



# Burnout - Alarmsymptome ernst nehmen

**Schlaflos, erschöpft, gestresst? Ein Burnout entsteht nicht ohne Ankündigung.**

**D**as Thema Burnout ist längst in aller Munde. Beruflicher Leistungsdruck, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, persönliche Stresssituationen und unrealistische Ansprüche an sich selbst sind einige von zahlreichen Faktoren, die dazu beitragen können, dass eine Person an ihre Grenzen stösst und «ausbrennt». Viel zu häufig werden die ersten Anzeichen eines drohenden Burnouts nicht beachtet. Die üblichen Erholungsmassnahmen wie beispielsweise Sport, Wochenende oder Ferien reichen nicht mehr aus, um neue Energie zu tanken. Spätestens wenn die Motivation für anstehende Aufgaben dauerhaft fehlt, Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden oder Angstsymptome dazu kommen, sollte gehandelt werden. Denn wie bei anderen Erkrankungen gilt, je früher ein Burnout erkannt und behandelt wird, desto besser ist die Prognose. Meistens ist professionelle Hilfe notwendig, um aus der negativen Spirale aus Überforderung und fehlender Erholung auszubrechen und bestehende Muster zu verändern.

## Professionelle Unterstützung bei Burnout

Die Behandlung eines Burnouts ist ein individueller Prozess, der angepasst an die Situation des Betroffenen professionell begleitet werden muss. Dabei ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und Werten ein zentrales Element.

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) hat sich eingehend mit dem Thema Burnout und dessen Behandlung befasst. Die daraus,

zusammen mit dem Schweizer Expertennetzwerk für Burnout (SEB), entwickelten Empfehlungen bieten Fachpersonen eine Grundlage zur Erkennung und Behandlung von Burnout. Dies ist besonders wichtig, da ein Burnout auch als Risikozustand für Folgeerkrankungen gilt. Zudem muss jeweils ein Burnout gegenüber anderen psychischen Erkrankungen abgegrenzt werden. So können beispielsweise einige Burnout-Symptome auch bei einer Depression oder Angststörung vorhanden sein.

Psychotherapeutische Ansätze sind ein zentrales Element der Burnout-Therapie. Diese werden mit zusätzlichen Massnahmen wie Sport, Achtsamkeits-

dabei von der individuellen Situation des Betroffenen und dem Schweregrad der Burnout-Symptomatik ab. In manchen Situationen kann es sinnvoll sein, das gewohnte Umfeld zu verlassen, um zur Ruhe zu kommen und Raum für neue Impulse zu schaffen. Das Ziel der Burnout-Behandlung ist dabei die Wiederherstellung der Belastbarkeit im beruflichen und sozialen Umfeld sowie das Erlernen verschiedener Strategien im Umgang mit Stress und belastenden Situationen. Letztlich sollen die Betroffenen die Kontrolle über ihr Leben zurückerlangen und wieder in den Arbeitsalltag integriert werden.

Die SGAD bietet auf ihrer Website auch umfassende Informationen für Betroffene und Angehörige.

## Arbeitgeber sind gefordert

Burnout-Prävention ist im Rahmen betrieblicher Gesundheitsprogramme ein viel diskutiertes Thema. Denn dauerhaft gestresste oder überforderte Mitarbeiter sind weniger leistungsfähig und häufiger krank. Die Erkennung von Stresssituation und Überlastung sowie eine frühzeitige Intervention sind essenziell, um Burnout-gefährdete Mitarbeiter aufzufangen. Auch beim Prozess der Reintegration von Burnout-Betroffenen in den Arbeitsalltag sind die Arbeitgeber ge-

**fordert. Anpassungen der Arbeitsumgebung und offene Gespräche fördern den schrittweisen Wiedereinstieg und tragen zu einem nachhaltigeren Umgang mit den persönlichen Ressourcen bei.**



**Frau Dr. Holsboer-Trachsler**

Präsidentin SGAD

Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie

Extraordinaria für klinische Stress und Traumaforschung

übungen, Entspannungs- und Körpertherapien ergänzt. Ob die Therapie ambulant oder stationär erfolgt, hängt

Viel zu häufig

Datum: 28.12.2016

**MEDIA  
PLANET**

Themenbeilage im Tages-Anzeiger

Media Planet Zürich  
8001 Zürich  
043/ 540 73 00  
www.mediaplanet.com/ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 162'894  
Erscheinungsweise: unregelmässig



Themen-Nr.: 525.015  
Abo-Nr.: 3002806  
Seite: 2  
Fläche: 54'307 mm<sup>2</sup>

werden die ersten  
**Anzeichen eines  
drohenden  
Burnouts** nicht  
beachtet..

**Die Auslöser für ein Burnout sind vielfältig und individuell verschieden, daher muss die Begleitung von Burnout-Betroffenen auch angepasst an die persönlichen Bedürfnisse erfolgen. Die folgenden Artikel befassen sich mit den Krankheitsbildern Burnout und Depression, Therapie, Prävention, Folgen und Regeneration sowie Ansätzen für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!**