

# BURNOUT: WENN STRESS KRANK MACHT



Dr. med. Christian Imboden ist Ärztlicher Direktor und Vorsitzender der Klinikleitung der Privatklinik Wyss. Er erklärt, wie sich Anzeichen eines Burnouts äussern können und weshalb diese ernst genommen und rechtzeitig behandelt werden sollten.

## Was bedeutet «Burnout»?

Gemäss Job-Stress-Index 2022, einer Erhebung bei Erwerbstätigen durch die Gesundheitsförderung Schweiz, bestehen bei 28,2 % der Erwerbstätigen mehr Belastungen als Ressourcen, was dazu führen kann, dass empfundener Stress nicht mehr abgebaut werden kann und chronifiziert. Die Arbeit wird zu einer zunehmenden Belastung und es entwickeln sich emotionale und körperliche Symptome. Diese Problematik wird heute oft «Burnout» genannt.

## Burnout als Risikozustand

Das Burnout-Syndrom besteht aus drei wesentlichen Problembereichen: emotionale und körperliche Erschöpfung, negative und zynische Haltung gegenüber der Arbeit und der Überzeugung, weniger leistungsfähig und überfordert zu sein. Diese sind Ausdruck einer chronischen Überlastung des Stresssystems und führen bei anhaltender Überlastung zu weiteren emotionalen und körperlichen Symptomen. Typisch sind Schlafstörungen, Spannungsschmerzen, Herzklopfen, Atembeschwerden und Angstgefühle. Das Burnout-Syndrom ist keine eigenständige Erkrankung, aber ein Risikozustand für verschiedene Folgeprobleme wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Depression, Angst-erkrankung und Substanzabhängigkeit. Wenn solche Anzeichen einer erhöhten Belastung über Wochen bis Monate anhalten und sich auch durch Ferien und Freizeit nicht wieder stabilisieren, ist es somit wichtig, professionelle Hilfe aufzusuchen.

## Behandlungsansätze bei arbeitsbezogenem Stress

Wesentlich ist in der Behandlung die Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Stressoren

und Ressourcen. Dies kann auch eine vorübergehende Krankschreibung beinhalten. Sinnstiftende und erholsame Aktivitäten in der Freizeit sowie positive soziale Kontakte werden gefördert, Stressoren identifiziert und dort, wo sie beeinflussbar sind, reduziert. Die Zusammenarbeit mit Arbeitgeber und Vorgesetzten spielt daher eine wichtige Rolle. Manche Belastungen am Arbeitsplatz können durch organisatorische Massnahmen verändert werden.

Besteht bereits eine depressive Erkrankung – eine der häufigsten Komplikationen bei Burnout –, kann auch eine antidepressive Medikation notwendig sein, um das Stresssystem zu normalisieren und die sehr belastende Symptomatik rasch und nachhaltig zu reduzieren.

Die Privatklinik Wyss ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845, ist sie die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie von Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in den Regionen Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team aus rund 340 Mitarbeitenden. [www.privatklinik-wyss.ch](http://www.privatklinik-wyss.ch)



**PRIVATKLINIK WYSS**

SEIT 1845