

Besser informiert über Burnout



Die mit dem Regenbogen

mepha



Inhalt

Burnout – Was ist das?	4
Wer ist gefährdet?	7
Der Weg zum Burnout	8
Burnout-Phasenmodelle	9
Die 7 Phasen des Burnout-Syndroms	10
Warnsymptome der Anfangsphase	10
Reduziertes Engagement	10
Emotionale Reaktionen – Schuldzuweisungen	11
Abnehmende Leistungsfähigkeit	11
Gleichgültigkeit	11
Psychosomatische Reaktionen	12
Verzweiflung	12
Was Stress mit Burnout zu tun hat	15
Körperliche Folgen von chronischem Stress	17
Durch Stress ausgelöste Körperreaktionen	18
Stressauslösende Ereignisse	19
Mögliche Stressoren	20
Analyse von Stressoren im Berufsalltag	20

Umgang mit drohendem Burnout	22
Burnout-Risiko rechtzeitig erkennen	23

Wie lässt sich ein Burnout verhindern?	24
Stressabbau und Burnout-Schutz durch regelmässige körperliche Aktivität	24
Mit Entspannungstechniken Seele und Körper in Einklang bringen	25
Gute Nacht, besserer Tag: Schlafhygiene gegen Schlafstörungen	26

Behandlungsmöglichkeiten	27
Psychotherapie	28
Soziale Kontakte	28
Medikamentöse Therapie	28

Sofortmassnahmen bei Burnout-Verdacht	29
--	-----------

Literatur	30
------------------	-----------

Nützliche Adressen und Links	31
-------------------------------------	-----------

Burnout – Was ist das?

Einsatzbereitschaft, Energie und Regenerationsfähigkeit sind – psychisch und physisch – bei jedem Menschen endlich. Irgendwann werden Ruhe und ausreichende Pausen erforderlich, um die Batterien (Ressourcen) wieder aufzutanken. Wer sich jedoch beruflich oder privat zu lange zu viel zumutet oder über längere Zeit stark belastenden Situationen ausgesetzt ist, leidet zunehmend unter ungesundem Stress und läuft Gefahr, ein sogenanntes Burnout-Syndrom mit diversen gesundheitlichen Konsequenzen zu entwickeln.

Der Begriff Burnout wurde durch den amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger geprägt, der ihn 1974 zum ersten Mal in einem wissenschaftlichen Artikel* erwähnte, in dem er die Folgen anhaltender Belastung und hoher Ideale in helfenden Berufen beschrieb.

Berichte über anhaltende seelische und/oder körperliche Überbelastung und ihre gesundheitlichen Folgen sind allerdings nicht neu, denn Burnout ist ein Phänomen, das in jedem Beruf und in beinahe jeder Lebenslage auftreten kann – bei Lehrern, Ärzten und Pflegepersonal, bei Künstlern und Entwicklungshelfern, aber auch bei Menschen, die beruflich und/oder privat grossen Belastungen ausgesetzt sind, wie z. B. Mütter oder Väter. Es kann sich in vielen verschiedenen Symptomen offenbaren. Die ersten Stadien haben fast alle schon einmal erlebt. Bis heute zeigen zahlreiche Berichte bekannter Persönlichkeiten, dass Burnout-Leiden und ihre Folgen in der Arbeitswelt und im privaten Bereich aktueller sind denn je – wenig erstaunlich in unserer anforderungsreichen und schnelllebigen Zeit.

*Freudenberger H, Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974; 30:159–165.

Der Begriff Burnout beschreibt den Zustand des körperlich, geistig und emotional empfundenen Ausgebranntseins, der durch dauerhaften Stress, chronische Überbeanspruchung und Überforderung entsteht. Gehäuft treten diese Faktoren im beruflichen Umfeld auf, können aber auch durch Leistungsüberforderungen im familiären Umfeld entstehen.

Als Leitsymptom des Burnouts wird eine allgemeine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung angesehen. Die Symptome können aber je nach Person stark variieren und sich in körperlichen und/oder seelisch-emotionalen Symptomen zeigen.

Mögliche körperliche Beschwerden:

- Rückenschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Herzbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit

Mögliche seelisch-emotionale Beschwerden:

- Lustlosigkeit und Gefühl der inneren Leere
- Mangel an Konzentration
- Gedächtnisschwierigkeiten
- Gefühl der Entfremdung
- Distanziertheit und Desinteresse gegenüber Mitmenschen
- Zynismus



Gibt es keinen Ausweg aus der belastenden Situation, stellt sich schliesslich eine tiefgreifende, dauerhafte Erschöpfung ein, die in einer Depression enden kann.



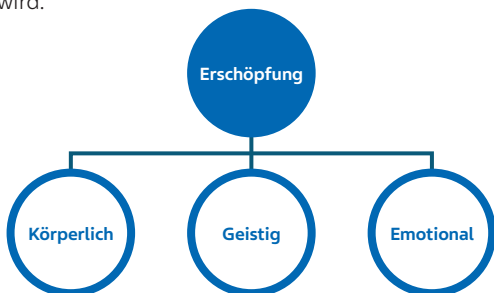
Wer ist gefährdet?

Besonders gefährdet sind Menschen, die zu Perfektionismus neigen, hohe Ansprüche an ihre Leistungen haben und selten bis nie Nein sagen können. Früher waren vor allem Personen, die in helfenden Berufen tätig sind, wie Ärzte, Pflegepersonal, Lehrer, Priester, Psychologen, Sozialarbeiter betroffen. Heute kennt man das Burnout-Syndrom in nahezu jedem Berufsstand.

Auslöser sind jedoch nicht nur berufliche Belastungen. Auch anhaltende private Überforderungen wie die Pflege von Angehörigen oder familiäre Probleme können zu einem Burnout führen.

Entscheidend sind also nicht die Arbeitsanforderungen allein, sondern die persönliche Einstellung dazu. Wer seine Arbeit liebt und gerne tut und seinem geistigen und körperlichen Wohlbefinden durch Ausgleich Sorge trägt, wird kaum ein Burnout erleiden. Wenn die Arbeit allerdings zur konstanten Belastung wird, weil Zweifel an der Sinnhaftigkeit der Tätigkeit auftauchen, innere Widerstände überwunden werden müssen und/oder Anerkennung fehlt, steigt die Gefahr, an einem Burnout zu erkranken.

Medizinisch gesehen gilt ein Burnout jedoch nicht als eigenständige Krankheit, sondern wird als eine Risikosituation in der persönlichen Lebensführung angesehen, aus der sich seelische (z. B. Depression) oder körperliche Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen) entwickeln können, wenn die Problematik nicht rechtzeitig erkannt wird.



Das Grundsymptom Erschöpfung erstreckt sich über verschiedene Ebenen und beeinträchtigt die Lebensqualität.



Der Weg zum Burnout

Letztlich ist eine Burnout-Gefährdung überall dort gegeben, wo Anforderungen – seien es die eigenen oder die der Umwelt – nur mit einer dauerhaften Überbeanspruchung erfüllt werden können.

Hochmotivierte, engagierte Menschen, die beruflich viel Mühe und Aufwand investieren, möchten dafür angemessen belohnt werden. Dies bezieht sich jedoch nicht nur auf die Bezahlung, sondern auch auf die soziale Anerkennung des Geleisteten, die Sinnhaftigkeit der Tätigkeit und die beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten. Ist dies der Fall, lässt sich ein hohes Engagement lange aufrechterhalten. Sind diese Rahmenbedingungen nicht gegeben, können Frustration, Desillusionierung und Unzufriedenheit die Folge sein.

Burnout-Phasenmodelle

Symptome und Ausprägung eines Burnout-Syndroms sind individuell. Die Beschwerden setzen in der Regel schleichend ein und können sich im Laufe der Zeit verändern.

Verschiedene Psychologen haben die Symptome und den Verlauf eines Burnouts in Phasenmodellen beschrieben.



Wichtig für die Beurteilung

Nicht jedes aufgeführte Symptome tritt bei allen Betroffenen auf. Einzelne Phasen können sich verschieben oder übersprungen werden.

Da sich die verschiedenen Beschwerden individuell entwickeln können, wird ihre Zuordnung zu den einzelnen Phasen von Fachleuten eher kritisch gesehen. Phasenmodelle sind daher nicht als Diagnoseinstrument, sondern in erster Linie als Hilfe für den Einstieg in die Burnout-Problematik zu verstehen.

Betroffene sollten keinesfalls versuchen, sich in einem solchen Phasenmodell einzuordnen, sondern es allenfalls zur Information, zur Sensibilisierung und zum Verständnis der Symptomatik nutzen.

Die 7 Phasen des Burnout-Syndroms

Beispielgebend soll nachfolgend das vom Hamburger Psychologen Prof. Matthias Burisch entwickelte **7-stufige Phasenmodell** vorgestellt werden.

1

Warnsymptome der Anfangsphase

- Bei Leistungsdruck und Stress ist es Ihnen besonders wichtig, Ihre Fähigkeiten zu beweisen.
- Sie zeigen enormes Engagement und hohen persönlichen Einsatz durch Überstunden und freiwillige Mehrarbeit.
- Ausbleibende Erfolgserlebnisse kompensieren Sie durch gesteigerte Leistung.
- Durch fehlende Erholungsphasen fühlen Sie sich zunehmend erschöpft und chronisch müde.
- Schlafprobleme verstärken die wachsende körperlich-seelische Belastung.

2

Reduziertes Engagement

- Sie verlieren zunehmend an Energie.
- Ihre Begeisterung schlägt um in Überdross, Frustration und Desillusionierung.
- Sie distanzieren sich innerlich immer mehr von Ihren Zielen und Idealen.
- Der Gedanke an die Arbeit löst bereits wachsenden Widerwillen und Überdross aus.
- Sie meiden immer öfter den Kontakt mit Kunden und Kollegen, aber auch mit Freunden und Bekannten.
- Sie fiebern dem Wochenende entgegen.

3

Emotionale Reaktionen – Schuldzuweisungen

- Die unbefriedigende Situation belastet und löst Schuldgefühle aus.
- Sie reagieren zunehmend aggressiv und gereizt auf Ihre Umwelt, schieben anderen die Verantwortung für den ausbleibenden Erfolg zu.
- Gefühle der Hilflosigkeit sowie Versagensängste machen sich breit, die Selbstmitleid und sozialen Rückzug verstärken.
- Massnahmen zur Selbstmotivation sind erfolglos, Kompromisslösungen werden abgelehnt.
- Sie fühlen sich müde und energielos.

4

Abnehmende Leistungsfähigkeit

- Sie haben zunehmend Mühe, sich zu konzentrieren, und haben Gedächtnisschwächen.
- Sie können komplexe Aufgaben kaum noch bewältigen.
- Sie machen Flüchtigkeitsfehler und arbeiten ungenau.
- Ihre Kreativität und Ihr Innovationsvermögen lassen nach.
- Sie reagieren mit Widerstand gegen Veränderungen und leisten Dienst nach Vorschrift.

5

Gleichgültigkeit

- Sie bemerken den dramatischen Leistungsabfall und ziehen sich immer mehr aus dem sozialen Leben zurück.
- Ihr emotionales und geistiges Leben verflacht zunehmend.
- Selbstmitleid, Einsamkeit und akute Angstzustände sind die Folge.
- Das Desinteresse an der Arbeit wächst, und Sie reduzieren Ihren Einsatz auf das Allernötigste.
- Durch den Dauer-Stress fühlen Sie sich zunehmend unfähig und chronisch emotional erschöpft.

6

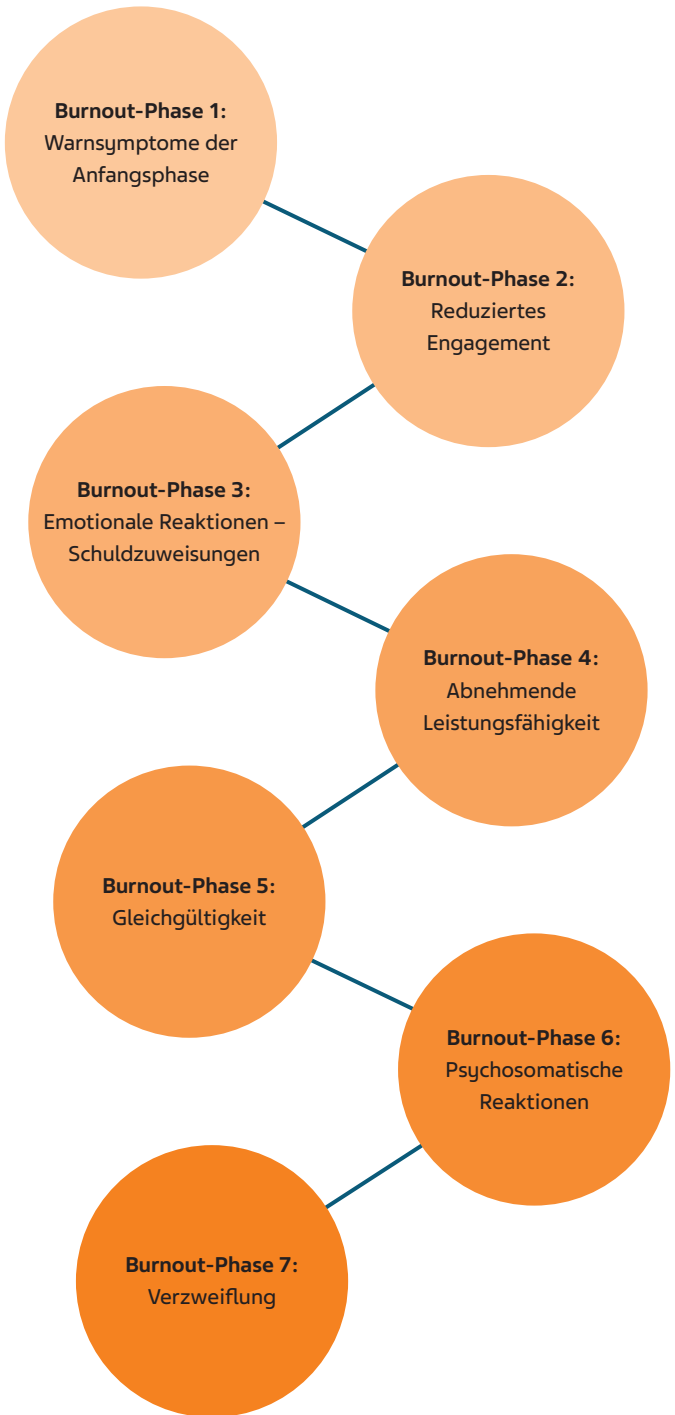
Psychosomatische Reaktionen

- Sie sind seelisch völlig aus dem Gleichgewicht.
- Körperliche Beschwerden nehmen zu und lassen sich nicht mehr verdrängen.
- Symptome können sein:
 - Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden
 - Kopfschmerzen/Migräne, Tinnitus
 - Kardiovaskuläre Erkrankungen (Herzklopfen, Rhythmusstörungen, Hochdruck)
 - Angsterkrankungen, Panikattacken
 - Schwächung des Immunsystems (z. B. Infektionskrankheiten)

7

Verzweiflung

- Aus dem Gefühl der Hilflosigkeit wird existenzielle Verzweiflung, Hoffnungs- und Sinnlosigkeit.
- Zuversicht und Lebenssinn gehen verloren.
- Sie fühlen sich alleingelassen in einer ausweglosen Situation.
- Das Leben erscheint nicht mehr lebenswert.
- Es besteht Selbstmordgefahr.



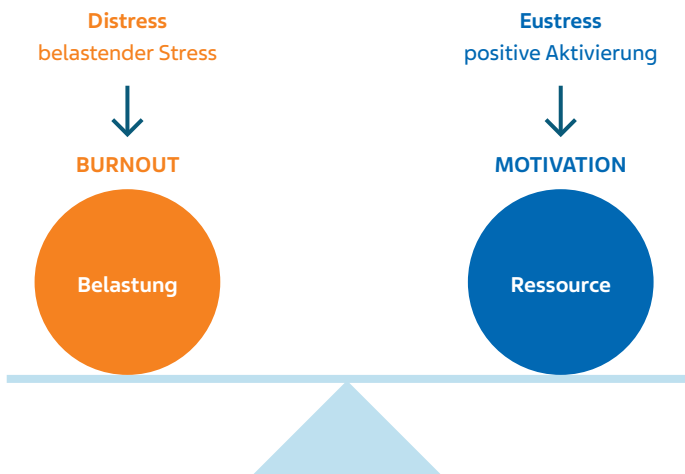


Was Stress mit Burnout zu tun hat

Um die Auswirkungen von Stress richtig einzuordnen, muss man zwischen akutem und chronischem Stress unterscheiden:

Akuter Stress entsteht, wenn der Organismus kurzfristig eine Bedrohung seiner Existenz oder seines Wohlbefindens wahrnimmt. An sich ist diese Stressreaktion des Körpers gut, denn sie schützt uns in erster Linie vor Gefahr und macht uns reaktionsfähig. Das phasenhafte Auftreten von Stress wird oft eher als angenehm und leistungssteigernd erlebt (Eustress = positiver Stress).

Gesundheitsschädlich wird Stress erst dann, wenn keine Erholung mehr möglich ist. Bei chronischem, negativem Stress (Distress) werden die Stressmechanismen über einen längeren Zeitraum hinweg aktiviert. Dies geschieht beispielsweise, wenn eine Person die an sie gestellten (beruflichen) Anforderungen mit den ihr zur Verfügung stehenden Möglichkeiten nicht mehr erfüllen kann. Erholungsphasen bleiben also dauerhaft aus.



In seinen biologischen Reaktionen auf Stresssituationen unterscheidet der Körper zunächst nicht, ob es sich um positiven oder negativen Stress handelt. Unabhängig von der Art der körperlichen Belastung läuft im Organismus bei jeder intensiven Reizeinwirkung grundsätzlich dasselbe Reaktionsmuster ab.

Begründet liegt dieses Muster in der Frühzeit unserer Entwicklungsgeschichte. Damals war es lebensnotwendig, auf drohende Gefahren oder Angriffe – also auf akuten Stress – blitzschnell zu reagieren, sei es in Form von Flucht oder Angriff.

Dafür hat der Organismus ein äusserst anpassungsfähiges Alarmsystem entwickelt, das in kürzester Zeit ein hohes Mass an Energie zur Verfügung stellt. Das Reaktionsvermögen des Körpers wird so optimiert, dass er die Bedrohung meistern kann

Unter Stress ist der Mensch also zu körperlichen Höchstleistungen fähig. Geistige Höchstleistungen darf man in bedrohlichen Situationen jedoch nicht erwarten, insbesondere wenn sich keine Entspannung abzeichnet. Das hat auch mit der Freisetzung von Stresshormonen zu tun.

Wird der Stress zur dauerhaften Belastung, beginnt eine Negativspirale, die mit einem erheblichen Anstieg gesundheitlicher Risiken verbunden ist. Denn der menschliche Körper ist nicht dafür geschaffen, ständig auf Hochtouren zu laufen.

Chronischer Stress führt auf Dauer zu einer permanenten Aktivierung des vegetativen Nervensystems sowie zu einer anhaltenden Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Hält dieser Zustand länger an, reagiert der Körper mit deutlichen Ermüdungszeichen. Bleiben Erholungsphasen aus, kommt es in der Folge zu gravierenden gesundheitsschädlichen Auswirkungen, wie zum Beispiel zu Veränderungen des Immunsystems, und einer tiefen und andauernden Erschöpfung.

Körperliche Folgen von chronischem Stress



Gehirn

Gehirnzellen werden durch das Stresshormon Cortisol dauerhaft überfordert und die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab. Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Müdigkeit und Ärger können zunehmen.



Immunsystem

Wird die Immunleistung wiederholt unterdrückt, sinkt die Abwehr gegen Krankheitserreger, und die Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten kann steigen.



Magen / Darm

Durch die geringere Durchblutung können Schleimhäute anfälliger für Entzündungen und Geschwüre werden.



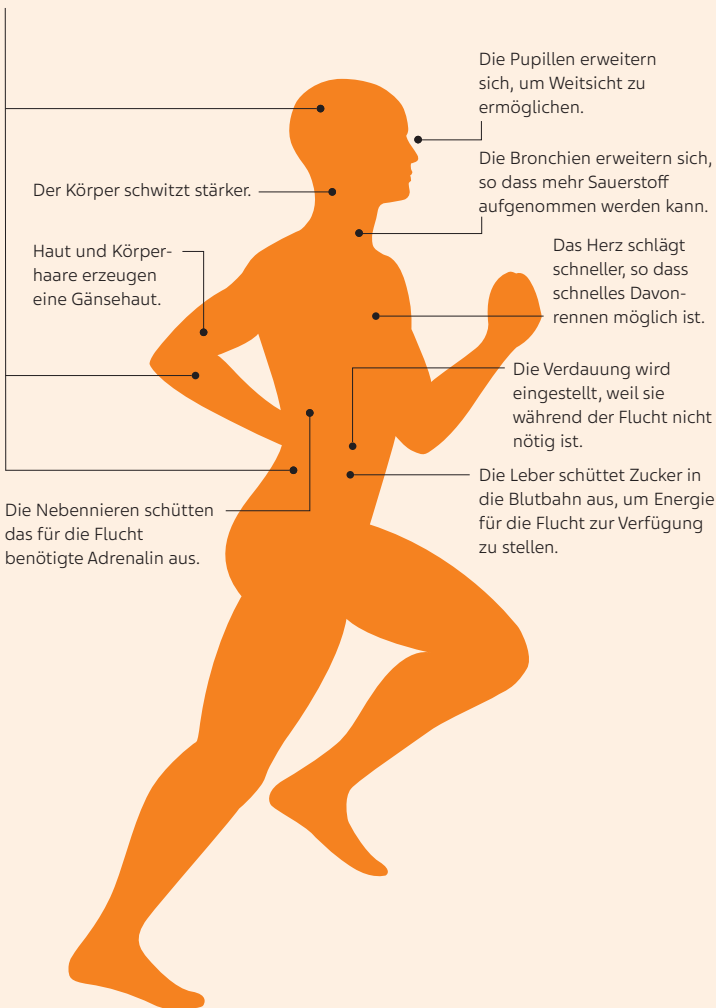
Kreislauf

Kommt es zu hohem Blutdruck, kann die Elastizität der Blutgefäße beeinträchtigt werden, was das Risiko für Mikroverletzungen und Verkalkungen der Gefäße erhöht.

Das Burnout-Syndrom ist die Folge einer langanhaltenden stressbedingten Anspannung. Die gesundheitsschädliche Wirkung von Dauerstress zeigt sich oft erst nach Monaten oder sogar Jahren.

Durch Stress ausgelöste Körperreaktionen

Die Blutgefäße in der Haut, den Muskeln, im Gehirn und in anderen Organen ziehen sich zusammen, wodurch der Blutdruck steigt.



Stressauslösende Ereignisse

Inwieweit ein Ereignis als stressauslösend, also als Stressor, empfunden wird, ist individuell.

Ob Stressoren, mit denen der Mensch jeden Tag konfrontiert ist, letztlich auch krank machen, hängt stark davon ab, wie die Stresssituation jeweils wahrgenommen, beurteilt und verarbeitet wird und welche Gegenmassnahmen bzw. Schutzmechanismen vorhanden sind.

Daraus folgt, dass wirksame Stressbewältigung die Analyse der Stressfaktoren, die persönliche Einstellung dazu und das eigene Verhalten erfordert. Denn nur wer seine persönlichen Belastungsgrenzen sowie seine Stärken und Schwächen kennt, kann lernen, besser damit umzugehen, um Stress schliesslich zu bewältigen.

Mögliche Stressoren

Analyse von Stressoren im Berufsalltag

Potenzielle Stressoren am Arbeitsplatz können unterschiedlicher Natur sein:

Psychisch-mentale Stressoren:

- Überforderung durch die Leistungsmenge oder das Arbeitstempo
- Überforderung durch Informationsflut, Unübersichtlichkeit oder Komplexität einer Aufgabe
- Unterforderung, weil der Arbeitsinhalt nicht der Qualifikation entspricht
- Widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- Ständige Unterbrechungen (z. B. EDV-Ausfall, Telefonate)
- Unvollständige Informationen
- Mangelhafte Rückmeldungen
- Unklare Zielvorgaben
- Leistungs- und Zeitdruck
- Perfektionismus
- Angst vor Misserfolg und Kontrollverlust
- Hohe Verantwortung für Personen und Werte
- Ungenügende Einarbeitung
- Unklare Zuständigkeiten

Soziale Stressoren

- Mangelnde Anerkennung und Unterstützung durch Mitarbeitende und Vorgesetzte
- Fehlende Entscheidungsfreiheit
- Schlechtes Betriebsklima
- Konflikte
- Konkurrenzdruck
- Isoliertes Arbeiten
- Geringe Entwicklungsmöglichkeiten
- Diskriminierung oder Benachteiligung
- Arbeitsbedingungen lassen sich mit familiären Anforderungen nicht vereinbaren
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- Mangelhafte Beteiligung am Betriebsgeschehen

Emotionale Stressoren

- Zwang zum Freundlichsein
- Widerspruch zwischen empfundenen und ausgedrückten Gefühlen (z. B. freundlich sein zu verärgertem Kunden)
- Beleidigungen, Kränkungen, Demütigungen
- Mobbing am Arbeitsplatz

Physische Stressoren

- Lärm
- Kälte bzw. Hitze
- Nacht- und Schichtarbeit
- Häufige Überstunden
- Nicht ideal eingerichteter Arbeitsplatz (z. B. Ergonomie)

Mobbing am Arbeitsplatz gilt als extreme Form eines sozialen und emotionalen Stressors. Zu den stärksten Stressoren zählen zudem **unsichere Arbeitsverhältnisse und Arbeitslosigkeit**.

Übertriebener **Perfektionismus** ist ein weiterer nicht zu unterschätzender (hausgemachter) Stressor. Wer stets hohe Anforderungen an sich stellt, selten mit seiner Arbeit zufrieden ist und es allen recht machen will, ist besonders gefährdet, an einem Burnout zu erkranken. Das Streben, immer perfekte Leistung abzuliefern und niemandem etwas abzuschlagen, führt auf die Dauer zu psychisch-mentaler und emotionaler Erschöpfung und kann langfristig Depressionen auslösen.



Als starke Stressbelastung werden also solche Situationen empfunden, die für das eigene Leben jeweils als wichtig und unverzichtbar eingeschätzt werden, bei denen man jedoch mit einem negativen Ergebnis rechnet und/oder denen man sich ausgeliefert fühlt, weil keine Chance besteht, selbst etwas zu ändern.



Umgang mit drohendem Burnout

Die körperlichen und psychischen Symptome des Burnout-Syndroms können ausgesprochen vielfältig und sehr unterschiedlich sein. So schwierig die genaue Eingrenzung der Symptome beim Burnout sind, so herausfordernd kann es sein, eine passende und wirksame Therapie zu finden.

Bevor jedoch die therapeutischen Möglichkeiten eines bereits ausgeprägten Burnouts besprochen werden, stellt sich die Frage, wie sich ein drohendes Burnout frühzeitig erkennen und mit welchen Maßnahmen erfolgreich verhindern lässt.

Burnout-Risiko rechtzeitig erkennen

Oft ist man so im Hamsterrad, dass man selbst die Risikofaktoren zu wenig oder zu spät erkennt. Es kann daher hilfreich sein, auf Hinweise aus dem Umfeld zu achten. Dieses bemerkt häufig schon sehr viel früher, wenn jemand aus der Balance geraten ist.

Das selbstkritische Hinterfragen der eigenen Situation ist ebenso zu empfehlen. Folgende Fragen können dazu hilfreich sein:

- Wie beurteilen Sie Ihre akute Stresssituation?
- Fühlen Sie sich beruflich am richtigen Ort?
- Sind Sie mit Ihrer privaten Lebenssituation zufrieden?
- Fühlen Sie sich körperlich wohl? Oder neigen Sie dazu, die Warnsignale Ihres Körpers zu ignorieren?
- Welche persönlichen Werte, Ziele und Prioritäten sind Ihnen wichtig, und sind diese noch mit Ihrem bisherigen Lebenskonzept vereinbar?



Wichtig ist, die Anzeichen eines beginnenden Burnout-Syndroms nicht zu verdrängen, sondern rechtzeitig zu erkennen und etwas dagegen zu tun. Lange bevor ein burnoutbedingter gesundheitlicher Zusammenbruch unausweichlich wird, kann jeder Einzelne versuchen, die Stressbelastung im Alltag und Beruf abzubauen und überlegen, welche Dinge verändert werden können.

Wie lässt sich ein Burnout verhindern?

Die nachfolgend aufgeführten Methoden zur Stressbewältigung gehören nicht nur zu den wichtigsten Massnahmen einer Burnout-Prävention, sondern ebenso zur Therapie eines Burnout-Syndroms:

- Gestehen Sie sich das bestehende Problem ein.
- Verringern Sie (temporär) Ihr Arbeitspensum.
- Lernen Sie Nein zu sagen.
- Gönnen Sie sich stressfreie Auszeiten.
- Gehen Sie achtsam mit sich um.
- Pflegen Sie regelmässig soziale Kontakte mit Menschen, die Ihnen wichtig sind.
- Essen Sie täglich gesund und ausgewogen.
- Bleiben Sie regelmässig körperlich aktiv.
- Nutzen Sie aktive Entspannungstechniken zum Stressabbau.
- Achten Sie auf genügend Schlaf.
- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und andere Drogen.

Stressabbau und Burnout-Schutz durch regelmässige körperliche Aktivität

Regelmässige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren auf die Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lassen sich häufig Krankheiten und Beschwerden lindern – und das in jedem Alter. Darüber hinaus wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf die Fitness und das psychische Wohlbefinden aus.

Bewegung entspannt und fördert zudem Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Eine gesteigerte körperliche Fitness führt zu einem besseren Leistungs- und Konzentrationsvermögen, so dass die psychische Belastung erträglicher wird.



Mit Entspannungstechniken Seele und Körper in Einklang bringen

Die Anwendung aktiver Entspannungstechniken und/oder Meditation hat sich als wirksam erwiesen, um einem Burnout vorzubeugen, kann aber auch eine Burnout-Behandlung sinnvoll ergänzen. Es hat sich gezeigt, dass sich die folgenden Methoden positiv auf die körperlich-seelische Belastbarkeit auswirken, dass sie Verspannungen lösen und die Körperwahrnehmung verbessern können. Manche Methoden sind auch als Soforthilfe in Stresssituationen geeignet.

Folgende Entspannungsmethoden haben sich als geeignet erwiesen:

- Progressive Muskelentspannung
- Meditation
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Yoga
- Achtsamkeitstherapie
- Tai Chi und/oder Chi Gong als ganzheitliches Gesundheitstraining

Ziel dieser Methoden ist die Stärkung der Lebensenergie durch eine Veränderung der Lebensgewohnheiten, d.h. weg vom Stress hin zu einer Strategie der Alltagsbewältigung, um zur Ruhe zu kommen.

Den besten Erfolg erzielt man, wenn man die erlernten Methoden regelmässig anwendet und als festen Bestandteil in den Alltag integriert. Dies dient auf lange Sicht dazu, widerstandsfähiger (resilienter) zu werden und Rückfälle zu vermeiden.



Gute Nacht, besserer Tag: Schlafhygiene gegen Schlafstörungen

Schlafstörungen können schon bei drohendem Burnout und als Symptom eines bereits bestehenden Burnout-Syndroms auftreten. Sollte eine Änderung der Schlafhygiene nicht ausreichen, um Schlafstörungen zu beheben, ist eine ärztliche oder psychologische Abklärung ratsam, denn es können sich dahinter auch andere Krankheitsbilder verbergen.

Zur Verbesserung der Schlafhygiene können folgende Massnahmen beitragen:

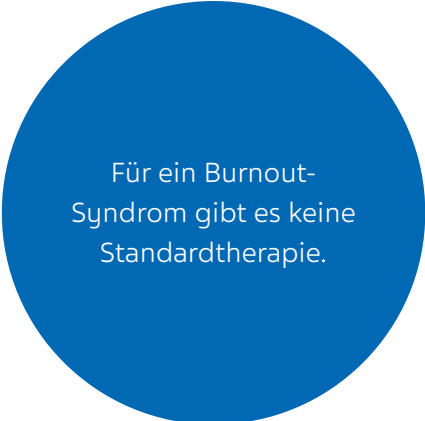
- Moderate, körperliche Bewegung, allerdings nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
- Vermeiden grösserer Mahlzeiten, alkoholischer oder belebender Getränke vor dem Zubettgehen
- Schaffen eines angenehmen Schlafklimas (Matratze, Raumtemperatur, Verdunkelung)
- Erst bei Müdigkeit schlafen gehen
- Auftretende Müdigkeit nicht ignorieren
- Beschäftigung mit beruhigender Literatur
- Möglichst gleichbleibende Schlafenszeiten einhalten
- Bildschirmzeit limitieren und 2 Stunden vor der Nachtruhe komplett meiden

Behandlungsmöglichkeiten

Für ein Burnout-Syndrom gibt es keine Standardtherapie. Die Behandlung wird daher individuell auf die Beschwerden und Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten und ihrer Persönlichkeit und Lebenssituation angepasst sein.

In leichteren Fällen können die bisher geschilderten Selbsthilfemaßnahmen zur Stressbewältigung in Kombination mit einzelnen Entspannungstechniken bereits ausserordentlich hilfreich sein. Zusätzlich ist es sinnvoll, neben Methoden zum besseren Zeitmanagement auch die eigenen Ziele und Erwartungen bezüglich der beruflichen Situation und Prioritäten im Leben zu überprüfen.

Ist der Burnout-Prozess schon weiter fortgeschritten, ist es ratsam, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, schon allein um abzuklären, wie ausgeprägt die Symptome bereits sind oder um eine depressive Störung auszuschliessen bzw. frühzeitig zu behandeln.



Für ein Burnout-Syndrom gibt es keine Standardtherapie.

Behandlungsmöglichkeiten

Psychotherapie

Die psychotherapeutische Behandlung zielt darauf ab, betroffenen Personen wieder zu einer positiv-optimistischen und konstruktiven Lebenseinstellung zu verhelfen. Ist man schon weiter fortgeschritten in einem Burnout, kann allenfalls ein Aufenthalt in einer auf Burnout spezialisierten stationären Einrichtung helfen, den Weg aus einem Burnout-Tief hin zu einer nachhaltigen Lebensumstellung ganzheitlich zu begleiten.

Soziale Kontakte

Zudem ist der Wiederaufbau eines sozialen Netzes wichtig, das aufgrund der Fokussierung auf die beruflichen Anforderungen im Job meist verloren gegangen ist. Ein verlässlicher Freundeskreis sowie eine harmonische Partnerschaft sorgen nicht nur für Stabilität und Sicherheit, sondern sind auch mit sozialer Anerkennung verbunden. Dies hilft dabei, seelische Krisen zu überwinden.

Medikamentöse Therapie

In bestimmten Fällen wird der Arzt eventuell auch Medikamente verschreiben. Die medikamentöse Behandlung ist rein symptomatisch und richtet sich nach der Art der auftretenden Beschwerden. Bevor es zu einem Einsatz von Medikamenten kommt, werden zuerst sorgfältig die Vor- und Nachteile (Nebenwirkungen) abgewogen.

Sofortmassnahmen bei Burnout-Verdacht



Professionelle Hilfe aufsuchen

Fühlen Sie sich erschöpft und andauernd überfordert, ist es ratsam, den Kontakt zu Ihrem Hausarzt oder direkt eine Unterstützung durch einen Psychotherapeuten zu suchen. Eine Psychotherapie kann helfen, die Situation zu klären, positiv zu verändern und neue Ziele und Grenzen zu setzen.



Zeitmanagement

Versuchen Sie, eine Tagesstruktur zu planen, die realistisch ist. Vor allem grössere oder kleinere Auszeiten in den Alltag zu integrieren, kann helfen, sich wieder zu entspannen und Energie zu tanken.



«Slow down, take it easy»

Halten Sie Pausen bewusst ein und entschleunigen Sie so den Alltag. Achten Sie auf gesunde Ernährung, und geniessen Sie Mahlzeiten in Ruhe.



Arbeitsorganisation

Arbeiten Sie mit Prioritätslisten. Schieben Sie dabei unangenehme Tätigkeiten nicht auf, sondern gleichen diese mit angenehmen aus.



Stressmanagement

Vermeiden Sie sinnlose Konfrontationen, und zeigen Sie sich kompromissbereit. Vergleichen Sie sich nicht ständig mit anderen.



Schlafhygiene

Sorgen Sie für genügend (>7h) und qualitativ guten Schlaf.



Bewegung

Bewegen Sie sich regelmässig. Moderate, körperliche Aktivität und Sport tragen zur Stressbewältigung bei.



Entspannung

Nutzen Sie Entspannungsmethoden. Diese reduzieren Anspannungen und das Risiko für stressbedingte Erkrankungen.

Literatur

Burisch Matthias

Das Burnout-Syndrom:

Theorie der inneren Erschöpfung

Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2006, 5. Auflage.

Burisch Matthias:

Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle

Anleitungen für ein gesundes Leben

Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2015.

Stächele et al.

Ratgeber Stress und Stressbewältigung

Hogrefe, 2020.

Seibold Sven

Stress, Mobbing und Burn-out

Umgang mit Leistungsdruck – Belastungen im Beruf meistern

Springer-Verlag GmbH, 2022, 7. Auflage.

Nützliche Adressen und Links

Schweizerische Gesellschaft für Verhaltens- und Kognitive Therapie

www.sgvt-sstcc.ch

SGAD – Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression

www.sgad.ch

Stiftung Pro Mente Sana

www.promentesana.ch

Broschüren zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz

www.seco.admin.ch

Rechtlicher Hinweis

Ziel dieses Ratgebers ist es, auf medizinische Fragen zu Burnout informative Antworten zu geben. Dieser Ratgeber kann und will jedoch nicht den ärztlichen Rat ersetzen. Bevor mit irgendeiner Behandlung begonnen wird, muss im eigenen Interesse eine hausärztliche oder psychologische Fachperson kontaktiert werden, damit schwerwiegende Begleiterkrankungen nicht übersehen werden.

Die Mepha Pharma AG übernimmt keinerlei Verantwortung für Fehler, Unterlassungen oder Folgen, die durch die erwähnten Therapien resultieren können. Der vorliegende Ratgeber richtet sich in erster Linie an in der Schweiz wohnhafte Patienten.

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

09/2023 225306-392301 CNS-CH-00411

Die mit dem Regenbogen

