



STRESS

Burnout – ein Spiegel unserer Gesellschaft?

In einer Gesellschaft, die immer mehr Leistung fordert, bleibt selten Zeit zum Verschnaufen. Stress ist häufig an der Tagesordnung und wird als normal oder sogar notwendig abgetan. Wenn der Erfolgsdruck und das Streben nach Perfektion jedoch zu gross werden, kann dies weitreichende Folgen haben. Auf Überlastung folgt körperliche oder emotionale Erschöpfung. Die Betroffenen haben das Gefühl, total ausgebrannt zu sein und ihr Leben nicht mehr bewältigen zu können. Die Diagnose: Burnout.

von Edith Holsboer-Trachsler

Der Stresslevel steigt

Mit den rasanten Entwicklungen in der modernen Arbeitswelt steigen auch die Anforderungen immer weiter. Die Anzahl geleisteter Arbeitsstunden hat sich von 2006 bis 2016 um mehr als zehn Prozent erhöht. Ähnlich verhält es sich mit den Überstunden. Bleibt bei immer längeren Arbeitszeiten die notwendige Erholung aus, droht Erschöpfung. Gemäss Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz fühlte sich im Jahr 2016 ein Viertel der Berufstätigen am Arbeitsplatz gestresst oder erschöpft. Dabei sind vor allem junge Arbeitnehmer unter 39 Jahren betroffen. Doch auch Kinder und Jugendliche sind zunehmend überlastet. Wie aus einer Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO hervorgeht, klagen 15 Prozent der elfjährigen Kinder in der Schweiz über ständige Niedergeschlagenheit. Auch bei den 15- bis 21-Jährigen sind Stress und Überforderung weit verbreitet, wie die Jugendstudie Juvenir zeigt.

Anzeichen früh erkennen

Damit sich aus Überlastung kein Burnout entwickelt, ist es wichtig, die ersten Anzeichen früh zu erkennen und rechtzeitig Gegenmassnahmen einzuleiten. Häufig kommt es bei den Betroffenen zunächst zu einem erhöhten Arbeitseinsatz mit vielen Überstunden. Es folgen Müdigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit und fehlende Motivation. Das Wochenende oder auch die Ferien reichen zur Er-

holung nicht mehr aus und es kommt zu weiteren Beschwerden wie Schlafstörungen, Schmerzen oder Angstsymptomen. Letztlich tritt totale Verzweiflung ein, die sich bis hin zu einer Depression entwickeln kann.

Um aus der Abwärtsspirale aus Überforderung, Erschöpfung und mangelnder Leistungsfähigkeit auszubrechen, ist meistens professionelle Hilfe erforderlich. Die Therapie richtet sich dabei nach den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen. Dazu gehören neben medikamentösen Behandlungen auch

Sport und Entspannungsübungen. Darüber hinaus sollen die persönlichen Ressourcen wieder mit den Leistungsanforderungen in Einklang gebracht und somit die Work-Life-Balance wiederhergestellt werden.

Die Gesellschaft ist gefragt

In den letzten Jahren hat das Thema Burnout zunehmende Aufmerksamkeit erhalten und mittlerweile sind viele Arbeitgeber bereit, sich mit der Problematik auseinanderzusetzen. Schliesslich ist Prävention besser als eine Behandlung. Familienfreundliche Arbeitsmodelle können dabei ebenso zur Stressreduktion beitragen wie Wertschätzung und ein positives Arbeitsklima. Darüber hinaus ist eine Sensibilisierung von Führungskräften erforderlich, um Erschöpfung rechtzeitig zu erkennen und damit einem Burnout vorzubeugen. Auch die Akzeptanz am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld ist wichtig, um es den Betroffenen zu erleichtern, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Doch auch jeder selbst kann durch Achtsamkeit mit den eigenen Ressourcen, sportliche Aktivität, ausreichend Schlaf und eine gute Work-Life-Balance zur eigenen psychischen Gesundheit beitragen.



**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

«Den Betroffenen eine Stimme geben»

Prävention erfordert also letztlich ein



Zusammenspiel aller Beteiligten und breite Akzeptanz innerhalb der Bevölkerung. Als Informationsplattform und Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Interessierte bietet die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) fundierte Informationen zu den häufigsten psychischen Störungen und organisiert unter anderem am 21. April 2018 den ersten schweizweiten Publikumskongress zum Thema Stress, Angst und Depression im Volkshaus Zürich. ■