

# Die Klinik Schützen bietet Burnout-Patienten eine vielseitige Behandlung

Manchmal brennen Menschen aus und brauchen Hilfe. Als Chefarzt der Klinik Schützen in Rheinfelden, welche spezialisiert ist in Psychosomatik und medizinische Psychotherapie, ist Hanspeter Flury davon überzeugt, dass eine gezielte medizinische und soziale Unterstützung Burnout-Betroffene entlastet.



von Dr. med. Hanspeter Flury

**B**urnout ist ein seelischer und körperlicher Erschöpfungszustand mit Krankheitswert, hervorgerufen durch eine grosse äussere Belastung des Betroffenen, meist in der Arbeitssituation. Ähnliche Symptome können beispielsweise bei einer Depression vorliegen. Medizinisch gesehen ist Burnout jedoch keine eigenständige Krankheit.

**«Beim Burnout ist nicht die Persönlichkeit schwach, sondern die Arbeitsstrukturen sind zu belastend.»**

Bei einem Vollbild eines Burnouts ist die «Batterie leer». Der Betroffene fühlt sich ohne Energie und kann sich nur mit Willenskraft motivieren. In der Freizeit reicht die Zeit nicht aus, um sich zu erholen. Der Burnout-Patient ist in einem Teufelskreis gefangen: Er ist zunehmend ermattet, will kompensatorisch noch mehr leisten und wird dadurch noch erschöpfter. In der Folge sind bei Aktivitäten nur wenig Tatkraft, Kreativität und Freude vorhanden. Der Leidtragende ist pessimistisch und zynisch sich selber, der Arbeit und anderen Menschen gegenüber. Er schläft schlecht oder wacht im Morgengrauen auf und kann nicht mehr einschlafen. Aufmerksamkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen massiv ab. Der Betroffene ist nicht mehr arbeitsfähig.

**«Arbeitgeber sollten Leistungseinbussen frühzeitig thematisieren.»**

Heutzutage sind Arbeitnehmer aus dem gesamten Dienstleistungsbereich von Burnout

betroffen. Immer dort, wo mit anderen Menschen zusammengearbeitet wird oder Kunden bedient werden, kann Burnout entstehen. Eine Zürcher Studie zeigt, dass es vor allem Konflikte mit Vorgesetzten und Mitarbeitern sind, die krank machen.

Erkennt der Arbeitgeber Leistungseinbussen, so sollten diese frühzeitig taktvoll thematisiert und Hilfe angeboten werden. Zudem bietet sich ein Beistand bei der Suche nach professioneller Hilfe an. Beim Wiedereinstieg müssen Ziele, Unterstützung sowie die Art der Kommunikation gegenüber anderen Mitarbeitenden klar festgelegt werden.

**«Bei fortgeschrittenem Burnout hilft nur noch eine sachgerechte stationäre Therapie!»**

Reicht es bei einem leichten Burnout, die Belastungssituationen zu reduzieren und Erholung und Abwechslung zu ermöglichen, also die Voraussetzungen für ein ausgeglichenes Leben zu schaffen, so hilft bei fortgeschrittenem Burnout nur noch eine sachgerechte stationäre Therapie.

In der Klinik Schützen in Rheinfelden kümmern sich Ärzte, Psychologen, Ausdrucks- und Körpertherapeuten sowie Pflegefachleute um die Patienten. Sie bieten eine intensive und vielseitige Behandlung: Einzel- und Gruppengespräche, Entspannungstechniken, Methoden für Körper- und Selbstausdruck sowie Trainings für neue Verhaltensmuster.

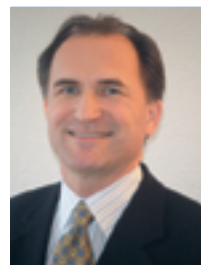
In einer ersten Phase stehen eine ausreichende Entlastung von der Arbeit und die Förderung von Erholung und Regeneration im Mittelpunkt. Die körperlichen Symptome werden häufig mit Medikamenten sowie einer unterstützenden Psychotherapie behandelt. Teil des Therapiekonzeptes sind viel Bewegung, am besten an

der frischen Luft, und weitere körperorientierte Methoden wie Entspannungstrainings.

In einer weiteren Phase unterstützt die Klinik Schützen dabei, belastende Situationen am Arbeitsplatz und eigene innere burnoutfördernde Haltungen abzubauen. Auch der Lebensstil und das Freizeitverhalten müssen neu ausgerichtet werden. Dies alles kann kurzfristig schmerzhaft sein, wird aber langfristig als grosser Gewinn erlebt.

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor und ideale Voraussetzung für Erholung und Auftanken ist die Einbettung der Klinik Schützen in ein Drei- respektive Vier-Sterne Hotel mit wunderschönen Parkanlagen.

Mithilfe der Therapeuten lernen die Patienten, sowohl während des stationären Aufenthalts als auch in der nachfolgenden ambulanten Behandlung, Belastungssituationen zu erkennen und zu verändern, neue Verhaltensmuster einzuüben und erzielte Fortschritte zu sichern und auszubauen. So kann ein Klinikaufenthalt helfen, auch langfristig gesund zu bleiben.



**Dr. med. Hanspeter Flury**  
ist Chefarzt und ärztlicher Klinikleiter der Klinik Schützen in Rheinfelden

## Weitere Informationen

Klinik Schützen  
Bahnhofstrasse 19  
CH-4130 Rheinfelden  
Telefon +41 (0) 61 836 26 26  
Telefax +41 (0) 61 836 26 20  
info@klinikschoetzen.ch  
www.klinikschoetzen.ch