

# Burnout ist nicht einfach ein Modebegriff

**AUSGABE VOM 27.11.: STELLEN – DIE SCHÄDLICHE SEITE DES BURNOUT-HYPES**

Burnout wird in den Medien oft als Modebegriff bezeichnet. Wie ist das möglich bei einem Syndrom, das seit über 30 Jahren wissenschaftlich erforscht wird?

Burnout (Ausbrennen) ist die schleichende Entwicklung eines Syndroms mit drei Faktoren: Erschöpfung, Zynismus und Ineffektivität. Der Prozess verläuft langsam. Viele bemerken es nicht, oder ziehen sich immer mehr zurück, um keine Schwäche zu zeigen. Daher sind wir gefordert, Menschen zu unterstützen, die sich erschöpft fühlen. Stress und seine Folgeerscheinungen haben auch in der Schweiz dramatisch zugenommen.

Burnout ist somit ein soziales Phänomen, das uns alle angeht. Nur seriöse Berichterstattung kann dazu beitragen, die schädliche Seite des Burnout-Hypes in den Hintergrund zu drängen.

DR. CHRISTEL KILLMER, BURNOUT-EXPERTIN, AARAU

*AZ, Der Sonntag, 4.12.2017*