

## EDITORIAL



**BURNOUT**  
Die aktive Pflege der Partnerschaft  
sowie des familiären und sozialen  
Umfeld kann Burnout vorbeugen.  
FOTO: CORBIS

Letztlich spielt es gar nicht so eine grosse Rolle, ob Burnout und Depression unterschiedliche Erkrankungen oder einfach verschiedene Begriffe für die gleiche Erkrankung sind:  
**Ursachen, Symptome, Auswirkungen und Behandlung sind praktisch identisch.**

# Stress, Burnout, Depression



**Prof. Dr. med. Erich Seifritz**  
Facharzt FMH für Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Direktor der Klinik für Psychiatrie,  
Psychotherapie und Psychosomatik,  
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

«Gemäss Seco hat in der Schweiz der subjektiv empfundene Stress am Arbeitsplatz in den letzten zehn Jahren um ca. 30 Prozent zugenommen.»

**B**urnout wurde erstmals 1974 vom New Yorker Psychiater und Psychoanalytiker Freudenberger beschrieben. Er hat ein psychisches und körperliches Erschöpfungssyndrom beobachtet, welches vor allem bei Arbeitstätigen in helfenden Berufen nach langfristiger emotionaler Überbelastung am Arbeitsplatz zu einem Verlust der Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns geführt hat. Die Arbeitspsychologen Maslach und Jackson haben 1981 das Burnout-Syndrom als arbeitspsychologisches Konzept etabliert und die Elemente verminderte Leistungsfähigkeit, emotionale und körperliche Erschöpfung, gleichgültige, negative und zynische Haltung gegenüber der Arbeit und den Mitmenschen sowie die Überzeugung, beruflich versagt zu haben und überfordert zu sein, beschrieben. Sie haben auch skizziert, wie sich chronischer Arbeitsstress auf die Psyche und den Körper auswirken können: a) erste Warnzeichen wie gesteigerter Einsatz, Überstunden, Erschöpfung oder vegetative Überreaktion, b) reduziertes Engagement, weniger soziale Interaktion, negative Einstellung zur Arbeit, Konzentration auf eigenen Nutzen, c) emotionale Reaktionen wie Versagensängste, Pessimismus, Leere, Hoffnungslosigkeit, Energiemangel, Gefühl von Hilflosigkeit, Schuldzuschreibung an andere beziehungsweise «das System», d) Abnahme von kognitiver Leistungsfähigkeit, Motivation, Kreativität und Differenzierungsfähigkeit, e) Abflachen des emotionalen und sozialen Lebens und Interessens, f) psychosomatische Reaktionen wie Schmerzen, Schlafstö-

runge, fehlende Erholung, veränderte Essgewohnheiten, Substanzgebrauch und g) Gefühle von Verzweiflung und Sinnlosigkeit bis hin zu einer eigentlichen Depression.

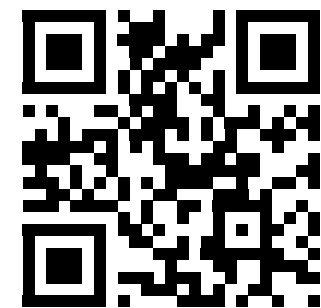
## Druck am Arbeitsplatz

Burnout ist weit verbreitet. Die wohl beste diesbezügliche Untersuchung stammt von Ahola und Mitarbeitern, welche 2005 in einer gross angelegten Untersuchung in Finnland bei der arbeitenden Bevölkerung eine Häufigkeit von 25 Prozent für leichte bis mittelschwere und von 2-3 Prozent für schwere Formen von Burnout festgestellt haben. Gemäss Seco hat in der Schweiz der subjektiv empfundene Stress am Arbeitsplatz in den letzten zehn Jahren um ca. 30 Prozent zugenommen. Die wichtigsten Faktoren dafür sind Zeitdruck, unklare Anweisungen, soziale Diskriminierung sowie Arbeit in der Freizeit; auf der anderen Seite hat sich das Führungsverhalten der Vorgesetzten als Schutzfaktor erwiesen. Dies deckt sich mit empirischen Forschungen, etwa von Siegrist und Mitarbeitern in den 1990er Jahren, welche die Balance zwischen der beruflichen Gratifikation in Form von Lohn, Aufstiegsmöglichkeiten, Wertschätzung etc. und den Anforderungen und Verpflichtungen als zentrales Element sehen.

Es wird heute diskutiert, ob Burnout und Depression unterschiedliche Erkrankungen oder einfach verschiedene Begriffe für die gleiche Erkrankung sind. Letztlich spielt dies gar nicht so eine grosse Rolle: Die Ursachen, Symptome, Auswirkungen und Behandlung sind praktisch identisch. Aufgrund der typischerweise häufigen körperlichen Begleitsymptome von Depressionen, ähnlich wie bei Burn-

out, werden diese oft nicht oder erst spät erkannt und deswegen nicht, zu spät oder nicht adäquat behandelt. Dies ist insbesondere deshalb bedauerlich, weil Depressionen zu den häufigsten, schwersten und gefährlichsten Erkrankungen überhaupt gehören. Sie haben eine enorm hohe Mortalität - durch Suizid, aber auch durch die Verschlimmerung von körperlichen Erkrankungen - und gehören gemäss WHO zu den drei global volkswirtschaftlich folgenschwersten und teuersten Krankheiten überhaupt.

Die vorliegende Ausgabe von Mediaplanet widmet sich deshalb enorm wichtigen gesundheitlichen Problemen - Stress, Burnout, Depression - und verbessert so das Verständnis für psychische Erkrankungen. Wenn damit ein Beitrag geleistet wird, dass diese sich weniger nur im Verborgenen abspielen, sondern erkannt und behandelt werden können, ist schon ein grosses Ziel erreicht. Die Therapie sowohl von Depressionen als auch von Burnout besteht bei leichter Ausprägung in psychologischer und sozialer Unterstützung und bei mittleren und schweren Formen in einer medikamentösen und psychotherapeutischen Behandlung, welcher eine detaillierte medizinische Diagnostik vorangehen muss. Die Therapie kann durch weitere, individuell den Bedürfnissen der Patienten angepasste Massnahmen wie körperliche Aktivität, Ernährung, Entspannungsverfahren etc. ergänzt und unterstützt werden. Erste medizinische Anlaufstelle ist meist der Hausarzt. Bei komplexeren, schweren Ausprägungen von Burnout oder Depression sollte der Spezialarzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Praxis oder Klinik konsultiert werden.



BESUCHEN SIE UNSERE MICROPAGE:  
[BURNOUTDEPRESSION.CH](http://BURNOUTDEPRESSION.CH)



MEDIAPLANET SCHWEIZ

WIR  
EMPFEHLEN



8

**Ottmar Hitzfeld**  
Trainer der Schweizer  
Fussballnationalmannschaft



14

**Dr. med. Josef Hättenschwiler**  
Chefarzt des Zentrums für Angst- und  
Depressionsbehandlung Zürich ZADZ

BURNOUT UND DEPRESSION  
FÜNFTE AUSGABE, DEZEMBER 2013

**Managing Director:** Fredrik Colfach  
**Produktions- und Redaktionsleitung:**  
Michael Müller  
**Leitung Text:** Benny Epstein  
**Layout und Bildbearbeitung:** Daniel Stauffer

**Project Manager:** Aras Özcan  
**Tel.:** +41 (0)43 540 73 09  
**E-Mail:** [aras.oezcan@mediaplanet.com](mailto:aras.oezcan@mediaplanet.com)

**Kontakt:** Philipp Oehler  
**Tel.:** +41 (0)43 540 73 04  
**E-Mail:** [philipp.oehler@mediaplanet.com](mailto:philipp.oehler@mediaplanet.com)

**Distribution:** Tages-Anzeiger  
**Druck:** DZZ Druckzentrum Zürich AG

**MEDIA  
PLANET**

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform, um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

**SGAD**  
Schweizerische Gesellschaft  
für Angst & Depression