



UNTERNEHMENSGRUPPE

MEDIGREIF

**INSELKLINIKUM HERINGSDORF**

HAUS KULM

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

# Haus Kulm – Kompetenzzentrum für das Burn-out-Syndrom

- Usedom – die Sonneninsel
- Zahlreiche Heilfaktoren
- Ganzheitlich-integrative Medizin
- Interdisziplinäres Team
- Einzigartiges Equipment

[www.inselklinik.de](http://www.inselklinik.de)

Meer für Ihre Gesundheit

# Therapiekonzept Burn-out-Syndrom

Wieder ist es anderthalb Stunden später als geplant, als Petra M. das Krankenhaus verlässt, in dem sie als Krankenschwester tätig ist. Sie fühlt sich kraftlos und stumpf. Das Lachen, das sie sich daheim zur Begrüßung der Kinder abringt, wirkt gequält. Gut, dass das Essen schon vorbereitet ist, dazu wäre sie jetzt nicht mehr in der Lage. Den Berichten der Kinder vermag sie kaum zu folgen. In Gedanken ist sie noch bei Frau K., ihrer Patientin, die sie seit fünf Jahren regelmäßig auf der Dialysestation betreut. Frau K. ist es in letzten Tagen sehr schlecht gegangen. Hatte sie selbst alles getan, um ihr zu helfen? Petra M. zweifelt in letzter Zeit immer häufiger an sich selbst, hat Angst zu versagen, Fehler zu begehen – es verfolgt sie bis in den Schlaf...

Für die hier vereinfacht geschilderte Symptomatik hat die Medizin den Begriff des Burn-out-Syndroms geprägt. Das Phänomen „Ausgebranntsein“ mit physischer und psychischer Erschöpfung, Abstumpfung und Gefühlen persönlicher Inkompetenz findet sich z. B. bei sozialen Berufen als Reaktion auf gefühlsmäßige Überbeanspruchung und eine berufliche Situation, in der die begrenzten Handlungsmöglichkeiten als besonders belastend erlebt werden. Der Zustand extremer emotionaler Erschöpfung geht mit reduzierter Leistungsfähigkeit einher. Das Burn-out-Syndrom kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und erhöhter Suchtgefährdung führen kann. Auslöser ist zumeist Stress, der nicht bewältigt werden kann. Erleben von Misserfolg: Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken. Es mangelt am Erlebnis des Erfolgs.

Wer eine ähnliche Symptomatik bei sich feststellt, braucht in der Regel professionelle Unterstützung, eine psychotherapeutische Behandlung. Die Herausnahme aus den Alltagsbelastungen ist in jedem Falle notwendig, doch nicht ausreichend.

Ideale Bedingungen für die Behandlung einer Burn-out-Symptomatik bietet der Aufenthalt in einer psychosomatischen Fachklinik, wie in der Medigreif Inselklinik Heringsdorf „Haus Kulm“.

Entlastet von den Verpflichtungen des Alltags können die Betroffenen unter Führung und mit Hilfe eines multiprofessionellen Teams durch ein komplexes Behandlungsprogramm gesunden. Im Mittelpunkt des Programms steht dabei eine psychotherapeutische Betreuung, die mit der Vermittlung von Entspannungstechniken, einem regelmäßigen, dem körperlichen Zustand angemessenen Bewegungstraining und physikalischen Maßnahmen einhergeht, die in der Inselklinik „Haus Kulm“, mit Elementen der traditionellen Chinesischen Medizin (Qigong) kombiniert werden. Es gilt die Faktoren zu erkennen, die zur Entwicklung der Symptomatik führten. Dazu dienen u. a. therapeutische Gespräche und erlebnisorientierte Gruppenarbeit. Den Betroffenen muss die Ursache Ihres Zustandes bewusst werden, sie müssen neue Verhaltensmuster für den Alltag erarbeiten und erproben.

So wie Marie P. geht es heute vielen Menschen. Überlastung durch hohe Anforderungen an Flexibilität und Leistungsbereitschaft, Zeitdruck und wirtschaftliche Unsicherheit gehören in zahlreichen Berufsgruppen zum Alltag und führen zum dramatischen Anstieg von Burn-out-Syndromen nicht nur in sozialen Berufen.

Die Zunahme dieser Symptomatik und der damit verbundene Leistungseinbruch ist für den einzelnen Betroffenen sehr leidvoll und hat darüber hinaus auch weitreichende wirtschaftliche Konsequenzen. Ein frühzeitiges Erkennen des Burn-out-Syndroms und seine konsequente Behandlung sind deshalb dringend notwendig.



Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Kostenlose Service-Hotline: 0800 33 33 456**

MEDIGREIF Inselklinik Heringsdorf GmbH · Haus Kulm  
Kulmstr. 9 · 17424 Ostseebad Heringsdorf  
Telefon: 038378 59-0 · Fax: 038378 59-585  
info@kulm.medigreif-inselklinikum.de

