

Die Bilanz muss stimmen!

Burn-out resultiert oft aus dem Ungleichgewicht von Geben und Nehmen. Prim. Christa Radoš zeigt auf, wie man dem Ausbrennen vorbeugen kann.

Villach Die Zahl der Burn-out-Betroffenen steigt. Christa Radoš, neue Primaria der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am LKH Villach, im Gespräch.

KTZ: Was ist Burn-out? Eine Krankheit?

Prim. Christa Radoš: Nein, es ist keine Krankheit, sondern ein nach bestimmten Regeln verlaufender Prozess, der zu physischen Erkrankungen führen kann. Die körpereigene Abwehr wird schwächer, damit steigen Risiken für Infektionskrankheiten. Es kann zu Depressionen und Angststörungen kommen oder auf psychosomatischer Ebene zu



Primaria Christa Radoš ist die Chefin der Psychiatrie.

Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen oder Schmerzen ohne organische Ursache. Man soll das Wort nicht inflationär verwenden; nicht jeder, der einen anstrengenden Tag hatte, hat gleich ein Burn-out-Syndrom.

Wer ist gefährdet?

Radoš: Es gibt da einen schönen Satz: Nur wer für etwas brennt, kann ausbrennen. Burn-out betrifft meist sehr engagierte Menschen, die Raubbau mit dem eigenen Körper betreiben, und tritt auf, wenn die Bilanz zwischen Geben und Nehmen nicht mehr stimmt. Das hat nichts mit Materiellem zu tun. Es spielt sich vielmehr auf der emotionalen Ebene ab, es geht um Aufmerksamkeit und Anerkennung. Burn-out kann es auch in einer Beziehung geben, wenn ein Partner sich für den anderen total verausgibt und er zu wenig Zuneigung zurückbekommt.

Trifft es häufiger Männer oder Frauen?

Radoš: Die beiden Geschlechter halten sich hier die Waage. Frauen sind eher durch die Doppelbelastung Familie und Beruf betroffen, Männer steigern sich mehr in ihren Job hinein.

Gibt es eine Prophylaxe?

Radoš: Burn-out entsteht nicht über Nacht, sondern zeichnet sich ab. Wenn Dinge, die einem früher großen Spaß machten, uninteressant werden, kann das eine Warnung sein. Man soll sich der Gefahr bewusst werden.

Was kann man dagegen tun?

Radoš: Oft genügt ein Urlaub, man soll sich zurücknehmen nach dem Motto: »Betreten der Baustelle verboten!« Bei Symptomen muss man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.