



Gesamt / Beilage StellenMarkt

akomag
6371 Stans
041/ 618 07 07
www.roi-online.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 118'953
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 1
Fläche: 34'861 mm²

«Chronischer Stress ist das Problem»



Katja Cattapan: «Burn-out-Prävention wird bedeutender.» PD

Ein Burn-out ist weit mehr als eine viel zitierte Modeerscheinung. Chronische Erschöpfungszustände sind ernst zu nehmen und wenn nötig zu behandeln.

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

Katja Cattapan, worin liegt der Unterschied zwischen gewöhnlichem Stress und einem richtigen Burn-out?

Katja Cattapan: Dass man beruflich hin und wieder an die Grenze der Belastbarkeit gerät und sich nach einem langen Arbeitstag gestresst fühlt, ist fast unvermeidlich. Problematisch sind nicht akute Stresssituationen, sondern chronischer Stress. In der Regel genügen die Wochenenden oder Ferientage, um den Stress abzubauen und sich seelisch und körperlich zu erholen. Wenn dies nicht mehr gelingt und auch mehrere freie Tage keine spürbare Entlastung mehr bringen, können dies Anzeichen

für ein beginnendes Burn-out sein.

Auf welche grundsätzlichen Werte und Fakten stützt sich Ihre Arbeit mit Burn-out-Patienten am Sanatorium Kilchberg?

Cattapan: In den vergangenen Jahren hat die Nachfrage nach einer Burn-out-spezifischen Therapie stetig zugenommen. Da wir schon lange auf affektive Störungen, insbesondere auf Depressionserkrankungen spezialisiert sind, aber kein geeignetes spezifisches Konzept für die Behandlung von Burn-out in der Literatur gefunden haben, haben wir unser eigenes Therapiekonzept entwickelt. Unser Entstehungsmodell orientiert sich an dem aus der Arbeits- und Organisationspsychologie stammendem Effort-Reward-Modell von Siegrist und baut dieses aus auf drei Dimensionen (objektiv, subjektiv, existenziell). Psychotherapeutisch orientieren wir uns an den Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie und den von Grawe beschriebenen Grundbedürfnissen des Menschen (Kontrolle, Lust, Bindung, Selbstwerterhaltung). Ergänzt haben wir diese durch das Bedürfnis nach Sinn, welche wir als existenzielle Dimension beschreiben.

Wann empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen?

Cattapan: Eine Vielfalt möglicher Symptome begleitet die Entwicklung eines Burn-outs, darunter Erschöpfung, Motivationsverlust, Reizbarkeit, verringerte Eigeninitiative, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Verlust von Produktivität und Kreativität sowie Schlafstörungen. Auch körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Darmprobleme sowie Herz- und Kreislauferkrankungen können

hinzukommen. Wenn Erholungsphasen nicht mehr zu einer Regeneration führen oder wenn sich Symptome einer depressiven Entwicklung ankündigen – verbunden mit Hoffnungslosigkeit, Antriebsstörungen, existenziellen Ängsten oder gar Suizidgedanken –, ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu holen.

Wie verläuft die Diagnostik von Burn-out-Betroffenen?

Cattapan: Wir führen vor Beginn der Therapie zwei Vorgespräche. Das persönliche Gespräch gibt Auskunft über die persönliche und berufliche Situation und die psychischen Beeinträchtigungen des Betroffenen. Laborbefunde und körperliche Untersuchungen dienen der medizinischen Abklärung.

Auf dieser Grundlage erfolgt gemeinsam mit dem Patienten eine massgeschneiderte Therapieplanung. Dazu gehören Entscheidungen über ein ambulantes oder stationäres Setting, medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten und thematische Schwerpunkte in der Psychotherapie, der Auswahl an Fachtherapien und den Coaching-Gesprächen.

Was ist das Besondere des Therapiekonzeptes Symbalance?

Cattapan: Burn-out bedarf einer fachspezifischen Behandlung durch einen Psychiater und/oder Psychologen, reine «Wellnessmethoden», wie sie häufig angepriesen werden in diesem Bereich, können höchstens unterstützend

sein für die Regeneration. Auch klassische Therapiemodule für De-

pression sind nach unserer Erfahrung nicht spezifisch genug für die Behandlung von Burn-out. Patienten ist es wichtig, ihre Symptombelastung im Zusammenhang mit dem Leistungskontext anzuschauen und zu behandeln. Die Therapie sollte die persönliche Situation und die individuellen Verhaltensmuster mitberücksichtigen, um nachhaltige Therapieeffekte zu erzielen. Das Therapiekonzept Symbalance, das unser Ärzte- und Therapeutenteam auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Stressforschung entwickelt hat, berücksichtigt die objektive, die subjektive und die existenzielle Ebene des Individuums. Ziel der Behandlung im Rahmen von Symbalance ist es, das Gleichgewicht auf allen drei Dimensionen wiederzugewinnen. Die persönliche Situation des Patienten wird in psychologisch-therapeutischen Einzelgesprächen thematisiert, in Kleingruppen werden Burn-out-spezifische Trainingsprogramme durchgeführt.

Welche Therapieangebote stehen für Betroffene zur Auswahl?

Cattapan: Einzelpsychotherapie ist der Hauptpfeiler der Therapie. In verschiedenen Gruppenangeboten befassen sich unsere Patienten zusätzlich mit den Bereichen Stressbewältigung am Arbeitsplatz, Kommunikation, Achtsamkeit, emotionale Kompetenz und Philosophie. Bei Bedarf werden Medikamente zur Unterstützung der Therapie verschrieben. Unser

Datum: 27.09.2013

NEUE LUZERNER ZEITUNG

Gesamt / Beilage StellenMarkt

akomag
6371 Stans
041/ 618 07 07
www.roi-online.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 118'953
Erscheinungsweise: wöchentlich



Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 1
Fläche: 34'861 mm²

Regenerationsprogramm stellt zudem verschiedene Angebote zur Aktivierung körperlicher und psychischer Ressourcen zur Auswahl: Kunstatelier, Musiktherapie, Physio- und Bewegungstherapie, Fitness, Übungen zur Körperwahrnehmung, Nordic Walking, progressive Muskelrelaxation, Rückengymnastik, Yoga, medizinische Massagen und Shiatsu, Hallenbad und Sauna. Es hat sich als nützlich gezeigt, im Verlaufe des Job-Coachings Netzwerkpartner einzubeziehen, um eine erfolgreiche weitere berufliche Laufbahn vorzubereiten.

Welche Bedeutung kommt Ihrer Ansicht nach der Prävention zu? Was bietet das Sanatorium dafür an?

Cattapan: Es ist wichtig, dass die Beschäftigung mit den organisatorischen Problemen, Beschleunigungsprozessen in der Arbeitswelt, Leistungsanforderungen und gesellschaftlichen Werten auch ausserhalb der Psychiatrie und Psychologie geführt wird. Dazu braucht es Präventionsarbeit auf verschiedenen Ebenen. Wir betreiben Aufklärung im Rahmen von Symposien und Medienarbeit. Erfreulicherweise gibt es auch ein wachsendes Interesse von Seiten der Arbeitgeber und Personalverantwortlichen, sich vermehrt mit dem Thema Burn-out auseinanderzusetzen. Aktuell entwickeln wir Konzepte, wie das Wissen aus dem Gesundheitsbereich in die Prävention im betrieblichen Alltag überführt werden kann.

Interview PD/red