



Burnout und Depressionen werden oft für ein und dieselbe Krankheit gehalten, was falsch ist. Burnout wird in einer späten Phase jedoch häufig von Depressionen begleitet.



**Prof. Dr. med.
Edit Holsboer-Trachsler**

Chefärztin Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen und Zentrum für Alterspsychiatrie

Frau Holsboer, ist Burnout eine ernste Zivilisationserkrankung oder nur eine Modeerscheinung?

Burnout ist ein Phänomen, das heute zunehmend beobachtet wird. Das Beschwerdebild wurde in den 70er Jahren erstmals beschrieben als Resultat einer chronischen Arbeitsbelastung. Es äussert sich grundsätzlich in drei Dimensionen. Dazu gehören emotionale Erschöpfung, Widerwillen gegen die Tätigkeit, die man ausübt - im Fachjargon nennt man das Depersonalisierung - und reduzierte Leistungsfähigkeit. Die Bezeichnung Burnout erlaubt uns heute, Symptome unter einem Begriff zusammenzufassen und diesem Zustandsbild einen Namen zu geben.

Wie charakterisiert sich ein Burnout?

Burnout ist ein arbeitspsychologisches Konzept und steht deshalb immer in Zusammenhang mit der Arbeit. Burnout ist in der Regel eine Selbstdiagnose des Patienten. Er hat den Eindruck, dass er sowohl körperlich wie auch mental unter einer Erschöpfung leidet. Das Burnout gliedert sich in verschiedene Phasen und ist ein fortschreitender Prozess. Erste Warnzeichen charakterisieren sich

durch einen gesteigerten Einsatz für die Zielerreichung wie etwa Überstunden. Während der folgenden Phase ändert sich die Leistungsbereitschaft grundlegend und kippt in reduziertes Engagement, negative Einstellung zur Arbeit und reduzierte soziale Interaktionen. Darauf folgen zunehmend emotionale Reaktionen wie Pessimismus, Hoffungslosigkeit, Energiemangel und Gefühle von Hilflosigkeit. Die anschliessende Phase betrifft kognitive Funktionen, Motivation und Differenzierungsfähigkeit sowie eine Abflachung des emotionalen und sozialen Lebens und der Interessen. Häufig folgen psychosomatische Reaktionen wie Anspannung, Schmerzen und Schlafstörungen. Die letzte Phase ist gekennzeichnet durch Depression, Verzweiflung, existenzielle Ängste und nicht selten Suizidgedanken.

Welches sind Risikofaktoren, die zu einem Burnout führen können?

Dazu gehören zunehmende Arbeitsbelastung durch ungünstige Arbeitsbedingungen und ein unbefriedigendes

Datum: 03.12.2015

**MEDIA
PLANET**

Themenbeilage im Tages-Anzeiger

Media Planet Zürich
8001 Zürich
043/ 540 73 00
www.mediaplanet.com/ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 172'920
Erscheinungsweise: unregelmässig



Themen-Nr.: 536.026
Abo-Nr.: 1094410
Seite: 5
Fläche: 50'104 mm²

Arbeitsklima, Schichtarbeit, lange Arbeitszeiten sowie hohe emotionale Belastung. Burnout wurde anfänglich fast ausschliesslich bei Berufen mit hohem sozialem Engagement beschrieben, also bei Lehrern, Ärzten und medizinisch-pflegerischen oder sozialen Berufen. Häufig sind besonders engagierte und perfektionistisch veranlagte Menschen Burnout-gefährdet. Das Fehlen von Würdigung und Anerkennung der erbrachten Leistungen über eine längere Zeit kann dazu führen, dass die Betroffenen Misserfolge im Arbeitsleben als persönliche Niederlagen betrachten.



Den ausführlichen Artikel
finden Sie auf
burnoutdepression.ch

Anna Birkenmeier ■