

Arzt-Spital-Pflege  
6300 Zug  
041/ 740 58 58  
www.hms-media.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 5'350  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 37  
Fläche: 45'976 mm<sup>2</sup>

# Burnout erfolgreich therapieren

Immer mehr Menschen bekunden Mühe, ein Gleichgewicht zwischen den wachsenden Anforderungen und ihren persönlichen Ressourcen herzustellen. So ist Burnout innerhalb weniger Jahre von einer Randerscheinung zu einem Massenphänomen geworden. Umso mehr erstaunt es, dass es bislang kein umfassendes Behandlungskonzept gab.



## Über die Autorin

Prof. Dr. med. Katja Cattapan ist stellvertretende ärztliche Direktorin und Chefärztin der Privatstationen am Sanatorium Kilchberg. Sie hat sich auf die Behandlung von Depressionen und Burnout spezialisiert und kombiniert psychotherapeutische und biologische Therapiestrategien.

Von Prof. Dr. med Katja Cattapan

Lange war Burnout ein Tabu, und Betroffene wurden vielerorts als Simulanten abgetan. Dabei sind stressbedingte Erkrankungen mit ausgeprägter physischer und psychischer Erschöpfung typische Begleiterscheinungen unserer modernen 24-Stunden-Gesellschaft. Wie ernstzunehmend Leistungsstress tatsächlich ist, verrät indes ein Blick auf die Statistiken: Gemäss einer Schätzung des Schweizerischen Staatssekretariats für Wirtschaft

(Seco) beträgt der durchschnittliche durch Stress verursachte volkswirtschaftliche Schaden jährlich rund 4,2 Milliarden Franken. Darin sind die Kosten für stressbedingte Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten noch nicht einmal miteingerechnet. Trotz diesen Zahlen steckte das Behandlungsangebot lange in den Kinderschuhen. Das lag nicht zuletzt auch an der Komplexität der Erkrankung.

## Ein vielschichtiges Problem

Die Ursachen für ein Burnout sind sehr



Arzt-Spital-Pflege  
6300 Zug  
041/ 740 58 58  
www.hms-media.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 5'350  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 37  
Fläche: 45'976 mm<sup>2</sup>

vielschichtig. Individuelle Eigenschaften wie Perfektionismus oder ein geringes Selbstwertgefühl spielen genauso eine Rolle wie äussere Einflüsse in Form von mangelnden Zielvorgaben und zu hohen Erfolgskriterien seitens des Arbeitsgebers. Typische Symptome im Verlauf der Krankheit sind z.B. Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen und anhaltende Erschöpfung. Zudem fällt es Betroffenen immer schwerer, sich in der Freizeit zu erholen. Nicht selten mündet ein Burnout letztlich in eine ausgeprägte Depression, verbunden mit existenziellen Ängsten, und kann sogar zum Suizid führen.

Aufgrund der Komplexität von stressbedingten Erkrankungen ist es umso wichtiger, dem Phänomen mit einer umfassenden Therapie zu begegnen. Umso erstaunlicher ist es, dass bisherige Präventions- und Therapieansätze einseitig das objektive Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen in den Vordergrund stellten. Denn damit greifen sie zu kurz: Auslöser eines Burnouts kann nicht nur eine tatsächliche, sondern auch eine gefühlte Überforderung sein. Darüber hinaus sehen sich die meisten Betroffenen durch ein andauerndes Überforderungsgefühl in ihrer persönlichen Identität in Frage gestellt. Diesem komplexen Phänomen wird ein neues Therapiekonzept gerecht, das ein Expertenteam des Sanatoriums Kilchberg auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Psychotherapie- und Stressforschung entwickelt hat. Im Gegensatz zu anderen Ansätzen unterscheidet das Therapiekonzept SymBalance drei grundlegende Dimensionen des Burnouts: objektiv, subjektiv und existenziell.

Bei der objektiven Dimension steht die Verringerung des Ungleichgewichts zwischen vorhandenen Ressourcen und tat-

sächlichen Anforderungen im Vordergrund. Bei der subjektiven Dimension geht es darum, die persönliche Wahrnehmung des Ungleichgewichts zu korrigieren, damit die betroffene Person eine realistische Einschätzung ihrer Kompetenzen und Anforderungen erreicht. Die Behandlung auf der existenziellen Ebene schliesslich zielt auf die Wiedererlangung des Selbstvertrauens und eine Reintegration nichtleistungsbezogener Lebensbereiche in die persönliche Identität.

### Individuelle Diagnose und massgeschneiderte Therapie

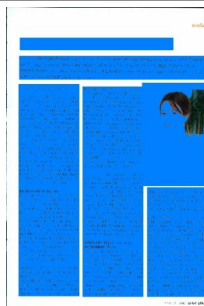
Um allen drei Dimensionen gerecht zu werden, sollte die Therapie in jedem Fall auf den jeweiligen Patienten abgestimmt sein. Dazu wird in persönlichen Gesprächen und durch körperliche Untersuchungen die individuelle Situation abklärt. Auf dieser Grundlage erfolgt sodann gemeinsam mit dem Patienten eine massgeschneiderte Therapieplanung. Dazu gehören Entscheidungen über eine ambulante oder stationäre Behandlung, die Wahl

allfälliger Medikamente, thematische Schwerpunkte in der Psychotherapie und den Coaching-Gesprächen und die Auswahl von Gruppenangeboten und Fachtherapien sowie Entspannungsangeboten.

Ziel der Behandlung ist es, Anforderungen und Ressourcen auf allen drei Dimensionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu wird die persönliche Situation des Patienten in psychologischen Einzelgesprächen thematisiert, in Kleingruppen werden Trainingsprogramme zu den Bereichen Stressbewältigung, Kommunikation und emotionale Kompetenz durchgeführt. Die Behandlung beinhaltet darüber hinaus eine intensive medizinische Betreuung sowie Sport- und Freizeitaktivitäten, Wellness, Entspannungs- und

Datum: 04.07.2013

arzt | spital | pflege klinik & heim



Arzt-Spital-Pflege  
6300 Zug  
041/ 740 58 58  
www.hms-media.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 5'350  
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531.30  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 37  
Fläche: 45'976 mm<sup>2</sup>

Meditationskurse, Physio- und Musiktherapie sowie Kunst- und Kulturangebote. Denn nur wenn die Behandlung optimal auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist, lässt sich Burn-out effizient und nachhaltig behandeln.