

## Burn Out Syndrom



### **Definition**

Wie genau ist die Krankheit Burn Out Syndrom definiert? Lesen Sie hier die **Burn Out Syndrom Definition**:

Der Begriff Burn Out Syndrom beschreibt einen Krankheitszustand. Der Patient ist sowohl **körperlich**, wie auch **emotional** und **geistig** vollkommen **erschöpft**, das Leistungsvermögen ist deutlich reduziert. Patienten beschreiben oft, dass Sie sich ausgebrannt und erschöpft fühlen. Diese Patientenbeschreibungen haben der Krankheit den bekannten Namen gegeben: Burn Out Syndrom. Das Burn Out Syndrom ist auch als **Stressyndrom** (Stress-Syndrom) bekannt.

Die Krankheit entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum von 6 Monaten bis zu einigen Jahren. Der Höhepunkt des Burn Out Syndroms ist der **Nervenzusammenbruch**, dem meist Symptome wie Depressionen, Schlafstörungen, Müdigkeit und mangelndes Interesse vorausgehen. Die "Batterie" des Burnout Patienten ist leer, oftmals fehlt die Kraft und der Wille zum Leben.

Wer unter dem Burn Out Syndrom leidet, dem hilft keine Auszeit mehr. Betroffene müssen ihr Leben komplett umstellen und brauchen **professionelle Hilfe**, es wird dringend eine Burn Out Syndrom Therapie empfohlen!

Mehr zum Thema Burn Out Syndrom siehe: <http://www.burn-out-syndrom.org/>

# Burn Out Syndrom



## Ursachen

Welche Ursachen genau das Burn Out Syndrom auslösen ist bisher ungeklärt. Fest steht, dass es zum Burn Out Syndrom kommt, wenn man beruflich einem **hohen Druck** ausgesetzt ist und dem Beruf sehr engagiert nachgeht. Hohe Belastungen im Berufsalltag können also ein Auslöser sein. **Stress, Mobbing**, Angst um den Arbeitsplatz, hohe Anforderungen können das Arbeitsklima negativ beeinträchtigen und führen langfristig zu einer Überbelastung und zum **Burn Out**.

Ursachen für das Burn Out Syndrom können also sein:

- hohe Anforderungen an die eigene Arbeit / Drang zur Perfektion (Perfektionismus)
- Stress
- ausgeprägter Ehrgeiz
- Helfersyndrom
- Mobbing
- Angst
- ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein
- keine Anerkennung durch Vorgesetzte
- kein soziales Netz, das einen auffängt (Familie) / Stress in der Familie

Patienten sorgen sich mehr um ihre Mitmenschen als um sich selbst. So sind beispielsweise Ärzte, Lehrer und Pflegepersonal besonders oft betroffen. Das Burn Out Syndrom tritt **besonders oft in helfenden Berufen** auf. Burn Out Syndrom Patienten versuchen durch Hilfe an Mitmenschen ihr Selbstwertgefühl aufzubessern - sie fühlen sich wichtig und gebraucht. Besonders gefährdet sind Frauen, da diese eher nach Harmonie streben als Männer und stets bemüht sind es anderen Recht zu machen.

Mehr zum Thema Burn Out Syndrom siehe: <http://www.burn-out-syndrom.org/>

# Burn Out Syndrom



## Symptome

Für das Burn Out Syndrom **gibt es nicht das Symptom**, das die Krankheit eindeutig als Burn Out Syndrom kennzeichnet. Jedoch gibt es eine mehrere Symptome, die über einen längeren Zeitraum auftreten. Oftmals treten Symptome auch in Kombination mit anderen Symptomen auf. Die Beschwerden sind nicht physischer Natur sondern gehen auf psychosomatische Probleme zurück.

**Physische Symptome** des Burn Out Syndroms können sein:

- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Schlafstörungen
- Erektionsprobleme / Keine Lust auf Sex
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- Herzprobleme / Gefühl von Aufregung / Herzklopfen

**Psychische Symptome** des Burn Out Syndroms können sein:

- Depressionen
- kein Selbstvertrauen
- kein Interesse
- keine Freude am Leben
- Stressanfällig
- Unzufriedenheit mit sich selbst und der eigenen Arbeit
- Angst / Panikattacken

Mehr zum Thema Burn Out Syndrom siehe: <http://www.burn-out-syndrom.org/>

## Burn Out Syndrom



### Therapie

Um das Burn Out Syndrom zu heilen gibt es bisher **kein genormtes Therapiekonzept**. Im Optimalfall ist eine Burn Out Syndrom Therapie **individuell** auf den Schweregrad und die Probleme des Patienten abgestimmt. Die Therapie besteht meistens aus einer **Psychotherapie**, hier werden die Lebensumstände, die Gefühle und die Ursachen für das Stresssyndrom erarbeitet.

Der wichtigste Schritt auf dem Weg zur Heilung, und dieser Schritt sollte unbedingt vor der Burn Out Therapie gemacht werden, ist, dass der **Patient seine Lage erkennt und diese akzeptiert**. Er muss vor der Therapie erkennen, dass eine Behandlung notwendig ist, dass er auf Hilfe angewiesen ist!

Neben der Beseitigung der akuten Probleme wird ein Lebenskonzept entwickelt, mit dem der Betroffene wieder langfristig alleine leben kann. Spaß am Leben wird nach der Therapie einen großen Stellenwert für den Patienten haben. **Hobbies und soziale Kontakte** sind wieder wichtiger als der stressige Job mit der großen Verantwortung, der ehemals zum Burnout geführt hatte!

Durch die sozialen Kontakte **steigert sich das Selbstwertgefühl** der Burn Out Patienten und sie brauchen sich diese nicht mehr durch Arbeit im Berufsalltag zu "erkämpfen".

Wenn ein Patient sehr ausgeprägte Symptome zeigt, können Medikamente wie Antidepressiva oder Schlafmittel gegeben werden. Bitte nehmen Sie Medikamente nur in Rücksprache mit Ihrem Arzt! Sie "verbrennen" sich ansonsten nur noch mehr und geraten noch tiefer in den Teufelskreis.

Mehr zum Thema Burn Out Syndrom siehe: <http://www.burn-out-syndrom.org/>

# Burn Out Syndrom



## Verlauf

1. Zu Beginn äußert sich das Burn Out Syndrom als **psychische und physische Erschöpfung**. Die chronische Müdigkeit ist ein eindeutiges Zeichen für eine **Überlastung** im Beruf oder in der Familie.
2. Das Überengagement bricht nach einer Weile der Stagnation um und die Lust am Job verschwindet komplett. Über ein **aggressives Verhalten** gegenüber den Mitmenschen reagieren sich die Betroffenen ab.
3. **Fehlzeiten und Krankschreibungen häufen sich**, alles im Job ist aus Sicht der Patienten sehr negativ.
4. Mit der Distanzierung aus dem Job folgt auch die **soziale Distanzierung** von Freunden und Familie.
5. Es treten **körperliche Beschwerden** auf, der Schlaf ist unruhig und der ganze Körper ist verspannt.
6. Die körperlichen Beschwerden werden mit **Medikamenten** wie Schlafmittel und Schmerzmittel beantwortet.
7. Mögliche Flucht in Drogen und Rauschmitteln, insbesondere **Alkohol**.
8. **Depressionen** und Aussichtslosigkeit sind typische Begleitsymptome des Burn Out Syndroms

Mehr zum Thema Burn Out Syndrom siehe: <http://www.burn-out-syndrom.org/>

# Burn Out Syndrom



## Prävention

Wie kann man dem Burn Out Syndrom vorbeugen? Es ist möglich mit einigen bewährten Tipps dem Stresssyndrom zu entgehen. Die Tipps können aber logischerweise nur dann helfen, wenn sie auch beachtet werden.

1. **Entspannen Sie sich gezielt!** Bereits mit 20 Minuten Entspannung am Tag können Sie dem Burn Out Syndrom vorbeugen. Gehen Sie spazieren, gönnen Sie sich ein Bad in der Badewanne oder entspannen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik vor dem Kamin. Beschränken Sie sich hierbei komplett auf die Entspannung.
2. **Nehmen Sie sich Zeit für gesundes Essen** und reduzieren Sie so Ihre Magen- und Darmprobleme. Leider hat die Nahrungsaufnahme heute nicht mehr die Bedeutung, die ihr eigentlich zukommen sollte. Fast-Food wird in kurzer Zeit runtergeschlungen, dabei nicht ausreichend zerkleinert und liegt schwer im Magen. Des Weiteren ist Fast-Food nicht gesund. Lassen Sie Ihr Essverhalten nicht durch den Stress kontrollieren.
3. **Genehmigen Sie sich körperliche Zuneigung** - Der direkte Körperkontakt mit anderen Personen beruhigt den Körper und die Seele. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten mit ihrem Partner oder gönnen Sie sich regelmäßig Massagen.
4. **Ausreichend Schlaf** ist eine der Voraussetzungen für einen gesunden Menschen. Im Schlaf regeneriert der Körper und das Gehirn verarbeitet das Erlebte. Für einen guten Schlaf empfiehlt sich vor dem Schlafen ein wenig Bewegung und leichte Kost oder ein Tee.
5. **Bewegen Sie sich regelmäßig** - Der Mensch ist mit seinem Körper für die Bewegung geschaffen. Der Stress kann nicht mehr durch körperliche Arbeit abgebaut werden und staut sich an. Treiben Sie daher mindestens zweimal pro Woche Sport.
6. **Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Partner.** Der Partner bietet Ihnen Halt. Geben Sie ihrem Partner dieses Gefühl zurück und nehmen Sie sich mindestens einen Abend in der Woche für Ihren Partner Zeit. Genießen Sie die ungestörte Zeit und erholen Sie sich!

Mehr zum Thema Burn Out Syndrom siehe: <http://www.burn-out-syndrom.org/>