

GESUNDHEIT

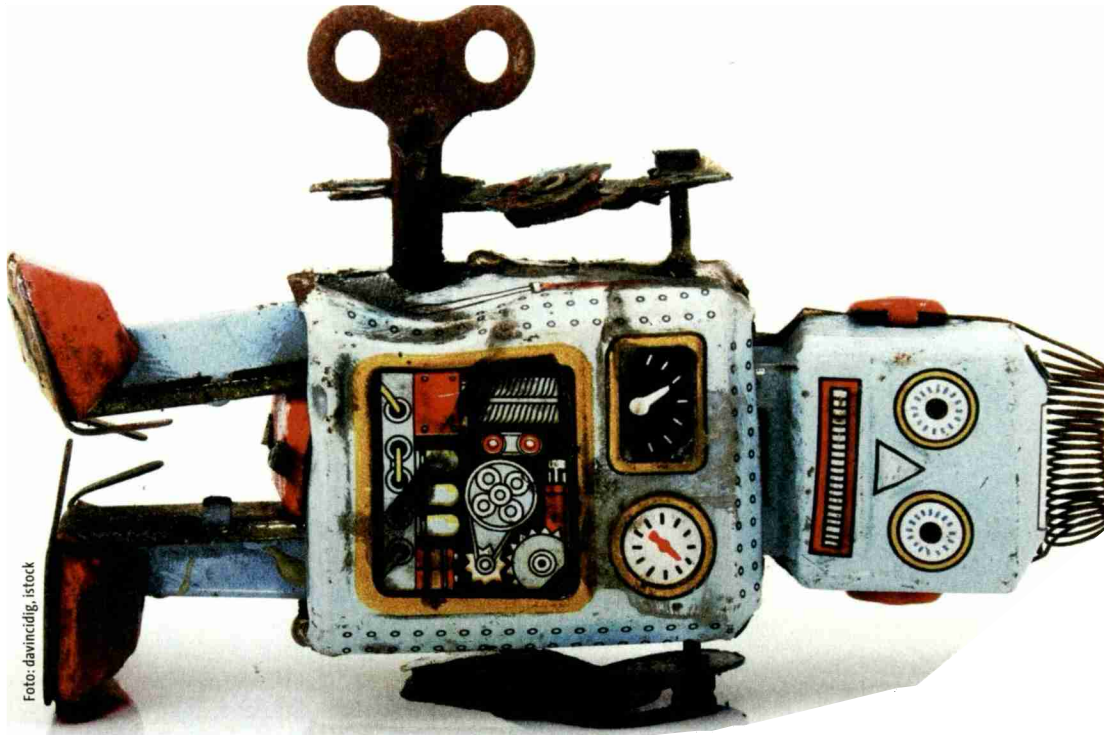


Foto: davincidig, istock

Innerlich ausgebrannt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Burn-out-Syndrom neu definiert. Zwar gilt es noch immer nicht als offizielle Krankheitsdiagnose, trotzdem ist es aber ein ernst zu nehmendes Leiden, wie der neue Definitionstext zeigt.

von Leonie Pahud

Termindruck, E-Mail-Flut, Überstunden – der Arbeitsalltag kann ganz schön herausfordernd sein. Eine 2015 durchgeführte Befragung des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) bei einer repräsentativen Stichprobe von 1006 Schweizer Erwerbstätigen ergab, dass etwa 25 Prozent der Erwerbstätigen bei der Arbeit häufig oder immer Stress erlebt. Mehr als 60 Prozent der Befragten gaben zudem an, dass sie mindestens während eines Viertels ihrer Arbeitszeit mit hohem Arbeitstempo oder unter Termindruck arbeiten würden. Rund die Hälfte davon, also über 30 Prozent der Erwerbstätigen, arbeitet sogar während drei Viertel der Zeit mit hohem Tempo oder unter Termindruck.

So ist es denn im Grunde auch ganz normal, sich auf der Arbeit von Zeit zu Zeit gestresst und unter Druck zu fühlen. Trotzdem: Wächst einem dieser Stress



über den Kopf, das heisst, reichen die eigenen Ressourcen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten nicht aus, um mit den Belastungen am Arbeitsplatz umzugehen, sind halt irgendwann die Batterien leer. Ein Zustand von innerer Leere und zunehmender emotionaler Erschöpfung tritt ein. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten geht verloren und man hat das Gefühl, die Erwartungen nicht mehr zu erfüllen. Manche werden zynisch oder distanzieren sich in irgendeiner anderen Weise von der eigenen Tätigkeit. Wer dies erlebt, leidet vermutlich unter einem Burn-out.

Obwohl längst zum Modewort gekommen, sind die Symptome eines Burn-outs allerdings zwingend ernst zu nehmen. Denn unbehandelt kann das oft auch als Erschöpfungssyndrom bezeichnete Leiden zu ernsthaften Krankheiten wie Depression, Angststörungen, Substanzmissbrauch oder körperlichen Erkrankungen führen. Aber nicht nur die Betroffenen selbst, auch das nahe Umfeld leidet oft mit, und die Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern können einer harten Belastungsprobe ausgesetzt sein.

Eindeutig arbeitsbedingt

Bis anhin bezeichnete die WHO das Burn-out als «Zustand der totalen Erschöpfung» und klassifizierte es ohne nähere Definition unter der Kategorie «Probleme bei der Lebensbewältigung». Mit der Revision der Internationalen Klassifikation aller Krankheiten, der sogenannten ICD-10, hat die Weltgesundheitsorganisation allerdings beschlossen, die Beschreibungen zum Burn-out-Syndrom aufzuwerten und mit einer neuen Syndrom-Beschreibung dem Zusammenhang zum Arbeitskontext mehr Rechnung zu tragen. Im neuen ICD-11-Katalog, der ab Januar 2022 in Kraft tritt, definiert die WHO Burn-out neu als

«Syndrom, das aufgrund von chronischem Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt werden kann». Dabei wird es hauptsächlich durch folgende drei Dimensionen charakterisiert: (1) ein Gefühl von Energieverlust und Erschöpfung, (2) eine zunehmende mentale Distanz von der Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus bezüglich der Arbeit sowie (3) eine reduzierte berufliche Leistungsfähigkeit.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Aber nicht jeder, der unter Stress steht, brennt automatisch aus. Wie lässt sich ein Burn-out trotz herausforderndem Alltag vermeiden? Hilfreich ist sicher eine gewisse Grosszügigkeit sich selbst gegenüber. Denn von sich zu erwarten, jeden einzelnen Arbeitstag zu Höchstleistungen aufzulaufen, ist schlichtweg unrealistisch. Wer sich nicht einige Tage gönnt, an denen er sich auch mal unmotiviert oder müde fühlen darf, trägt nur unnötig zum eigenen Stresserleben bei. Die Zauberformel lautet: Weg vom Perfektionismus, Mut zur Lücke! Sorgen Sie aktiv für ein gutes Arbeitsklima, vermeiden Sie permanenten Zeitdruck und

«Man könnte die neue Definition seitens der WHO auch als eine Art Warnung an unsere Leistungsgesellschaft verstehen»

üben Sie berufliche Abgrenzung. Pflegen Sie Ihr soziales Umfeld, umgeben Sie sich mit Leuten, die Ihnen guttun. Treiben Sie regelmässig Sport und gehen Sie, so oft es geht, in die freie Natur. Achten Sie



auf das eigene Befinden. Überlegen Sie sich, wo Sie sich bei Bedarf Unterstützung und Aussprache holen können und nehmen Sie medizinische oder therapeutische Hilfe frühzeitig in Anspruch.

Kernkompetenz Stressbewältigung

Im Grunde gibt es unzählige Präventionsmassnahmen, die helfen, einem Burn-out vorzubeugen, wobei es in erster Linie jeweils darum geht, Stress zu reduzieren. Mit welchen Mitteln man dieses Ziel erreicht, muss jeder ein Stück weit selbst für sich herausfinden. Ganz wichtig aber ist es, gut auf sich und den eigenen Stresspegel zu hören und sich regelmässige Erholungsphasen zu gönnen, wobei nicht allein die Dauer, sondern auch die Qualität der Erholung zentral ist. Die eingangs erwähnte Befragung des Seco zu den Arbeitsbedingungen in der Schweiz ergab, dass sich mehr als ein Drittel der Befragten am Ende des Arbeitstages meistens oder immer erschöpft fühlt. Gerade in diesem Fall ist Erholungszeit besonders wichtig, um die verbrauchten Ressourcen wieder aufzuladen. Gönnen man sich keine oder nur eine ungenügende Regenerationszeit, geht das über kurz oder lang an die Substanz. Laut der Seco-Befragung erlebt rund ein Viertel der Personen, die angeben, sich am Ende eines Tages erschöpft zu fühlen, auch morgens nach dem Aufwachen noch ein Gefühl von Erschöpfung und Müdigkeit. Auf die gesamte

Erwerbsbevölkerung hochgerechnet wären das rund neun Prozent, deren Gesundheit aufgrund mangelnder Erholung gefährdet ist, schreibt das Seco.

Warnruf an die Gesellschaft

Vor dem Hintergrund dieser Zahlen könnte man die neue Definition seitens der WHO auch als eine Art Warnung an unsere 24/7-Leistungsgesellschaft verstehen. In Zeiten von Smartphones und der damit verbundenen ständigen Erreichbarkeit wird es immer schwieriger, nach Feierabend vom Arbeitsalltag abzuschalten. Doch eine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen, ist gerade für Burn-out-Gefährdete besonders wichtig. So könnte man die Neudefinition und die explizite Ausrichtung des Syndroms als arbeits- und stressbasiertes Phänomen als Gelegenheit nutzen, einmal bewusst über den eigenen Arbeitskontext nachzudenken. Bin ich überarbeitet? Kann ich mit dem Stress an meinem Arbeitsplatz umgehen oder wird es mir häufig zu viel? Was könnte ich tun, um dies zu ändern? Wo kann ich Grenzen setzen? Sollte ich vielleicht mit meinen Vorgesetzten sprechen, um eine Lösung zu finden? Vergessen Sie dabei nie: Auch der Arbeitgeber möchte verhindern, dass seine Beschäftigten in Richtung eines Burn-outs steuern. Denn erschöpfte und zynische Angestellte sind weder für die Organisation noch für die Arbeitsatmosphäre hilfreich. ■



Burn-out – was nun?

Was soll man tun, wenn man das Gefühl hat, an einem Burn-out zu leiden? «Zunächst gilt es abzuklären, ob man tatsächlich unter den Folgen einer chronischen Stressbelastung leidet», sagt der Fachpsychologe und Burn-out-Experte Lorenz Ruckstuhl. Dabei hilft zum Beispiel das sogenannte «Maslach Burnout Inventory» (MBI), ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung, den man online findet. Hohe Werte im MBI, aber auch besorgte Rückmeldungen von nahestehenden Vertrauenspersonen sollte man als Anlass nehmen, sich professionelle Unterstützung zu holen. «Sofern eine gute und vertrauensvolle Be-

ziehung besteht, ist der Hausarzt sicher eine gute erste Anlaufstelle», so Ruckstuhl. Denn dieser kann nicht nur einen geeigneten Therapeuten vermitteln, sondern auch allfällige körperliche Ursachen ausfindig machen oder ausschliessen.

Auf www.psychologie.ch sowie www.psychiatrie.ch findet man Suchmaschinen, mit denen man qualifizierte Psychologen und Psychotherapeutinnen sowie Fachärzte und Fachärztinnen mittels eines Schlagworts suchen kann. Weitere Informationen rund um Stressprävention und Stressabbau bietet zudem die Internetseite www.stressnostress.ch.