

BURN-OUT

Am Rand der eigenen Kräfte

Burn-out ist keine Alterskrankheit. Doch wer sich pausenlos um pflegebedürftige Angehörige kümmert, riskiert mit der Diagnose «ausgebrannt, überlastet, erschöpft» konfrontiert zu werden.

TEXT: MARTINA NOVAK

Körperliche und geistige Dauerbelastung kann die Menschen an den Rand ihrer Kräfte bringen. Auch ältere Menschen. Katja Cattapan, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und stellvertretende ärztliche Direktorin im **Sanatorium Kilchberg**, behandelt täglich solche «Burn-out»-Patientinnen und -Patienten. Etwa zehn Prozent davon seien Senioren, sagt sie. «Burn-out ist keine typische Erkrankung im Seniorenalter. Doch es gibt zwei Schlüsselmomente, in denen sich Burn-outs entwickeln können. Einerseits ist das die Zeit kurz vor der Pensionierung, wenn sich die Betroffenen selbst unter Druck setzen, wie es nach dem Tag X weitergehen soll. Andererseits, und das ist der klassische Fall, länger dauernde Pflegesituationen. Vielfach sind es Frauen, die ihre kranken, gebrechlichen oder dementen Partner rund um die Uhr betreuen und dabei zu viel Substanz lassen – die sogenannten «family care givers».

Während der kritische Auslöser im ersten Fall eher psychischer Art sei, komme im zweiten Fall eine starke körperliche Belastung dazu. «Ein Burn-out entsteht meistens dort, wo Leistung gefordert wird. Insbesondere, wenn die Belastung andauert und es keine Auszeit gibt», erklärt Katja Cattapan. Sie fügt gleich hinzu, was pflegende Angehörige zum Vorbeugen tun sollten: für Unterstützung sorgen, durch Familienmitglieder, Nachbarn, Spitex oder andere Institutionen, um den Betreuungsalltag regelmässig während einiger Stunden oder Tage verlassen zu können.

Die Diagnose Burn-out kommt nicht plötzlich, meist geht ihr eine längere Leidensgeschichte voraus. Betroffene können den Alltag immer schlechter bewältigen, sie sind geistig und körperlich erschöpft, finden aber trotzdem kaum erholsamen Schlaf, sie haben diffuse Schmerzen am ganzen Körper, keinen Appetit, Gedächtnisprobleme und Schwindel. Mit diesen oder ähnlichen Symptomen schleppen sie sich so lange herum, bis

es nicht mehr geht. Der Hausarzt steht dann vor der Frage: Burn-out oder Depression? Die Symptome beider Krankheiten ähneln sich, allerdings hängen sie beim Burn-out stark von den andauernden Überforderungen im Leistungskontext ab. Bei anderen Formen der Depression hingegen beziehen sie sich auf alle Lebensbereiche.

Mit Tabletten ist es nicht getan

Bei vielen ihrer älteren Patientinnen und Patienten brauche es erst einmal Aufklärung über die Krankheit, berichtet die Psychiaterin. Die Diagnose werde nicht von allen akzeptiert. Ein Burn-out? Das will kaum jemand wahrhaben ... Nach der Aufklärung folge die Überzeugungsarbeit bezüglich Therapie. «Ein Burn-out bringt man nicht schnell mit Tabletten weg. Da braucht es ein ganzes Behandlungskonzept und Zeit.»

Genau daran fehlt es aber den betreuenden Seniorinnen. Sie sehen keine Möglichkeit, im durchgetakteten Betreuungsalltag Inseln zu schaffen für die eigene Regeneration. Ihren «Schützing» anderen zu überlassen und sich stattdessen nur um sich selbst zu kümmern, scheint unmöglich. Bei manchen bewirkt erst ein Zusammenbruch, dass sie medizinische Hilfe suchen.

Ob die Behandlung ambulant oder stationär erfolgt, sie setzt sich aus den gleichen «Bausteinen» zusammen. Psychotherapie, Regeneration (z.B. Entspannungsmethoden) und Sozialberatung heissen die drei Massnahmenbereiche, aus denen jeweils für jede Patientin und jeden Patienten individuelle Therapiepläne zusammengestellt werden. Psychotherapie, einzeln oder in Gruppen, soll den Betroffenen helfen, die automatischen Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Oft geht es darum, eigene hohe Ansprüche an sich selbst kritisch zu überdenken und die eigenen Grenzen zu akzeptieren. In der Stressforschung nenne man dieses übergeordnete Ziel

«Ernüchterung von perfektionistischen Ansprüchen», erklärt die Psychiaterin. «Entspannung» und «Entlastung» (z.B. durch soziale Unterstützung) sind die weiteren Therapieziele.

Positive Wirkung von Bewegung

Unter den Begriff Entspannung fällt alles, was Körper und Geist von Anspannung befreit. Das kann Shiatsu oder Yoga sein, Biofeedback oder Achtsamkeitstraining. Auch Sport und Bewegung haben einen nachgewiesenen positiven Effekt. Die Stressachse über die körperliche Ebene angehen nennt es die Fachärztin.

Mit dem dritten wichtigen Baustein soll für dauerhafte Entlastung gesorgt werden. Im **Sanatorium Kilchberg** befindet sich die Sozialberatungsstelle im Haus, andernorts helfen Pro Senectute oder die Gemeinde bei Fragen weiter wie: Wo findet man Personal für die Betreuung, wenn keine Freunde oder Angehörigen verfügbar sind? In welcher Institution könnte man den pflegebedürftigen Partner unterbringen? Und dank welchen Dienstleistungen wie etwa dem Mahlzeiten-dienst lässt sich etwas Freizeit gewinnen?

Durchschnittlich fünf Monate dauert eine ambulante Burn-out-Therapie mit einmal wöchentlichen Sitzungen, teilweise ergänzt durch Gruppenangebote. Eine intensivere stationäre Therapie ist im **Sanatorium Kilchberg** auf rund sechs Wochen ausgelegt. Katja Cattapan: «Wer über längere Zeit immer wieder an den Punkt kommt, dass der ausgebrannte Körper streikt, ist am ehesten zu diesem Schritt bereit.» *

Neu in Kilchberg Das Sanatorium Kilchberg

am Zürichsee ist auf die Behandlung von stressbedingten Erkrankungen spezialisiert und verfügt seit 2017 auch über eine Burn-out-Station für allgemeinversicherte Patienten.

ZEITLUPE

Zeitlupe
8027 Zürich
044/ 283 89 13
www.zeitlupe.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 70'116
Erscheinungsweise: 10x jährlich



Seite: 44
Fläche: 111'800 mm²

sanatoriumKILCHBERG
PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Auftrag: 3001498
Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 70538767
Ausschnitt Seite: 3/3



**Eine lang
andauernde
Überforderung
im Leistungs-
kontext kann zu
Burn-out führen.**