

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Burnout in der modernen Arbeitswelt

> **Samuel Rom, CEO der Klinik Schützen Rheinfelden, über Stress am Arbeitsplatz und die Vorzeichen eines Burnout.**

TACHLES: Immer öfter hört man von Menschen, die wegen Überlastung bei der Arbeit eine Auszeit nehmen. Ist die Arbeit strenger oder sind wir weniger belastbar geworden?

SAMUEL ROM: Kürzlich haben einige bekannte Politikerinnen und Politiker wegen Überlastung ein Time-out eingelegt und so wurde das Thema wieder aktuell. Aber auch immer mehr «normale» Arbeitnehmende klagen über die Arbeitsbelastung, speziell über das zunehmende Arbeitstempo und die ständig geforderte Flexibilität und die Anpassung an Neues. Die heute so häufigen Restrukturierungsmassnahmen lösen bei vielen Personen Stress, Angst und auch Unverständnis aus. Was viele Mitarbeitende sagen: Meine Arbeit wird zu wenig geschätzt.

Macht die moderne Arbeit krank?

Nein, das kann man so nicht sagen. Wer sich genügend abgrenzt, wer sich selber gut organisiert, wer von den Vorgesetzten fair behandelt und auch gelobt wird und einen Sinn in der Arbeit erkennen kann, wer auch neben der Arbeit ein gutes Privatleben hat, der hat alle Chancen, trotz Anspannung und Stress gesund zu bleiben. Übrigens: Genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung wirken und helfen dabei wirklich!

Und doch, offenbar hilft das nicht immer: Man hört viel von Burnout. Ist das dasselbe wie eine Depression?

Burnout-Diagnosen nehmen zu, aber dies auch deshalb, weil sich immer mehr Menschen trauen, über ihre Probleme zu sprechen. Wenn sich Schlafstörungen, eine allgemeine Kraft- und Lustlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und ein deutlicher Leistungsabfall bei der Arbeit bemerkbar machen, dann sollte man an ein Burnout denken. Es sind ähnliche Zeichen wie bei einer Depression, nur dass der Zusammenhang mit der Arbeit im Vordergrund steht.

Was soll man tun, wenn man bei sich oder bei jemandem in der Umgebung eine solche Krankheit vermutet?

Wie immer, wenn es um grössere Schwierigkeiten und psychische Probleme geht: den Betroffenen direkt ansprechen. Schonung ist auch hier eine schlechte Haltung, man verliert kostbare Zeit! Zuerst sollten Erholung und Entlastung sowie Verbesserung in der Arbeitsorganisation angestrebt werden. Bringt dies nicht rasch Verbesserungen – achten Sie auf den Schlaf als Schlüsselgrösse –, dann soll professionelle Hilfe beim Hausarzt oder einem Psychotherapeuten gesucht werden. Mit ambulanter Therapie kann oft geholfen werden; in nicht wenigen Fällen braucht es eine Distanz von allem und einen Auf-

enthalt in einer Spezialklinik. Dieser dauert etwa vier bis sechs Wochen. Burnout und Depression gehören zu den gut behandelbaren Krankheiten – je früher behandelt, desto besser das Resultat!

Samuel Rom ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und CEO der Klinik Schützen Rheinfelden. Die Spezialklinik für Burnout und Depression und andere psychische Erkrankungen hat 100 Betten, eine psychotherapeutische Tagesklinik und je ein Ambulatorium in Rheinfelden und in Aarau. Die Klinik ist in zwei allgemein zugänglichen Hotelliegenschaften untergebracht und Mitglied der Swiss Leading Hospitals.

www.klinikschuetzen.ch

Ist Ihr Gewicht gesund?



Der BMI-Rechner auf www.leichter-leben-zh.ch verrät Ihnen, ob Ihr Gewicht gesundheitlich im grünen oder im kritischen Bereich liegt. Zudem erhalten Sie individuell zugeschnittene Hinweise und Tipps vom Ernährungsspezialisten PD Dr. med. David Fäh.

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.
Gesundheitsförderung Kanton Zürich
www.leichter-leben-zh.ch

