



Burnout - wenn die Balance nicht mehr stimmt

Die Anforderungen im Beruf nehmen stetig zu und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist ein Balanceakt. In jedem Bereich des Lebens wird Höchstleistung erwartet, Zeit für Entspannung oder gar gesunde Langeweile bleibt kaum.

von Edith Holsboer-Trachsler

Im Jahr 2016 war laut dem Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz jede vierte berufstätige Person am Arbeitsplatz gestresst oder erschöpft. Besonders betroffen sind Vollzeit Arbeitende und Menschen zwischen 25 und 39 Jahren. Gerade in dieser Altersgruppe ist die berufliche Entwicklung oft rasant, es wird viel verlangt, die Karriere wird vorangetrieben.

Burnout oder Depression?

Die Symptome von Burnout und Depression sind teilweise sehr ähnlich, und die beiden Krankheitsbilder lassen sich nicht immer einfach gegeneinander abgrenzen. Ein Burnout entwickelt sich meist aus einer Phase der dauerhaften Stressbelastung und führt häufig zu einer Abwärts spirale. Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit führen zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit - dies wiederum erzeugt mehr Stress. Am Ende kommt es zur totalen Verzweiflung, die nicht selten in eine Depression übergeht.

Frühzeitig und individuell behandeln

Ein Burnout entsteht aufgrund der individuellen Lebenssituation und psychischen Konstellation des Betroffenen. Die Behandlung muss daher auf die persönlichen Umstände zugeschnitten werden - ein allgemeingültiges Rezept gibt es nicht. Zudem gilt, je früher die Burnout-Problematik erkannt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten einer Therapie.

Die Schweizerische Gesellschaft für

Angst und Depression (SGAD) befasst sich seit Jahren eingehend mit dem Thema Burnout und stellt Fachpersonen eine umfassende Informationsplattform zur Verfügung. Die zusammen mit dem Schweizer Expertennetzwerk für Burnout (SEB) erarbeiteten Empfehlungen zur Erkennung und Behandlung von Burnout wurden 2016 publiziert. Zudem stehen auf der Website der SGAD (www.sgad.ch) auch verschiedene Ressourcen für Betroffene und Angehörige bereit.

Eine Burnout-Therapie vereint meistens psychotherapeutische und medika-

die Work-Life-Balance analysiert und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, und die Betroffenen erarbeiten Strategien, um ihre Arbeitsorganisation durch Struktur und Effizienz zu verbessern.

Prävention ist besser als Behandlung

Die Folgen von Stress kosten die Wirtschaft jedes Jahr rund 4,2 Milliarden Franken, bedingt durch Arbeitsausfälle und nicht ausgeschöpftes Potenzial. Hinzu kommt neben dem persönlichen Leiden eine erhebliche Belastung für Angehörige und Arbeitskollegen. Bei den Arbeitgebern hat die Bereitschaft, sich mit dem Thema Burnout zu befassen, daher in den letzten Jahren deutlich zugenommen, denn gesunde Menschen sind bessere Arbeitnehmer.

Erfolgreiche Prävention beginnt bei jeder Person mit individuellen Massnahmen zur Steigerung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Dazu zählen unter anderem Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Ressourcen, sportliche Aktivität und eine gute Work-Life-Balance. Aber auch Arbeitgeber achten vermehrt auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Die Sensibilisierung von Personalverantwortlichen und Führungspersonen für die Burnout-Problematik, familienfreundliche Arbeitsmodelle, Respekt und Wertschätzung sind nur einige Beispiele, die zur Reduktion von Stress am Arbeitsplatz beitragen. Auch die Reintegration von Burnout-Betroffenen in den Arbeitsprozess erfordert Engagement vom Arbeitgeber - Geduld und Offenheit tragen massgeblich zum Erfolg bei.



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

Präsidentin der SGAD, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Extraordinaria für klinische Stress- und Traumaforschung; Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK), Basel

mentöse Behandlungen mit Methoden zur Stressbewältigung, Entspannung und der Ressourcenförderung. Zudem muss



In dieser Themenzeitung von Media-planet werden verschiedene Aspekte der Krankheitsbilder Burnout und Depression beleuchtet. Da diese oft nicht klar voneinander abgegrenzt werden können, ist es umso wichtiger, die Symptome frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Die betroffene Person selbst, aber auch das persönliche Umfeld und der Arbeitgeber spielen dabei eine zentrale Rolle.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre! ■