

# PATIENTENINFORMATION

## BURNOUT

---

Burnout (Erschöpfungsdepression) ist ein Zustand körperlicher und seelischer Erschöpfung. Es ist das Ergebnis andauernder oder wiederholter Belastungen im Zusammenhang mit langfristigem Arbeitseinsatz, die in Folge zu körperlichen Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf, Magen-Darmbereich) oder zu psychischen Erkrankungen (z.B. Depression, Angststörung oder Panikattacke) führen können.

Burnout wird nicht durch eine einzelne Belastung oder eine Häufung von Beanspruchung in kurzen Zeitspannen hervorgerufen, sondern erst wenn mehrere Belastungen gleichzeitig und über längere Zeit bestehen bleiben und keine Aussicht besteht sie loszuwerden.

Mehrfachbelastungen im beruflichen und privaten Umfeld sowie zu hohe Erwartungen, wenig Mitbestimmungsrecht und mangelnde Wertschätzung können Hauptursachen für eine Burnout-Erkrankung sein.

### Merkmale des Burnouts

#### Emotionelle Erschöpfung

Müdigkeit  
(schon beim Gedanken an die Arbeit)  
Schlaflosigkeit  
Krankheitsanfälligkeit  
Diffuse körperliche Beschwerden

#### Vitale Instabilität

Depression  
Erregbarkeit  
Gehemmtheit  
Ängstlichkeit  
Ruhelosigkeit

#### Man erkennt sich nicht wieder (Depersonalisation)

Negative, zynische Einstellung  
gegenüber Kollegen, Kunden, Patienten,  
Freunden und der Familie  
Schuldgefühle  
Rückzug  
Reduzierung und Vermeidung der Arbeit

#### Verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsunzufriedenheit

Gefühl der Erfolg- und Machtlosigkeit  
Fehlende Anerkennung  
Minderwertigkeitsgefühle  
Überforderung

### Möglichkeiten der Therapie

Wie bei jeder anderen Erkrankung gilt auch für das Burnout: Je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, desto größer sind die Chancen, schwere körperliche und seelische Krankheiten zu verhindern oder sie möglichst schnell in den Griff zu bekommen.

Zur Behandlung von Burnout stehen medikamentöse Therapien (z.B. Antidepressiva) und nicht-medikamentöse Therapien (z.B. Psychotherapie) zur Verfügung. Eine Kombination dieser Behandlungsformen wird oft eingesetzt, um Patienten möglichst schnell und wirkungsvoll zu helfen.

Moderne Antidepressiva, z.B. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs), werden zur Behandlung von (Erschöpfungs-)Depression eingesetzt. Diese wirken konkret auf den Serotoninspiegel. Ist im Gehirn zu wenig Serotonin vorhanden, macht sich dies durch (Erschöpfungs-)Depressionen bemerkbar. SSRIs bringen dieses Ungleichgewicht wieder ins Lot, indem sie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen.

Falls das von Ihrem Arzt verschriebene Medikament nach einigen Wochen Ihrer Meinung nach zu wenig wirkt oder unangenehme Nebenwirkungen hat, sollten Sie das Medikament keinesfalls sofort absetzen, sondern die Symptome umgehend mit Ihrem Arzt besprechen.

**WICHTIG:** Antidepressiva machen nicht abhängig und verändern auch nicht die Persönlichkeit!

### Was tun gegen Burnout?

**Finden Sie einen Ausgleich zu Ihrer Arbeit!** Suchen Sie sich ein Gegenprogramm zu Ihrer Belastungssituation bzw. zu Ihrer Tätigkeit. Wenn Sie in einem Büro arbeiten und dort hauptsächlich vor dem Computer sitzen, dann ist das Gegenprogramm zur sitzenden Tätigkeit Bewegung, Sport. Wenn Sie täglich mit vielen Menschen zu tun haben, dann ist der Gegenpol Ruhe.

**Entspannung pur!** Lernen Sie eine Entspannungsmethode, die Sie beispielsweise auch am Abend im Bett oder vor dem Einschlafen machen können, z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training.

**Struktur in den Tag bringen!** Erstellen Sie einen schriftlichen Tagesplan, mit dem Sie versuchen feste Zeiten z.B. für das Aufstehen – auch am Wochenende – einzuhalten.

**Einteilung Ihrer Kräfte!** Gehen Sie überlegt und ökonomisch mit Ihren Kräften um. Auch wenn Sie es anfangs nicht glauben, Sie haben nur – wie jeder andere Mensch auch – sehr begrenzte Energiereserven.

**Lassen Sie sich helfen!** Nehmen Sie Ihr Burnout ernst, denn auch Familie, Freunde und Kollegen leiden darunter, wenn Sie sich nicht helfen lassen.

**Sprechen Sie darüber!** Versuchen Sie sich einzugestehen, dass Sie überlastet sind und suchen sich eine Ansprechperson Ihres Vertrauens.

Innenwelt – Initiative für seelische Gesundheit und Lebensqualität

[www.innenwelt.at](http://www.innenwelt.at)

[www.facebook.com/innenwelt](https://www.facebook.com/innenwelt)