

Burnout: Auch Mütter gefährdet

Dr. Frank Ensslen wusste an diesem Abend genau, wovon er redet. Denn in der regelmäßigen Burnout-Sprechstunde seines Arbeitgebers hört der Leiter des betriebsärztlichen Dienstes bei Dräger die typischen Geschichten. Und mit einem Fall eröffnete er das „3. Expertenforum Gesundheit“ im Hoghehus der Industrie- und Handelskammer am Koberg, zu dem die Sana-Kliniken Lübeck eingeladen hatten. „Der Prozess bei dem Mitarbeiter war schleichend – wie so häufig. Und kennzeichnend für das Ausgebranntsein sind auch viele Symptome. Aber spätestens, wenn Schlaflosigkeit und nächtliches Denken an die Arbeit dominant werden, müssen die Alarmsirenen angehen“, so der Facharzt für Innere Medizin. Sein Kollege Dr. Markus Weber hat als behandelnder Arzt mit den Auswirkungen des massiven Erschöpfungssyndroms zu tun. „Viele Betroffene neigen zu vermehrtem Alkoholkonsum, aus dem sich dann meist eine Suchtproblematik entwickelt“, so der Chefarzt der AHG Klinik Lübeck. Auch eine depressive Stimmungslage gekoppelt mit einem fehlenden Selbstwertgefühl seien prägend.

Psychologin Viola Heidelberg aus Eutin betonte bei der Podiumsdiskussion, dass Burnout keine Mangerkrankheit ist. „Denn jeder, der entflammt ist, kann ausbrennen. Speziell auch Mütter mit der Doppelbelastung von Beruf und Familie, oder pflegende Angehörige“, so ihr Hinweis. Kommunikationstrainer Dr. Stefan Goes aus Lübeck verwies darauf, dass Betroffene auf sich gucken sollten und nicht nur ihrem Umfeld die Schuld geben sollten. „Sich vom Gefühl des Ausgeliefertseins zu befreien, ist ein wichtiger Heilungs-Schritt.“

Das nächste „Expertenforum Gesundheit“ wird sich am 10. November dem Thema „Rückenschmerz“ widmen.