

Machen Sie sich ein Bild über Ihre persönliche Stressbelastung. Dieser Test zeigt Ihre Stressquellen, weist Sie auf wichtige Signale hin und gibt Ihnen Tipps zum Stressabbau.

Burnout vorbeugen und therapieren

Vollgas bis zur Erschöpfung

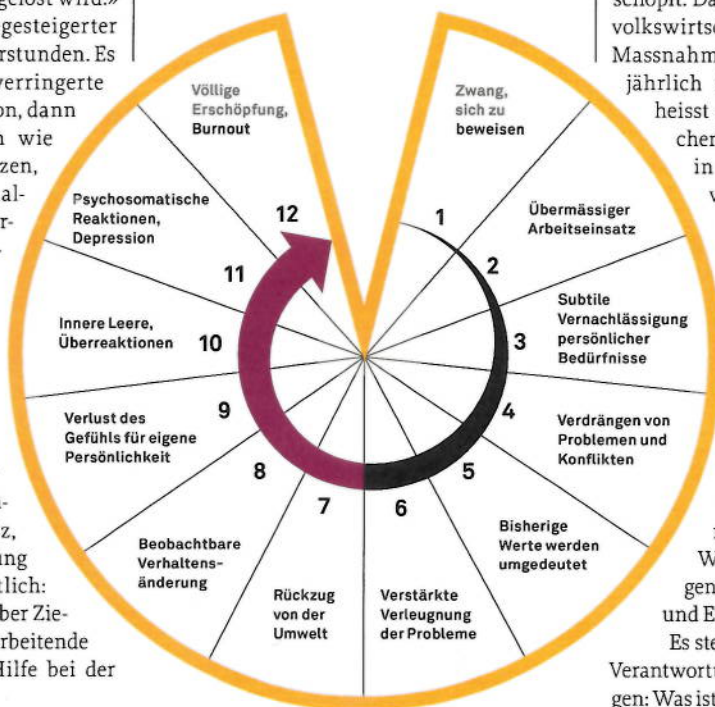
Am Anfang stehen Leistungswille, der Drang nach Perfektion und – damit zusammenhängend – chronischer Stress. Am Ende stehen die totale Erschöpfung, vielleicht sogar Depression und Suizidgedanken. Burnout ist das Syndrom unserer Zeit. Doch man kann ihm vorbeugen, und man kann es therapieren. Dr. Edith Holsboer-Trachsler sagt, wie.

Früher sprach man von «Managerkrankheit», aber es kann alle treffen: Frauen und Männer, Sportler, Lehrer, Leute in Pflegeberufen, Mechaniker. Doch was ist Burnout? Edith Holsboer-Trachsler, Chefärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel und Leiterin des Zentrums für affektive, Stress- und Schlafstörungen, formuliert es so: «Burnout ist ein arbeitspsychologisches Konstrukt. Es bezeichnet den Endzustand eines Prozesses, der durch chronischen Stress ausgelöst wird.» Erste Warnzeichen seien ein gesteigerter Arbeitseinsatz, oft mit vielen Überstunden. Es folgen allgemeine Müdigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit und Motivation, dann psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, diffuse Schmerzen, verändertes Ess- und Sexualverhalten. Und schliesslich trete Verzweiflung ein bis hin zu Depression und Suizidgedanken.

Eine zentrale Rolle spielen bei Burnout äussere Faktoren: schlechtes Arbeitsklima, fehlende Anerkennung, überlange Arbeitszeiten, permanente Erreichbarkeit. Andreas Krause, Professor an der Hochschule für angewandte Psychologie der Fachhochschule Nordwestschweiz, macht neue Konzepte zur Steigerung der Produktivität mitverantwortlich: «Viele Firmen führen ihre Leute über Ziele, Zahlen und Benchmarks; Mitarbeitende erhalten Vorgaben, aber keine Hilfe bei der Erreichung dieser Ziele.»

Der schleichende Prozess bis zum Kollaps

Das Modell nach Freudenberg beschreibt den Krankheitsverlauf des Burnout-Syndroms in zwölf Phasen, wobei diese in der Praxis nicht immer klar abgrenzbar sind. Ab Stufe sieben wird es krankhaft.



Ist Burnout identisch mit Depression? «Erschöpfung ist das Kernsymptom eines Burnouts und auch ein relevantes Merkmal einer Depression», sagt Psychiaterin Holsboer. Doch es gibt Unterschiede: «Grundsymptome einer Depression wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Schuldgefühle treten bei einem Burnout nicht zwingend auf.» Und Burnout sei an die «Belastung am Arbeitsplatz und die Qualität des sozialen Umfelds» gebunden; bei einer Depression fehle dieser konkrete Zusammenhang. Zudem ist das Burnout positiv besetzt: «Es weist auf einen intensiven Arbeitseinsatz hin.» Deshalb stellen viele Patienten laut Holsboers Erfahrung die Diagnose «Burnout» gleich selber.

Jeder Fünfte im Dauerstress

Mehr als eine Million Erwerbstätige in der Schweiz oder 22,5 Prozent sind laut dem «Job-Stress-Index 2015» der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in ihrer Arbeit permanent gestresst. Ebenso viele (22,6 Prozent) sind erschöpft. Das verursacht individuelle und auch volkswirtschaftliche Schäden: Mit geeigneten Massnahmen könnten Schweizer Betriebe jährlich fünf Milliarden Franken sparen, heisst es im Report. «Insgesamt verursachen Stress, Burnout und Depressionen in der Schweiz geschätzte Kosten von 19 Milliarden Franken pro Jahr», sagt Thomas Mattig, Direktor der Gesundheitsförderung Schweiz.

Wie beugt man einem Burnout vor? «Die Arbeitgeber müssen mehr Verantwortung übernehmen», findet Mattig. «Sie sollten im betrieblichen Gesundheitsmanagement auch die psychische Gesundheit berücksichtigen.» Holsboer plädiert für eine «Verbesserung von Arbeitsstrukturen, die Förderung einer Kultur der Wertschätzung und für ein ausgewogenes Verhältnis von Ressourceneinsatz und Ergebnis».

Es steht jedoch auch jeder Einzelne in der Verantwortung. Man sollte sich grundsätzlich fragen: Was ist mir wichtiger: Arbeit und materielle



«2011
Matchstickmen»
Kunstobjekt
von Wolfgang Stiller,
Berlin

«Burnout bezeichnet den Endzustand eines Prozesses, der durch chronischen Stress ausgelöst wird.»

Edith Holsboer-Trachsler, Chefärztin Psychiatrische Uniklinik Basel

Dinge? Oder Zufriedenheit, Selbstverwirklichung, Familie, Freunde? Kann ich mich genügend erholen? Muss ich wirklich 24 Stunden pro Tag erreichbar sein? Holsboer empfiehlt auch körperliche Aktivitäten zur Verbesserung des Schlafs. Zu den weiteren guten Strategien zählt sie Problemanalysen, Beseitigung von Stressquellen und Humor. Und natürlich sollte der Missbrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Substanzen vermieden werden.

Wenn jemand mit «Burnout» in die Praxis kommt, steht laut Holsboer an erster Stelle die psychiatrische und allgemeinmedizinische Abklärung. Bei leichteren Beschwerden rei-

chen in der Regel organisatorische und arbeitspsychologische Massnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation. Wer auf Stress ungünstig reagiert, zum Beispiel durch übersteigerte Sorge, Angst oder Selbstzweifel, dem kann Psychotherapie helfen. Wenn die Person depressiv ist oder sogar Suizidgedanken äussert, sind eine psychiatrische Behandlung und eventuell Antidepressiva erforderlich. «Wenn möglich werden Patienten ambulant behandelt», erklärt Edith Holsboer. «In gravierenden Fällen ist aber eine stationäre Behandlung unumgänglich.»

Text: Artur K. Vogel

Anzeige



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Mit Reha Privée gönne ich mir ein Stück Gesundheit!»

RehaClinic Bad Zurzach bietet mit Reha Privée Rehabilitation mit 4-Sterne Hotelkomfort an. Denn ein positives Ambiente trägt massgeblich zu Ihrem Genesungsprozess bei und verhilft zu neuer Kraft und Sicherheit. Sie profitieren von unseren hervorragenden medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Leistungen und geniessen die entspannte Hotelatmosphäre mit all ihren Annehmlichkeiten (reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4-Gang Wahlmenü, SPA und vieles mehr). Auch Ihre Begleitpersonen sind bei uns herzlich willkommen und profitieren von einem Spezialpreis.

Weitere Informationen:
www.rehaclinic.ch/reha-privée

