



WIR EMPFEHLEN



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

S.6

«Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben werden stetig höher. Das geht bei manchen Menschen nicht spurlos vorüber.»

Erschöpft, frustriert und ausgebrannt

■ **Frage:** Immer mehr Menschen erleiden ein Burnout. Weshalb?

■ **Antwort:** Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben steigen ständig. Das geht an manchen Menschen nicht spurlos vorbei.

Burnout entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz einerseits und verfügbaren personellen Ressourcen andererseits. Die psychische Belastbarkeit ist individuell unterschiedlich, treffen kann es aber jeden. Besonders gefährdet sind Menschen mit übermässigem Pflichtbewusstsein. Sie haben hohe Erwartungen an sich selbst, wollen alles perfekt machen, und wenn das nicht gelingt, reagieren sie mit Resignation.

Bei einem Burnout sind drei zentrale Merkmale zu beobachten: Betroffene leiden unter anhaltender emotionaler Erschöpfung mit dem Gefühl der Überforderung und des Ausgelaugtseins. Ihr idealisiertes Verhältnis zur Arbeit wechselt zu einer Distanzierung und zunehmenden Frustration bezüglich der Arbeit. Es entsteht ein Widerwille gegen Menschen, die ihnen am Arbeitsplatz begegnen. Und es kommt zu einer verringerten Arbeitsleistung. In der Folge entwickeln sich oft Depressions und Angstsymptome: Betroffene fühlen sich traurig, lustlos, freudlos, haben Zukunfts- und Versagensängste, Schuldgefühle und ein reduziertes Selbstvertrauen. Sie leiden unter Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen, sind ohne Energie und ziehen sich sozial zurück. Ein Burnout kann sich auch körperlich mit Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden oder häufigen Infekten äussern.

Behandlung

Wenn sich eine psychische Krise entwickelt, sollte nicht gewartet werden, bis diese akut ist. Je nach Betrieb und Arbeitsklima kann sich der Betroffene an den Vorgesetzten, den Sozialdienst oder den Betriebsarzt wenden. Bei ausgeprägtem Burnout mit manifesten depressiven Symptomen sollte rasch professionelle Hilfe gesucht werden, zum Beispiel in einem Kompetenzzentrum für Burnout. So kommt der Betroffene aus seinem belastenden Umfeld heraus, und die Behandlung erfolgt umfassender und intensiver als ambulant. Zudem kann der Wiedereinstieg in die berufliche Tätigkeit vorbereitet werden.

Vorbeugung

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben sowie die Pflege der partnerschaftlichen, familiären und sozialen Kontakte können einem Burnout vorbeugen. Dazu gehört auch ein gesunder Lebensstil: Sport treiben, bewusste Entspannung, genug Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Im Berufsleben spielt das Arbeitsklima eine entscheidende Rolle: Der zwischenmenschliche Umgang sollte von Echtheit, Wertschätzung, Wärme und Zugänglichkeit geprägt sein.