Patienteninformation

BURNOUT-SYNDROM

– mehr als nur Erschöpfung!

Stress gehört heute schon fast zum guten Ton – vor allem im Beruf fühlen sich viele Menschen durch die Vielzahl an Aufgaben und Zeitdruck belastet. Die Digitalisierung führt zudem dazu, dass wir immer und überall erreichbar sind – auch für die Arbeit. Insbesondere für Menschen, die sich stark engagieren, denen ihre Aufgaben wichtig sind, oder die sich hohe Ziele setzen, können diese Herausforderungen auf Dauer zur Belastung und letztendlich zur Überlastung werden:

Es kommt zum Burnout-Syndrom – nichts geht mehr.

Für die Betroffenen ist es wichtig, dass ihre Beschwerden ernst genommen werden. Denn unbehandelt verschlimmern sich die mit einem Burnout einhergehenden Symptome wie Erschöpfung, Leistungsminderung und Isolation immer weiter. Irgendwann fehlen Kraft und Motivation für die einfachsten Aufgaben.

So weit muss es nicht kommen!

Autoren

Dr. med. Kjell R. Brolund-Spaether,
Chefarzt LIMES Schlossklinik
Mecklenburgische Schweiz
LIMES Schlosskliniken AG

KURZÜBERSICHT BURNOUT – DATEN & FAKTEN

Die WHO definiert Burnout als ein Syndrom, das als **Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz** auftritt, der nicht erfolgreich bewältigt wurde.

Zwischen 2009 und 2018 hat sich **die Zahl der Krankheitstage in Deutschland aufgrund von Burnout mehr als verdoppelt**. Gründe dafür sind sowohl die steigende Inzidenz (Anzahl der Neuerkrankungen pro Jahr), als auch die immer länger werdende Erkrankungsdauer.

Risikofaktor Stress – ein zu hohes Arbeitspensum, Termindruck, häufige Unterbrechungen, mehrere verschiedenartige Aufgaben gleichzeitig zu betreuen, sich ständig wiederholende Tätigkeit verrichten.

Schätzungsweise waren im Jahr 2020 in Deutschland zirka **180.000 Menschen insgesamt 4,5 Millionen Tage mit der Diagnose Burnout krankgeschrieben.**

Jeder 3. Berufstätige arbeitet am Limit und fühlt sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt und **jeder 5. Erwerbstätige (20 %) erlebt Burnout-ähnliche Phasen.**

FÜHLEN SIE SICH LEER, AUSGEBRANNT UND STÄNDIG UNTER DRUCK?

Nichts geht mehr: Schon seit längerem ragen die Aufgaben des Tages morgens wie ein unbezwingbarer Berg vor Ihnen auf. Sie möchten am liebsten im Bett liegen bleiben und der Arbeit, vielleicht auch Kunden und Kollegen, so aus dem Weg gehen. Trotzdem raffen Sie sich auf und erfüllen Ihre Pflichten – das erwarten Sie selbst ebenso von sich wie Ihre Kunden und Arbeitskollegen. Und nicht nur das: Sie bringen Höchstleistungen bei allem, was Sie tun, obwohl es Ihnen immer schwerer fällt. Trotzdem treiben Sie sich weiter an …

Jeder hat Phasen, in denen es schwer fällt, die anstehenden Aufgaben zu erledigen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Müdigkeit nach einer kurzen Nacht, eine unliebsame Aufgabe, ein besonders schwieriger Kunde oder einfach mal schlechte Laune oder Unwohlsein. Aber diese Phasen gehen meist schnell vorüber.

Beim Burnout sieht es anders aus: Nicht nur einzelne Aufgaben fallen schwer, jede Tätigkeit wird zur Last. Hinzu kommt, dass die Unlust bleibt und sich über Tage, Wochen und Monate zur Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung steigert. Aufgaben, die früher Begeisterung hervorgerufen hätten, sind nur noch lästige, nervende Pflicht. Oft belasten zudem vielfältige weitere Beschwerden den Alltag. Typische Symptome des Burnouts sind zum Beispiel:

PSYCHISCHE SYMPTOME

- Reizbarkeit / Frustration
- Lustlosigkeit / emotionale Erschöpfung
- Verlust des Interesses an Lieblingsaktivitäten
- Rückzug von Familie, Freunden und Kollegen
- Ängste, Aufgaben nicht gewachsen zu sein und Fehler zu machen
- Verringertes Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl
- Konzentrationsschwierigkeiten und verringerte Leistungsfähigkeit
- Schlafstörungen und Unruhe

KÖRPERLICHE SYMPTOME

- Infektionen wie Erkältungen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme
- Tinnitus

Die Reaktionen auf die andauernde Überlastung sind sehr vielfältig. Experten sprechen von rund 130 Symptomen, darunter auch depressive Verstimmungen, wodurch sich die Abgrenzung zwischen Burnout und Depressionen häufig schwierig gestaltet. Diese Vielfalt und die meist unspezifischen Beschwerden erschweren es Ärzten oft, einen Burnout zu diagnostizieren. Vor allem, wenn Betroffene körperliche Beschwerden in den Vordergrund stellen und ihre emotionalen Probleme verschweigen. Ein Grund dafür kann sein, dass Menschen, die an einem Burnout-Syndrom leiden, Angst vor vorschnellen Urteilen haben. Sie möchten nicht als wenig belastbar gelten. Doch ganz im Gegenteil: Wer die Warnsignale seines Körpers – die körperliche und seelische Erschöpfung – ernst nimmt und mit dem Hausarzt darüber spricht, schützt seine Gesundheit.

Eine professionelle Behandlung in einer auf Stressfolgeerkrankungen spezialisierten Klinik, wie die LIMES Schlossklinik, hilft, die Auslöser für die Überlastung zu erkennen und wirkungsvolle Strategien zu entwickeln, um seine Kräfte künftig besser einteilen zu können. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um Lebensqualität zurückzugewinnen und in einen erfüllenden Beruf zurückzukehren.

70 % DER ARBEITNEHMER, DIE UNTER PSYCHISCHEN BELASTUNGEN WIE BEISPIELSWEISE BURNOUT ODER DEPRESSION LEIDEN, KÖNNEN NACH EINER PROFESSIONELLEN BEHANDLUNG WIEDER VOLLZEIT IN DEN BERUF ZURÜCKKEHREN.

WHO schafft Klarheit: Im Mai 2019 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei der Überarbeitung der Internationalen Klassifizierung von Krankheiten (ICD) Burnout als arbeitsbezogenes Syndrom eingestuft. Burnout ist ein Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst und kann daher als Erschöpfungszustand angesehen werden. Burnout gilt aber weiterhin nicht als Krankheit. In der ab 2022 gültigen ICD-11 wurde die Definition jedoch detaillierter gefasst: Burnout ist ein Syndrom, das als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz auftritt, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist charakterisiert durch

- Gefühle von Energieverlust oder Erschöpfung;
- eine größere geistige Distanz zum Arbeitsplatz oder negative Gefühle oder Zynismus im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz;
- verringertes Leistungsvermögen.

Die WHO grenzt Burnout damit auf den **beruflichen Bereich** ein.

BURNOUT: IMMER MEHR LEISTEN BIS ZUR ERSCHÖPFUNG

Die ersten Berichte zum Burnout-Syndrom entstanden Mitte der 70er Jahre und befassten sich mit Erschöpfungssymptomen bei Beschäftigten in helfenden und sozialen Berufen. Später wurde das Burnout-Syndrom in den Medien oft auch als Managerkrankheit bezeichnet.

Heute ist klar: Betroffene gibt es in jedem Beruf und bei jeder Tätigkeit. Daher können – unabhängig von der rein berufsbezogenen Definition der WHO – auch Menschen unter einem Burnout leiden, die nicht berufstätig sind, beispielsweise Studenten, Menschen, die Angehörige pflegen, Hausfrauen und Mütter oder Personen, die sich ehrenamtlich engagieren. Sie stellen sich dabei nicht nur neuen Herausforderungen, sondern sind mit ähnlichen Belastungen konfrontiert: Sie müssen verschiedene Aufgaben zeitgleich bewältigen und für sich und andere vielfältige Termine koordinieren. Dadurch stehen sie häufig unter Zeitdruck. Die Ansprüche an sich selbst sind zudem hoch: Sie möchten allen Aufgaben gerecht werden, diese perfekt lösen und auf die Menschen in ihrem Umfeld eingehen. Gelingt dies mal nicht, gehen sie scharf mit sich ins Gericht. Bei Eltern kommt häufig noch die Doppelbelastung durch Familie und Beruf hinzu.

Den einen Auslöser gibt es nicht

Als zentraler Auslöser für einen Burnout gilt chronischer Stress. Doch nicht jeder, der Stress im Beruf erlebt, brennt aus. Erst wenn dieser Stress nicht mehr bewältigt werden kann, kommt es zu einem Burnout. Dazu können vielfältige Faktoren beitragen, zum Beispiel:

- enttäuschte Erwartungen und Hoffnungen in Bezug auf den Beruf und das eigene Leben
- mangelnde Anerkennung der Leistungen und Erfolge durch andere (Gratifikationskrise) und den Betroffenen selbst
- hohe Erwartungen an die eigene Leistung
- mangelnde Kontrolle und eine ungünstige Arbeitsumgebung mit fehlenden Zielvorgaben
- Fixierung auf ein (unerreichbares) Ziel
- Sinnverlust und das Gefühl mangelnder Selbstwirksamkeit

Typische Zeichen eines Burnouts

Die Entwicklung zum Burnout ist ein Prozess, der sich über Monate oder gar Jahre hinzieht. In dieser Zeit geht er mit verschiedenen Symptomen einher: Aus einer Belastung wird allmählich eine Überlastung, eine Herausforderung wird zur Überforderung. Der Burnout schleicht sich ins Leben und nimmt immer mehr Raum ein. Wie er sich äußert, ist individuell sehr verschieden. Bei einigen Betroffenen überwiegen emotionale Symptome, bei anderen verdecken körperliche Beschwerden die eigentliche psychische Belastung. Daher müssen die im Folgenden genannten Symptome nicht bei allen Betroffenen auftreten und auch die Reihenfolge ist nicht als festgelegter Ablauf zu verstehen.

Ein frühes Warnsignal

Ein frühes Warnsignal für einen Burnout kann sein, wenn Menschen sich für ihren Beruf oder eine Aufgabe im privaten Umfeld über die Maße engagieren, sich ihr mit aller Energie widmen und dafür Mehrarbeit leisten. Die Betroffenen fühlen sich unersetzbar, können nicht abschalten und fühlen sich ständig unter Druck. Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt und soziale Kontakte auf die Personen eingegrenzt, die in die zu lösende Aufgabe involviert sind. Schon in dieser Phase kommt es zur Erschöpfung, zu Schlafmangel und dadurch zu Unachtsamkeit im Alltag, die die Unfallgefahr erhöhen kann.

Das Engagement lässt nach

Die positiven Gefühle für die Aufgabe und die damit verbundenen Leistungen verschwinden. Die Arbeit wird zunehmend als Belastung empfunden. Die Folgen sind Dienst nach Vorschrift sowie Fehlzeiten. Den Betroffenen fällt es schwer, im Beruf und Privatleben Empathie und Verständnis für andere aufzubringen. Sie wirken kalt und zum Teil zynisch. Die eigenen Ansprüche rücken in den Vordergrund und es macht sich bei den Betroffenen das Gefühl breit, ausgenutzt und nicht ausreichend anerkannt zu werden.

Es kommt zu *emotionalen Reaktionen* wie Aggression, Launenhaftigkeit, Schuldzuweisungen und Vorwürfe an andere. Aber auch Schuld- und Ohnmachtsgefühle, Humorlosigkeit, Pessimismus, Schwächegefühl oder Apathie sowie Depressionen sind typische Empfindungen.

Motivation und Leistungsfähigkeit lassen nach

Oft leidet die Konzentrationsfähigkeit, es schleichen sich bei der Arbeit Ungenauigkeiten oder sogar Fehler ein und Entscheidungen fallen schwer. Die Kreativität der Betroffenen sowie Fantasie und Flexibilität lassen nach und Veränderungen wird Widerstand entgegengesetzt. Die Welt teilt sich immer mehr in Schwarz und Weiß.

Alles verflacht: Gleichgültigkeit macht sich im Leben der Burnout-Betroffenen breit. Gefühle werden kaum wahrgenommen. Der Kontakt zu anderen Menschen nimmt ab. Geistige Anregungen wie Hobbys verlieren an Bedeutung und werden aufgegeben. Langeweile und Desinteresse machen sich breit.

Der Körper reagiert mit Beschwerden

Beschwerden wie Schlafstörungen, vermehrte Anfälligkeit für Infekte, Atembeschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden treten auf. Hinzu kann ein verändertes Essverhalten kommen und der vermehrte Genuss von Alkohol, Kaffee oder auch Drogen. Am Ende des Prozesses steht Verzweiflung mit einer negativen Einstellung zum Leben.

Zusammenfassend kommt es in Folge des Burnouts zu

- körperlicher und emotionaler Erschöpfung und Müdigkeit,
- eingeschränkter Leistungsfähigkeit und ineffektivem Handeln sowie
- einer distanzierten Haltung gegenüber Aufgaben und Personen.

Burnout und Depression: Oft ähnlich, aber nicht identisch

In einigen Symptomen überschneiden sich Depressionen und Burnout: Bei beiden können Antriebslosigkeit, Schwermut, niedergedrückte Stimmung oder starke Müdigkeit auftreten. Auch Suizidgedanken sind möglich. Zudem kann ein Burnout einer depressiven Phase oder anderen psychischen Erkrankungen vorausgehen. Die Diagnose sollte daher immer ein Facharzt oder Psychotherapeut stellen.

BURNOUT: KRANKHEITSTAGE IN DEUTSCHLAND

Quelle: Fehlzeitenreport 2021

Das Burnout-Syndrom kann nicht als psychische Erkrankung erfasst, aber in der derzeit geltenden ICD über die Zusatzdiagnose Z73 (Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung) vom Arzt auf der Krankmeldung vermerkt werden.

Zwischen 2011 und 2020 ist die Zahl der Krankheitstage in Deutschland aufgrund von Burnout um fast 36 PROZENT gestiegen. Gründe dafür sind zum einen eine ansteigende Diagnosehäufigkeit, aber auch eine Verlängerung der Erkrankungsdauer.

Krankheitstage reichen für mehr als 10.000 Jahre: Schätzungsweise waren im Jahr 2020 in Deutschland zirka 180.000 MENSCHEN insgesamt 4,5 MILLIONEN TAGE mit der Diagnose Burnout krankgeschrieben.

WIE WIRD DAS BURNOUT-SYNDROM RICHTIG BEHANDELT?

Die Art der Behandlung richtet sich nach der Schwere des Burnouts, den Symptomen und – sobald diese gefunden sind – auch nach den Auslösern. Daher ist es wichtig, dass Betroffene schon bei den typischen Warnsignalen, wie Ermüdung bzw. Erschöpfung, verschlechterten Beziehungen zur sozialen Umwelt durch Reizbarkeit, Ungeduld oder Vorwürfen, professionelle Hilfe suchen. Je nach Bedarf kann die Behandlung ambulant oder in einer Klinik erfolgen.

Bei leichten Symptomen und in der Anfangsphase eines Burnouts liegt der Schwerpunkt der Behandlung darauf, die Lebensgewohnheiten zu verändern und einen Ausgleich in der Work-Life-Balance zu erreichen. Dazu sollten Stressauslöser verringert und die Erholung durch Entspannung und Sport unterstützt werden.

Darüber hinaus gilt es, die eigenen Einstellungen, beispielsweise zur Perfektion und dem Erfüllen echter und vermeintlicher Ansprüche, zu verändern und der Realität anzupassen.

Bei schwerwiegenden Symptomen ist ergänzend zur Veränderung der Lebensgewohnheiten eine psychotherapeutische Behandlung, gegebenenfalls in Kombination mit medikamentöser Therapie, angezeigt. Der erste Schritt zu einer professionellen Diagnose ist eine körperliche Untersuchung, um eine Erkrankung, beispielsweise der Schilddrüse, als Ursache für die Beschwerden auszuschließen. Anschließend können verschiedene Tests wie das Maslach Burnout Inventory (MBI) oder der Tedium Measure den Facharzt bei der Diagnosestellung unterstützen.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Die Behandlung des Burnouts stützt sich als ganzheitliche Therapie auf verschiedene Maßnahmen, die individuell auf die Bedürfnisse des Betroffenen abgestimmt werden. Unbewältigter Stress ist ein zentraler Auslöser des Burnout-Syndroms. Alle Maßnahmen, die dazu beitragen, Stress abzubauen, unterstützen daher eine Behandlung. Darüber hinaus stellen sie nach der Behandlung wertvolle Hilfen dar, einem erneuten Burnout-Syndrom vorzubeugen. Zu den Therapiemöglichkeiten gehören:

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie *Meditation* und *Yoga* helfen, bewusster mit Stress umzugehen und diesen zu reduzieren. Untersuchungen im Magnetresonanztomografen konnten zeigen, dass Meditation das Gehirn positiv beeinflusst: Sie steuert den Belastungen durch Stress entgegen und fördert die Aktivität in Hirnregionen, die ausgleichend auf das Stressempfinden wirken.

Achtsamkeit

Achtsamkeit verbindet Elemente aus der Meditation, dem Yoga und Wahrnehmungsübungen, um die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken. Ziel ist es, eine offene und akzeptierende Einstellung zu erreichen. Diese Haltung hilft, gelassener mit Stress, belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen.

Sport/Bewegung

Sport, am besten in der Natur, ist ein natürlicher Weg, Stresshormone abzubauen. Stress war lange Zeit überlebenswichtig für den Menschen: In Gefahrensituationen ermöglichte die Ausschüttung von Stresshormonen körperliche Höchstleistungen. Im Beruf ist diese natürliche Reaktion, die dazu beiträgt, die ausgeschütteten Stresshormone abzubauen, nicht möglich. Die Folge: Stresshormone bleiben unnatürlich lange im Körper. Sportliche Betätigung schafft hier den notwendigen Ausgleich, da die körperliche Aktivität den Abbau der Stresshormone ermöglicht. Das trägt wesentlich dazu bei, anschließend zur Ruhe zu kommen. Die positive Erschöpfung nach sportlicher Betätigung unterscheidet sich deutlich von der lähmenden Müdigkeit aufgrund eines Burnout-Syndroms. Darüber hinaus hilft Bewegung dabei, das Gedankenkarussell zum Stillstand zu bringen.

Psychotherapie

Das Ziel der Psychotherapie ist es, die persönlichen Ressourcen des Betroffenen zu stärken und ihm Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen er in Zukunft mit Belastungen im Beruf besser umgehen kann. In Deutschland werden drei Methoden von den Krankenkassen übernommen: die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Psychoanalyse. Da die Auslöser des Burnout-Syndroms individuell verschieden sind, muss die

Behandlung auf den Patienten und seine persönlichen Voraussetzungen abgestimmt sein. Für eine erfolgreiche Behandlung eines Burnouts ist es wichtig, dass der Betroffene mithilfe der Psychotherapie Muster erkennt, die dazu führen, dass er sich verausgabt. Ein erstes Ziel in den therapeutischen Gesprächen ist es daher, zu ergründen, welche Persönlichkeitsfaktoren die Krankheit begünstigen: Treibt den Betroffenen der Wunsch an, alle Aufgaben perfekt zu lösen? Muss er alle Ansprüche erfüllen, die an ihn gestellt werden und vernachlässigt sich dabei selbst? Setzt er sich unrealistische Ziele und verausgabt sich, um diese zu erreichen? Mithilfe der Psychotherapie gelingt es, Strategien zu entwickeln, um künftig gesünder mit diesen krankmachenden Antreibern umzugehen. Dazu gehört es unter anderem, die Ansprüche an sich selbst realistisch zu formulieren und Grenzen zu setzen.

Medikamentöse Behandlung

Treten im Zusammenhang mit dem Burnout depressive Symptome auf, kann eine Behandlung mit antidepressiven Medikamenten zielführend sein. Diese Arzneimittel wirken auf die Rezeptoren und Neurotransmitter im Gehirn. Dadurch beeinflussen sie die Stimmungslage positiv und tragen dazu bei, Stress abzubauen. Bis die Medikamente ihre volle Wirkung entfalten, kann es jedoch bis zu vier Wochen dauern. Daher ist bei dieser Behandlungsform Geduld gefragt, auch wenn eine erste Linderung zeitnah eintritt. Im Rahmen der Therapie finden Arzt und Patient gemeinsam das passende Antidepressivum: Ein Medikament, das die Symptome des Betroffenen lindert und möglichst geringe Nebenwirkungen hat.

Healing Environment

Eine ruhige und erholsame Umgebung hat Einfluss auf das psychische und physische Wohlbefinden. Aus den USA kommt die Methode „Healing Environment", mit der Umgebungs- und Raumqualitäten in Kliniken und Versorgungseinrichtungen verbessert werden sollen. Viele internationale Studien beweisen den positiven Effekt der Umgebung auf den Patienten. Durch eine optimierte Wegführung und ein beruhigendes Farbklima in den Räumlichkeiten kann beispielsweise der Stress vermindert werden. Helle, lichtdurchflutete Räume wirken sich positiv auf die seelische Verfassung aus und eine angenehme, wohnliche Atmosphäre kann den Genesungsprozess unterstützen. Für Patienten mit Burnout-Syndrom ist es unter anderem wichtig, lärminduzierten Stress zu vermeiden. Die WHO empfiehlt dazu Patientenzimmer mit einem Geräuschpegel wie in einer ruhigen Wohnung. So ist auch ein erholsamer Schlaf garantiert. Geräumige Einzelzimmer bieten ausreichend Privatsphäre, um zur Ruhe zu kommen.

Der Ausblick ins Grüne sowie der Zugang zu Gärten oder Parks unterstützen den Heilungsprozess. Patienten, die in einem Zimmer mit Blick in die Natur lagen, zeigten sich insgesamt ausgeglichener und wiesen einen schnelleren Heilungsprozess auf. Darüber hinaus ermöglichen Gärten Spaziergänge, bieten Rückzugsorte, um mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu kommen, sowie eine angenehme Umgebung für ein Gespräch mit Besuchern. „Healing Environment" weckt das Interesse der Patienten an ihrer Umgebung und motiviert sie, ihre Behandlung nicht nur anzunehmen, sondern aktiv mitzugestalten.

Physiotherapie

Physiotherapeuten gehen auf die körperlichen Beschwerden ein, die den Burnout begleiten. Vielfältige Anwendungen von der Massage bis hin zu Übungen zum Muskelaufbau zielen darauf ab, Schmerzen und Verspannungen zu reduzieren und muskuläre Defizite zu verringern.

Ernährung

Mahlzeiten selbst aus hochwertigen, natürlichen Zutaten frisch zuzubereiten ist für Menschen, die unter einem Burnout leiden, eine kaum zu bewältigende Herausforderung. Doch sie sind für die Gesundung wichtig, denn eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit Energie und den Nährstoffen, die er braucht. Dadurch gibt sie Körper und Geist neue Kraft und steigert das Wohlbefinden.

Weitere Therapiemöglichkeiten

Behandlungen, die dazu beitragen, sich und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, wirken sich positiv auf einen Burnout aus. Im Rahmen der Ergotherapie können Betroffene ihre kreativen Potenziale entdecken. Das gilt im weitesten Sinne auch für die Kunst- und Musiktherapie sowie für die Tanz- und Körpertherapie.

WIE KANN ICH MIR SELBST BEI EINEM BURNOUT HELFEN?

Gelassener werden – Versuchen Sie, Ihre Ansprüche an sich selbst zu reduzieren und lernen Sie, das zu schätzen, was Sie haben. Denn oftmals ist der Blick nur auf die Wünsche gerichtet und die Ziele, die es noch zu erreichen gilt.

Seien Sie aufmerksam für sich selbst und die eigenen Gefühle – das hilft, Stress, Frustration und Überlastung frühzeitig zu erkennen. Dabei ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen: Was ist mir bei meinen Aufgaben wichtig – Gestaltungsmöglichkeiten, Aufstiegschancen, Kreativität, Anerkennung? Nehmen Sie diese Wünsche ernst, aber überlegen Sie auch, ob es sich um Wunschdenken handelt oder erreichbare Ziele.

Nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr – Fühlen Sie sich müde, erschöpft und wird Ihnen alles zu viel? Reagieren Sie verärgert auf die Wünsche Ihrer Kunden, Kollegen oder Freunde? Möchten Sie sich am liebsten von allen Aktivitäten zurückziehen? Sobald Sie diese Empfindungen – auch in abgeschwächter Form – bei sich feststellen, ist das ein deutliches Warnsignal. Suchen Sie bewusst Entspannung, geben Sie Aufgaben ab und hinterfragen Sie Ihre Einstellung zu Ihrer Tätigkeit. Was treibt Sie an? Schalten Sie ganz bewusst einen Gang zurück und nutzen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken oder Sport, um Stress abzubauen. Lassen Sie auch Ihre sozialen Kontakte nicht schleifen. Der Austausch mit anderen sorgt für wertvolle Anregungen.

Einen Ausgleich finden – Suchen Sie sich einen aktiven Ausgleich zum täglichen Stress. Gut geeignet sind körperliche Tätigkeiten in Form von Joggen, Walken oder Schwimmen. Diese helfen, den Kopf frei zu bekommen und Stress abzubauen.

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte – Nehmen Sie wieder Kontakt zu Ihren Freunden und Bekannten auf und unternehmen Sie schöne Dinge, die Sie vom Stress ablenken.

Sie haben einen Burnout erfolgreich überwunden? Dann ist für Sie die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gefühle besonders wichtig, denn die Belastungsstörung kann zurückkommen, wenn Sie in alte, krankmachende Muster zurückfallen.

LINDERN ENTSPANNUNGSMETHODEN UND EIN BEWUSSTES ZURÜCKSCHALTEN BEI DEN ERBRACHTEN LEISTUNGEN DIE ERSCHÖPFUNG NICHT, IST ES ZEIT, PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH ZU NEHMEN. ANSPRECHPARTNER SIND BEISPIELSWEISE DER HAUSARZT, EIN PSYCHIATER ODER PSYCHOLOGE.

WIE KÖNNEN BETROFFENE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Menschen, die unter einem Burnout leiden, sind im Umgang oft kühl und abweisend. Sie sind plötzlich weniger einfühlsam als früher, wirken ungeduldig, ärgerlich oder zynisch. Es kann auch sein, dass sie Kollegen oder Freunden die Schuld an Fehlern zuweisen, für die sie selbst verantwortlich sind. Oder sie ziehen sich nach und nach vor Kunden, Kollegen und Freunden zurück. Zeigen Sie in diesen Fällen Verständnis für den Betroffenen und ziehen Sie sich nicht ebenfalls zurück.

Versuchen Sie, die Veränderungen anzusprechen, da Burnout-Betroffenen häufig die Kraft hierfür fehlt. Wählen Sie dabei Formulierungen, die nicht als Schuldzuweisung wirken:

ERKLÄREN SIE, WAS SIE WAHRNEHMEN UND LEITEN SIE DARAUS DIE FRÜHZEITIGE EMPFEHLUNG AB, FACHLICHE ODER MEDIZINISCHE HILFE ZU SUCHEN.

Unterstützen Sie den Betroffenen darin, kompetente Hilfe zu finden, zum Beispiel bei Fachärzten oder in spezialisierten Kliniken wie den LIMES Schlosskliniken. Mithilfe der dort tätigen Spezialisten kann der Betroffene gezielt an seinen persönlichen Ursachen für die Überlastung arbeiten.

„DER ERSTE UND ZUGLEICH SCHWIERIGSTE SCHRITT VOR EINER BURNOUT-THERAPIE IST DER, SICH EINZUGESTEHEN, DASS MAN HILFE BRAUCHT."

Dr. med. Kjell R. Brolund-Spaether,
Chefarzt LIMES Schlossklinik Mecklenburgische Schweiz

DR. MED. KJELL ROMAN BROLUND-SPAETHER

Herr Dr. Brolund-Spaether, Chefarzt der LIMES Schlossklinik Mecklenburgische Schweiz, ist ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet der psychotherapeutischen und medikamentengestützten Behandlung von seelischen Störungen und Erkrankungen des gesamten psychiatrisch-psychotherapeutischen und psychosomatischen Spektrums.

LIMES SCHLOSSKLINIKEN AG

Die LIMES Schlosskliniken AG hat sich mit exklusiven Privatkliniken für psychische und psychosomatische Gesundheit auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. Die Klinikgruppe bietet ihren Patienten eine heilsame und medizinisch erstklassige Umgebung, in welcher der Mensch als individuelle Persönlichkeit im Mittelpunkt steht.

Quellen:

- Meyer M et al. Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft. In Badura B. et al (Hrsg.). https://www.wido.de/fileadmin/Dateien/Dokumente/Publikationen_Produkte/Buchreihen/Fehlzeitenreport/wido_pra_fzr_2021_krankheitsbedingte_fehlzeiten.pdf
- www.aerzetblatt.de: Jeder Zweite fühlt sich vom Burnout bedroht. 9. April 2018
- www.aerzeitzeitung.de: Burnout-Fälle: AU-Tagen haben sich mehr als verdoppelt. 19. September 2019
- TK-Stressstudie 2016. Techniker Krankenkasse, https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf
- BAuA: Stressreport Deutschland 2012 (Kurzfassung), https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/PDF-Publikationen/Publikation-Stressreport-kurzfassung.pdf;jsessionid=D2549D1F73C3460E69C3CF687E85A16B?__blob=publicationFile&v=2
- Weber A. et al. Occup Med. 2000; Vol. 50, No. 7: 512-517, Kaschka W.P. et al. Dtsch. Arztebl Int 2011; 108 (46): 781-787
- Paulus J. Seelische Last: Wenn Arbeit krank macht. Psychologie heute, September 2019
- Burisch: Das Burnout-Syndrom, Springer Verlag, 2014
- Kaschka W.P. et al. Dtsch. Arztebl Int 2011; 108 (46): 781-787
- Senger K. Burnout 2.0 PiD - Psychotherapie im Dialog 2018; 19(03): 13-14, DOI: 10.1055/s-0044-100456
- Hillert A., Marwitz M. Die Burnout-Epidemie oder brennt die Leistungsgesellschaft aus? München: CH Beck, 2006
- Pfersdorfer S. Burnout unter Kontrolle. Psychologie heute, August 2019

Bildquellen: © Fotolia.com

Herausgeber:
LIMES Schlosskliniken AG, Kaiser-Wilhelm-Ring 26, 50672 Köln
Telefon: 02203 290 140, E-Mail: kontakt@limes.care