

Themenforum: Ergänzende Informationen

Diese ergänzenden Informationen beziehen sich auf die Präsentation „Depression und Burnout – ein Thema in der Selbsthilfe“

Referent: Dr. Matthias Dobmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Regensburg/Cham

Mitschrift verfasst von: Susanne Wundling, Aktivbüro der Stadt Würzburg

Burnout ist ein Zustand, keine Erkrankung, daher wird auch vom Burnout-„Syndrom“ gesprochen.

Soziale Berufe sind Burnout gefährdet, weil menschliche Zuwendung ein großer Verstärker für weiteren Einsatz ist, so dass der professionelle Helfer mehr Arbeit investiert.

Ein Burnout kann zu einer Erkrankung, beispielsweise zu einer Depression, führen.

Stress kann aber auch eine wirkungsvolle Ausgangslage sein, um zu guten Ergebnissen zu motivieren. Der Mensch ist gefordert, die Balance zu finden!

Erklärung des Begriffs „Vulnerabilität“ = Verletzlichkeit.

Der menschliche Energiehaushalt verändert sich mit höherem Lebensalter. Die maximale Energie steht ungefähr um das 25. Lebensjahr herum zur Verfügung. Wer zu lange unter hoher Belastung lebt und arbeitet, ist in Gefahr, eine Erschöpfung zu erleiden. Wenn zusätzlich zu bestehenden beruflichen Anforderungen beispielsweise auch veränderte private Lebensumstände hinzu kommen (Hausbau, Elternschaft, evtl. auch noch ehrenamtliches Engagement) muss betrachtet werden, dass gewöhnlich nicht mehr an Energie zur Verfügung steht. Wer also gleiche Leistung bringen will/muss und zusätzlich verschiedene weitere Verantwortungsbereiche hat, muss kritisch reflektieren, wie lange die Doppelbelastung durchgehalten werden kann.

Die durchschnittliche Lebenserwartung – realistische Ziele

Früher lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei ca. 40 Jahren. Seit rund 200 Jahren stieg sie auf circa 80 Jahre an. Das bedeutet, dass mit zunehmendem Alter auch zunehmend körperliche und/oder psychische Beschwerden auftreten. Vor allem Menschen mit hohem Leistungsanspruch wollen häufig weiterhin die gleiche Leistung erbringen, trotz höherem Alter. Hr. Dr. Dobmeier weist darauf hin, dass es wichtig ist, Ziele so zu setzen, dass sie auch erreichbar bleiben. Weiterhin ist es wichtig, sich auch Pausen zu gönnen, damit Körper und Psyche regenerieren können. Sonst droht die Gefahr eines Burnouts; aus einem unbehandelten Burnout kann sich eine Depression entwickeln!

„Tunnelblick“

Bei einer Depression ist der sogenannte „Tunnelblick“ charakteristisch. Der Patient empfindet alles als stockdunkel. In dieser Situation ist es sehr wichtig, dass eine Behandlung (Medikamente und/oder Psychotherapie) den Patienten symbolisch gesprochen an die Hand nimmt und an das Licht am Ende des Tunnels führt. Der Patient muss bereit sein, den Weg auch zu gehen.

Körperliche Auswirkungen von Stress

Wenn der Mensch Stress erlebt, wird Cortisol (= Stresshormon) ausgeschüttet. Bei länger andauernden Phasen mit Stress kann es dazu kommen, dass dies nicht mehr vom Körper reguliert werden kann. Es kommt zu einem Kraftverlust, der Mensch verliert Motivation und Interesse, auch die emotionale Wahrnehmung ist vermindert, der Mensch ist antriebsgehemmt und auch im Denken gehemmt.

Hinzu können Störungen im Schlaf-/Wachrhythmus auftreten, bei Depressionen fehlen häufig die erholsamen Tiefschlafphasen. Dadurch fehlt wiederum die Regeneration durch den Schlaf, was den „Teufelskreislauf“ aufrechterhält. Es gibt sozusagen kein „Runterkommen“ mehr.

Die Depression ist demnach eine manifeste psychiatrische Erkrankung, das Burnout ist ein Gemütszustand, der sich durch Pausen und Erholung deutlich verbessern sollte.

Es sollte demnach das Ziel verfolgt werden, bei einer Erschöpfung nicht in die Depression zu rutschen. Wichtig ist es daher, ein Burnout rechtzeitig zu erkennen und Pausen zu machen. (siehe Folien der Präsentation: „Burnout Test“)

Behandlung eines Burnouts:

Körperliche Aktivität, Entspannung, Massagen, Schlafhygiene (für guten Schlaf sorgen), positive soziale Kontakte pflegen, für positive Erlebnisse und Unternehmungen sorgen.

Laut Schätzungen wären viermal so viele Psychiater und einiges mehr an Psychotherapeuten nötig, um den aktuellen Bedarf an Behandlungen im Bereich Depression und Burnout zu decken, dies ist aber nicht leistbar.

Daher müssen ergänzende Hilfestellungen, wie beispielsweise die Selbsthilfe, weiter gestärkt werden. Auch in der Selbsthilfe gelten oben genannte Punkte der Behandlung! Vor allem auch die Ausrichtung auf positive Erlebnisse oder Hobbies („Was stärkt mich und tut mir gut?“) kann in das Gruppengespräch eingebaut werden! Jeder Mensch hat viele Fähigkeiten, die er mit anderen teilen kann!

Behandlung einer Depression

Depression ist eine Krankheit mit verschiedenen Ursachen.

Wenn der sogenannte „Tunnelblick“ sehr stark ausgeprägt ist, werden meist Medikamente nötig sein. Wenn dies weniger stark ausgeprägt ist, kann die Behandlung mit Psychotherapie und ergänzend Selbsthilfe geschehen. Die weitere Säule der sogenannten „Soziotherapie“ hat eine große Bedeutung, hierzu gehört die Selbsthilfe, genauso wie die Familie und Freundschaften.

Bei einer medikamentösen Behandlung ist es wichtig, das richtige Medikament für den individuellen Patienten zu finden. Hier ist es wichtig, dass der Patient ehrlich mit seinem Behandler Rücksprache hält und beide nicht aufgeben, das richtige Medikament zu finden.

Fragen bzw. Diskussionsbeiträge:

„Wie kann es gelingen, ein Burnout als eine Berufskrankheit anerkannt zu bekommen?“

Dies ist sehr schwierig. Es müsste eine schwerste Depression diagnostiziert werden, um eine Erwerbsunfähigkeit zu bescheinigen. Dazu müssten Gutachten erstellt werden. Wichtig wäre eine exakte Dokumentation der Krankheitstage vorzuweisen. Dies dient als Grundlage für das Ermessen des Schweregrades.

Häufig befinden sich Patienten „zwischen allen Stühlen bzw. Systemen“, je nach Situation kommen verschiedene Leistungserbringer in eine Zuständigkeit, z. B. die Krankenkasse, die gesetzliche Rentenversicherung oder die Arbeitsagentur. Diese verweisen häufig gegenseitig auf die Zuständigkeit. Leider passiert es häufiger, dass Patienten nirgendwo einen Leistungsanspruch durchsetzen können. Hier wird dann vom sogenannten „Sozialen Loch“ gesprochen. Es kann von einem Reformationsbedarf der sozialen Sicherungssysteme gesprochen werden. Der soziale Missstand muss deutlich gemacht werden. Die Selbsthilfe kann solche Themen in die Öffentlichkeit bringen.

„Der ehrliche Umgang mit einer Depression oder einem Burnout ist immer noch sehr schwierig, die Stigmatisierung bei dieser Erkrankung ist immer noch sehr hoch, gerade wenn eine Berufstätigkeit weiterhin angestrebt wird.“

Es lässt sich zwar eine langsame Entwicklung zum Besseren wahrnehmen, gesamtgesellschaftlich ist es teilweise leichter geworden, offener zu reden oder schneller einen Therapieplatz zu bekommen. Jedoch ist noch vieles zu bewegen, beispielsweise muss ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass eine psychotherapeutische Behandlung kein Ausschluss für eine Verbeamtung oder für den Abschluss einer privaten Krankenversicherung sein kann.

Fr. Dr. Ritter-Rupp ergänzt hierzu, dass es bei der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns e. V. zum Thema „Entstigmatisierung“ einen Arbeitskreis gibt, um einen Wandel im Bewusstsein herzustellen.