

KATHERINA WHINYATES IST LEITENDE PSYCHOLOGIN IN DER KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN UND HAT VIEL MIT BURN-OUT-PATIENTEN ZU TUN. SIE WEISS, WOHN DAUERSTRESS FÜHREN KANN.



Katherina Whinyates, weshalb leiden heute viele Menschen unter Stress?

Katherina Whinyates: Auslöser für einen durch Stress ausgelösten Erschöpfungszustand ist meist eine stark leistungsorientierte Haltung sowie ein forderndes Arbeitsumfeld. Nicht selten fallen gleichzeitig mehrere psychosoziale Belastungen zusammen, wie etwa eine Trennung, ein Todesfall oder hohe soziale Anforderungen.

Inwiefern fördern die Vermischung von Arbeit und Freizeit und die intensive Mediennutzung das Stressempfinden?

Sehr. Es fehlen die Pausen und die Zeit, in denen der Körper abschalten kann. Durch den dauerhaften Medienkonsum, die hohen Ansprüche auch in der Freizeitgestaltung und die Dauererreichbarkeit fehlt dem Körper die Regenerationsphase.

Welche Auswirkungen hat Dauerstress auf den Körper?

Symptome einer Stressfolgeerkrankung können sehr unterschiedlich sein. Bei den einen reagiert erst der Körper, etwa in Form von Schmerzen, Verspannungen, Verdauungs- und Herz-Kreislauf-Problemen, bei anderen tre-

ten psychische Symptome wie Reizbarkeit, Schlafstörungen, Gedankenkreisen und emotionale Distanz auf.

Laufen Stressgeplagte Gefahr, an einem Burn-out zu erkranken?

Langfristig können Gestresste in einen Burn-out-Prozess geraten und im Rahmen des Erschöpfungsprozesses körperliche und psychische Krankheiten entwickeln. Zum Burn-out wurde in den letzten Jahren viel geforscht, und aktuell werden Diagnosekriterien festgelegt. Wir erwarten, dass die WHO das Burn-out im neuen ICD-11 als Krankheit anerkennen wird.

Welche Konsequenzen hat das für die Betroffenen?

Oft treten im Rahmen eines Burn-outs psychische Erkrankungen auf, meistens Erschöpfungsdepressionen, aber auch Angststörungen oder Süchte. Viele der Betroffenen leiden auch an körperlichen Beschwerden, hier ist die Palette breit. Häufig treten zudem kognitive Beeinträchtigungen auf, und auch emotionale Symptome können sich zeigen. Dazu gehören etwa die typischen depressiven Merkmale wie Traurigkeit, Hilflosigkeit, Angst, aber auch Aggression, starke Nervosität und Antriebslosigkeit.

Wer ist besonders gefährdet, aufgrund von Dauerstress krank zu werden?

Wir gehen von einem biopsychosozialen Krankheitsmodell aus. Bei den meisten Betroffenen ist es ein Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, psychischen Faktoren, dem sozialen Umfeld und der Arbeitssituation. Die typische Burn-out-Persönlichkeit gibt es nicht. Meist sind es aber sehr Engagierte, die für den Beruf brennen, viel wollen und sich schwertun, eigene Gren-

zen zu respektieren. Oft haben sie auch Mühe, sich an Neues anzupassen.

Ab wann sollte man sich Hilfe holen?

Wenn jemand zu uns in die Klinik kommt, ist der Leidensdruck meist schon sehr gross. Viele sind schockiert, dass sie stationäre Behandlung brauchen. Sich einzugestehen, dass es einfach nicht mehr geht, ist ein Prozess. Oft will man die Frühwarnzeichen wie Schlafstörungen, Reizbarkeit, Gedankenkreisen, Konzentrationsprobleme, Schmerzen, Verdauungsstörungen, Infektanfälligkeit, Selbstmedikationsversuche mit Alkohol oder Schlafmitteln nicht wahrhaben und wartet deshalb zu lange. Je schneller behandelt wird, desto besser ist die Prognose.

| Interview: Stephanie Weiss

