

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Burnout richtig erkennen und behandeln



Mittlerweile identifizieren sich immer mehr Menschen mit dem Burnout-Syndrom, aber was ist der Auslöser und ab wann drohen wir „auszubrennen“?

Prim. Dr. Stilling: Ausbrennen kann nur, wer vorher für etwas gebrannt hat. Betroffen sind Personen, die einen hohen inneren Leistungsanspruch und Perfektionismus zeigen, sich nicht abgrenzen und nicht Nein sagen können. Aber auch Personen die Überstunden leisten und am Wochenende sowie im Urlaub arbeiten zählen zur



Foto: Miriam Dörr

Burnout wird meist auf Überforderung und Stress im Beruf zurückgeführt.

Risikogruppe. Schätzungen zufolge sind bereits 27% der ÖsterreicherInnen Burnout gefährdet.

Ich fühle mich nach einem langen Arbeitstag häufig schlapp und antriebslos. Sind das typische Charakteristika von Burnout?

Prim. Dr. Stilling: Typische Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfung, Unfähigkeit zur Entspannung, Abstumpfung gegenüber Interessen und Beziehungen, Antriebsminderung und viele weitere körperliche Symptome. Da auch Erkrankungen und Depressionen hinter Letzterem stehen können, ist eine ärztliche Abklärung meistens notwendig. Ein Burnout steht immer im Zusammenhang mit der Arbeit, während Depressionen viele andere Ursachen haben können!

Wie kann man dieser emotionalen Erschöpfung entgegenwirken? Ist eine anschließende Rückkehr in den Alltag wieder möglich?



„Um auszubrengen, muss man für etwas Flamme sein. Mit der richtigen Behandlung verhindern Sie, dass daraus ein Flächenbrand wird.“, so Prim. Dr. med. Stilling.

Prim. Dr. Stilling: Burnout ist kein Grund für eine dauerhafte Berufsunfähigkeit, aber Strategien sind für Betroffene zwingend notwendig, um nach der Rückkehr in die Berufswelt nicht wieder in alte Muster zurück zu fallen. Pausen, Komfortzonen und Lob sind am Arbeitsplatz wichtig. Beruf, Familie und die Zeit für sich selbst müssen in Balance sein. Es braucht eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit.

Anzeige

Gesundheitsresort Königsberg

Das Gesundheitsressort Königsberg in Bad Schönau hat sich mit einem Team aus Experten im medizinischen und therapeutischen Bereich auf die Schwerpunkte Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA), Stütz & Bewegungsapparat, Gefäße & Durchblutung sowie Psychosoziale Gesundheit spezialisiert.

Tipp: Beste Gesundheit auf YouTube: Ihr Gesundheitskanal rund um Gesundheitsvorsorge, Reha und Kur
[youtube.com/BesteGesundheit](https://www.youtube.com/BesteGesundheit)

Gesundheitsresort Königsberg
2853 Bad Schönau, Am Kurpark 1
☎ 02646/8251-0
www.gesundheitsresort-koenigsberg.at

