

## Unsere 3-stufige Burnout-Behandlung besteht aus:

- Diagnostikphase
- Behandlungsphase
- Abschlussphase

## Ausführliche Diagnostik in der Behandlung von Burnout

Nach einer gründlichen Anamneseerhebung und einer eingehenden klinischen Untersuchung unter Einbeziehung medizinischer Vorbefunde wird – ausgerichtet auf persönliche Bedürfnisse und unter Berücksichtigung der Therapieziele – ein individueller Therapieplan erstellt. Bei Bedarf erfolgt eine ausführliche testpsychologische Untersuchung.

Sowohl zu Beginn der Burnout-Behandlung als auch im Verlauf kann eine begleitende psychopharmakologische Therapie den Heilungsprozess unterstützen und fördern. Ihr Einsatz erfolgt immer nach Absprache und mit Einwilligung der Patienten.

Diese umfangreiche Anfangsdiagnostik bündelt die Aufmerksamkeit bereits auf die zu bearbeitenden Problembereiche in der Burnout - Behandlung. Daneben finden im Rahmen unseres ganzheitlichen Ansatzes aber auch die gesunden Anteile der Persönlichkeit ein besonderes Augenmerk, um diese auch als Kraftquellen für die weitere Therapie zu nutzen.

**Wicker-Klinik**, 34537 Bad Wildungen  
Neurologie (AHB), Psychosomatik/Psychotherapie, Innere Medizin, Orthopädie  
Telefon 05621 792-0 · www.wicker-klinik.de

**Klinik am Homberg**, 34537 Bad Wildungen  
Psychosomatik/Psychotherapie, Orthopädie/Traumatologie (AHB)  
Telefon 05621 793-0 · www.klinik-am-homberg.de

**Hardtwaldklinik I**, 34596 Bad Zwesten  
Neurologie (AHB), Psychiatrie/Psychotherapie, Psychotherapie/Psychosomatik,  
Gestalttherapie/Traumatherapie (Dependance)  
Telefon 05626 87-0 · www.hardtvaldklinik1.de

**Hardtwaldklinik II**, 34596 Bad Zwesten  
Analytische Psychotherapie, Psychosomatik, Psychodrama, Verhaltenstherapie  
Telefon 05626 88-0 · www.hardtvaldklinik2.de

**Habichtswald-Klinik**, 34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe  
Innere Medizin, Onkologie, Psychosomatik, Tinnitus, AYURVEDA,  
Klinik für Ganzheitsmedizin  
Telefon 0561 3108-0 · www.habichtswaldklinik.de

**Klinik am Osterbach**, 32545 Bad Oeynhausen  
Neurologie mit neurologischer Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin,  
Stimm- und Sprachheilzentrum mit Tinnitus-Fachabteilung  
Telefon 05731 159-0 · www.klinik-am-osterbach.de

Für eine unverbindliche Beratung und alle Ihre Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung, werktags von 8.00 bis 16.00 Uhr.

### Zentrale Ansprech- und Informationsstelle:

#### Wicker-Servicezentrum

Dr. med. Jochen Keute

Telefon 0 56 21 / 8 06-2 13 · Fax 0 56 21 / 46 33

E-Mail: wicker-servicezentrum@wicker.de

Internet: www.wicker.de

### Herausgeber:

Büro Wicker · Brunnenallee 29 · 34537 Bad Wildungen

Telefon 05621 806-0 · Fax 05621 806 111

E-Mail: info@wicker.de · Internet: www.wicker.de

Amtsgericht Korbach HRA 2177 Steuer-Nr. Finanzamt  
Kassel-Hofgeismar 26 381 3011 1



# Burnout

## Burnout und seine Rehabilitation

von

Frau Landgrebe

Ltd. Abteilungsrätin

Gestaltklinikum/Traumatherapie

in der Hardtwaldklinik I

Beruflicher Stress und Burnout, das langsame „Ausbrennen“, werden häufig als selbstverständliche Begleiterscheinung von beruflichem Aufstieg gesehen und daher nicht rechtzeitig als behandlungsbedürftig erkannt. Durch die verschärften Arbeitsbedingungen finden sich insbesondere bei Menschen in Leitungspositionen, im sozialen und pädagogischen Bereich, inzwischen aber auch praktisch in allen anderen Berufsgruppen diese schwerwiegenden Stresserkrankungen. Burnout ähnliche Belastungssymptome finden sich auch bei chronischer Arbeitslosigkeit oder als Folge von Konkursen und Verschuldung.

Burnout ist eine körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund dauernder Anspannung und Anstrengung, ständiger sozialer Begegnungen, täglichen Stresses. Die Wirkungen von Burnout sind dann besonders tiefgreifend, wenn aufreibende Arbeit und dauernde Belastung von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet wird.

Für Burnout – Symptome gibt es keine typische Verlaufsform. Aber es gibt Warnsymptome in der Anfangsphase: Häufig steht am Anfang ein Überengagement für den Beruf als Lebensinhalt, für eine Idee, für ein Ziel. Dieser Zustand kann jahrelang anhalten, wenn das Verhältnis von Anstrengung und Belohnung oder Anerkennung ausgewogen ist. Die Burnout - Symptome sind deshalb anfangs von einer leichten Überarbeitung kaum zu unterscheiden. Neben dem Gefühl der Unentbehrlichkeit und deshalb nie Zeit zu haben, schleicht sich die Verleugnung der eigenen Bedürfnisse über die Hintertür mit ein. Erst nach und nach kommt es zu chronischer Müdigkeit, Unausgeschlafenheit und Energiemangel. Dieser führt allmählich zu einer Unfähigkeit zu Entspannen mit der Folge von **Schlafstörungen**, psychosomatischen Beschwerden wie **Kopf- und Rückenschmerzen**, Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen u. a.

Nach und nach geht die Freude an der Arbeit verloren, das Wochenende ist bereits von Gedanken an den Montag überschattet. Es beginnt der Rückzug ins Privatleben, der jedoch den ablaufenden Burnout - Prozess nicht mehr aufhalten kann. Dies ist der Beginn eines Teufelskreises. Auf der körperlichen Ebene erhöht die schnelle Erschöpfbarkeit die Krankheitsanfälligkeit, gleichzeitig zeigen sich auf der seelischen Seite Nervosität, Ungeduld und Reizbarkeit, die sich negativ auf das Privatleben als letztem Halt auswirken.

Häufig führen jedoch auch mögliche Schwierigkeiten im Privatleben wie Trennung, Scheidung, Probleme mit den Kindern u. a. zur Verstärkung der Burnout-Symptomatik. Im weiteren Verlauf kommt es zu schweren **Depressionen** mit Schuldgefühlen („ich bin ungeeignet“) oder aber auch zu Schuldzuweisungen an andere, gefolgt von mittlerweile chronischer Gereiztheit und Wutausbrüchen und einem tiefen Misstrauen gegen die Umwelt. Bei Burnout ist ein Leistungsabfall oft nicht aufzuhalten, die Motivation erlischt, es gibt keine innovativen Impulse mehr. Menschen, die sich anfangs sehr für ihre Arbeit engagiert haben, werden nun gleichgültig, gleichgültig aber auch gegenüber ihren Partnern, Familien und Freunden. Eine existentielle Verzweiflung mit negativer Einstellung und Hoffnungslosigkeit durchzieht schließlich das ganze Leben.

### Wo liegen die Ursachen für den Burnout?

Bei wem liegt die Schuld, beim Einzelnen oder bei den Lebensumständen? Besser geht man von einem gefährdeten Menschen in einer gefährdenden Umwelt aus. Und gefährdet sein, einen Burnout zu erleiden, kann auch ein sehr widerstandsfähiger Mensch. Trotzdem gibt es Eigenschaften, die zu Burnout prädestinieren, z.B. großer Idealismus, Sensibilität, unermüdlicher Arbeitseinsatz, hohes eigenes Leistungsideal und ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl.

Wenn diese Eigenschaften wegen veränderter Arbeitsbedingungen nicht mehr zum Tragen kommen können, wenn dem hohen Arbeitseinsatz über lange Zeit die Anerkennung versagt wird, Erfolge ausbleiben, führt dies zu Verbitterung und sozialem Rückzug. Chronische Enttäuschung und Demotivation, gefolgt von depressiven **Erschöpfungserscheinungen** als Zeichen des Burnout sind die Folge. Unbehandelt führt dieses Krankheitsbild zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen des familiären und beruflichen Umfeldes bis hin zu einer chronischen Erwerbsunfähigkeit.

### Welche Behandlungsangebote kann die psychosomatische Fachklinik bei Burnout bereitstellen?

Um den negativen Kreislauf der Burnout – Folgen zu unterbrechen, ist die Herausnahme aus dem beruflichen und häuslichen Umfeld notwendig. Erst nach einer ausreichenden körperlichen und seelischen Stabilisierung kann eine Aufarbeitung der - den Burnout verursachenden - beruflichen und privaten Lebenssituation wie auch der biografischen Prägungen erfolgen, die eine kreative Lebensbewältigung wieder ermöglicht. In der Abteilung Psychotherapie und Psychosomatik der Hardtwaldklinik I steht in einem ganzheitlichen Behandlungsansatz ein Intensivprogramm für Patientinnen und Patienten mit Burnout-Symptomatik zur Verfügung. Im Mittelpunkt unseres erlebnisorientierten und konfliktzentrierten therapeutischen Arbeitens steht eine Kombination von verbalen und nonverbalen Einzel- und Gruppentherapien nach tiefenpsychologisch fundiertem integrativem Therapie-Konzept. Auch der Einsatz kreativtherapeutischer und leibtherapeutischer Anwendungen trägt zur Unterstützung der – für Menschen im Burnout wichtigen – neuen kreativen Sichtweisen bei. Körperorientierte Anwendungen, sportliche und physikalische sowie physiotherapeutische Anwendungen helfen im Sinne eines ganzheitlichen Vorgehens bei Burnout.