

Burnout & Belastung

Wenn alles zu viel wird.

Die heutige Arbeitswelt, aber auch anhaltende Belastungen in Ausbildung, Familie und Beziehungen können krank machen. Wenn der Stress überhand nimmt und die Möglichkeiten des Ausgleichs fehlen, kann dies zu einem Burnout führen.

Was ist Burnout?

In der heutigen Arbeitswelt herrscht grosser Zeit- und Leistungsdruck. Oft verspüren Menschen auch im Privatleben und sogar in der Freizeit den Druck von Anforderungen, Ansprüchen und Erwartungen. Teilweise sind diese hohen Ansprüche wirklich vorhanden, teilweise handelt es sich aber auch um überhöhte Selbstansprüche und «hausgemachten» Stress. Wenn die Ressourcen und Möglichkeiten der sozialen Unterstützung fehlen, können Menschen Symptome entwickeln, die einer Krankheit entsprechen. Burnout ist keine medizinisch-psychiatrische Diagnose, sondern bezeichnet Umstände, unter denen sich Symptome entwickeln.

- Im Zusammenhang mit anhaltendem Leistungsdruck und Stress entwickeln sich Symptome, die meist einer leichten bis mittelschweren Depression entsprechen.
- Burnout kann zu klinischen Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen führen.
- Burnout ist kein medizinischer Fachbegriff, sondern eine allgemeine, umschreibende Bezeichnung.
- Die Reduktion von äusseren Belastungen und überhöhten Leistungsansprüchen ist eine wichtige Massnahme bei der Behandlung von Burnout-Folgen.

Welche Symptome sind typisch bei Burnout?

Unter grossem Stress und anhaltendem Zeit- und Leistungsdruck entwickeln Betroffene zunächst eine gesteigerte Aktivität. Sie erhöhen den Arbeitseinsatz und reduzieren Pausen und Erholungsphasen. Bei weiter anhaltendem Stress erleben sie aber zunehmend emotionale, geistige und körperliche Erschöpfung. Betroffene erleben sich antriebslos, können sich nicht mehr konzentrieren und

werden zynisch-distanziert gegenüber Arbeitsinhalten und Kollegen. Sie fühlen sich wie im Hamsterrad – ausweglos und gefangen. Selbst in der Freizeit können sie nicht mehr abschalten und sich von der Arbeit erholen.

- chronische Müdigkeit und Erschöpfung, die auch nach Erholungspausen (Ferien) nicht verschwindet
- Distanzierung von der Arbeit, Verlust von Interesse und Bezug zur Arbeit
- körperliche Beschwerden: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Herzklopfen
- Gereiztheit, Angst, Nervosität, Leere, Resignation, Zynismus
- Konzentrationsstörungen, Reduktion der kognitiven Leistungsfähigkeit

Interview mit Dr. med. Jörg Bitter in den Wiler Nachrichten, 26. Mai 2019

Wie wird die Diagnose gestellt?

Burnout ist ein schleichender Prozess. Der Schweregrad und die Krankheitswertigkeit der aktuellen Beschwerden sollten durch eine Fachperson (Psychiaterin, Psychologin) beurteilt werden. Zudem müssen die Arbeitsumstände abgeschätzt und Möglichkeiten zur Veränderung der Arbeitssituation geprüft werden. Dafür sind auch Vorgesetzte, Vertrauenspersonen im Betrieb, Berufsberater, Coaches oder Berater von Personalverbänden wichtige Ansprechpersonen.

Wie werden Folgen von Burnout und Belastungen behandelt?

Die Behandlung richtet sich nach Art und Schweregrad der vorhandenen Symptome. Wichtig ist eine individuelle Analyse der Situation:

- Welche Faktoren tragen zur Überlastung bei?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um an der Arbeitssituation etwas zu verändern?
- Wie kann der Stress reduziert werden?
- Welche Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung gibt es?

Neben therapeutischen Massnahmen sind dazu vor allem Gespräche mit Vorgesetzten, Arbeitgebern, Berufsberatern oder Coaches nötig.

Folgende Therapieformen können unterstützend angewendet werden:

- Psychotherapie
- Psychoedukation
- Psychopharmakotherapie
- Körperzentrierte Therapien
- Komplementärmedizin
- Ergotherapie
- Kunsttherapien
- Naturgestützte Therapien

Wo werden Folgen von Burnout behandelt?

Die Folgen von Burnout werden an allen vier Standorten behandelt.



Wil

+41 71 913 11 11
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

→ Mehr erfahren



St.Gallen

+41 71 227 12 12
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



Rorschach

+41 71 845 16 55
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



Wattwil

+41 58 228 67 77
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

Kontakt & Anmeldung



Dr. med. Tammo Gorkisch

Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie

Oberarzt, Leiter
Ambulatorium St.Gallen,
Erwachsenenpsychiatrie

+41 71 227 12 12
E-Mail
vCard (Download)



Urs Ribl

MAS ZFH in Health Care
Management

Leiter Pflege a. i. der
Stationen A04, A13,
A08/3, A08/4 der
Erwachsenenpsychiatrie
und der
Krisenintervention
St.Gallen

Mitglied der
Geschäftsleitung a. i.

+41 71 913 13 23
E-Mail
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:

+41 71 913 11 80

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

Öffnungszeiten ZAI

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53
anmeldung@psgn.ch

→ Google Maps Route

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt