

Um Burn-outs zu verhindern, muss man darüber reden

Was sind die entscheidenden Faktoren, die Menschen davor schützen auszubrennen? Was belastet heute in unserer Arbeitswelt und kann bis zur Erschöpfung führen? Vista hat mit einem renommierten Facharzt über diese und andere wichtige Fragen gesprochen.

TEXT: MARKUS MEIER

INTERVIEW MIT



Dr. med. Hanspeter Flury

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Chefarzt und Klinikdirektor, Klinik Schützen Rheinfelden.

Arbeitslust und Arbeitsfrust – welche Faktoren beugen einem Burn-out vor?

Dr. med. Hanspeter Flury: Da lässt sich vieles anführen: Eine Tätigkeit, die Sinn macht, eine Firma mit einem Auftrag und einem Ruf, die stolz machen, ein Arbeitsplatz, der auf die Erfüllung des Auftrags ausgerichtet ist. Realistische Ziele, Raum für eigenverantwortliches Handeln und Gestalten, klare Arbeitsstrukturen mit Mitwirkung und Unterstützung. Direkte Rückmeldungen, Wertschätzung und gemeinsames Wirken von Vorgesetzten, Kollegen und Kunden. Ein Team, in dem alle an einem Strick ziehen, in dem Stärken geschätzt und Fehler nicht zum Stolperstein wer-

den. Schulungen und Förderung einer persönlichen beruflichen Entwicklung. Rahmenbedingungen der Arbeit, die sich auf persönliche Bedürfnisse abstimmen lassen. Aber auch, wenn ein Individuum die eigenen Ziele und die Arbeit auf das Geforderte abstimmen, Verantwortung übernehmen und zu seinen Grenzen stehen darf und je nach Notwendigkeit genau bzw. flexibel reagieren sowie Konflikte und Schwierigkeiten sachlich angehen kann. Ein lebendiges Privatleben mit Raum für eigene Interessen, soziale Kontakte und Erholung. Nirgendwo lässt sich all dies vollumfänglich immer finden, aber es sollte nicht zu viel davon fehlen.

Was führt zum Burn-out?

Wenn zu vieles des gerade Genannten zu lange fehlt. Und wenn sich Betroffene zu lange gegen schwierige Entwicklungen stemmen, ohne die Ziele oder das Vorgehen ändern oder mehr Unterstützung organisieren zu können.

Was ist ein Burn-out?

Der Begriff Burn-out stammt aus der Arbeitswelt. Die Betroffenen beschreiben Gefühle von Überforderung, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Angst und körperliche Schmerzen. Aber auch Vorstufen wie Angespanntheit, Gereiztheit, fehlende Kreativität, Schwierigkeiten, sich zu erholen, resignative Grundhaltung, Ängstlichkeit gegenüber etwas Neuem sowie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Im Hintergrund bestehen verschiedene Belastungen in der Arbeitswelt, in Organisationen und in Teams.

Entscheidend für die Bezeichnung Burn-out ist, dass es Belastungen in der Arbeitswelt sind, die sich negativ auf die Arbeitsleistung und die Gesundheit auswirken, allenfalls auch durch die Doppelbelastung von Beruf und Privatleben.

Ist Burn-out eine medizinische Diagnose?

Nein. Mediziner stellen Diagnosen nicht primär nach der Ursache, sondern nach Symptomen. Diese zeigen sich bei einem Burn-out unterschiedlich, teils in der Ausprägung, teils im Schweregrad. Manche Menschen, die erst von Vorstufen eines Burn-outs betroffen sind, weisen z. B. keine medizinisch relevanten Symptome auf.

Bei einem fortgeschrittenen Burn-out diagnostizieren Ärzte meist eine Erschöpfungsdepression, eine Angstkrankheit oder somatoforme Störungen, z. B. langanhaltende, nicht allein körperlich erklärable Schmerzen. Eine allfällige Belastung durch die Arbeit wird z. B. als «Erschöpfungsdepression bei Belastung am Arbeitsplatz» bezeichnet.

Wie sehen Sie den aktuellen Boom des Themas Burn-out?

Er ist Ausdruck des grossen Wandels in der Arbeitswelt, der viel Positives ermöglicht, aber mit Unsicherheit, Beschleunigung und Anpassungsdruck viele Menschen belastet. Das Interesse für das Thema Burn-out gibt Menschen aber auch die Chance, über ihr Erleben und insbesondere über Schwierigkeiten, Sorgen und Probleme zu reden, die in unserer leistungsorientierten Kultur sonst oft verschwiegen werden. Damit können psychische Probleme und Krankheiten früher abgeklärt, diagnostiziert und behandelt werden, um Leiden zu mindern und Renten zu verhindern. Diese Chance können wir nutzen, wenn wir Menschen, die über Burn-out sprechen, auch im Hinblick auf ihr eigenes Befinden gut zuhören. ☺