

Selbstmanagement

ANZEICHEN EINES BURNOUTS ERKENNEN

Ein Burnout bezeichnet den emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfungszustand des Menschen. Wie können aber die Symptome von übermässigem Stress medizinisch gemessen werden? Und: Was kann jeder von uns präventiv für die psychische Gesundheit tun?

– Text: Stefan Jeggli, FMH Arbeitsmedizin –

Die Arbeitswelt verändert sich stetig und mit ihr auch die Risiken, denen die Mitarbeitenden ausgesetzt sind. Vor 50 Jahren standen vor allem chemische und physikalische Gefahrenquellen im Vordergrund. Heute sind es hauptsächlich ergonomische und psychosoziale Faktoren, die den Arbeitnehmer belasten können.

Ursachen psychosozialer Belastungen

Psychosoziale Belastungen bzw. Risiken am Arbeitsplatz entstehen durch strukturelle Faktoren wie:

- **Geringer Entscheidungsspielraum aufgrund Qualitätsrichtlinien, Just-in-time-Produktion etc.**
- **Arbeitsplatzunsicherheit durch Verlagerung von Firmenstandorten, technischer Fortschritt, Kostenkalkulation etc.**
- **Fehlende Unterstützung und fehlendes Verantwortungsgefühl von Vorgesetzten und Teammitgliedern**

Auswirkungen psychosozialer Belastungen

Die psychosozialen Belastungen zeigen sich beispielsweise direkt am Arbeitsplatz durch Mobbing, Schikanierten, Drohungen und erniedrigendes Verhalten. Das löst massiven Stress aus, ein Zustand unangenehmer Dauererregung und Anspannung, der durch eine Aufgabe oder Aufforderung hervorgerufen wird, von der man nicht weiss, ob man sie tatsächlich bewältigen kann. Wirkt diese Form

von Stress über einen längeren Zeitraum, führt dies häufig zu dem, was man im Volksmund «Burnout» nennt. Dabei entwickeln sich Symptome, die sich auf unseren Körper und Geist auswirken, beispielsweise eingeschränkte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit, depressive Verstimmungen, Verdauungsprobleme oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie erkenne ich ein Burnout?

Aus der Vielfalt obiger Symptome ergibt sich eine ganze Palette von Möglichkeiten, wie man die Anzeichen eines Burnouts erkennen kann. Möglich sind auch medizinische Messungen, um eine körperliche und geistige Überlastung festzustellen.

Die einfachste Selbstkontrolle, ob eine Arbeitsplatzsituation gesundheitliche Probleme bewirkt, kann mit einem Online-Fragebogen wie beispielsweise dem «Work Ability Index (WAI)» durch wiederholte Nutzung im Laufe der Zeit evaluiert werden. Die deutsche Version «ABI» ist auf www.arbeitsfaehig.com (WAI-Netzwerk) zu finden.

Zeigt das Resultat Handlungsbedarf, hilft beispielsweise das beschriebene Vorgehen auf www.stressnostress.ch. Das Angebot besteht aus den fünf Punkten Stress-Check – Stressursachen erfassen – Idealzustand beschreiben – Massnahmen treffen – Ziel überprüfen.

Ein Termin beim Arzt hilft, die Symptome von Stress und deren Auswirkungen auf die Gesundheit genauer zu untersuchen. Mit der persönlichen Krankengeschichte werden Hinweise auf eine depressive Entwicklung, Schlaflo-

sigkeit, Konzentrationsstörungen, Spannungskopfschmerzen, muskuläre Verspannungen und Verdauungsprobleme usw. erhoben. Folgende Parameter, die Hinweise auf ungesunden Stress geben können, kann ein Arzt messen: Blutdruck, Blutfett, Blutzucker, Zunahme des Körpergewichtes, Cortison (nüchtern), Schilddrüsenwerte, Eisenstatus und beispielsweise Vitaminwerte der B-Gruppe.

Persönlicher Beitrag zur Prävention und Behandlung

Zu den klassischen Massnahmen, welche jeder für sich treffen kann, gehören zum Beispiel mehr Bewegung, genügend Schlaf und Entspannung, soziale Kontakte, Grenzen setzen und diese kommunizieren sowie positives Denken.

Unterstützung bieten beispielsweise individuelle Beratungen, die die krankmachenden Lebensumstände angehen. Medikamentös können Vitamine, Spurenelemente, Schilddrüsenhormone oder Antidepressiva eingesetzt werden. Entspannungsverfahren wie Yoga oder eine Bewegungstherapie können ebenfalls unterstützend wirken. Die Behandlungen können ambulant oder stationär durchgeführt werden.

INFOS

Tabelle «Wissen für die Betriebe auf einen Blick» im «magazin» 1/17. Mitglieder können den Artikel «Fitnessprogramm für die Psyche» in der Bibliothek aufrufen. Stichwort «Im Kern gesund».



«Die psychische Sicherheit muss wie die Unfallprävention bei der Arbeitssicherheit betrachtet werden»

Dr. med. Sebastian Haas

Interview mit Dr. med. Sebastian Haas, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Schwerpunkt Burnout und Belastungskrisen, Privatklinik Hohenegg Meilen ZH, und Vizepräsident des Schweizer Expertennetzwerks für Burnout.

Burnout ist immer noch keine anerkannte Krankheit. Wieso eigentlich?

Dr. med. Sebastian Haas: Es wurden verschiedene Bemühungen unternommen, aber auf Gesetzesebene tut sich nicht viel. Das liegt vor allem daran, dass Burnout ein schwammiger Begriff ist, es gibt kein Muster-Burnout. Beim Burnout handelt es sich um einen vielschichtigen Prozess, eine körperliche und geistige Folgeerscheinung von Stress. Stress ist aber nicht per se schlecht, schwierig fassbar, und nicht immer ist die Arbeitssituation schuld, wenn wir uns gestresst fühlen. Wir dürfen nicht vergessen, dass Arbeit auch hilft, uns gesund zu fühlen, indem wir sozial eingebettet und ökonomisch unabhängig sind.

Wie lange bleiben die Patienten bei Ihnen in der Klinik?

Sechs bis acht Wochen. Es braucht Zeit, bis die Erschöpfung überwunden ist. Man muss sich mit den inneren Antrieben auseinandersetzen, den Willen haben, Veränderungen anzustossen und mit den Konsequenzen zu leben. Ein Burnout kann auch Probleme in der Beziehung und Familie auslösen.

Stellen Sie eine Veränderung bezüglich der betroffenen Berufs- oder Altersgruppen fest?

Nein, wir haben unter anderem Studenten und Manager als Patienten, 25 bis 60-Jährige, alle sind betroffen. Was sich jedoch in den letzten Jahren positiv verändert hat, ist die Entstigmatisierung. Man redet heute eher über sein Befinden, die heutige Generation lässt sich weniger «ausbeuten» und holt sich rascher Hilfe.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es in einer Burnout-Klinik?

Grundsätzlich geht es zunächst um die physische und psychische Regeneration. Dazu gehört es beispielsweise den Schlafrhythmus wieder zu finden oder den Konsum von Suchtmitteln zu behandeln. Der Reflexionsprozess findet in Einzel- und Gruppentherapien statt. Für den Erfolg der Behandlung ist es entscheidend, dass das persönliche Umfeld – mit Einverständnis des Betroffenen – einbezogen wird. Arbeitgeber und Personalverantwortliche reagieren oft positiv, wenn sie zum Gespräch in die Klinik eingeladen werden. Sie möchten verstehen, was passiert ist und wie sich Burnout bei ihren Mitarbeitern künftig vermeiden lassen. Es ist schade, wenn die Beziehung von Arbeitgeber und Arbeitnehmer bei einem Burnout nur auf der Schiene Arbeits- und Sozialversicherungsrecht diskutiert wird.

Wann ist eine stationäre Behandlung einer ambulanten Therapie vorzuziehen?

Wenn es dem Betroffenen nicht gelingt, sich im ambulanten Rahmen selbstständig zu beruhigen. Es gibt Burnout-Betroffene, die Teilzeit weiterarbeiten, aber das ist die Minderheit. Oft funktionieren sie bis ans Ende ihrer Kräfte und fahren dann mit Vollgas gegen die Wand. Krank schreiben ist dann die einzige Lösung. Es gibt auch solche, die es aus anderen Gründen nicht mehr zuhause aushalten und vom Ortswechsel profitieren. Die stationäre Behandlung ist dann ein wertvoller Schutz- und Schonraum.

Wie stehen die Heilungschancen nach einem Burnout?

Ergebnisse dazu liefert eine Studie*, in der retrospektiv der klinische Verlauf und die Langzeiteffekte einer stationären Behandlung untersucht wurden, und zwar bei 723 Patienten, die sich von 2012 bis 2013 wegen eines Burnouts behandeln liessen. 15 Monate nach der Entlassung waren 232 Studienteilnehmende wieder gesund. Den Weg zurück in den Beruf schafften 71 Prozent.

Zeigen die Präventionskampagnen und Schulungsangebote der letzten Jahre bereits Wirkung?

Ja. Weil die Krankentaggelder aufgrund von psychischen Erkrankungen angestiegen sind, investieren besonders grosse

Firmen vermehrt in die Prävention. Ich bin öfters in Workshops mit sogenannten «Peers» beteiligt. Da erzählen ehemalige Betroffene von ihren Erfahrungen, mit dem Ziel, über das Thema psychische Erkrankungen als Folge von Burnout fundiert zu informieren. Es muss in allen Köpfen ankommen, dass Burnout kein Wellnessthema ist.

Was muss konkret passieren, damit ein Burnout «gesellschaftsfähig» wird?

Die psychische Sicherheit muss wie die Unfallprävention bei der Arbeitssicherheit betrachtet werden. Der Begriff «Psychological Safety» aus Kanada muss auch bei uns Einzug halten. Die kanadische Studie «Guarding Minds at Work»¹ liefert dazu wichtige Erkenntnisse. Unter den 13 Faktoren, die psychische Sicherheit begünstigen, hat mich folgender überrascht: Es muss ein Vertrauensverhältnis zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden vorhanden sein. Der Mitarbeiter muss das Gefühl haben, über sein psychisches Befinden offen reden zu können, ohne mit unmittelbaren Konsequenzen wie einer Rückstellung oder gar Kündigung rechnen zu müssen.

* Studie «Einmal Burnout ist nicht immer Burnout: Eine stationäre multimodale Psychotherapie ist eine effektive Burnout-Behandlung», Dipl. Psych. M. Sc. Kathleen Schwarzkopf, Zeitschrift «Praxis» Band 105 (6) 2016, www.hogrefe.com

INFOS

Im Verein Schweizer Expertennetzwerk für Burnout haben sich vor rund zehn Jahren Experten aus Medizin, Psychologie, Personalführung, Arbeitsrecht, Versicherung etc. zusammengefunden. Ziel ist es, das Wissen zu Burnout zu fördern und involvierte Berufsgruppen miteinander zu vernetzen.

Symposium Swiss Expert Network on Burnout Burnout 4.0 – Gesund bleiben und gesund werden in turbulenten Zeiten
8. November 2018, 09.30 bis 17.15 Uhr, Zentrum Paul Klee, Bern
www.burnoutexperts.ch

¹ **www.guardingmindsatwork.ca** ist eine kanadische Plattform und Studie für Arbeitgeber, die die psychologische Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitarbeitenden fördern möchten

«Der tägliche Wahnsinn»: Erste repräsentative Studie für die deutschsprachige Schweiz, durchgeführt von der Psychiatrie Baselland und der Hochschule Luzern. Führungskräfte beschreiben, wie sich die psychischen Probleme ihrer Mitarbeitenden auf die Arbeit und alle Beteiligten auswirken
www.hslu.ch/studie-der-taegliche-wahnsinn