

Wenn nichts mehr geht

Burn-out – auch in Bayern sind immer mehr Menschen von der Zivilisationskrankheit betroffen. Wie Ärzte darauf reagieren – und welche Schlüsse die Politik zieht

MARTINA KAUSCH

Kaum eine Erkrankung hat in den vergangenen Monaten die Öffentlichkeit so bewegt, wie das sogenannte Burn-out-Syndrom. Befeuert vom Schicksal prominenter Betroffener – zuletzt traf es Schalke-Trainer Ralf Rangnick – machen sich Mediziner, Gesundheitsexperten und Politiker zunehmend Gedanken, wie dem akuten Erschöpfungszustand zu begegnen ist. Denn in Vorsorge, Behandlung und Nachsorge klaffen noch immer große Lücken.

Das ist in Bayern nicht anders. „Auch wir haben eine Versorgungslücke“, sagt die Ärztin Barbara Krautz. Wer erste Anzeichen eines Burn-outs verspüre, müsse im Normalfall bis zu drei Monate auf einen Termin beim niedergelassenen Psychologen warten, sechs Monate gar auf ein Erstgespräch in einer spezialisierten Klinik. In vielen Fällen viel zu lang, um einen Zusammenbruch zu vermeiden.

Die Münchnerin Krautz ist Gründerin des BurnOut-Zentrums München (BOZM), das vergangene Woche seine Pforten öffnete. Sie sagt: „Wir möchten betroffene Menschen zu Hause stabilisieren. Denn die Wartezeit bis zu einem Arzt- oder Psychologentermin kann einem Burn-out-Patienten sehr schwer werden.“ Das BOZM versteht sich als Anlaufstelle für Betroffene, aber auch als Therapie-Ort.

Wie ernst das Problem Burn-out inzwischen genommen wird, zeigt die Tatsache, dass auch die Politik jetzt reagiert hat. Bayerns Gesundheitsminister Markus Söder (CSU) kündigte vor kurzem an, einen staatlichen Burn-out-Beauftragten zu installieren, als eine Art Mittler „zwischen Praxis, Forschung und Politik“. 52 Millionen Fehltag pro Jahr, rechnete Söder vor, fielen allein durch psychische Krankheiten jedes Jahr in Deutschland an und verursachten Milliarden-Schäden für die Wirtschaft.

Noch konkreter wird die AOK Bayern. Sie stellte allein von 2009 auf 2010 einen Anstieg der Arbeitsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen um 0,7 Prozentpunkte fest. Seit 1994 stieg im Freistaat die Zahl der Fälle von Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen sogar um 100 Prozent, die der Fehltag um 90 Prozent, wie dem Fehlzeitenreport 2011 zu entnehmen ist. Und verzeichnete die Krankenkasse im Jahr 2004 ganze 48 Fälle mit der Diagnose Burn-out, waren es 2010 bereits 4831 – einhundert Mal mehr.

Dabei ist die Diagnose gar nicht so einfach. „Jeder Burn-out ist ganz individuell“, sagt die Spezialistin Barbara Krautz. Dennoch klagten die meisten Betroffenen über ähnliche Symptome:



ILLUSTRATION: KARIN STURM

Chronische Müdigkeit, Energiemangel, Antriebslosigkeit. „Viele Klienten treiben zu wenig Sport, ernähren sich schlecht und vernachlässigen in der Folge Familie und Freunde“, sagt die Ärztin. Werden an dieser Stelle nicht die Gewohnheiten und Lebensverhältnisse korrigiert, treten oft Konzentrationschwächen und Gedächtnislücken auf. Viele Menschen bekämen zunehmend Probleme mit ihrer Umgebung, weil sie ungeduldig, reizbar und intolerant würden. Dazu kämen körperliche Symptome wie Verspannungen, Schmerzen, Magen-Darm sowie Herz-Kreislauferkrankungen.

„Das größte Problem aber ist die chronische Antriebslosigkeit“, sagt Barbara

Krautz. Schon kleine Aufgaben fielen den Betroffenen dann zunehmend schwerer, ab einem gewissen Punkt sei eine Motivation wofür auch immer quasi nicht mehr vorhanden und der Betroffene auch körperlich nicht mehr fähig, ein „normales“ Leben zu führen.

Burn-out-Ärztin Krautz hat dies an eigenen Leib erfahren. Selbst in leitender Position im Marketing eines Pharmaunternehmens tätig, gelangte auch sie an einen Punkt, an dem sie nicht mehr arbeiten konnte. Hohe Leistungsbereitschaft, verbunden mit zu wenig Sorge für sich selbst und große berufliche Verantwortung bei wenig Wertschätzung durch Vorgesetzte führten auch bei ihr

zu einem Zusammenbruch und einem sechswöchigen Klinikaufenthalt.

Barbara Krautz lernte daraus. Sie gab ihren Marketing-Job auf, gründete eine Praxis und nun mit mehreren Experten das BurnOut-Zentrum. Vielerlei Therapiemöglichkeiten bietet das Team um Barbara Krautz. Qi Gong und systemische Therapien, Yoga und Atemtechniken sowie eine breite Palette der klassischen Verhaltenstherapien. Nach einem Erstgespräch entscheidet Krautz, mit welchen Mitteln dem jeweiligen Fall am besten zu begegnen ist. „Oft sind es scheinbar kleine Beschäftigungseinheiten, die den Patienten erst einmal wieder auf die Beine bringen.“

Burn-out ist eine psychische Krankheit und beschreibt wörtlich ein Gefühl von Ausgebranntheit

Besonders von Burn-out betroffen ist die Altersgruppe der 40- bis 59-Jährigen. Sie machen 55 Prozent der Fälle aus. Zwischen den Geschlechtern zeigen sich deutliche Unterschiede: 61 Prozent der dokumentierten Fälle betreffen Frauen. Je 100 Mitglieder entfallen auf Frauen doppelt so viele Tage der Arbeitsunfähigkeit (5,71) wie bei Männern (2,82).

Dass immer mehr Menschen offen mit ihrer psychischen Schiefelage umgehen, schreibt auch Barbara Krautz dem Umstand zu, „dass sich auch immer mehr Prominente zu ihren Grenzen bekennen“. Die Liste ist lang. Skispringer Sven Hannawald, Starkoch Tim Mälzer, Hollywood-Größen wie René Zellweger oder Mariah Carey – sie alle beschrieben jenes Gefühl völliger Überforderung und Ausweglosigkeit. Gleichwohl ist Burn-out keine Krankheit, die reichen oder erfolgreichen Menschen vorbehalten ist. Auch Langzeitarbeitslosigkeit und Hartz-IV-Spiralen könnten zu bodenloser Erschöpfung führen, sagt Expertin Krautz.

Entsprechend dieser Entwicklung kümmern sich medizinische Institute zunehmend um vorbeugende Maßnahmen, denn in der modernen Gesellschaft muss fast jeder lernen, mit steigenden Belastungen umzugehen. Das Centrum für Disease Management (CFDM) etwa an der TU München ist eine hoch spezialisierte, interdisziplinäre Einrichtung zur Behandlung und wissenschaftlichen Erforschung von psychischen Erkrankungen. „Ein Schwerpunkt unserer Arbeit ist dabei das Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“, sagt Oberarzt Werner Kissling, der Leiter des CFDM.



Burn-out-Spezialistin Barbara Krautz

„Wir begleiten psychisch erkrankte Patienten an die Arbeitsstelle und entwickeln gemeinsam mit den Betroffenen und ihren Vorgesetzten Lösungen für eine optimale Wiedereingliederung.“

Zusätzlich schult und berät das CFDM Unternehmen zum Thema „Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern“ und tritt bei Gesundheitskampagnen als Berater in Erscheinung.

So gelingt die Wiedereingliederung von Betroffenen in die Arbeitswelt immer häufiger, weil sie professionalisiert wird. Barbara Krautz hat selbst erlebt, wie die Rückkehr in den Beruf gelingen kann, wenn sie mit Veränderungen im Arbeitsumfeld und bei Betroffenen sowie deren privatem Umfeld einhergeht. Viele Burn-out-Patienten begannen zunächst mit einer reduzierten Arbeitszeit, um diese dann nach und nach zu steigern. Nicht wenige könnten nach einigen Monaten ihren Job wieder voll ausfüllen. „Aber ohne Mitarbeit der Klienten geht gar nichts“, sagt Barbara Krautz. Das BurnOut-Zentrum München bietet seine Leistungen deswegen nur für Selbstzahler. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen besser mitarbeiten, wenn es sie etwas kostet.“ Denn eine Heilung vom Arzt oder Psychologen ohne eigenes Zutun zu erwarten, funktioniere gerade im Burn-out-Bereich nicht.

Informationen im Internet unter www.bozm.de

Diese Woche in Bayern



Interview

Philipp Lerchenfeld (CSU) über die Neuregelung des Länderfinanzausgleichs

Seite BY 2

Rauswurf

Warum die Chefin des NS-Dokumentations-Zentrums in München ihren Posten räumen muss

Seite BY 3



Premiere

Birgit Minichmayr in Frank Castorfs Horváth-Inszenierung am Residenztheater

Seite BY 4

ANZEIGE

Maximilianstrasse 33
Wir schließen nach 61 Jahren
 CHINA alt, 308 x 440 €84.700 | neu €59.300
Saemmer
 Das Teppichhaus
 Maximilianstraße 33
 80539 München
 Tel. 089-29 41 07
www.teppichhaus-saemmer.de

Landesredaktion Bayern

Telefon 089 / 21 10 34 41
 Telefax 089 / 21 10 34 53
 E-Mail: bayern@wams.de

ANZEIGE

RE/MAX Aktiv: Weiterhin auf Erfolgskurs!

Der Immobilienmarkt boomt nach wie vor und bietet engagierten Maklern enorme Entwicklungschancen.
 Es ist von unschätzbarem Wert, wenn man als Unternehmer auf ein erfolgreiches Konzept und eine eingeführte Marke bauen kann.
Als Partner von RE/MAX war ich schnell auf Erfolgskurs und konnte bereits nach kurzer Zeit mein zweites Büro eröffnen.

Dipl.-Kfm. (Univ.) Hubert Eicher, RE/MAX Aktiv I und II Gräfelfing, Großhadern

Dipl.-Kfm. (Univ.) Hubert Eicher, RE/MAX in München und Gräfelfing

Starke Persönlichkeiten für starke Standorte gesucht.
 Eröffnen Sie 2011 Ihr eigenes RE/MAX-Büro und werden Sie Franchisenehmer beim Weltmarktführer.

Diese Standorte haben wir 2011 noch zu vergeben:

- München-Lehel
- München-Schwabing Nord
- München-Giesing
- München-Isarvorstadt

Bewerben Sie sich jetzt.
 Fordern Sie noch heute unser Franchise-Infopaket an unter Tel. 089/9972970 oder bayern@remax.de.

RE/MAX Bayern
 Prinzessinnenstraße 2, 81674 München
www.remax-bayern.de

RE/MAX