

«Burnout – es kann jeden treffen!»

INTERVIEW mit Dr. med. Axel Ropohl, Medizinischer Leiter der Klinik Meissenberg AG Zug

Wie kann man sich und seine Kinder vor Depressionen schützen? Wie erkennt man, dass man selbst von einem möglichen Burnout betroffen ist? Welche Behandlungsmethoden gibt es? Wir sprachen mit einem Fachmann.

Interview Dany Kammüller

Axel Ropohl, gemäss Bundesamt für Statistik sind in der Schweiz 18 Prozent der Bevölkerung durch psychische Störungen beeinträchtigt und rund sechs Prozent leiden an einer Depression. Diverse Studien belegen anscheinend auch, dass psychische Erkrankungen im Gegensatz zu früher (vor etwa 50 Jahren) massiv zugenommen haben. Können Sie diesen Trend bestätigen?

Ich denke, dass die scheinbar zunehmende Häufigkeit von psychischen Erkrankungen eine durch die statistischen Ergebnisse bedingte Täuschung und eher auf ein verändertes Diagnoseverhalten sowie ein breiteres, einheitlicheres Wissen über psychische Störungen zurückzuführen ist. Durch die Zunahme an Wissen über psychische Erkrankungen wird die Selbst- und Fremdwahrnehmung von psychischen Symptomen verbessert, es wird eher eine Fachperson aufgesucht und diese erkennt die psychische Störung eher als solche.

Auf welche Faktoren führen Sie diese vermeintliche Zunahme mitunter zurück?

Die Menschen sind heute einem zunehmenden Leistungs- und sozialen Druck ausgesetzt. Beispiele hierfür sind steigende Anforderungen in der Arbeitswelt aufgrund zunehmender Komplexität von Aufgaben und rasanter Entwicklung von technischen Hilfsmitteln, mediale Informationsflut und ständige Erreichbarkeit durch moderne Kommunikationsmittel, unscharfe Trennung von Arbeitswelt und Privatleben, Wertewandel und -konflikte, diffuse und sich verändernde Rollenmodelle.

Eine Studie der Uni Bern besagt, dass rund 300'000 Menschen Burnout gefährdet sind. Welches sind Ihrer Meinung nach die Gründe für dieses bei uns weit verbreitete Krankheitsbild?

«Die Menschen sind heute einem zunehmenden Leistungs- und sozialen Druck ausgesetzt.»

Bedeutsam sind Stressfaktoren in der Umwelt (Belastungen im Beruf, gesellschaftliche Werte und damit verbunden ein wachsender Druck im Privatleben), aber auch der Umgang mit diesen potenziellen Stressoren (persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen). Diese Stressfaktoren, die zur Erschöpfung führen können, sind vielseitig und individuell unterschiedlich. Wesentlich ist jedoch eine anhaltende Überlastung bzw. Überforderung am Arbeitsplatz oder im häuslichen Umfeld, verbunden mit



Bild: z.V.g.

Dr. Axel Ropohl: «Trotz der Offenheit und immer besseren Informationen über die Medien ist der entscheidende Schritt, dass Betroffene sich frühzeitig bei einem Spezialisten vorstellen und schnellstmöglich eine Behandlung beginnen.»

dem Gefühl eines Kontrollverlustes über die Situation. Die Häufigkeit von Burnout variiert zwischen den verschiedenen Berufs- und Tätigkeitsgruppen, wobei dieser Risikozustand prinzipiell jeden, von der Hausfrau bis zum Direktor, treffen kann.

Der Begriff Burnout ist heute in aller Munde und trug ein Stück weit dazu bei, dass ein Tabu etwas aufgebrochen wurde. Aber es gibt nebst dem Burnout auch noch andere Krankheitsbilder. Welche sind das und wer ist davon am ehesten betroffen?

Es gibt ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen. Dazu gehören die affektiven Störungen (Depressionen, Manien), Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen, Zwangsstörungen, psychotische Störungen, Schlafstörungen, Essstörungen, somatoforme Störungen, Missbrauch oder Abhängigkeiten von Substanzen. Psychische Störungen können aber auch durch körperliche Erkrankungen oder Substanzen begründet sein, wie zum Beispiel Tumore, Stoffwechselstörungen oder Infektionen. Im Verlauf eines Jahres ist etwa ein Drittel der Bevölkerung von mindestens einer psychischen Störung betroffen.

Wie werden psychische Erkrankungen heute behandelt?

Die moderne Behandlung psychischer Erkrankungen umfasst biologische, psychologische und soziale Aspekte. Zu den biologischen Therapieverfahren gehören Medikamente, aber auch nicht-medikamentöse Methoden wie Lichttherapie und Schlafentzugstherapie (auch als sogenannte «Chronotherapien» bezeichnet) sowie die Hirnstimulationsverfahren. In der Psychotherapie kommen heutzutage schul- und methodenübergrei-

fende Verfahren zur Anwendung, die massgeschneiderte Therapieansätze ermöglichen. Weitere Elemente der Behandlung sind die Ergo-, Kunst- und Gestaltungstherapie, die Tanz- und Bewegungstherapie und die Sozialberatung.

Die moderne Behandlung psychischer Erkrankungen umfasst biologische, psychologische und soziale Aspekte.

Wie viele Menschen, die an einer psychischen Störung erkranken, können danach wieder im gleichen Mass, wie vor der Erkrankung, in die Arbeitswelt integriert werden?

Zwar ist die Gesamtzahl der IV-Renten im letzten Jahrzehnt zurückgegangen, die Zahl der Berentungen aufgrund psychischer Störungen hat jedoch zugenommen. Psychische Störungen sind in der Schweiz die häufigste Ursache für Neuberentungen in der Altersgruppe der 18- bis 44-Jährigen. Ein frühzeitiges Erkennen, eine umfassende Diagnostik, eine fachgerechte Behandlung sowie längerfristige Begleitung tragen dazu bei, dass die Betroffenen in vielen Fällen wieder gut sozial und beruflich integriert werden können.

Die Diagnose Depression wird vermehrt auch bei Kindern und Jugendlichen gestellt. Welche Indikatoren sind dafür Ihrer Meinung nach verantwortlich?

Die Entwicklung einer Erschöpfungsdepression im Kindes- und Jugendalter hat häufig mehrere Ursachen, die sich wechselseitig beeinflussen. Genetische Faktoren können die Neigung zu einer Krankheitsentwicklung verstärken. Ein

Erziehungsstil, bei dem Vernachlässigung oder Abwertung vorherrschen, kann zu Selbstwertproblemen und Rückzugsverhalten führen und z.B. eine Depression begünstigen. Wiederholte traumatisierende Kindheitserfahrungen sind besonders prägend, dabei können sich ängstliche Persönlichkeitszüge bilden. Ebenfalls sehr belastend wirken sich Trennungen der Eltern mit einem Verlust der stabilen familiären Struktur aus.

Und was können Eltern tun, um ihre Kinder möglicherweise davor zu schützen?

Eltern können z.B. ihr Kind gegen eine Depression schützen, indem sie ihm Geborgenheit geben und auch immer wieder für Erfolgserlebnisse sorgen. Dies erzeugt bei dem Kind Sicherheit und vermittelt die Erfahrung, für das eigene Handeln selbst verantwortlich zu sein und auf Situationen einwirken zu können.

Auf welche Merkmale muss man achten bei möglichen Burnout-Kandidaten?

Das Burnout-Syndrom ist gekennzeichnet durch folgende Merkmale: 1. Das Gefühl, körperlich und emotional dauerhaft entkräftet und ausgelaugt zu sein (Erschöpfung). 2. Eine distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der beruflichen Tätigkeit bei vorhergehendem sehr grossem Einsatz (Zynismus). 3. Das Gefühl des beruflichen und privaten Versagens sowie der Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten (Ineffektivität). 4. Das Gefühl der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes (Ohnmacht).

Gibt es noch andere Anzeichen?

Vor dem Hintergrund des zum Teil jahrelang andauernden, belastenden Stresszustandes kann eine Erkrankung auch durch ein scheinbar unbedeutendes oder eigentlich positives Ereignis (zum Beispiel Beförderung) ausgelöst werden. Erste Anzeichen sind meist Schlafstörungen, oft leiden die Betroffenen auch unter unklaren körperlichen Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Schwindel, Muskel- oder Kopfschmerzen. Trotz der Offenheit und immer besseren Informationen über die Medien ist der entscheidende Schritt, dass Betroffene sich frühzeitig bei einem Spezialisten vorstellen und schnellstmöglich eine Behandlung beginnen. Nur so lassen sich die Risiken für eine Verschlimmerung oder Chronifizierung der Symptomatik sowie psychische oder körperliche Folgeerkrankungen möglichst gering halten und eine rasche Genesung mit einer Rückkehr in den Alltag realisieren.

Axel Ropohl, vielen Dank für dieses Interview.

Information und Hilfe

Weiterführende Informationen (Hilfe) zu diesem Thema finden Sie unter:

www.psychische-gesundheit-zug.ch, www.sgad.ch, www.se-lofoundation.ch, www.depressionen.ch

Zeitgeist

Von Dany Kammüller



Die grosse Leere

Das Wasserglas ist nicht halb voll und auch nicht halb leer, sondern es ist ganz leer. Die Luft ist sinnbildlich draussen, das Streichholz abgebrannt und die Motoren ohne Benzin. Alle Programme am Computer wurden geschlossen, alle Systeme runtergefahren. Nichts geht mehr. Es herrscht Stillstand auf allen Ebenen. Unmöglich? Sehr wohl möglich! Es geschieht jeden Tag, dass Menschen vor Erschöpfung zusammenbrechen, weil die Batterien ihrer inneren Uhr leer sind, aufgebraucht und ausgelaugt bis zur letzten Umdrehung, zum letzten Ticken und dem letzten Glockenschlag. Bumm – aus! Emotionslos und apathisch blickt man vor sich hin und versteht die Welt nicht mehr. Wo bin ich? Was mach ich hier? Wohin geht die Reise? Ängste keimen in einem auf. Verdammst was geht hier ab? Alles, was einem jahrzehntelang wichtig war, ist plötzlich so weit weg, du erträgst es nicht mehr. Du willst darüber reden, doch dir fehlen die Worte, obwohl du doch immer so wortgewandt warst. Jahrelang stand man vor der Belegschaft, vor Kunden vor dem Volk am Rednerpult. Man war der Grösste, gehörte zu den Besten, zur Elite. Heute kriegt man schon Schweissausbrüche, wenn man ein Mikrofon nur von weitem sieht. Und, die freundliche Frau an der Kasse ist plötzlich auch nicht mehr da, die Mutter vernachlässigt ihre Familie, dem Lehrer sind seine Schüler egal und so weiter und so fort. Einer Studie der Uni Bern zur Folge fühlen sich in der Schweiz bis zu einer Million Erwerbstätige ziemlich oder stark erschöpft, das sind ein Viertel aller Angestellten, wie wir in unserem heutigen Frontartikel schrieben. 300'000 davon sind akut Burnout gefährdet. Warum? In der heutigen Arbeitswelt muss alles immer schnell, schnell gehen. Keine Zeit zum Rasten und zum Ruhen. Die ständige Erreichbarkeit (Handy, PC und Co. lassen grüssen) trägt dazu bei, dass die Trennung zwischen Arbeitswelt und Privatleben verschwimmt, fließend wird. Alles fließt, rasant in einem Fluss, in eine Richtung, es fließt so lang, bis plötzlich nichts mehr geht und sich eine grosse Leere vor einem auftut. Und dann wird es dunkel, dann kommt der Stillstand und dann? Du glaubst, das kann «dir» nicht passieren? Das habe ich auch mal gedacht ...

redaktion@zugerwoche.ch