Ein Tabu brechen und handeln



Dr. med. Hanspeter Flury Chefarzt und ärztlicher Klinikdirektor

Klinik Schützen Bahnhofstrasse 19 CH-4310 Rheinfelden Telefon +41 (0) 61 836 26 26 www.klinikschuetzen.ch info@klinikschuetzen.ch

von Dr. med. Hanspeter Flury

as Thema Burnout wird gerne unter den Tisch gekehrt, geschweige denn darüber gesprochen. Dabei müssten Arbeitgeber Interesse an psychisch stabilen Angestellten haben.

Ständiger Druck am Arbeitsplatz, Überstunden, permanenter Stress wegen Dauerumstrukturierungen, hoher Leistungseinsatz und trotzdem kaum Erfolgserlebnisse, Angst vor Jobverlust, wenig Erholungszeiten, immer weniger Kontakt zu Familie und Freunden: Das sind Umstände, die viele Arbeitstätige kennen - und die zu Burnout führen können. Typische Symptome sind Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, andauernde Überforderungsgefühle, schlechter Schlaf, Depression und körperliche Schmerzen. Über Burnout wird nicht gerne gesprochen, aber Familie, soziales Umfeld und der Betroffene selbst haben nichts davon, wenn sie das Problem verdrängen. Und nicht zuletzt hat der Arbeitgeber ein Interesse daran, bisherige Leistungsträger nachhaltig von ihrem Leiden zu entlasten, damit sie wieder volle Leistung bringen. Von Burnout sind oft gut ausgebildete Angestellte des mittleren Kaders betroffen. Sie aus gesundheitlichen Gründen zu verlieren, kann sich kein Unternehmen leisten. Handeln ist also spätestens dann angesagt, wenn die Arbeitsleistung so stark beeinträchtigt ist, dass Arbeitsunfähigkeit konstatiert werden muss.

Doch Burnout ist ein Teufelskreis, aus dem der einzelne Betroffene nicht so leicht ausbricht. In der Klinik Schützen in Rheinfelden bieten wir ambulante Therapien für Burnout-Patientinnen und -Patienten.

Wir stellen aber fest, dass dies in vielen Fällen nicht reicht. Dann macht ein drei bis sechswöchiger stationärer Aufenthalt in unserer auf Burnout-Patientinnen und -Patienten spezialisierten Abteilung für individuelle Psychotherapie Sinn. Dort führen unsere Ärzte und Psychologen intensive Einzelpsychotherapien durch und somatische Ärzte machen ergänzende körperliche Abklärungen und Behandlungen. Zudem fördern wir die körperliche und seelische Regeneration durch Entspannung, Massage, Fitnessaufbau sowie Mal- und Musiktherapie. Gesundheitsfördernd wirken auch die angenehme Umgebung unserer Klinik, etwa mit den hochwertigen Gastronomie- und Hotellerie-Leistungen. Und wir bereiten die Burnout-Patientinnen und -Patienten auf ihren Wiedereinstieg ins private und berufliche Leben vor. Bei Bedarf führen wir Gespräche mit den Angehörigen und Arbeitgebern, um die Fortschritte zu erleichtern und den Wiedereinstieg am Arbeitsplatz rascher zu ermöglichen. Wir leiten die Patientinnen und Patienten aber auch dazu an, sich selbst bewusster wahrzunehmen, heikle Situationen zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Denn nur so kann ein Aufenthalt zu einer nachhaltigen Gesundung beitragen, die nach Austritt längerfristig weiter wirkt.

Die Klinik Schützen legt auch Wert darauf, einen langfristigen Betrag zur Verhinderung von Burnout zu leisten. Engagement zur Burnout-Prophylaxe lohnt sich individuell, aber auch für Arbeitgeber generell: Denn wer sein seelisches Gleichgewicht dauerhaft bewahren kann, ist ein zufriedener Angestellter, der sich am Arbeitsplatz entfalten kann und volle Leistung bringt. Und nicht selten weist ein Burnout eines Mitarbeitenden auf Schwierigkeiten und Dysfunktionen im Betrieb hin. Dann können spezielle Schulungen der Mitarbeiter und neue Kommunikationsstrategien einen nachhaltigen Beitrag zur Reduktion des Burnout-Risikos und für eine bessere Leistungsfähigkeit des Betriebs leisten.