

## Nachrichten



Professor Dr. Martin Huber.

### Wenn zu viel Arbeit krank macht

**Professor Dr. Martin Huber informiert im Elbe Klinikum Buxtehude über Burnout- und Boreout-Syndrom**

BUXTEHUDE. "Burnout- und Boreout-Syndrome: Eine Modeerscheinung?!" hieß der Vortrag von Professor Dr. Martin Huber, Chefarzt der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Elbe Klinikum Stade, am Donnerstagabend im Hörsaal des Elbe Klinikums Buxtehude. An der vom TAGEBLATT präsentierten Vortragsreihe von Elbe Klinikum Buxtehude und VHS Buxtehude nahmen zahlreiche Interessierte teil.

"Rund 14 Millionen Einträge gibt es mittlerweile im Internet zum Thema Burnout", begann Huber, zum Boreout circa 180 000. Der Begriff Burnout sei 1975 von Herbert J. Freudenberger geprägt worden als Nachlassen von Kräften oder Erschöpfung durch übermäßige Beanspruchung der eigenen Energie oder Kräfte. Litten anfänglich vorwiegend Menschen in pflegenden oder

helfenden Berufen an dem Syndrom, sind es heute häufig Lehrer, Politiker, Sportler oder in zunehmendem Maße auch Menschen, die Angehörige pflegen. Die Symptome sind vielschichtig - Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Aggressivität, Zynismus, Partnerschafts- und Familienprobleme, Angstgefühle, Schmerzen und der Hang zu Koffein, Alkohol und Nikotin.

Auslöser seien die realen Belastungen durch eine sich immer mehr verändernde Arbeitswelt sowie die Fähigkeit des Einzelnen, damit umzugehen, erklärt der Professor. Burnouts seien keine Modeerscheinung und auch kein Begriff für Depressionen. Liege der Verdacht auf ein Burnout vor, gebe es als anerkannte Methode Fragebogen wie das Maslach Burnout Inventory (MBI), um die Diagnose zu stellen. "Therapieempfehlungen sind die Psychotherapie mit Entspannungstechniken, Stressverarbeitung und Ich-Stützung", sagt Huber. Dazu kämen Medikamente wie Betablocker oder Antidepressiva. Wichtig sei auch die Reorganisation der Arbeitsumgebung. Beim Boreout, zu geringem beruflichem Druck, seien die Beschwerden ähnlich wie beim Burnout, erklärt der Arzt. Betroffen davon seien beispielsweise Mitarbeiter im öffentlichen Dienst. (was)

06.02.2010

 **Artikel drucken**

**Fenster schließen**