

Der erschöpfte Mensch

Mangelnde Anerkennung, Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben können die Psyche ausbrennen. Mit der Wirtschaftskrise trifft das Burnout-Syndrom auch die über 50-Jährigen Arbeitnehmer. Ein Gespräch mit Dr. Stephan N. Trier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor an der Privatklinik Aadorf.

TEXT KETY QUADRINO PHOTOS STEPHAN N. TRIER UND PETER BÄURLE

Herr Dr. Trier, immer häufiger fallen Arbeitnehmer wegen Burnout-Syndromen aus. Das verursacht hohe Kosten.

Eine 2003 vom schweizerischen Staatssekretariat für Wirtschaft Seco durchgeführte Studie zur Erhebung der durch Stress am Arbeitsplatz verursachten Gesundheitskosten, kam auf jährliche Kosten von CHF 4.2 Milliarden. Im aktuellen Bericht «Arbeit und Gesundheit» des Seco steht, dass 41 Prozent der Erwerbstätigen unter grossen psychischen Belastungen am Arbeitsplatz leiden. Die Betroffenen berichten über Stress oder Zeitdruck, über Angst und Mobbing bei der Arbeit.

Burnout hat viele Gesichter. Was sind die typischen Merkmale?

Es gibt drei zentrale Merkmale, die das Krankheitsbild kennzeichnen: anhaltende emotionale Erschöpfung, das Gefühl, dass die eigene Arbeit ineffektiv und sinnlos geworden ist, sowie oft der Widerwille gegen Menschen, die einem am Arbeitsplatz begegnen. In der Folge entwickeln sich meist depressive sowie Angstsymptome.

Welcher Typ Mensch ist vor allem davon betroffen?

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-



Dr. med. Stephan N. Trier ist Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf, Kompetenzzentrum für Psychotherapie und Spezialist für Burnouterkrankungen.

Beschwerden. Aber auch Routine und Langeweile im Arbeitsalltag kann einen Menschen in die totale Erschöpfung treiben.

Was sind die Gründe für ein Burnout-Syndrom, das Ausgebranntsein, bei über 50-Jährigen?

Burnouts sind meist Ausdruck einer Häufung von verschiedenen Problemen. Aktuell sind es oft Auswirkungen der Wirtschaftskrise, die über 50-jährige Arbeitnehmer häufiger treffen als Jüngere. Dem steigenden Leistungsdruck und erzwungenen Arbeitsplatzwechsel sind Ältere oft nicht mehr so gewachsen. Dies gilt insbesondere wenn langjährige Tätigkeiten, die mit hohem Engagement und hoher Identifikation durchgeführt wur-

den, aufgegeben werden müssen. Männer sind in diesem Bereich besonders gefährdet, weil sie sich oft in Positionen befinden,

„Die Pflege der familiären und sozialen Kontakte kann Burnout vorbeugen.“

die mit hoher Wertschätzung, gesellschaftlichem Ansehen und ihrem Selbstwert verbunden sind. Häufig beginnt zudem der Körper, der bis 50 meist gut funktioniert hat, Einschränkun-

gen zu zeigen und Krankheiten zu entwickeln. Kommen dann noch partnerschaftliche Konflikte und Probleme am Arbeitsplatz dazu, ist das Risiko ein Burnout zu entwickeln sehr hoch.

In Ihrer Klinik wird das Gebiet der Alterspsychotherapie mit dem Projekt «Psychotherapie 50+» derzeit ausgebaut. Ist der Bedarf so hoch?

Ja in der Tat, das ist uns ein wichtiges Anliegen. Wir konnten dafür die Mitarbeit von Dr. Peter Bäumle gewinnen, ein Experte auf diesem Gebiet und Mitherausgeber der Zeitschrift «Psychotherapie im Alter». Er kämpft vehement gegen das Vorurteil an, dass ältere Menschen nicht mehr psychotherapeutisch behandelt werden können. Wir sind überzeugt, dass eine neue Generation älterer Menschen den Anspruch an psychotherapeutische Behandlung deutlich erhöhen wird.

Wie viele Burnout-Patienten haben 2008 die Privatklinik Aadorf besucht?

Die Privatklinik Aadorf hat 55 Betten, verteilt auf vier Häuser und einem ambulanten Dienst. Wir haben im vergangenen Jahr insgesamt 265 Patienten behandelt. Davon litten 72 Prozent an depressiven und/oder Angstsymptomen, ein Grossteil davon im Rahmen eines Burnout-Syndroms. Die Privatklinik eignet sich speziell für Personen des Mittel- und Topmanagements, die in diskreter und vertrauensvoller Atmosphäre mit Hotelkomfort behandelt werden wollen.

Bei einem Burnout stehen die psychischen Probleme des Patienten oft im engen Verhältnis mit seiner Arbeitssituation. Welche Vorteile bringt ein stationärer

Aufenthalt?

Im Gegensatz zu einer ambulanten Behandlung ist die stationäre Behandlung viel umfassender und intensiver. Der Genesungsprozess erfolgt rascher und nachhaltiger, wenn der Patient aus dem für ihn belastenden Umfeld heraus genommen wird. Schwierigkeiten, die oft während der Reintegration in die Arbeit auftreten, können aufgefangen, besprochen und bewältigt werden. Nach Abschluss einer stationären Behandlung ist es sinnvoll, noch eine ambulante Behandlung bei einer Fachperson durchzuführen. Dies fördert die Stabilität und dient der Rückfallprophylaxe.

Wie sieht eine stationäre Behandlung von Burnout-Patienten aus?

In unserer Klinik erfolgt die Behandlung nach integrativem, methodenübergreifenden Ansatz, der individuell auf den Patienten und seine Situation zugeschnitten ist. Es gibt Einzel- und Gruppenpsychotherapien. Es gibt körperorientierte Verfahren wie Tanztherapie und Yoga oder komplementärmedizinische Angebote wie Akupunktur und traditionelle chinesische Medizin, sowie spezielle Entspannungsverfahren. Bei Bedarf werden die Verfahren mit einer Medikation kombiniert.

Ein paar Tipps, wie Burnout vorgebeugt werden kann.

Essentiell ist, dass der Mensch 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, genug Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Man

sollte die Sensibilität gegenüber eigenen Bedürfnissen stärken, das Zeitmanagement optimieren und sich Konfliktlösungsstrategien erarbeiten. Arbeitgeber sollten für eine offene Konflikt- und Fehlerkultur im Unternehmen sorgen.



Dr. med. Peter Bäumle ist Chefarzt der Station für Zusatzversicherte der Privatklinik Aadorf und Spezialist für Alterspsychotherapie. Er ist zudem Mitherausgeber der Zeitschrift «Psychotherapie im Alter».

Burnout

Der Begriff «Burnout» (engl. to burn out: ausbrennen) wurde 1974 vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erstmals verwendet. Die charakteristischen Merkmale sind eine körperliche und emotionale Erschöpfung, anhaltende physische und psychische Leistungs- und Antriebsschwäche, sowie der Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen. Ursachen für ein Burnout sind oft eine besonders hohe Arbeitsbelastung, gepaart mit einem besonders hohen persönlichen Engagement.