



# Burnout

... wenn die Seele brennt

## Das BurnOut-Syndrom

Krankheit? - Fluch? - Chance?

Wir begleiten im Rahmen der  
Selbsthilfe unter

[www.burn-out-forum.de](http://www.burn-out-forum.de)

Die drei Säulen für eine nachhaltige  
Besserung und den Weg zurück  
in ein normales Leben:

**erkennen**

**hinterfragen**

**umstellen**

## Was ist ein BurnOut-Syndrom?

**Begriff Syndrom:** Das Aufeinandertreffen mehrerer, gleichzeitig vorliegender Symptome wird in Medizin und Psychologie als Syndrom bezeichnet. Dabei geht man davon aus, dass die Symptome **eine bestimmte** Ursache haben, auch wenn sie für sich gesehen auf mehrere Ursachen hinweisen könnten.

**Stress:** Er macht uns über das normale Maß hinaus leistungsfähig. Evolutionär ist das eine sinnvolle Maßnahme, um bei Gefahr mit maximaler Wirksamkeit kämpfen oder fliehen zu können. Bei Stress werden bestimmte Transmitterstoffe (Hormone) ausgeschüttet (z.B. Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol).

**Ausgleich:** Im Laufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte waren viele Gefahren zu bewältigen. Meist folgte auf ein Stresserlebnis Flucht oder Kampf. So wurde der Stress abgebaut.

**Ungleichgewicht:** Die „Gefahren“ in der heutigen Lebensweise der Menschen sind anders geartet, als sie es früher waren. Obwohl wir oft in Stress geraten, sind die darauf folgenden Abläufe anders, als aus evolutionärer Sicht zu erwarten wäre. Daher wird der Stress oft nur noch unzureichend abgebaut.

**Folgen:** Es kann zu einem Missverhältnis zwischen Stress und Ausgleich kommen. Die körperlichen und seelischen Folgen sind mannigfaltig und nicht genau eingrenzbar. Manche Folgen sind häufiger, andere seltener.

## Mögliche Symptome

Die Symptome können sehr unterschiedlich und verschieden stark ausgeprägt sein. Nachfolgend werden die unserer Meinung nach häufigsten Symptome aufgeführt.

- Unruhegefühl (innere Feder gespannt)
- Antriebslosigkeit <=> Hyperaktivität
- Infektanfälligkeit
- Isolation (beruflich, familiär ...)
- Schlafstörungen, Nachtschweiß
- Verspannungen => Schmerzen
- Schwindel, Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Herzklopfen und -stolpern, Beklemmungen, Bluthochdruck
- Appetitlosigkeit <=> gesteigerter Appetit
- Angstgefühle und Panikattacken
- Verlust des Selbstvertrauens
- Depressionen
- Lustlosigkeit, Störung des Sexualverhaltens

Diese Liste könnte noch viel länger sein. Es ist jedoch nicht möglich, alle Symptome abschließend aufzuführen. Es ist wichtig zu wissen, dass es sich um einen Teufelskreis handelt.

Die Symptome bedeuten erneuten Stress und können so in eine Abwärtsspirale führen, die man ohne Hilfe nicht mehr zu durchbrechen vermag. Es ist wichtig, das zu erkennen und die nötigen Rückschlüsse zu ziehen.

## Behandlungsmöglichkeiten

*"Ich habe irgendwann gemerkt, dass es nicht mehr geht, aber wie hätte ich es stoppen können?"*

Genauso vielfältig wie die möglichen Ursachen eines BurnOut-Syndroms sind, so sind auch die Behandlungsmöglichkeiten breit gefächert. Leider nehmen viele Betroffene viel zu spät Hilfe an.

*"Es ging mir immer schlechter, aber keiner konnte mir sagen, was mit mir los ist!"*

Symptomatische Behandlung: Es gilt, das Verhältnis zwischen Stress und Ausgleich wieder ins Lot zu bringen. Es ist wichtig, dass man sich in ärztliche Betreuung begibt!

*"...bis nichts mehr ging. Meine Familie, meine Arbeit, mein ganzes Leben - alles zu viel!"*

Ursachenforschung: Um die Probleme langfristig in den Griff zu bekommen, bedarf es oft fachkundiger Unterstützung. Nicht in allen Fällen ist die Ursache für das Zuviel an Stress klar. Oft ist der Auslöser im beruflichen Bereich zu finden. Doch kann auch privater oder sonstiger Stress (Krankheit, Lärm, Armut, persönliche Umstände ...) enormen Druck verursachen. BurnOut ist daher keine „Manager-Krankheit“! **Es kann jeden treffen!**

Medikamente, Klinikaufenthalte, ambulante Therapie und viele weitere Maßnahmen helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen. Hilfe ist immer greifbar, man muss sie „nur“ annehmen!

## Was und wer ist das BOF?

Aus Mangel an geeigneten Informationsquellen wurde einst das BOF (BurnOut-Forum) geschaffen. Es ist eine verständliche Plattform, um eigene Erfahrungen zum Thema BurnOut-Syndrom im Internet zu publizieren. Unter [www.burn-out-forum.de](http://www.burn-out-forum.de) können diese Eindrücke eingesehen werden. Dabei sind sämtliche Angebote kostenlos!

BOF steht für [www.Burn-Out-Forum.de](http://www.Burn-Out-Forum.de)

Doch das BOF ist deutlich mehr, als eine reine Informationssammlung. Es hat sich eine kräftige und hilfsbereite Community entwickelt. Im [BOF-Diskussionsforum](#) wird aktiv Selbsthilfe betrieben. Die Mitglieder und Moderatoren sind füreinander da, tauschen sich aus, beraten einander und teilen ihre Sorgen. Dieser Austausch ist eine starke Säule im Bereich der Selbsthilfe.

Die BOF-Sprechstunde ist ein [Online-Chat](#), der täglich zu festen Zeiten stattfindet und von vielen Mitgliedern besucht wird. Es tut gut, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Im Rahmen vieler Aktionen, Forentreffen und dem täglichen Miteinander haben sich viele Freundschaften entwickelt. Es lohnt, den Mut aufzubringen und mitzumachen!

Sicherheit und Anonymität werden groß geschrieben. In den offenen und geschlossenen (nicht öffentlichen) Bereichen werden Kontakte gepflegt, Probleme gelöst und auch fachkundige Hilfe angeboten.

### Impressum:

Jürgen Berger  
Sudelfeldweg 33  
85435 Erding

eMail:  
[webmaster@burn-out-forum.de](mailto:webmaster@burn-out-forum.de)

Homepage:  
[www.burn-out-forum.de](http://www.burn-out-forum.de)

Selbsthilfeforum:  
[www.burn-out-forum.de/forum](http://www.burn-out-forum.de/forum)

Hinweis: Diese Broschüre wurde von den Mitgliedern des BurnOut-Forums entwickelt. Sämtliche Inhalte geben deren Ansichten, Erfahrungen und Erkenntnisse wieder. Sinn und Zweck dieses Faltblattes ist es darzustellen, wie die Forengemeinde das BurnOut-Syndrom erlebt und sich damit auseinandersetzt.

Der Inhalt dieser Broschüre wurde nicht von medizinischem Fachpersonal erstellt. Alle Inhalte sind als Meinungsäußerung zu verstehen. Es kann keine Gewähr übernommen werden.

Alle Beschwerden und Symptome sollten immer mit anerkanntem Fachpersonal besprochen werden. Ziel des BOF ist es, Beistand zu leisten. Eine medizinische Behandlung können und wollen wir nicht leisten oder ersetzen.