

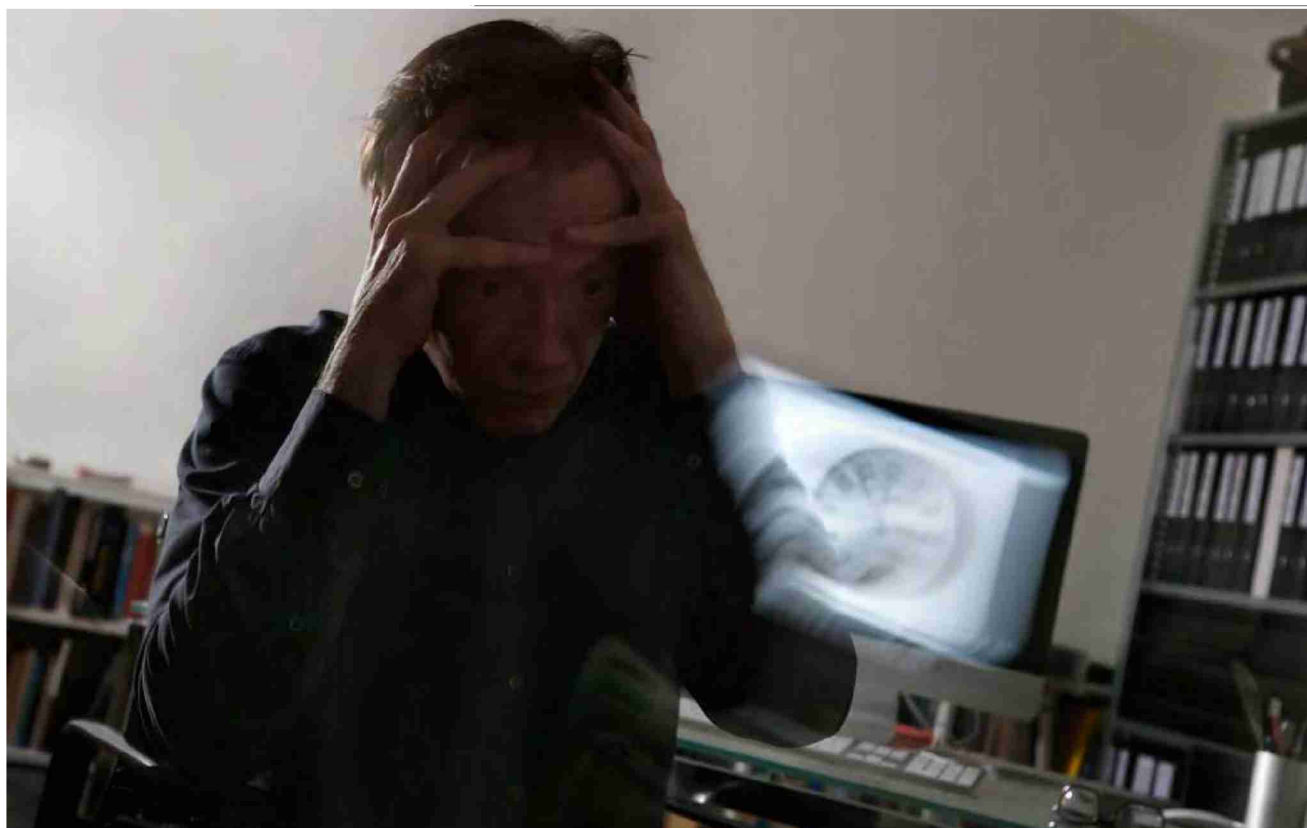
Datum: 18.08.2014



Mir zlieb / EGK Magazin  
4242 Laufen  
061/ 765 51 11  
www.egk.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 72'300  
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 13  
Fläche: 113'708 mm<sup>2</sup>



## Wenn Stress die Seele krank macht

Die Komplexität von Lebens- und Arbeitssituationen nimmt laufend zu. Häufig ist Stress die Folge. Und nicht selten mündet Stress in ein Burnout oder eine Depression. Eine Erschöpfungsdepression kann jeden treffen. Welche Faktoren fördern das Risiko? Und wie kann dem innerlichen Ausbrennen vorgebeugt werden?



Mir zlieb / EGK Magazin  
4242 Laufen  
061/ 765 51 11  
www.egk.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 72'300  
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 13  
Fläche: 113'708 mm<sup>2</sup>

«Eines Abends konnte ich einfach nicht mehr. Nach einem 15-Stunden-Arbeitstag stand ich in der Küche. Da war nur noch diese Leere, Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit. In dieser Verzweiflung sah ich keinen anderen Ausweg, als ins Nichts zu verschwinden. Nicht nur im übertragenen Sinn. Der fatale Gedanke war entstanden, dies in die Tat umzusetzen», beschreibt Daniel Göring jenen Abend im Dezember 2012.

Daniel Göring war während vieler Jahre Kommunikationschef und Mediensprecher beim Bundesamt für Zivilluftfahrt BAZL. Das Swissair-Grounding, Flugzeugunfälle, der aktive Vulkan in Island, der den Luftverkehr über Europa zum Erliegen brachte: In seiner Zeit beim BAZL war die Luftfahrtbehörde und damit die Kommunikation stark gefordert. Nach über zehn Jahren schlich sich jedoch Routine ein. Daniel Göring fehlte die Herausforderung.

**Fehlende Routine setzt Spirale in Gang**

Das versprach die neue Stelle bei einem weltweit agierenden Touristikunternehmen. Die internationale, interkulturelle Aufgabe reizte den erfahrenen Kommunikationsmann. Doch der Einstieg zeigte sich als schwierig: Es gab unklare Organisationsstrukturen, und schlechte Unternehmenszahlen sowie Terminverzögerungen bei einem wichtigen Projekt erhöhten den Druck auf die Geschäftsleitung. «Das brachte auch mich ins Rotieren», sagt Daniel Göring. «Ich kam in eine Spirale. Der Schutz der Routine, den ich vorher beim BAZL hatte, fehlte. So ging es relativ schnell, bis ich unten in der Spirale angekommen war.»

Und so ist es der Abend jenes 15-Stunden-Arbeitstages im Dezember, an dem Daniel Göring beschliesst, aus dem Leben zu scheiden. Der Suizidversuch misslingt. Noch im Spital entschliesst er sich zu einer stationären Therapie. Die Therapie, die stark auf Bewegung aufbaut, kommt dem sportlichen Endvierziger entgegen. Er beginnt, sich auch kreativ zu beschäftigen und kann sich mit der Zeit wieder gesamtheitlich als Mensch wahrnehmen. «Eine Therapie kann aber nur gelingen, wenn man es selber will und selber viel beiträgt. Das ist nichts, das man einfach konsumiert», hält Daniel Göring

fest und ist dankbar für die Hilfe, die das Schweizer Gesundheitswesen bietet.

**Das Tabu brechen**

Sein Weg zurück ins Leben gelingt. Der Weg zurück ins Berufsleben gestaltet sich dagegen schwieriger, als sich das der erfahrene Berufsmann vorgestellt hatte. Bei Bewerbungsgesprächen kommt für ihn nur eine transparente Haltung infrage: «Ich wollte eine Anstellung, wo man mich nicht trotz, sondern wegen meiner Vergangenheit anstellen würde.» Zwar reagieren seine Gesprächspartner durchwegs positiv, was jedoch nicht verhindert, dass er Arbeitsstellen wegen seiner geheilten Erschöpfungsdepression nicht erhält. Seine Erfahrungen bewegen ihn dazu, ein Buch zu schreiben. «Ich möchte Menschen mit einer Depression Mut machen und mit meiner Geschichte aufzeigen, dass es Wege aus der Depression geben kann», erklärt Daniel Göring. Mit seinem Buch «Der Hund mit dem Frisbee»<sup>1</sup> möchte er aber auch in der Gesellschaft für die Betroffenen Verständnis schaffen und aufgrund seiner Erfahrungen einen Beitrag zur Enttabuisierung von psychischen Krankheiten leisten.

Daniel Göring schafft den Weg zurück, ist heute in der Bundesverwaltung tätig. Für viele Menschen, die an einer psychischen Krankheit leiden oder gelitten haben, bleibt der Weg zurück in den Beruf jedoch versperrt. Dies zeigen die Zahlen der IV-Bezüge. Während Neuberentungen in den letzten zehn Jahren gesamthaft rückläufig waren, ist der Anteil an Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung eine Invalidenrente erhalten, über die Jahre kontinuierlich gestiegen und macht heute mit Abstand den grössten Anteil an Neuberentungen aus.

**Komplexität im Leben steigt**

Prof. Dr. med. Katja Cattapan, stellvertretende ärztliche Direktorin und Chefärztin der Privatstationen des Sanatoriums Kilchberg, beobachtet eine klare Zunahme von klinisch diagnostizierten Burnouts und Erschöpfungsdepressionen. «Burnouts und Erschöpfungsdepressionen sind ein Zeitphänomen», weiss die erfahrene Ärztin. Sie zieht Parallelen zur Zeit der Industrialisierung, wo sich viele Menschen von technischen Erfindungen wie der



Mir zlieb / EGK Magazin  
4242 Laufen  
061/ 765 51 11  
www.egk.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 72'300  
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 13  
Fläche: 113'708 mm<sup>2</sup>

Eisenbahn überrannt fühlen. Heute sind es in erster Linie die digitalen Medien, die das Leben beschleunigen. Erschöpfung und Burnout können zwar auch in familiären Situationen auftreten, meist stehen diese Phänomene aber in einem beruflichen Kontext. Die Menschen sind permanent erreichbar, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verwischen. Dies führt zu immer komplexeren Lebens- und Arbeitssituationen.

Dr. Gudela Grote, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der ETH Zürich, plädiert dafür, der Entgrenzung von Arbeit und Freizeit und der wachsenden Arbeitsflexibilität mit neuen Strategien zu begegnen. Anlässlich des diesjährigen Präventionstages der Privatwirtschaft zum Thema «Gesellschaft im digitalen Zeitalter» sprach sich Gudela Grote dafür aus, psychologische Verträge systematischer zu gestalten. Diese beinhalten – in Ergänzung zum juristischen Arbeitsvertrag – viele oftmals unbewusste Erwartungen des Arbeitgebers und Arbeitnehmers. Gezieltes Ansprechen dieser Erwartungen und gemeinsame Vereinbarungen können verhindern, dass aus einem mit digitaler Technik möglichen «irgendwann und irgendwo» nicht ein «immer und überall» wird.

**Äussere und innere Quellen von Stress**

«Es ist für Arbeitgeber wichtig zu wissen, dass sie auf der Führungsebene und der strategischen Ebene

gefordert sind, den Mitarbeitenden ein gutes Arbeitsumfeld zu schaffen», meint auch Katja Cattapan. Dies beinhaltet Fragen zur Firmenkultur wie Führungsstil, interne Kommunikation und Mitwirkungsmöglichkeiten der Mitarbeitenden. Die Aufmerksamkeit gilt aber auch der Organisationsstruktur, wo mit Stellenbeschreibungen, Zielvorgaben oder etwa klar formulierten Prozessen viel zur Verhinderung von Stress beigetragen werden kann.

Neben äusseren Faktoren können auch Dispositionen der jeweiligen Person ein Burnout, eine Erschöpfungsdepression fördern. «Traumatisierung in der Kindheit macht stressanfälliger», erklärt Katja Cattapan. «Auch der Verlust einer nahen Bezugsperson, Konfliktsituationen oder etwa Veränderungen der Lebensumstände sind depressionsfördernd.» Ein besonderes Risiko birgt die fehlende soziale Unterstützung und die Mehrfachbelastung, wie sie häufig alleinerziehende Elternteile erleben. Weitere Stressfaktoren sind, wenn der Sinn in der Arbeit nicht mehr erkannt wird oder man sich für Dinge zuständig fühlt, die ausserhalb der eigenen Kompetenz liegen. Die Erfahrung zeigt, dass für eine Erschöpfungsdepression nicht ausschliesslich die Arbeit verantwortlich ist. Meist spielen weitere Faktoren eine Rolle, wenn der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt. ▶





Mir zlieb / EGK Magazin  
4242 Laufen  
061/ 765 51 11  
www.egk.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 72'300  
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 13  
Fläche: 113'708 mm<sup>2</sup>



Daniel Göring strebt nach seiner Erschöpfungsdepression nicht mehr ständig nach Perfektion und geht das Leben leichter an.

### Welche Leistungen übernimmt die Grundversicherung?

Ambulante oder stationäre Behandlungen eines Burnouts oder einer Erschöpfungsdepression sind durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung versichert – das heisst insbesondere die akute Behandlung und Rehabilitation durch einen gemäss Krankenversicherungsgesetz anerkannten Leistungserbringer im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in der allgemeinen Abteilung einer entsprechenden Institution sowie die medikamentöse oder ambulante Behandlung durch Ärzte oder Psychologen, die im ärztlichen Auftrag arbeiten. Das Therapieangebot ist individuell und beinhaltet in der Regel psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapien inklusive Zeit- und Stressmanagement bis hin zu Körperwahrnehmung, Sport und Entspannungstherapien.

### Was deckt die Zusatzversicherung ab?

Zusatzversicherte haben Anspruch auf die gleichen medizinischen Leistungen, jedoch schweizweit freie Wahl zwischen öffentlichen Spitälern und Privatkliniken und kommen in Genuss des Hotelkomforts entsprechend der versicherten Spitalklasse. Sie können damit eine spezialisierte Privatklinik ihrer freien Wahl aufsuchen. Zudem leisten unsere Zusatzversicherungen Beiträge an Behandlungen bei selbstständig arbeitenden Psychologen und bei weiteren komplementärmedizinischen Therapien, welche die Heilung unterstützen können (z. B. Atem- und Entspannungstherapien, Shiatsu).

### Psychosoziale Risiken bergen auch ein Unfallrisiko

Die 15. Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit (STAS) widmet sich am 23. Oktober 2014 im KKL Luzern ebenfalls dem Thema Psychosoziale Risiken. Auch für Betriebe und Unternehmen besteht die Herausforderung nämlich darin, frühzeitig zu erkennen, dass die Mitarbeitenden am Limit laufen. Wie können Stress, Überbelastung und damit das Unfallrisiko bei den Angestellten reduziert werden, ohne an Konkurrenzfähigkeit zu verlieren? Für Interessierte: [www.ekas.ch/stas](http://www.ekas.ch/stas).

### Symptome frühzeitig erkennen

«Burnout ist ein Prozess», sagt Katja Cattapan, «dieser fängt bei Arbeitsüberlastung an und kann, aber muss nicht in einer Depression enden.» Umso wichtiger ist es, die Symptome frühzeitig zu erkennen. Meist zeigen sich diese zu Beginn auf körperlicher Ebene: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Allergien oder eine geschwächte Immunabwehr können Zeichen für chronischen Stress sein. Es gibt Menschen, bei denen sich der chronische Stress früh auf der psychischen Ebene ausdrückt, zum Beispiel durch fehlende Motivation oder Lebensfreude.

«Es war ein schleichender Prozess, der viel früher begann, als ich mir eingestanden hätte», beschreibt Daniel Göring seinen Weg in die Depression. Schon vor langer Zeit, ohne es zu bemerken, hatte er seine Regenerationsfähigkeit verloren. «Die fehlende Fähigkeit zur Regeneration ist sicher ein wichtiger Indikator», bestätigt Katja Cattapan die Erfahrung von Daniel Göring. «Wer sich an den Wochenen-



Datum: 18.08.2014



Mir zlieb / EGK Magazin  
4242 Laufen  
061/ 765 51 11  
www.egk.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 72'300  
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 13  
Fläche: 113'708 mm<sup>2</sup>

den nicht mehr richtig entspannen kann, sollte hellhörig werden.» Zudem ist dem Schlaf ein besonderes Augenmerk zu schenken: Schlaflosigkeit tritt oft im Zusammenhang mit Überlastung, Stress und Erschöpfung auf.

#### Mit veränderter Einstellung zurück zur Arbeit

Gemäss den Erfahrungen von Katja Cattapan gehen 80 bis 90 Prozent ihrer Patienten wieder in den Arbeitsprozess zurück. Entscheidend für eine nachhaltig erfolgreiche Therapie ist, wie eine Person sich selbst und ihre Einstellung zur Arbeit und Erholung verändern kann. «Aber auch nötige strukturelle Anpassungen am Arbeitsplatz müssen vorgenommen werden, sonst ist die Gefahr gross, dass die Person wieder in die gleiche Situation gerät», ist die Ärztin überzeugt.

Daniel Göring hat gelernt, die Symptome früh zu erkennen: «Heute merke ich, wenn der Druck gross wird. Es braucht ein gewisses Selbstbewusstsein, dann Nein sagen zu können. Mit meiner Erfahrung fällt mir das aber leichter.» Auch muss nicht immer alles auf den ersten Anhieb klappen. Dieses nicht ständige Streben nach Perfektion sowie den Situationen im Leben mit etwas mehr Geduld zu begegnen, helfen Daniel Göring heute, das Leben leichter anzugehen.

Ursi Sydler ■

*<sup>1</sup>Lesetipp: Daniel Göring, Der Hund mit dem Frisbee. Der Weg in eine Depression und zurück ins Leben. Verlag elfundzehn. 124 Seiten, CHF 24. ISBN 978-3-905769-34-0*