

von Freizeitaktivitäten, Einüben von Entspannungstechniken zur Verringerung des Anspannungsniveaus und Selbstfürsorge. Je nach ausgewähltem Therapieverfahren wird der Fokus eher auf die Symptome und die Gegenwart oder auf die Klärung und Bearbeitung von Konflikten und Ursachen (sowohl aus der Vergangenheit als auch aus der Gegenwart) gelegt. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihre persönlichen Warnsignale für Überforderung kennenlernen und für sich herausfinden, wie Sie aktiv verhindern können, erneut zu erkranken.

In manchen Fällen, z.B. bei starker Antriebslosigkeit oder Schlafproblemen, kann eine ergänzende medikamentöse Therapie hilfreich sein. Manchmal kann durchaus auch eine stationäre Behandlung in einer Klinik oder Rehaeinrichtung notwendig sein. Ein solcher Aufenthalt kann im ersten Schritt helfen, sich vom Stress und den Anspannungen der letzten Monate bzw. Jahre zu erholen und gezielt wieder Selbstfürsorge wie auch gesundheitsförderliches Verhalten zu erlernen. Im Anschluss daran ist eine ambulante Psychotherapie dringend zu empfehlen, um die erzielten Erfolge zu erhalten und das Erlernte in den Alltag zu integrieren.

Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Alle Psychologischen Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen: www.psychotherapeutenliste.de. Sie können auch Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten fragen.

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf www.dptv.de unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.



Wenn ich ausgebrannt bin...



Sind Sie völlig erschöpft? Fühlen Sie sich in letzter Zeit ständig müde? Kommen Sie nach Hause und würden am liebsten ins Bett fallen? Haben Sie trotz der Müdigkeit Schwierigkeiten beim Schlafen? Merken Sie, dass Sie sowohl körperlich als auch psychisch einfach „nicht mehr können“? Fühlen Sie sich neben der Erschöpfung angespannt und innerlich unruhig? Fällt es Ihnen schwer, sich auf die Arbeit oder andere Beschäftigungen zu konzentrieren und die gewohnte Kraft einzusetzen?

Burnout – Was ist das?

Der Begriff „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „ausgebrannt sein“. Betroffene fühlen sich aufgrund beruflicher oder anders begründeter andauernder Überlastung geistig, körperlich und emotional erschöpft; sie können ihre Aufgaben trotz besten Willens nicht mehr oder kaum noch bewältigen. Nicht selten wird dieses Gefühl und der Zustand des „Ausgebranntseins“ von Unruhe, Anspannung, innerer Leere, Angstgefühlen, Schlafproblemen und niedriger Motivation für Alltagsaufgaben begleitet. Langfristig leidet die Arbeitsleistung massiv darunter, und es kommt meist zu häufigen oder langanhaltenden Krankschreibungen. Auch Lebensfreude und Selbstwertgefühl sind in der Regel beeinträchtigt.

Wie kommt es dazu?

An Burnout kann jede/r erkranken. Es ist keine Managerkrankheit. Besonders häufig betroffen sind Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, z.B. Pflegekräfte, Lehrer, Erzieher, Ärzte, Sozialarbeiter etc. Burnout entsteht in der Regel aufgrund von Überarbeitung beruflicher und/oder privater Natur. Besonders gefährdet sind Menschen mit ausgeprägtem Perfektionismus, Helfersyndrom und einer sehr starken Leistungsorientierung. Betroffene sind in der Regel belastet und fühlen sich dauerhaft überlastet, sie haben oft lange, manchmal „bis zum Umfallen“ gearbeitet. Mit zunehmender Belastung und häufigem Stress werden gesunde Verhaltensweisen wie z.B. Freizeit, Sport und gesunde Ernährung vernachlässigt, während ungesunde Verhaltensweisen wie Rauchen, Kaffeekonsum und häufige Überstunden zunehmen.

Meistens spielen neben der andauernden Überforderung auch noch andere Faktoren eine Rolle in der Entstehung des Burnouts. So können auch mangelnde Bestätigung und Anerkennung, extreme Umgebungsbedingungen bei der Arbeit (z.B. Lärm, Hitze), Belastungen durch die zeitliche Arbeitsstruktur (z.B. Schichtdienst, unzureichende Pausen) und soziale Aspekte (z.B. Rollenkonflikte, übersteigertes Verantwortungsgefühl, Mobbing) dazu beitragen. Solche ungünstigen Zustände können zum Teil über lange Zeit (oft Jahre) ausgehalten werden, bis irgendwann Körper und Psyche der Betroffenen an den Punkt der totalen Erschöpfung bis hin zum Burnout oder zu anderen psychischen Erkrankungen gelangen. Das Phänomen Burnout trifft die Betroffenen meist unerwartet, ist jedoch in Wirklichkeit ein schleichender Prozess mit verschiedenen Phasen.

Was sind die Folgen?

Symptome eines Burnouts reichen von tiefer Erschöpfung an den Wochenenden und im Urlaub oder Dauermüdigkeit über Schwierigkeiten, überhaupt in den Tag zu starten, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Depression bis hin zu Suizidgedanken. Wie stark und vielfältig die Symptome sind, hängt von der Menge und Intensität der Belastungen, ebenso von den eigenen Bewältigungsmechanismen und der Dauer des Stresses und der Überforderung ab. Je länger alles dauert, umso schwerer und langanhaltender werden die Symptome; dadurch wird die Behandlung schwieriger.

Die Folgen reichen von Problemen am Arbeitsplatz und in der Familie über sozialen Rückzug bis hin zu körperlichen Problemen: Symptome wie Verspannungen, Konzentrations- und Schlafprobleme treten auf;

bei chronischem Stress kann es zu Folgeerkrankungen kommen (z.B. häufig zu einer Depression sowie zu Angsterkrankungen, Hörstörungen, Bluthochdruck). Diese Probleme können sehr langanhaltend sein und selbst Monate und Jahre nach der ersten Besserung des Burnouts bestehen. Wenn sich die ersten Anzeichen eines Burnouts einstellen, ist es wichtig, dass Sie schnell handeln, indem Sie versuchen, Ihren Lebensstil zu verändern, eine neue Balance zwischen Freizeit und Arbeit aufzubauen, Entspannungstechniken zu erlernen, und mehr für sich selbst zu sorgen.

Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn solche Veränderungen aufgrund der schon zu lange bestehenden Belastung nicht ausreichen, sollten Sie einen Psychologischen Psychotherapeuten/eine Psychologische Psychotherapeutin aufsuchen. Diese/r kann Ihnen in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben, Ihre Beschwerden einschätzen und Sie zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Sollte bei Ihnen eine Psychotherapie in Frage kommen, wird der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Sie über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

Wie wird in der Psychotherapie behandelt?

Zu Beginn ist eine umfangreiche diagnostische Abklärung nötig. Es muss bspw. von medizinischer Seite ausgeschlossen werden, dass Ihre Symptome rein körperliche Ursachen haben. Im Rahmen einer Psychotherapie werden Sie meist verstehen, was zu Ihrer Erkrankung geführt hat und eine Veränderung der schädlichen Lebensgewohnheiten anstreben. Ihre bisherigen, für Sie ungesunden Einstellungen und Verhaltensweisen bezüglich Ihrer Arbeit können verändert und neue Bewältigungsstrategien zum Umgang mit belastenden Arbeitsbedingungen erarbeitet werden. Sie werden lernen, Stressfaktoren zu identifizieren und sich Belastungsfaktoren bewusst machen. Destruktive Denkmuster können verringert und gesundheitsförderliches Verhalten und ein neues Zeitmanagement erlernt werden. Ungesunde Verhaltensweisen und Lebensgewohnheiten (z.B. mangelnde Selbstachtsamkeit, dauernde Überforderung) sollen verringert und gesundheitsförderliches Verhalten erlernt werden, so z.B. bessere Work-Life-Balance, Förderung