

**Impressum**

pro mente Vorarlberg GmbH  
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b  
T 05572 32421-0 | F -4  
office@promente-v.at

Weitere Informationen finden  
Sie unter: [www.promente-v.at](http://www.promente-v.at)

Mitglied von pro mente Austria

*Funktionen übertragen, gleichzeitig wurden Kompetenzen drastisch eingeschränkt, was das Arbeiten enorm erschwerte. Ich bekam immer weitere Aufgaben übertragen. Es wurde mir eng um die Brust, ich bekam öfters einen heißen Kopf, wurde sehr schnell aggressiv und hatte hohen Blutdruck. Ich benötigte für die Aufgaben immer länger, konnte mich nur schwer konzentrieren. Ich saß vor dem Bildschirm und wusste nicht, was ich tun wollte. Das alles war mir aber nicht bewusst und ich meinte, ja ich bin halt etwas überlastet.*

*Sehr stark zeigten sich die Anzeichen im Jahr 2011. Dort hatte ich eine sehr schwere Verkühlung mit einer Lungenentzündung und extremer Atemnot. Ich bekam Antibiotika verschrieben, welche überhaupt nicht halfen, ich bekam nur sämtliche Nebenwirkungen zu spüren. Ich musste die Medikamente sofort absetzen.*

*Auch mein psychischer Zustand verschlimmerte sich im Jänner 2011 drastisch. Ich bekam starke Angstzustände, konnte nicht schlafen, bekam kaum Luft, hatte öfters Panikattacken und fühlte mich wertlos und nahe der Verzweiflung. Es kamen mir auch Gedanken, mir das Leben zu nehmen. Ich weigerte mich längere Zeit, die vom praktischen Arzt verschriebenen Medikamente zu nehmen. Es wurde und wurde nicht besser, bis ich nahe dem Ende war.*

*Ich versuchte dann einen Termin bei einem Psychiater zu bekommen, was sich sehr schwierig gestaltete. Bei meinem fünften Anruf hatte ich dann Glück und bekam einen Termin, das war auch der Wendepunkt in meiner Hoffnungslosigkeit. Die Ärztin erkannte schnell, was mit mir wirklich los war. Das, was mir dann etwas Luft verschaffte, war, dass sie mich längere Zeit in Krankenstand schickte, damit war sozusagen der Druck „ich muss/sollte schon längst wieder arbeiten“, etwas weg. Ich wollte noch immer keine Medikamente nehmen, konnte mich dann aber doch dazu entschließen.*

*Die laufenden Gespräche mit der Ärztin und die Medikamente trugen dann etwas zur Erleichterung bei. Zu dieser Zeit hatte ich auch eine Art Verfolgungswahn, ich glaubte, dass mir jemand etwas Böses antun will. Ich ließ mein Haus reinigen und hatte auch hierfür, durch die laufenden Gespräche mit der Ärztin, eine Stabilisierung bzw. Besserung erreicht. Menschenansammlungen konnte ich allerdings zu diesem Zeitpunkt nicht ertragen.*

*Ich bekam dann auch 6 Wochen Reha genehmigt, was sicher der Besserung auch dienlich war, aber objektiv betrachtet, war die Behandlung bei der Ärztin der entscheidende Punkt, welcher die Wende brachte.*

*Fallgeschichte: Mann, 60 Jahre, verheiratet, ein Sohn*

**Burnout ist kein klar umschriebenes Krankheitsbild, da die Symptome von Mensch zu Mensch individuell verschieden sein können.**

## KRANKHEITSBILD

Burnout gilt als ein Problem der Lebensbewältigung. Es handelt sich um einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung als Folge von chronischem Stress. Der Stress entsteht durch berufliche oder anderweitige Überlastung und entwickelt sich prozesshaft über längere Zeit. Irgendwann kann die Erschöpfung durch Erholung und Urlaub nicht mehr ausgeglichen werden. Es entsteht ein Gefühl des „inneren Ausgebranntseins“. Oft wird der schleichende Verlauf eines Burnouts von den Betroffenen nicht wahrgenommen oder es werden die Warnsignale übergangen.

## PHASEN

1. Drang, sich und anderen etwas beweisen zu wollen.
2. Sehr hoher eigener Leistungsanspruch, auch um besonders hohe Erwartungen von Außen erfüllen zu können.
3. Überarbeitung, Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte, keine Pausenkultur.
4. Übergehen innerer Probleme und Konflikte.
5. Zweifel am eigenen Wertesystem.
6. Verleugnung entstehender Probleme, Absinken der Toleranz.
7. Rückzug, Meiden sozialer Kontakte bis auf ein Minimum.
8. Offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, Ängstlichkeit entsteht.
9. Entfremdung von der eigenen Person und gegenüber anderen Personen.
10. Innere Leere und verzweifelte Versuche diese Gefühle durch übersteigertes Verhalten zu kompensieren (übermäßiges Essen, gesteigerter Alkoholkonsum, Einnahme von Drogen).
11. Depression mit Symptomen wie Gefühllosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit.
12. Gedanken an Suizid als Ausweg, akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.

## SYMPTOME

### Psychiatrisch

Schlafstörungen, Ängste, emotionales Erschöpfungsgefühl, Entfremdung, Depression

### Vegetativ

Kreislaufprobleme, Bluthochdruck, Kopfschmerzen  
Reizmagen, Reizdarm, Rückenschmerzen

### Immunologisch

häufige Infekte, psychosomatische Beschwerden, diffuse Schmerzen

### Hormonell

Libidoverlust, Hormonspiegel verändern sich

**Aktuell sind 130 verschiedene Burnout-Symptome bekannt. Keines kommt ausschließlich bei Burnout vor.**

## THERAPIE

### Zeit

Häufig ist ein längerer Krankenstand nötig, damit KlientInnen wieder handlungsfähig werden.

### Psychopharmaka

Psychopharmaka bei Vorliegen einer mittelgradigen bzw. schweren Depression oder ausgeprägter Angstsymptomatik.

### Psychotherapie - Achtsamkeitstraining

Ein wesentlicher Baustein der Burnouttherapie ist eine regelmäßig stattfindende Einzelpsychotherapie. Ambulante sozialpsychiatrische Unterstützung in Gruppenangebote und Tagesstrukturierung - Gruppentherapie, Entspannungsübungen, Ergotherapie, Sozialtherapie und Bewegung sind weitere Therapieelemente, die zu einer Verbesserung führen.

### Stationäre psychosomatische Rehabilitation

*Es ist eine sehr langsam einschleichende Krankheit. Hinterher betrachtet, haben sich schon sehr viel früher Symptome gezeigt, leider erkannte ich sie nicht und schrieb es dem Alter zu. Das war so etwa mit 50 Jahren. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir eine große Fusion zu bewältigen. Ich bekam in der Übergangsphase mehrere*