

## **Burn-out- Syndrom**

In der deutschen Bevölkerung leiden circa 4,2 Prozent an einem Burn-out-Syndrom. Hierbei sind Frauen mit 5,2 Prozent im Gegensatz zu Männern mit 3,3 Prozent häufiger betroffen. Die Häufigkeit eines Burn-out-Syndroms steigt mit zunehmendem Alter an, bis die Spitze bei 50-59 jährigen mit 6,6 Prozent erreicht wird und sinkt danach wieder ab.

Das Burn-out-Syndrom geht mit einer Vielzahl von Symptomen einher. Zentral ist hierbei ein Zustand der mentalen und physischen Erschöpfung. Diese Erschöpfung entsteht meist durch eine hohe Stressbelastung und die damit einhergehende Überforderung am Arbeitsplatz, welche in vegetativen Stresssymptomen und Erschöpfung mündet. Dieser Zustand hält mehrere Wochen oder auch Monate an und geht mit einer Leistungsminderung einher. Das Erschöpfungsgefühl bildet sich nicht in kurzen Erholungsphasen zurück. Als Folge des chronifizierten Stresses kann es sowohl zu psychischen als auch physischen Erkrankungen kommen, wie beispielsweise einer Depression, Angststörungen, Tinnitus oder Hypertonie.

Körperlich: anhaltende Müdigkeit, Gefühl der Schwäche, Mangel an Energie, Kopf und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel.

Emotional: Gefühl der Hoffnungslosigkeit und innere Leere, Ärger, Niedergeschlagenheit.

Kognitiv: geringe Leistungsfähigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit, negative Gedanken gegenüber dem Beruf sowie der eigenen Lebensgestaltung und der eigenen Person.

Sozial: Interaktion mit anderen Menschen wird als Belastung erlebt, Empathieverlust, sozialer Rückzug.

## **Therapie**

Bei einem Burn-out-Syndrom steht die Reduktion und der Umgang mit der dauerhaften Stressbelastung im Vordergrund.

Allgemeine Ziele der Therapie sind:

- Erarbeitung günstiger Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stressoren am Arbeitsplatz.
- Erkennen und Nutzen von Ressourcen zur Entlastung am Arbeitsplatz.
- Aufdecken des eigenen Leistungsmotivs und möglicher Konflikte.
- Relativieren der eigenen Ansprüche und Schaffen einer realistischen Einschätzung der Leistungsfähigkeit.
- Akzeptanz der eigenen psychischen und physischen Belastbarkeitsgrenze.