

Apropos

Das Burnout-Syndrom

Fachforum: erfolgreicher Event

NEU: Ambulatorium Zürich

Privat und Halbprivat Versicherte



DAS BURNOUT SYNDROM

In den Vorgesprächen, die wir regelmässig vor einer stationären Aufnahme mit dem betroffenen Patienten oder der betroffenen Patientin führen, hören wir im Vergleich zu früheren Jahren zunehmend von Klagen über körperliche und emotionale Erschöpfung im Zusammenhang mit einer belastenden beruflichen Situation. Häufig bringen die Patienten und Patientinnen von sich aus den Begriff *Burnout* ins Spiel.

Die Behandlung von Depressionen, Angststörungen und Burnout-Syndrom gehört zu den Kernkompetenzen der Privatklinik Aadorf. Was aber ist nun eigentlich unter einem Burnout-Syndrom zu verstehen? Der Begriff wurde 1974 vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger in die Fachdiskussion

Fortsetzung eingeführt. Freudenberg beschrieb das Syndrom damals bei Menschen, die im sozialen Bereich tätig waren. Mittlerweile wurde dieser Symptomenkomplex bei den verschiedensten Berufsgruppen, einschliesslich Hausfrauen und Arbeitslosen, beschrieben. Wenn man sich das breite Vorkommen des Burnout-Syndroms und das rege Medienecho vor Augen hält, so muss man schlussfolgern: Es handelt sich um ein wichtiges Thema, das den Nerv der Zeit trifft. In kontrastierendem Gegensatz dazu steht das gesicherte Fachwissen. Das beginnt bereits beim Fehlen einer allgemein anerkannten und handhabbaren Definition bei einem bunten Strauss von teils sehr engen, teils umfassend formulierten Definitionsvorschlägen. Dasselbe Muster findet sich dann bei den unterschiedlichen ätiologischen Modellen. Auch - und vielleicht aus diesem Grund - fristet es in der medizinischen Diagnostik ein Schattendasein: Im ICD-10 findet sich «Ausgebranntsein (Burn out)» nicht als psychiatrische F-Diagnose, sondern subsumiert unter Z73 «Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung».

Was bedeutet das für die Praxis? Zunächst verwundert es nicht, dass im psychiatrisch-psychotherapeutischen und sozialen Bereich eine Komplexität erreicht wird, die sich einem schnellen Forschungszugriff verweigert. Ob ein wissenschaftliches Konzept Burnout-Syndrom auf die Dauer Sinn macht, muss die weitere Forschung zeigen. Dagegen hat sich das Konzept Burnout-Syndrom im allgemeinen Sprachgebrauch etabliert. Alle Beteiligten wissen, was im Kern gemeint ist. Auch gibt es dem Betroffenen eine spezifische Ausdrucksmöglichkeit für seine seelische Not, die in der Regel mit zunehmenden Anforderungen und Stress bei Arbeitsplatzunsicherheit verbunden ist. Die meisten Patienten und Patientinnen mit Burnout-Syndrom kommen mit einer ausgeprägten Symptomatik und deutlichem Leiden zu uns, das sich im Rückblick über längere Zeit, häufig über Jahre entwickelt hat.

Prof. Dr. phil. Matthias Burisch, anerkannter Experte in diesem Bereich, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats

der Privatklinik Aadorf und Autor des Buches «Das Burnout-Syndrom», hat sieben typische Kategorien zur Burnout-Symptomatik zusammengetragen:

KATEGORIE 1

Warnzeichen der Anfangsphase

Charakteristisch ist ein chronisch überhöhter Energieeinsatz, im Sinne von beruflichem Überengagement und Erschöpfung beziehungsweise einem Nicht-mehr-abschalten-Können.

KATEGORIE 2

Reduziertes Engagement

Dies kann sich in einem distanzierten Kontakt zu Mitarbeitenden und/oder Klienten, einer negativen Einstellung zur Arbeit oder einer vermehrten Beschäftigung mit den eigenen erhöhten Ansprüchen zeigen.

KATEGORIE 3

Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen

Je nachdem, ob die Ursache für die Schwierigkeiten eher bei sich oder in der Umwelt gesehen werden, kann es zu depressiven Symptomen oder auch zu chronisch gereizter Stimmung bis hin zu Wutausbrüchen kommen.

KATEGORIE 4

Abbau

Es zeigen sich Symptome wie Einbussen der Gedächtnisfunktionen und der Konzentrationsfähigkeit, Motivationsmangel (Dienst nach Vorschrift) und Verlust der Kreativität.

KATEGORIE 5

Verflachung

Im weiteren Verlauf kann es zu einer Verminderung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens kommen.

KATEGORIE 6

Psychosomatische Reaktionen

Oft findet sich eine erhöhte Infektanfälligkeit, Verdauungsbeschwerden, muskuläre Verspannungen, Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen oder Schmerzen. Auch kommt es zu vermehrtem Tabak-, Alkoholkonsum und Gewichtszunahme.

KATEGORIE 7

Verzweiflung

Im weiteren Verlauf kann es dann zu existenzieller Verzweiflung mit Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit bis zur Suizidalität kommen.



Autoren:
Dr. med. Dipl.-Psych.
Winfried H. Uhde
Bereichsleitung
Station Landhaus /
Leitender Arzt (links)

med. pract.
Ralf Pelkowski,
Bereichsleitung
Station Viva / Oberarzt

VIER FRAGEN ZUM BURNOUT

Gibt es Risikofaktoren, ein Burnout zu erleiden?

Gross ist das Risiko für Männer und Frauen mit einem übermässigen Pflichtgefühl. Für Perfektionisten, die hohe Erwartungen haben und auf Misserfolge mit Resignation reagieren. Ängstliche Menschen mit geringem Selbstwertgefühl sind genauso gefährdet wie Arbeitstiere, die ihr Privatleben vernachlässigen und in ihrer Freizeit den Stress nicht mehr abbauen können. Sie missachten warnende Körpersignale wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel oder Magen-Darm-Beschwerden.



Wie sollte ein Betroffener mit diesen Belastungen umgehen, um einem Burnout vorzubeugen?

Essenziell ist, dass der Betroffene keinen negativen Stress erlebt. Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben, die aktive Pflege der partnerschaftlichen, familiären und sozialen Kontakte kann Burnout vorbeugen. Sowie ein gesunder Lebensstil: Sport treiben, bewusste Entspannung, genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Man sollte die Sensibilität gegenüber eigenen Bedürfnissen stärken, das Zeitmanagement optimieren und sich Konfliktlösungsstrategien erarbeiten.

Welche prophylaktischen Möglichkeiten sollten vom beruflichen Umfeld geschaffen werden?

Arbeitgeber sollten in der Burnout-Prävention aktiver werden. Es sollten Anreiz-Bedingungen geschaffen werden

(Lohn, Entwicklungs-, Weiterbildungsmöglichkeiten, Arbeitsplatzsicherheit), welche die Zufriedenheit fördern. Dann spielt das Arbeitsklima eine ganz entscheidende Rolle, die Pflege einer offenen Konflikt- und Fehlerkultur, die Förderung von sozialem Austausch. Das Kader lebt die Work-life-Balance vor. Das betriebliche Vorschlagswesen und eine effiziente Evaluation haben sich zudem als präventiv erwiesen. Der zwischenmenschliche Umgang sollte von Echtheit, Wertschätzung, Wärme und Zugänglichkeit geprägt sein.

Wie können Betroffene ihr Burnout überwinden?

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, einen HR-Berater, den Sozialdienst, den Betriebspsychologen oder den Betriebsarzt wenden. Bei ausgeprägtem Burnout mit manifesten depressiven Symptomen lohnt es sich, 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. Zudem besteht die Chance, mit der nötigen Zeit und Sorgfalt den Wiedereinstieg in die berufliche Tätigkeit zu planen und zu unterstützen.



Die Fragen beantwortete
Dr. med. Stephan N. Trier, M.H.A.
Ärztlicher Direktor

AMBULATORIUM ZÜRICH



NEU
ERÖFFNET

Privatklinik Aadorf
Ambulatorium Zürich
Dahliastrasse 5 | CH-8008 Zürich
Tel. +41(0)44 380 27 80
Fax +41(0)44 380 27 81
ambulatorium-zuerich@klinik-aadorf.ch

Die Privatklinik Aadorf ist als Kompetenzzentrum für Psychiatrie und Psychotherapie in der Deutschschweiz etabliert. Neben dem bestehenden stationären Angebot engagiert sich die Klinik seit Anfang September 2012 auch mit einem Ambulatorium an attraktiver Lage in der Stadt Zürich.

Das Ambulatorium bietet in Kooperation mit Haus- und Fachärzten Abklärungen, Beratungen und Triage bei Fragen zu Depressionen, Burnout-Syndrom, Angststörungen, ADHS, Essstörungen sowie zur Psychotherapie von Menschen über 50 Jahren. Das Spektrum umfasst die Analyse der aktuellen Situation, eine detaillierte psychiatrisch-psychologische Diagnostik unter Berücksichtigung der sozialen und körperlichen Faktoren sowie die Beratung zu geeigneten Massnahmen im ambulanten, tagesklinischen oder stationären Bereich.

Die Leistungen richten sich an Zuweiser, Patienten, Angehörige, Arbeitgeber und Unternehmen und sind unabhängig vom Versicherungsstatus von den Krankenversicherungen anerkannt. Personen aus dem Ausland werden als Selbstzahler ebenfalls gerne beraten.

Die Zuweisung erfolgt über Haus- und Fachärzte oder Psychotherapeuten. Für eine Anmeldung oder bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

KURZ VORGESTELLT:

KATJA MEIER-MÜLLER



Mit Dr. med. Katja Meier-Müller, Leitende Ärztin der Privatklinik Aadorf, ist eine erfahrene Fachfrau für das neue Ambulatorium in Zürich zuständig.

AADORFER FACHFORUM PSYCHOTHERAPIE

KRISEN IM FOKUS: EIN ANLASS MIT WIRKUNG

Ein ausgebuchter Saal, interessante Vorträge zu aktuellen Themen, ein angeregter Austausch unter Fachpersonen – der Anlass vom 25. August 2012 des Aadorfer Fachforums Psychotherapie in Zürich war in jeder Hinsicht ein Erfolg.



Regel Austausch unter Fachleuten:
Dr. med. Stephan N. Trier, M.H.A., Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf, und Prof. Dr. phil. Matthias Burisch nach dessen Referat zum Burnout-Syndrom.



Prof. Dr. med. Jiri Modestin, Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Maercker, PD Dr. med. Urs Hepp (Bild oben, von links)



Dr. med. Peter Bäurle im Gespräch mit Teilnehmerinnen (Bild unten)

«Krisen im Alltag – Krisen im Alter.» Unter diesem Titel fand im Zürcher Hotel Park Hyatt ein viel beachteter Event des Aadorfer Fachforums Psychotherapie statt. Mit drei Fachvorträgen zum Burnout-Syndrom, zur Angst im Alter sowie zur Psychotherapie bei Demenz richtete sich der Fokus auf Aspekte, die sowohl in der Öffentlichkeit als auch in Fachkreisen viel Gesprächsstoff bieten. Der Einladung gefolgt waren rund 90 Fachpersonen aus der ganzen Schweiz, aus Platzgründen konnten 50 weitere Anmeldungen leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Prof. Dr. phil. Matthias Burisch, dessen Buch «Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung» als deutschsprachiges Standardwerk zum Thema gilt, beleuchtete in seinem Referat sowohl Symptome als auch Ätiologie und Interventionen beim Burnout-Syndrom. Dr. med. Peter Bäurle, Facharzt für Psychiatrie und Psycho-

therapie FMH sowie Facharzt für Psychotherapeutische Medizin mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, widmete sich in seinem Vortrag den unterschiedlichen Ängsten im Kontext des Alters. Und Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Maercker, Leiter der Fachrichtung Psychopathologie und Klinische Intervention an der Universität Zürich, setzte sich mit dem Stellenwert der Psychotherapie bei Demenzerkrankungen auseinander.

Mehr Informationen zum Aadorfer Fachforum Psychotherapie und Dokumentationen finden sich im Internet unter www.fachforum.org

PRIVAT UND HALBPRIVAT VERSICHERTE IN DER PRIVATKLINIK AADORF

Wer sich in eine stationäre psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung begibt, tut dies nicht in erster Linie, um eine hochwertige Hotellerie und eine exklusive Ausstattung zu geniessen. Trotzdem sind diese Aspekte wertvolle Faktoren einer erfolgreichen Therapie.

Die Privatklinik Aadorf zeichnet sich durch hohe Fachkompetenz und individuelle Therapiekonzepte aus – aber nicht nur. Sondern auch durch ihre Werthaltung in Sachen Wohnkomfort. Dabei sind das ausgeprägte Mass an Behaglichkeit und die vielfältigen Zusatzangebote nicht blosser Luxus, sondern unterstützen als essenzielle Aspekte des persönlichen Wohlbefindens die professionelle Psychotherapie.



Hohes Mass an Behaglichkeit

Ein zusätzliches Plus an Exklusivität für privat und halbprivat Versicherte bietet das Haus ViaNova. Die Einzel- und Doppelzimmer sind geschmackvoll eingerichtet und mit Dusche/WC, Telefon und TV-/Internetanschluss ausgestattet. Ein Fitness- und Wellnessbereich mit Sauna und Whirlpool steht ebenso zur Verfügung wie ein grosser Swimmingpool, und die nahe Natur

lädt zum Verweilen ein. Ein spezialisiertes Küchenteam sorgt derweil für eine gesunde und exzellente Verpflegung.

Ausgeprägte Fachkompetenz

Unter der persönlichen Leitung des Chefarztes Dr. med. Peter Bäurle bietet die Station ViaNova ein umfassendes Behandlungs- und Therapieangebot. Die integrative und methodenübergreifende Psychotherapie wird durch weitere anerkannte Therapieformen ergänzt, auf Wunsch auch durch komplementärmedizinische Angebote. Das gewährleistet bestmögliche Qualität und gute Perspektiven im Prozess der Gesundung.



Dr. med. Peter Bäurle
Bereichsleitung Station ViaNova/
Chefarzt / Stv. Ärztlicher Direktor

Privat Klinik Aadorf

Psychotherapie
persönlich

Klinik Aadorf AG
Fohrenbergstrasse 23
CH-8355 Aadorf
Tel. +41 (0)52 368 88 88
Fax +41 (0)52 368 88 99
info@klinik-aadorf.ch
www.klinik-aadorf.ch

ISO 9001-2008 zertifiziert

Die Privatklinik Aadorf ist ein
Unternehmen der di Gallo Gruppe.