

# Multimodale stationäre Depressionsbehandlung in einer Burnoutklinik:

## Neue Verfahren für einen ganzheitlichen Ansatz



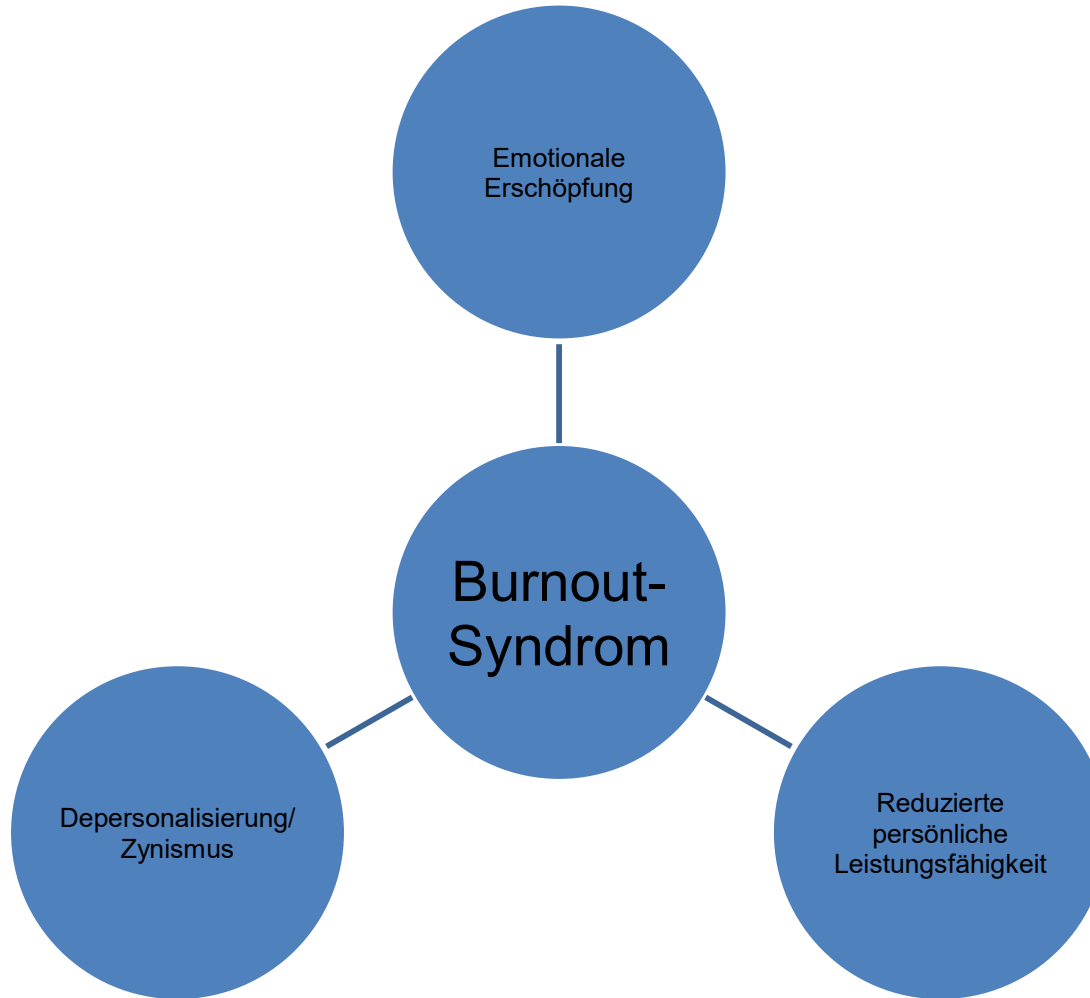
**Dr.med.Dipl.Theol.Michael  
Pfaff  
Ärztlicher Direktor/Chefarzt**

**SEB-Input Forum, 8.6.23**

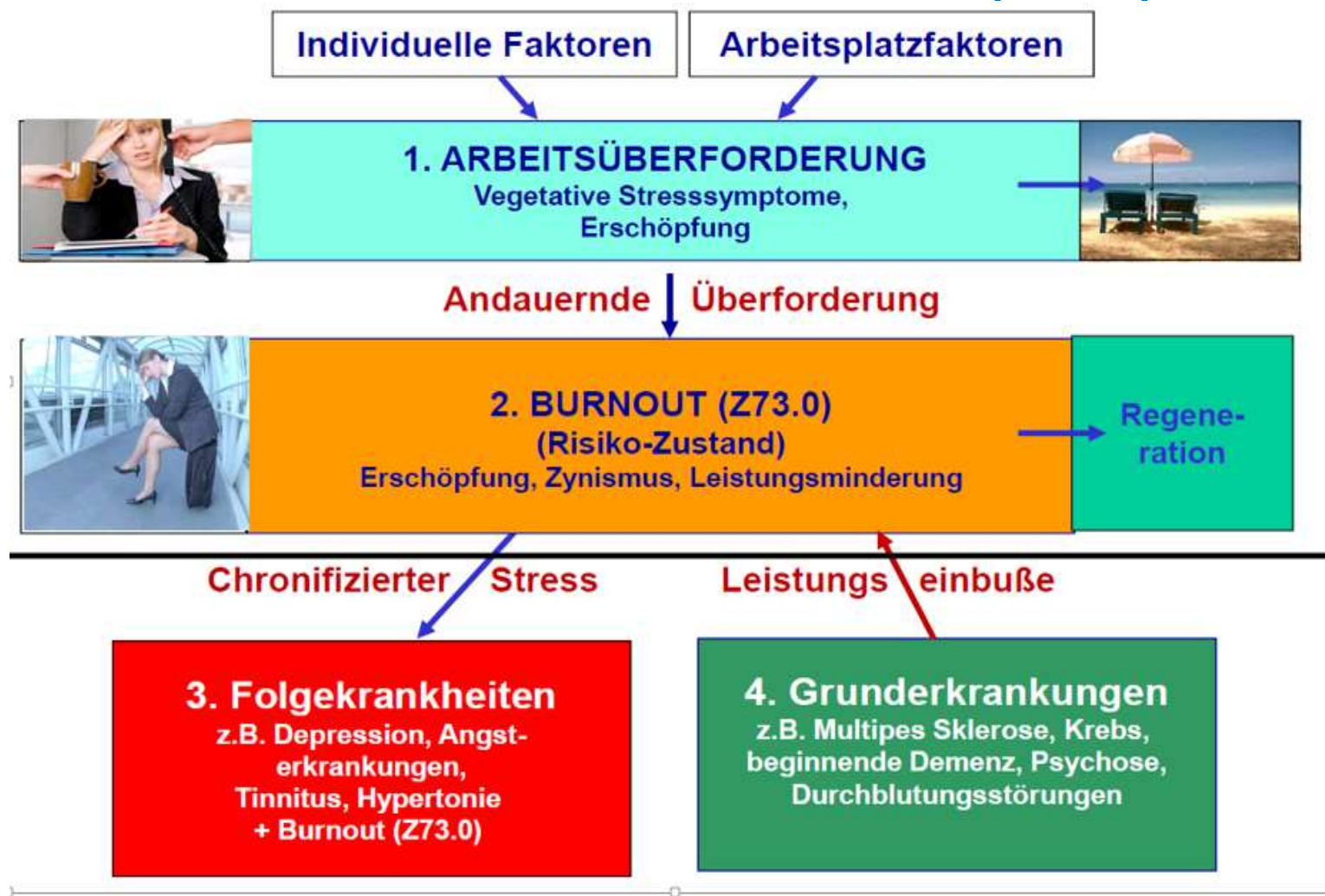
## Was ist Burnout?

- Bis heute keine einheitliche Definition des Phänomens
- Behandlungssettings in Kliniken ohne Klarheit über Morbus
- Bisher **einzigartige Behandlungsempfehlung** in der **Schweiz** durch Schweizer Expertennetzwerk Burnout, 2016 (in Dtl. nicht rezipiert!)  
(Söllner, Hertle, 2019)
- Alleingänge bzgl. Umgang mit Stressfolgeerkrankungen in Niederlande und Schweden  
(u.a. ICD-43.8A; **Exhaustion** Disorder)

# Burnout-Symptome? - Die Dimensionen nach Maslach und Jackson (1984)



# Stellungnahme der DGPPN (2012) zu Burnout



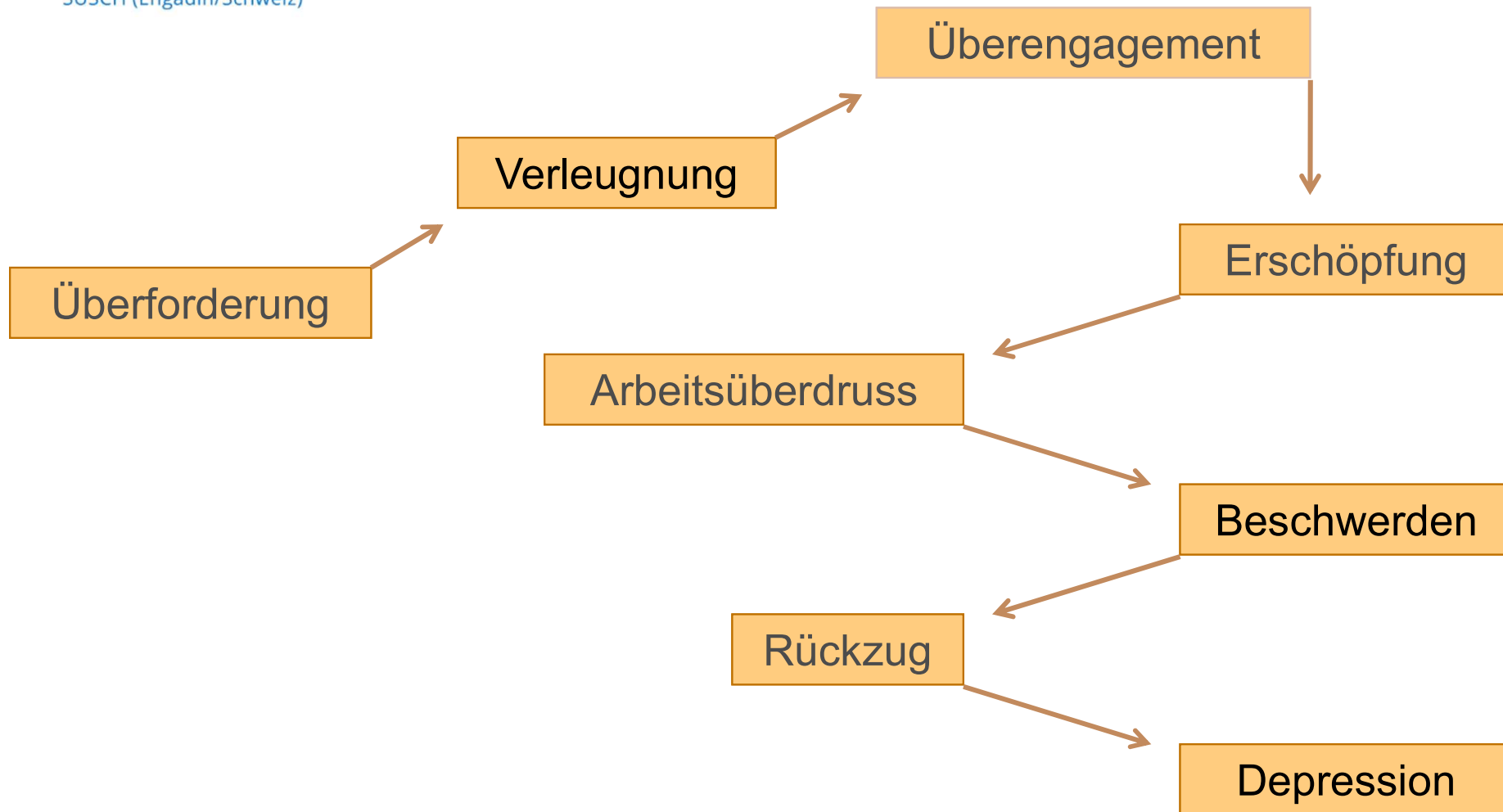
# Problembestimmung des Schweizer Expertennetzwerkes Burnout (SEB) 1

Hochstrasser et al. 2016

- **Medizinisch:**

- *Stressbelastungsstörung* als unspezifischer Risikozustand, der bei Chronifizierung und entsprechender Prädisposition zu psychiatrischen und somatischen Folgeerkrankungen führen kann. *Symptomatisch besteht eine Überschneidung mit Depressionen.*

# Burnoutverlauf



# Symptomatik bei Burnout – Der erschöpfte Patient!

| Psychische Symptome  | Körperliche Symptome  | Kognitive Symptome   | Verhaltensänderungen   |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionale Labilität</li> <li>• Reizbarkeit</li> <li>• Aggressivität</li> <li>• Unsicherheit</li> <li>• Ängste</li> <li>• Niedergeschlagenheit</li> <li>• Motivationsverlust</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdauungsstörungen</li> <li>• Schmerzen (Nacken, Kopf, Zähne, Rücken, Bauch)</li> <li>• Infektanfälligkeit</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Vegetative Symptome</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeitsstörung</li> <li>• Konzentrationsstörung</li> <li>• Gedächtnisstörung</li> <li>• Entscheidungsschwierigkeiten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhte oder verminderte Aktivität</li> <li>• Sozialer Rückzug</li> <li>• Suchtverhalten</li> <li>• Leistungsminderung</li> <li>• Arbeitsabwesenheit</li> <li>• Belastungsinsuffizienz</li> </ul> |

Konzept der **Neurasthenie** (Beard 1869):

- *«allgemeines Krankheitsgefühl, anhaltende Kraftlosigkeit, Schlaflosigkeit, Abneigung gegen anhaltende geistige Tätigkeit, Kopfschmerzattacken und andere ähnliche Symptome...»*
- *«Menschen, genauso wie Batterien, brauchen Kraftreserven, und Menschen, genauso wie Batterien, lassen sich nach der Größe dieser Reserve bewerten....»*
  
- **ERSTE ZIVILISATORISCHE KRANKHEIT**
  - sog. «amerikanische Neurose»: «Freiheit als Ursache von Nervosität»; besondere Lebensweise in Nordamerika: Zunahme der Lebensgeschwindigkeit! (Ellenberger, 1970)
  
  - *Whs. erstes «geschwindigkeitsinduziertes Krankheitsbild» (Rosa, 2005)*



# Sanatorien - Brownianismus



# Batterien füllen



## Erschöpfung = Funktionsstörung

Das Phänomen «Erschöpfung» wird bereits seit mehr als 100 Jahren diskutiert. U.a. Kraepelin untersuchte 1889 «die schädigende Wirkung aller nicht im Nervensystem selbst gelegenen Ursachen des Irreseins», erkannte dabei das **Problem der chronischen Erschöpfung**

## Konzept der Erschöpfungsdepression (Staehelin 1955, Kielholz 1957/59):

- «Psychogen»: abnorme seelische Entwicklungen nach lange währenden affektiven Dauerbelastungen mit *affektiver* Erschöpfung (nicht körperlich!?)
- «Auseinandersetzung mit bewussten, chronischen oder immer wiederkehrenden, affektiv erschütternden Umweltsreizen» (Kielholz, 1980)
- Entwicklung über Jahre mit **Prodromalstadien**:
  1. Neurasthenisch oder hyperästhetisch-asthenisch (Reizbarkeit und schnelle Ermüdbarkeit);
  2. Psychosomatisch (vegetative Erscheinungen, funktionelle Organbeschwerden)

## Neurobiologisch:

- Fehlregulation der Stresshormonachse v.a. **zentral auf Hypothalamus-Hypophysenebene:**
  - Erhöhte Bildung von CRH und Vasopressin führt zu Erschöpfung, Störung von Affekten, Kognition und Schlaf
- Veränderung der Plastizität des Nervensystems
  - Verminderung BDNF, CREB
  - Verkürzung der Telomere
  - Hippokampusvolumenabnahme

- Das Immunsystem als wesentliches Zielorgan für die Übermittlung von Stressreizen in die Peripherie.
- **Sickness Behaviour:** Peripher angestiegene proinflammatorische Zytokinlevels (z.B. IL-6; IL-1 $\beta$ , TNF- $\alpha$ ) passieren die Blut-Hirn-Schranke und nehmen Einfluss auf das Erleben und Verhalten  
(Strahler et al., 2016)
  - Schmerzempfindlichkeit
  - Erschöpfung
  - Depressivität
  - Konzentration

## Therapie (SEB)

- Patientenbegleitung
- Biologisch-medizinische Dimension
- Sportliche Aktivierung  
(Cooney et al., 2013)
- Entspannung (Achtsamkeit, MBSR)
- Psychotherapie
- Existentielle Dimension
- Vorbereitung/Begleitung in der beruflichen Reintegration (Supported Employment!)

(Hochstrasser et al., 2008; Huber et al., 2013; Schwarzkopf et al., 2016; Meyer et al., 2016)

# Behandlungskonzept der Clinica Holistica





## 1. Beschwerdereduktion!

- V.a. **Verminderung der Erschöpfung**, dh. Revitalisierung und Wiederherstellung eigener Erholungsfähigkeit
- Verminderung der Depressivität
- Verbesserung der Schlafstörung

2. **Verständnis für Prozess des Burnouts** und die dahinterstehenden inneren und äusseren Stressoren entwickeln, Grundlagen und Strategien für Selbstfürsorge etablieren, Psychotherapie u.a.

# Erschöpfung und Burnouttherapie

- **Klinische Erfahrung:**
  - Depressive Symptome sprechen schneller an, die Fatigue/Erschöpfung und damit die Belastbarkeit weniger!
- **31%** von 163 Patienten sind auch 7 Jahre nach Beginn einer spezifischen Burnouttherapie noch klinisch erschöpft aufgrund von Stressbelastungen (Glise et al., BMC, 2020)



# SEB: Biologisch-medizinische Dimension der Behandlung

## ■ Antidepressiva:

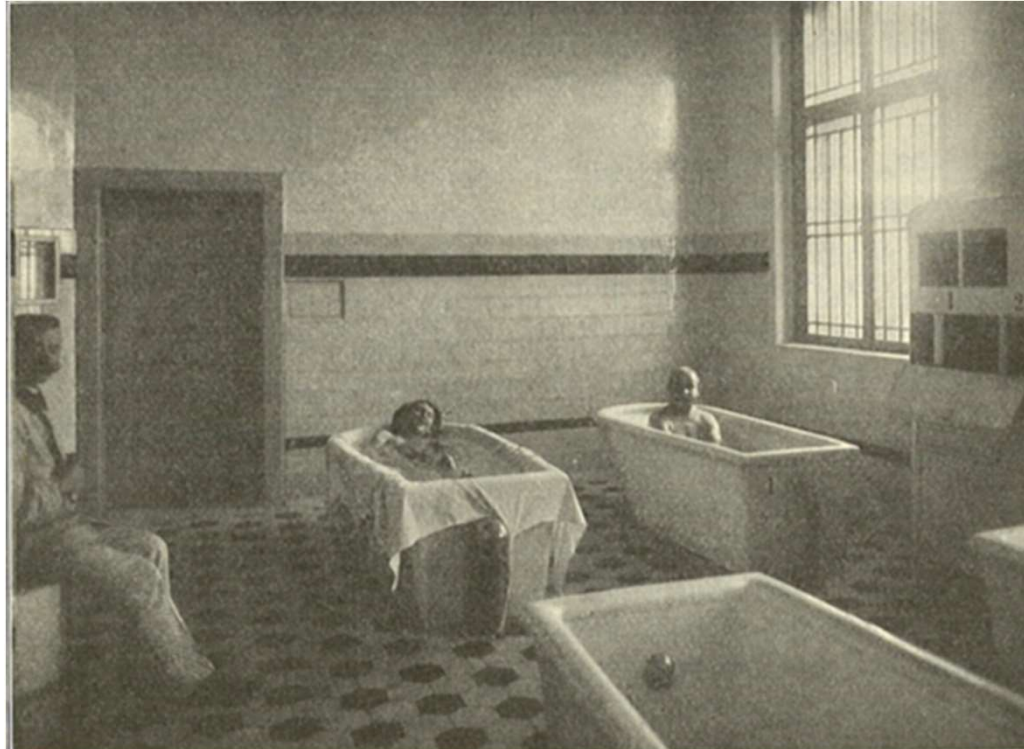
- Indikation gemäss Leitlinien (dh. nicht bei Erschöpfung!)  
(z.B. S3-Leitlinie Depression, 3. Auflage).

## ■ CAVE:

- Beachte die schlecht nachgewiesene Wirkung bei leichten bis mittelschweren Depressionen bei gleichzeitig hoher NW-Rate.

(Giovanni Fava: Rational Use of Antidepressant Drugs, Psychother; Psychosom 2014; 83: 197-204;  
auch Munkholm K, et al. BMJ Open 2019; Cipriani et al., 2019)

## Psychiatrie und Physikalische Medizin



«Das Wasser wird ... als Medium gesehen, mit dessen Hilfe man physikalische Reize auf die Haut applizieren kann, mit dem Ziel, die peripheren Nervenendigungen und damit indirekt auch deren Zentralorgan, das Gehirn, gerichtet zu beeinflussen.»

Diss. Rohnert-Koch, Hydrotherapie in der Psychiatrie des 19. Jahrhunderts, Giessen 2009

# Ganzkörperkältetherapie



## Ansatzpunkte der GKKT bei Burnout (nach Papenfuss)

- Wirkt modulierend auf das psychische Aktivitätsniveau (Schlafverhalten, reaktive depressive Stimmungslage, Stressbewältigung)
- Nachhaltige Regulation der gestörten Schmerz Wahrnehmung
- Einfluss auf Neurotransmitter im ZNS (Noradrenalin)
- Absenkung Cortisolspiegel im Blut

**GKKT als Teil eines therapeutischen Gesamtkonzeptes, das der Patient akzeptiert!**

**Anwendung: 1-2x/d über 2 Wochen!**

# Indikation Ganzkörperkältetherapie

## Papenfuss, Die Kraft aus der Kälte, 4. Aufl. 2020

### Auswahl:

- Chronische Schmerzzustände, auch primäre Kopfschmerzen, Schmerz- und Stressverarbeitungsstörungen (Fibromyalgie)
- Muskuläre Ermüdungserscheinungen
- Gleichgewichtsstörungen, Störungen der Bewegungskoordination
- **Störungen des zentralen Aktivitätsniveaus (zentrale Ermüdungserscheinungen, Burn-out-Syndrom, sympathikotone, parasympathikotone und depressive Reaktionslagen, nichtorganische und schmerzbedingte chronische Schlafstörungen)**
- Allgemeine psychophysische Leistungsminderung
- Immunreaktionsstörungen, ausgelöst durch extreme muskuläre Beanspruchungen, alters- beziehungsweise stressbedingte Funktionseinschränkungen des Immunsystems



# Ganzkörperhyperthermiebehandlung



- Positive Einschätzung des natürlichen, in allen Warmblütern verbreiteten Mechanismus des Infektionsfiebers, bei dem die Erhöhung der Körperkerntemperatur als wesentliche Komponente in der Einleitung und Steuerung einer außergewöhnlichen Immunantwort fungiert.  
(Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Hyperthermie, 2018)
- Psychiatriehistorisch:
  - Nobelpreis 1927 an Prof. Wagner von Jauregg für Malariakuren; Fiebertherapie mit E.Coli bis in 1960er Jahre zur Behandlung von depressiven Psychosen

# Hyperthermiebehandlung

- „Das Fieber ist ein Heilbestreben des Organismus gegen die Krankheit, es reinigt den Körper wie ein Feuer.“  
(Hippokrates)
- Eine Erhöhung der Körperkerntemperatur zu therapeutischen Zwecken, ist eine der ältesten und aus den meisten Kulturkreisen überlieferte Therapieform der Medizingeschichte mit sehr breitem Indikationsspektrum.  
(Schmidt K L. Hyperthermie und Fieber, Wirkungen bei Mensch und Tier. Stuttgart: Hippokrates Verlag 1987)

# Indikationen gemäss der Leitlinie für Ganzkörperhyperthermie 10/2018

## A Indikationen

(basierend auf mindestens CT oder RCT (Evidenzgrade 1 + 2)):

- Fibromyalgiesyndrom
  - Chronische Rückenschmerzen
  - Ankylosierende Spondylitis
  - Axiale Spondyloarthritis
  - Psoriasisarthritis
  - Arterielle Hypertonie
  - **Mittelschwere-schwere Depression**
-

# Hyperthermie zur Behandlung der Depression

- RCT:
  - Janssen et al., JAMA, 2016
  
- Review:
  - Mary E. Woesner; Curr Neurobiol., 2019
  - Kay-U.Hanusch und Clemens W. Janssen, International Journal of Hyperthermia, 2019



# Disstress durch Stressverstärker

## Burnout: Plusvariante

### Antreiber

#### **Perfektionismus**

Sei perfekt!

#### **Überversantwortlichkeit**

Sei für alles zuständig!

#### **Harmoniebedürfnis**

Sei immer lieb!

#### **Bewunderungsbedürfnis**

Sei immer der beste!

#### **Kontrollbedürfnis**

Habe alles im Griff!

#### **Autonomiebedürfnis**

Sei immer unabhängig!

## Depression: Minusvariante

### Bremser

#### **Unterschätzung**

Ich kann nicht!

#### **Selbstzweifel**

Ich bin nichts wert!

#### **Verlassenheit**

Niemand hat mich gern!

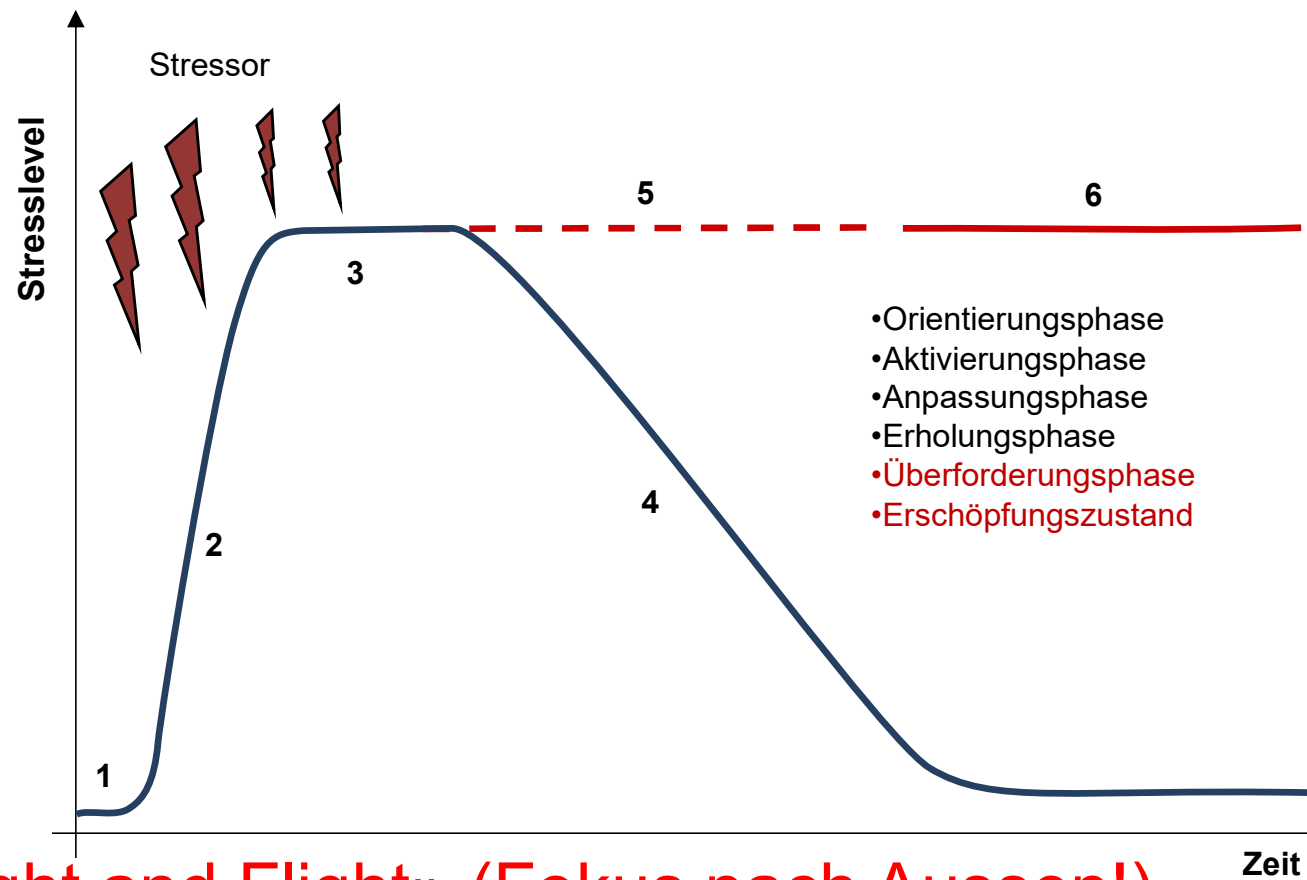
#### **Misstrauen**

Niemand hilft mir!





# Mensch als «Bioautomat» – Die Stresskurve



«Fight and Flight» (Fokus nach Aussen!)

## Psychotherapie als Hilfe zur Selbsthilfe?

„Psychologisierung“ als Kultur der therapeutischen Selbsterforschung,-  
befragung,- optimierung. Eva Illouz, Die Errettung der modernen Seele

*Essenzialisierung des Ichs - Glaube daran, sich selbst bergen zu können,  
wie einen Edelstein*

Der „Lebenslaufarchitekt“: „ So bin ich, sagt der erfolgreiche Mensch, da  
komme ich her, da will ich hin und so sehe ich aus.“

Ariadne von Schirach, Du sollst nicht funktionieren

„*Terror der Sichtbarkeit*“ :

„ Ein Denken, das die Wahrheit über einen Menschen als etwas begreift, das  
gesucht und gefunden werden kann, und nicht als etwas, das notwendig  
durch ein gelebtes und geteiltes Leben produziert wird.“ Ariadne von Schirach

## Selbstfürsorge – Warum?

«Damit jemand im Stande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Diese Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen....**Fürsorge für Andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.**» (Dalai Lama)

**«Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.»**  
(Mt 22,39; Lev 19,18!)

## Der Zeitgeist – Fremdbild vs. Selbsterleben



## Fürsorge nach M. Heidegger (Sein und Zeit)

«**Einspringende**» Fürsorge: Die Sorge wird abgenommen.  
Entmündigung.

«**Vorausspringende**» Fürsorge: Dem Anderen wird die  
Sorge erhellet. Befreiung zum Sorgen.

## Gute und schlechte Selbstfürsorge?

### Selbstfürsorge

- als Umsetzung von Schemata/Meinungen als Entmündigung des bedürftigen Anteils

*oder*

- als Aufbau einer zukunftsgerichteten (und *kreativen*) Beziehung zum Selbst, dh. der Körperseele mit Empfindungen, Gefühlen und Gedanken. Eröffnung eines Weges zur eigenen Bedürftigkeit.

## Selbstfürsorge lernen

- Lernen, sich selbst wahrzunehmen (sich selbst zuzuhören?)
- Akzeptanz des Wahrgenommenen

**Praxis der Achtsamkeit als Hinführung!**

## Selbstfürsorge - Praktische Umsetzung

- Kein allgemeines Rezept!!!
- Individuell erlebte Erfahrung zeigt mir, was sich gut anfühlt und das Selbst nährt.
- Wichtig: Achtsam in Beziehung zu mir und meinem Handeln sein!
- Selbst-mitgefühl: Wertschätzende, einfühlende und freundliche Haltung mir selbst gegenüber
- Regelmässigkeit im Alltag!
- Nachsicht mit sich selbst!

«Wir können akzeptieren, dass Selbstfürsorge kein Ziel ist, das wir irgendwann erreicht haben, sondern ein Wert, der uns Richtung vorgibt, Tag für Tag.» (Eva Kaul)





**Susch**

# FACHKLINIK FÜR BURNOUT GANZHEITLICH ENGAGIERT

[m.pfaff@clinica-holistica.ch](mailto:m.pfaff@clinica-holistica.ch)

Folien als PDF können gerne angefordert werden!

