



Stress & Burnout

■ Was ist Burnout?

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung, der durch anhaltenden Stress – meist im beruflichen Kontext – entsteht. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern die Folge eines langen Ungleichgewichts zwischen Belastung und Erholung.

Burnout ist in der ICD-11 als **Berufliches Phänomen** klassifiziert, nicht als eigenständige Erkrankung. Es überschneidet sich stark mit **Depression** – beide brauchen professionelle Unterstützung. In Deutschland berichten ca. **5 Millionen Menschen** von Burnout-Symptomen.

■ Burnout – drei Kernsymptome (nach Maslach)

Dimension	Beschreibung	Typische Äußerung
Emotionale Erschöpfung	Gefühl, ausgebrannt zu sein; keine Kraft mehr für Anforderungen	"Ich bin leer, ich kann nicht mehr"
Depersona- lisierung (Zynismus)	Innere Distanz zur Arbeit, zu Kollegen oder Patienten; Gleichgültigkeit	"Das alles ist mir egal geworden"
Verringerte Leistungs- fähigkeit	Gefühl, nichts mehr zu erreichen; Selbstzweifel trotz Anstrengung	"Ich schaffe nichts mehr richtig"

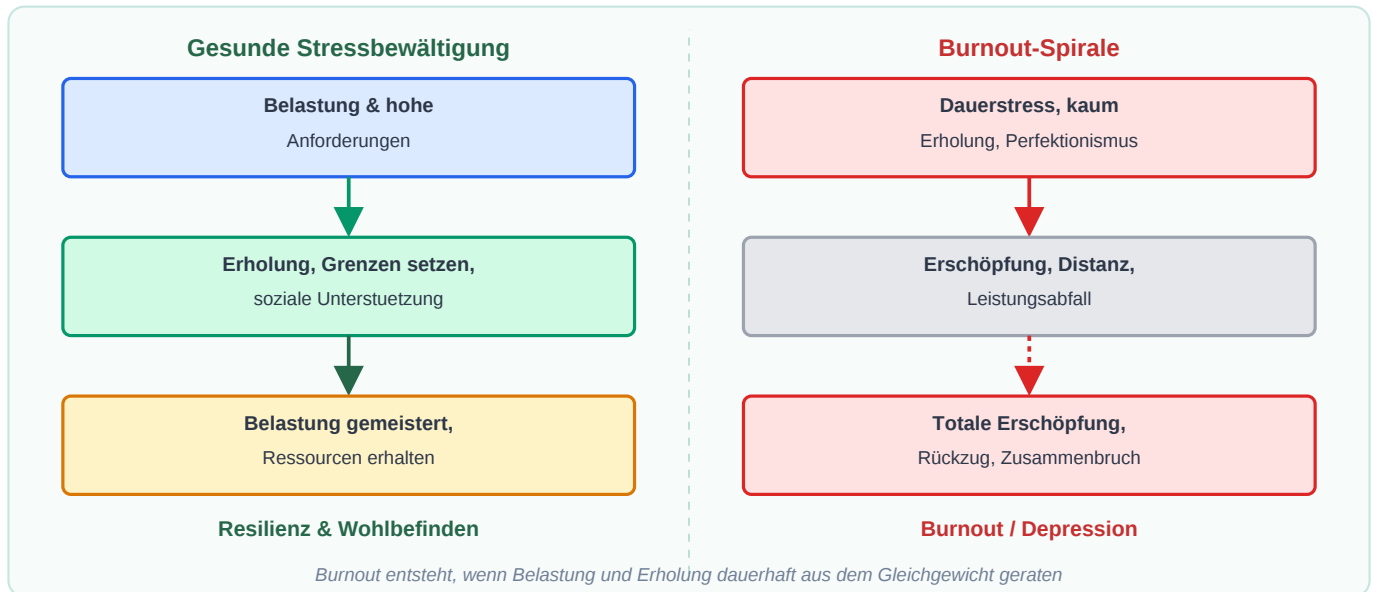
■ Körperliche & psychische Beschwerden

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">■ Anhaltende Erschöpfung trotz Schlaf■ Schlafstörungen – Ein- und Durchschlafprobleme■ Häufige Infekte – geschwächtes Immunsystem■ Kopf-, Rücken-, Nackenschmerzen■ Herzklopfen, Engegefühl in der Brust■ Magen-Darm-Beschwerden, Appetitlosigkeit | <ul style="list-style-type: none">■ Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen■ Konzentrations- und Gedächtnisschwäche■ Innere Leere, Gleichgültigkeit■ Rückzug von Familie und Freunden■ Versagensangst, Hilflosigkeit■ Depressive Verstimmung, Freudlosigkeit |
|---|--|

■ Diagnose & Abgrenzung zur Depression

Eine eindeutige Burnout-Diagnose gibt es nicht – wir erheben eine **ausführliche Anamnese** und schließen körperliche Ursachen aus (Schilddrüse, Anämie, Schlafapnoe, Vitamin D). Validierte Fragebögen (z. B. **MBI, PHQ-9**) helfen beim Einschätzen der Schwere.

Wichtig: Burnout und **Depression** überschneiden sich stark. Depressionen sind behandelbar – das Erkennen ist der erste Schritt. Wir überweisen bei Bedarf zu Psychiatrie oder Psychotherapie.



■ Behandlung – was hilft?

Es gibt keine Pille gegen Burnout. Die Behandlung ist **individuell und mehrstufig**. Entscheidend ist zunächst, die **Belastungsquellen zu reduzieren** und Erholung aktiv einzuplanen.

Massnahme	Inhalt	Wann?
Krankschreibung & Entlastung	Vorübergehende Auszeit zum Schutz vor weiterem Auszehren	Bei starker Erschöpfung sofort
Psychotherapie (KVT)	Kognitive Verhaltenstherapie: Stressmuster erkennen, Grenzen setzen lernen	Wichtigste Massnahme; Wartezeiten einplanen
Stressbewältigungskurse	MBSR, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining	Ergänzend; von Kassen oft erstattet
Bewegung & Sport	Ausdauersport 3×/Woche – senkt Kortisol, hebt Stimmung	Sofort beginnen; dosiert und ohne Leistungsdruck
Antidepressiva	Bei gleichzeitiger Depression oder schwerer Angststörung	Nur bei Indikation; in Kombination mit Therapie
Stationäre / tagesklinische Behandlung	Psychosomatische Klinik: intensive Begleitung, Abstand vom Alltag	Bei schwerem Burnout oder Suizidalität

Psychotherapieplätze sind oft lang belegt. Überbrückend helfen: **Beratungsstellen** (z. B. psychosoziale Beratung der Krankenkassen), **Online-Therapieprogramme** (z. B. Selfapy, HelloBetter – auf Rezept), und das **Gespräch mit uns**. Sie müssen das nicht alleine durchstehen.



■ Selbsthilfe & Stressbewältigung

✓ Grenzen setzen lernen

"Nein" sagen ist keine Schwäche. Überprüfen Sie: Welche Aufgaben sind wirklich Ihre? Was können Sie delegieren oder weglassen? Perfektionismus kostet enorm viel Energie.

✓ Erholungszeiten schützen

Erholung muss aktiv geplant werden – sie entsteht nicht von selbst. Feste Zeiten ohne Arbeit, ohne Smartphone, ohne Leistungsdruck: Natur, Musik, Kreativität, Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun.

✓ Körper als Frühwarnsystem

Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und häufige Infekte sind Warnsignale des Körpers. Nehmen Sie diese ernst – bevor die Erschöpfung sich manifestiert.

✓ Soziale Verbindungen pflegen

Isolation verstärkt Burnout. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Belastung. Professionelle Unterstützung suchen ist ein Zeichen von Stärke, nicht Schwäche.

✓ Sinn & Werte reflektieren

Burnout entsteht oft, wenn Arbeit oder Lebensumstände nicht mehr mit persönlichen Werten übereinstimmen. Fragen wie "Was ist mir wirklich wichtig?" können einen wichtigen inneren Prozess anstoßen.

■ Prävention – wer ist gefährdet?

Besonders gefährdet sind Menschen mit **hohem Pflicht- und Verantwortungsgefühl**, Perfektionismus, Schwierigkeiten beim Delegieren oder Nein-Sagen, sowie in helfenden Berufen (Pflege, Medizin, Pädagogik). Auch **Eltern kleiner Kinder**, **pflegende Angehörige** und Menschen in beruflichen Umbruchphasen tragen ein erhöhtes Risiko.

Frühe Prävention: regelmäßige **Selbstbeobachtung**, Stressbewältigungskurse (oft von Kassen erstattet), und betriebliche Gesundheitsangebote nutzen.

■ Warnsignale – wann sofort handeln?

Sofort – Krisentelefon 0800 111 0 111 (kostenlos, 24/7) oder Notaufnahme:

- Gedanken, das Leben zu beenden oder sich selbst zu schaden
- Akute psychische Dekompensation: Realitätsverlust, starke Panikattacken

Zeitnah zu uns kommen bei:

- Erschöpfung, die sich trotz Urlaub nicht bessert
- Völligem Rückzug von Familie, Freunden, Hobbys
- Alkohol, Medikamenten oder anderen Mitteln zur Stressbewältigung
- Körperlichen Beschwerden ohne organischen Befund (Herzklopfen, Schmerzen)
- Dem Gefühl, nicht mehr funktionieren zu können

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders

Facharzt für Allgemeinmedizin

Sprechen Sie uns offen an – auch wenn es schwer fällt.

Wir hören zu und begleiten Sie.

Sie müssen das nicht alleine tragen.