

## Stress-Folgeerkrankungen mit individuellen Symptomen

# Burnout ist ein Teufelskreis

Der Begriff Burnout ist in aller Munde. Krankheitssymptome als Folge von Arbeitsbelastungen werden in der Arbeitswelt schon seit längerem beschrieben: fehlende Kreativität, Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, andauernde Überforderungsgefühle, Schlafstörungen, Depression und körperliche Schmerzen.

■ Von Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Medizinisch handelt es sich bei fortgeschrittenem Burnout meist um eine sogenannte **Erschöpfungsdepression**. Der Begriff **«Burnout» bezeichnet Stress-Folgeerkrankungen mit individuellen, für den Betroffenen medizinisch hoch relevanten Symptomen, die auch für die Bezugspersonen des Betroffenen, gesamtgesellschaftlich und gesundheitsökonomisch sehr bedeutsam sind**. Aus medizinischer Sicht hilfreich ist, dass Burnout gesellschaftlich akzeptierter ist als die meisten psychischen Krankheiten, die fälschlicherweise oft als individuelles Versagen gewertet und darum tabuisiert und stigmatisiert werden; das gängige Verständnis von Burnout ist ein wertvoller Türöffner für Gespräche über seelisches Erleben und damit die Früherfassung psychischer Probleme. Und Früherfassung und -behandlung verbessert die Prognose psychischer Krankheiten entscheidend.

Für Burnout gibt es verschiedene Ursachen. In erster Linie werden Belastungen in der Arbeitswelt angeführt:

Ständiger Druck am Arbeitsplatz, Überstunden, Stress wegen permanenter Umstrukturierungen, fehlende Erfolgserlebnisse trotz hohem Leistungseinsatz, Angst vor Stellenverlust, wenig Erholungszeiten, immer weniger Kontakt zu Familie und Freunden.

### Zu wenig Anerkennung

Entscheidend ist oft nicht die Belastung allein: Burnout-Betroffene erhalten für ihre übergrossen Anstrengungen zu wenig Anerkennung und Wertschätzung, müssen die Anforderungen mit nur wenig Spielraum für Individuelles erfüllen und empfinden ihre Aufgaben oft als sinn-entleert und uninteressant. **Auch andere äussere Belastungen spielen oft mit**, wie die aufwendige Betreuung von Kindern oder erkrankten Angehörigen, Beziehungsprobleme und finanzielle Sorgen.



Foto: z/yg

Dr. med. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Ärztlicher Direktor, Mitglied der Geschäftsleitung Klinik Schützen Rheinfelden

Zudem wirken sich gewisse individuelle Charakteristika oft ungünstig aus: Perfektionismus, hohe Ansprüche an die eigene Leistung, fehlende Flexibilität, Schwierigkeiten, Hilfe anzufordern.

### Burnout trifft oft die Besten

Über ein eigenes Burnout oder das der 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 tut gut daran, Betroffene frühzeitig und nachhaltig von ihrem Leiden zu entlasten, damit sie regenerieren und wieder volle Leistung bringen können. **Burnout trifft oft gut ausgebildete Angestellte des mittleren Kaders, in der Regel hoch geschätzte, anerkannte Leistungsträger. Sie aus gesundheitlichen Gründen zu verlieren, kann sich kein Unternehmen leisten**.

Handeln ist also angesagt, wenn Belastungen das Befinden, die Lebensqualität und auch die Arbeits-

leistung beeinträchtigen, womöglich bis zur Arbeitsunfähigkeit. Doch Burnout ist ein Teufelskreis, aus dem der einzelne Betroffene allein nicht so leicht ausbricht. **Für eine Behandlung gilt die Regel: Je ausgeprägter ein Burnout ist, desto mehr stehen anfänglich Behandlungen im Zentrum, die auf Abbau der führenden Symptomatik (meist Erschöpfungsdepression), Regeneration und Erholung zielen**; in einer zweiten Phase sind langfristige Änderungen im Arbeits- und Freizeitverhalten sowie im persönlichen Bereich nötig.

### Bei schweren Fällen stationärer Aufenthalt nötig

Bei beginnendem Burnout reichen meist arbeitsbezogene Massnahmen (z.B. Entlastung, klarere Zielsetzungen), ein Arbeits-Coaching und/oder ein verändertes Freizeitverhalten mit mehr Erholung, Sinn und Ausgleich aus. Bei leichtem und mittelschwerem Burnout helfen ambulante hausärztliche bzw. psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen weiter.

**Bei schweren Formen sind – wenn die ambulant zu erzielenden Fortschritte nicht ausreichen und/oder dringend ein Umgebungswechsel angezeigt ist – stationäre Aufenthalte von meist drei bis sechs Wochen Dauer in einer Klinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie angezeigt**. Dort führen Ärzte und Psychologen intensive Einzel- und Gruppenpsychotherapien durch, somatische Ärzte körperliche Abklärungen und Behandlungen. Zudem wird

die körperliche und seelische Regeneration durch Physiotherapie, Massage, Fitnessaufbau, Entspannung sowie Mal- und Musiktherapie gefördert.

### Suche nach Bewältigungsstrategien

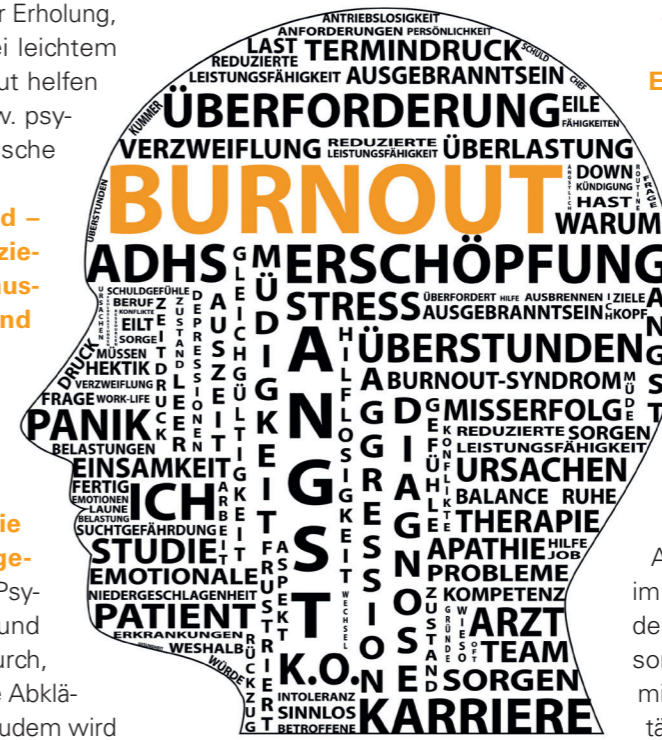
Wichtig ist, Burnout-Patienten gezielt auf den Wiedereinstieg ins private und berufliche Leben vorzubereiten und zu begleiten, auch mit Gesprächen mit den Angehörigen und dem Arbeitgeber. Auch über einen allfälligen Klinik-Aufenthalt hinaus hilft eine ambulante Psychotherapie den Patienten, sich selber bewusster wahrzunehmen, heikle und belastende Situationen früh zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln, am Arbeitsplatz und im Freizeitverhalten

wie im Umgang mit sich selber. Denn nur so können die Fortschritte in einer Behandlung auch längerfristig weiter wirken und zu einer nachhaltigen Gesundheit beitragen.

**Burnout-Prophylaxe zielt individuell auf ein besseres, achtsameres Arbeits- und Freizeitverhalten: Sinnvolle Aufgaben, mit den zugeteilten Ressourcen erreichbare Ziele, ein produktives Arbeitsklima, genügend Erholung sowie seelischer und körperlicher Ausgleich**. Ein Engagement für Burnout-Prophylaxe zahlt sich auch für Arbeitgeber aus: Denn wenn Arbeitnehmende ihr seelisches Gleichgewicht dauerhaft bewahren und sich am Arbeitsplatz entfalten können, sind sie zufrieden und bringen langdauernd die volle Leistung.

### Matchentscheidende Veränderungen

**Es gilt also, beginnende Zeichen von Überbelastung möglichst früh ernst zu nehmen**: Überforderung, Desinteresse und Resignation, fehlende Offenheit für Neues, Nervosität, Schwierigkeiten abzuschalten oder erhöhter Konsum von Alkohol oder Beruhigungsmitteln. Also allein, in Abstimmung mit dem Arbeitsplatz und/oder mit medizinisch-psychotherapeutischer Unterstützung – frühzeitig etwas dagegen unternehmen: Veränderungen am Arbeitsplatz, im Freizeitverhalten und im Umgang mit sich selber. Dies verhindert bzw. behandelt nicht nur Burnout, sondern sorgt für mehr Zufriedenheit mit der Arbeit und höhere Lebensqualität. Ein lohnender Einsatz! ■



Fotos: fotolia/Jeanette Dietl, fotolia/SG- design

## Klinik Schützen Rheinfelden

Die Klinik Schützen Rheinfelden gehört zu den führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz. Als Mitglied der Swiss Leading Hospitals führt sie folgende Angebote:

- die Klinik Schützen Rheinfelden mit rund 100 Betten in Rheinfelden (diskret integriert in die zwei allgemein zugänglichen Hotels Schützen Rheinfelden und EDEN im Park)
- die Psychotherapeutische Tagesklinik in Rheinfelden mit 24 Behandlungsplätzen

- die Ambulatorien Klinik Schützen in Rheinfelden und Aarau
- die Ambulante Physiotherapie in Rheinfelden

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