

Stationäre Behandlung und Rehabilitation bei Burnout : in der Therapie lernen die Erschöpften, besser auf sich selber zu achten

Autor(en): **Wenger, Susanne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **83 (2012)**

Heft 5: **Burnout : Krankheit der Helfer**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-803771>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Stationäre Behandlung und Rehabilitation bei Burnout

In der Therapie lernen die Erschöpften, besser auf sich selber zu achten

Wer ein schweres Burnout erleidet, muss in die Klinik. Die stationäre Behandlung umfasst neben Psychotherapie auch Bewegung und Entspannung – von Yoga bis Duftölbad. Bis die Betroffenen wieder voll arbeitsfähig sind, dauert es ein Jahr, weiss Cheförztn Barbara Hochstrasser.

Von Susanne Wenger

Sie sind extrem erschöpft und gleichzeitig sehr angespannt. Sie sind reizsensibel, ertragen keinen Lärm und keine Menschenmengen. Sie brechen beim nichtigsten Anlass in Tränen aus und haben gravierende Schlafstörungen. Sie können sich nicht mehr konzentrieren, und ihr Gedächtnis hat Aussetzer. Auch körperlich sind sie angeschlagen. Sie klagen über Schweregefühle, Rückenbeschwerden, Schwindel, Magen-Darmstörungen. Viele sind des Lebens überdrüssig, einige gar suizidal. Und sie haben das Gefühl, weit weg von sich selber zu sein, fühlen sich wie ferngesteuert.

Wahrlich: Wer als Burnout-Patientin oder -Patient in die psychiatrische Privatklinik Meiringen im Berner Oberland eintritt, hat eine schwerwiegende Form dieses Erschöpfungssyndroms. An Erwerbsarbeit ist jetzt nicht mehr zu denken, die Betroffenen sind krankgeschrieben. Und ohne stationäre ärztliche Betreuung ginge gar nichts mehr. «80 Prozent unserer Burnout-Patienten leiden auch unter einer Depression», sagt Barbara Hochstrasser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und Cheförztn an der Privatklinik Meiringen. Ihr Büro liegt im achten Stock der Reha-Klinik Hasliberg-Hohfluh, jenem Haus der Privatklinik Meiringen, das unter anderem eine Burnout-Spezialstation mit 20 Betten be-

herbergt. Der Ausblick auf die Bergwelt des Haslitals ist grandios, die Luft schön frisch. Die Spezialstation ist immer voll belegt: Jährlich rund 140 Personen durchlaufen in Hasliberg-Hohfluh eine Burnout-Therapie.

Aus allen Berufsgruppen – und viele Pflegendende

Die Nachfrage nach den Plätzen ist in den letzten Jahren gewachsen, die Warteliste ist lang. Ein Grund dafür sei sicher, dass das Burnout – beziehungsweise die für den Burnout-Zustand charakteristischen Beeinträchtigungen – heute auch häufiger diagnostiziert werden als früher, sagt Barbara Hochstrasser. Doch gleichzeitig bestehe kein Zweifel daran: «Die Belastung im Arbeitsleben hat zugenommen.» In den wiederkehrenden Erhebungen des Staatssekretariats für Wirtschaft geben heute schon ein Drittel der Befragten an, sie seien häufig oder sehr häufig mit Stress konfrontiert: «Das bedeutet: Sie haben chronischen Stress. Und Burnout ist eine Stressbelastungsstörung. Sie entwickelt sich bei vorgängig gesunden Menschen, meist in einem längeren Prozess», erklärt Barbara Hochstrasser, die das Schweizerische Expertennetzwerk für Burnout präsidiert.

Aus allen Berufsgruppen stammen denn auch Hochstrassers Patientinnen und Patienten, vom Schreinermeister über die Akademikerin bis zur Pflegenden: Der Anteil Ausgebrannter

aus Pflege- und Betreuungsberufen ist in der Privatklinik Meiringen hoch. Belastende Arbeitsumstände stellten bei allen Betroffenen den Hauptauslöser des Burnouts dar, so auch bei den Pflegenden, sagt die Psychiaterin: Im Gesundheitswesen nähmen Zeitdruck, Patientenzahl und Komplexität zu, es herrsche Personalknappheit, und der wachsende administrative Aufwand sei ein zusätzlicher Belastungsfaktor. Kommen noch geringe Wertschätzung, negatives Arbeitsklima, unklare Auf-

Ausgebrannte Pflegendende erfahren in der Therapie, dass Selbstfürsorge nicht egoistisch ist.

>>

gaben und – laut Hochstrasser ein entscheidender Punkt – führungsschwache Vorgesetzte dazu, kann es an die Gesundheit gehen. Vor allem dann, wenn die betroffene Person selber perfektionistisch ist, bereit, sich stark zu verausgaben, und ihr Selbstwertgefühl zur Hauptsache aus dem Job bezieht. Besonders gefährdet, sagt Barbara Hochstrasser, sind Menschen in mittleren Kaderpositionen, aber es kann auch alle anderen Hierarchiestufen treffen.

Einwirken auf Körper, Psyche und Lebensführung

Frauen und Männer sind auf Hochstrassers Burnout-Station etwa zu gleichen Teilen vertreten. Die Mehrzahl von ihnen ist entweder um die 30 oder um 45 bis 50 Jahre alt. Das sind die beiden Burnout-Gipfel in der Lebensspanne. Die 30-Jährigen stehen am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn und können sich noch nicht gut abgrenzen. Und die 50-Jährigen spüren schon erste Verschleisserscheinungen. Durchschnittlich acht Wochen bleiben die Betroffenen in der Klinik Hasliberg-Hohfluh, einige länger. «Integriertes psychiatrisch-psychotherapeutisches Behandlungsprogramm für das Erschöpfungssyndrom» nennt sich die Therapie, die Chefärztin Barbara Hochstrasser für ihre Burnout-Patienten entwickelt hat. Seit 2004 wendet sie das Programm an. Es kostet pro Spitaltag 560 Franken, die Krankenversicherung über-

nimmt bei ärztlicher Zuweisung und anerkannter medizinischer Diagnose – meistens Depression – einen Anteil der Kosten. Das Programm tritt dem Burnout multidisziplinär entgegen, wirkt ein auf Körper, Psyche und Lebensführung und umfasst eine Vielzahl von Massnahmen:

- Genaue medizinische und psychiatrische Abklärung. Körperliche Krankheiten, zum Beispiel hoher Blutdruck und Diabetes, werden entsprechend behandelt, auch medikamentös. Dies gilt ebenso für klassische psychiatrische Störungen. Traditionelle chinesische Medizin ergänzt die schulmedizinische Therapie, mit Phytotherapie, also pflanzlichen Wirkstoffen.
- Intensive Psychotherapie: Zweimal wöchentlich finden Einzelgespräche statt, zweimal wöchentlich steht Gruppentherapie auf dem Tagesplan. «Mit psychoedukativer Wirkung», wie Barbara Hochstrasser ausführt. Die Burnout-Betroffenen reden in der Gruppe über ihren Umgang mit Stress. Sie erhalten auch Informationen dazu. Und Aufgaben, die sie lösen und miteinander diskutieren. So reflektieren die Erkrankten das eigene Verhältnis zur Arbeit und erkennen, warum sie in die totale Erschöpfung geraten sind. Dies unter Leidensgenossen: «Alle haben dasselbe erlebt, niemand muss sich rechtfertigen. Das Milieu hier hilft den Patienten», stellt Hochstrasser fest.

**In der Gruppe
reflektieren die
Burnout-Betroffenen
das eigene
Verhältnis zur Arbeit.**



- Ein weiterer wichtiger Teil der Burnout-Therapie ist Entspannung, kombiniert mit dem Erlernen geeigneter Methoden. Ob aktive Entspannung wie Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Meditation, Qi Gong, Yoga und Bogenschiessen oder passive Entspannung wie Massagen, Akupunktur und Duftölbäder – die Patientinnen und Patienten probieren verschiedene Angebote aus und sehen so, was ihnen persönlich gut tut. Denn Ziel ist es, die Entspannungstechniken auch nach dem Klinikaustritt beizubehalten. Ein Berufsleben lang. Um nicht wieder in die Krise zu geraten.
- Gegenpol der Entspannung ist in der Meiringer Burnout-Therapie die körperliche Aktivierung. Mit Wandern, Nordic Walking, Pilates, Wassergymnastik oder einer medizinischen Trainingstherapie baut der Körper Kondition auf und «kommt in einen Fluss», wie es Chefärztin Hochstrasser formuliert: «Auch dies dient dann letztlich wieder der Entspannung.» Alle Burnout-Betroffenen erhalten zu Beginn ihrer Therapie einen Fitnesstest und, mit Blick auf die nachstationäre Zeit, eine professionelle Instruktion zur sportlichen Weiterentwicklung. Sport soll aber massvoll bleiben und den Körper keinesfalls drangsalieren, sondern ihn entkrampfen und beruhigen.

Anpassungen am Arbeitsplatz

So behandelt, könne der grösste Teil der Betroffenen das Burnout gut bewältigen und gehe letztlich gestärkt daraus hervor,



«Sich selber im Gleichgewicht zu halten, geniesst höchste Priorität.»

Barbara Hochstrasser,
Psychiaterin und Burnout-
Expertin

stellt Chefärztin Barbara Hochstrasser fest. Sie hat ihr Programm evaluieren lassen. Fast 40 Prozent der Patienten arbeiteten drei Jahre nach Klinikaustritt wieder an ihrer alten Stelle. 41 Prozent hatten die Stelle gewechselt, 25 Prozent hatten sich beruflich neu orientiert. 13 Prozent gaben an, ihre Stelle verloren zu haben, und acht Prozent bezogen eine IV-Rente. (Die Zahlen ergeben nicht 100 Prozent, weil Mehrfachnennungen möglich waren.) Doch auch für jene, die es schaffen, nach einem schweren Burnout wieder auf die Beine zu kommen, ist der Weg zurück in die volle Berufstätigkeit meist lang. Ein Jahr könne es schon dauern, weiss die Chefärztin. Fünf, sechs Mo-



Foto: Maria Schmid



3. St. Galler Pflegerechtstagung

Erwachsenenschutzrecht und weitere aktuelle Probleme

Mittwoch, 30. August 2012, Grand Casino Luzern

Themen / Referierende

- **Erwachsenenschutzrecht – Ein Überblick**
Prof. FH Peter Mösch Payot, lic. iur. LL.M., Institut für Sozialarbeit und Recht, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Luzern
- **Pflegerelevante Bestimmungen des neuen Erwachsenenschutzrechts**
Dr. iur. Patrick Fassbind, Advokat, MPA, Leiter Vormundschaftliche Abteilung des Kantons Glarus, Glarus
- **Sturzproblematik aus pflegewissenschaftlicher Sicht**
Dr. René Schwendimann, Leiter Bereich Lehre und Studienleiter Swiss Nursing Homes Human Resources Project (SHURP), Institut für Pflegewissenschaft, Universität Basel, Basel
- **Sturzproblematik aus juristischer Sicht**
Prof. Dr. iur. LL.M. Hardy Landolt, Lehrbeauftragter an den Universitäten St. Gallen und Zürich für Haftpflicht-, Privat- und Sozialversicherungs- sowie Gesundheitsrecht, wissenschaftlicher Konsulent am Institut für Rechtswissenschaft und Rechtspraxis an der Universität St. Gallen, Rechtsanwalt und Notar, Glarus
- **«work & care» – Berufstätigkeit und Angehörigenpflege vereinbaren: Entwicklungen und Ausblick für die Schweiz**
Prof. Dr. Iren Bischofberger, MScN, Fachbereichsleitung Forschung, Careum F+E, Forschungsinstitut Kalaidos Fachhochschule Departement Gesundheit, Zürich
- **Der Assistenzbeitrag: Eine neue Leistung der Invalidenversicherung**
lic. rer. pol. Peter Eberhard, Leiter Bereich Medizin und Geldleistungen, Geschäftsfeld Invalidenversicherung, Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Bern
- **Die krankenversicherungsrechtliche Zulassung von Pflegeheimen**
PD Dr. iur. Ueli Kieser, Rechtsanwalt, Vizedirektor am Institut für Rechtswissenschaft und Rechtspraxis an der Universität St. Gallen, Privatdozent für Sozialversicherungs- und Gesundheitsrecht an der Universität St. Gallen, Partner bei Kieser Senn Rechtsanwälte, Zürich

Programme / Anmeldung

Institut für Rechtswissenschaft und Rechtspraxis
(IRP-HSG), Bodanstrasse 4, 9000 St. Gallen
Tel. +41 (0)71 224 24 24, Fax +41 (0)71 224 28 83
irp@unisg.ch / www.irp.unisg.ch



Ihr Partner seit 50 Jahren
PROCHEMA BAAR AG

Wasch- und Bügeltechnik · Ladeneinrichtungen

swiss **VAP**
FUTURA

NEU!

Der Dampferzeuger
für Heime, Spitäler, Restaurants,
Hotels, Ateliers, Bügelservice, usw.

- Energieeffizient dank direkter Beheizung
- Boiler und Heizkörper aus rostfreiem Stahl
- Robuste und widerstandsfähige Bauweise
- Visuelle Wasserstandsanzeige mit LED-Beleuchtung
- Professionelles Dampfbugleisen
- Gerät auf vier Lenkrollen montiert (auf Wunsch)



Bügeltechnik in Perfektion!

leistungsstark · kompakt · platzsparend

Falkenweg 11b, CH-6340 Baar
Tel. 041 768 00 50, Fax 041 768 00 53
www.prochema.ch, info@prochema.ch



Das Know-how speziell bei
Vorsorgelösungen für Heime wie auch
die konkurrenzfähigen Produkte und
Dienstleistungen überzeugen uns.
Deshalb sind wir bei der Comunitas.

René Schickanz, Heimleiter Altersheim
Am Bach, Gerlafingen



COMUNITAS

Comunitas Vorsorgestiftung
Bernastrasse 8, 3000 Bern 6, Telefon 031 350 59 59

www.comunitas.ch

nate nach dem Ausfall steigen die meisten vorerst wieder mit einem kleinen Pensum ins Erwerbsleben ein, um es nach und nach zu steigern.

Dies nicht unvorbereitet: Bereits gegen Ende der Hospitalisation beziehen die Fachleute von der Burnout-Klinik wenn möglich den Arbeitgeber ein, um gemeinsam mit dem Patienten Anpassungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz zu besprechen. Häufig geht es dabei um die Reduzierung von Verantwortung und Arbeitslast. Und nicht selten entdecken die Betroffenen vernachlässigte Lebensbereiche neben dem Job neu: Familie, Freundeskreis, Hobbys, Engagements. «Weniger leisten wollen, mehr leben», so laute das Motto, sagt Hochstrasser. Auch wenn dies unter Umständen bedeute, die materialistischen Ziele hinunterzufahren und weniger Geld zu verdienen als vorher.

Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen

Um einen Rückfall ins Burnout zu verhindern, sei eine Anpassung der Einstellung bei den Genesenen entscheidend, betont Barbara Hochstrasser: «Deshalb lernen sie in der Therapie die Selbstfürsorge.» Selbstfürsorge drückt sich aus in einer inneren Haltung der Wertschätzung sich selber gegenüber. Sie bedeutet, achtsamer als vorher mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Kräften umzugehen und auch die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Dazu gehört, auf die Signale des Körpers zu achten (siehe auch Kasten). Dies alles mit dem Ziel, physisch und psychisch gesund zu bleiben. «Sich selber im Gleichgewicht zu hal-

ten, genießt höchste Priorität», sagt Hochstrasser. Das gelte nicht nur für Ex-Burnout-Betroffene, sondern genauso für alle anderen. Zu sich selber zu schauen, ist gerade für Pflegende und Betreuende wichtig. Häufig treibe starker Altruismus Menschen in helfenden Berufen an. «Für andere da zu sein, ist tatsächlich etwas Schönes. Doch gute, professionelle Hilfe können wir nur leisten, wenn wir selber in Balance sind. Und wenn wir auch auf Distanz gehen können zu unserem Beruf und zu unseren Patienten und Klienten», gibt die Psychiaterin zu bedenken. Auf diese Weise handelten Pflegende nicht etwa egoistisch, sondern übernahmen Verantwortung – für das eigene Wohlbefinden.

Keine Frage, dass auch Chefärztin Hochstrasser selber angesichts ihres ausgefüllten Arbeitsalltags Burnout-Prävention betreibt. Sie setzt bei der Arbeit Prioritäten, teilt die Zeit genau ein und betreibt konsequentes Energiemanagement: «Wenn ich merke, dass ich zu müde bin für eine Aufgabe, lasse ich sie liegen und erledige sie am nächsten Tag – in der Hälfte der Zeit.» Sie schläft sieben Stunden pro Nacht, und wenn das unter der Woche nicht immer klappt, sorgt sie für ein ruhiges Wochenende. Sie meditiert jeden Morgen und macht Qi-Gong-Übungen. Täglich reitet sie mit ihren Pferden aus und geht mit ihrer Hündin Baya spazieren. Zudem reserviert sie Zeiten nur für sich selber oder für die Pflege ihrer Beziehungen. Denn eines sei klar, sagt Barbara Hochstrasser: «Die weitaus beste Therapie ist es, das Burnout gar nicht erst entstehen zu lassen.» ●

Hinterfragen Sie Ihre inneren Antreiber

Um Burnout zu verhindern, sind die Arbeitsbedingungen zweifellos wichtig. Aber auch die Arbeitnehmenden selber können auf der individuellen Ebene einiges vorkehren, um nicht in ein Erschöpfungssyndrom zu geraten. Hier ein paar konkrete Strategien und Tipps, zusammengetragen aus verschiedenen Expertenempfehlungen und Merkblättern:

- Verschaffen Sie sich genügend Schlaf und ausreichende Arbeitspausen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und reduzieren Sie den Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol und Nikotin.
- Ob autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Qi-Gong-Übungen, Achtsamkeitsmeditation, Yoga oder ganz einfach Wandern in freier Natur: Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, entspannen Sie sich bewusst damit.
- Bewegen Sie sich regelmässig, treiben Sie moderaten Ausgleichssport. So arbeiten Sie die körperlichen Folgen von Stress besser ab. Ob Velofahren, Walking, Tanzen oder leichtes Jogging – mindestens zweimal pro Woche 30 Minuten sollten es schon sein. Aber ohne Leistungsvorgaben!
- Achten Sie auf die Botschaften Ihres Körpers. Körperliche Symptome und körpernahe Gefühle sind unbestechliche und damit gute Indikatoren, um Belastungen anzuzeigen.
- Reservieren Sie Vorzugszeit für den Partner, die Partnerin, mindestens einen gemeinsamen und ungestörten Abend pro Woche. Gut zu wissen: Körperkontakt wirkt sehr beruhigend.
- Schalten Sie das Handy zwischendurch aus. Das Gefühl, nicht jederzeit erreichbar zu sein, kann Wunder wirken.
- Gönnen Sie sich regelmässig Wellness-Anwendungen. Und täglich eine kleine Belohnung.
- Erkennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und handeln Sie danach – reservieren Sie sich dafür Zeit.
- Hinterfragen Sie Ihre eigenen Zielsetzungen. Überdenken Sie auch Ihre Ansprüche an sich selber und an andere: «Was passiert, wenn ich weniger arbeite?»
- Überlegen Sie: Wo liegen meine persönlichen Grenzen, und wo überschreite ich sie? Welche Faktoren aus meiner Umwelt (Vorgesetzte, Arbeitskollegen, Arbeitsmenge, Zeitdruck) sind beteiligt? Welche Faktoren lassen sich beeinflussen, welche nicht? So erkennen Sie Ihren Handlungsspielraum.
- Betreiben Sie ein Zeitmanagement: Sorgen Sie für feste Erholungsinseln im Alltag. Priorisieren Sie Ihre Arbeiten: Was ist wichtig? Was ist dringend? Unwichtiges und nicht Dringendes vorerst liegenlassen (Eisenhower-Prinzip).
- Sichern Sie sich soziale Unterstützung durch die Pflege von Beziehungen – am Arbeitsplatz, im Freundeskreis und in der Familie.
- Hinterfragen Sie Ihre inneren Antreiber, wie zum Beispiel: Ich muss perfekt sein. Ich muss stark sein. Ich muss es allen recht machen. Ich muss mich anstrengen. Ich muss schnell sein. Nur wenn ich es selber mache, kommt es gut.
- Erlauben Sie sich, am Arbeitsplatz Nein zu sagen, wenn Sie überlastet sind, und akzeptieren Sie Unterstützung.
- Vertrauen Sie sich und Ihren Fähigkeiten. Seien Sie sich selber die beste Freundin, der beste Freund. (swe)