

# Ausgebrannt

## Wie der Stress zum Burn-out führt

Lange Zeit dachte man, dass nur gestresste Manager und das sehr aufopferungsvoll arbeitende Gesundheitspersonal wegen Stress ein Risiko haben, in ein Burn-out zu fallen. Heute ist es vielen Menschen bewusst, dass es fast jeden treffen kann.

Dr. med. Markus Meier



Bild: zvg

### Interview mit:

**Dr. med. Hanspeter Flury,**  
Spezialist für Burn-out, Chefarzt  
und Ärztlicher Direktor der  
Klinik Schützen Rheinfelden.

### Spielen wir mit der Analogie, was verbrennt denn im Menschen bei einem Burn-out?

Die psychische Energie, der Antrieb und die Zuversicht, dem Alltag mit all seinen Herausforderungen und Schwierigkeiten gewachsen zu sein und für Probleme passende Lösungen zu finden.

### Wie entsteht dieses Ausbrennen?

Betroffene geraten bei langdauernden Belastungen in einen Teufelskreis. Sie stossen an Grenzen, passen ihre zunehmend unerreichbaren Ziele aber nicht an die veränderte Situation an, sondern reagieren mit einer Art Aufbäumen: Sie strengen sich noch mehr an, ohne das Ziel und das Vorgehen zu ändern. Beispielsweise ist es bei steigender Arbeitslast unumgänglich, sich Unterstützung zu holen und sich mit weniger perfekten Resultaten zu begnügen. Betroffene aber halten am

Ziel fest, alles perfekt zu erledigen, erhöhen dafür den Einsatz unter Verzicht auf Ausgleich und geraten in Erschöpfung, Depression, Arbeitsunfähigkeit und Selbstmordgedanken.

### Wie kann man Stress, Burn-out und Erschöpfungsdepression voneinander abgrenzen?

Burn-out – erstmals in der Arbeitswelt beschrieben – bezeichnet die gesundheitlichen Folgen von Arbeitsbelastungen: fehlende Kreativität, Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, andauernde Überforderungsgefühle, Schlafstörungen, Depression und körperliche Schmerzen. Dahinter stehen medizinisch hochrelevante Stress-Folgeerkrankungen. Bei einem fortgeschrittenen Burn-out liegt medizinisch meist eine Erschöpfungsdepression vor.

Hilfreich ist, dass Burn-out gesellschaftlich besser akzeptiert ist als andere psychische Krankheiten. Damit öffnet das Thema die Tür für Gespräche über seelisches Erleben und hilft bei der Früherfassung psychischer Probleme.

### Wieso nehmen die Fälle zu?

Weil Stress am Arbeitsplatz zunimmt! Gemäss Stress-Studie 2010 des Bundes fühlt sich ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz am Arbeitsplatz häufig oder sehr häufig gestresst – 30 Prozent mehr als vor 10 Jahren. Belastet fühlen sich viele durch die rasche Flut von Veränderungen in der Arbeitswelt und in unserer Gesellschaft überhaupt.

### Ist Burn-out eine neuzeitliche Elite-Erkrankung?

Burn-out wurde 1974 erstmals wissenschaftlich beschrieben, bei Menschen mit helfenden Berufen, im Gesundheitswesen, bei Lehrern. Mehr und mehr wird Burn-out in anderen Berufen und Belastungssituationen beschrieben, beispielsweise bei Frauen, die parallel Hausarbeit machen, ihre Kinder betreuen, Teilzeit arbeiten und Angehörige pflegen.

Fortsetzung auf Seite 20



Bild: © alphaspirit, Fotolia.com

Fortsetzung von Seite 19

Symptome wie kreisende Gedanken, Erholungsschwierigkeiten, Energiemangel, Schlafstörungen, Gereiztheit und Pessimismus können auf ein beginnendes Burn-out hinweisen.

Mittleres Kader ist mehr betroffen als oberste Führungskräfte, die über mehr Spielraum für Gestaltung und Ausgleich verfügen.

**Welche Symptome können auf ein beginnendes Burn-out hinweisen?**

Psychosomatische Beschwerden ohne körperliche Befunde wie Kopf-, Brust- oder Rückenschmerzen, fehlendes Interesse und Offenheit für Neues, kreisendes Denken, Energiemangel, Überforderung, Pessimismus, Nervosität und Gereiztheit, Schwierigkeiten abzuschalten und sich zu erholen, Schlafstörungen, erhöhter Konsum von Alkohol oder von Beruhigungsmitteln – diese Frühzeichen gilt es ernst zu nehmen. Denn frühes Eingreifen wirkt am besten!

**Wer ist schuld?**

Meist liegt nicht eine eigentliche Schuld vor, aber viele Faktoren fördern Burn-out: in der Arbeitswelt ständiger Druck, Überstunden, permanente Umstrukturierungen, fehlende Erfolgserlebnisse trotz hohem Leistungseinsatz, kurzfristig anberaumte Änderungen von Arbeitszeit und -ort, Angst vor Stellenverlust,

wenig Erholungszeiten, wenig Kontakt zu Familie und Freunden. Als entscheidend erleben Burn-out-Betroffene oft fehlenden Spielraum für Individuelles, sinnentleerte und uninteressante Aufgaben sowie fehlende Anerkennung und Wertschätzung. Andere Belastungen können mitspielen: aufwendige Betreuung von Kindern oder Angehörigen, Beziehungsprobleme und finanzielle Sorgen. Auch individuelle persönliche Charakteristika können sich ungünstig auswirken wie zum Beispiel Perfektionismus, hohe Ansprüche an die eigene Leistung sowie fehlende Flexibilität und Schwierigkeiten, Hilfe anzufordern.

**Was können Angehörige und die Arbeitswelt gegen Burn-out tun?**

Über ein Burn-out von sich selber oder Nahestehenden zu sprechen, ist nicht einfach. Aber die Familie, das soziale Umfeld und der Betroffene selber tun gut daran, das Problem nicht zu verdrängen. Auch die Arbeitswelt sollte Betroffene frühzeitig und nachhaltig von ihrem Leiden entlasten und unterstützen, damit sie regenerieren und wieder volle Leistung bringen können. Burn-out trifft in der Regel hochgeschätzte,



**remotiv® 250 kann remotivieren bei:**

- gedrückter Stimmung
- innerer Unruhe
- Stimmungslosigkeit



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
www.zellerag.ch





anerkannte Leistungsträger. Sie zu verlieren, kann sich kein Unternehmen leisten.

Es gibt gegen das Burn-out also ein klares Rezept: Frühzeitig etwas dagegen unternehmen, mit der Unterstützung von den Angehörigen, Vorgesetzten und Kollegen sowie medizinisch-psychotherapeutische Hilfe. Es gilt sich zu erholen, wieder zu Kräften zu kommen und langfristige Veränderungen einzuleiten, am Arbeitsplatz, im Freizeitverhalten und im Umgang mit sich selber. Dies vermindert nicht nur Burn-out, sondern sorgt auch für mehr Zufriedenheit an der Arbeit und für höhere Lebensqualität. Ein lohnender Einsatz!

#### Aus welchen Eckpfeilern besteht die Therapie?

Bei beginnendem Burn-out sind arbeitsbezogene Massnahmen wie Entlastung und klare Zielsetzungen, Arbeits-Coaching und/oder ein verändertes Freizeitverhalten mit mehr Erholung, Freude und Sinn ausreichend.

Bei leichtem und mittelschwerem Burn-out, wenn das Befinden, die Lebensqualität und auch Arbeitsleistung beeinträchtigt sind, stehen anfänglich ambulante hausärztliche bzw. psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen im Zentrum. Je ausgeprägter ein Burnout ist, desto mehr zielen Behandlungen auf Abbau der Symptomatik – meist Erschöpfungsdepression – und Erholung. In einer zweiten Phase sind dann langfristige Änderungen im Arbeits- und Freizeitverhalten sowie persönliche Entwicklungen nötig.

Bei schwerer Burn-out-Symptomatik, wenn die ambulanten Fortschritte nicht ausreichen und ein Umgebungswechsel notwendig wird, ist eine stationäre Therapie von meist drei bis sechs Wochen Dauer in einer Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie angezeigt. Die Klinik Schützen Rheinfelden ist auf Burn-out-Behandlungen spezialisiert.

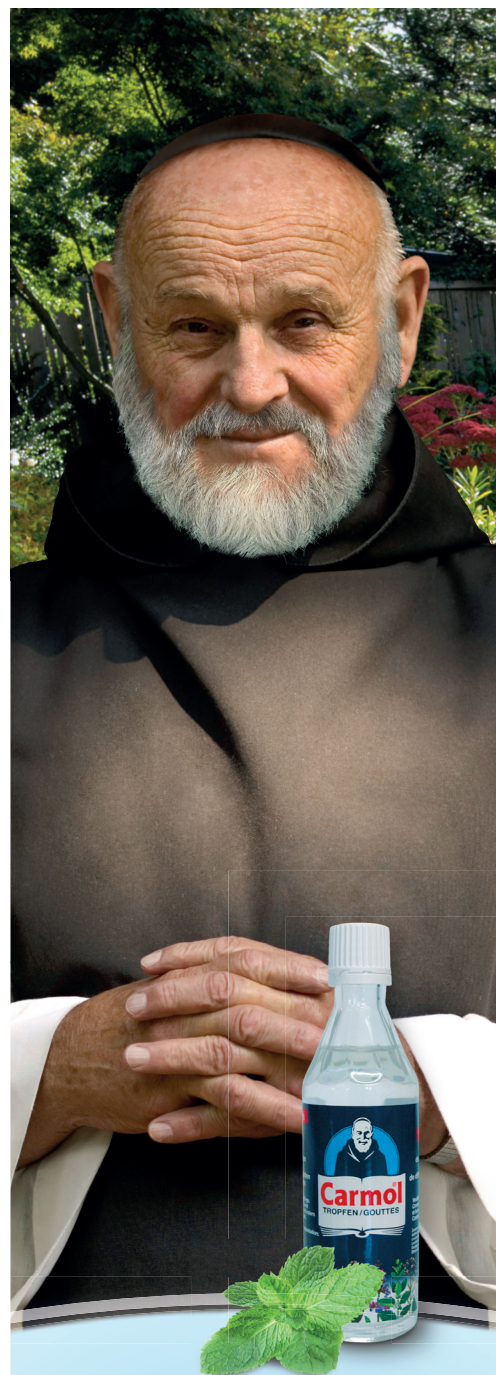
#### Was ist bezüglich Rückkehr ins Familien- und Berufsleben zu beachten?

Wichtig ist es, Burn-out-Patienten schon während des Klinikaufenthalts gezielt auf den Wiedereinstieg ins private und berufliche Leben vorzubereiten. Probleme können besprochen und Veränderungen, Unterstützungsmöglichkeiten und neue Lösungen gesucht werden, auch mit Angehörigen- und Arbeitgeber-Gesprächen. Eine ambulante psychiatrisch-psychotherapeutische Weiterbehandlung ist wichtig, damit die Betroffenen lernen, sich bewusster wahrzunehmen, heikle und belastende Situationen früh zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu fördern – am Arbeitsplatz, in der Freizeit, in der Kommunikation und im Umgang mit sich selber. Denn nur so lassen sich stabile Fortschritte und Gesundheit erzielen.

#### Auch in der Psychiatrie gibt es einen Personalnotstand.

#### Wie lange können die Kliniken den Ansturm von Patienten mit Burn-out noch bewältigen?

Für viele somatische und psychiatrische Kliniken und bei ambulanten Diensten wird es in der Tat zunehmend schwieriger, genügend Pflegefachpersonal und Ärzte zu finden. Da kommt eine grosse Herausforderung auf uns zu – auf das Gesundheitswesen und die ganze Gesellschaft.



- Nervosität?
- Unwohlsein?
- Schlafstörungen?
- Magenbeschwerden?

**Carmol<sup>®</sup>**  
tut wohl.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Enthält 64 Vol. % Alkohol.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
IROMEDICA AG, 9014 St. Gallen