

Behandlung und Prävention des Burnout, Teil 4!

[Links zum
Anklicken
in blau!](#)

Ich habe mich in den vorangegangenen Newslettern den verschiedenen Themen des Entstehens und der Ursachen des Burnout-Syndroms zugewandt und will mich heute dem Thema der Behandlung und der Prävention widmen.

Menschen mit Burnout-Syndrom sollten durch professionelle Hilfe unterstützt werden. In den Anfangsphasen kann teilweise noch ausgedehnte Erholung und Entspannung, zum Beispiel in Form einer Kur oder ein Arbeitsplatzwechsel Hilfe leisten. Im fortgeschrittenen Stadium verschwindet ein Burnout-Syndrom nicht so einfach wieder. Wenn dies auch von den Betroffenen noch so gesehen wird. "Ich bekomme das alleine in Griff". Sie sollten allerdings, neben den Maßnahmen zur Entspannung, in einer gezielten Therapie oder in einem zielgerichteten Coaching behandelt werden. Diese sollten helfen, zum einen die eigene Leistungsfähigkeit besser einzuschätzen, zum anderen sich die zukünftigen Leistungsanforderungen realistischer zu stellen. Dadurch können dann künftige Überforderungen verringert werden. Zusätzlich werden in letzter Zeit von Ärzten und Heilpraktikern auch natürliche Präparate als Ergänzung verschrieben (zum Beispiel Johanniskraut, Passionsblume, Baldrian). Solche Präparate können auf die Serotonin-Aufnahme und damit auf die Stimmung positiv Einfluss nehmen. Ob eine weitergehende, eher intensivierte psychopharmakologische Behandlung mit Antidepressiva erforderlich ist, muss der Arzt im Einzelfall abwägen.

Generell kann der Betroffene selbst, aber auch das Team, bzw. der Arbeitgeber durch verschiedene Maßnahmen dem Burnout vorbeugen.

Für Burnout-Gefährdete ist es sehr wichtig, sich selbst mehr Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren zu geben, sowie für Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport, Musik oder andere Hobbys zu sorgen. Aber auch Meditation oder andere Dinge, die es dem Einzelnen ermöglichen, wieder mehr Ruhe und Entspannung zu erleben, können geistig und körperlich sehr entlastend wirken, da sie die Aufmerksamkeit gezielt von den inneren Belastungen und Konflikten wegleiten. Außerdem ist es wichtig, dass die notwendige Distanz zur Arbeit behalten oder geschaffen wird, wodurch ihr aus einem neuen Blickwinkel begegnet und möglicherweise unrealistische Vorstellungen korrigiert werden können. Auch das Team, bzw. der Arbeitgeber ist mitverantwortlich, indem es dem Einzelnen, wenn möglich an seine Fähigkeiten angepasste, begrenzte und realistische Aufgaben zuteilt und im Idealfall auch Raum für Austausch, Feedback, gegenseitige Begleitung oder auch Supervision gibt.

Aus Sicht der Vitametik® ist es wichtig, dass der Betroffene einen regelmäßigen Impuls zur Entspannung erhält. Diese Art der Entspannung bietet ihm eine weitere Möglichkeit mit Stress-Situationen, welche ihrerseits wieder zu Verspannungen führen, besser umzugehen. Die Vitametik® soll und kann zwar die Behandlung beim Arzt nicht ersetzen, ist meines Erachtens aber eine wichtige begleitende Maßnahme, auf die nicht verzichtet werden sollte.

Für Burnout-Gefährdete ist es sehr wichtig, sich selbst mehr Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren zu geben...

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Thema im nächsten Newsletter:
**Körperliche Symptome durch
Dauerstress**

Vitametik®-Berufsausbildung
Nächste Kurse:
April 2008 in Hamburg
Info-Tag: 01.03.08
April 2008 in Löwenstein (Nähe Heilbronn)
Info-Tag: 15.03.08

**Vitametik® -
Ein Beruf mit Zukunft!**