



Störungsspezifisches Therapiekonzept

## BURNOUT – Modediagnose oder echte Krankheit?

Eine vereinfachte Übersicht zur Information unserer Patienten und Zuweiser.

### Was ist Burnout?

Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand von innerer Leere, totaler seelischer und körperliche Verausgabung, ausgehend von der Arbeitssituation; der Mensch ist kaum mehr fähig die eigenen Leistungsquellen wieder aufzufüllen. Trotz vermehrter Anstrengung sinkt die Effektivität, die Motivation lässt nach und es kommt zur Entwicklung ungünstiger Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Die Erschöpfung wird meist begleitet von verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen. Burnout ist besonders tiefgreifend, wenn aufreibende Arbeit und dauernde Belastung von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet sind. Wenn es der betroffenen Person nicht gelingt, die Entwicklung zu bremsen, so kann es zur totalen Arbeitsunfähigkeit kommen.

Der Burnout-Begriff wurde in den letzten Jahren z.T. unkritisch ausgedehnt. Nicht immer erreicht ein Burnout den Grad einer Depression im klinischen Sinne. Dies hat dazu geführt, dass manche Fachpersonen seine Existenz als ganzes in Frage stellen. Doch damit wird man dem echten Leiden der Betroffenen nicht gerecht.

### Symptome

Menschen, die sich mit der Selbstdiagnose "Burnout" zur Therapie anmelden, haben in der Regel gemeinsame Merkmale:

- » Sie waren vor diesem Zustand oft sehr engagiert, voller Ideen und Projekte, menschlich einfühlsam und in ihrem Fachbereich sehr erfolgreich.
- » Ausgangspunkt ihrer Erschöpfung ist die Arbeitssituation, doch kommen auch andere Faktoren hinzu, wie etwa gestörte Beziehungen in der Familie, gesundheitliche Probleme und hohe Erwartungen an sich selbst, die sie nicht erfüllen können.
- » Sie fühlen sich erschöpft, hilflos, deprimiert, zweifeln an sich selbst und haben kein Interesse mehr an den Aufgaben, die früher ihr Leben erfüllten.
- » Sie leiden unter quälender innerer Unruhe sowie in unterschiedlichem Masse an psychosomatischen Beschwerden.
- » Meist haben die Beziehungen zur Umwelt gelitten: Familie und Freunde werden gemieden; was früher Spaß machte, wird vernachlässigt.
- » Sie verharren in einer schwer erträglichen Situation, bei deren Veränderung sie gescheitert sind, doch sie haben nicht die Kraft, an anderer Stelle einen Neuanfang zu machen.
- » Häufig lässt sich ein Burnout-Zyklus beobachten, in dem ein Mensch zunehmend überfordert ist, seine eigenen Interessen vernachlässigt und schließlich auch keine Kraft mehr für seine Aufgaben hat.

### Verlaufsformen

Im besten Falle genügen 4 bis 8 Wochen Entlastung, dass ein Mensch mit einem Burnout wieder Kraft und Mut schöpft und am gleichen Arbeitsort wieder einsteigen kann.

Sehr viel häufiger suchen Menschen erst dann Hilfe, wenn sie schon ein fortgeschrittenes Stadium erreicht haben oder einen Zusammenbruch erleben. Trotz Entlastung leiden sie dann an depressiven Verstimmungen und Ängsten, die einen Wiedereinstieg in die bisherige Tätigkeit erschweren. Kommen dazu Konflikte am Arbeitsplatz, so kann dies zu einer dauerhaften Entfremdung führen.

Nicht selten drängt sich eine berufliche Neuorientierung auf, die aber auch von einer psychotherapeutischen Aufarbeitung ungünstiger Erwartungen und Lebensmuster begleitet werden sollte.

## Wann braucht es eine klinische Behandlung?

Nicht alle Menschen mit einem Burnout brauchen eine Klinik. Wenn aber eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihr Leben selbstständig zu bewältigen, schwere Beziehungskonflikte hat, Medikamente missbraucht oder unter Suizidgedanken leidet, so ist eine stationäre Behandlung angezeigt.

Die Entscheidung für einen Eintritt erfolgt im Gespräch zwischen Hausarzt und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Zudem bietet die Klinik Sonnenhalde ein Vorgespräch an, in dem die Indikation und die Ziele und die Regeln eines stationären Aufenthaltes besprochen werden.

## Diagnostische Abklärung

In den ersten Tagen nach Eintritt erfolgt eine Abklärung und die Aufnahme in die therapeutische Gruppe auf der Station. Besonders wichtig ist es, im Gespräch die persönlichen Problembereiche herauszuarbeiten und ihre Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf der Störung zu besprechen. Wesentlich ist auch die Beobachtung und die Bearbeitung des Verhaltens im klinischen Alltag. Ein Burnout-Fragebogen kann die Themen im Leben einer Person noch besser identifizieren.

## Therapieziele

Wiederherstellung der emotionalen und körperlichen Belastbarkeit. Erkennen von fehlgeleiteten Mustern, die zum Burnout geführt haben. Verbessertes Aushalten von inneren Spannungen und konstruktives Bewältigen von negativen psychischen Zuständen.

Distanz zu destruktiven Verhaltensmustern, bessere Abgrenzungsfähigkeiten und das Erarbeiten einer verbesserten Work-Life-Balance. Entwickeln von neuen Lebensperspektiven.

## Therapie

Das therapeutische Milieu der Abteilung bildet die Grundlage für das Einüben eines gesunden Lebensrhythmus (Tagesplanung, Gemeinschaft mit anderen Menschen, Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, Entspannung etc.). Bei Bedarf werden Medikamente eingesetzt. In Einzel- und Gruppengesprächen wird die spezifische Problematik der Person erarbeitet.

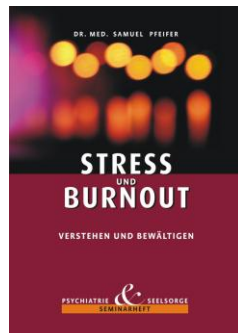
## Therapiedauer

Die Burnout-Symptomatik braucht oft längere Zeit, bis sie völlig abklingt. In der stationären Therapie gehen wir von einem Aufenthalt von mindestens 6 Wochen aus; in Einzelfällen kann auch ein längerer Aufenthalt notwendig sein.

## Austrittsplanung

Rechtzeitig vor dem Austritt wird mit der Planung der Zeit nach dem Klinikaufenthalt begonnen: dazu gehören die Regelung der Situation am Arbeitsplatz, Gespräche mit den Angehörigen, sowie Orientierung über die Medikation und über Wege zur Rückfallverhütung. Wichtig ist eine geregelte ärztlich-therapeutische Nachbetreuung, um das Erreichte nicht zu gefährden. In manchen Fällen kann ein Anschlussaufenthalt in der Tagesklinik geeignet sein, um weiterhin die Tagesstruktur zu sichern und die Belastungsfähigkeit für den Alltag zu trainieren.

## Weiterführende Literatur



Ausführliche Informationen über Ursachen, Symptome und Behandlung von Burnout finden Sie im Internet, in einschlägigen Fachbüchern oder in einer Broschüre, die von der Klinik Sonnenhalde herausgegeben wird.

Bestellung über [www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net).

## Kontakt

Klinik Sonnenhalde, Gänshaldenweg 28, CH-4125 Riehen / Schweiz, Tel. 061 645 46 46

[www.sonnenhalde.ch](http://www.sonnenhalde.ch)

E-mail: [info@sonnenhalde.ch](mailto:info@sonnenhalde.ch)