

Burnout: Wie weiter?

Die Klinik Schützen in Rheinfelden ist die führende Privatklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz und gleichzeitig Hotel. Erkrankungen wie Burnout werden stationär oder in der Tagesklinik durch ein multimodales Therapieprogramm behandelt. Das einzigartige Klinik-Hotel-Konzept erleichtert den Weg aus der Krise.

Von Ariane Kroll, Fotos von Christoph Läser

Dr. med. Hanspeter Flury, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden, erklärt, welche Menschen gefährdet sind, zeigt Ursachen, Therapiemöglichkeiten und präventive Massnahmen auf. Er weist auch auf positive Aspekte am Krankheitsbild Burnout hin.

Spatz: Hanspeter Flury, es fällt schwer, zwischen Burnout und Depression zu unterscheiden, helfen Sie uns.

Hanspeter Flury: Die beiden Begriffe stammen aus verschiedenen Welten, hängen aber zusammen. Der Begriff Burnout wurde in der Arbeitswelt geprägt und bezog sich ursprünglich auf helfende Berufe, bei denen ein «Ausgebrannt-sein» häufig vorkam. Mittlerweile wird «Burnout» in vielen Lebenssituationen gebraucht. Medizinisch liegt meist eine Erschöpfungsdepression vor. Einen Burnout können Menschen erleiden, wenn die Belastungsgrenzen erreicht werden.

Sind wenig belastbare Menschen eher von einem Burnout gefährdet?

Im Gegenteil, sehr häufig sind es Menschen, die an sich selber sehr hohe Anforderungen stellen und zu Perfektionismus neigen. In der Arbeitswelt sind dies sehr gute

Mitarbeiter, engagiert, verlässlich und fleissig. Sie versuchen, alle Aufgaben meist alleine zu bewältigen und bitten ungern um Hilfe. Aber nicht nur das Volumen der Arbeit spielt eine Rolle, sondern auch die Gestaltungsmöglichkeiten, die man hat, wieviel Anerkennung und Wertschätzung man erhält und ob man die Arbeit als interessant, stimulierend und sinnvoll empfindet. Vorgesetzte im oberen Kader erkranken seltener. Auch wenn sie belastet sind, können sie viel Einfluss nehmen, selbst gestalten und die Bewältigung des Arbeitspensums flexibler organisieren.

Wie kommt es zum Zusammenbruch?

Es ist ein Teufelskreis. Betroffene merken, dass sie an Grenzen stossen, passen ihre unerreichbaren Ziele aber nicht an die veränderten Möglichkeiten an, sondern reagieren mit Hyperaktivität. Es ist eine Art Aufbäumen. Sie machen noch mehr, ich spreche hier immer von «mehr desselben» anstatt «genügend gut». Man könnte ja seine Aufgaben zufriedenstellend anstatt perfekt erledigen, das reicht in den meisten Fällen. Aber das kommt eben für Betroffene nicht in Frage. Sie reduzieren dann häufig alles andere in ihrem Leben, um sich nur noch auf ihre Aufgabe konzentrieren zu können und geraten so noch weiter in die Erschöpfung. Dann folgen Phasen der Verzweiflung, Depression und schliesslich Arbeitsunfähigkeit; das kann bis zu Selbstmordgedanken führen.

Reichen die Anforderungen am Arbeitsplatz für einen Burnout?

Oft kommen mehrere Aspekte zusammen. Ein typischer Patient bei uns ist um die 40, 50 Jahre alt, hat einiges im Beruf erreicht, aber die jüngeren Kollegen drängen schon nach. Vielleicht gibt es Probleme in der Ehe, die Kinder pubertieren und teils zeigen sich



erste, altersbedingte, körperliche Beschwerden. Dazu kommen oft problematische Persönlichkeitszüge. Diese Faktoren summieren sich dann.

Was erwartet Burnout-Patienten in der Klinik Schützen?

Betroffene, Privatversicherte und Grundversicherte finden den Weg zu uns über ihren Hausarzt oder behandelnden Psychiater. Nach der Zuweisung, einem Vorgespräch mit uns und der Zusage der Kostenübernahme durch die Krankenkasse wird die Behandlung festgelegt, sie setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen (siehe Infobox). Betroffene können bei uns regenerieren und ihr Leben und ihre Haltung zu sich selbst überdenken. Dann können neue Formen der Lebensgestaltung entwickelt werden, etwa: Wie gehe ich zukünftig mit den Anforderungen am Arbeitsplatz um, würde ein Jobwechsel Sinn machen? Wie gestaltet sich meine Freizeit, ist sie erholsam oder zusätzlicher Stress? Gibt es Hobbys, Interessen oder Kontakte, die gut tun würden, aber vernachlässigt wurden. Könnte eine Paarberatung die Ehe verbessern? Im Anschluss an den Aufenthalt bei uns, der in der Regel zwischen vier bis acht Wochen dauert, macht eine weiterführende ambulante Therapie Sinn. Denn wir können vieles bearbeiten und anstossen, aber nicht abschliessend therapieren.

Was raten Sie Menschen in einer Burnout-Krise

Unbedingt frühzeitig Hilfe in Anspruch nehmen, Burnout ist bewältig- und behandelbar und die meisten, ehemaligen Patienten, die ihr Leben und ihre Haltung verändert haben, empfinden es später als zufriedenstellender als vorher, als sie wie in einem Hamsterrad nur noch funktionierten. Die Diagnose Burnout ist in der Gesellschaft nicht stigmatisierend, sondern steht für zu viel Engagement. ●



Therapieprogramm Klinik Schützen

- Einzel- und Gruppen-Psychotherapie
- Somatische Behandlung bei Bedarf
- Bewegungs- und Physiotherapie
- Solebad und Fitness
- Kunst- und Musiktherapie
- Angehörigengespräche
- Gespräche mit Arbeitgebern
- Vorbereitung auf den Alltag
- Gesundheitsfördernde Atmosphäre der Drei- und Vier-Sterne-Hotellerie mit Kulturprogramm

Klinik Schützen Rheinfelden
Bahnhofstrasse 19
CH-4310 Rheinfelden
www.kliniksuetzen.ch
info@kliniksuetzen.ch
Telefon 061 836 26 26

Warnsignale und Symptome bei einem drohenden Burnout:

- Psychosomatische Beschwerden ohne körperlichen Befund, etwa Herzbeschwerden, Kopf- oder Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Vermehrter Konsum von Alkohol oder Tabletten
- Gereiztheit
- Kreisende, sich wiederholende Gedankengänge
- Energiemangel, Erschöpfung
- Pessimismus
- Schwierigkeiten, abzuschalten und sich zu erholen