

Burnout ist behandelbar

Interview mit Dr. med. Bernd Sprenger, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin in der EuromedClinic



Dr. med. Bernd Sprenger, Chefarzt

Die EuromedClinic hat am 2. März 2010 eine neue Hauptabteilung, die Klinik für Psychosomatische Medizin, eröffnet. Patienten können hier ambulant und stationär behandelt werden. Zu den häufigen Erkrankungen gehört der sogenannte Burnout, der in Deutschland immer öfter bei Berufstätigen mit viel Menschenkontakt diagnostiziert wird. Wir sprachen mit Chefarzt Dr. med. Bernd Sprenger über Ursachen und Therapiemöglichkeiten des Burnout-Syndroms.

1. Herr Dr. Sprenger, Burnout verbindet man landläufig mit „zu viel Stress am Arbeitsplatz“. Ist das richtig oder müssen verschiedene Faktoren zusammenkommen, damit jemand wirklich „ausbrannt“?

Stress am Arbeitsplatz besteht immer aus zwei Komponenten: Das eine sind die objektiven Arbeitsbedingungen und das andere ist die innere Haltung dazu. Entscheidend ist, wie man mit Belastungen umgeht. Die innere Einstellung zu Leistung und zu Perfektion spielt beim Burnout eine wichtige Rolle. Diese Faktoren werden allerdings von der persönlichen Lebensgeschichte eines Menschen mitbestimmt.

2. Woran erkennt der Betroffene, dass er an Burnout leidet? Gibt es eine Art Checkliste?

Der Burnout wird meist zuerst an körperlichen Symptomen sichtbar: Schlaf-

losigkeit, Verdauungsbeschwerden und Schmerzen ohne körperliche Ursache sind typisch. Später kommen seelische Symptome dazu: Nachlassende Leistungsfähigkeit, Gereiztheit, zunehmende Depressivität und mangelndes Interesse an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben. Am Schluss stehen die völlige Erschöpfung und die Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen. Und leider oft auch der Gedanke an Selbstmord.

3. Können Kollegen und Familienangehörige jemanden, der an Burnout erkrankt ist, an bestimmten Faktoren erkennen?

Angehörige wundern sich oft, dass sich der Betroffene über Dinge, die er früher gerne in seiner Freizeit gemacht hat, nicht mehr freut, beispielsweise Theaterkarten für eine Premiere. Auch eine zunehmende Gereiztheit und der Rückzug aus dem Familienleben und von Gemeinschaftsunternehmungen sind ein Warnsignal. Am Arbeitsplatz fällt den Kollegen auf, dass die Leistungsfähigkeit sinkt, während der Burnout-Betroffene sich noch mehr anstrengt, um seinem Leistungsanspruch weiter gerecht zu werden.

4. Warum ist Burnout eine Krankheit, die behandelt werden muss und nicht ein Zustand, der durch eine bessere Zeitplanung und einen ausgedehnten Urlaub wieder verschwindet?

Man kann vereinfacht sagen, dass Menschen immer dann Hilfe suchen sollten, wenn sie merken, dass natürliche Regenerationsphasen wie Urlaub oder normale Erholungszeiten ihre Wirkung nicht mehr tun und sie sich nicht mehr selbst helfen können. Dann sollte man Rat bei einem Facharzt für Psychosomatische Medizin suchen.

5. Kann das Eingeständnis, an Burnout erkrankt zu sein, für den Betroffenen sogar eine positive Wende in seinem Leben sein?

Ja. Das Schlimme ist, dass die Betroffenen mit aller Gewalt versuchen, so weiter zu machen wie bisher, nur mit noch mehr Anstrengung. Der einzelne muss erst erkennen, dass Hilfe von außen nötig ist. Für viele ist es tröstlich zu erfah-

ren, dass es einen guten Weg aus dem Burnout gibt. Mit fachlicher Hilfe kann man dann lernen, auch in Zukunft nicht mehr in einen Burnout hineinzurutschen und ein erfüllteres Leben zu führen.

6. Wie soll ein Betroffener reagieren? Kann er sich direkt an Sie wenden?

Personen, die das Gefühl haben, es wäre gut, sich einmal von außen zu ihrer Situation beraten zu lassen, können sich direkt bei uns melden. Wir bieten beispielsweise in unserer Klinik für Psychosomatische Medizin ambulant einen unverbindlichen Gesprächstermin an, der eine Einschätzung und Diagnostik ermöglicht. Die privaten Krankenkassen kommen hierfür auf.

Heißt Dr. Sprenger, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Neben der Therapie des Burnout-Syndroms behandeln die Ärzte und Therapeuten der Klinik für Psychosomatische Medizin in der EuromedClinic auch weitere psychosomatische Störungen, wie zum Beispiel chronische Schmerzen und depressive Verstimmungen.

Die Behandlung erfolgt individuell, diskret und in sehr privatem Umfeld.

Terminvereinbarungen sind kurzfristig möglich!

Kontakt:

EuromedClinic
Klinik für Psychosomatische Medizin
Dr. med. Bernd Sprenger
Tel. 0911-9714-1300
Fax 0911-9714-1310
psychosomatik@euromed.de

Für Privatpatienten, Beihilfeberechtigte und Selbstzahler.

Mehr Infos unter www.euromed.de/psychosomatik



EuromedClinic®
Kompetent. Individuell. Privat.