

Behandlung von Stressfolgeerkrankungen ist wirksam:

Ergebnisse einer Therapieverlaufsstudie an der Clinica Holistica Engiadina, Susch

Roberto La Marca^{1,2}, Monika Scheiwiller^{1,2}, Michael Pfaff² & Heinz Böker^{3,4}

1: Universität Zürich, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Zürich

2: Clinica Holistica Engiadina SA, Zentrum für Stressfolgeerkrankungen, Susch

3: Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Psychiatrische Universitätsklinik, Universität Zürich

4: International Psychoanalytic University, Berlin (IPU)

Stressfolgeerkrankungen, u.a. das Burnout-Syndrom, sind in den vergangenen Jahren in den Mittelpunkt des öffentlichen Interesses gerückt. Dies zurecht, nicht nur wegen der Häufigkeit von Erschöpfungszuständen und Depressionen, die im Zusammenhang stehen mit chronischen Belastungen wie z.B. Überforderungen am Arbeitsplatz, sondern auch, weil neben dem grossen Leiden für jeden einzelnen Betroffenen die Folgen für die Gesellschaft, das Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft erheblich sind.

Was versteht man unter einer Stressfolgeerkrankung?

Es handelt sich um mit Stress einhergehende Risikozustände, die bei längerem Anhalten und/oder mangelnder Erholung sowie einer individuellen Veranlagung sowohl psychiatrische Folgeerkrankungen (v.a. Depression, Schlafstörungen, Angststörungen) als auch körperliche Folgeerkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Tinnitus) auslösen können. Das Burnoutsyndrom im engeren Sinne ist von seiner Definition her sowohl hinsichtlich seiner Ursachen als auch hinsichtlich seiner Auswirkungen auf den Arbeitsplatz bezogen.

Die drei Hauptmerkmale des Burnout-Syndroms sind:

- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation (Entfremdungserleben, oftmals verbunden mit einer negativen oder zunehmend zynischen Einstellung gegenüber Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden)
- Verringerte Arbeitsleistung

Im klinischen Alltag geht der Erschöpfungszustand fast immer einher mit einer Erschöpfungsdepression.

Abb.: Schematische Darstellung der Entwicklung einer Stressfolgeerkrankung



Ein längerdauerndes Ungleichgewicht zwischen individuellen Anforderungen und Ressourcen trägt - im Zusammenhang mit persönlichen Vulnerabilitätsfaktoren - zu einem Erschöpfungszustand bei. Bei ungenügender Erholung bzw. Behandlung können verschiedene psychische Störungen und/oder somatische Erkrankungen ausgelöst werden.

Die Häufigkeit des Burnoutsyndroms steht in einem Zusammenhang mit Veränderungen der heutigen Arbeitswelt (Digitalisierung, Dynamisierung, Multitasking). Nicht alles, was als Stress bezeichnet wird, verursacht Erkrankungen (positiver oder sog. Eustress): Arbeitnehmer empfinden deutlich weniger Stress, wenn sie ihre Aktivitäten und den Rhythmus des Tages selbstbestimmt entscheiden können. Zu den Risikofaktoren am Arbeitsplatz zählen neben der hohen Arbeitsbelastung die fehlende positive Rückmeldung und wertschätzende Haltung Vorgesetzter, hinzu kommen „innere“ Risikofaktoren im Zusammenhang mit individuellen Persönlichkeitsmerkmalen (Leistungsorientierung, Mangel an Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeitsgefühl, Perfektionismus, hohe Kränkbarkeit etc.).

Wie kann eine einmal eingetretene Stressfolgeerkrankung überwunden werden? Wie wird diese behandelt?

In der Clinica Holistica Engiadina wurde ein mehrdimensionales Therapieprogramm entwickelt, das den unterschiedlichen bio-psycho-sozialen Faktoren Rechnung trägt. Dessen Wirksamkeit wurde empirisch untersucht.

Fragestellung der Studie: Wie wirksam ist eine stationäre Behandlung von Stressfolgeerkrankungen?

Dazu wurde in der Clinica Holistica Engiadina in Susch eine wissenschaftliche Studie durchgeführt, mittels derer untersucht wurde, welche biologischen und psychologischen Variablen sich bei Patienten und gesunden Personen unterscheiden, und wie sich diese Faktoren im Verlauf einer ganzheitlichen stationären Behandlung verändern. Ein wesentliches Ziel bestand darin, zu einem besseren Verständnis der Wirkweise der Behandlung zu gelangen.

Der Ablauf der Studie

Zu Beginn und am Ende der stationären Behandlung wurden psychologische Befunde (depressive Symptomatik, Risikofaktoren, Ressourcen, z.B. Selbstachtsamkeit, sichere Bindung, Fähigkeit zur Emotionserkennung) und biologische Daten (Herzaktivität, Diagnostik der Stressachse mittels Speichel-, Haar- und Blutproben) erhoben. Sechs Monate nach dem Klinikaufenthalt fand eine Nachuntersuchung (mittels Fragebogen) statt. Die bei den Patienten erhobenen Daten wurden mit denjenigen einer gesunden Kontrollgruppe (hinsichtlich Geschlecht und Alter vergleichbare

Personen, die aktuell und in der Vergangenheit keine diagnostizierte psychische Störung aufwiesen) verglichen. Die Dauer der stationären Behandlung betrug im Mittel rund 6 Wochen.

Wesentliche Ergebnisse

Die stationär behandelten Patienten mit einer Stressfolgeerkrankung zeichneten sich zu Beginn der Therapie erwartungsgemäss durch erhöhte Depressionswerte, deutlich höheren chronischen Stress und Ressourcenverlust (innerhalb des letzten halben Jahres) aus.

Sie unterschieden sich ferner u.a. durch ein geringeres Ausmass an Ressourcen (u.a. hinsichtlich Schlafqualität und Selbstachtsamkeit) und durch eine erhöhte Verletzbarkeit (sog. narzisstische Vulnerabilität mit Ängstlichkeit und ängstlich geprägten Beziehungsmustern).



Roberto La Marca und Heinz Böker

Die Wirksamkeit der Behandlung liess sich nach rund 4 Wochen objektivieren: Es kam zu einer psychischen Symptomverbesserung (insbesondere deutliche Abnahme der depressiven Symptomatik und der allgemeinen psychopathologischen Beschwerden) und einer Steigerung der Ressourcen (z.B. Schlafqualität und Selbstachtsamkeit). Parallel dazu kam es zu Anpassungen auf biochemischer Ebene (z.B. Konzentrationszunahme eines Indikators für Nervenwachstum im Blut und -abnahme eines Stresshormons im Haar). Die Depressionswerte nahmen auch nach Austritt weiterhin signifikant ab. Bei der Nachuntersuchung zeigte sich ferner, dass chronischer Stress klar abgenommen hatte, während die Ressourcen wieder deutlich zugenommen hatten.

Fazit

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen die Komplexität des Zusammenspiels psychologischer, sozialer und biologischer Faktoren bei der Entwicklung einer Stressfolgeerkrankung und deren Überwindung.

Die rund sechswöchige stationäre Behandlung von Stressfolgeerkrankungen trug zu einer signifikanten Abnahme depressiver Symptome, zur Abnahme von chronischem Stress und zur Steigerung von Ressourcen bei, was nicht zuletzt auch auf biologischer Ebene belegt werden konnte.

Das Erleben einer Stressfolgeerkrankung stellt einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen dar, welches mit biopsychosozialen Beschwerden einhergeht. Die Studie zeigte, dass eine geeignete mehrdimensionale Behandlung Wege für die Überwindung der Beschwerden und die günstige Weiterentwicklung der Betroffenen eröffnet. Ein möglichst frühzeitiger Beginn der Behandlung erscheint dabei von grosser Bedeutung. Zusammenfassend unterstreichen die Studienergebnisse eindrücklich die Wirksamkeit der stationären, holistischen Behandlung in der Clinica Holistica Engiadina.

Für weitere Informationen: Swiss Arch Neurol Psychiatr Psychother/2019;70 (Suppl. 8), S. 19. www.sanp.ch

Diese Studie wurde durch die Clinica Holistica Engiadina SA gefördert und die studienrelevanten Daten wurden in der Clinica Holistica Engiadina SA erhoben.

