

Burn-out - ein Blick aus der Geschlechterperspektive

Frau Kathrin Schmitt ist Pressesprecherin der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen, die sich auf die Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen spezialisiert haben. Ein Schwerpunktbereich liegt dabei auch in der Behandlung von Burn-out-Betroffenen. In dem Interview wird ein geschlechterspezifischer Blick auf dieses Thema geworfen.



Dr. Jörg Wittenberg:

Wenn heute über die gesundheitlichen Risiken unseres Arbeitslebens diskutiert wird, steht Burn-out ganz oben auf der Liste der aktuellen Probleme. Worin ist diese Entwicklung Ihren Erfahrungen nach begründet?

Kathrin Schmitt:

Für viele Deutsche ist der Berufsalltag zu einer Hetzjagd geworden. Das geht auch aus dem aktuellen Stressreport 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hervor. Jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland arbeitet unter Druck, 19 % fühlen sich überfordert.

Der tägliche Termin- und Leistungsdruck macht immer mehr Menschen seelisch krank. Vor einigen Jahren traten Burn-out-Erkrankungen vermehrt in den sozialen Berufen auf. Heutzutage weiß man, dass Burn-out in allen Gesellschaftsschichten, Berufsgruppen und gleichermaßen bei Frauen und Männern auftreten kann. Burn-out ist in der heutigen Arbeitswelt ein großes Problem, das sich bei 6 % bis 7 % aller Arbeitnehmer, in bestimmten Berufsgruppen sogar bei über 20 % der Fälle finden lässt.

Doch Burn-out an sich ist keine medizinische Diagnose, die nach der internationalen Klassifizierung von psychischen Erkrankungen, der ICD 10, gestellt wird. Burn-out ist vielmehr ein schleichender Prozess, der in der Regel eine Entwicklungsphase von vier bis sieben Jahren hat und an dessen Ende eine diagnostizierbare psychische oder psychosomatische Erkrankung wie etwa eine Depression oder Angststörung stehen kann.

Dr. Jörg Wittenberg:

Bei vielen Krankheiten gibt es deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Finden Sie auch geschlechtsspezifische Unterschiede beim Burn-out?

Kathrin Schmitt:

Ja, auf jeden Fall. Bei der Betrachtung geschlechtsspezifischer Gesichtspunkte sind verschiedene Ebenen zu bedenken, die sich gegenseitig beeinflussen. So gibt es beispielsweise biologische und psychologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die sich in unterschiedlichen Reaktionen auf belastende Situationen und Stress äußern.

Männer reagieren auf Stress eher aktiv, d. h. sie stärken in Stresssituationen ihr Ego, indem sie an ihre Erfolge denken. Außerdem versuchen Männer eher, die Bedingungen zu ändern, die sie stressen. Frauen hingegen bemitleiden sich schneller und machen sich Selbstvorwürfe. Außerdem neigen sie eher zur Flucht oder Resignation. Bei der Frage, wer eher zugibt, überfordert zu sein, sind es ganz klar die Frauen. Sie suchen frühzeitiger Hilfe. Männer hingegen versuchen sehr lange, mit dem Problem alleine zurecht zu kommen.

Dr. Jörg Wittenberg:

Immer mehr Frauen wollen Karriere und Familie miteinander vereinbaren. Laut einer Forsa-Studie aus dem Jahre 2010 wünschen sich 62 % der Eltern ein Modell, bei dem beide Partner berufstätig sind und sich um die Erziehung der Kinder kümmern. De facto endet dies jedoch oft in einer Doppelbelastung für die Frauen. Ein Umstand, der mir auch im Rahmen meines Karriere-Coachings für Frauen häufig begegnet. Wie sehen Sie diese Entwicklung?

Kathrin Schmitt:

In der Tat wollen sich immer mehr Paare aus der klassischen Rollenverteilung von Mann und Frau lösen. Doch in der Realität sieht es oft anders aus.

Viele Frauen üben zwar einen Beruf aus, müssen aber trotzdem noch alle ihre alten Rollenzuweisungen erfüllen. Dazu gehören neben dem Haushalt auch die Kindererziehung und oft auch die Pflege der eigenen Eltern. Das führt bei Frauen zu einer Doppelbelastung, die im Burn-out enden kann. Bei Männern liegen die Ursachen häufig darin, dass sie einem hohen Druck im Berufsalltag ausgesetzt sind und auch ihrer Familie oder Partnerschaft gerecht werden müssen. Männer und Frauen weisen daher eine unterschiedliche Biografie der Burn-out Erkrankung auf.

Dr. Jörg Wittenberg:

Aus den Statistiken weiß man, dass Männer im Vergleich zu Frauen deutlich schwieriger für den Gang zum Arzt zu motivieren sind. Wie sieht das bei psychischen Erkrankungen aus?

Kathrin Schmitt:

Durchaus ähnlich. Auch in der Reaktion auf Veränderungen im seelischen Zustand gibt es aus unseren Erfahrungen einen deutlichen Unterschied zwischen Mann und Frau. Männer gehen deutlich später zum Arzt und sehen erst bei schwerwiegenden und vor allem körperlichen Erkrankungen Handlungsbedarf.

Dr. Jörg Wittenberg:

Wie kann den Betroffenen Männern und Frauen geholfen werden und was macht den spezifischen Behandlungsansatz der Heiligenfeld Kliniken aus?

Kathrin Schmitt:

Betroffenen Menschen kann durch eine psychosomatische Therapie geholfen werden. Die Therapie erfolgt meistens zunächst ambulant. Reicht eine ambulante Therapie nicht mehr aus, wird ein stationärer Aufenthalt notwendig. Die Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen arbeiten nach einem ganzheitlichen und integrativen Therapieansatz. Dieser bezieht neben der erkrankten Seele auch den Körper, den Geist und das Umfeld des Patienten mit ein.

Für Menschen mit Burn-out bieten die Heiligenfeld Kliniken z. B. eine eigene Burn-out-Gruppe an, die sich wöchentlich trifft. Ziel dieser Gruppe, die ergänzend zu den anderen Therapiegruppen stattfindet, ist es zum einen, über das Krankheitsbild aufzuklären. Außerdem werden die Selbstwahrnehmung sowie die Reflexion und Erweiterung des persönlichen Handlungsraums im Umgang mit den Herausforderungen im Beruf und im Leben trainiert. In jeweils abgeschlossenen Modulen werden Themen wie Entstehung und Warnsignale von Burn-out, biografische und psychologische Hintergründe, Selbstwahrnehmung im Rollenspiel, Umgang mit akutem Stress, Identität und Vision bearbeitet.

Wichtig ist, sich in professionelle, das heißt fachärztliche Hände zu begeben. Psychische Erkrankungen heilen nicht von alleine. Hat ein Betroffener bereits eine Depression, eine Sucht, Ängste oder eine Erschöpfung ausgebildet, reicht es einfach nicht, weniger zu arbeiten. Burn-out ist ein Prozess, der nicht innerhalb von wenigen Wochen stattgefunden hat und der daher auch nicht innerhalb kurzer Zeit umgekehrt werden kann. Um aus den lang erlernten Verhaltensmustern auszubrechen, sind mindestens vier bis sechs Wochen in einer Klinik nötig.

Dr. Jörg Wittenberg:

Vielen Dank für das Interview, Frau Schmitt.

Ansprechpartner:

Heiligenfeld Kliniken
Frau Kathrin Schmitt
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen
www.heiligenfeld.de

Dr. Jörg Wittenberg
Coaching & Beratung
Im Zollhafen 24
50678 Köln
www.Der-Wegberater.de