

Ärzte Zeitung, 20.06.2011

Burn-out greift um sich

30 Prozent der arbeitenden Menschen seien chronisch erschöpft, schätzt der Leiter einer Spezialklinik. Um sich vom Burn-out zu befreien, müssen ausgebrannte Patienten selbst aktiv werden.

Von Nicola Siegmund-Schultze



Ständig ausgelaugt: so fühlen sich Burn-out-Kranke. © Artmann Witte/fotolia.com

Burn-out wird zu einer Volkskrankheit. So hat sich einer Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der Allgemeinen Ortskrankenkassen zufolge die Zahl der jährlichen Krankschreibungen wegen Burn-out allein zwischen 2004 und 2010 verneunfacht.

Das Institut hatte die Daten der zehn Millionen AOK-Versicherten ausgewertet. Bis zu 30 Prozent der arbeitenden Bevölkerung seien Schätzungen zu Folge von einer chronischen Erschöpfung betroffen, Anfang der achtziger Jahre sei es maximal jeder zehnte gewesen, sagte Professor Andreas Hillert, Chefarzt an der Schön Klinik in Roseneck, bei einem Kongress in Wiesbaden.

"Ein soziokulturelles Phänomen"

"Burn-out ist ein soziokulturelles Phänomen", so der Leiter der auf die Behandlung von Burn-out-Patienten spezialisierten Klinik. Kennzeichen sind die anhaltende seelische Erschöpfung, das Empfinden von Disstress, häufig in Kombination mit körperlichen Symptomen wie Schmerzzuständen.

Viele Patienten gäben Burn-out als Selbstdiagnose an, obwohl sich die chronische Erschöpfung von der Depression nicht klar abgrenzen lasse. Anders als dieser Diagnose aber haften dem "Ausgebranntsein" kein Stigma an.

"An der ‚Eigenanalyse Burn-out‘ sollten wir bei der Suche nach den individuellen Ursachen und Therapiemöglichkeiten ansetzen", sagte Hillert.

Auch Bankangestellte erkranken zunehmend

Anders als in sozialen Berufen, in denen Burn-out in der Vergangenheit am häufigsten diagnostiziert wurde, weite sich Burn-out auf andere Berufsgruppen aus. So sei zum Beispiel die Zahl der Bankangestellten mit Erschöpfungssyndrom (ICD-10-Ziffer Z73) nach der Finanzkrise sprunghaft gestiegen.

Am häufigsten werde das Maslach-Burnout-Inventar zur Beurteilung des Ausmaßes der Erschöpfung verwendet. Darin wird gefragt, wie häufig sich der Patient von der Arbeit ausgelaugt fühlt: Die Kategorien 1 bis 6 reichen von "einige Male im Jahr" bis "täglich".

Im Zusammenhang mit der Erschöpfung werde über einen Abfall der beruflichen Leistungsfähigkeit und der sozialen Kompetenz mit erhöhter Reizbarkeit, Ängstlichkeit, sozialem Rückzug und oft auch depressiven Verstimmungen berichtet.

Gratifikationskrisen im Beruf hätten große Bedeutung: Subjektiv stünden die eigene Bereitschaft zur Verausgabung in einem Missverhältnis zu Anerkennung und Belohnung im Beruf.

Überlastung - Überforderung - Vernachlässigung

Dr. Bernd Rebell, Internist mit psychotherapeutischer Zusatzqualifikation in München, beschrieb eine typische Entwicklung

von Burn-out: Am Anfang stehe eine Überlastung, es folgten das Gefühl der Überforderung mit ineffizienter Bewältigung durch noch mehr Arbeiten und weiteren Einschränkungen der Freizeit, was schließlich zur Dysbalance im sozialen Umfeld durch Vernachlässigung von Familien- und Freundschaftsbeziehungen führe.

Die soziale Dysbalance versuche der Patient weiter mit Mehrarbeit auszugleichen. Dadurch nehme das Risiko der Entwicklung von Depressionen bis hin zur Suizidalität zu.

"Den Einstieg zu einer wirkungsvollen Behandlung erschwert häufig die Erwartungshaltung der Patienten", sagte Rebell. Viele kämen mit einem "Reparaturwunsch" zum Arzt und meinten, nicht selbst etwas an der Situation ändern zu können.

Burn-out-Patienten sollten entspannen und meditieren

Hier gelte es, am Prinzip der Salutogenese anzusetzen: Was läuft im Moment noch gut? "Wir müssen die Krankheitskontrollvorstellungen des Patienten erfragen und ihn anleiten, die individuellen Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu verstärken", sagte Rebell.

Entspannung und Meditation könnten zusätzlich hilfreich sein, Coaching, aber auch eine kognitive Verhaltens- oder andere Formen der Psychotherapie.

Die psychopharmakologische Behandlung baue eine Brücke, wenn sich der Antrieb zur Selbstfürsorge anders nicht auslösen lasse. Ausdauersport sei zu empfehlen, aber in der Wirkung nicht zu überschätzen.

Rebell: Es besteht Forschungsbedarf

"Insgesamt gibt es großen Forschungsbedarf zum Problem von Burn-out", sagte Rebell. Die generationenübergreifende Sozialisierung sei von Bedeutung, in der Leistungs- und Erfolgsausdruck, Statusdenken und finanzielle Erwartungen wichtige Elemente seien.

"Und wir Ärzte müssen unser Selbstverständnis überdenken", so der Internist. Der Arzt gerate ins Spannungsfeld, Erfüllungsgehilfe sozialer Leistungsideologie zu werden oder Anwalt des Patienten bleiben zu können.

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH