

## **Behandlungskonzept: Burnout**

Die Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner bietet ein individuell abgestimmtes, ressourcenorientiertes Behandlungskonzept für Menschen mit Burnout-Symptomen an, das darauf zielt, das körperliche und seelische Gleichgewicht der Betroffenen wieder herzustellen und ein erneutes „Ausbrennen“ zu verhindern.

### **Was ist Burnout?**

Unter Burnout oder einem Burnout-Syndrom versteht man einen Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit, der häufig mit einem Gefühl von Enttäuschung und innerer Frustration sowie chronischer Müdigkeit einhergeht. Es beginnt oft mit körperlichen Alarmsignalen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus oder erhöhter Infektanfälligkeit, auch schleichen sich mehr und mehr Symptome wie Spannungszustände und Gereiztheiten, ein Verlust der emotionalen Lebendigkeit und die Wahrnehmung, ausgenutzt zu werden oder in einer Situation ausweglos gefangen zu sein, ein. Auch eine erhöhte emotionale Verletzlichkeit, Verlust des Selbstwertgefühls, Insuffizienzgefühle, Ohnmacht und Hilflosigkeit können ein Burnout anzeigen. Insofern besteht eine enge Beziehung des Burnout-Syndroms zu Depressionen, Angstzuständen und anderen psychosomatischen Erkrankungen.

### **Wen betrifft es?**

Nach einer Untersuchung der Gesetzlichen Krankenkassen ist bereits jeder vierte Arbeitnehmer von Burnout-Symptomen betroffen. Besonders Menschen, die im Brennpunkt sozialer Verantwortung stehen (z.B. Lehrer und helfende Berufe), die eine schwere familiäre oder auch Doppel-Belastung erleben (z.B. pflegende Angehörige, alleinerziehende Mütter und Väter) und Menschen mit großer beruflicher Verantwortung und Beanspruchung (z.B. Leitende Angestellte, Manager), sind Burnout gefährdet. Und es sind nicht etwa die generell überforderten, frustrierten oder enttäuschten Menschen, die ausbrennen, sondern häufig gerade diejenigen, die sich besonders engagieren und in ihrer Tätigkeit aufgehen. Die Probleme, die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen und zu wahren, können ihre Wurzeln im persönlichen, beruflichen, familiären oder sozialen Bereich haben.

### **Wie erkennt man ein Burnout-Syndrom?**

Zur eigenen Einschätzung, inwieweit Sie Burnout gefährdet oder bereits betroffen sind, gibt es eine Reihe von Selbstbeurteilungsfragebögen, die Sie bei Aufnahme von uns bekommen oder bereits im Vorfeld in Selbsthilfebüchern oder im Internet (z.B. [www.mensch-im-stress.de/07\\_pdf/fragebogen.pdf](http://www.mensch-im-stress.de/07_pdf/fragebogen.pdf) oder [www.alphaklang.de/seiten/stressbewaeltigung/fragebogen.htm](http://www.alphaklang.de/seiten/stressbewaeltigung/fragebogen.htm)) finden. Wir wenden bei Bedarf darüber hinaus das Maslach Burnout Inventory, den Compassion Fatigue-Test oder andere Testverfahren an.

### **Was hilft bei der Bewältigung - was schützt vor Burnout?**

Unser Behandlungsangebot für Burnout-Betroffene sieht folgende Elemente vor:

#### **Diagnostik:**

- Allgemeinärztliche und internistische Diagnostik zur Symptomklärung
- Abklärung von gesundheitlichen Risikofaktoren
- Analyse der symptomauslösenden Faktoren, ggf. unterstützt von psychologischen Testverfahren
- Untersuchung der lebensbiographischen Prägungen und damit der Einflussfaktoren auf Arbeitsverhalten und innere Einstellung
- Analyse der aktuellen Belastungssituation in Beruf und Familie

Danach erstellen die Ärzte mit Ihnen einen individuell abgestimmten, ganzheitlichen Therapieplan, der sich je nach Indikation aus folgenden Therapiebausteinen zusammensetzt:

#### **Ärztliche Behandlung:**

- Aufklärung über die Stressphysiologie und Folgen für das Immunsystem beim Burnout-Syndrom
- Vermittlung von Techniken zur Stressbewältigung und zum Umgang mit den gesundheitlichen Risikofaktoren (z.B. Bluthochdruck, Diabetes etc.)
- Anwendung einer unterstützenden Medikation
- Verordnung von natürlichen Heilverfahren
- Ernährungsumstellung
- Balneophysikalischen Maßnahmen zur Stärkung der seelischen und körperlichen Widerstandskraft, sowie zur Förderung von Ausdauer und Beweglichkeit

#### **Psychotherapie:**

- Ressourcenorientierte Einzelpsychotherapie unter Einbeziehung:
  - tiefenpsychologischer Aspekte und lebensbiographischer Prägungen
  - lösungsorientierter Ansätze
  - systemischer bzw. Aufstellungsarbeiten
  - körpertherapeutischer Methoden zur Bearbeitung von Nähe-Distanzthemen bzw. emotionalem Ausdruck
  - Übungen zu den Themenbereichen „Grenzen setzen/den eigenen Raum nehmen“.
- Erstellen eines Ressourcendiagramms; einer inneren Landkarte der eigenen Stärken und (Konfliktlöse-) Fähigkeiten, positiven Lebenserfahrungen, besonderen Interessen, persönlichen Talente und stärkenden zwischenmenschlichen Beziehungen
- Aufstellung des Arbeitsteams: „Die Innere Konferenz“ oder „Die Familienkonferenz“
- Nutzen der eigenen bestärkenden Lebenserfahrungen, um Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung zu fördern und dadurch neue Sichtweisen und Verhaltensänderungen zu ermöglichen

#### **Ressourcenaufbau:**

- Autosuggestive Techniken, Imaginationsübungen und Gedanken zur positiven Selbstzuwendung und Ich-Stärkung sowie zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung und Veränderung von negativen Körperempfindungen.  
Autogenes Training

#### **Entspannung:**

- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Respiratorisches Bio-Feedback
- Liegekur
- Atemtherapie

#### **Achtsame Körperwahrnehmung:**

- Taiji Qi Gong
- Yoga
- Tanztherapie
- Manuelle Therapie

- Balneophysikalische Maßnahmen und klassische Massagen
- Breuss-Massagen, Dorntherapie

**Konditionsaufbau:**

- Nordic Walking
- Gruppengymnastik
- Isometrische Muskelübungen
- Wassergymnastik

**Kreativitätsförderung:**

- Kunstwerkstatt
- Kreatives Schreiben
- Ergotherapie
- Märchenseminare
- Konzerte
- Lesungen

**Selbsterfahrung in der Natur**

Die **therapeutische Gemeinschaft** in der Psychosomatischen Fachklinik Dr. Barner trägt zu einem wichtigen Teil des Heilungsverlaufes bei. Hier bestärken sich für unsere Patienten Gefühle von Verbundenheit, herzlicher Anteilnahme, gemeinsamer Interessen und freundlicher Zuwendung. Auch finden sie ein wichtiges „Übungsfeld“ für den Umgang mit sich selbst und anderen. Die großzügig gestalteten Räume des Hauses und die weitläufige Natur lassen viel Platz für in Eigenregie gestaltete Freizeitaktivitäten wie z.B. Wanderungen, gemeinsame Spiele oder den Patientenchor. Dies stärkt und fördert die soziale Verbindung und Kompetenz.

(Stand: 19.4.2009)

**Psychosomatische Fachklinik Dr. Barner**

**Dr.-Barner-Straße 1**

**38700 Braunlage / Harz**

**Tel: 05520/804-0**

**Fax: 05520/804-250**

**[mail@sanatorium-barner.de](mailto:mail@sanatorium-barner.de)**

**[www.sanatorium-barner.de](http://www.sanatorium-barner.de)**