

Medienmitteilung vom 28. Mai 2024

50 Jahre Burnout – Privatklinik Hohenegg am Puls der Zeit

Vor 50 Jahren entstand der Begriff Burnout. Seither haben die Fälle und ihre weitreichenden Folgen auch in der Schweiz zugenommen. Burnout-Spezialist Dr. Sebastian Haas, stellvertretender ärztlicher Direktor der Hohenegg, präsidiert seit Kurzem das Schweizer Expertennetzwerk für Burnout.

1974 verwendete der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger den Begriff Burnout zum ersten Mal im Sinne von «ausgebrannt sein». Er meinte damit sein eigenes Gefühl des Versagens und der Erschöpfung, weil er sich nach einem langen Tag von 8 bis 18 Uhr in seiner New Yorker Praxis abends auch noch ehrenamtlich um drogenabhängige Jugendliche kümmerte und seine Familie kaum noch zu Gesicht bekam.

«Burnout ist eine zeittypische, meist arbeitsbezogene Stressreaktion, bei der die persönlichen Kraftreserven zuvor gesunder Menschen versiegen und sich als Folge ein anhaltender, erheblich belasteter Seelenzustand einstellt», erklärt Sebastian Haas, Schwerpunktleiter Burnout und Belastungskrisen und stellvertretender ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohenegg. Burnout per se sei keine Krankheit, sondern gelte als Risikofaktor für die oft schleichende Entwicklung körperlicher oder psychischer Stressfolgeerkrankungen, zum Beispiel Depression oder vegetative Dysregulation.

Betroffene leiden primär unter Erschöpfung und Motivationsverlust, einem subjektiven Gefühl verminderter Effektivität, und sie entwickeln oft eine Entfremdung gegenüber ihrer Arbeit mit negativer Einstellung und dysfunktionalem Verhalten.

Ein Syndrom mit gesamtwirtschaftlichen Folgen

Dass auch viele Schweizerinnen und Schweizer von Burnout betroffen sind, zeigte die letztes Jahr von der SRG durchgeführte Umfrage «Wie geht's Schweiz?». Ein Viertel der Befragten sagte, sie fühlen sich aufgrund ihrer Arbeitsstelle als burnout-gefährdet. 17 Prozent gaben an, bereits einmal ein Burnout erlebt zu haben. Dieses Syndrom löst nicht nur bei den Betroffenen viel Leid aus, sondern wirkt sich auch negativ auf die Wirtschaft aus: Burnout verursacht laut Job-Stress-Index, einem Monitoring der Gesundheitsförderung Schweiz, Kosten von 6,5 Milliarden Franken pro Jahr.

Wie kann ein Burnout, aus Sicht der Betroffenen, nachhaltig behandelt werden? Laut Experte Sebastian Haas ist es entscheidend, «neben einem wirksamen Energiemonitoring den Selbstbezug im Alltag zu stärken. Das bedeutet, statt anhaltender Selbstausschöpfung mehr Selbstannahme und -mitgefühl zu pflegen. Einen achtsameren und freundlicheren Umgang mit sich selber zu finden, stellt aus klinischer Perspektive zudem die wichtigste und nachhaltigste Massnahme der Rückfallverhütung dar.»

Sebastian Haas wurde kürzlich zum Präsidenten des SEB, des Schweizer Expertennetzwerk für Burnout, gewählt. Zusammen mit weiteren nationalen Expertinnen und Experten für Stressfolgeerkrankungen soll das schweizweite Burnout-Netzwerk von der Prävention über die Forschung und Behandlung bis zur beruflichen Reintegration erweitert und gestärkt werden.

Ansprechpersonen für weiterführende Fragen:

Dr. med. Sebastian Haas, Tel. 044 925 15 15, sebastian.haas@hohenegg.ch

Sabine Claus, Tel. 044 925 12 44, sabine.claus@hohenegg.ch

Das SEB - Schweizer Expertennetzwerk für Burnout ist ein Verein, der 2007 gegründet wurde. Es zielt auf die Förderung von Wissen zu Definition, Prävention, Therapie und Rehabilitation des Burnout-Syndroms ab. Es vernetzt Expertinnen und Experten aus verschiedenen Berufen, u. a. der Medizin, Pflege, Psychologie, Personalführung, Arbeitsrecht etc. Und es setzt sich für ein gesundes Engagement am Arbeitsplatz ein.

www.burnoutexperts.ch

Die Privatklinik Hohenegg gehört zu den führenden Schweizer Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und ist für erwachsene Patientinnen und Patienten da, die in einer psychischen Krise die bestmögliche fachliche Betreuung und eine auf ihre Persönlichkeit abgestimmte individuelle Behandlung benötigen. Die Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von depressiven Erkrankungen, Burnout und Belastungskrisen, Angsterkrankungen sowie Psychosomatik. Sie behandelt Privat-, Halbprivat- und Allgemein-Versicherte aus der Schweiz sowie Patienten aus dem deutschsprachigen Ausland. Die Privatklinik Hohenegg AG ist im 100% Eigentum der gemeinnützigen Stiftung Hohenegg.

Die Klinik ist Mitglied von The Swiss Leading Hospitals, einem Verbund von 20 erstklassigen Spitälern in der Schweiz (www.shl.ch).

www.hohenegg.ch