HANDELSZEITUNG | Nr. 48 | 29. November 2012

Es kann jeden treffen

Burnout I Mit immer mehr Betroffenen und veränderten Patientenstrukturen wandeln sich die Herausforderungen ans Gesundheitswesen.

STEPHAN N. TRIER

Burnout – nie hätte ich gedacht, dass mir das passieren könnte. Aber jetzt ist es so. Job, Politik, Facebook und Twitter – immer war ich auf Draht. Abschalten und ausspannen waren die Ausnahme. Jetzt verordnet mir der Arzt, meiner Gesundheit zuliebe, eine Pause.» Mit diesen Worten wandte sich SVP-Politikerin Natalie Rickli im September 2012 auf ihrer Facebook-Seite an die Öffentlichkeit.

Viele Menschen sind überzeugt davon, dass ihnen das nie passieren könnte. Nicht nur jene, die Burnout noch immer für eine Modekrankheit halten, sondern solche, die glauben, nicht zur Risikogruppe zu zählen. Dazu gehören vermehrt Manager und Führungskräfte. Letztendlich aber gilt: Ein Burnout-Syndrom kann jeden treffen, von der Hausfrau bis zum Politiker.

Wie erkennt man ein Burnout?

Die drei zentralen Merkmale eines Burnout-Syndroms sind:

- Anhaltende emotionale Erschöpfung mit dem Gefühl der Überforderung und des Ausgelaugtseins.
- Der Wechsel von einem idealisierten Verhältnis zur Arbeit hin zu einer Distanzierung und zunehmenden Frustration bezüglich der Arbeit. Auch Widerwille gegen Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen.
- Die verringerte Arbeitsleistung.

In der Folge entwickeln sich meist depressive und Angstsymptome. 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. In der Freizeit können sich die Betroffenen nicht mehr entspannen. Es kommt zu einem sozialen Rückzug. Kontakte zu Freunden werden nicht mehr gepflegt. Die Symptome können sich auch körperlich manifestieren: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, häufige Erkältungen, grippale Infekte und anderes mehr.

In den vergangenen Jahren ist Burnout immer stärker in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Früher war die Gesundheit der Arbeitnehmer durch die körperliche Arbeit und die Exposition mit physikalischen und chemischen Reizen belastet. Heute, mit beruflichem Erfolg und gehobenem Lebensstil als wichtigen Werten unserer Gesellschaft, führen vermehrt psychologische und soziale Faktoren zu Störungen der Gesundheit. Die Komplexität der Arbeitsaufgaben hat zugenommen, die Qualifikationsanforderungen an die Arbeitnehmer sind gestiegen, die Verdichtung der Arbeit führt zu Einschränkungen der Kommunikation auf zwischenmenschlicher Ebene. Oft fehlen der eigene Gestaltungsfreiraum am Arbeitsplatz und die Unterstützung durch den Vorgesetzten. Reorganisationen und Restrukturierungen bringen eine verminderte Arbeitsplatzsicherheit mit sich. Die genannten gesellschaftlichen Entwicklungen führen in Kombination mit dem Druck einer wirtschaftlichen Rezession und knappen personellen Ressourcen dazu, dass stressbedingte psychische und physische Symptome gehäuft auftreten.

Gemäss einer Studie haben Fehltage von Arbeitnehmern wegen Burnouts um das Neunfache zugenommen.

Steigende Tendenz deutlich erkennbar

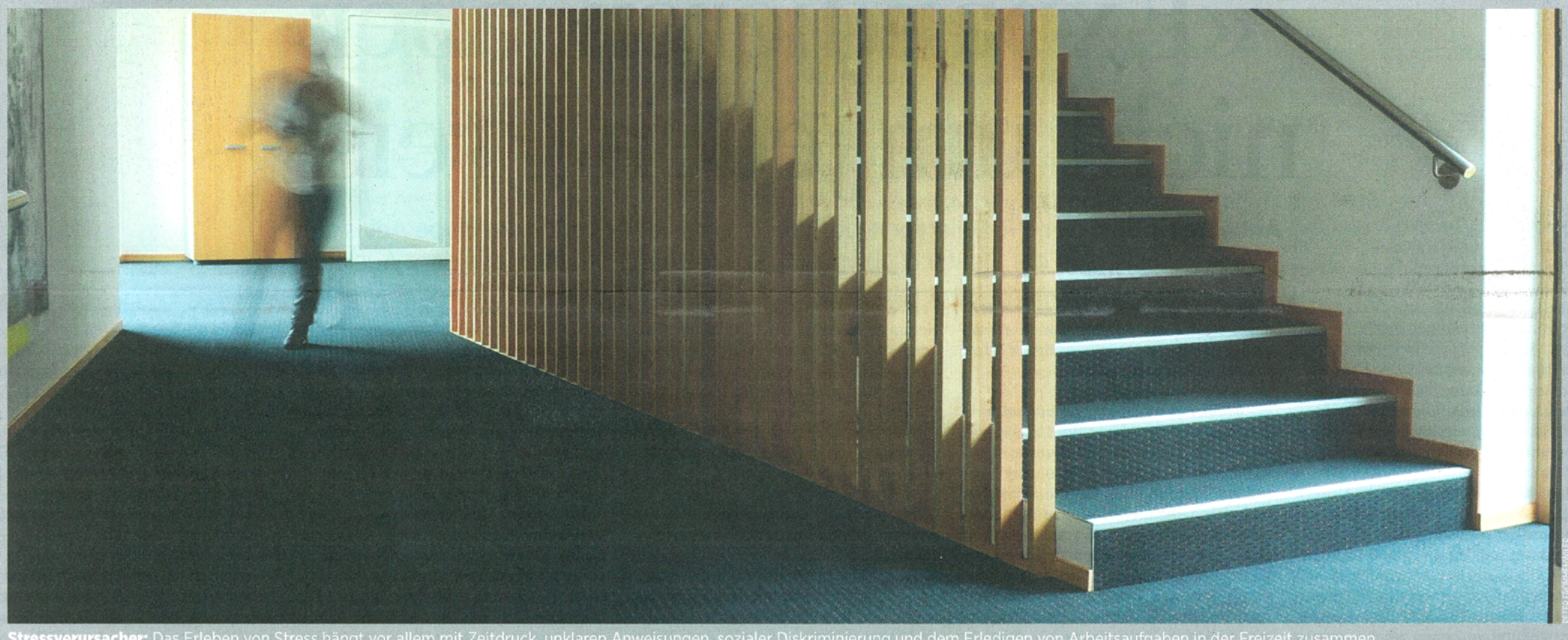
In einer wissenschaftlichen Studie der deutschen Gesundheitskasse AOK haben die Fehltage von Arbeitnehmern wegen eines Burnouts zwischen 2004 und 2010 um das Neunfache zugenommen. Zwar ist diese Entwicklung zum Teil auch auf die reduzierte Stigmatisierung der Krankheit zurückzuführen. Dennoch ist die steigende Tendenz deutlich erkennbar.

Da ein Burnout häufig mit depressiven Symptomen einhergeht, sollte rasch professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Oft warten Betroffene zu lange oder verzichten gänzlich darauf, wovon abzuraten ist. Beides birgt die Gefahr langer Krankheitsphasen, die mit Arbeitsunfähigkeit und dadurch ausgelösten hohen direkten und indirekten Gesundheitskosten einhergehen.

Burnout entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz einerseits und verfügbaren personellen Ressourcen anderseits. Deshalb ist es bei der Behandlung unabdinglich, auf diesen beiden Ebenen anzusetzen. Die Arbeitsplatzsituation gilt es individuell zu adaptieren, die persönlichen Ressourcen und Bewältigungsstrategien müssen gestärkt werden.

Um auf die aktuellen gesellschaftlichen Strukturen von berufstätigen Patientinnen und Patienten eingehen zu können, werden auch bei Burnout zunehmend ambulante und tagesklinische Behandlungen angeboten. Die stationäre Behandlung in einem Kompetenzzentrum für Burnout bringt derweil den Vorteil, dass der Betroffene aus dem für ihn belastenden Umfeld herausgenommen wird und die Behandlung umfassender und intensiver als ambulant beziehungsweise tagesklinisch erfolgt. Zudem besteht die Chance, mit der nötigen Zeit und Sorgfalt den Wiedereinstieg in die berufliche Tätigkeit zu planen und zu unterstützen. Diese Behandlung dauert in der Regel vier bis acht Wochen.

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



PETER FAGNEN/VILLER

Stressverursacher: Das Erleben von Stress hängt vor allem mit Zeitdruck, unklaren Anweisungen, sozialer Diskriminierung und dem Erledigen von Arbeitsaufgaben in der Freizeit zusammen.