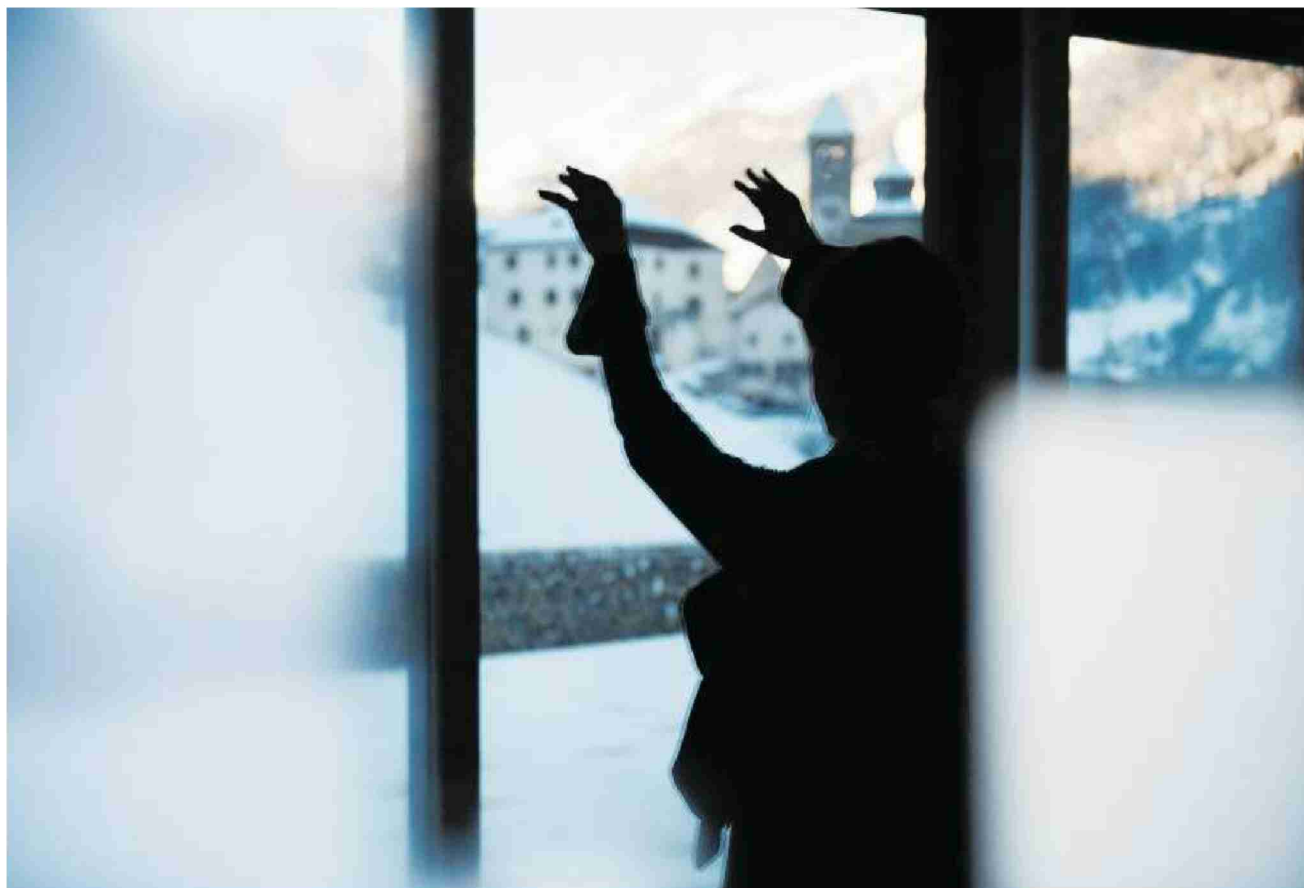




## Burnout als Berufskrankheit?

*Ein im Parlament hängiger Vorstoss will, dass die Unfallversicherung für die Behandlungskosten der Stresserkrankung aufkommt*



*In Burnout-Kliniken lernen sich Patienten zu entspannen, wie hier beim Qi-Gong-Training.*

ANNICK RAMP / NZZ

Wie zentral berufliche Faktoren für die Krankheit sind, ist umstritten. Ein Betroffener, der mehrere Wochen in stationärer Behandlung war, glaubt, dass die Arbeit bei ihm nur ein Puzzleteil war.

«Ich bin auf der Autobahn gefahren, als mein Puls plötzlich auf 250 hochgeschneilt ist. Ich konnte nur noch die nächste Ausfahrt nehmen und am Strassenrand anhalten.» Wie er anschliessend

ins Spital gekommen ist, daran erinnert sich Paul Walter nur bruchstückhaft. «Mein Körper hat angefangen zu spinnen, ich wusste nicht, was los ist.» Nach dem Zwischenfall wird Walter zum Herzspezialisten geschickt, der nichts Aussergewöhnliches feststellt. Erst viel später wird er erfahren, dass er in der frühen Phase eines Burnouts war. «Kein Arzt kam auf die Idee, mich zu fragen, wie ich beruflich und privat belastet bin», sagt Walter, der eigentlich anders heisst.

Verlässliche Zahlen dazu, wie viele

Personen in der Schweiz jährlich unter einem Burnout leiden, gibt es nicht. Nur der Stress und die emotionale Belastung werden statistisch erfasst. Eine kürzlich erschienene Studie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass sich der Anteil gestresster Personen im Jahr 2018 leicht erhöht hat. Fast 27 Prozent der Erwerbstätigen geben an, dass ihre Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz ungleich verteilt sind. Das heisst aber noch nicht, dass sie burnoutgefährdet sind. Den Weg in die Krank-



heit beschreibt Thomas Suter, leitender Arzt am Institut für Arbeitsmedizin (IFA), als «schiefe Ebene». Es sei ein langer Prozess und so könne es sein, dass der Patient schon mehrere Monate unter Dauerstress stehe, wenn er sich zum ersten Mal bei einem Hausarzt oder einem Psychiater melde.

## Unproduktives Arbeiten

So war es auch bei Walter. Nachdem der Herzspezialist nichts hatte feststellen können, bekam er von einem Allgemeinmediziner Antidepressiva verschrieben. Die nützten wenig. «Ich konnte immer schlechter schlafen, war extrem reizbar und vergesslich.» Das Pensum reduzierte der Chef von 30 Angestellten nicht. Er arbeitete den ganzen Tag, «ohne etwas Produktives zustande zu bringen». Bis zum Zusammenbruch. Der kam im Juli 2017, rund ein Jahr nach dem Zwischenfall auf der Autobahn: «Ich wollte am Morgen aufstehen, konnte aber nicht. Mir war heiss, und ich habe gezittert, aber ich hatte kein Fieber.» Seine Frau sagte ihm schliesslich klipp und klar, er müsse zum Psychiater. Wenig später kam er ins **Sanatorium Kilchberg** und besuchte sieben Wochen lang ein spezielles Therapieprogramm für Burnout-Patienten. Bezahlt hat dies seine Krankenkasse, Walter ist privat versichert.

Im Parlament ist eine parlamentarische Initiative hängig, die verlangt, Burnout als Berufskrankheit anzuerkennen. Damit müsste neu die Unfallversicherung für die Behandlungskosten aufkommen. SP-Nationalrat Mathias Reynard hat die Initiative eingereicht. Er argumentiert, dadurch könne die Prävention intensiviert werden und Betroffene würden besser behandelt. Der Vorstoss soll diese Woche im Nationalrat diskutiert werden. Die Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK) des Nationalrats hat mit 17 zu 7 Stimmen beantragt, Reynards Initiative abzulehnen. Ihr Hauptargument: Die Erkrankung könne nicht zweifelsfrei auf die berufliche Tätigkeit zurückgeführt werden.

Dieser Punkt ist schon länger umstritten. Arbeitsmediziner Suter sagt aber: «Wenn ein Arzt die Diagnose Burnout fällt, muss klar sein, dass berufliche Faktoren der Auslöser für die Krankheit sind.» Auch unentgeltlich verrichtete Arbeit könne zum Burnout führen – beispielsweise bei Hausfrauen. Oft seien Personen mit einem hohen Pflicht- und Leistungsbewusstsein betroffen. Suter ergänzt: «Freizeitstress ist als zusätzliche Belastung nicht zu unterschätzen, er steht aber nicht im Vordergrund.» Oft werde bei Patienten mit ähnlichen Symptomen eine Erschöpfungsdepression diagnostiziert – dabei spielen jedoch laut Suter innere Veranlagungen und private Faktoren eine grössere Rolle.

## «In den Ferien nur geschlafen»

Seit er 28 ist, hat Walter ein eigenes Unternehmen. 12- bis 14-Stunden-Tage waren für ihn stets normal. Und abends war der Stress nicht vorbei. Walter war immer sehr engagiert, mit Mitte 50 konnte er seine Nebenbeschäftigungen kaum mehr an den Fingern abzählen. «Zeitweise war ich gleichzeitig Offizier in der freiwilligen Feuerwehr, im Vorstand mehrerer Vereine, und ich hatte ein politisches Amt inne, das sehr viel Zeit in Anspruch nahm.» Frei nahm er sich während maximal zwei Wochen im Jahr. «Meine Frau wollte irgendwann gar nicht mehr in die Ferien, weil ich dort sowieso nur den ganzen Tag Schlaf nachgeholt habe.»

## Anreiz zur Täuschung

War bei Walter der Beruf ausschlaggebend? Der 58-Jährige bezweifelt das: «Es war vor allem die Kombination mit meinem ehrenamtlichen Engagement, die mich belastet hat.» Er habe zwar Freude an den einzelnen Tätigkeiten, aber nie Zeit für sich oder die Familie gehabt. In der **Klinik** habe er zum ersten Mal seit Jahren die Möglichkeit gehabt, einfach zu entspannen. Es gab zwar ein Tagesprogramm, und Walter hat an fast allen Aktivitäten teilgenommen.

Aber alles in seinem Tempo. «In der Anfangsphase war es für mich schon eine Höchstleistung, mich zum Frühstück zu schleppen und anderen Patienten «Grüezi» zu sagen.»

Die Anerkennung als Berufskrankheit birgt Tücken. Laut Arbeitsmediziner Suter muss sich der Arzt bei der Diagnose hauptsächlich auf die Aussagen des Patienten verlassen. Und der habe ein Interesse daran, seine Stresssituation einseitig darzustellen: «Weil die Leistungen der Unfallversicherung grundsätzlich besser sind und keine Franchise anfällt, hätte der Patient einen Anreiz, seine Erschöpfung auf den Beruf zu drehen.» In der Regel gehe es dem Patienten aber schlicht darum zu verstehen, was ihn belaste. Und weil sich Stress im Job oft klarer bemerkbar mache, sei dies für viele der erste Erklärungsansatz. «Dann ist es Aufgabe des Arztes, zusammen mit dem Patienten weitere mögliche Ursachen zu identifizieren, um zu sehen, ob es sich wirklich um ein Burnout handelt.»

Trotzdem sprechen sich nicht nur Politiker wie der SP-Nationalrat Reynard, sondern auch Experten für eine Anerkennung des Burnouts als Berufskrankheit aus – mehr oder weniger explizit. Thomas Mattig, Direktor von Gesundheitsförderung Schweiz, sagt, er begrüsse die politische Diskussion zum Thema: «Burnout hat einen klaren Bezug zur Arbeit, weshalb auch die Arbeitgebenden in der Pflicht stehen.» Bei einem positiven Entscheid des Parlaments wäre die Krankheit zudem weniger mit einem Stigma behaftet, ist Mattig überzeugt.

## Verantwortung der Vorgesetzten

Gemäss Arbeitsgesetz ist der Arbeitgeber verpflichtet, Gesundheitsgefährdungen und Überbeanspruchungen der Angestellten «nach Möglichkeit» zu vermeiden. Mattig sagt, viele Grossunternehmen hätten bereits Anlaufstellen, die ihre Mitarbeitenden bei psychischen Belastungen aufsuchen könnten. In KMU fehle dies jedoch oft – weil dafür keine Mittel zur

# Neue Zürcher Zeitung

Neue Zürcher Zeitung  
8021 Zürich  
044/ 258 11 11  
<https://www.nzz.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 102'430  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 11  
Fläche: 85'159 mm<sup>2</sup>

**sanatoriumKILCHBERG**  
PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

Auftrag: 3001498      Referenz: 72885262  
Themen-Nr.: 531.030      Ausschnitt Seite: 3/3

Verfügung stünden. Er appelliert daher an die Verantwortung der Vorgesetzten: «In der Führungslehre ist Gesundheitsmanagement noch zu wenig verankert, diese Kompetenz müssen sich Führungspersonen also bewusst aneignen.»

Paul Walter war als Selbständiger sein eigener Chef. Er wäre eigentlich frei gewesen, sein Pensum an seine Bedürfnisse anzupassen. «Mir war lange schlicht nicht bewusst, dass es zu viel war.» Heute arbeitet der 58-Jährige zwar wieder Vollzeit, aber wenn er merkt, dass er eine Pause braucht, nimmt er sie sich. Und er achtet auch besser auf seine Angestellten. «Ich habe nicht nur gelernt, mir selbst Grenzen zu setzen, sondern versuche auch, mehr auf meine Mitarbeiter einzugehen und sie bei Bedarf zu entlasten.»

LARISSA RHYN