



Themenbeilage im TagesAnzeiger

Smart Media Publishing Schweiz GmbH
8032 Zürich
044/ 258 86 00
www.smartmediapublishing.com/ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Erscheinungsweise: unregelmässig

Themen-Nr.: 531,030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 12
Fläche: 69'368 mm²



Übermässige Belastung kann sich im schlimmsten Fall zu einem Burnout ausweiten. Für Betroffene ist es oft nicht leicht, die Anzeichen zu erkennen.

Wenn Stress zu einer echten Krankheit wird

TEXT ANNABELLE MEER

Chronische Müdigkeit, seelische Erschöpfung, körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen und Kopfschmerzen oder psychische Veränderungen wie Gereiztheit oder Rastlosigkeit – immer mehr Menschen in der Schweiz leiden an emotionalen Erschöpfungszuständen, einem Burnout.

Wer kennt das nicht? Man hat das Wochenende durchgearbeitet, da im Betrieb Not am Mann war. Eine Freinacht eingelegt, weil am nächsten Tag eine wichtige Projektarbeit abgegeben werden musste oder weil der Nachwuchs die ganze Nacht durchgeschrien hat. Erschöpfung nach harter körperlicher oder geistiger Arbeit ist völlig normal. Was aber, wenn diese Erschöpfungszustände chronisch werden und die Batterien nicht mehr aufgeladen werden können? Dann wird es gefährlich. Gemäss einer im Jahre 2010 vom Schweizer Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) in Auftrag gegebenen Studie fühlen sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz häufig oder sehr häufig gestresst. Dies sind 30 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren.

In der Europäischen Union gilt Stress gar als die zweithäufigste Ursache von arbeitsbedingten gesundheitlichen Problemen.

Unter «Burnout» versteht man eine emotionale, körperliche, psychische und soziale Erschöpfung über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten. «Die Erledigung der täglichen Pflichten ist mit immer mehr Anstrengungen verbunden. Häufig gelingt es nicht mehr, sich am Wochenende oder in den Ferien zu erholen. Viele Patienten beklagen Schlafstörungen oder körperliche Beschwerden», erklärt Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Stellvertretende Ärztliche Direktorin und Chefärztin Privatstationen am Sanatorium Kilchberg. Die Ursachen für ein Burnout sind vielfältig: Zunahme an Arbeitsvolumen und -belastung, hoher Leistungs- und Termindruck, fehlende soziale Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte, die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes oder auch Streit mit dem Partner sind externe Stressoren. Aber auch individuelle Faktoren wie Perfektionismus begünstigen ein emotionales Ausbrennen. Nicht umsonst wird das Burnout oftmals als das «Leiden der Tüchtigen» bezeichnet, denn «ausbrennen» kann nur, wer vorher für seine Arbeit «gebrannt» hat.

PROMINENTE OPFER
SVP-Politikerin Natalie Rickli, Pop-Diva

Mariah Carey oder Filmstar Angelina Jolie – sie alle mussten sich wegen Überlastung eine Auszeit nehmen. Längst ist Burnout keine Manager-Krankheit mehr, erklärt Roland Reilly, Abteilungsleiter Betriebliches Gesundheitsmanagement der SWICA Gesundheitsorganisation: «Betroffene lassen sich nicht nach Alter, gesellschaftlicher Stellung oder beruflicher Position charakterisieren. Ein Burnout kann jeden treffen.» Reilly und sein Team unterstützen Unternehmen bei der Ausarbeitung von Massnahmen, um Stress und Absenzen

» Auch der Arbeitgeber kann bei der Burnout-Prävention unterstützen.

nachhaltig zu reduzieren. Die Kosten bei einem Mitarbeiterausfall sind nämlich hoch: Stress- und Burnout-Syndrome gehören zu den grössten Kostenverursachern in Schweizer Unternehmen. Das SECO schätzt diese Belastungen auf jährlich 4.2 Milliarden –



davon ausgenommen sind volkswirtschaftliche Kosten wie etwa die Belastung der Invaliden- und Arbeitslosenversicherungen.

Ein Burnout entsteht meist nicht von heute auf morgen, sondern schleichend. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen von Erschöpfung und hoher Stressbelastung ernst zu nehmen. Reduziertes Engagement, negative Einstellung zum Job, Abflachen von Emotionen und Sozialleben oder körperliche Reaktionen wie Verspannungen und Schmerzen – dies alles können Warnzeichen für ein Burnout sein. Sobald man solche Anzeichen bei sich feststellt, sollte man handeln. «Schaffen Sie sich bewusst Erholungsphasen. Gehen Sie mit Freunden weg oder treiben Sie Sport. Lenken Sie sich von Ihrer Arbeit ab, damit Sie sich entspannen und Ihre Batterien wieder aufladen können», rät Roland Reilly. Und: «Verabschieden Sie sich von Ihren perfektionistischen Vorstellungen.» Prof. Dr. med. Katja Cattapan vom Sanatorium Kilchberg: «Fragen Sie sich, welche Ansprüche Sie an sich selbst und Ihre Leistungsfähigkeit haben.

Müssen Sie immer alles perfekt machen?»

Doch nicht nur der Betroffene selbst, sondern auch der Arbeitgeber kann bei der Burnout-Prävention unterstützen. Führungskräfte sollten darauf achten, dass sie ihren Mitarbeitern genügend Erholungsphasen gönnen. Regelmässiger Ferienbezug, Pausen und die Vermeidung von Überstunden gehören dazu. Gemäss den Experten vom Internetportal burnout.info sollen Führungskräfte zudem ihre Anforderungen an die Möglichkeiten ihrer Mitarbeiter anpassen. Und das Wichtigste: Bauen Sie als Chef eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihren Mitarbeitern auf und seien Sie ihnen gegenüber aufrichtig, offen und gerecht.

HILFE VOM PROFI

Wenn diese Massnahmen aber nicht greifen, wenn hartnäckige Schlaf- oder Konzentrationsstörungen auftreten und man sich auch über das Wochenende oder im Urlaub nicht mehr regenerieren kann,

ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu holen. Dies kann in Form von ambulanter Psychotherapie oder durch einen Aufenthalt in einer Klinik geschehen.

Das Sanatorium Kilchberg hat Anfang 2013 ein Zentrum für stressbedingte Erkrankungen eröffnet. Hierzu gehört auch eine Burnout-Station. «Wir sind seit vielen Jahren auf Depressionsbehandlungen spezialisiert. Mit der Zeit meldeten sich immer mehr Patienten mit Erschöpfungszuständen im Zusammenhang mit chronischem Stress im Leistungskontext», erklärt Katja Cattapan. «Diese Patienten haben andere Bedürfnisse an eine Therapie und wir bemerkten, dass traditionelle Konzepte zur Depressionsbehandlung nicht spezifisch genug sind für eine Burnout-Erkrankung.» Nach Entwicklung eines eigenen Therapiekonzeptes hat das Sanatorium beschlossen, die spezifische Burnout-Behandlung auf einer Spezialstation anzubieten. Der Vorteil ist, dass sich die Patienten auch gegenseitig unterstützen und ihre Erfahrungen untereinander austauschen.