

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2022 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

## Burnout > Behandlung

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Die Burnout-Therapie setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Neben ambulanter oder stationärer Psychotherapie kann auch eine medikamentöse Behandlung in Frage kommen. Verschiedene Therapieverfahren, z.B. das Erlernen von Entspannungstechniken, ergänzen die Behandlung.

### 2. Psychotherapie

Der Hauptbestandteil einer Burnout-Behandlung ist die Psychotherapie. Ziel ist u.a. der Aufbau eines stabileren Selbstwertgefühls, um weniger abhängig von äußerer Anerkennung zu sein. Zudem sollen falsche Vorstellungen und Verhaltensmuster (z.B. ein übermäßiger Perfektionismus) erkannt und aufgelöst werden. Weitere Ziele können sein:

- Passung zwischen individuellen Möglichkeiten und Erwartungen sowie den äußeren Rahmenbedingungen verbessern
- Entlastungsmöglichkeiten schaffen (z.B. durch Entspannungstechniken, Sport, Hobbys)
- Neuausrichtung von persönlichen Erwartungen und Ansprüchen
- Verbesserung der Work-Life-Balance

Nähere Informationen zu den verschiedenen Therapieverfahren, der Psychotherapeutensuche und der Beantragung bei der Krankenkasse unter [Psychotherapie](#).

### 3. Medizinische Rehabilitation

Sind die Auswirkungen des Burnouts so gravierend, dass eine ambulante Behandlung nicht ausreicht, erfolgt eine stationäre Therapie in Form einer [Medizinischen Rehabilitation](#) in einer psychosomatischen Klinik. Dort können Betroffene Abstand vom bisherigen Alltag gewinnen, neue Kraft tanken, sich intensiv mit den Ursachen des Burnouts auseinandersetzen und Strategien zur Bewältigung der Erkrankung erlernen.

Folgende Therapieelemente kommen dabei zum Einsatz:

- Psychotherapie in Einzel- und Gruppengesprächen
- [Ergotherapie](#)
- Sport- und Bewegungstherapie
- Entspannungsverfahren
- Kunst- und Musiktherapie

Eine stationäre Psychotherapie muss beim behandelnden Arzt beantragt werden. Nähere Informationen unter [Medizinische Rehabilitation > Antrag](#).

#### 3.1. Tagesklinik

Nach einer stationären Therapie ist der Übergang von einer Klinik in den Alltag häufig schwierig. Hier kann eine teilstationäre Therapie in einer Tagesklinik sinnvoll sein. In einer Tagesklinik erhält der Betroffene tagsüber eine ähnlich intensive Unterstützung wie in einer Klinik, kehrt aber abends und am Wochenende in sein gewohntes Umfeld zurück. So kann er sich nach und nach an den Alltag herantasten.

Eine teilstationäre Therapie kann auch ohne vorherigen Klinikaufenthalt absolviert werden, z.B. wenn der Patient nicht gänzlich aus seinem gewohnten Umfeld herausgerissen werden möchte. Tageskliniken sind allerdings nicht von jedem Wohnort aus erreichbar, sodass eine teilstationäre Behandlung nicht immer möglich ist.

### 4. Medikamentöse Behandlung

Spezielle Medikamente für die Behandlung von Burnout gibt es nicht. Wenn jedoch ausgeprägte Symptome einer [Depression](#) vorliegen, können gegebenenfalls Antidepressiva ergänzend zur Psychotherapie eingesetzt werden. Antidepressiva greifen chemisch in den Hirnstoffwechsel ein und beeinflussen vor allem die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, die in einem engen Zusammenhang mit depressiven Symptomen stehen. Weitere Informationen zu Antidepressiva unter [Depressionen > Behandlung > Medikamentöse Therapie](#) .

## 5. Stressmanagement

Ein effektives Stressmanagement beginnt mit dem Aufspüren persönlicher innerer und äußerer Stressoren. Nur wer diese kennt, kann daran arbeiten sie zu reduzieren. Im Alltag lässt sich das Gefühl von Stress und Druck aber nicht immer vermeiden, daher ist es ebenso wichtig Strategien für einen guten Umgang mit Stress zu erlernen. Folgende Faktoren können dabei hilfreich sein:

- **Sport:** Ausdauersport gilt als eines der besten Mittel, um Stress abzubauen. Dadurch normalisiert sich das Stresshormonsystem und die Bewegung wirkt gegen Symptome, die durch Stress entstehen. Damit Sport nicht selbst Stress erzeugt, sollte er möglichst ohne Leistungsstreben betrieben werden. Es reichen schon 3 Mal wöchentlich etwa 30 Minuten.
- **Entspannungstechniken:** Spezielle Techniken können dabei helfen sich zu entspannen und das Gedankenkarussell anzuhalten. Das können z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Yoga, Meditation, Tai-Chi oder Qigong sein. Krankenkassen bieten oftmals spezielle Kurse an oder gewähren einen finanziellen Zuschuss.
- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung trägt entscheidend zum Wohlbefinden und zur inneren Ausgeglichenheit bei. Besonders der Konsum von Koffein, Nikotin und Zucker sollte eingeschränkt werden.
- **Soziale Kontakte:** Das soziale Netzwerk ist ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Stress – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Kontakte, die sehr kräftezehrend sind oder einen inneren Druck erzeugen, sollten möglichst gemieden werden. Positiv empfundene Beziehungen tragen hingegen maßgeblich zum Stressabbau und zur allgemeinen Zufriedenheit bei.
- **Zeitmanagement:** Stresssituationen ergeben sich häufig aus ungenügender Organisation, z.B. wenn zu wenig Zeit für Aufgaben eingeplant wird. Auch das Aufschieben von Aufgaben sowie falsche Prioritäten können Stress auslösen. Es kann hilfreich sein eine To-do-Liste mit den zu erledigenden Aufgaben zu erstellen und diese nach der Dringlichkeit zu sortieren. So hat man klar vor Augen was als nächstes ansteht.

### 5.1. 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](#) .

## 6. Verwandte Links

[Burnout > Allgemeines](#)

[Burnout > Arbeit](#)

[Burnout > Finanzielle Hilfen](#)

[Psychotherapie](#)

[Medizinische Rehabilitation](#)

[Ergänzende Leistungen zur Reha](#)

[Schlafhygiene](#)