

Pressemitteilung

kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gGmbH

Barbara Falkenberg

Öffentlichkeitsarbeit

Telefon | 08821 77-6013

Fax | 08821 77-526010

E-Mail | oeffentlichkeitsarbeit@psychiatrie-gap.de

Burnout

Garmisch-Partenkirchen, 10.02.2020 - Burnout ist eine von vielen stressbedingten Erkrankungen. Viele Menschen leiden heutzutage unter lang anhaltendem Stress. Der oft enorme Druck und die chronische Belastung im Beruf, die Herausforderungen alleinerziehender Mütter und Väter und nicht zuletzt der allgemein steigende Medienkonsum fordern ihren Tribut.

Das Burn-out-Syndrom an sich ist noch keine Krankheit, sondern ein emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberforderung. Chronischer Stress spielt bei der Entwicklung von psychischen und somatischen Erkrankungen oft eine wichtige Rolle.

Eines der Spezialgebiete der leitenden Psychologin Dr. Anna Beraldi von der kbo-Lech-Mangfall Klinik Garmisch-Partenkirchen ist das Thema Stressbewältigung. In speziellen Trainings übt sie mit ihren Patienten mit Hilfe von Zeit- und Energiemanagement Stress zu reduzieren.

„Laut einer Studie empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressbelastet, jeder Dritte leidet sogar unter Dauerstress, das sind alarmierende Zahlen“, erklärt die Expertin.

Und so sei es auch kein Wunder, dass die Anzahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen immer mehr zunimmt. Deutschlandweit sind derzeit etwa neun Millionen Menschen vom Burn-out-Syndrom betroffen. Tendenz: steigend.

Laut Weltgesundheitsbehörde WHO verursacht ein Burn-out im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr. Frauen sind stärker betroffen als Männer. Die Hauptverursacher von chronischem Stress lassen sich in äußere und innere Faktoren unterteilen. Zu den äußeren Faktoren gehören unter anderem zu hohe Anforderungen im Beruf, Termindichte in der Freizeit, lange Arbeitswege sowie die ständige digitale Erreichbarkeit. Zu den inneren und individuellen Faktoren zählen beispielsweise die mit dem Alter abnehmende psychische und physische Belastbarkeit, Perfektionismus sowie ein hohes Kontrollbedürfnis. Das Erschöpfungssyndrom namens Burnout kann sich aber auch durch die Pflege eines kranken Familienangehörigen entwickeln.

In der Therapie geht es nicht darum, ein stressfreies Leben führen zu wollen, „das wäre unrealistisch“, erklärt Dr. Beraldi, „sondern darum, Werkzeuge zu haben, um das Stresserleben in Grenzen zu halten, so zeitnah wie möglich zu beenden oder doch zumindest die Auswirkungen zu begrenzen.“ Soziale Unterstützung, und Vernetzung, die Qualität unserer Beziehungen und ein optimistischer Denkstil seien hilfreich, um individuelle Lösungen zu finden.

Beraldi betont auch, wie wichtig Prävention ist. „Burnout ist ein ernst zu nehmendes Risikostadium, das sich von Entfremdungsgefühlen und Leistungsminderung bis hin zu handfesten Erkrankungen wie Depression, Sucht oder Angststörungen auswachsen kann. Je früher man dieses Risikostadium erkennt und geeignete Maßnahmen dagegen ergreift, desto besser. Nur wer die Gefahr erkennt, kann auch entsprechend gegensteuern.“

Wichtig ist in jedem Fall, sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung zu suchen. Am Anfang sollte immer ein Besuch beim Hausarzt stehen. Hier können seltene, aber wichtige körperliche Ursachen für eine

abnehmende Leistungsfähigkeit wie zum Beispiel Schilddrüsenerkrankungen, zuverlässig abgeklärt werden. Für die weitere Behandlung gibt es ein breites Angebot wie psychiatrische Institutsambulanzen, psychologische Psychotherapeuten oder Fachberatungsstellen. Hier muss jeder seinen eigenen, persönlichen Weg finden. Je nach der eigenen Lebenssituation, den Stress auslösenden Quellen und der Persönlichkeit werden die Behandlung und deren Inhalte entsprechend angepasst. Neben Bewegung und regelmäßigem Auftanken durch entspannende Aktivitäten auch die Änderung der eigenen Einstellungsmuster entscheidend ist, um sich aus der Stressfalle zu befreien. Die Psychologin empfiehlt darüber hinaus, ein soziales Netz zu pflegen oder aufzubauen, denn Gespräche, gemeinsame Aktivitäten und die Unterstützung durch andere seien sehr wichtig.

Auch Angehörige können mit dem richtigen Umgang dazu beitragen, dass es den Betroffenen wieder besser geht. Man solle offen sein und keinen zusätzlichen Druck ausüben. Wichtig sei ebenfalls, auch gut für sich selbst sorgen. Denn nur, wer selbst achtsam auf seine eigenen Ressourcen achtet, ist ein gutes Vorbild für stressgeplagte Familienmitglieder oder Freunde. Beraldi rät eindringlich: „Warten Sie nicht zu lange und sorgen Sie immer gut für sich, damit es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommt!“. Denn Stress-Bewältigung ist letztendlich ein lebenslanger Prozess, weil Stress in normalem Ausmaß zum Alltag gehört und nicht zuletzt auch oft im eigenen Kopf entsteht.

Weitere Informationen erhalten Sie in der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen, Auenstraße 6, 82467 Garmisch-Partenkirchen, unter der Telefonnummer 08821-77-6450 oder per E-Mail: anna.beraldi@psychiatrie-gap.de