

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 9

Artikel: Am Rand der eigenen Kräfte
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087769>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Am Rand der eigenen Kräfte

Burn-out ist keine Alterskrankheit. Doch wer sich pausenlos um pflegebedürftige Angehörige kümmert, riskiert mit der Diagnose «ausgebrannt, überlastet, erschöpft» konfrontiert zu werden.

TEXT: MARTINA NOVAK

Körperliche und geistige Dauerbelastung kann die Menschen an den Rand ihrer Kräfte bringen. Auch ältere Menschen. Katja Cattapan, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und stellvertretende ärztliche Direktorin im Sanatorium Kilchberg, behandelt täglich solche «Burn-out»-Patientinnen und -Patienten. Etwa zehn Prozent davon seien Senioren, sagt sie. «Burn-out ist keine typische Erkrankung im Seniorenalter. Doch es gibt zwei Schlüsselmomente, in denen sich Burn-outs entwickeln können. Einerseits ist das die Zeit kurz vor der Pensionierung, wenn sich die Betroffenen selbst unter Druck setzen, wie es nach dem Tag X weitergehen soll. Andererseits, und das ist der klassische Fall, länger dauernde Pflegesituationen. Vielfach sind es Frauen, die ihre kranken, gebrechlichen oder dementen Partner rund um die Uhr betreuen und dabei zu viel Substanz lassen – die sogenannten «family care givers.»»

Während der kritische Auslöser im ersten Fall eher psychischer Art sei, komme im zweiten Fall eine starke körperliche Belastung dazu. «Ein Burn-out entsteht meistens dort, wo Leistung gefordert wird. Insbesondere, wenn die Belastung andauert und es keine Auszeit gibt», erklärt Katja

Cattapan. Sie fügt gleich hinzu, was pflegende Angehörige zum Vorbeugen tun sollten: für Unterstützung sorgen, durch Familienmitglieder, Nachbarn, Spitex oder andere Institutionen, um den Betreuungsalltag regelmässig während einiger Stunden oder Tage verlassen zu können.

Die Diagnose Burn-out kommt nicht plötzlich, meist geht ihr eine längere Leidensgeschichte voraus. Betroffene können den Alltag immer schlechter bewältigen, sie sind geistig und körperlich erschöpft, finden aber trotzdem kaum erholsamen Schlaf, sie haben diffuse Schmerzen am ganzen Körper, keinen Appetit, Gedächtnisprobleme und Schwindel. Mit diesen oder ähnlichen Symptomen schleppen sie sich so lange herum, bis es nicht mehr geht. Der Hausarzt steht dann vor der Frage: Burn-out oder Depression? Die Symptome beider Krankheiten ähneln sich, allerdings hängen sie beim Burn-out stark von den andauernden Überforderungen im Leistungskontext ab. Bei anderen Formen der Depression hingegen beziehen sie sich auf alle Lebensbereiche.

Mit Tabletten ist es nicht getan

Bei vielen ihrer älteren Patientinnen und Patienten brauche es erst einmal Aufklärung über die Krankheit, berichtet die Psychiaterin. Die Diagnose werde nicht von allen akzeptiert. Ein Burn-out? Das will kaum jemand wahrhaben ... Nach der Aufklärung folge die Überzeugungsarbeit bezüglich Therapie. «Ein Burn-out bringt man nicht schnell mit Tabletten weg. Da braucht es ein ganzes Behandlungskonzept und Zeit.»

Genau daran fehlt es aber den betreuenden Seniorinnen. Sie sehen keine Möglichkeit, im durchgetakteten Betreuungsalltag Inseln zu schaffen für die eigene Regeneration. Ihren «Schützling» anderen zu überlassen und sich stattdessen nur um sich selbst zu kümmern, scheint unmög-



lich. Bei manchen bewirkt erst ein Zusammenbruch, dass sie medizinische Hilfe suchen.

Ob die Behandlung ambulant oder stationär erfolgt, sie setzt sich aus den gleichen «Bausteinen» zusammen. Psychotherapie, Regeneration (z.B. Entspannungsmethoden) und Sozialberatung heissen die drei Massnahmenbereiche, aus denen jeweils für jede Patientin und jeden Patienten individuelle Therapiepläne zusammengestellt werden. Psychotherapie, einzeln oder in Gruppen, soll den Betroffenen helfen, die automatischen Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Oft geht es darum, eigene hohe Ansprüche an sich selbst kritisch zu überdenken und die eigenen Grenzen zu akzeptieren. In der Stressforschung nenne man dieses übergeordnete Ziel

Eine lang andauernde Überforderung im Leistungskontext kann zu Burn-out führen.

«Ernüchterung von perfektionistischen Ansprüchen», erklärt die Psychiaterin. «Entspannung» und «Entlastung» (z.B. durch soziale Unterstützung) sind die weiteren Therapieziele.

Positive Wirkung von Bewegung

Unter den Begriff Entspannung fällt alles, was Körper und Geist von Anspannung befreit. Das kann Shiatsu oder Yoga sein, Biofeedback oder Achtsamkeitstraining. Auch Sport und Bewegung haben einen nachgewiesenen positiven Effekt. Die Stressachse über die körperliche Ebene angehen nennt es die Fachärztin.

Mit dem dritten wichtigen Baustein soll für dauerhafte Entlastung gesorgt werden. Im Sanatorium Kilchberg befindet sich die Sozialberatungsstelle im Haus, andernorts helfen Pro Senectute oder die Gemeinde bei Fragen weiter wie: Wo findet man Personal für die Betreuung, wenn keine Freunde oder Angehörigen verfügbar sind? In welcher Institution könnte man den pflegebedürftigen Partner unterbringen? Und dank welchen Dienstleistungen wie etwa dem Mahlzeiten-dienst lässt sich etwas Freizeit gewinnen?

Durchschnittlich fünf Monate dauert eine ambulante Burn-out-Therapie mit einmal wöchentlichen Sitzungen, teilweise ergänzt durch Gruppenangebote. Eine intensivere stationäre Therapie ist im Sanatorium Kilchberg auf rund sechs Wochen ausgelegt. Katja Cattapan: «Wer über längere Zeit immer wieder an den Punkt kommt, dass der ausgebrannte Körper streikt, ist am ehesten zu diesem Schritt bereit.» *

Neu in Kilchberg Das Sanatorium Kilchberg am Zürichsee ist auf die Behandlung von stressbedingten Erkrankungen spezialisiert und verfügt seit 2017 auch über eine Burn-out-Station für allgemeinversicherte Patienten.