

BURNOUT

Erkennen und Handeln

Wann haben wir lediglich Stress, wann eine Depression und was bedeutet „Burnout“ überhaupt?

Ein Burnout-Syndrom ist ein Zustand, der durch mehrere typische Symptome charakterisiert ist. Die Ursachen und Auswirkungen sind jedoch sehr vielfältig. Meistens empfinden die Betroffenen eine Form von Stress, haben öfters depressive Gedanken und tendenziell das Gefühl, da nicht herauszukommen. Ein Burnout kommt nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über längere Zeiträume, manchmal zunächst auch nur phasenweise. Mal sieht es eher wie überfordernder Stress aus, den man irgendwann zu überwinden hofft, manchmal glauben Betroffene, eine leichte Depression zu haben, die schon durch die paar Stimmungsaufheller wieder verschwinden wird. Die dahinter stehende Komplexität ist meistens nicht gleich offensichtlich. Dadurch wird ein Burnout-Syndrom, wenn überhaupt, oftmals erst spät erkannt, wenn die Symptome schon ausgeprägt sind. Eine umfassende und anhaltende Besserung dieses Zustandes erfordert eine eingehende und detaillierte Betrachtung sowie eine individuelle und umfassende Behandlung/Unterstützung.

Leitsymptome

Leitsymptome eines Burnout-Syndroms sind Erschöpfung, Ineffektivität und Entfremdung.

Erschöpfung

Das Gefühl, ich kann nicht mehr:

Jeder kennt das. Sie fühlen sich schwach und sind immer müde, können sich nicht konzentrieren, sind vergesslich und schlafen schlecht. Das hat dann meistens konkrete Ursachen, die eine Ausnahmesituation darstellen. Nach ein paar Tagen geht es dann meistens schon wieder besser. Tritt aber keine „Normalisierung“ ein, oder erst nach sehr langer Zeit, kommen sie sich „schusselig“ vor, leiden häufiger an Infekten als andere und haben funktionelle/ körperliche Beschwerden wie Magen-Darmprobleme, Herz-Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen/Migräne ohne organisch erkennbaren Grund und/oder Muskelverspannungen? **Dann sollten Sie der Sache auf den Grund gehen.**

Ineffektivität.

Das Gefühl, ich kann meine eigenen Ansprüche an meine Leistungsfähigkeit nur noch mit viel mehr Aufwand als zuvor oder gar nicht mehr erfüllen:

Die Leistungsfähigkeit lässt nach, man braucht mehr Zeit und Kraft als zuvor. Dabei fehlt aber die Antriebskraft, die Motivation, um etwas zu erledigen. Das macht unzufrieden. Eventuell fühlt man sich als Versager oder ausrangiert, was aber weder etwas mit dem Alter noch mit generellen geistigen und körperlichen Schwächen zu tun haben muss. Neben einer Depression oder einem Burnout sind

differentialdiagnostisch auch körperliche Ursachen zu beachten. **Lassen Sie möglichst frühzeitig eine ganzheitliche Betrachtung Ihrer Situation vornehmen.**

Entfremdung

Die innere Kündigung:

Nichts ist interessant oder macht Spaß. Die Meinung zu anderen Menschen oder die Einstellung gegenüber sich selbst, zur Arbeit, dem ganzen Leben, wird immer negativer. Man zieht sich langsam von allem immer mehr zurück. Das kann bis zur eigenen Isolation führen. **Aus dieser Situation ist es meistens sehr schwer allein herauszukommen.**

Der Faktor Stress

Was ist Stress? Stress kann als eine Störung des Organismus verstanden werden, die durch die Erfahrung von Unter- beziehungsweise Überbelastung, Inkonsistenz und dem Gefühl, nicht darauf einwirken zu können, geprägt ist. Aber erst, wenn eine Stresssituation nicht nur vorübergehend ist, sondern chronische Auswirkungen annimmt, kann hier ein möglicher Auslöser oder Verstärker eines **Burnout-Syndroms** liegen. Typischerweise ist dann die Balance zwischen Aktivität und Erholung, Anspannung und Ruhe dauerhaft gestört.

Stressoren, was kann den Stress auslösen?

Zu möglichen **physischen Stressoren** gehören z.B. Reizüberflutung und Lärm. **Psychische Stressoren** können z.B. Zeitdruck, Überforderung, viele gravierende Veränderungen in kurzer Zeit, Ärger am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Familie oder der Verlust von geliebten Menschen sein. Aber auch Unterforderung kann zu Stress führen. Dafür wird gelegentlich der Begriff "**Boreout**" verwendet.

Eigene Ressource, die eigenen Fähigkeiten, Krisensituationen zu meistern:

Eine große Rolle spielt die Frage der eigenen Bewertung der Situationen und der eigene Umgang damit. Gerade in Überforderungssituationen ist der Betroffene oder die Betroffene aber oftmals nicht mehr in der Lage, die eigene vorhanden Ressourcen und Kompetenzen in eigener Sache in hilfreichem Umfang zu aktivieren oder gar zu erkennen. Und/oder es fehlt gerade die Kraft, um sich ohne Unterstützung detailliert mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen.

Der Faktor Depression

Eine leichte Depression ist auf Anhieb nicht immer ohne weiteres von einem Burnout-Syndrom zu unterscheiden. Dazu ist eine eingehende Anamnese (Erkunden der Krankengeschichte mit genauer Betrachtung der Belastungsfaktoren) notwendig. Aus Zeitmangel wird gelegentlich eine Depression angenommen und behandelt, obwohl dies bei genauerer Betrachtung häufig nur ein Teil des Problems ist. Eine hilfreichere umfangreiche Auseinandersetzung mit der zugrunde liegenden Situation unterbleibt dann und die Behandlung bringt nur mäßigen Erfolg.

Anzeichen einer Depression:

Typisch sind unter anderem psychische und körperliche Erschöpfung. Sie fühlen sich lustlos, niedergeschlagen evtl. sogar hoffnungslos. Sie haben manchmal keine Kontrolle über ihre Gefühle, sind eventuell leicht reizbar, möglicherweise fließen auch leicht die Tränen bei kleinsten Anlässen.

Äußere Ursachen:

Das Gefühl verschlissen zu werden:

Oftmals ist es so, dass sich der Betroffene/die Betroffene von anderen Menschen unter Druck setzen lässt. Menschen, die immer hilfsbereit sind und ihre eigenen Ansprüche ständig zurückstellen, nicht äußern, oder die das Gefühl mangelnder Anerkennung haben, sind hier besonders gefährdet. Solche Zustände können leicht zu einer „Opfersituation“ führen, die als (Mit-) Auslöser zu einem Burnout-Syndrom führen kann. Das Verschlissenwerden wird manchmal auch mit dem Begriff „Wearout“ bezeichnet.

Innere Ursachen

Das Gefühl alles selbst machen zu müssen, alles perfekt machen zu müssen oder zu wollen; oder der Workaholiker-Zustand:

Hier gibt es keine Aufforderung von außen. Der Betreffende/die Betreffende entwickelt den Stress aus sich selbst heraus. Man kann kaum ausruhen, da es immer etwas gibt, was erledigt werden muss. Die Fähigkeit der Regeneration ist gestört. Dies betrifft sowohl Beruf, als auch das Privatleben. In diesem Fall ist ganz besonders auch zu betrachten, was dazu antreibt und vor allem, was dieses Verhalten positiv verändern kann.

In meiner Praxis

Je nach dem individuellen Erscheinungsbild Ihrer Beschwerden, besteht in meiner Praxis die Möglichkeit der Kombination verschiedener sich ergänzender Verfahren.

Unabhängig davon, ob Sie gerade mehr auf psychischer, psychosomatischer oder körperlicher Ebene betroffen sind, können wir für Sie geeignete Maßnahmen zur Erlangung eines ganzheitlichen Wohlbefindens anwenden.

Was wir tun können

Wir betrachten uns Ihre Umwelt, ihre Verhaltensmuster, ihre Grundeinstellung, was sie antreibt, was sie hindert, ihre Ressourcen zur Bewältigung von Krisensituationen im beruflichen, schulischen und privaten Bereich. Dazu gehört auch die Pflege ihres körperlichen Wohlbefindens. Wir betrachten uns tatsächliche und mögliche sportlichen Aktivitäten sowie ihre Ernährungsgewohnheiten. Gegebenenfalls vorhandene körperliche Schwachstellen, die sich als für Sie typische Reaktionen zeigen (z.B. Magen-Darm- oder Herz-Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen/Migräne) werden behandelt und gleichzeitig gestärkt.

Wichtig ist aber auch Ihre Eigeninitiative, weil kein anderer Mensch als Sie selbst so viel Kompetenz darin besitzt, zu entdecken, was für Sie persönlich das Richtige ist. Jede Vorgabe, die auf den ersten Blick richtig scheint, wird auf die Dauer nicht wirklich hilfreich sein, wenn Ihr Gefühl nicht überzeugt ist. Im Inneren weiß jeder Mensch, was gut für ihn ist. Oft ist nur die Idee zur Umsetzung nicht greifbar oder es fehlt gerade der Zugang zu sich selbst. Hier rege und leite ich Sie auf Ihrem eigenen und ganz persönlichen Weg an, biete Ihnen den geschützten Raum der reflektierten Beobachtung und des Ausprobierens mit konstruktivem Feedback und behandle Ihre körperlichen Beschwerden.

Was Sie erreichen können

Sie können für sich eine individuelle Lösung finden, Ihre psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit stärken und eigene hilfreiche Mechanismen zur Bewältigung schwieriger Situationen entwickeln oder optimieren. Sie erfahren, wie Sie Ihre vorhandenen Ressourcen nutzen können, und entdecken eventuell auch neue Fähigkeiten an sich. Gerade, wenn Sie sehr empathisch und mitfühlend sind, finden Sie einen Weg, wie Sie sich besser abgrenzen können. Sie lernen sich selbst besser zu verstehen und zu „pflegen“ und betrachten, im Sinne der Salutogenese*, was sie gesund machen und halten kann. Wir überdenken Ihren aktuellen Lebensstil, und Sie überprüfen möglicherweise Ihre bisherigen Ziele auf Stimmigkeit oder Sie definieren sie auch neu. Es kann auch sein, dass Sie den Wunsch entwickeln, neue Wege auszuprobieren. Sie finden vielleicht individuell für sie geeignete Entspannungstechniken oder optimieren Ihre bisherigen Maßnahmen.

Entscheidend ist letztlich immer, welches Ziel Sie mit der Therapie erreichen möchten. Es ist nicht selten, dass sich ein anfänglicher Behandlungsbedarf in Laufe der Zeit konkretisiert oder auch ändert. Alles ist möglich.

Kosten der Behandlung

Die **Gesetzliche Krankenkasse** übernimmt die Kosten für psychologische Kurzzeittherapie und Klassische Homöopathie in der Regel nicht. Sie sind, wie jeder Privatpatient, Selbstzahler. Dafür bleibt aber die Inanspruchnahme einer Therapie völlig vertraulich.

Autogenes Training wird bei einigen Gesetzlichen Krankenkassen unter unterschiedlichen Bedingungen erstattet. Es lohnt sich dort nachzufragen.

Die **Privaten Krankenkassen** erstatten in der Regel Heilpraktikerkosten. Der Umfang der Erstattung hängt aber von der individuellen Vertragsvereinbarung ab. Wenn Sie nicht genau wissen, was Ihr Vertrag beinhaltet, gibt man Ihnen bei Ihrer Krankenkasse sicherlich gern Auskunft.

Gleiches gilt für **Zusatzversicherungen**.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung. Rufen Sie einfach an.

Der erste Schritt ist schon der Beginn der Besserung.

Übrigens

Kinder und Jugendliche sind leider auch nicht von chronischen Belastungssituationen ausgenommen. Auch bei ihnen können die Auswirkungen eine professionelle Unterstützung notwendig machen und eventuell sehr belastende Folgen verhindern helfen.

Anmerkung:

***Salutogenese** ist ein Konzept von A. Antonovsky, das als Ansatz dient, nicht den Begriff der Krankheit in den Vordergrund zu stellen, sondern grob zusammengefasst versucht, Kriterien des Gesundseins und Gesundbleibens als individuellen Weg zu benennen.