

Praxismanagement Special

Immer mehr Burn-out-Patienten – Hilfe bei Burn-out?

Prof. Martin E. Keck, Clenia Privatklinik Schlössli, Oetwil am See, im Gespräch mit Christa von Lübcke, Fachredaktorin der Ärztezeitschrift Praxis Depesche.

Ausgebrannt, erschöpft, am Ende: Burn-out gilt als Massenleiden der modernen Arbeitswelt. Die Zahl psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren rasant gestiegen und immer mehr Burn-out-Patienten werden in psychiatrischen Kliniken behandelt. „Burn-out – Was steckt wirklich dahinter?“ Wir fragten Professor Keck, einen der führenden internationalen Experten, woran man Burn-out erkennt und was sich dagegen tun lässt.

beschreibt eine Erschöpfungsdepression, die aus beruflicher Dauerbelastung entsteht.

Frauen sind hier häufig zusätzlich den Belastungen aus Haushalt und Familie ausgesetzt, wobei auch die alleinige Haushaltsführung einer beruflichen Belastung entspricht. Das Burn-out ist gekennzeichnet durch Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus und Unlust bei vorhergehendem, oft langjährigem, sehr hohem Engagement und überdurchschnittlichen Leistungen. Häufig genügt bei der langjährigen Anhäufung von Stress ein

nur noch relativ geringer Auslöser (z.B. Stellenwechsel), um die Erkrankung zum Ausbruch zu bringen. Oft sind unklare körperliche Beschwerden wie verstärktes Schwitzen, Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Muskelschmerzen, Zahnschmerzen, Zähneknirschen und übermässige Anspannung im Temporomandibulargelenk vorhanden. Sehr häufig sind Schlafprobleme. Das Burn-out-Syndrom kann sich bis zu einer schwergradigen Depression entwickeln.

Worin sehen Sie die häufigsten Ursachen für das Burn-out-Syndrom? Sind Ihrer Meinung nach innere oder äussere Faktoren im Leben der Pa-

tienten der Auslöser für ein Burn-out-Syndrom?

Steigende Erwartungen an die Arbeitnehmer, stark zunehmender Druck am Arbeitsplatz und mangelnde Anerkennung haben zu einer Zunahme dieses Erschöpfungsstandes geführt. Die im Zeitalter der Globalisierung veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen, wie beispielsweise eine ständige Verfügbarkeit über E-Mail, Natel oder Blackberry, stellen neue Anforderungen an die Gesundheit und den richtigen Umgang mit beruflichem Stress.

Sehr wichtig sind auch die sogenannten „inneren Faktoren“, wie z.B. unrealistische, selbst gesteckte Ziele, andauerndes Perfektionsstreben oder eine sehr hohe Verausgabebereitschaft. Diesen Risikofaktoren ist gemeinsam, dass sie auf Dauer zu einem Ungleichgewicht zwischen tagtäglich erbrachter Leistung und erlebter Belohnung, Wertschätzung und Erholung führen – das macht krank. Es kann aber auch der Fall sein, dass Tätigkeiten erbracht werden müssen, die nicht dem eigenen Wunsch, den Wertvorstellungen oder den Fähigkeiten entsprechen – der Fachbegriff lautet „job-person mismatch“. Hierzu kann es im Laufe einer erfolgreichen Berufskarriere kommen, wenn man sich plötzlich durch Beförderung gezwungen sieht, unangenehme Dinge, wie beispielsweise die Entlassung von Mitarbeitern, erledigen zu müssen. Oder aber die Wunschvorstellungen der gewählten beruflichen Tätigkeit erweisen sich nach abgeschlossenem Studium oder Ausbildung als falsch.

Warum sind heute viel mehr Menschen Burn-out gefährdet, als das beispielsweise noch vor etwa zwanzig Jahren der Fall war?

Natürlich löst die Tatsache, viel zu leisten und zu arbeiten sowie hohe Anforderungen erfüllen zu müssen, nicht zwangsläufig krankmachenden Stress aus. Solange ein hohes Mass an Kontrolle über die Arbeit und die pri-



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Martin E. Keck, Clenia Privatklinik Schlössli, Oetwil am See, über die Möglichkeiten der Burn-out-Therapie.

vate Situation besteht, ist sie deutlich weniger stressreich und gesundheitsschädlich. Krank machend und auslaugend ist offenbar das subjektive Gefühl, nichts ändern zu können beziehungsweise nicht an Entscheidungen beteiligt zu sein. Dieser Druck nimmt in unserer Informationsgesellschaft ständig zu, zum Beispiel durch das Gefühl der ständigen Verfügbarkeit durch E-Mail und andere elektronische Medien.

Kann ein Burn-out von einem Arzt auch als solches eindeutig diagnostiziert werden?

Eine sorgfältige und gründliche Diagnostik ist die Voraussetzung für jede erfolgreiche Behandlung. Hierzu braucht es neben psychiatrisch-psychosomatischer auch neurologischer und internistischer Expertise. Zunächst müssen andere Ursachen, welche zu starker Erschöpfung führen können, ausgeschlossen werden. Es können dies entzündliche oder Stoffwechselerkrankungen sein. So muss beispielsweise die durch Zecken übertragene Borreliose ausgeschlossen werden. Erst dann kann von einem Burn-out im engeren Sinne gesprochen werden. Das Bewusstsein, dass Früherkennung und Frühintervention sinnvoll und wichtig sind, ist

mittlerweile auch in den Personalabteilungen vieler Firmen vorhanden. Professionelle Hilfe gibt es hierbei z.B. von Organisationen wie burnout m3 (www.burnoutm3.ch).

Welche Behandlungsmöglichkeiten existieren neben den klassischen Möglichkeiten, um die Symptome zu bekämpfen?

So individuell unterschiedlich und mehrdimensional die Entstehung eines Burn-out bzw. der Stressdepression ist, so verschieden ist auch die Behandlung im Einzelfall. Übergeordnetes Ziel ist die Normalisierung der entgleisten Stresshormonregulation.

Aus psychosomatischer Sicht erfordert die wissenschaftlich fundierte, evidenzbasierte Behandlung grundsätzlich ein integriertes Konzept. Unterschiedliche Psychotherapieansätze, wie kognitive Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapie und Gesprächstherapie, müssen den Bedürfnissen des einzelnen Patienten entsprechend kombiniert werden, z.B. in Form der Schematherapie. Je nach Symptomatik werden körperorientierte bzw. kreativ-therapeutische Verfahren, Entspannungsverfahren und Stressbewältigungs-

Fortsetzung auf Seite 18 →

Praxis-Depesche (PD): Herr Professor Keck, in Ihrer Klinik behandeln Sie Menschen, die über Burn-out, Erschöpfung oder Depressionen klagen. Was genau ist ein Burn-out und worin besteht der Unterschied zu anderen Stressfolgeerkrankungen?

Prof. Martin E. Keck: Durch andauernden Stress ausgelöste Erkrankungen gehören heute zu den weltweit schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern. Burn-out – das „Ausgebranntsein“ oder „Erschöpftsein“ – ist eine davon und betrifft in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen und Schweregraden bis zu 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung. Das Burn-out-Syndrom kann als

Sonderform oder Vorstufe der Stressdepression bezeichnet werden. Der ursprüngliche Begriff



ANTHOS BEHANDLUNGSEINHEIT = 3 JAHRE VOLLGARANTIE

**3 Jahre Vollgarantie auf die Behandlungseinheit inkl. Originalteile
3 Jahre inkl. Arbeitsstunden und kostenlose Anfahrt des Werktechnikers
3 kostenlose Jahreswartungen inkl. Wartungskit**



Anthos Schweiz AG | Riedstrasse 12 | 8953 Dietikon
T 044 740 23 63 | F 044 740 23 66 | www.anthos-schweiz.ch | philipp.ullrich@anthos-schweiz.ch



ANZEIGE

←Fortsetzung von Seite 17

training – z.B. Bio- und Neurofeedback, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Qigong, Tai-Chi – in unterschiedlicher Zusammensetzung angewendet. Der Therapieplan mit seinen jeweiligen Einzelelementen ist stets individuell und muss gemeinsam mit dem Patienten erstellt und dem Genesungsverlauf kontinuierlich angepasst werden. Die psychotherapeutische Behandlung führt idealerweise zu einem veränderten Umgang mit Stress und zur Korrektur der negativen individuellen Bewertung und Verarbeitung der Stressoren. Gleichzeitig werden Burn-out begünstigende Persönlich-

keitsmerkmale und Verhaltensweisen – wie z.B. übermässiger Perfektionismus sowie ausgeprägte Verausgabungs- und Leistungsbereitschaft – in einem schematherapeutischen Ansatz beleuchtet und gegebenenfalls modifiziert. Zur umfassenden Behandlung gehören darüber hinaus arbeitspsychologische Interventionen, d.h. eine Analyse der beruflichen und arbeitsplatzassoziierten Stressoren mit hieraus möglicherweise abzuleitenden Massnahmen.

In Ihrer Klinik setzt man auch auf weniger gewöhnliche Mittel zur Therapie des Burn-outs. Können Sie uns Näheres dazu sagen?

Wir ergänzen unsere Behandlung durch evidenzbasierte komplementärmedizinische Ansätze, beispielsweise naturheilkundliche salutogenetische Konzepte wie Phytotherapie und Hydrotherapie, Elemente der traditionellen chinesischen Medizin wie Akupunktur, Hypnotherapie, Massagen und Aromatherapie. Im Schlössli wenden wir beispielsweise seit über acht Jahren in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Naturheilkunde des Universitätsospitals Zürich wissenschaftlich belegte pflanzliche Heilmittel an. Möglicherweise beruht unser erfreulicher Erfolg auf diesem breit gefächerten Behandlungsansatz, der Komplementär- und Schulmedizin sinnvoll integriert.

Ein sehr interessantes gruppentherapeutisches Angebot Ihrer Klinik heisst „Körpertherapie und Achtsamkeit“ – was kann man sich genau darunter vorstellen?

Achtsamkeit ist das Gegenteil des krankmachenden Multitasking, nämlich das klare und nicht wertende Empfinden dessen, was im aktuellen Augenblick geschieht.

Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, egal ob angenehm, unangenehm oder neutral, sollen lediglich betrachtet und so akzeptiert werden, wie sie sind. Im anforderungsreichen Alltag geht diese Fähigkeit oft verloren – wir tun das eine und denken oft an anderes. Das kann auf Dauer zu chronischem Stress führen. Das Wiedererlernen von Achtsamkeit kann heilsam sein. Vereinfacht gesagt lernt man in dieser Therapieform unter anderem zu einem bestimmten Zeitpunkt auch nur eine Sache zu erledigen. Daneben haben viele Burn-out-Patienten ihr Körpergefühl verloren, sie können zum Beispiel nicht mehr unterscheiden, ob sie angespannt oder entspannt sind. Hieran kann man arbeiten und auch

die Fähigkeit, sich schnell zu entspannen, ist wieder erlernbar. Daneben ist körperliche Aktivierung unter professioneller Anleitung ein Grundbestandteil unserer Therapie – die Kunst liegt darin, für den Einzelnen das Geeignete zu finden.

Kann man den Weg aus dem Burn-out auch alleine schaffen oder ist Hilfe von aussen unumgänglich?

Im Frühstadium – wenn man dieses erkennt – kann man es alleine schaffen. Auch später genügt häufig eine ambulante Behandlung und Begleitung. Bei schwerem Ausprägungsgrad oder dem Vorliegen einer Stressepisode ist eine stationäre Behandlung – so kurz wie möglich – sinnvoll. Ein Burn-out hat selten eine einzige Ursache.

Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren auf dem Boden einer angeborenen Anfälligkeit zur Erkrankung. Diese Faktoren werden gelegentlich nur durch professionelle Hilfe sichtbar. Akute psychosoziale Faktoren, die eine Anpassung an neue Umstände erfordern, können Auslöser sein – zum Beispiel Heirat, Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit, Pensionierung, der Verlust oder der Tod einer wichtigen Bezugsperson. Jedoch sind nicht bei allen Betroffenen derartige deutliche Auslösefaktoren im Spiel. Berufliche und private Belastungen verursachen zwar gedrückte Stimmung und Befindlichkeitsstörungen, jedoch nicht zwangsläufig ein Burn-out. Oft besteht jahrelanger Stress, der häufig sehr lange noch nicht zu einer Erkrankung führt. Meist genügt dann ein für sich betrachtet relativ kleines Ereignis – z.B. Umzug, Stellenwechsel oder Beförderung – welches das Fass zum Überlaufen bringt und die Krankheit auslöst.

Nicht nur die betroffene Person, sondern auch deren Angehörige

und Freunde werden damit konfrontiert. Wie können beispielsweise Familienmitglieder, aber auch Freunde einer an Burn-out leidenden Person helfen?

Sie können Frühwarnzeichen wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, das Gefühl der Unerstbarkeit oder des nicht mehr Abschaltens-Könnens erkennen und darauf aufmerksam machen. Sie können dabei helfen, dass die Grenze zwischen beruflichen und privaten Lebensbereichen wieder klarer gezogen werden kann. Schliesslich können sie Betroffene ermutigen, professionelle Hilfe aufzusuchen, denn dies wird von Burn-out-Patienten im Rahmen ihrer hohen Leistungsbereitschaft oft als Versagen empfunden.

Wann betrachten Sie den Patienten als vom Burn-out geheilt?

Zum Beispiel, wenn der alltägliche Stress und die Anforderungen des täglichen Lebens wieder als bewältigbar erlebt werden. Wenn wieder abgeschaltet werden kann und Ferien wieder erholbar sind. Wenn Betroffene wieder sagen können, dass sie ihr Leben aktiv gestalten und nicht nur noch reagieren.

Noch eine letzte Frage: Ärzte gehören zu einer Berufsgruppe, die sehr häufig vom Burn-out-Syndrom betroffen ist. Welche Strategien raten Sie Ihren Kollegen zur Stressbewältigung in einem so extrem fordernden Beruf?

Es müssen Zeiten der Erholung da sein dürfen, Erschöpfung muss rechtzeitig bemerkt werden. Dies ist in unserem Beruf nicht leicht, da dieser mit viel Engagement und Herzblut ausgeübt wird. Der Druck darf nicht übermächtig werden – das heisst, die Freude am Helfen, am Patientenkontakt, aber auch die Fähigkeit, Patienten in Not und Leid zu begleiten und dies zu ertragen, darf nicht durch bürokratischen Druck, sinnlose Reglementierungen und selbst ernannte Qualitätskontrollen erstickt werden.

Herr Prof. Keck, ich danke Ihnen für das interessante Gespräch.

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von „Praxis-Depesche“, Zeitschrift für den Allgemeinarzt.

Kontakt:



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Martin E. Keck

Ärztlicher Direktor und Chefarzt Privatstationen
 Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie
 Facharzt FMH für Neurologie
 Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie
 Clenia Privatklinik Schlössli
 CH-8618 Oetwil am See/Zürich
 Tel.: +41 44 929 81 11
 www.clenia.ch

Buchtipps der Redaktion zum Thema

Stille Orte der Schweiz

Ein Plädoyer dafür, innezuhalten und durchzuatmen.

Das Schöne liegt oft gleich um die Ecke, man muss es nur beachten. Ein wenig Achtsamkeit, wache Sinne und ein Blick für das Naheliegende – schon zeigen sich selbst bekannte Orte in einem neuen Licht.

Dann tritt Stille ein. Und die Welt wird zur Poesie. Im Delta des Ticino ebenso wie mitten im Herzen der Stadt Zürich.

In seinen Fotografien und Texten versucht Heinz Storrer den Zauber des Augenblicks zu bannen. Sie sind ein unaufdringliches Plädoyer dafür, innezuhalten, durchzuatmen, der Stille zu lauschen und die Schweiz neu zu entdecken.

Dem Bildband liegen einzelne Folgen der Fotoreportagen-Serie „Stille Orte“ zugrunde, welche seit 2005 in der „Schweizer Familie“ erscheint.

Stille Orte der Schweiz

Heinz Storrer

192 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag

Werd Verlag Zürich

ISBN: 978-3-85932-644-6

CHF 69.00



ANZEIGE

Place®

Kompatibel zu Replace®

Rufen Sie Uns an und erhalten Sie eine kostenlose Systemanwendung

Place 3.5 SC

Place 4.5 WC

Dr. Ihde Dental AG • Dorfplatz 11 • 8737 Gommiswald • SWITZERLAND
 Tel.: 055 293 23 23 • contact@implant.com

Swiss design
 Swiss experience
 Swiss logistics
 Swiss product safety