Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Burnout > Behandlung

1. Das Wichtigste in Kürze

Burnout wird mit Psychotherapie und Verfahren zur besseren Stressbewältigung und Entspannung behandelt – teilweise auch stationär in einer Klinik. Aber es ist wissenschaftlich noch ungeklärt, ob Burnout überhaupt therapiert werden muss. Burnout zählt in der Medizin weder als Krankheit noch als psychische Störung. Darum übernehmen die Krankenkassen bei reinem Burnout nur die Kosten für vorbeugende Maßnahmen wie z.B. eine Kur. Wenn der Burnout aber schon zu einer Erkrankung oder psychischen Störung wie z.B. einer Depression geführt hat, oder hinter den Symptomen eine Erkrankung oder psychische Störung steckt, bezahlt die Krankenkasse z.B. ambulante Psychotherapie, den Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik und/oder notwendige medizinische Rehabilitation. Die gesetzliche Rentenversicherung finanziert medizinische Rehabilitation hingegen auch, wenn „nur“ Burnout diagnostiziert wurde.

2. Ist Burnout behandlungsbedürftig?

Es ist wissenschaftlich noch ungeklärt, ob bei Burnout einfache Erholung statt Therapie ausreicht und ob Therapie überhaupt helfen kann, wenn die Situation am Arbeitsplatz gleich bleibt. Ob und wie gut die vielen angebotenen Methoden zur Behandlung von Burnout wirken, ist noch nicht genug erforscht, weil es lange Zeit keine einheitliche Definition für Burnout gab und die neue Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weiterhin umstritten ist. Außerdem gilt Burnout in der Medizin nicht als Krankheit, sondern als Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst. Näheres unter Burnout > Definition - Diagnose - Risiko .

Mehrere Studien belegen aber, dass kognitive Verhaltenstherapie (eine Form der Psychotherapie) bei Burnout hilft und derzeit ist eine medizinische Leitlinie zur Vorbeugung von Burnout in Arbeit.

2.1. Keine Medikamente gegen Burnout

Medikamente für die Behandlung von Burnout gibt es nicht, aber wenn eine Depression oder eine andere Krankheit oder psychische Störung vorliegt, können ggf. Medikamente eingesetzt werden. Näheres zur Behandlung einer Depression mit Medikamenten unter Depressionen > Behandlung .

2.2. Praxistipp

Es gibt zunehmend unterstützende Apps und Online-Angebote (digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA), die kostenlos sind oder von der Krankenkasse übernommen werden. Offiziell anerkannte Online-Anwendungen finden Sie im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter https://diga.bfarm.de > DiGA-Verzeichnis öffnen . Auf Anfrage können Krankenkassen auch die Kosten für andere Gesundheits-Apps bzw. digitale Gesundheitsanwendungen übernehmen, Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen .

3. Wer übernimmt die Kosten für Burnout-Therapie?

3.1. Präventionsmaßnahmen bei Burnout

Die Krankenkassen und die Rentenversicherungsträger können bei Burnout Leistungen zur Prävention (= Vorbeugung) bezahlen, z.B. einen Kurs zur besseren Stressbewältigung und/oder Entspannung oder eine Kur, damit überhaupt keine Krankheit oder psychische Störung durch den Burnout entsteht. So stehen hochwertige Hilfen auch Menschen zur Verfügung, die keine teure Burnout-Therapie bezahlen können oder wollen. Eine **vorbeugende** Psychotherapie , wenn nur Burnout und (noch) keine psychische Störung vorliegt, müssen Betroffene aber selbst bezahlen.

Näheres zu vorbeugenden Maßnahmen auf Kosten der Krankenkassen unter Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren und zu vorbeugenden Maßnahmen auf Kosten der Rentenversicherung unter Prävention .

3.2. Therapie und Rehabilitation bei Burnout

Wenn Burnout behandlungsbedürftig ist, wird meistens auch eine Erkrankung oder psychische Störung festgestellt. Die Krankenkassen bezahlen die Burnout-Therapie, falls sie zur notwendigen Behandlung der Krankheit oder psychischen Störung oder zur deswegen notwendigen medizinische Rehabilitation gehört, z.B. als Teil einer ambulanten Psychotherapie, bei einem Aufenthalt in einem psychiatrischen Krankenhaus, in einer psychiatrischen Tagesklinik oder bei

einer psychosomatischen Reha. Wenn **ausschließlich** Burnout diagnostiziert wurde, müssen die Krankenkassen aber wahrscheinlich weder eine Behandlung noch eine medizinische Reha bezahlen. Allerdings ist diese Frage rechtlich noch nicht abschließend geklärt.

Die Rentenversicherungsträger übernehmen die Kosten für medizinische Rehabilitation hingegen auch, wenn **ausschließlich** Burnout diagnostiziert wurde. Dafür muss der Burnout zu Teilhabe- und Funktionsstörungen im Beruf geführt haben und die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für Reha von der Rentenversicherung müssen vorliegen.

3.3. Praxistipps

- Burnout geht in aller Regel mit Beschwerden mit „Krankheitswert“ einher. Wenn Sie Hilfe bei Burnout bekommen wollen, sollten Sie bei der ärztlichen Untersuchung **alle** ihre psychischen und körperlichen Beschwerden schildern, damit Sie nicht nur die Burnout-Diagnose, sondern auch alle weiteren in Betracht kommenden Diagnosen erhalten. So vermeiden Sie eine Ablehnung von Hilfe, weil Burnout allein noch keine Krankheit ist.
- Wenn Sie **nicht** krankenversichert sind, können Sie
  - im Rahmen der Gesundheitshilfe (gehört zur Sozialhilfe) Vorsorgeleistungen bei Burnout und ambulante und stationäre Psychotherapie bei diagnostizierten psychischen Störungen bekommen.
  - über die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen (oder als Jugendliche oder junge Volljährige über die Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen) medizinische Rehabilitation bekommen, wobei Leistungen der Rentenversicherung vorrangig sind und nur die Leistungen übernommen werden, die sonst die Krankenkasse zahlen müsste.

3.4. Burnout ist keine Berufskrankheit

Burnout ist **nicht** als Berufskrankheit anerkannt, auch dann nicht, wenn zusätzlich z.B. eine Depression diagnostiziert wurde. Grund dafür ist, dass wissenschaftliche Erkenntnisse dazu fehlen, dass wirklich Stress die Ursache der Symptome ist. Bei Depressionen wird angenommen, dass verschiedene Ursachen zusammenkommen und Stress allenfalls einen gewissen Anteil an der Krankheitsentstehung hat. Burnout ist überhaupt noch nicht ausreichend erforscht.

Die Unfallversicherungsträger finanzieren deshalb auch **keine** Burnout-Therapien. Sie beraten nur die Betriebe zur Vorbeugung von Burn-Out.

4. Verwandte Links

Burnout

Burnout > Definition - Diagnose - Risiko

Burnout > Arbeit

Burnout > Finanzielle Hilfen

Psychotherapie

Medizinische Rehabilitation

Ergänzende Leistungen zur Reha

Schlafhygiene

Prävention

Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren