

## **Burnout: Der Zwang, sich zu beweisen**

**Das Wort "burn out" – ausbrennen, ausgebrannt sein – umschreibt das Wesen dieser Krankheit. Aber was versteht man in der Medizin darunter? Lässt sich einem Burnout vorbeugen? Diese und weitere Fragen bilden das Thema des "Kurses am Montag" der Kantonalen Psychiatrischen Dienste – Sektor Nord vom 19. November (in St.Gallen) und 26. November 2007 (in Wil).**

### **Wenn alles zu viel wird**

Zählen Sie zu den Menschen, die auch mal Fünfe grad sein lassen können? Schaffen Sie es, NEIN zu sagen, wenn jemand Sie um einen Gefallen bittet? Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst? Wenn Sie all dies bejahen können, dann laufen Sie weniger Gefahr, in ein Burnout zu geraten. Ein "Burnout" – die Mediziner verstehen darunter eine Erschöpfungsdepression – hat nämlich weniger damit zu tun, wie viel Arbeit jemand bewältigt, sondern ist das Resultat einer langen Vorgeschichte, in der man sich selbst immer an den Schluss stellte, die eigenen Bedürfnisse vernachlässigte, bis man sie gar nicht mehr spürte und irgendwann das Ganze "einfach zu viel wurde".

### **Verschiedene Phasen**

Ein Burnout oder eine Erschöpfungsdepression entwickelt sich langsam, zunächst unauffällig. Irgendwann kommt – so die Stellvertretende Chefärztin der Kantonalen Psychiatrischen Dienste – Sektor Nord, Dr.med. Anna D. Gerig – der gefährliche Punkt, an dem man die eigenen Ziele und Wünsche nicht mehr von denjenigen des Umfelds unterscheiden kann, "Umdeutung von Werten" nennt sie dies. Ohne fachkundige Beratung und Psychotherapie laufen Betroffene Gefahr, in ein Burnout-Syndrom zu geraten, das neben psychischen meist auch somatische Störungen mit sich bringt.

### **Der Weg zurück**

Am öffentlichen "Kurs am Montag" im November zeigt die erfahrene Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie jedoch nicht nur auf, was ein Burnout auslösen kann, sondern auch, welche "Wege zurück ins Leben" führen. Nach ihrem Referat bleibt Zeit, um auf individuelle Fragen aus dem Publikum einzugehen.

### **Zweimalige Durchführung**

Die "Kurse am Montag" sind öffentlich und unentgeltlich. Im November finden sie wie folgt statt:

- 19. November, 19.30-21.00 Uhr, in St.Gallen (Migros-Klubschule, Bahnhofgebäude, Historischer Saal, 1. Stock)
- 26. November, 19.30-21.00 Uhr, in Wil (Psychiatrische Klinik Wil, Hörsaal, Haus C03, 1. Stock).

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Foto der Referentin:

*Die Psychiaterin Dr.med. Anna D. Gerig, Stv. Chefärztin der Kantonalen Psychiatrischen Dienste – Sektor Nord, Wil ist mit allen Facetten des Burnout-Syndroms vertraut. Sie behandelt Betroffene und berät Unternehmen wie Private in Prävention und Belastungsmanagement.*

### **"Kurse am Montag" Ende 2007 – Anfang 2008**

Die Kantonalen Psychiatrischen Dienste – Sektor Nord bieten in St.Gallen und in Wil 8mal pro Jahr unentgeltliche Kurse / Vorträge zu Themen rund um psychische Störungen an. Die "Kurse am Montag" finden jeweils von 19.30-21.00 Uhr in St.Gallen in der Migros-Klubschule (Bahnhofgebäude, Historischer Saal 1. Stock), in Wil in der Psychiatrischen Klinik (Hörsaal im Mehrzweckgebäude) statt. Die nächsten Kursthemen:

- 19. (SG) +26. November 2007 (Wil): Burnout – wenn man hässig ist und einem alles zu viel wird
- 18. (SG) + 25. Februar 2008 (Wil): Dein Glaube hat dich gesund / krank gemacht!

### Nähere Infos / Kursprogramme:

Cornelia Christen und Andrea Raschle, Angehörigenberatung, Psychiatrische Klinik Wil, Tel. 071 913 12 98