

Burnout

ALLGEMEIN BEKANNT – KAUM (AN)ERKANNT

CAROLINE KORNELI

2009 waren laut Statistik der Sozialversicherung 900.000 Menschen wegen psychischen Erkrankungen in Behandlung. Diese gewaltige Zahl bildet jedoch das viel diskutierte Burnout-Syndrom gar nicht ab: Denn als Krankheit ist Burnout im ICD -10, der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO herausgegeben wird, noch gar nicht erfasst. Burnout taucht dort lediglich als Faktor, der die Gesundheit beeinflusst, auf.

Wie kommt es also dazu, dass das Thema Burnout in aller Munde ist? Wir lesen darüber, wir sehen Gesprächsrunden im Fernsehen und wir wissen auf Anhieb Personen, über die gesagt wurde „Der ist der nächste. Wirst sehen, wenn der so weitermacht, hat der auch bald ein Burnout.“

Wie kann es also sein, dass wir so oft über eine Krankheit sprechen, deren Verlauf den meisten unbekannt ist? Die nicht einmal von der Weltgesundheitsorganisation als „Krankheit“ eingestuft wird.

Ein Burnout oder „Burnout-Syndrom“ wird immer mehr zum „Statussymbol“ in unserer leistungsorientierten Gesellschaft. Die Talkshows und Zeitungsberichte häufen sich, in denen Prominente oder Manager ihr seelisches Leiden „beichten“. Obwohl es mehr als erfreulich ist, dass unsere Gesellschaft einen offeneren Umgang mit psychischen Erkrankungen anstrebt, ist diese Entwicklung äußerst kritisch zu hinterfragen. Denn die so genannte Modediagnose Burnout hat auch etliche Geschäftszweige zum Florieren gebracht und dadurch oftmals einen unseriösen und nicht ernst zu nehmenden Beigeschmack erhalten.

Verein BURN AUT sorgt künftig für Klarheit und Diagnoserichtlinien

Fakt ist, dass die gesellschaftliche Entwicklung in diesem Fall schneller ist, als die Reaktionsfähigkeit des österreichischen Gesundheitssystems.

Um die Lücke zwischen Wissenschaft und Praxis zu schließen und endlich eine zahlenmäßige Erfassung der Betroffenen zu initiieren, gründeten Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek (Ärztlicher Direktor Anton-Proksch-

Institut Wien) und Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek (Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ und des Beratungsinstituts „Medical Coaching“) den Verein „BURNAUT – Österreichische Gesellschaft für Arbeitsqualität und Burnout“.

Musalek liegt besonders die seriöse Berichterstattung über Burnout am Herzen: „Wir müssen Burnout endlich ernst nehmen und nicht als „Modeerkrankung“ herunterspielen, denn für die Betroffenen bedeutet die Krankheit einen massiven Leidensdruck, der unbedingt professionelle, multimodale und interdisziplinäre Therapieansätze erfordert.“

Die Diskussion über Burnout ist aber nur dann nah an den Betroffenen, wenn gleichzeitig auch deren Lebensumstände hinterfragt werden. Für „BURN AUT“ beinhaltet die Beschäftigung mit dem Thema Burnout auch die Beschäftigung mit Arbeit, Arbeitsqualität und den Arbeitsbedingungen.

Lalouschek hebt hervor „Es wäre wünschenswert, einen Beitrag zur Verbesserung der Arbeitsqualität und zur Bekämpfung von Stresserkrankungen, etwa durch das Anbieten von Standards bei der Definition, zu leisten.“

Besonders wichtig ist es, immer wieder die Basisfakten zu wiederholen, um sicherzustellen, dass die Krankheit von den Betroffenen und ihrem Umfeld rechtzeitig erkannt wird.

TYPISCHE BURNOUT SYMPTOME

Emotionale Erschöpfung

Müdigkeit (schon beim Gedanken an die Arbeit), Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit, diffuse körperliche Beschwerden

Man erkennt sich nicht wieder (Depersonalisation)

Negative, zynische Einstellung gegenüber Kollegen, Kunden, Patienten, Freunden und der Familie; Schuldgefühle, Rückzug, Reduzierung und Vermeidung der Arbeit

Verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsunzufriedenheit

Gefühl der Erfolg- und Machtlosigkeit, fehlende Anerkennung, Minderwertigkeitsgefühle, Überforderung, vitale Instabilität, Depression, Erregbarkeit, Gehemmtheit, Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit



Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek

Wie kommt es überhaupt zu einem Burnout und wer ist betroffen?

Grundsätzlich muss gesagt werden, dass sich hinter einem Burnout sehr häufig eine klassische Erschöpfungsdepression versteckt, die sich Betroffene nur unter dem Deckmantel der Leistungs- und Erfolgskrankheit eingestehen.

Es kommt bei den Betroffenen zu einem Zustand körperlicher und seelischer Erschöpfung, die das Ergebnis von andauernden oder wiederholten Belastungen im Zusammenhang mit langfristigem Arbeitseinsatz ist. Die körperliche Erschöpfung führt in weiterer Folge auch zu körperlichen Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen etc. Aber auch psychische Erkrankungen können in dieser Belastungssituation vermehrt auftreten wie beispielsweise Angststörungen oder Panikattacken.

Ein Burnout kann bei Menschen ALLER Berufsgruppen oder Tätigkeiten in den verschiedensten Positionen auftreten. Es gibt aber Personengruppen, die als besonders gefährdet betrachtet werden. Dazu gehören Menschen, die in heilenden oder pflegenden Berufen arbeiten (Pflegepersonal, Krankenschwestern, Sozialarbeiter etc.), genauso wie Menschen, die in lehrenden Berufen (ErzieherInnen, KinderbetreuerInnen, LehrerInnen) tätig sind. Anwälte, Manager, Sicherheitsbeamte, Flugpersonal etc. gehören ebenfalls zu dieser Gruppe. Aber auch der Hausfrau, die neben der Versorgung der Kinder noch die kranke Schwiegermutter pflegt, kann diese Mehrfachbelastung zu viel werden.

Was kann man gegen Burnout tun?

Es ist besonders wichtig, zu realisieren, dass ein Burnout ein Hilfeschrei von Körper und Seele ist. Hören Sie auf diesen Hilfeschrei und suchen Sie so rasch wie möglich ärztliche Hilfe!

Zur Behandlung von Burnout stehen medikamentöse Therapien (z.B. Antidepressiva), aber auch nicht medikamentöse Therapien (z.B. Psychotherapie) zur Verfügung. Eine Kombination dieser beiden Therapiemöglichkeiten wird in der Praxis sehr oft eingesetzt, um Patienten möglichst rasch und wirkungsvoll zu helfen. ♦