

Die **Terminvergabe** findet werktags von 8.30 – 12.30 und 13.15 – 16.00 Uhr unter folgender Telefonnummer statt:

**Ambulanz: 09131 85-34597**

In der Regel werden Sie von Ihrem behandelnden Arzt an uns überwiesen.

Bitte bringen Sie folgende **Unterlagen** zu Ihrem Termin mit:

- Versichertenkarte
- Überweisungsschein
- Auflistung Ihrer Medikamente
- Ärztliche Vorbefunde (falls vorhanden)

### Notfälle

In Notfällen können Sie sich außerhalb der Dienstzeiten melden unter:

**Tel.: 09131 85-34338**

(Notfallambulanz, 24 Stunden)

**Tel.: 09131 85-33001**

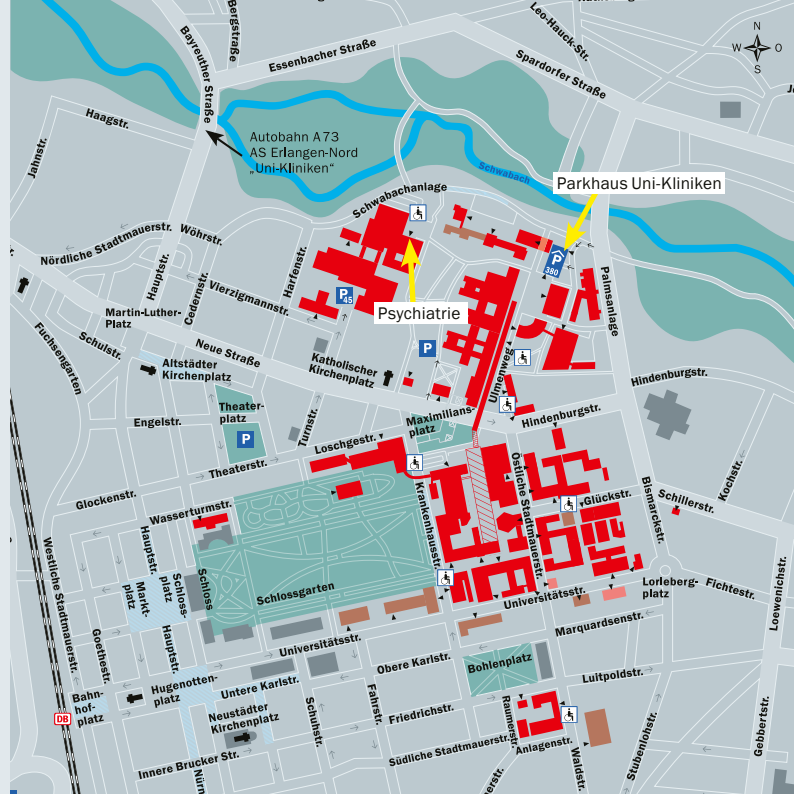
(Pforte, 24 Stunden).

### Ansprechpartner:

Dr. rer. biol. hum. Dipl.-Psychologe Jan Limmer

Dr. med. Anja Schanze

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



# Die Burn-out-Sprechstunde

Sprechstunde für Menschen mit beruflich bedingten Erschöpfungszuständen

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

## Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Schwabachanlage 6 (Kopfkliniken), 91054 Erlangen  
[www.psychiatrie.uk-erlangen.de](http://www.psychiatrie.uk-erlangen.de)

Tel.: 09131 85-34597 (Ambulanz)

Fax: 09131 85-36092

[pia@uk-erlangen.de](mailto:pia@uk-erlangen.de)

Bitte fragen Sie den Pförtner im Eingangsbereich der Kopfkliniken nach dem Weg in unsere Ambulanz.

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen  
Foto: © opticaltech/stock.adobe.com



Das Burn-out-Syndrom (englisch: to burn out = ausbrennen) als körperliche und emotionale Belastungsreaktion auf beruflichen Stress hat in den vergangenen Jahren eine Verbreitung erlebt, die sich nicht allein mit dem Faktor „Modediagnose“ erklären lässt.

Gesellschaftliche Veränderungen, speziell im Berufsleben, scheinen das „Ausbrennen“ von Menschen zu begünstigen. Die Anforderungen sind drastisch gestiegen: Hohe Taktraten, geforderte zeitliche und räumliche Flexibilität, steigende Verantwortung des Einzelnen oder auch die Angst vor Jobverlust führen zu enormem Stress und damit immer öfter zu Stressfolgeerkrankungen.

Während man früher speziell die Angehörigen sozialer Berufe (Krankenschwestern, Sozialarbeiter, Lehrer) als gefährdet für Burn-out betrachtete, kann das entsprechende Bild inzwischen in fast jedem Beruf beobachtet werden. Besonders Führungskräfte scheinen anfällig zu sein.

Die Kernsymptome des Burn-outs sind ein Dreigespann aus emotionaler Erschöpfung, Verlust menschlicher Wärme/Nähe und Erleben von Misserfolg. Dabei sind zu Beginn ihres Berufslebens besonders idealistische, ehrgeizige oder perfektionistische Menschen am stärksten gefährdet. Als Ursache wird unter anderem ein Auseinanderklaffen zwischen Anforderungen und Belohnungen diskutiert. Wer viel leistet, dafür jedoch wenig Anerkennung erfährt, ist in der Gefahr, einen Burn-out zu entwickeln.

- **Ausführliches ärztliches Erstgespräch:** Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch zur Aufnahme Ihrer Symptome und Beschwerden sowie eine biografisch-funktionale Analyse. Wir klären Sie über die Möglichkeiten weiterer Untersuchungen und therapeutischer Angebote auf.
- **Psychologische Diagnostik:** Um zu überprüfen, ob die Kriterien eines Burn-outs erfüllt werden, verwenden wir moderne Tests wie den AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) und den BOSS (Berufsorientierte Syndromskalen). Im Anschluss sprechen wir über die Ergebnisse und welche Behandlungsempfehlungen sich daraus ergeben.
- **Stressbewältigungsgruppe:** Da die Fähigkeit zur optimalen Stressbewältigung einen wichtigen Behandlungsbeitrag leistet, bieten wir die Möglichkeit, in einer Kleingruppe effiziente Methoden des Stressabbaus zu erlernen und zu üben.
- **Intensive Beratung:** Ausgehend von Ihren Schilderungen und der Diagnostik bieten wir Ihnen eine auf Sie zugeschnittene Beratung zur weiteren Vorgehensweise an und geben konkrete Empfehlungen, wie Sie dem Burn-out begegnen und ihm vorbeugen können.
- **Weitergehende Maßnahmen:** Sollte das Problem intensivere Bearbeitung erfordern, kann unser fachübergreifend besetztes Team Ihnen z. B. eine medikamentöse Beratung, eine individuelle Psychotherapie, Biofeedbacktherapie, Termine mit unserem Sozialdienst oder sport- und ergotherapeutische Maßnahmen anbieten.

Sie ...

- ... haben den Eindruck, dass Ihre **körperliche und psychische Leistungsfähigkeit den Anforderungen Ihrer Arbeitsstelle nicht mehr genügt**, obwohl Sie sich große Mühe geben und leistungswillig sind.
- ... **sind frustriert und genervt von Ihrem Beruf**, sehnen das Ende des Arbeitstages herbei und denken schon morgens beim Aufstehen mit Schrecken an die vor Ihnen liegenden Probleme.
- ... **sind ehrgeizig, verausgabungsbereit und/oder perfektionistisch**. Sie fragen sich, ob Sie nicht lieber kürzer treten sollten. Speziell die Kombination aus Verausgabungsbereitschaft und Perfektionismus scheint die Entstehung eines Burn-out-Syndroms zu begünstigen.
- ... **fühlen sich als Führungskraft überfordert** von den an Sie herangetragenen Führungsaufgaben oder wissen nicht, wie Sie sich und Ihre Mitarbeiter schützen können.
- ... bemerken bei sich immer häufiger Symptome wie **Reizbarkeit, Erschöpfung, Zynismus oder Aggressivität**.
- ... haben den Eindruck, dass Sie unter einem **Missverhältnis aus beruflichen Anforderungen und angemessener Anerkennung/Entlohnung** leiden.