

# Burnout & Schlaf

Auswirkung und Bedeutung des Schlafes beim Burnout-Syndrom



**K S M** KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN



Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

## « BURNOUT-SYNDROM »

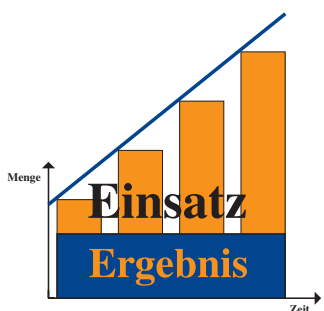
Mit Burnout wird ein Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung bezeichnet, der über Wochen anhält und die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude der Betroffenen erheblich einschränkt. Verschiedene Gründe (Persönlichkeit, Arbeitsorganisation, ungenügende Erholung) führen zu einem Ungleichgewicht zwischen persönlichem Einsatz und dem erreichten oder erwarteten Ergebnis. Als Folge davon wenden diese Personen immer mehr Energie und Zeit auf, um anfallende Aufgaben zu bewältigen, ohne dass der Arbeitsberg kleiner würde. Gleichzeitig fehlt ihnen die Energie zur aktiven Erholung (Sport, Musik, soziale Kontakte). Durch die Vernachlässigung dieser Lebensbereiche wird die Erholungsfähigkeit noch weiter eingeschränkt. In einem späteren Stadium ist Erholung gar nicht mehr möglich und die betroffenen Menschen befinden sich in einem andauernden Zustand der Anspannung und Nervosität.

Dieser Zustand wird meist als unangenehm erlebt und treibt die Betroffenen dazu, ihre Anstrengungen noch weiter zu verstärken.

So entsteht ein Teufelskreis, der eine Eigendynamik annimmt und sich von den ursprünglichen Auslösern entkoppelt. Aus diesem Grund ist es oft schwer, trotz nachträglicher Beseitigung der auslösenden Faktoren den Ausweg aus dem Burnout-Syndrom zu finden.

## «BURNOUT UND SCHLAF»

Schlafstörungen kommen im Zusammenhang mit Burnout im doppelten Sinne eine grosse Bedeutung zu; der Schlaf als wichtigste Quelle der Erholung wird durch die Anspannung schon sehr früh gestört. Nicht erkannte Schlafstörungen, wie Schlafapnoesyndrom, Restless Legs, die zu unerholsamem Schlaf führen, können die Energie-Leistungsbilanz zusätzlich stören oder sogar zur Ursache eines Burnout werden. Dies gilt gleichermaßen für körperliche und psychische Erkrankungen.



Die Ursache des Burnout ist eine aus dem Gleichgewicht geratene Energiebilanz (Verhältnis vom Einsatz der Energie zum Ergebnis). Um den Alltag bewältigen zu können, muss immer mehr Energie eingesetzt werden.

## WIRTSCHAFTLICHE AUSWIRKUNGEN VON «BURNOUT»

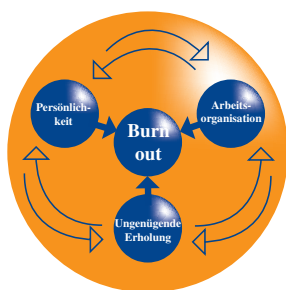
Neben persönlichen sind auch wirtschaftliche Auswirkungen zu verzeichnen. So leisten erschöpfte Menschen weniger und sind öfters und länger krank. Die betriebswirtschaftlichen Kosten, die in Unternehmen durch Produktivitätsverluste und krankheitsbedingte Absenzen entstehen, sind in diesem Zusammenhang nicht zu unterschätzen. Die volkswirtschaftlichen Gesamtkosten von Stress und Erschöpfung belaufen sich gemäss einer Studie des Staatssekretariates für Wirtschaft (Seco, 2000) in der Schweiz jährlich auf rund 4,2 Mia Franken.

## URSACHEN VON «BURNOUT»

Die Ursachen des Burnout sind in der Regel vielschichtig und daher nicht sofort erkennbar. Das Gefühl ausgeliefert zu sein und die Situation weder verändern noch verlassen zu können, sind kennzeichnend für das Burnout-Syndrom. Persönliche Faktoren wie ein ausgeprägter Perfektionismus, «Nicht-nein-sagen-können», ein starkes Pflichtbewusstsein können ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Auch ungünstige Verhältnisse am Arbeitsplatz mit chronischer Überlastung, wenig Möglichkeiten zur Eigengestaltung der Arbeit, eine nicht optimale Arbeitsorganisation, unklare Zielvorgaben etc. können alleine oder zusammen mit den persönlichen Faktoren zum Burnout führen. Hinter den persönlichen Faktoren können auch psychiatrische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen stehen, die erkannt und behandelt werden sollten. Ein schweres Burnout-syndrom kann sich aber auch zu einer ausgeprägten depressiven Störung entwickeln.

## WANN SOLL «BURNOUT» BEHANDELT WERDEN?

Im Vordergrund steht die Prävention. Die eigenen Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten und für Ausgleich und Erholung zu sorgen, stehen vor der Behandlung. Gelingt dies nicht und kommt es zu Erschöpfungszuständen, die über mehrere Wochen anhalten, sollte eine Behandlung in Anspruch genommen werden. Professionelle Hilfe ist insbesondere dann angezeigt, wenn sich der Betroffene nicht mehr erholen kann.



## BEHANDLUNG DES «BURNOUTSYNDROMS»

Im Zentrum der Behandlung steht die gemeinsame Situationsanalyse und Suche nach individuellen Auslösern, welche die Arbeitsfähigkeit und die Lebensfreude des Patienten wieder herstellen. In der Klinik für Schlafmedizin arbeiten Ärzte (Neurologie, Innere Medizin, HNO, Psychiater) und Psychologen eng zusammen, und stimmen den Behandlungsplan auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten ab.

Je nach Grad der Erschöpfung behandelt die Klinik für Schlafmedizin die Patienten ambulant. Gegebenenfalls wird die ambulante Behandlung durch eine dreiwöchige stationäre Intervention ergänzt, die in einer ambulanten Weiterbehandlung mündet.

Die kombinierte ambulant-stationäre Behandlung ermöglicht, den Arbeitsunterbruch so kurz wie möglich zu halten und die sozialen Kontakte bald wiederherzustellen. Geplante Veränderungen können direkt unter therapeutischer Begleitung umgesetzt werden. Bei sehr schweren Erschöpfungssymptomen oder einer bereits ausgeprägten Depression muss eine Behandlung mit einem längeren stationären Aufenthalt geprüft werden.

### **AMBULANTE BEHANDLUNG**

In der ersten Phase werden mögliche Ursachen des Burnout erfasst. Ergeben sich Hinweise auf Schlafstörungen oder andere Erkrankungen, können diese behandelt werden.

Bei Schlafstörungen, die als Folge oder Begleitsymptom der Überlastung auftreten, hat die Klinik für Schlafmedizin ein Programm mit folgenden Elementen entwickelt in welchem der Betroffene:

- den eigenen Erschöpfungsgrad erfasst
- erkennt, wie er Stress bis anhin verarbeitet hat
- weiss, welche inneren und äusseren Antreiber ihn (ver)leiten
- günstigere Strategien zur Bewältigung von Stress erlernt
- verschiedene Entspannungstechniken anwendet.

Bei Bedarf werden Casemanager, Berufs- oder Laufbahnberater beigezogen.

Veränderungsschritte werden schriftlich festgehalten und der Erfolg der Behandlung überprüft. Nach Ablauf von 1, 3 und 6 Monaten werden dem Patienten nach Abschluss

der Behandlung die vereinbarten Ziele zur Überprüfung zugeschickt. Bei Bedarf kann dann eine weitere Sitzung oder Behandlungssequenz eingeplant werden.

## **STATIONÄRE BEHANDLUNG**

Notwendige Verhaltensänderungen können im Alltag oft nicht umgesetzt werden, da der Betroffene unter Druck oft nach gewohnten Mustern «funktioniert», auch wenn er diese als wenig hilfreich betrachtet.

Zudem können Arbeits- sowie Erholungsfähigkeit durch fortgeschrittene Erschöpfung soweit beeinträchtigt sein, dass ein Verbleiben im bisherigen Umfeld nicht mehr möglich ist.

Die stationäre Behandlung in der Klinik für Schlafmedizin beinhaltet dieselben Elemente wie die ambulante Behandlung. Es finden jedoch häufigere Sitzungen statt. Veränderungen lassen sich zudem durch die interdisziplinäre engmaschige Betreuung besser umsetzen.

Zur aktiven Erholung tragen körperliche Aktivitäten bei, die von Physio- oder Sporttherapeuten geleitet werden, das Thermalbad, das SPA Medical Fitnesscenter sowie die Aquatherme der Rehaclinic stehen dem Patienten zur Verfügung.

Den Transfer des Erlernten in den Alltag stützen nach dem stationären Aufenthalt weitere ambulante Sitzungen. Die stationäre Behandlung stellt keine abgeschlossene Behandlung dar, sondern eine kurze Auszeit vom Alltag mit einer intensiveren Behandlung.

## **KSM Klinik für Schlafmedizin**

Badstrasse 33  
CH-5330 Bad Zurzach

Tel. +41 56 269 60 20

Fax +41 56 269 60 39

[ksm.zurzach@ksm.ch](mailto:ksm.zurzach@ksm.ch)

## **KSM Klinik für Schlafmedizin**

Lützel mattstrasse 3  
CH-6006 Luzern

Tel. +41 41 202 06 60

Fax +41 41 202 06 61

[ksm.luzern@ksm.ch](mailto:ksm.luzern@ksm.ch)

KSM Klinik für Schlafmedizin ist eine spezialisierte Klinik zur Behandlung von Menschen mit Schlafstörungen aller Art. Als akkreditiertes Schlafzentrum SGSSC mit Schlafambulatorium und Schlaflabor können Patienten ambulant und stationär rund um die Uhr betreut werden. Die KSM gehört mit Ihren zwei Standorten in Bad Zurzach und Luzern als eigenständige Tochterunternehmung zur RehaClinic Gruppe.