

## Medienmitteilung

Kilchberg, 27. Juni 2013

# Ausgebrannt und blockiert, aber nicht hoffnungslos

Symposium zum Thema Burnout und Depression am Sanatorium Kilchberg



**Die Ausprägungen depressiver Erkrankungen sind vielfältig und erfordern eine massgeschneiderte Behandlung. Neben der langjährigen Erfahrung im Bereich der affektiven Störungen profitieren die Patientinnen und Patienten im Sanatorium Kilchberg besonders auch von den speziellen Therapieansätzen in der Klinik. Das Symposium vom 4. Juli gibt einen Überblick über die neuesten Formen der Behandlung.**

Das Spektrum an depressiven Erkrankungen, zu denen unter anderen auch das Burnout-Syndrom zählt, ist gross. Die Forschung geht davon aus, dass bei depressiven Erkrankungen biologische, soziale und psychologische Faktoren zusammenspielen. Sie können in jedem Lebensalter auftreten, besonders häufig in der späten Jugend, im frühen Erwachsenenalter oder in der zweiten Lebenshälfte. Während es im Bereich der antidepressiven Medikamente in den letzten Jahren nur einige wenige Neuerungen gab, wurden spezifische psychotherapeutische Ansätze weiterentwickelt.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Licht und der Schlaf-Wach-Rhythmus affektive Erkrankungen beeinflussen. Die Lichttherapie kann prinzipiell bei allen Erkrankungen mit depressiver Symptomatik als Ergänzung zu einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung angewandt werden. Bei der in den Herbst- und Wintermonaten auftretenden saisonalen Depression kann die Lichttherapie auch alleine wirksam sein und vorbeugend eingesetzt werden.

Zur Behandlung von wiederkehrenden und chronischen Depressionen haben sich in den letzten Jahren zwei psychotherapeutische Verfahren als besonders wirkungsvoll herausgestellt, die beide auch im Sanatorium Kilchberg angeboten werden. Die Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) wurde spezifisch zur Behandlung von wiederkehrenden Depressionen entwickelt und kombiniert Methoden der Achtsamkeit wie Meditation, Körperwahrnehmungsübungen und Yoga mit Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie, sowie mit sogenannten psychoedukativen Elementen.

Chronische Depressionen werden im Sanatorium Kilchberg medikamentös und in Kombination mit einem spezifischen psychotherapeutischen Verfahren behandelt, dem Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP). In CBASP werden die Patienten angeleitet, Alltagssituationen zu analysieren und neue Strategien zur befriedigenden Bewältigung zwischenmenschlicher Situationen zu entwickeln. Dieses Therapiekonzept steht exemplarisch für die Philosophie in der Klinik, auch langjährig erkrankten Patienten eine Perspektive zu eröffnen. «Wir geben auch bei Patienten mit langjährigen und schwierigen Verläufen nicht auf, eine Remission oder schwerwiegende Verbesserung zu erzielen. Dieses Ziel kann in den allermeisten Fällen erreicht werden», erklärt die stv. Ärztliche Direktorin, Prof. Dr. med. Katja Cattapan.

Ein Burnout kann in eine Depression münden. Es entsteht aufgrund eines längerfristigen Ungleichgewichtes zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen. Daraus resultiert ein Zustand ausgeprägter Erschöpfung mit verringerter geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Das umfassende Therapiekonzept SymBalance zielt darauf ab, das Gleichgewicht wiederherzustellen, um die Bedürfnisse Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl wieder angemessen zu befriedigen. Eine besondere Herangehensweise an existentielle Themen ist bei Burnoutpatienten der Einbezug philosophischer Fragestellungen in die Psychotherapie.

Referate und Workshops geben Fachspezialisten am Symposium «Update - Therapieangebote für Depression und Burnout» einen Überblick über die verschiedenen neuen Therapieformen. Die Veranstaltung findet statt am **Donnerstag, 4. Juli** von 14-17 Uhr im Sanatorium Kilchberg.

---

Für weitere Auskünfte steht gerne zur Verfügung:

Frau Jacqueline Baumann, Marketing & Kommunikation, Sanatorium Kilchberg  
Tel. 044 716 42 22, Email: [j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch)