

UNTERNEHMENSBEITRAG

Nach dem Burn-out zurück zur Arbeit?

Immer mehr Menschen in der Schweiz fühlen sich innerlich ausgebrannt. Insbesondere der Weg zurück in den Job ist für Burn-out-Patienten oft ein Drahtseilakt, der jedoch bewältigt werden kann – und sollte.

Betroffene und Angehörige sprechen von Burn-out als psychosomatische Folge grosser Arbeitsbelastung. Mediziner diagnostizieren eine Erschöpfungsdepression, Schlafstörungen oder Verspannungs- und Schmerzzustände, die intensive Behandlung und eine Krankschreibung erfordern. Was heisst das für die Arbeit des Betroffenen?

Es ist wichtig, bei Burn-out für Entlastung zu sorgen und die nötige Therapie früh und intensiv mit ärztlich-somatischen sowie psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungen, Physiotherapie und Entspannungstrainings zu beginnen – entweder ambulant oder in schweren Fällen tagesklinisch oder stationär. Bis zu einer nachhaltigen Besserung dauert es meist länger als anfänglich erhofft – oft mehrere Wochen bis Monate. Verfrüht einzusteigen bewährt sich nicht, sondern führt für den Betroffenen, sein Umfeld und den Arbeitgeber zur Enttäuschung.

Das Problem an der Wurzel packen

Die alleinige Besserung der Symptome reicht nicht aus, wenn Arbeitsüberlastung zur Krankheit geführt hat. Gespräche mit Vorgesetzten oder ein Arbeits-Coaching noch vor Wiedereinstieg helfen, Druck am Arbeitsplatz, zeitliche und inhaltliche Überforderung sowie Belastungen im Arbeitsteam zu erkennen. Die Psychotherapie hilft, eigene Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen zu finden und einzuüben. Weiter soll eine gesunde Lebensgestaltung mit Erholung und Ausgleich, Freude, Bewegung, Sozialkontakten und Naturerlebnissen angestrebt werden.

Ein zu früher Einstieg macht genauso wenig Sinn wie die Wiederaufnahme der Arbeit aus Angst oder wegen überhöhter Ansprüche an sich selbst auf die lange Bank zu schieben. Es hilft, wenn ein Vorgesetzter den Kontakt zum kranken Mitarbeitenden sucht und ihm konkrete Unterstützung für einen sinnvollen Wiedereinstieg

anbietet, zum Beispiel mit einem zeitlich reduzierten Pensum. Arbeitsbezogene Massnahmen werden zunehmend auch von Krankentaggeld-Versicherungen finanziert.

Neustart macht Sinn

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach einem Burn-out ist für alle Beteiligten wichtig: Für die Volkswirtschaft, weil die Kosten von Behandlungen und Wiedereingliederungsmassnahmen langfristig weniger schwer wiegen als die längerfristigen finanziellen Folgen verpasster oder spät einsetzender Behandlungen. Für Unternehmen, weil sie Leistungsträger nicht verlieren. Und in erster Linie natürlich für die Betroffenen selbst und ihre Angehörigen, weil Arbeit nicht nur belastet, sondern eine wichtige Basis darstellt für finanzielle Selbständigkeit, soziale Kontakte, Sinn und Identität und damit für eine ganzheitliche Gesundheit – psychisch, körperlich und sozial.



ZUM AUTOR

Dr. med. Hanspeter Flury,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH,
Chefarzt und Ärztlicher Direktor

www.klinikschoetzen.ch