

15.09.2011 - 09:49 Uhr

Schwere Rückkehr nach dem Urlaub / Burnout und Depression bei Männern

Bad Säckingen (ots) -

Gerade nach einer Auszeit wird vielen Arbeitnehmern ihre Erschöpfung erst so richtig bewusst. Burnout und Depressionen machen sich oft gerade dann bemerkbar.

Seinen Sommerurlaub verbringt Abteilungsleiter Jochen F. jedes Jahr auf die gleiche Weise: Drei Wochen zieht er sich mit Familie in eine Berghütte zurück, um abzuschalten - mit Wanderungen, gemütlichen Kochaktionen und langen Leseabenden. Wie dringend er diese Auszeit benötigt, wird ihm Jahr für Jahr aufs Neue bewusst: Als leitender Angestellter hat Jochen F. einen anstrengenden Job, indem Multitasking ebenso zum Alltag gehört wie Geschäftsreisen und ständige Erreichbarkeit. Diesmal hatte er die Stresspause besonders nötig: Zur üblichen Belastung waren auch noch eine chronische Erkrankung seiner Frau und Schulprobleme seines älteren Sohnes dazugekommen.

Doch die Erholung bleibt aus, das Gefühl des Angespantenseins weicht nur wenig. Als der Hüttenaufenthalt dem Ende entgegengeht, beginnt Jochen F. vielmehr Veränderungen an sich wahrzunehmen: Nachts wacht er immer wieder auf und liegt lange wach, tagsüber fühlt er sich nervös und zittrig, leidet unter Kopfschmerzen und Verspannungen. Beim Einladen des Gepäcks am letzten Tag erleidet er schließlich einen Schwächeanfall mit starkem Herzklopfen. Der Arzt bestätigte ihm, was er längst ahnt: nicht körperliche Gründe, sondern chronische Überlastung ist für die Beschwerden mit verantwortlich.

Dass Jochen F. ausgerechnet nach dem Urlaub "schlappmache" ist nicht ungewöhnlich: "Gerade in einer Phase der Entspannung wird vielen Menschen ihre starke Erschöpfung, ihr Energieverlust und ihre Daueranspannung erst so richtig bewusst. Insbesondere Männer empfinden das dann als ‚Burnout‘, als Gefühl des Ausgebranntseins ohne Perspektive", erklärt PD Dr. med. Michael Berner, Chefarzt der Bad Säckinger Rhein-Jura Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie. Ebenso wie bei Jochen F. sind oft mehrere Faktoren, etwa die doppelte Belastungssituation in Beruf und Familie, der Auslöser. Da eine Rückkehr ins Arbeitsleben unausweichlich erscheint, würden Gedanken an die Überforderung jedoch konsequent verdrängt - mit der Folge, dass es vor allem in der Zeit wenige Wochen nach Arbeitsbeginn zu einem zu einem Zusammenbruch, dem Gefühl des "Burnout" kommen könne, sagt der Psychiater und Psychotherapeut.

Eine Diagnose im medizinischen Sinne beinhaltet der Begriff "Burnout" jedoch nicht. Vielmehr beschreibe er den durch die Doppelbelastung hervorgerufenen Eindruck, von zwei Seiten zu brennen - und dabei auszubrennen, so Dr. Michael Berner. Die langfristigen Folgen sind ein Gefühl von Erschöpfung, Leere und Kraftlosigkeit, das nicht selten in einer Depression mündet und eine längere Krankschreibung nötig macht.

Wichtig ist dann zunächst einmal das Unterbrechen der krank machenden Mechanismen und das Schaffen von Distanz zu den Situationen, die diese Stressreaktion auslösen. Die weitere medikamentöse und psychotherapeutische Therapie, insbesondere der depressiven Symptomatik sollte dann passgenau auf den individuellen Fall zugeschnitten werden, wie Chefarzt Dr. Berner erklärt. In der von ihm geleiteten Rhein-Jura-Klinik (www.rhein-jura-klinik.de) reichen die Angebote von Einzel- und Gruppengesprächen über Bewegungs- Achtsamkeits- und Entspannungstherapie bis hin zum individuellen therapeutischen Boxen zur Spannungsregulation. Auch Musik und künstlerische Arbeit könnten heilsam wirken. "Jeder Patient muss für sich wieder den Zugang zu seinen natürlichen Kraftquellen finden, achtsamer mit sich umgehen lernen, um so seine Stresstoleranz im Alltag zu stärken", sagt Dr. Michael Berner. Denn nur so sei eine Rückkehr ins Arbeitsleben möglich, ohne dass es erneut zu Erschöpfungszuständen komme.

Pressekontakt:

Rhein-Jura Klinik
Sabine Pirnay-Kromer
Schneckenhalde 13
79713 Bad Säckingen
Tel.: + 49 (0) 7761 / 5600 0
Fax: + 49 (0) 7761 / 5600 105
Email: s.pirnay@rhein-jura.de
www.rhein-jura-klinik.de