

Ausbrennen mit Ansage



Bild: hac

Wie eine Kerze, die abbrennt: Burn-out ist zwar keine Diagnose, aber ein Symptom.

Wenn das Herzblut stockt: Wie erkennt man ein Burn-out rechtzeitig und was kann man dagegen tun? Sechs Erkenntnisse des Fachmanns.

*Daniel Bielinski**

Erstens: Burn-out ist keine Diagnose.

Burn-out bezeichnet chronischen, arbeitsbedingten Stress, der zur Überlastung führt. Der Mensch reagiert mit Erschöpfung, mit einer Distanzierung zur Arbeit und Ineffizienz. Am Ende dieser Entwicklung kommt es zu einer tiefen

Depression. Dieser Prozess wird begleitet von diversen psychosomatischen Beschwerden wie Muskelverspannungen, Herzrhythmusstörungen usw. Burn-out steht also im Zusammenhang mit der Arbeit und ist keine Diagnose.

Zweitens: Pflichtbewusste sind stärker gefährdet.

Menschen mit einem hohen Grad an Pflichtbewusstsein, hoher Leistungsbereitschaft und starker Identifikation mit der eigenen Arbeit trifft das Burn-out-Syndrom am häufigsten. Beispiel: Ein Drittel der

Das Therapieangebot

Zur Behandlung des Burn-out-Syndroms bietet der Psychiatrische Dienst eine breite Palette von Therapien an. Dabei gilt der biopsychosoziale Ansatz: Die Therapeutinnen und Therapeuten nehmen den Menschen als Ganzes in seiner konkreten Lebenssituation wahr. Infos online: <https://www.spital-emental.ch/?rub=351>.

(hac)

Schweizer Hausärzte zeigt ein leichtes bis hochgradiges Burn-out-Syndrom. 28 Prozent hatten im Laufe ihrer Berufskarriere schon Suizidgedanken. Gefährdet ist, wer alles perfekt machen will und sich zu hohe Ziele setzt im Beruf, in der Liebe, im Privatleben und im Hobby. Der Anspruch, stets Höchstleistungen zu erbringen und dabei keine Fehler zu machen, ist Gift – egal, ob er von aussen oder von innen kommt. Gefährdet sind ferner Menschen, die anderen nichts abschlagen können, Konflikte scheuen und zu wenig Selbstbewusstsein haben, um Grenzen zu setzen. Sie fühlen sich mit der Zeit ausgenutzt und frustriert, denn eigene Bedürfnisse bleiben auf der Strecke, wenn man es allen recht machen will.

Care Team hilft

Bei der Bewältigung aussergewöhnlicher Ereignisse können Mitarbeitende, Patientinnen, Patienten und Angehörige die Unterstützung des hausinternen Care Teams beanspruchen. Das Care Team kann von jedem und jeder Betroffenen persönlich oder via Fallführung oder vorgesetzte Stelle angefordert werden und arbeitet vertraulich.

Das Care Team besteht aus 15 Fachleuten aus den Bereichen Psychiatrie, Pflege und somatische Medizin. Es kümmert sich um alle Notrufe innerhalb des Spitals (z.B. Suizid von Patienten, Kindstod, Arbeitsunfall oder Behandlungsfehler).

Kontakt: 034 421 27 27 (Psychiatrische Notfälle/Krisenintervention, 7/24). Die Triage leitet den Alarm ans Care Team weiter oder kümmert sich selber um das Problem.

Bei nicht akuten Fällen können die Mitglieder des Care Teams auch direkt kontaktiert werden. Ihre Namen sind im Intranet zu finden – in der linken Spalte unter «med. Dienstleistungen» oder in den alphabetischen Links-Verzeichnissen.

(hac)

Drittens: Es gibt Frühwarn-Symptome. Mit der Zeit können wir den Stress nicht mehr bewältigen, es besteht ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Folgende Symptome können ein Burn-out ankündigen:

- Hirnleistung: Vergesslichkeit, Unzuverlässigkeit, Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung des Urteilsvermögens, Nervosität
- Gefühle: Apathie, Traurigkeit, Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
- Verhalten: Misstrauen, Gereiztheit, Zynismus, Demotivation, Verlangsamung, Desorganisation, Zunahme von Fehlern, Abnahme von Leistung, Suchtentwicklung
- Umgang mit der Umgebung: Rückzug von Team und Familie, Interessenlosigkeit am Tagesgeschehen, Verschlussenheit, Gereiztheit, Aggressivität, Frustrations-Intoleranz.

Es kommt in der Folge zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung bis zur Entkräftung. Solche Frühwarnsymptome bei sich und den Mitarbeitenden sind erkennbar und damit Aufgabe einer guten Selbst- und Mitarbeiterführung.

Viertens: Ausspannen allein genügt nicht. Es braucht eine Veränderung der Lebensgewohnheit, «weg vom Stress», hin zu «in aller Ruhe», hin zum «unverzüglich Abwarten». Also nicht bloss «einfach einmal ausspannen»! Es gilt, Massnahmen zum Stressabbau zu ergreifen: Behandlung diverser somatischer Probleme, Entspannung und Erholung, Entspannungsübungen, eine gute Nacht gibt einen besseren Tag (Schlafqualität!), körperliche Aktivität, soziale Kontakte, eventuell auch Psychotherapie und Medikamente.

Fünftens: Anerkennung hilft! Nicht das Viel an Arbeit macht uns krank, sondern die schlechte Umgebung, in der wir unsere Arbeitsleistung erbringen. Monotone Arbeit führt zu emotionaler Abgestumpftheit gegen-

über Arbeitsroutine mit Frust. Wir alle brauchen Anerkennung, das motiviert, gibt Energie und Zuversicht. Ohne Anerkennung verweigern Körper und Geist die Mitarbeit, der Akku ist leer. Auch die weiteren «Burn-out-Blocker» im Arbeitskontext sind bekannt:

- Entscheidungsfreiheit
- innere Ausgeglichenheit
- klare Arbeitsziele
- intellektuelle Anforderung
- minimale Bürokratie
- Wechsel zwischen Belastung und Entlastung
- fachliche Kompetenz
- gutes kollegiales Verhältnis.

Sechstens: Tu es! Das Hauptproblem bei der Behandlung von Burn-out ist nicht etwa der Mangel an wirksamen Massnahmen. Die wirkliche Schwierigkeit liegt in der mangelnden Bereitschaft der Betroffenen, Burn-out-Anzeichen als solche wahrzunehmen und selbst aktiv gegenzusteuern.

**Dr. med. Daniel Bielinski, Master of Health Administration, ist Chefarzt Psychiatrie, Mitglied der Geschäftsleitung und Leiter des Care Teams.*

Mobbing – was tun?

Seit Dezember 2016 gilt eine Richtlinie der Geschäftsleitung zum Schutz der persönlichen Integrität am Arbeitsplatz. Darin ist auch das Vorgehen bei Mobbing beschrieben. Die Richtlinie ist im Intranet durch Eingabe des Stichworts «Mobbing» in der Suchmaschine oder unter Spital → HR → Allgemeines → Seite 2 zu finden. Als unabhängige interne Vertrauenspersonen stehen in Burgdorf Irene Aebischer von der Berateria (Telefon intern 2442) und in Langnau Eva Glaus vom psychiatrischen Ambulatorium (Telefon intern 3717) zur Verfügung.

(hac)