

## **Burnout-Syndrom**

Das **Burnout-Syndrom** ist ein Zustand, der durch emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und die eigenen Entfremdung gekennzeichnet ist.

***Burnout ist im eigentlichen Sinne keine Diagnose - sondern ein Prozess.***

Als niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie habe ich fast täglich mit der Prävention und Behandlung von Burnout zu tun. Aussagen wie: "**Ich kann nicht mehr...**"; "**Stress** auf der Arbeit - und **zu Hause läuft auch nichts mehr.**"; "**Mir ist alles zu viel.**" sind vielfach die Anfangssymptome einer totalen Erschöpfung. Im weiteren Verlauf sind chronische Müdigkeit, Schlafstörungen oder Depressionen die typischen Kennzeichen eines beginnenden Burnouts.

**Versagensängste, Entmutigung, Frustration schlagen auf unseren Körper und lösen Herzrasen, Schmerzen im Rücken oder Magen, Bluthochdruck aus.** Wir können uns nicht mehr motivieren, das Umfeld wird uns gleichgültig und wir laufen sehenden Auges in Probleme, die wir "früher" ganz selbstverständlich nebenbei gelöst hätten.

**Auf Grund meiner langjährigen ärztlichen Erfahrungen als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie haben sich verschiedene diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen bei der Behandlung des Burnout-Syndroms bewährt.**

In meiner Praxis analysieren wir **Ihre persönlichen Hintergründe** für diesen Zustand und bieten Ihnen auch kurzfristig greifende Lösungsstrategien an.

Die Auswahl der Maßnahmen erfolgt auf Grundlage Ihrer individuellen Situation.

An der Lösung sind ggf. auch meine Kooperationspartner im **Institut Ahrnfjorde** beteiligt.

Hier geht's zur **Burnout Risiko-Einschätzung**.