

Das Erschöpfungssyndrom Burnout



Burnout bezeichnet einen Erschöpfungszustand, dem im allgemeinen eine längere Zeitspanne mit sehr hoher Anspannung, sehr hoher Leistungsanforderung und der damit verbundenen Stressbelastung vorausgeht. In der Regel mündet ein ausgeprägtes, langdauerndes Burnout in einer Erschöpfungsdepression.



Dr. med. Barbara Hochstrasser, M.P.H.
Chefärztin

Charakteristische Merkmale

- Emotionale Erschöpfung
- Körperliche Erschöpfung
- Verminderte Belastbarkeit
- Gefühlslabilität
- Psychosomatische Symptome
- Zynismus und Demotivation
- Rückzug von anderen Menschen
- Gefühl der reduzierten persönlichen Leistungsfähigkeit

Ursachen

Burnout kann verschiedene Ursachen haben. Dabei spielen bestimmte Situationen am Arbeitsplatz, aber auch persönliche Einstellungen und Verhaltensweisen eine wichtige ursächliche Rolle. Auf Stressphasen folgen dauerhafte Erschöpfungszustände, auch längere Erholungsphasen verbessern den gesundheitlichen Zustand nicht.

Behandlung

In einem ersten Behandlungsabschnitt steht die Diagnostik im Vordergrund: Eine ausführliche psychiatrische Abklärung wird ergänzt durch Untersuchungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit, zum vegetativen Nervensystem sowie zum medizinisch-internistischen Zustand samt Routine-Labor und EKG. Gemeinsam mit der Patientin, dem Patienten werden die Ziele der Behandlung und der Therapieplan erarbeitet.

Der zweite Behandlungsabschnitt beinhaltet die konzentrierte Auseinandersetzung mit den individuellen Problembereichen und die Durchführung des Behandlungsprogramms. Hierzu gehören insbesondere

- Psychiatrisch-psychotherapeutische Einzelgespräche
- Psychoedukative Gesprächsgruppen
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Körpertherapie/Massage
- Entspannungsübungen

- Reittherapie
- Fitnesstraining, Wellness und erlebnisorientierte Therapien
- Analyse der Arbeitssituation und Unterstützung im Gespräch mit dem Arbeitgeber
- Bei Bedarf: Psychopharmakotherapie, Physiotherapie, Neuraltherapie, Soziale Unterstützung

Ein dritter Behandlungsabschnitt befasst sich mit der Rückkehr in das private Leben und in den beruflichen Alltag. Gelernte Strategien zum Umgang mit Stress, der Aufrechterhaltung einer gesunden Lebensbalance und erfolgreichen Bewältigung beruflicher Aufgaben sollen nachhaltig in den Alltag umgesetzt werden.

Die Aufenthaltsdauer wird in Absprache mit der einzelnen Patientin, dem einzelnen Patienten individuell festgelegt und umfasst im Regelfall sieben bis zehn Wochen. Dabei erfolgen regelmässige gemeinsame Besprechungen zur Überprüfung des Behandlungsverlaufs in Form von Standortbestimmungen, in denen das weitere Vorgehen geplant wird.

Präventive Massnahmen

Zur persönlichen Prävention von Burnout ist es wichtig, dem Körper und der Seele genügend Raum zur Erholung und Regeneration zu geben. Genügend Schlaf, eine gesunde, ausgewogene Ernährung und möglichst tägliche körperliche Bewegung geben eine gute Grundlage. Die bewusste Pflege von Beziehungen und Freizeitgestaltung ist mit ausschlaggebend. Personen mit konstant hoher Arbeitsbelastung, ständigem Zeitdruck oder einer unklaren Arbeitsrolle sollten Hilfe (intern wie extern) suchen und sich beraten und begleiten lassen.