

Erschöpft und ausgebrannt

DIE EINZIGE SAARLÄNDISCHE BURNOUT-SELBSTHILFEGRUPPE TRIFFT SICH IN ST. WENDEL

Die Teilnehmer kommen aus dem ganzen Saarland zum Treffen der Selbsthilfegruppe nach St. Wendel, die einzige zwischen Kaiserslautern und Trier. So unterschiedlich wie ihre Lebensumstände und Persönlichkeiten sind, so unterschiedlich sind auch die Belastungen, denen sie im Alltag ausgesetzt sind. Was sie verbindet: Sie leiden oder litten unter einem vegetativen Erschöpfungszustand, einem Burnout.



Wer den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden hat, hat meist schon einen langen Leidensweg hinter sich. Denn Burnout entsteht nicht von heute auf morgen“, erklärt Sascha Dengel, der Gründer der Gruppe, der sich seit elf Jahren mit dem Thema beschäftigt und ein Buch über das Burnout-Syndrom geschrieben hat.

Es ist meist ein mehrjähriger Prozess, eine anhaltende Überforderung des vegetativen Nervensystems, die zum akuten Burnout führt. Punktueller Stress ist nicht das Problem. Anhalten der negativer Stress auf der einen Seite und zu wenig Entspannung auf der anderen Seite bringen das Nervensystem aus der Balance. Es erzeugt dann Symptome, um auf den Missstand hinzuweisen. So entstehen zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten. Manche Patienten haben diese und andere Beschwerden jahrelang, bis es so schlimm wird, dass sie zum Arzt gehen.



Sascha Dengel

Natürlich sei es lebenswichtig, körperliche Anzeichen erst einmal internistisch oder neurologisch abchecken zu lassen, da all diese Symptome eine organische Ursache haben können. Ist dies nach den entsprechenden Untersuchungen ausgeschlossen, ist klar, die Beschwerden sind psychosomatisch. „Manchmal braucht es nach Jahren

der Belastung nur einen Auslöser für einen akuten Burnout-Zustand“, sagt Sascha Dengel. Er selbst erlebte seinen ersten Zusammenbruch bereits 1997. Arbeiten, Auto fahren, einkaufen – die vermeintlich normalsten Dinge waren für den selbstständigen IT-Experten nicht mehr möglich. Noch zweimal landete er in der Klinik, bis er endlich bereit war, sein Leben grundlegend zu verändern.

„Man muss die Ursachen der Belastung erkennen, um Lösungen für sich finden zu können. Und akzeptieren, dass das Leben nun mal aus Belastungen besteht. Ganz vermeiden können wir sie nicht, aber sie genau zu betrachten, ist die Voraussetzung für eine Veränderung.“

ÄUSSERE UND INNERE STRESSFAKTOREN

Stressfaktoren können zum einen von außen kommen: Arbeitspensum, Lärm, Überlastung in der Familie, Partnerschaftsprobleme, ein erkrankter Angehöriger. Stressfaktoren kommen aber auch von innen: „Perfektionisten, Menschen, die nicht Nein sagen können, keine Schwäche zeigen möchten oder immer Helfer und Retter sein möchten, leben unter einem ständigen selbst erzeugten Druck.“ In solchen Fällen nütze es nur zum Teil, den Arbeitsplatz zu wechseln. Ebenso wichtig sei es, die eingebühten Verhaltensmuster aufzubre-

chen, gesunden Egoismus einzulernen. Oft sei das nur mit professioneller Hilfe, einer Therapie möglich. „Man muss einfach lernen, wie viel man sich zumuten kann. Nur wer seine eigenen Grenzen kennt, kann diese auch verteidigen“, sagt er. „Die Krise kann dadurch zu einer Chance werden.“ Wichtig ist, die Anzeichen zu erkennen und möglichst rechtzeitig die Reißleine zu ziehen. Wer bereits die Signale überhört hat und eines Tages einfach ausfällt, der darf auch nicht erwarten, dass nach einem sechswöchigen Klinik-Aufenthalt alles wieder normal ist. Wer unter Strom arbeitet, kennt den Effekt: Kommt der Körper nach langer Belastung zur Ruhe, geht es einem schlechter als zuvor. Wie sehr hat man sich auf das Wochenende gefreut, ist jetzt einfach nur müde und mental angeschlagen. „So lange Sie Leistung bringen müssen, geht das vegetative Nervensystem oft über seine Leistungsgrenze hinaus. Obwohl Sie total erschöpft sind, bemerken Sie diesen Zustand nur unbewusst. Kommen Sie zur Ruhe, kommt erstmal ein Zusammenbruch.“ Aus Dengels Erfahrung braucht man daher Geduld, auch mit sich selbst. So wie der Burnout nicht von heute auf morgen entsteht, so lässt sich auch ein Leben nicht von heute auf morgen ändern. Wie er geschafft hat: „Mit mehr Sport und Bewegung, gesunder Ernährung, ausreichend Entspannungsphasen und mehr Gelassenheit.“

Esther Kuhn

Info: Mehr über Therapiemöglichkeiten und ausführliche Beschreibungen der Problematik finden Sie im Buch: „Burnout-Syndrom – Krise oder Chance. ... oder wie ein Betroffener das Erschöpfungssyndrom erklärt“. „Das Buch ist ein Schatz der Selbsthilfe-Literatur“, urteilt Jürgen Horn, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie.

**Internet: www.burnout-buch.de
Info zur Selbsthilfegruppe:
www.burnout-selbsthilfegruppe.de**

Netzwerk gegen Demenz im Saarland gegründet

Auf einer Pressekonferenz gab das saarländische Gesundheitsministerium am 18. August die Gründung des Netzwerkes „ReCognize Saar – die Gedächtnisregion“ (Engl. to recognize – jemanden erkennen) bekannt. 50 Firmen, Verbände und Institutionen, Pflegeeinrichtungen sowie Kliniken und Wissenschaftler im Saarland haben ihr Interesse an einer Teilnahme an diesem Netzwerk bekundet.

Bislang ist ein solches Netzwerk einzigartig in Deutschland – der Dachverband sei „offen für jeden, der mit dem Thema Demenz befasst ist“, so Gesundheitsminister Georg Weisweiler (FDP). „Noch fehlt es an Konzepten, wie Patienten zwischen ambulanter und stationärer Behandlung wechseln können.“ Deshalb will das Gesundheitsministerium dieses Netzwerk weiter voranbringen, auch finanziell. Denn der Behandlungsbedarf steigt.

ZAHLE DER KRANKEN STEIGT

Nach Angaben von Prof. Dr. Matthias Riemenschneider, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am saarländischen Universitätsklinikum, leben zurzeit im Saarland etwa 220.000 Menschen, die älter als 65 Jahre sind. „Das ist mehr als ein Viertel der Gesamtbevölkerung des Landes. Sieben Prozent davon, also etwa 16.000, leiden vermutlich an Demenz“, so Riemenschneider. Dabei sind diese Zahlen anhand

europäischer Studien geschätzt, verlässliche Erhebungen gibt es noch keine. Auch das könnte sich durch das in Gründung befindliche Netzwerk „ReCognize Saar“ ändern, denn Forschungsinstitute der Saar-Universität und der Hochschule für Technik und Wirtschaft sind an einer Zusammenarbeit interessiert. Die Zahl der Demenzkranken wird durch den gesellschaftlichen Wandel und die Überalterung der Gesellschaft weiter steigen – Prävention ist deshalb unerlässlich. „50 Prozent der Hausärzte stellen heute Demenzkranken eine falsche Diagnose“, sagt Dr. Jutta Dick vom Gesundheitsnetzwerk Saar. Auch hier müsste durch Schulungen nachgesteuert werden. „Tatsache ist, dass wir auf absehbare Zeit keine Heilung anbieten können“, so Prof. Dr. Tobias Hartmann vom Deutschen Institut für Demenzprävention. Deshalb sei es wichtig, den auslösenden Faktoren von Demenz, zum Beispiel durch Sport und viel Bewegung, vorzubeugen. Klinische Evaluation und die Zusammenarbeit mit möglichst vielen Akteuren ist auch der Wunsch von Manfred Klein, dem geschäftsführenden Direktor der psychiatrischen und geriatrischen Fachklinik in Wallerfangen. „Nur in einem Netzwerk können wir den Angehörigen kompetente Ratschläge geben“, so Klein. Unterstützt wird das Netzwerk durch Landesmittel in Höhe von 284.000 Euro in den kommenden drei Jahren. fe

Tag der offenen Tür in den SHG-Kliniken Völklingen

Stimmt Ihr Blutdruck? Wie steht es mit Blutzucker und Körperfett? Und wie hält man seine Nieren fit? Unter dem Motto „Treffpunkt Gesundheit“ laden die SHG-Kliniken Völklingen am Sonntag, 19. September, zu einem Tag der offenen Tür ein. Ab 10 Uhr kann man dort einen persönlichen Gesundheitscheck durchführen, zahlreiche Vorträge besuchen und verschiedene Abteilungen der Klinik kennenlernen.

Die dreiviertelstündigen Vorträge geben unter anderem Informationen zu Herzinfarkt, Nierenschutz, Krebsbehandlung oder Operationstechniken. Vorortbesichtigungen bieten die Funktionsbereiche Herz-

katheterlabor, Intensivbettenplatz in der Tagesklinik des Herzkatheterlabors, Kardiologische Aufnahme- station, Dialyse, Endoskopie und Urologische Funktionsabteilung. Außerdem stellt das DRK Saarland seine Rettungswache vor. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Schließlich verspricht die Einladung der SHG-Kliniken auch ein Kinderprogramm mit Spiel und Spaß. red

Info: „Treffpunkt Gesundheit“ am Sonntag, 19. September, ab 10 Uhr in der Pasterstraße 11a, Völklingen. Telefon (06898) 12-0. Internet: www.shg-kliniken.de



Die SHG-Kliniken Völklingen laden zu einem Tag der offenen Tür mit Vorträgen und Hausführungen ein. Foto: Klinikum

Wissenswertes in Kürze

Häufigkeit: Statistische Zahlen über die Häufigkeit von Burnout-Fällen gibt es nicht, das bestätigt auch das saarländische Gesundheitsministerium. Ein Grund liegt darin, dass Burnout keine anerkannte Krankheit ist. Krankenkassen erfassen Burnout-Patienten unter der Diagnose „Depression“. Die Symptome sind außerdem so vielfältig, dass eine statistische Erhebung schwierig ist.

Entstehung der Symptome: Das vegetative Nervensystem, das unterbewusst alle unsere Organe und Körperfunktionen steuert, ist in zwei Systeme geteilt: in den Sympathikus, der aktiv ist, wenn der Körper schnell Energie braucht, und den Parasympathikus, der bei langsamen Bewegungen oder beim Schlaf aktiv ist. Eine übermäßige Belastung des Sympathikus durch Stress erzeugt ein vegetatives Ungleichgewicht. Langfristig würde dieser Zustand unsere Organe schädigen. Daher beginnt das Nervensystem Signale in Form von Symptomen zu senden. Schwindel, Kreislaufprobleme, Konzentrationsprobleme, Tinnitus, Kopfschmerzen können also Warnsignale sein, die auf die Schiefelage hinweisen. Wer die Signale über einen langen Zeitraum überhört, für den kann die Situation mit einem akuten Burnout enden. 50 Prozent und weniger des normalen Energie-niveaus sind nur noch vorhanden. Es geht nichts mehr.

Wer ist besonders gefährdet? Menschen, die überbelastet sind durch ein hohes Arbeitspensum, Mobbing, einen Schicksalsschlag, einen zu pflegenden Anghörigen, Familien- oder Partnerschaftsprobleme. Innere Stressfaktoren: Menschen mit zu hohem eigenen Anspruch, hohem Kontrollbedürfnis, Nicht-Nein-Sagen-Können, Perfektionisten und Menschen mit Helfer- und Retter-Syndrom. red