

FOKUS

MEN'S LIFESTYLE



MÄNNERFERIEN
Wohin soll es gehen?



EINFACH MODISCH
Das trägt Mann heute



RUNDUM GENIESSEN
Die Trendgetränke 2017



**REAL LIFE.
REAL STORIES.
REAL IMPACT.**

*Stärken Sie Ihre Marke mit User Generated Content:
Sammeln, verwalten und veröffentlichen Sie die richtigen Inhalte mit flowbox.*

 **flowbox**
GETFLOWBOX.COM



smartmedia

DEZEMBER 2016

Portrait

RALPH SCHELLING

Der Spitzenkoch, der anders tickt

Mental und körperlich ausgebrannt – was nun?

Die Clinica Holistica Engiadina ist die erste spezialisierte Fachklinik im Bereich der Behandlung von Stressfolgeerkrankungen. Als solche ist sie die Anlaufstelle schlechthin für Menschen, die von einem Burnout betroffen sind. Chefarzt Dr. med. Sven Sauter zeigt für «Men's Lifestyle» Wege aus der Burnout-Falle auf.

TEXT MATTHIAS MEHL

Herr Sauter, der Begriff «Burnout» ist zu einem regelrechten Modewort geworden. Dementsprechend verschwommen sind die Definitionen. Aus diesem Grund bitten wir Sie für uns zu klären: Was ist ein Burnout eigentlich; und was nicht?

Unter einem Burnout wird ein psychophysischer Erschöpfungszustand verstanden, der sich aufgrund lang

Gleichzeitig nimmt die Leistungsfähigkeit kontinuierlich ab, was zu Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen führen kann. Zusätzlich bestehen psychosomatische Reaktionen wie Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Schwächung des Immunsystems und andere körperliche Beschwerden.

auftritt und auch durch Belastungen im psychosozialen Kontext, insbesondere im Fall von Mehrfachbelastungen hervorgerufen wird. Oft trifft es Menschen, welche sehr gewissenhaft sind, hohe Ansprüche an sich selbst haben, eine hohe Verausgabungstendenz aufweisen und die Mühe haben, sich abzugrenzen und «Nein» zu sagen.

Wie gelangen Betroffene zu Ihnen?

Betroffene werden uns von ihrem ambulant behandelnden Psychiater oder Hausarzt zugewiesen, wobei oft bereits eine längere Leidensgeschichte besteht

Kostengutsprache bei der Krankenkasse eingeholt.

Unter welchen Symptomen leiden die meisten Betroffenen?

Neben den bereits erwähnten Kernsymptomen der chronischen Erschöpfung, der Entfremdung und der reduzierten persönlichen Leistungsfähigkeit, können zahlreiche weitere Symptome auftreten. Häufig können diverse körperliche Beschwerden, wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, aber auch Schlafstörungen und chronische Müdigkeit beobachtet werden. Weitere häufige Symptome sind Vergesslichkeit, Selbstwertverlust, Angstzustände, Substanzkonsum im Sinne einer Selbstmedikation oder auch Perspektivlosigkeit, teilweise sogar bis zu Suizidgedanken.

Wie kann man sich eine Behandlung vorstellen?

Ein zentraler Aspekt der Behandlung ist das Erlernen von Strategien im Umgang mit Stress, sowie das Erkennen und Verändern von ungünstigen und burnout-fördernden Verhaltensmustern und Haltungen. Neue Verhaltensmuster können im stationären Setting ausprobiert und eingeübt werden. Ausserdem müssen Belastungsfaktoren im

beruflichen und privaten Umfeld erkannt und auf eine Entlastung hingearbeitet werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Behandlung der Erschöpfung, die körperliche und psychische Regeneration, sowie die Stabilisierung des autonomen Nervensystems. Dazu gehören die Etablierung einer regelmässigen Tagesstruktur, eine gesunde ausgewogene Ernährung, massvolle körperliche Aktivität, das Erlernen von Entspannungstechniken und die Behandlung von allfälligen Schlafstörungen um eine Stabilisierung überhaupt zu ermöglichen.

Neben der intensiven Psychotherapie beinhaltet unser Therapieprogramm nonverbale Therapien wie Körper- und Bewegungstherapien, Musik-, Sport- und Kunsttherapie. Zusätzlich bieten wir komplementärmedizinische Therapien wie Traditionelle Chinesische Medizin und Wassershiatsu an. Aufgrund der körperlichen Beschwerden gehören auch die somatische Behandlung und physiotherapeutische Massnahmen dazu.

Gegen Ende der Hospitalisation ist es wichtig, den Klinikaustritt gut vorzubereiten und die neu gewonnenen Erkenntnisse und Strategien in den Alltag zu transferieren.



Oft trifft es Menschen, die sehr gewissenhaft sind und hohe Ansprüche an sich selbst haben.

Dr. med. Sven Sauter,
Chefarzt, Clinica Holistica Engiadina

anhaltender Belastungssituationen schleichend entwickelt und verschlimmert. Dazu gehören emotionale und körperliche Erschöpfung, wobei sich die Betroffenen selbst bei längeren Ruhephasen nicht mehr erholen können. Hinzu kommt ein Gefühl von Entfremdung: Die Patienten entwickeln einen Zynismus, es kommt zum Verlust von Einfühlungsvermögen, sie ziehen sich zunehmend zurück.

Wer ist von diesem Krankheitsbild besonders häufig betroffen – oder ist das Burnout in allen Bevölkerungsgruppen vertreten?

Ursprünglich stammt das Burnoutsyndrom aus dem beruflichen Kontext und wurde zunächst in helfenden Berufen beschrieben. Teilweise wurde es als «Managerkrankheit» bezeichnet, aber inzwischen weiss man, dass ein Burnout in allen Berufs- und Altersgruppen

und eine Phase mit einer ambulanten Behandlung vorangeht – ohne dass es dabei zur gewünschten Zustandsverbesserung gekommen wäre. In einem ambulanten Vorgespräch in unserer Klinik wird nochmals die Indikation für eine stationäre Behandlung geprüft und es werden zentrale Behandlungsziele vereinbart. Danach wird die

