

Stress und Burnout

Neben somatischen Stressfolgeerkrankungen ist Burnout in unserer Gesellschaft ein zunehmend häufiges Phänomen, das im fortgeschrittenen Stadium in Erschöpfungsdepressionen, Angsterkrankungen und psychosomatische Störungen mündet.

Burnout ist kein Zustand, sondern ein Prozess, der mit zunehmender Erschöpfung und abnehmender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit einhergeht. Ausgelöst wird der Prozess durch chronische Stressfaktoren, die von den Betroffenen als nicht mehr bewältigbar erlebt werden. Die Stressfaktoren sind meist im beruflichen Umfeld zu suchen, können aber auch durch Leistungsüberforderung im sozialen oder familiären Kontext bedingt sein.

Das Vollbild eines Burnout umfasst fünf Symptombereiche mit individuell unterschiedlicher Ausprägung:

1) Motivationale Symptome

Erschöpfung, Motivationsverlust, Antriebsblockade, verringerte Eigeninitiative bis hin zur Resignation.

2) Leistungsbezogene Symptome

Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, reduzierte Entscheidungsfähigkeit, verbunden mit Selbstzweifeln, Verringerung der Produktivität, Kreativität und Flexibilität, reduzierte Fähigkeit zu komplexen Aufgaben, vermehrte Ungenauigkeit und Desorganisiertheit.

3) Emotionale Symptome

Niedergeschlagenheit oder Stimmungsschwankungen, Gefühl der inneren Leere, Ängstlichkeit, Nervosität, Reizbarkeit bis Zynismus, gesteigerte Aggressivität.

4) Symptome auf der Verhaltensebene

Verminderte oder erhöhte Aktivität, Impulsivität oder vermehrtes Zögern, gesteigertes Risikoverhalten, erhöhter Konsum suchtfördernder Substanzen, sozialer Rückzug, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten.

5) Körperliche Symptome und Begleiterscheinungen

Chronische Überlastungsreaktionen mit Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit sowie Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel und Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Magengeschwüren.

Die präventiven und therapeutischen Strategien im Umgang mit stressbedingten Erkrankungen umfassen je nach Ausprägung:

- 1) Früherkennung erhöhter Stressvulnerabilität
- 2) Präventive Massnahmen und Coaching
- 3) Ambulante Psychotherapie
- 4) Stationäre Behandlung

Bei einem fortgeschrittenen Burnout mit ausgeprägten psychischen oder psychosomatischen Beschwerden empfiehlt sich ein stationärer Aufenthalt mit einem intensiven, massgeschneiderten Psychotherapieprogramm in Kombination mit Regenerationsangeboten. Je nach Ausprägung des Krankheitsbildes wird die Behandlung durch Medikamente und biologische Therapien unterstützt.

BURNOUT ALS PROZESS

Burnout ist ein schleichender Prozess, dem in der Regel ein ausgeprägtes berufliches Engagement vorausgeht.

Das Modell I-S-A-R zeigt einen typischen vierstufigen Phasenverlauf und nennt die in der Forschungsliteratur am häufigsten beschriebenen Symptome. Daneben sind atypische Verläufe möglich – etwa bei Personen, die sich auch jenseits des Leistungskontexts als überfordert erleben.

1) I = Idealismus

Starkes Leistungsstreben, hohe Erwartungen an sich selbst, Drang, sich und anderen etwas beweisen zu wollen

2) S = Skepsis/Verunsicherung

Wachsende Zweifel an sich selbst aufgrund von Überanstrengung, mangelnder Erholung, Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte

3) A = Apathie/Anhaltende Frustration

Zunehmend mechanisches Verhalten, Verlust des Kontaktes zu sich selbst, vermehrte Unsicherheit und Ängstlichkeit, Gefühl der Wertlosigkeit

4) R = Resignation

Andauernde Erschöpfung, depressive Symptomatik, Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs, Suizidgedanken

Das Therapiekonzept SymBalance

Ein Burnout entsteht aufgrund eines längerfristigen Ungleichgewichts zwischen persönlichen Ressourcen und externen Leistungsanforderungen. Die Behandlung bedarf einer möglichst genauen Klärung der Ursachen des Ungleichgewichts und darauf abgestimmter therapeutischer Massnahmen. Tobias Ballweg, Christian Seeher und Katja Cattapan haben das Therapiekonzept SymBalance entwickelt, das speziell auf die Behandlung stressbedingter Erkrankungen ausgerichtet ist.

Anders als herkömmliche Ansätze unterscheidet SymBalance drei grundlegende Dimensionen des Ungleichgewichts:

- die objektive Dimension
- die subjektive Dimension
- und die existentielle Dimension

Je nach individueller Ausprägung lässt sich ein Schwerpunkt auf einer der drei Dimensionen ausmachen, der in der Therapieplanung zu berücksichtigen ist.

Bei der **objektiven** Dimension steht das Ungleichgewicht zwischen vorhandenen Ressourcen und tatsächlichen Anforderungen im Vordergrund.

Auf der **subjektiven** Ebene ist dagegen die persönliche Einschätzung des Ungleichgewichts massgebend, die erheblich von den objektiven Bedingungen abweichen kann. Sehr oft resultiert Burnout nicht aus den tatsächlichen Kompetenzdefiziten einer Person, sondern aus mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und einer Überschätzung der Leistungserwartungen.

Die **existentielle** Dimension beschreibt das Ausmass, in dem das Ungleichgewicht als relevant für die eigene Identität erachtet wird. Besonders im fortgeschrittenen Stadium von Burnout wird die erlebte Differenz zwischen Ressourcen und Anforderungen zu einem zentralen Aspekt des eigenen Selbstbildes. Nicht leistungsbezogene Lebensbereiche treten zunehmend in den Hintergrund und verlieren dadurch ihre regenerative Wirkung als Ausgleich und Erholung. Aus der Kombination dieser drei Dimensionen ergibt sich ein 3-D-Modell stressbedingter Erkrankungen, auf dem das Therapiekonzept SymBalance basiert.

SYMBALANCE: EIN INTEGRATIVES THERAPIEKONZEPT

Das übergeordnete Therapieziel ist die Wiederherstellung des Gleichgewichtes auf allen drei Dimensionen (objektiv, subjektiv, existentiell). Je nach Dimension ergeben sich dabei unterschiedliche Teilziele und therapeutische Massnahmen.

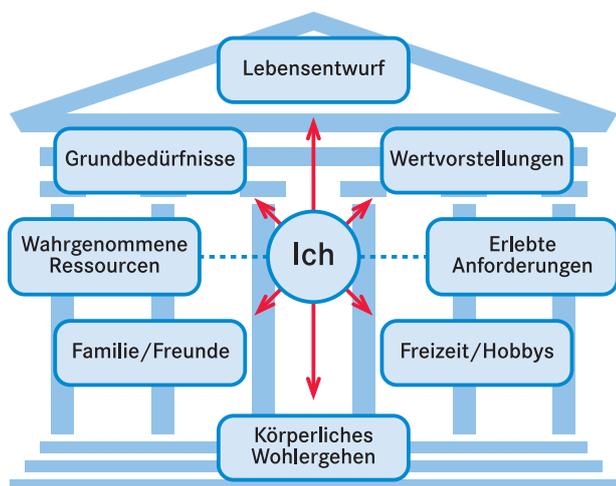
Ein integratives Therapiekonzept berücksichtigt vor allem die individuelle Ausprägung der Beeinträchtigungen. Voraussetzung dafür ist eine möglichst präzise Diagnostik auf Basis des 3-D-Modells. Eine ursachensensitive, mehrdimensionale Beschreibung der jeweiligen Problematik ermöglicht:

- 1) eine differenzierte Klärung des individuellen Störungsbildes
- 2) ein umfassendes Verständnis seitens der Betroffenen und eine Steigerung der Eigenmotivation
- 3) eine störungsspezifische Auswahl und Koordination der therapeutischen Massnahmen
- 4) konkrete Zielvereinbarungen und eine Überprüfung der Zielerreichung am Ende der Therapie

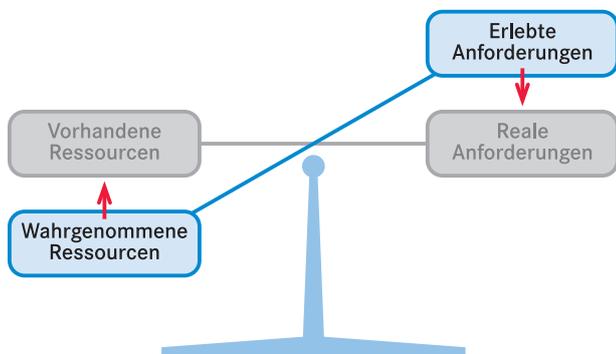
Die Therapie, die für sechs Wochen konzipiert ist, besteht aus einer Kombination von ärztlich-psychologischen und fachtherapeutischen Angeboten.

PUBLIKATION UND EVALUATION

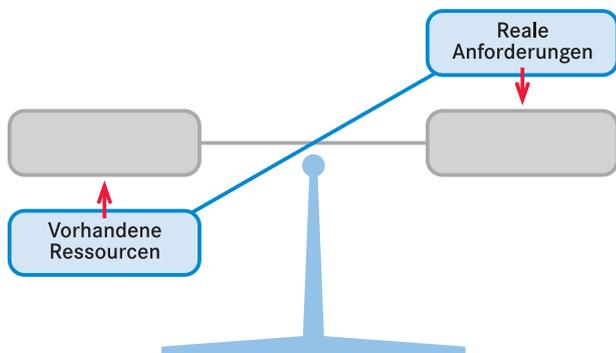
Das Therapiekonzept SymBalance wurde 2013 in der Fachzeitschrift *Swiss Archives of Neurology and Psychiatry* veröffentlicht und im Rahmen einer Studie wissenschaftlich evaluiert.



3) EXISTENZIELLE DIMENSION



2) SUBJEKTIVE DIMENSION



1) OBJEKTIVE DIMENSION

Burnout resultiert aus einem Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Leistungsanforderungen auf drei Dimensionen (objektiv, subjektiv, existentiell). Das Therapiekonzept **SymBalance** zielt auf die umfassende Wiederherstellung des Gleichgewichts und unterstützt darüber hinaus auf der existentiellen Dimension die Reintegration nicht leistungsbezogener Lebensbereiche in die persönliche Identität.

Ärztlich-psychologisches Therapieangebot

Burnout ist ein stressbedingter Prozess, der im fortgeschrittenen Stadium zu behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen führt. Vor Beginn der Behandlung bedarf es einer ärztlich-psychologischen Diagnostik, um die individuelle Symptomatik und deren Ausprägungsgrad zu beurteilen. Zudem ist für die Therapieplanung eine Einschätzung des burnout-spezifischen Hintergrunds erforderlich mit einer Identifikation der relevanten Stressfaktoren und einer Lokalisierung auf den drei Dimensionen (objektiv, subjektiv, existentiell).

Das Therapieprogramm ist an der individuellen Symptomatik der betroffenen Person orientiert. Ihre persönliche Situation wird in regelmässig stattfindenden psychologisch-therapeutischen Einzelgesprächen thematisiert. Dabei werden Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie, der Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction) sowie emotionsfokussierte Verfahren und eine Erweiterung des Therapiekonzeptes von Klaus Grawe angewandt. Im Gruppensetting werden Programme zu den Bereichen Stressbewältigung, gesunde Kommunikation, emotionale Kompetenz sowie Schlaf und Erholung angeboten. Die Philosophiegruppe ermöglicht auf Basis von Schriften aus Antike und Gegenwart eine Reflexion des individuellen Lebensentwurfs.

Aus diesem Angebot stellen wir gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten ein Therapieprogramm zusammen, das ihren Bedürfnissen entspricht. Der internistische Dienst ist für die somatische Betreuung und Abklärung zuständig. Die körperliche Regeneration wird ergänzt durch ein ausgewogenes Ernährungsprogramm inklusive Ernährungsberatung. Falls notwendig, bieten wir zudem eine umsichtige, individuell angepasste Pharmakotherapie an. Als zertifizierte Klinik für Arzneimittelsicherheit (AMSP) sind wir bedacht auf eine möglichst nebenwirkungsarme Behandlung. Weiterhin stehen zur Stabilisierung eines gesunden biologischen Rhythmus chronotherapeutische Verfahren wie Licht- und Wachtherapie zur Verfügung.

Wichtige Elemente für einen erholsamen Rückzug aus der Hektik des Alltags sind auch die idyllische Lage, der grosszügige Park und die ruhige Umgebung der Klinik hoch über dem Zürichsee mit Aussicht auf die Glarner Alpen. Auf urbane Kultur- und Freizeitaktivitäten muss dennoch nicht verzichtet werden: Das Zürcher Stadtzentrum ist mit Bus, Zug oder Auto in 15 Minuten schnell und bequem erreichbar.

SOZIALBERATUNG

Da die Entwicklung eines Burnout meist im Zusammenhang mit Überlastungen oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz steht, ist es wichtig, schon während der beruflichen Auszeit arbeitsbezogene Probleme anzugehen. Die Sozialberatung steht den Patientinnen und Patienten für arbeitsbezogene Fragestellungen und Interventionen zur Verfügung. Mittels eines Assessments werden die Rahmenbedingungen der jeweiligen Arbeitssituation systematisch erfasst. Aufbauend auf dieser Standortbestimmung werden Ziele vereinbart und Massnahmen geplant. Dabei werden auch Personen- und Umweltressourcen identifiziert und aktiviert. Auf Wunsch werden im Verlaufe des Coachings spezifische Netzwerkpartner einbezogen. Der Einsatz aller arbeitsbezogenen Methoden und Instrumente bezweckt die erfolgreiche Fortsetzung der beruflichen Laufbahn.

FACHTHERAPEUTISCHES ANGEBOT

Beim fachtherapeutischen Angebot steht die Aktivierung körperlicher und psychischer Ressourcen im Vordergrund. Das Angebot umfasst die Bereiche:

- Physiotherapie und Bewegung
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Akupunktur
- Sport und Fitness
- Musikalische, künstlerische und handwerkliche Kreativität

AMBULANTES ANGEBOT

Das Sanatorium Kilchberg bietet neben stationären Behandlungen auch ambulante Therapien stressbedingter Erkrankungen an. Sie umfassen eine diagnostische Abklärung des Beschwerdebildes sowie eine individuelle medizinische und psychotherapeutische Behandlung, die am Therapiekonzept SymBalance ausgerichtet ist. Die ambulanten Behandlungen finden in unserem Zentrum für Psychosomatik in Zürich City statt.

*Ausblick von der Panorama-Terrasse
Privatstation Belvedere*



Station Seeblick

Die Station Seeblick bietet modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer, die jeweils über Bad und Dusche, WLAN und Fernsehanschluss verfügen. TV-Geräte können bei Bedarf gegen eine Tagesgebühr ausgeliehen werden. Alle Zimmer und Gemeinschaftsräume gewähren freie Sicht auf den Zürichsee.

Das gastronomische Angebot besteht aus Frühstück, Mittag- und Abendessen, die jeweils als Buffet in Selbstbedienung offeriert werden. Darüber hinaus werden täglich frische Früchte, Mineralwasser, Tee und Kaffee angeboten.

Das Therapieangebot der Station Seeblick umfasst:

- Medizinische Behandlung durch eine kaderärztliche Fachperson am Zentrum für stressbedingte Erkrankungen
- Einzelpsychotherapie 2x pro Woche
- Sozialberatung
- Gruppenprogramme zu den Bereichen Stressbewältigung, emotionale Kompetenz, Philosophie, Achtsamkeit (MBSR), Schlaf und Erholung sowie Interaktionelle Gruppentherapie (IGT)
- Fachtherapeutisches Basisprogramm im Gruppensetting mit Bewegungstherapie, Yoga, Nordic Walking, progressiver Muskelrelaxation, Akupunktur, Ergo- und Musiktherapie





*Einzelzimmer
Station Seeblick*



*Aufenthaltsraum
Station Seeblick*

Privatstation Belvedere

Die Privatstation Belvedere bietet komfortabel eingerichtete Einzelzimmer mit Bad und Dusche, TV, WLAN, Safe und Minibar. Neben einer angenehmen Atmosphäre im gediegenen Hotelstil und einer Panorama-Terrasse mit fantastischem Blick über den Zürichsee verfügt die Station Belvedere über ein eigenes Spa mit Sauna und Dampfbad.

Ausgeprägte Gastlichkeit und ein exzellenter Hotellierservice bilden den idealen Rahmen für Erholung und Regeneration. Das individuell ausgerichtete gastronomische Angebot verbindet in ausgewogener Weise Genuss und ernährungsphysiologische Grundsätze. Dazu gehören Menüs à la carte sowie Zwischenverpflegungen mit einer grossen Auswahl an alkoholfreien Getränken.

Das Therapieangebot der Privatstation Belvedere umfasst:

- Medizinische Behandlung durch die Chefärztin oder den stellvertretenden Chefarzt
- Intensive Einzelpsychotherapie 3x pro Woche
- Gruppenprogramme zu den Bereichen Stressbewältigung, emotionale Kompetenz, Philosophie, Achtsamkeit (MBSR), Schlaf und Erholung sowie Interaktionelle Gruppentherapie (IGT)
- Fachtherapeutisches Basisprogramm im Gruppensetting mit Bewegungstherapie, Yoga, Nordic Walking, progressiver Muskelrelaxation, Akupunktur, Kunst- und Musiktherapie

Um den individuellen Erfordernissen optimal gerecht zu werden, schliesst das Angebot ergänzend zum fachtherapeutischen Basisprogramm die folgenden Behandlungen ein:

- Physio- und Bewegungstherapie im Einzelsetting
- Kunst- und Musiktherapie im Einzelsetting
- Medizinische Massage
- Shiatsu und Qigong
- Biofeedback-Verfahren

Neben dem klinikinternen Therapieprogramm besteht die Möglichkeit zu einem fachlich begleiteten Training im Holmes Place in Oberrieden und zur Nutzung des Hallenbads in Kilchberg.

Das Angebot der Station Belvedere steht privat- und halbprivatversicherten Patientinnen und Patienten zur Verfügung, ebenso allgemeinversicherten bei Zuzahlung einer Tagespauschale.





*Einzelzimmer
Privatstation Belvedere*



*Spa mit Sauna und Dampfbad
Privatstation Belvedere*



*Panorama-Terrasse
Privatstation Belvedere*

Portraits Leitungsteam

PROF. DR. MED. KATJA CATTAPAN

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
 Stellvertretende Ärztliche Direktorin
 Chefärztin des Bereichs Privat-/Spezialstationen und Ambulatorien

Der klinische Schwerpunkt von Katja Cattapan ist die Behandlung von depressiven Erkrankungen. Sie setzt sich dafür ein, dass Burnout als Stressverarbeitungsstörung anerkannt wird, und hält es für notwendig, dass Therapieangebote im Bereich Burnout unter Einbezug von Aspekten der Psychotherapie, Neurobiologie und Organisationspsychologie wissenschaftlich fundiert sind und laufend evaluiert werden.



CHRISTIAN SEEHER

Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
 Stv. Chefarzt des Bereichs Privat-/Spezialstationen und Ambulatorien
 Leitung Zentrum für stressbedingte Erkrankungen

Christian Seeher verfügt über umfassendes Wissen im Bereich Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und hat sich auf stressbedingte und affektive Erkrankungen spezialisiert. Die Patientinnen und Patienten auf der Privatstation Belvedere werden persönlich von ihm betreut.



TOBIAS BALLWEG

Leitender Psychologe (Dipl.-Psych.), Philosoph (M.A.)
 Stv. Leiter des Bereichs Privat-/Spezialstationen und Ambulatorien
 Leitung Zentrum für stressbedingte Erkrankungen

Tobias Ballweg war an der Entwicklung des Therapiekonzepts SymBalance massgeblich beteiligt. Sein Interesse gilt vor allem den Zusammenhängen zwischen existentiellen Fragen und der persönlichen Lebenssituation. Im Rahmen der Psychotherapie setzt er mit einem speziellen Gruppenangebot auch einen philosophischen Schwerpunkt.



Anmeldung und Aufnahme

In guten Händen

Die Anmeldung für einen Aufenthalt auf der Station Seeblick und der Privatstation Belvedere kann durch Patientinnen und Patienten selbst, durch Familienangehörige oder die behandelnde ärztliche oder therapeutische Fachperson erfolgen.

Nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung vereinbaren wir mit Ihnen einen Vorgesprächstermin, um das weitere Vorgehen zu planen und bei Bedarf eine stationäre Aufnahme in die Wege zu leiten.

ZENTRUM FÜR STRESSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

Bitte wenden Sie sich direkt an das Sekretariat des Zentrums für stressbedingte Erkrankungen.

Montag bis Freitag 08.00 – 17.00 Uhr
Telefon 044 716 40 46
symbalance@sanatorium-kilchberg.ch

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

In dringenden Fällen können Sie auch ausserhalb der Bürozeiten mit dem ärztlichen Notfalldienst Kontakt aufnehmen.

Telefon 044 716 42 42 (via Zentrale)

