



BURNOUTENTWICKLUNG
Auf eigene Gefahr – unsere persönlichen Eigenschaften
als Risikofaktoren erkennen und akzeptieren
FOTO: SHUTTERSTOCK

Ausgebrannt? Das müssen Sie wissen

Die steigenden Anforderungen an uns alle im Berufs- und Privatleben gehen nicht spurlos vorüber. Und so erleiden immer mehr Menschen ein Burnout.

Jeder sechste Schweizer leidet an psychischen Störungen. Dies geht aus dem Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz, Monitoring 2012» des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan hervor. Die Zahl der psychisch stark belasteten Personen liegt bei über 300 000. Fast 42 Prozent der Erwerbstätigen geben an, bei der Arbeit hoher psychischer Belastung ausgesetzt zu sein.

Der Begriff «Burnout» (engl. to burn out: ausbrennen) wurde 1974 vom ame-

rikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger bei Beschäftigten in sozialen Berufen erstmals verwendet. Burnout entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz einerseits und verfügbaren personellen Ressourcen andererseits.

Wie erkennen

Die zentralen Merkmale eines Burnouts 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 sowie die verringerte Arbeitsleistung.

In der Folge entwickeln sich meist Depressions- und Angstsymptome: Betroffene fühlen sich traurig, lustlos, freudlos, haben Zukunfts- und Versagensängste, Konzentrationsprobleme und ein reduziertes Selbstvertrauen, und sie ziehen sich beruflich und privat zurück. Die Symptome können sich

auch körperlich manifestieren: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darmbeschwerden, häufige Erkältungen und anderes mehr.

Man kennt verschiedene Risikofaktoren, welche die Entwicklung eines Burnouts begünstigen können. Ein erhöhtes Risiko haben jüngere Alleinstehende, Personen im mittleren Kader. Besonders gefährdet sind zudem Menschen mit übermäßigem Pflichtbewusstsein und der Tendenz zu Resignation bei Misserfolgen. Ängstliche, introvertierte Menschen mit geringem Selbstwertgefühl haben ebenfalls ein erhöhtes Burnoutrisiko.

Was tun

Die Burnoutprävention setzt auf verschiedenen Ebenen an. Auf der persönlichen Ebene ganz wichtig: Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben, die aktive Pflege der partnerschaftlichen, familiären und sozialen Kontakte und ein gesunder Lebensstil.

Auf der Arbeitgeber-Ebene sollte die Zufriedenheit der Mitarbeiter gefördert werden, beispielsweise durch Weiterbildungsmöglichkeiten oder Arbeitsplatzsicherheit. Wichtig ist auch das Arbeitsklima: Der zwischenmenschliche Umgang sollte von Ehrlichkeit, Wertschätzung, Wärme und Zugänglichkeit geprägt sein. Und: Das Kader lebt die Work-Life-Balance vor.

Wenn sich eine psychische Krise entwickelt, sollte nicht gewartet werden, bis diese akut ist. Bei ausgeprägtem Burnout lohnt es, rasch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die stationäre Behandlung in einem Kompetenzzentrum für Burnout bringt den Vorteil, dass der Betroffene aus dem für ihn belastenden Umfeld herausgenommen werden kann und dass die Behandlung umfassender und intensiver als ambulant erfolgt.



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