

**Bei den Bezirkskliniken Mittelfranken  
finden Sie Hilfe. Unsere Anlaufstellen sind:**

**Für Erwachsene:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Ambulanz: 0981 4653-1251

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-2100

**Klinikum am Europakanal Erlangen**

Ambulanz: 09131 753-2723

Stationäre Aufnahme: 09131 753-5353

**Frankenalb-Klinik Engelthal**

Ambulanz: 09158 926-2202

Stationäre Aufnahme: 09158 926-2203

**Weitere Ambulanzen:**

**Feuchtwangen:** 09852 7038840

**Fürth:** 0911 75657-40

**Höchstadt a. d. Aisch:** 09193 620-524

**Neustadt a. d. Aisch:** 09161 87290-40

**Weißenburg:** 09141 90122-0



# Burn-out



**Weitere Informationen und zusätzliche Ansprechpartner finden Sie auf unserer Homepage.**

# Burn-out

**Der Begriff Burn-out bedeutet wörtlich „ausgebrannt sein“ und bezeichnet einen Zustand starker körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Burn-out ist keine anerkannte Krankheitsdiagnose. Allerdings überschneiden sich die Symptome mit den typischen Beschwerden einer depressiven Erkrankung.**

## Wie kommt es zu einem Burn-out?

Auslöser eines Burn-outs ist häufig eine berufliche oder private Überlastung. Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt, Erholung und Entspannung auf später verschoben. Das trifft Manager genauso wie beispielsweise Mütter. Manche Menschen brennen aus, weil sie den eigenen Ansprüchen und Erwartungen nicht mehr gerecht werden können. Häufig betrifft das zum Beispiel Menschen mit hohem sozialen Engagement.

## Woran erkenne ich ein Burn-out?

Ähnlich wie bei der Depression treten häufig Antriebslosigkeit, Müdigkeit und das Gefühl innerer Leere auf. Typisch sind auch körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Beklemmungsgefühle in der Brust, Ohrgeräusche oder Schlaflosigkeit.

## Wie wird ein Burn-out behandelt?

Der Schwerpunkt der Behandlung liegt auf einem intensiven verhaltenstherapeutischen Gruppen- und Einzelprogramm. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen wieder zu aktivieren und selbstsicherer zu werden. Unsere Ambulanzen bieten deshalb regelmäßige Gruppenangebote, beispielsweise lernt man in einer Stressbewältigungsgruppe im Austausch mit Therapeuten und anderen Betroffenen einen veränderten Umgang mit Stresssituationen. Weitere Gruppenangebote beschäftigen sich zum Beispiel mit Entspannungstechniken oder Achtsamkeit. Medikamente können gegeben werden, sind aber kein Muss.

## Was kann ich tun?

Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst und holen Sie sich professionelle Unterstützung. Sprechen Sie als Angehöriger den Betroffenen darauf an. Ihre erste Anlaufstelle kann der Haus- oder Facharzt sein. Sie können aber auch direkt mit einer unserer Institutsambulanzen Kontakt aufnehmen. In der Ambulanz bekommen Sie einen Termin für ein Vorgespräch. Dabei wird dann geklärt, ob eine ambulante, tagesklinische oder stationäre Behandlung für Sie das Richtige ist.

## Wo gibt es Hilfe?

Die Bezirkskliniken Mittelfranken bieten Anlaufstellen an sechs Standorten. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den psychiatrischen Institutsambulanzen der drei Kliniken (Ansbach, Erlangen und Engelthal) sowie in den Außenstellen (Fürth, Neustadt an der Aisch und Weißenburg) möglich. Die Frankenalb-Klinik Engelthal ist besonders auf die Behandlung von Burn-out-Erkrankungen spezialisiert. Dort gibt es auch eine eigene Wahlleistungs- und Privatstation. Auch alternative Heilmethoden sind dort möglich.