

Wege aus dem Burn-Out



**Woran erkenne ich ein Burn-Out?
Was kann ich vorbeugend tun?
Welche Hilfen gibt es?**



Woran erkenne ich ein Burn-Out?

Betroffene beschreiben ein Burn-Out als Erschöpfungszustand, hohe Anspannung, Gegetzt-Sein oder Frustration.

Frühwarnzeichen sind:

- Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- Vernachlässigung von ausgleichenden Aktivitäten wie Sport, Hobbies, Treffen mit Freunden
- Reizbarkeit
- wenig erholsamer Nachtschlaf und starkes Schlafbedürfnis am Tag

Betroffene berichten von körperlichen Symptomen wie: Schwindel, Übelkeit, Durchfall, Hände zittern, Schlaflosigkeit und grippeähnlichen Anzeichen. Auch Depressionen oder Angststörungen können auftreten.

Wann droht Burn-Out?

Auslöser ist in den meisten Fällen Überlastung durch hohe Anforderungen bei der Arbeit und im Privatleben, ständige Erreichbarkeit und verdichtete Kommunikationsmöglichkeiten, Zeitdruck, wachsende Verantwortung, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Nacht- und Schichtarbeit. Auch Belastungen wie Mobbing oder ein schlechtes Betriebsklima können zum Burn-Out führen.

Welche Hilfen gibt es?

Ärztliche oder Psychologische Psychotherapeuten können dabei helfen, die Ursachen zu analysieren und Lösungswege zu entwickeln. Eine Psychotherapie kann ambulant, teilstationär und stationär erfolgen, je nach Schweregrad der Beschwerden und Begleiterkrankungen, z.B. in einer Fachklinik für Psychosomatik. Betroffene entwickeln in der Therapie Strategien, mit denen sie den alltäglichen Anforderungen besser begegnen können. Neben medikamentösen Therapien können Ernährungsumstellung, Sport, Beschäftigungstherapien, Entspannung oder therapeutisches Schreiben helfen.

Auch das Gespräch mit anderen Betroffenen kann helfen, denn wer bereits einen Weg aus der Krankheit gefunden hat, kann anderen Betroffenen Mut machen. Deshalb kann es sinnvoll sein, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Was kann man als Betroffener selbst tun?

- Rechtzeitig erkennen, dass sich die eigene Situation negativ entwickelt.
- Hilfe in Anspruch nehmen
- Reden, nichts verschweigen, Menschen des Vertrauens einbinden
- sich Zeit für die Genesung nehmen
- Problemen ohne Scham auf den Grund gehen
- Nicht aufgeben und offen sein für neue Wege



Wie kann man vorbeugen?

Analysieren Sie Ihre eigene Situation:

- Wofür stehe ich? Was sind meine Ziele? Lohnt sich die Anstrengung, die ich auf mich nehme?
- Was sind meine Stärken oder welche Stärken möchte ich entwickeln? Was tue ich gerne, was eher nicht?
- Welche innere Haltung habe ich? Bin ich zuversichtlich oder pessimistisch?
- Wie bin ich organisiert? Entspricht mein Tun dem, was ich anstrebe?
- Was treibt mich an? Meine eigenen Bedürfnisse oder die anderer?
- Bin ich Einzelgänger oder Teamplayer? Pflege ich mein Netzwerk?
- Welche Strategie verfolge ich? Wie will ich wirken?
- Was leiste ich für meine Entwicklung?
- Ist Freizeit bei mir freie Zeit?
- Fühle ich mich überlastet? Bin ich erschöpft?
- Habe ich bereits körperliche Symptome?

→ **welche Lösungen gibt es, zur Vermeidung einer Dauer-Belastung?**

Überprüfen oder ändern Sie Ihre Lebensführung, wichtig sind:

- Ausreichend Schlaf
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Entspannungstechniken
- Freundschaften und Hobbies
- Alkohol, Nikotin und Drogen sind zu vermeiden
- Kaffee in Maßen

Psychosomatische Fachkliniken der MediClin:

MediClin Klinik für Akutpsychosomatik und Reha-Zentrum am Hahnberg

Bad Wildungen

MediClin Albert Schweitzer Klinik MediClin Baar Klinik

Königsfeld

MediClin Bliestal Kliniken

Blieskastel

MediClin Deister Weser Kliniken

Bad Münder

MediClin Klinik am Vogelsang

Donaueschingen

MediClin Seepark Klinik

Bad Bodenteich

MediClin Müritz-Klinikum

Standorte Röbel, Parchim, Neubrandenburg

MediClin Klinikum Soltau

Soltau

MediClin Klinik an der Lindenhöhe

Offenburg

www.mediclin.de

Über die MediClin

Zu MediClin gehören bundesweit 49 Gesundheitseinrichtungen der Bereiche Akutbehandlung, Rehabilitation, Pflege und präventive Medizin. Mit Kliniken, Pflegeeinrichtungen und Medizinischen Versorgungszentren ist MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Damit steht MediClin für eine umfassende patientenorientierte Behandlung im Krankenhaus, in der Rehaklinik und der Pflegeeinrichtung – entlang des gesamten medizinischen und pflegerischen Behandlungsprozesses. Für MediClin arbeiten rund 9.300 Mitarbeiter.

MediClin – ein Unternehmen der Asklepios-Gruppe.

Haben Sie noch Fragen?

**Wir vermitteln Ihnen den richtigen
Ansprechpartner.**

Kostenlose Service-Hotline:

0 800 - 44 55 88

MediClin integriert.