

# Burn-out-Syndrom

Volkstümlich ist der Begriff des »Ausgebranntseins« schon lange bekannt.

Stress im Beruf und in der Familie kann Körper und Psyche schwer belasten



Als psychiatrisches Krankheitsbild wird das »Burn-out-Syndrom« erst seit wenigen Jahren diskutiert. Kritiker sprechen von einer »Modediagnose«. Gemäß der »Internationalen Klassifikation der Erkrankungen« der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird das »Burn-out-Syndrom« lediglich als ein Faktor gewertet, der den Gesundheitszustand beeinflusst, aber nicht als eigenständige Erkrankung.

Mit dem »Burn-out-Syndrom« wird ein Zustand bezeichnet, der am Ende einer Entwicklung steht, die mit Enthusiasmus beginnt und über Stagnation, Frustration und Apathie sich ausbildet. Typische Symptome sind reduzierte Leistungsfähigkeit (fehlender Antrieb) und gedrückte Stimmung, verbunden mit dem Gedanken, dass einem alles zu viel ist. Es können auch psychosomatische Beschwerden auftreten und Suchterkrankungen ihren Beginn haben. Abzugrenzen ist die »depressive Anpassungsstörung«, deren Auslöser belastende Ereignisse, Situationen oder Lebenskrisen von nicht außergewöhnlichem Ausmaß sind, und die mit ähnlicher Symptomatik einhergeht. Typischerweise beginnt die Entwicklung

hin zu einem »Burn-out-Syndrom« mit einer enthusiastischen Phase, bei der eigene Bedürfnisse für ein bestimmtes (berufliches) Ziel hintenangestellt werden und ohne Erholungs- und Entspannungsphasen gearbeitet wird. Häufig fühlen sich die Betroffenen in dieser Phase unentbehrlich und als die einzige Person, die weiß, »wie 's geht«. Misserfolge werden ignoriert und im Verlauf werden Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, unspezifische körperliche Symptome erste Boten der nahenden Erkrankung. Es treten auch gereizte Verstimmungszustände auf. Begünstigende Faktoren für die Erkrankung sind Persönlichkeitszüge mit Perfektionsstreben und ein Helfersyndrom, objektive Überforderung, organisationspsychologische Ursachen und gesellschaftliche Faktoren.

Entsprechend der Vielzahl von Faktoren, die das Entstehen der Erkrankung beeinflussen, muss die Behandlung verschiedene Ansatzpunkte umfassen: Arbeit am Selbstbild, Veränderung der beruflichen Situation und des Freizeitverhaltens, Entspannungstechniken, gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung.



Wie »ausgebrannt« fühlen sich Menschen mit Burn-out-Syndrom