

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 78 (2007)
Heft: 3

Artikel: Der Arzt Dieter Kissling über die Burnout-Behandlung : Therapie auch für den Arbeitsplatz
Autor: Steiner, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-805010>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 10.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Arzt Dieter Kissling über die Burnout-Behandlung

Therapie auch für den Arbeitsplatz

■ Barbara Steiner

In der Behandlung des Burnout-Syndroms spielen Veränderungen im Arbeitsumfeld oft eine wichtige Rolle, sagt der Arbeitsmediziner Dieter Kissling.

«Wer vom Burnout-Syndrom betroffen ist, braucht sofort professionelle Hilfe», betont Dieter Kissling, Arzt und Geschäftsführer des Instituts für Arbeitsmedizin in Baden. Erste Ansprechperson könne der Hausarzt sein. Allerdings seien in der medizinischen Grundversorgung da und dort noch Lücken im Wissen über das Burnout-Syndrom zu beklagen. Wer sich beim Hausarzt nicht gut aufgehoben fühle, finde bei Swiss Burnout (siehe Seite 9) Unterstützung bei der Suche nach einem Therapeuten oder einer Therapeutin. Geplant sei zudem der Aufbau eines nationalen Netzwerks von Burnout-Spezialistinnen und -Spezialisten; ein erstes Treffen werde diesen Frühling stattfinden.

Ob in einem Fall von Burnout eine ambulante oder eine stationäre Behandlung angezeigt ist, hängt gemäss Kissling unter anderem davon ab, wie stark die Beschwerden der betroffenen Person sind, in welchem Ausmass sie auch im privaten Umfeld Belastungen ausgesetzt ist, auf welche Art von Unterstützung sie dort zählen kann und wie weit sie einsieht, dass sie ein ernsthaftes Problem hat. Grundsätzlich habe eine ambulante Burnout-Therapie in etwa die gleichen Elemente wie eine stationäre Behand-



Der Arbeitsmediziner Dieter Kissling warnt vor einer Verharmlosung des Burnout-Syndroms.

Foto: erh

lung. Letztere sei einfach intensiver, und es fänden vermehrt auch Gruppengespräche statt, so Kissling. Durchschnittlich daure ein Klinikaufenthalt zur Behandlung eines Burnout-Syndroms etwa vier Wochen.

Eigene Werte überdenken

Wichtiger Bestandteil einer Burnout-Behandlung ist laut Kissling eine Verhaltenstherapie. Zusammen mit dem Therapeuten oder der Therapeutin entwickeln die Patienten dort ein pragmatisches, lösungsorientiertes Denken und gewinnen Kontrolle über

ihr bisheriges negatives, kreisendes Denkmuster. Sie lernen, eigene Gefühle und Bedürfnisse ernst zu nehmen, Aufgaben zu delegieren, Nein zu sagen, Verantwortung abzugeben, sich kleine, erreichbare Ziele zu setzen und sich für Erreichtes zu loben. Sie werden bekannt gemacht mit Techniken zur Entspannung und zur Stressbewältigung und sind aufgefordert, ihr bisheriges Wertesystem zu überdenken und sich Gedanken zu machen, wie sie Arbeit, Familie und Freizeit in ein gesundes Gleichgewicht bringen können. Zur Behandlung gehören meist auch Kunsttherapien wie Malen, Tanz oder Musik, Aktivitäten zur Steigerung der körperlichen Fitness und eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Falls nötig, müssten Symptome des Burnout-Syndroms, wie beispielsweise Depressionen, medikamentös behandelt werden, führt Kissling aus. «Ziel der Therapie ist es unter anderem, dass die Patienten sich mit neuen Lebensinhalten identifizieren und ein Selbstwertgefühl aufbauen können.» Weiter gelte es, den Anspruch auf unbegrenzte Leistungsfähigkeit zu reduzieren und die Regeneration fest in den Alltag einzubauen.

Patient Arbeitsplatz

Allerdings: «Eine Burnout-Therapie hat in der Regel wenig Sinn, wenn nicht auch am Arbeitsplatz Massnahmen getroffen werden, welche einem Rückfall in alte Muster entgegenwir-

ken», betont Kissling. Noch vor einigen Jahren sei es schwierig gewesen, die Arbeitgeber zur Zusammenarbeit zu motivieren. Jetzt, wo das Burnout-Syndrom in den Medien stark präsent sei, zeigten sich die meisten Unternehmen kooperationsbereit. Ein Hauptproblem ortet Kissling im grossen Zeitdruck in der Arbeitswelt. Dieser werde allerdings nicht immer vom Arbeitgeber ausgeübt: «Oft sind es die Angestellten selber, die sich unnötigerweise stressen mit unrealistischen Zielen und perfektionistischen Ansprüchen.» In solchen Fällen sei es auch Aufgabe von Führungskräften, ihre Mitarbeitenden so zu leiten, dass sie nicht in eine Abwärtsspirale gerieten. «Soziale Unterstützung und Selbstwertförderung beim Mitarbeitenden sowie regelmässiges Feedback sind entschei-

dende präventive Elemente», hält Kissling fest. Dass Burnout zu einem eigentlichen Modebegriff geworden sei, hat seiner Einschätzung zufolge positive und negative Auswirkungen. Eher negativ sei, dass mit Burnout heute eine Vielzahl von Befindlichkeiten umschrieben würden, die kaum etwas mit der schweren psychosomatischen Erkrankung zu tun hätten: «Sie wird damit in fahrlässiger Weise verharmlost.» Positiv sei hingegen, dass die Betroffenen nicht mehr stigmatisiert würden und auf weit mehr Verständnis zählen könnten als früher. Es sei auch nicht mehr so, dass Mitarbeitende nach einer Burnout-Behandlung schief angesehen werden: «Mittlerweise hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass sie als vollwertige Kräfte in den Arbeitsprozess zurückkehren können.

Das Institut

Das Institut für Arbeitsmedizin (IfA) mit Sitz in Baden ist 1995 als Aktiengesellschaft gegründet worden.

Zum Wirkungsfeld gehören die betriebsärztliche Betreuung von Firmen mit arbeitsmedizinischer, sanitätsdienstlicher, präventivmedizinischer und psychosozialmedizinischer Versorgung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Gesundheitsförderungsprojekte. Die Firma beschäftigt rund 50 Personen.

Weitere Infos:

www.arbeitsmedizin.ch

(bas)

Sie hatten ein Problem, sie haben es angepackt und gelöst und marschieren wieder vorwärts.»


Schulthess-Wet-Clean – das schonende Reinigungsverfahren für alle Textilien



Wet-Clean von Schulthess reinigt praktisch alle Textilien äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln. Ob Duvets, Kopfkissen, Vorhänge, Problemwäsche aus der Pflege, Uniformen oder Mikrofaserlappen: Schulthess Wäsche-reiprodukte sind die erste Wahl für alles, was in Heimen, Hotels u.Ä. anfällt. Kontaktieren Sie uns!

Schulthess Maschinen AG
CH-8633 Wolfhausen
Tel. 0844 880 880
Fax 0844 880 890
info@schulthess.ch
www.schulthess.ch



Swiss Made 

Bleiben Sie anspruchsvoll



SCHULTHESS