

Depressionen und Burnout – Konzepte und Behandlungsansätze

(Prof. Dr. med. Wolfgang Schreiber)

Der Zustandsbegriff „Burnout“ bedeutet – wortwörtlich – "ausgebrannt sein" und steht für das Endstadium eines schleichenden Prozesses. Dieses zeichnet sich durch eine lang andauernde körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aus. Zentrale Leitsymptome sind hierbei ein starker Abbau der psychophysischen Leistungsfähigkeit, chronische Müdigkeit, leichte Reizbarkeit und Zynismus, Ängste, Depressionen und Sinnkrisen sowie oftmals unspezifische, körperliche Beschwerden.

Die Ursachen dieser Krankheit liegen in einem dauerhaften Missverhältnis zwischen den Leistungsanforderungen an sich selbst, den Anforderungen der beruflichen und privaten Umwelt, dem eigenen Energiehaushalt und den erlernten Bewältigungsstrategien.

Individuelle Faktoren, die an der Entstehung eines solchen Ausgebrannt-Seins beteiligt sind, beinhalten als Persönlichkeitsmerkmale insbesondere Perfektionismus, Ehrgeiz, ein Helfersyndrom, verbunden mit der Unfähigkeit, Nein sagen können sowie mangelhafte bzw. mangelnde Stressbewältigungsstrategien („Coping“).

Protektive Faktoren umfassen z.B. eine gute Organisationsfähigkeit, striktes Zeitmanagement, die Fähigkeit, delegieren zu können, die Fähigkeit, zwischendurch und vor allem am Abend abschalten und loslassen zu können, die Fähigkeit, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen, vor allem aber das Gefühl, selbstbestimmt zu arbeiten, d.h. die fest verwurzelte Sicherheit, Kontrolle über das zu haben, was man tut.

Alle Therapie-, Heilungs- und Präventionskonzepte zielen letztlich darauf ab, eine kurzfristig-starke und dauerhaft-moderate Stressreduktion zu erreichen, wobei neben organisationalen Aspekten auch der Abbau dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster sowie der Aufbau einer stabilen „work/life-balance“ (z.B. im Sinne des Vierzeitenmodells: Arbeits-, Ich-, Beziehungs- sowie Ruhezeit) im Zentrum stehen. Im Gegensatz zu den drei aktiven Zeiten (Arbeit, Ich, Beziehungen) geht es bei der Ruhezeit primär darum, das ansonsten prall gefüllte Leben „sinnvoll zu entleeren“, um Platz für Neues zu schaffen.

Vor diesem Hintergrund wird sich der angebotene Workshop folgenden Themen widmen: Begriffsgeschichte und Protagonisten des Burnout-Syndroms, Entwicklungs- und Bedingungsmodelle, Diagnosestellung und Differentialdiagnose, psychosoziale, sozialmedizinische und körperliche Folgen sowie Behandlungs- und Präventionsansätze.