Burnout: Oft kommt es zur „inneren Kündigung“

Vortrag bei Ahlener Industrie- und Wirtschaftsclub und MIT

AHLEN. Das Interesse war groß, als der Ahlener Industrie- und Wirtschaftsclub (IWC) und die Mittelstandsvereinigung (MIT) in einer Kooperationsveranstaltung ihre Mitglieder zum Vortrag „Burnout – die missverstandene Krankheit“ einluden.

Der Ahlener Arbeitsmediziner Dr. med. Gert Schweda, der neben dem Bergbau den größten Teil der Ahlener Industriebetriebe, Altenheime, die Bundeswehr-Kaserne und das St.-Franziskus-Hospital über 30 Jahre lang medizinisch betreut hat, sprach über eine oft unpräzise Wahrnehmung der Krankheit.

„Auslöser aller psychischen Erschöpfungszustände und Erkrankungen, ob ‚Vegetative Dystonie‘ oder tatsächliches ‚Burnout-Syndrom‘, ist das Aufkommen von sogenanntem negativem Stress“, so Dr. Schweda. Geradezu leichtfertig würde der Begriff für jegliche Erschöpfung nach erhöhter beruflicher Anstrengung benutzt. Dies könne sowohl für Arbeitsmediziner als auch für Personalleiter zu großen Problemen beim betrieblichen Einsatz führen. „Die Prävention nimmt auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement eine immer wichtigere Rolle ein“ stellte der erfahrene Betriebsarzt fest.

> »Es kommt zu einem deutlichen Leistungsabfall, bisweilen auch hektischer Überaktivität.«
>
> Dr. Gert Schweda

Das Burnout-Syndrom sei ein Erschöpfungszustand, der sich meist infolge einer chronischen Überbelastung einstellt und häufig mit depressiven Symptomen und körperlicher Erschöpfung einhergeht. „Es kommt zu einem deutlichen Leistungsabfall, bisweilen auch hektischer Überaktivität“, beschrieb Dr. Schweda den Krankheitsverlauf. Patienten wirkten verbittert und ausgebrannt. Es komme zu einer „inneren Kündigung“. Gegenüber Vorgesetzten und Kollegen reagiere der erkrankte Mitarbeiter schon bei einfachen Problemstellungen häufig mit Aggressionen und Zynismus. „Gründe können neben beruflicher Überlastung das Fehlen von Ausgleichsbeschäftigungen in der Freizeit und ein Mangel an sozialen Kontakten sein“, so Dr. Schweda.

Der Arbeitsmediziner nannte exemplarisch bewährte Behandlungsmöglichkeiten des Burnouts, aber auch seiner Vorstufen.

Die psychotherapeutische „Rede-Kur“, Entspannungstechniken wie Yoga, spezielle Ablenkungstechniken, positives Denken und körperliches Training können bei leichteren Formen der Krankheit helfen. Zum Abschluss wies Dr. Schweda mit Nachdruck auf die Notwendigkeit einer geeigneten Therapie hin: „Ein schwerer Verlauf muss durch den Psychiater und eine abgestimmte Medikation aufgefangen werden. Nur so kann mittelfristig die betriebliche Wiedereingliederung gelingen.“

Referent Dr. med. Gert Schweda (r.), Dr. Ing. Peter Buschhoff (Ahlener Industrie- und Wirtschaftsclubm M.)) und Franz-Josef Buschkamp (stellvertretender Landrat).