

Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'727'000
Page Visits: 52'166'249

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Burnout

31. August 2013 12:04; Akt: 31.08.2013 12:04

«Ich habe die Arbeit für drei gemacht»

von S. Sturzenegger

- Erschöpfungsdepressionen treffen nicht nur Manager, sondern auch einfache Angestellte und Mütter. Das zeigt ein Augenschein auf der Burnout-Klinik in Kilchberg.

Bild: Tobias Stahel/Sanatorium Kilchberg

Das Sanatorium Kilchberg: Hier werden psychisch Kranke behandelt - unter ihnen auch Menschen mit Erschöpfungsdepressionen.

Die Aussicht auf den Zürichsee von der Burnout-Station im Sanatorium Kilchberg.

Einzelzimmer «im gediegenen Hotelstil», wie es auf der Homepage der Klinik heisst. Die zehn Zimmer der Station sind seit der Eröffnung im Januar 2013 durchgehend belegt.

Der komfortable Spa-Bereich: Hier können sich Burnout-Patienten erholen.

Der Essbereich in der Station Belvedere. Die Burnout-Patienten sind weitgehend selbständig. Nach rund sechs Wochen können sie die Klinik meistens verlassen.

Vier Frauen und drei Männer sitzen am Tisch im Sitzungszimmer. Alle tragen lockere Freizeitkleidung. Eine junge Frau lässt ihre langen braunen Haare ins Gesicht fallen. Über ihre Krankheit will sie nicht reden. Auch die anderen Frauen reden wenig. Die Männer sind gesprächiger, erzählen von ihren Erfahrungen, dem Stress und wie alles angefangen hat.

Wir befinden uns im Sanatorium in Kilchberg, einer psychiatrischen Privatklinik, hoch über dem Zürichsee. Hier werden Menschen mit Essstörungen, Drogenproblemen oder Depressionen stationär behandelt. Zu ihnen gehören auch Menschen mit einer Erschöpfungsdepression, «Burnout» genannt.

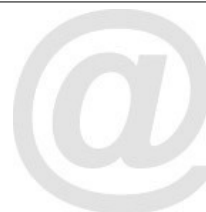
Immer mehr Burnout-Patienten

Die Burnout-Station gibt es seit Anfang Jahr. Christian Seeher, leitender Arzt des Zentrums für stressbedingte Erkrankungen am Sanatorium: «Wir haben gemerkt, dass wir die Burnout-Patienten separat behandeln müssen.» Die neue Abteilung brauchte es nicht nur, weil die Zahl der Burnout-Patienten in den letzten Jahren stark zugenommen hat.

Das Staatssekretariat für Wirtschaft schätzt den durch Stress verursachten volkswirtschaftlichen Schaden auf über vier Milliarden Franken pro Jahr. Ein Burnout verursacht nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr.

Andere Behandlung als Depressive

«Burnout-Patienten brauchen eine andere Behandlung als chronisch Depressive», so Seeher. Menschen mit Erschöpfungsdepressionen sind weitgehend selbständig und benötigen praktisch keine Pflege. Sie können den Alltag in der Klinik selbst bewältigen, brauchen keine Hilfe beim Aufstehen, Anziehen oder bei der Körperpflege. Nach durchschnittlich sechs Wochen Therapie können sie die Klinik verlassen und in den Arbeitsprozess zurückkehren.



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'727'000
Page Visits: 52'166'249

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Die Palette der Patienten in der Burnout-Station reicht vom jungen IT-Fachmann über berufstätige Mütter zu Personalfachleuten bis selbständigen Unternehmern. Ihr Alter liegt zwischen 26 und 60 Jahren. Ungenügende Strukturen am Arbeitsplatz, unklare Hierarchien und Mängel in der Organisationsstruktur sind die häufigsten Ursachen für ein Burnout.

Burnout nach Stellenwechsel

Auch ein Stellenwechsel kann zur Erschöpfungsdepression führen, wie das Beispiel von Maurus Schenker* zeigt. Der 40-Jährige Kaufmann war bis vor wenigen Wochen in der Burnout-Klinik. Davor war er neuer Leiter eines vierköpfigen Teams geworden. «Ich wollte in der Probezeit etwas beweisen, und das habe ich mit der Brechstange versucht», erinnert er sich. Er arbeitete nie unter 60 Stunden die Woche, malochte auch an den Wochenenden. «Ich habe die ständige Erreichbarkeit bis zum Exzess getrieben.»

Nach dem «hervorragenden» Probezeitgespräch nimmt die Arbeitsbelastung entgegen Schenkers Erwartungen nicht ab: «Ich hatte vier Leute unter mir und habe die Arbeit für drei gemacht.» Zur beruflichen Schiefelage kommt die private: «Ich war getrieben von einem unglaublich schlechten Gewissen gegenüber meiner Frau und meinen Kindern. Ich hatte ständig Angst, ihr Aufwachsen zu verpassen.»

Schwindel, Sehstörungen, Migräne

Die körperlichen Symptome seiner Überlastung – Schwindel, Sehstörungen – nimmt Schenker kaum wahr: «Ich gab meinem Blutzuckerspiegel die Schuld. Wieder kein Frühstück und das Mittagessen ausgelassen. Und ich dachte, ich bräuchte eine neue Brille.»

Das Verdrängen der Symptome ist typisch für Burnout-Patienten. Mike*, ein Fels von einem Mann, jung und sportlich, sitzt an diesem Nachmittag ebenfalls in der Gruppentherapie: «Ich habe die stechende Migräne, die ich schon Mittags hatte, und die Schlaflosigkeit einfach akzeptiert – nein, ich habe sie sogar ignoriert.»

Waage gerät aus dem Gleichgewicht

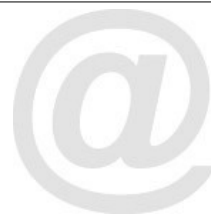
Solche Schilderungen kennt Tobias Ballweg nur zu gut. Der Therapeut leitet sachlich und in ruhigem Ton die Sitzung. Wer von den Betroffenen nichts sagen will, darf schweigen, wer sich mitteilen will, kann das tun. Es wird wenig gesprochen an diesem Nachmittag. Immer, wenn Ballweg sein Lieblingsbild, das einer Waage, die aus dem Gleichgewicht geraten ist, bemüht, geht ein Nicken durch die Runde.

Auf den Schalen von Ballwegs Waage liegen einerseits die Ressourcen, über die ein Mensch verfügt, andererseits die Anforderungen, denen er genügen muss. «Ein Burnout entsteht, wenn ein langfristiges Ungleichgewicht zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen herrscht», erklärt Ballweg. Der Zustand ausgeprägter Erschöpfung, die durch den chronischen Stress ausgelöst wird, äussert sich mit verringerter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Neue Organisation

Ein Teufelskreis, das weiss auch Mike: «Ich habe bei der Arbeit immer wieder meine Organisation in Frage gestellt und im Wochentakt neue Software gekauft», erinnert er sich. Damit wollte er sich besser organisieren. Die Zeit, die er damit verbrachte, seine Daten neu zu ordnen, ging ihm andernorts verloren.

Bereits 20 Prozent aller Erwerbstätigen erleben Burnout-ähnliche Phasen. Laut Bundesamt für Statistik leidet rund ein Drittel der berufstätigen Schweizer Bevölkerung unter «Schwäche und Erschöpfung», zwei



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'727'000
Page Visits: 52'166'249

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Kernmerkmale eines Burnouts. Jeder fünfte Arbeitnehmer leidet unter Stressfolgen – von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt. Jeder dritte Berufstätige arbeitet am Limit und fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt. Das sind Zahlen, die die Burnout-Klinik bekannt gibt.

Nicht mehr Herr der Lage

Maurus Schenker war irgendwann nicht mehr Herr der Lage. «Ich bin abends spät nach Hause gekommen, habe weitergearbeitet, vier Stunden geschlafen und bin um vier wieder aufgestanden – damit ich noch etwas hinkriege, bevor ich wieder ins Büro gehe.» Irgendwann, in den wohlverdienten Ferien, nach einigen schlaflosen Nächten, wird er auf dem Flur ohnmächtig.

Das ist der Zeitpunkt, als er sich in ärztliche Behandlung begibt. Dieser diagnostiziert Herzrhythmusstörungen – und eine stressbedingte Depression. Er empfiehlt ihm dringend, in eine Klinik einzutreten. «Zwei Wochen davor hätte ich noch gesagt «niemals»», so Schenker heute. Am Tag nach dem Arztbesuch war für ihn aber klar: «Ich muss es machen.»

Neues Therapiekonzept

Mit einem speziell entwickelten Therapiekonzept versuchen die Ärzte und Therapeuten in der Burnout-Klinik, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Neben einem Erholungs- und Fitness-Angebot stehen Einzeltherapien, Kommunikationstrainings, Achtsamkeitsübungen, aber auch Philosophiestunden und gemeinsame Grillabende auf dem Programm.

Den Patienten stehen zehn Einzelzimmer mit Dusche, Schreibtisch, Safe und Minibar zur Verfügung. Die Atmosphäre entspricht dem «gediegenen Hotelstil», wie in der Broschüre zu lesen ist. Die Station hat ein eigenes Spa mit Sauna und Dampfbad sowie einen Fitnessbereich. «Eine Auszeit mit Wellness- und Erholungsangeboten ist ein wichtiger Bestandteil für die Regeneration bei einem Burnout», sagt Seeher.

«Wellness-Programm» für Manager?

Ist die Burnout-Station ein einziges grosses Wellness-Programm für gestresste Manager? Gegen diesen Eindruck wehrt sich Seeher: «Die Therapie soll auch zu Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen führen.» Das Bild des gestressten Topmanagers, der sich in der Sauna erhole, sei ohnehin falsch.

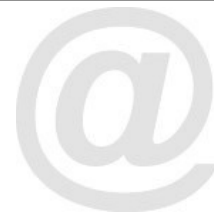
«Erschöpfungsdepressionen erfassen immer mehr auch einfache Angestellte ohne Führungsfunktionen, auch nichtberufstätige Mütter sind davon betroffen», sagt Seeher. Unter den Patienten befinden sich Männer und Frauen, Vollzeit- und Teilzeitangestellte. Und, um seine Aussagen noch zu unterstreichen, fügt er an: «In den acht Monaten, in denen es die Burnout-Station gibt, waren erst zwei Banker hier.» Der komfortable Wellness-Bereich auf der Station werde nur selten genutzt.

Massiv erhöhte Stressparameter

Eine europäische Querschnittsstudie unter Grundversorgern fand erhöhte Burnout-Werte bei 12 Prozent der Gesamtbevölkerung. Eine EU-weite Befragung unter 147 Millionen Arbeitnehmern fand massiv erhöhte Stressparameter bei 33 bis 54 Prozent der Befragten.

Maurus Schenker brauchte sechs Wochen, um sich zu erholen. Er konnte in seine alte Position zurückkehren, der Arbeitgeber war bereit, Änderungen vorzunehmen. Das Team wurde teilweise ausgewechselt, sein Arbeitsvolumen heruntergefahren, die Kompetenzen angepasst.

Datum: 31.08.2013



Online-Ausgabe

20 Minuten AG
8021 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
UUpM: 1'727'000
Page Visits: 52'166'249

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Dem Arbeitgeber gibt er keine Schuld an seinem Burnout: «Besser hätte ein Arbeitgeber nicht reagieren können.» Vielmehr sei er selbst schuld: «Ich habe die unglücklichen Umstände noch verstärkt mit meinem ungünstigen Verhältnis zu meinen Ressourcen.»

* Namen geändert

ANHANG: Bildstrecke