



**FRAGE & ANTWORT**



**Dr. med. Stephan N. Trier**

studierte in Zürich und Wien Medizin und ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf.

**■ Wie erkennt man ein Burnout?**

**!** Es gibt drei zentrale Merkmale, die das Krankheitsbild kennzeichnen: anhaltende emotionale Erschöpfung, das Gefühl, dass die eigene Arbeit ineffektiv und sinnlos geworden ist, sowie oft der Widerwille gegen die Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen. In der Folge entwickeln sich meist depressive Symptome und Angstsymptome. Diese können sich als körperliche Symptome manifestieren wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, häufige Erkältungen oder grippale Infekte.

**■ Was raten Sie Betroffenen?**

**!** Ein grosses Problem ist, dass Betroffene oft zu lange warten, bis sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, oder sogar ganz darauf verzichten. Das birgt die Gefahr langer Krankheitsphasen mit damit verbundener Arbeitsunfähigkeit. Die Klärung der spezifischen Schwierigkeiten sollte in einem Gespräch mit einem professionellen Partner erfolgen. Ziel ist die individualpsychologische und sozialpsychologische Konfliktbewältigung. Auch eine Paar- oder Familientherapie kann sinnvoll sein. Bei einem ausgeprägten Burnout-Syndrom mit lang andauernder Arbeitsunfähigkeit ist meist eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten Klinik nötig.

**■ Was kann der Betroffene gegen einen Rückfall tun?**

**!** Die Work-Life-Balance sollte ausgeglichen sein. Essenziell dabei ist, keinen negativen Stress zu erleben. Auch ein gesunder Lebensstil, die Sensibilität gegenüber den eigenen Bedürfnissen, ein optimiertes Stress- und Zeitmanagement helfen. Wichtig sind die Stärkung der fachlichen und sozialen Kompetenzen und das Ausarbeiten von Konfliktlösungsstrategien. Letzteres erfolgt meist im Rahmen einer Psychotherapie.

**■ Wie können Familie und Freunde helfen?**

**!** Nahe Bezugspersonen sind bei Menschen mit psychischen Problemen eine wichtige Ressource. Die Unterstützung in Krisen ist zentral. Es besteht aber die Gefahr, dass Angehörige und Freunde therapeutische Funktionen übernehmen, was für beide Seiten kontraproduktiv ist. Der frühe Einbezug professioneller Hilfe ist prioritär.

**ANNEKATRIN KAPS**

redaktion.ch@mediaplanet.com