

NEWS

Wenn die Erwartungen zu hoch sind

■ **Frage:** Was passiert genau im Körper, wenn Stress zum Dauerzustand wird?
 ■ **Antwort:** Chemische Prozesse im Gehirn können dazu führen, dass das gesamte System in letzter Konsequenz zum Entgleisen gebracht wird, sagt Burnout-Experte Professor Martin Keck.

Der Burnout hat sich heute zu einem Modebegriff entwickelt. Prominente ziehen sich zurück, um sich von ihrer Überbelastung zu erholen, Freunde, Kollegen, man selbst erkennt, mit den Anforderungen des Alltags nicht mehr zurecht zu kommen. Subsummiert wird das meist unter «Burnout». Doch was ist das überhaupt und wo liegt der Unterschied zur Depression? Professor Martin Keck beschäftigt sich seit Jahren mit Fragen rund um diesen Erschöpfungszustand. «Bei den Zusammenhängen zwischen Burnout und Depression befinden wir uns in einem Kontinuum. Dabei stellt der Burnout den Anfang dar, die schwere Depression das Ende. Es ist eine fließende Entwicklung, man kann keine klare Trennlinie ziehen. Umso wichtiger ist es, früh mit der Behandlung zu beginnen», sagt er.

Krankheit wird anders wahrgenommen

Vor einigen Jahren war die Gruppe der Betroffenen klar ausgemacht. Menschen mit sehr stressigen Berufen und oft sozialer Komponente wie Lehrende und Krankenpflegepersonal schienen für Burnout empfänglich. Dieses Bild hat sich verändert. «Inzwischen zählen wir auch Hausfrauen zu dieser Gruppe, da diese häufig im Umgang mit Familie und Haushalt einem starken Druck ausgesetzt sind. Letztlich kann aber auch ein arbeitsloser Mensch an einem Burnout erkranken», so Martin Keck. Die Gründe da-

für liegen in erster Linie in nicht erfüllten Erwartungen. Ein Manager, der seine Quartalsziele nicht erreicht, ist ebenso gefährdet wie ein Mensch, der sich selbst gestellte Vorgaben nicht erfüllt. Hinter den Erwartungen zurückzubleiben erzeugt Druck oder, besser gesagt, Stress. Und das ist letztlich ein Burnout-Auslöser.

Denn langanhaltender Stress verursacht chemische Prozesse im Gehirn. Botenstoffe werden nicht mehr in ausreichendem Masse produziert, stattdessen werden Stresshormone in einer viel zu grossen Menge ausgeschüttet. «Unsere Rezeptoren, die uns über das Gleichgewicht unseres chemischen Haushaltes informieren, sind wie ausgeleiert. Die Rückmeldung über unser Befinden funktioniert nicht mehr und das bringt das gesamte System in letzter Konsequenz zum Entgleisen. Dies führt zu Erschöpfung und körperlichen Beschwerden, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist erhöht», erläutert der Mediziner.

Anzeichen wahrnehmen

FACTS

- **Besondere Risikofaktoren:** Fehlende Wertschätzung, keine klare Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit, Kontrollverlust und Wertekonflikte.
- **Psychische Symptome:** Erschöpfung, Zynismus, Ineffektivität und Ohnmacht.
- **Körperliche Symptome:** Schwitzen, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelschmerzen, Zyklusstörungen und Tinnitus.
- **Typischer Verlauf:** Abbau des Engagements, Verflachung, körperliche Reaktionen, Verzweiflung und Stressdepression.



Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. Martin E. Keck
 Ärztlicher Direktor und Chefarzt Privatstationen Clenia Privatklinik Schössli

In der Absicht, dieses Entgleisen zu verhindern, hat die Medizin grosse Fortschritte gemacht. Mit einer Kombination aus Psychotherapie, Entspannungsverfahren und nebenwirkungsarmer medikamentöser Behandlung ist es möglich, die Krankheit erfolgreich zu bekämpfen. Wichtig dabei: Früh einen Arzt konsultieren. Martin Keck: «Erste Anzeichen sind gegeben, wenn keine Trennlinie mehr zwischen Beruf und Freizeit existiert. Mobiltelefone und andere Kommunikationsmittel sind da ein grosses Problem. Durch sie ist man ständig für den Arbeitgeber oder Geschäftspartner erreichbar - Abschalten wird nahezu unmöglich. Der Beruf darf niemals über Jahre zum alleinigen Hauptlebensinhalt werden.»

Hoffnung für die Zukunft

Momentan erleben Keck und seine Kollegen eine drastische Zunahme dieser Erkrankungen. Doch das muss nicht so bleiben. Er betont: «Einerseits haben wir es mit einer sich immer schneller drehenden Welt und wachsenden Anforderungen zu tun. Andererseits alarmieren die zunehmenden Ausfälle von Arbeitnehmern die Rentenkassen. Da wird in den kommenden Jahren sicher viel Aufklärungsarbeit geleistet, das könnte helfen. Die modernen Behandlungsmöglichkeiten sind mittlerweile sehr gut.» Zudem könnte die nachwachsende Generation einen gesünderen Umgang mit neuen Medien erlernen. «Das gibt Hoffnung», so Keck.

JENS HENSELER

redaktion.ch@mediaplanet.com



Dr. med. Stephan N. Trier, M.H.A.
 Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf

Depression in der Schweiz

Man geht davon aus, dass rund 20% der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken. Frauen sind doppelt so häufig betroffen. Depressionen können in jedem Lebensalter auftreten, oft gleichzeitig mit anderen psychischen oder körperlichen Erkrankungen. Bei den psychischen Störungen sind dies insbesondere Angststörungen, substanzinduzierte Abhängigkeitserkrankungen, aber auch Zwangsstörungen, Ess- und Persönlichkeitsstörungen.

Bei der Entstehung einer depressiven Erkrankung spielt das sogenannte Vulnerabilitäts-Stress-Modell eine wichtige Rolle. Dabei wird davon ausgegangen, dass beim Vorhandensein einer entsprechenden Verletzlichkeit (Vulnerabilität) sich unter dem Einfluss von Stress (Belastungen im Privaten oder Beruf) depressive Symptome entwickeln können. Bei der Entstehung einer Depression sind somit biologische (u.a. genetische Faktoren: Verwandte von Betroffenen haben ein fünffach erhöhtes Risiko selbst an einer Depression zu erkranken), psychologische und soziale Faktoren beteiligt. Diese sind im Einzelfall unterschiedlich ausgeprägt und wirken wechselweise aufeinander.

Eine Depression zeigt sich auf verschiedenen Ebenen: emotional (Ge-

fühle), kognitiv (Gedanken), verhaltensmässig und auch körperlich.

Betroffene fühlen sich traurig, lustlos, freudlos, haben Zukunfts- und Versagensängste, Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle und ein reduziertes Selbstvertrauen. Sie leiden unter Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen, sind im Antrieb vermindert, ohne Energie. Es kommt häufig zu einem sozialen Rückzug: Kontakte zu Freunden werden nicht mehr gepflegt. Körperliche Ausprägungen der Depression können sich in Schlafstörungen, Appetitverlust, aber auch -zunahme, Magendarmbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel und einer verminderten Libido manifestieren. Bei schweren Depressionen kommt es meistens zu suizidalen Gedanken oder auch zu suizidalen Handlungen. Die Schweiz weist im internationalen Vergleich eine mit 1 bis 2% aller Todesfälle überdurchschnittlich hohe Suizidrate auf. Studien zufolge zählt bei 40 bis 70% aller Suizide eine Depression zu den Hauptursachen. Die Behandlungsmöglichkeiten einer Depression sind sehr gut. Gemäss dem aktuellen Wissensstand beträgt die Erfolgsquote einer Kombination von Verhaltenspsychotherapie und Antidepressiva (80%). Wichtig ist, dass professionelle Hilfe möglichst früh in Anspruch genommen wird.

STEPHAN N. TRIER

redaktion.ch@mediaplanet.com

Burnout oder Depression unabhängig vom Lebensabschnitt

Was ist der Unterschied zwischen Depression und Burnout?

Depression manifestiert sich in einer Reihe von Symptomen: Betroffen sind die Stimmung, der Antrieb, die körperlichen Funktionen. Burnout ist gekennzeichnet durch das Gefühl der Erschöpfung, die sich häufig im sogenannten neurasthenischen Syndrom äussert: Man fühlt sich schwach und müde einerseits, man wird reizbar und ungeduldig andererseits. Dazu kommen das subjektive Gefühl der verminderten Leistungsfähigkeit und das verminderte Arbeitsengagement. Der wichtigste Unterschied besteht darin, dass Burnout ausschliesslich im Zusammenhang mit der Arbeit bzw. dem Arbeitsstress entsteht, es handelt sich also um eine kontextuelle Störung, während der Depression ein solcher Bezug fehlt. Wenn sich aber ein Burnout intensiviert, kann es in eine voll ausgeprägte Depression übergehen.

Welche anderen Ereignisse führen zu Depressionen?

Verluste und zwar in jeder Lebensphase. Nun bringt es das Alter mit sich, dass sich solche Verluste häu-

fen: Verlust der körperlichen Kraft und eventuell der Gesundheit, Aufgabe der Erwerbstätigkeit, Verlust des Partners.



«Wenn sich ein Burnout intensiviert, kann es in eine voll ausgeprägte Depression übergehen.»

Prof. Dr. med. Jiri Modestin, emeritierter Extraordinarius für klinische Psychiatrie und stv. Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, ist seit 2009 stv. Leiter des Zentrums für Angst und Depressionsbehandlung Zürich ZADZ.

Wie häufig werden Depressionen nicht erkannt und deshalb falsch behandelt?

Zunächst muss der oder die Betroffene eine Depression selbst erkennen. Das passiert nicht immer oder nicht immer schnell genug. Zudem fühlen sich viele Depressive nicht primär traurig, sondern leiden unter körperlichen Symptomen wie Schlaflosigkeit oder Energielosigkeit. Eine grossangelegte Umfrage zeigt, dass zwei Drittel der Patienten erst nach drei Monaten einen Arzt aufsuchen und dass bei einem Drittel der Arzt erst nach mehr als zwei weiteren Monaten die richtige Diagnose stellt.

Welche Folgen kann das haben?

Die Depression bleibt länger als nötig unbehandelt. Der Patient leidet länger und ist in Arbeitswelt, Beziehungen oder Freizeitgestaltung länger

beeinträchtigt. Bleibt die Depression unbehandelt, steigt die Tendenz, dass sie chronisch wird.

Sie leiten das Zentrum für die Psyche auf dem Gesundheitsschiff. Ist es besser, Depression oder Burnout fernab vom normalen Alltag anzugehen?

Nur unter besonderen Umständen ist eine stationäre oder halbstationäre Behandlung indiziert; in den meisten Fällen erfolgt die Therapie ambulant und in aller Regel dauert sie länger als ein paar Tage. Auf dem Gesundheitsschiff kann die Problematik besprochen, die Diagnose gestellt, allenfalls die Therapie empfohlen oder überprüft bzw. eine Zweitmeinung eingeholt werden.

OLIVER KNICK

redaktion.ch@mediaplanet.com