

Burnout: Offen darüber reden – was ist das wirklich?

Nur erschöpft oder wirklich krank? Die Begriffsverwirrung um Depression und Burnout ist groß. Es gibt keine klare Diagnose für Burnout, so dass darunter oft sehr Unterschiedliches verstanden wird. Meist wird von Burnout gesprochen bei großer Erschöpfung, verbunden mit innerer Unruhe, Schlafstörungen, dem Gefühl der Überforderung und einer gefühlsmäßigen Überlastung. Das sind Anzeichen, die auch bei depressiven Erkrankungen auftreten. Doch wo liegen die Unterschiede?

Von Depression spricht man, wenn zum Beispiel Anzeichen wie Freud- und Schwunglosigkeit, gedrückte Stimmung, Schuldgefühle, Schlaf- und Appetitstörungen und Hoffnungslosigkeit für mindestens zwei Wochen vorliegen. Allgemein akzeptierte Kriterien für die Diagnose „Burnout“ gibt es dagegen nicht. Oft ist damit „nur“ eine Erschöpfung wegen Überarbeitung gemeint. Dann hilft meist ein Urlaub und kürzer zu treten. Versteckt sich aber eine Depression hinter dem klangvollen Namen „Burnout“ wird es gefährlich. Bei einer Depression ist langer Schlaf eher negativ und Schlafentzug ein etabliertes Behandlungsverfahren. Auch ist dringend abzuraten, mit einer Depression in Urlaub zu fahren. Diese reist mit und der seelische Zustand wird in fremder Umgebung als noch unerträglicher erlebt.

Wissenschaftlich untersuchte Behandlungen des Burnouts liegen schon deswegen nicht vor, weil es dafür keine Diagnosekriterien gibt. Warum wird dann beides so oft in einen Topf geworfen? „Burnout“ passt zur Lebenswirklichkeit vieler Menschen. Sie fühlen sich erschöpft und von dem Begriff angesprochen. Auch wird ein Burnout



in der Leistungsgesellschaft eher akzeptiert. Ein depressiv Erkrankter fühlt sich ebenfalls erschöpft, doch es gibt noch weitere Merkmale. Die Ursache ist meist nicht eine Arbeitsüberlastung, sondern vielleicht ein Partnerschaftskonflikt oder ein Verlusterlebnis. Selbst positive Veränderungen im Leben wie ein Umzug, eine bestandene Prüfung, eine Beförderung können Auslöser sein, oder es lässt sich sogar keiner identifizieren.

Wer ist besonders gefährdet?

Eine Depression, und das ist oft die hinter Burnout stehende wahre Erkrankung, kann jeden treffen. Sie ist keineswegs häufiger bei Menschen, die im Hochleistungsbereich stehen. Auch Frauen mit Doppelbelastungen durch Beruf und Kinder, sind nicht öfter erkrankt, als Frauen ohne. Rentner und Studenten sind ähnlich oft depressiv erkrankt wie Arbeitstätige. Wenn sich hinter dem Begriff Burnout eine Depression versteckt, dann ist eine konsequente Behandlung mit Antidepressiva, Psychotherapie oder beidem entscheidend. Den meisten Menschen, die in eine Depression geraten, kann geholfen werden. Ein erhöhtes Risiko für einen Rückfall im weiteren Lebensverlauf bleibt aber.

Guter Rat an Betroffene

Bei anhaltendem Erschöpfungsgefühl und Verlust der Lebensfreude sollte die Diagnose von einem Arzt gestellt werden. Hier ist neben dem Hausarzt der Nervenarzt oder Psychiater zuständig. Dahinter könnten ja

auch Erkrankungen wie Funktionsstörungen der Schilddrüse oder chronische Infektionen stecken. Betroffene können sich auch an die Deutsche Depressionshilfe wenden. Das Ziel dieser Stiftung ist eine bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen. Schirmherr ist der Entertainer Harald Schmidt. www.deutsche-depressionshilfe.de

Geeignete Präventionsmaßnahmen

Für die meisten Menschen ist Arbeit gut und vorbeugend. Bei leichten Depressionen kann es von Vorteil sein, wenn der Erkrankte mit reduziertem Arbeitspensum im Arbeitsrhythmus bleibt, statt tagsüber grübelnd im Bett zu liegen. Ist mit Burnout lediglich ein Erschöpfungs-syndrom mit zu wenig Schlaf und zu viel Arbeit gemeint, so ist entsprechend dem gesunden Menschenverstand Ausschlafen und Urlaubmachen natürlich das Richtige. Hierfür braucht man keine medizinische Behandlung. •



Andrea Ritter

64-keys Consultant, Business-Coach, Begleitung für Menschen mit MUT. Zum Kennenlernen ist die erste Beratungsstunde kostenlos.

Telefon +49 172 6911000
 mail@andrea-ritter.net
 www.andrea-ritter.net