

Fix und fertig

Sie sind leistungsbereit und voll engagiert, aber in letzter Zeit fühlen Sie sich wie der Hamster im Rad. Trotz unermüdlichem Einsatz kommen Sie fast nicht mehr vom Fleck. Sie haben keine Kraft mehr für Neues, keine Energie mehr, um Ihre Batterien zwischendurch aufzuladen. Vielleicht leiden Sie am sogenannten Burn-out Syndrom.

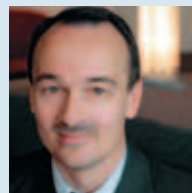
Falls dem so ist, sind Sie nicht allein. In der Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik im Jahr 2002 gaben 47% der Männer und 41% der Frauen an, unter starker nervlicher Belastung am Arbeitsplatz zu leiden, die zu gesundheitlichen Störungen führe. Die Untersuchung zeigt auch: Je höher die Schulbildung, desto höher der psychische Druck am Arbeitsplatz. Als speziell gefährdet gelten Manager, Lehrer, Rechtsanwälte, Sozialarbeiter, Pflegepersonal, Hausärzte und viele mehr.

Wobei nicht jede Überbelastung, Müdigkeit und Gereiztheit gleich ein Burn-out Syndrom sein muss. Im Interview auf Seite 2 erklärt der Psychiater Waldemar Greil, dass Burn-out keine eigentliche Krankheit, sondern eher ein modischer Sammelbegriff für verschiedene Erschöpfungssymptome ist und räumt dabei mit ein paar Vorurteilen zum Thema auf.



Nicht jede Erschöpfung ist ein Burn-out Syndrom.

Hilfe gibt es mittlerweile an vielen Orten, bei Psychologen, in psychiatrischen Kliniken und sogar bei Burn-out-Spezialisten. Doch bevor man die Hilfe findet und auch zulässt, ist der erste Schritt notwendig: Das Eingeständnis, dass etwas nicht stimmt. Nur so findet der Hamster aus dem Rad wieder heraus.



Mit freundlichen Grüßen
Meinrad Nietlispach, HR Services

Burn-out – Modewort oder

Wie äussert sich das sogenannte Burn-out-Syndrom, wen trifft es am häufigsten und wie kann man dem «Ausbrennen» vorbeugen? Professor Waldemar Greil, Leiter der psychiatrischen Privatklinik Sanatorium Kilchberg, spricht dazu aus seiner Erfahrung.

Was ist Burn-out – ein Modewort oder eine effektive Krankheit? Das ist eine gute Frage, die gar nicht so leicht zu beantworten ist. Burn-out ist tatsächlich zunächst ein Modewort, das uns heute fast so selbstverständlich über die Lippen geht wie das Wort Stress. «Burn-out» findet sich als Diagnose in keinem der offiziellen Klassifikationssysteme, mit denen wir als Psychiater und Psychologen arbeiten. Was natürlich nicht heisst, dass dieses Krankheitsbild nicht existiert. Denn in unserem Klinikalltag begegnen wir immer wieder Menschen, die von Burn-out-Symptomen berichten. In psychiatrischen Fachkreisen wird dann allerdings eher von «Neurasthenie» oder «Chronischem Erschöpfungs-Syndrom» gesprochen.

«Burn-out» heisst wörtlich «Ausbrennen» und betrifft häufig Menschen, die im Beruf sehr engagiert sind, im Laufe der Zeit aber zunehmend an körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung leiden. Die Erschöpfung kann dabei nicht medizinisch erklärt werden, das heisst es finden sich keine körperlichen Ursachen. Die Symptome von Burn-out als Folge von Belastungen und Überforderung im Beruf können verschiedenartigen psychischen Störungen ähneln und werden entsprechend dem Beschwerdebild diagnostiziert, zum Beispiel als Depression. So gesehen ist Burn-out einerseits ein Modewort, kann aber ebenso eine ernstzunehmende Erkrankung darstellen.

An welchen Symptomen leiden sogenannte «Burn-out»-Patienten? Menschen, die an Burn-out leiden, klagen häufig über schnellere Ermüdbarkeit im Vergleich zu früher, über Konzentrations- und Gedächtnisprobleme und über Schlafstörungen. Auf der Ebene der Gefühle finden wir oft eine starke Gereiztheit, was auf die erhöhte seelische Verwundbarkeit dieser Menschen zurückzuführen ist, und auch Gefühle von Leere und Hilflosigkeit kommen vor. Das kann sich, wie schon gesagt, bis zum Vollbild einer Depression steigern. Ausserdem berichten Burn-out-Patienten über Muskel- und Kopfschmerzen, Schwindel, Probleme im Magen-Darm-Bereich oder plötzliche Schweissausbrüche. Bei starken Beschwerden ziehen sich Burn-out-



Patienten häufig zurück, das heisst sie unternehmen weniger, vernachlässigen Freunde und Familie. Das kann die Symptomatik leider zusätzlich verstärken.

Wen trifft es besonders häufig? Spielen Beruf und Geschlecht eine Rolle? Burn-out ist besonders häufig in Berufsgruppen anzutreffen, die in starkem Austausch mit anderen Menschen stehen, also in Beratungs-, Betreuungs- oder Pflege-tätigkeiten. Die recht hartnäckig vertretene Ansicht, dass es sich bei Burn-out um eine Krankheit der oberen Schichten handle, stimmt hingegen nicht. Was allerdings stimmt, ist die Tatsache, dass Menschen aus höheren sozialen Schichten schneller spezialisierte Ärzte und Fachkliniken aufsuchen, und wir deshalb solchen Menschen im Klinikalltag häufiger begegnen. Frauen scheinen anfälliger zu sein, da bei ihnen chronische Erschöpfung zweimal so häufig auftritt wie bei Männern.

Haben Persönlichkeit und Kindheit einen Einfluss? Menschen mit Burn-out beschreiben sich als sehr leistungsorientiert und perfektionistisch. Sie setzen sich in beruflichen, sozialen und persönlichen Bereichen sehr hohe Ziele, so dass viele Menschen sich vor Beginn ihrer Beschwerden als «Workaholics» und «200%-Menschen» bezeichnen. Patienten mit Burn-out richten sich oft auch stark an dem aus, was andere von ihnen erwarten und haben eine Tendenz zur Selbstüberforderung. Interessanterweise berichten solche Patienten, dass ihre Eltern schon in ihrer Kindheit sehr hohe Erwartungen an sie gehabt hätten

Krankheit?

und die elterliche Zuwendung und Anerkennung vor allem von ihrer Leistung abhing.

Nimmt Burn-out in unserer Gesellschaft zu? Diese Frage ist schwer zu beantworten. Obwohl es viele wissenschaftliche Studien zu Burn-out und chronischer Erschöpfung gibt, existieren bislang keine Daten, wie häufig diese Erkrankung in der Allgemeinbevölkerung derzeit vorkommt und früher vorgekommen ist. Neue Daten gehen von Raten um 0,5% für chronische Erschöpfung aus, doch darin enthalten sind nur Patienten, deren Symptome länger als sechs Monate andauern. Wir können davon ausgehen, dass kürzere Phasen von Erschöpfung sehr viel häufiger auftreten, dass ungefähr jeder Fünfte einmal darunter leidet. In spezialisierten Kliniken sind die Zahlen natürlich noch viel höher. Da der Begriff Burn-out relativ neu ist, gibt es keine Vergleichszahlen zu früher.

Wie entwickeln sich die Zahlen dazu in Ihrer Klinik? Während meiner 14-jährigen Tätigkeit als Chefarzt des Sanatoriums Kilchberg, konnte ich keinen echten Zuwachs an Burn-out-Patienten feststellen. Allerdings ist mir im Laufe meiner langjährigen Berufstätigkeit aufgefallen, dass dieselben oder ähnliche Störungsbilder von den Betroffenen mit immer anderen Namen belegt wurden: Depressionen, Nervenzusammenbruch, seelische Krise oder eben neuerdings oftmals Burn-out.

Kann man einem drohenden Burn-out vorbeugen? Ja, allerdings erkennt eine Person häufig nicht rechtzeitig, dass sie gefährdet ist, weil ein Burn-out sich meist schleichend entwickelt. Ausserdem wird die hohe Leistungsbereitschaft in

der Anfangsphase der Erkrankung von Kollegen und Vorgesetzten als äusserst positiv bewertet und daher auch vom Betroffenen als positiv erlebt. Insofern wird ein Burn-out häufig erst dann erkannt, wenn es schon beinahe zu spät ist, das heisst wenn die Betroffenen sich schon am «Nullpunkt» ihrer Kraft und Motivation befinden.

Welche konkreten vorbeugenden Massnahmen sind zu empfehlen? Bei der Arbeit ist ein intensiver Austausch unter den Arbeitskollegen und eine gute Koordination der Aufgaben wichtig. Entscheidend ist zudem die Balance zwischen beruflichen Verpflichtungen und Freizeitaktivitäten zu finden, die sogenannte Work-Life-Balance. Denn die Fähigkeit, abzuschalten und sich auf angenehme Dinge zu konzentrieren, ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren vor Burn-out. In Einzelfällen kann auch eine Psychotherapie vorbeugend wirken, in der man lernt, bewusster mit sich umzugehen.

Kurzporträt Sanatorium Kilchberg

Am Stadtrand von Zürich liegt in einem grossen Park über dem Zürichsee seit 1867 die Psychiatrische Privatklinik Sanatorium Kilchberg. Die Klinik hat vom Kanton Zürich den Auftrag zur ambulanten und stationären psychiatrischen Versorgung des linken Zürichseeufers – einer Region mit rund 170'000 Einwohnern. Zusätzlich werden Privatpatienten aus der gesamten Schweiz und dem Ausland aufgenommen.

Im Sanatorium werden Patienten mit allen Formen psychischer Störungen behandelt. Zu den Behandlungsschwerpunkten gehören bipolare Störungen, Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Essstörungen und die stationäre Psychotherapie. Angeboten werden medizinische und psychotherapeutische – vor allem kognitiv-verhaltenstherapeutische – Behandlungen sowie Kunst-, Bewegungs-, Physio- und Arbeitstherapie.

10 Tipps für den sicheren Burn-out

- Arbeiten Sie so viel und so lange wie möglich, wenn möglich auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen.
- Nehmen Sie möglichst viel zusätzliche Arbeit an, um ihre armen Kolleginnen und Kollegen zu entlasten und Sie wissen ja selbst, dass Sie jeden Job am besten machen.
- Machen Sie höchstens einmal im Jahr Ferien und eine Woche genügt.
- Konzentrieren Sie sich auf die unangenehmen Seiten Ihrer Arbeit und ärgern Sie sich regelmässig darüber.
- Machen Sie Ihre Selbstbestätigung ausschliesslich von der Arbeit abhängig.
- Schaffen Sie sich keinen Ausgleich in der Freizeit, dadurch verzetteln Sie nur Ihre Energien.
- Glauben Sie fest daran, dass Sie jedes Problem lösen können und dass Sie ein Versager sind, wenn dem mal nicht so ist.
- Interessieren Sie sich nicht für Ihr eigenes Wohlergehen, Ihre körperliche und seelische Gesundheit.
- Halten Sie Distanz zu Ihren Kolleginnen und Kollegen, ein freundschaftliches Verhältnis behindert nur Ihren Arbeitsdrang.
- Das Privatleben kommt immer zuletzt; leben Sie möglichst zurückgezogen, meiden Sie Freunde und Bekannte.

Wussten Sie?



Frühjahrs Müdigkeit

Der Frühling kommt und mit ihm die Frühjahrs müdigkeit. Kaum wird es wärmer, klagen viele Menschen über Gereiztheit, Kreislaufschwäche und Müdigkeit. Was sich dahinter verbirgt, durchschauen Forscher noch nicht ganz. Es gibt offenbar verschiedene Gründe für die Frühjahrs müdigkeit, darunter die Wetterlage. Mit den ersten wärmeren Tagen weiten sich die Blutgefässe, der Blutdruck sinkt, man fühlt sich müde und schwach. Bei manchen sind zudem durch die langen, dunklen Wintertage die Reserven des Körpers aufgebraucht. Ausserdem beginnt im Körper ein «Kampf der Hormone»: Mehr Licht führt zur Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Gleichzeitig ist im Körper noch eine grössere Menge des Schlafhormons Melatonin vorhanden, das vermutlich zeitversetzt verringert wird.

Was tun? Viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte essen. Den Schlafrhythmus der Helligkeit anpassen (früh schlafen, früh aufstehen), regelmässig spazieren gehen und massvoll Sport treiben.

News

Die h-care Welt wächst

h-care hat seit Anfang 2006 fünf erstklassige Partnerkliniken im Bereich Psychiatrie:

- Klinik Schlössli, Oetwil am See
- Klinik Sonnenhalde, Riehen
- Klinik Aadorf
- Privatklinik Meiringen
- Privatklinik Sanatorium Kilchberg

Damit erweitert h-care das Netzwerk der medizinischen Leistungserbringer, zu dem 13 Hirslanden Kliniken, ein Universitätsspital und 13 Rehabilitationskliniken gehören, um fünf Psychiatriekliniken.

h-care bietet ein ganzheitliches medizinisches Angebot auf höchstem Niveau, welches durch erstklassige Hotellerieleistungen und ein angenehmes Ambiente ergänzt wird. Die Versicherten erhalten ohne Wartezeiten Zugang zu ausgewiesenen Fachärzten und modernen Behandlungsmethoden und profitieren dadurch von einer optimalen Versorgung.

Sanitas Corporate Private Care – noch stärker am Draht

Haben Sie eine Frage zur Police, zu Ihrer Versicherungsdeckung oder zum Prämienbetrag? Für solche Belange steht Ihnen der Versicherungsservice unter der Telefonnummer 044 751 80 14 jederzeit zur Verfügung.

Für Fragen zu Arztrechnungen oder Abrechnungen der Sanitas, wenden Sie sich dagegen am besten direkt an die Sanitas Krankenversicherung. Diese richtet sich per 3. April noch stärker auf solche Kundenanfragen aus, mit einem spezialisierten telefonischen Servicecenter.

Das Servicecenter Sanitas Corporate Private Care ist von 8.00 bis 17.00 Uhr unter der Telefonnummer 044 298 85 00 erreichbar. Damit wir Sie noch schneller bei der Rückerstattung Ihrer Arztrechnungen bedienen können, bitten wir Sie, diese mit Ihrer Kundennummer versehen an folgende Adresse zu senden: Sanitas, Servicecenter SCPC, Postfach, 8021 Zürich.