

Was ist Burnout



Burnout ist ein schleichender Prozess zunehmender psychischer und körperlicher Erschöpfung. Die Betroffenen werden dabei von verschiedenen Symptomen gequält. Dazu gehören ständige Müdigkeit, das Gefühl innerer Leere oder Gleichgültigkeit, permanente Anspannung, sozialer Rückzug, erhöhte Reizbarkeit, Zynismus oder Verzweiflung.

All diese Symptome stellen sich oft vor dem Hintergrund beruflicher Anforderungen ein. Viele Burnout-Betroffene berichten demnach, dass sie in ihrem beruflichen Alltag sehr gestresst sind und es ihnen zunehmend schwerfällt, den Anforderungen des Berufes nachzukommen. Dabei beeinflussen die Erschöpfung und Gedanken um die Arbeit zunehmend auch die häuslichen Aktivitäten, so dass ein Abschalten in der Freizeit immer schwerer fällt. In der Folge können sich beispielsweise depressive Störungen, Schlafprobleme, Blutdruckerhöhung oder andere ernst zu nehmende körperliche Beschwerden entwickeln.

So finden Sie uns

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Burnout Sprechstunde
Blasewitzer Straße 43 • 01307 Dresden
Haus 111, „Abakus-Gebäude“, 1.OG links



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Sie erreichen uns mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 sowie mit der Buslinie 64 (Haltestelle Augsburger Straße).

Anfahrt mit PKW:
An der Haupteinfahrt Fiedlerstraße steht Ihnen unser Parkhaus mit 500 Stellplätzen zur Verfügung. Das Parken auf dem Gelände und im Parkhaus ist kostenpflichtig.



Burnout Sprechstunde

Klinik und Poliklinik
für Psychotherapie und Psychosomatik
Klinikdirektorin:
Prof. Dr. med. habil. Kerstin Weidner



Burnout

Liebe Patientinnen und Patienten,

berufliche Belastungen können sich im Alltag zu einem schier unüberwindlichen Berg von Aufgaben anhäufen, so dass man das Gefühl bekommt, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen.

Unser Körper und unsere Psyche sind so ausgestattet, dass wir mit kurzfristigen Belastungsspitzen gut umgehen können. Wenn der Stress jedoch so überhandnimmt, dass gar keine Ruhephasen mehr möglich sind, dann fehlt uns die nötige Regenerationszeit sowohl für unseren Körper als auch für unser seelisches Gleichgewicht. Die Folge sind zunehmende Infekte, Erschöpfung, chronische Müdigkeit und Reizbarkeit. Im Alltag wird dann oft von „Burnout“ gesprochen, dem Gefühl des „Ausgebranntseins“.

Wir stehen Ihnen hierbei mit Rat zur Seite. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Kontakt, Information und Anmeldung

☎ 0351 458-2070

✉ PSO-A2@ukdd.de

🌐 www.uniklinikum-dresden.de/pso

Für ein Gespräch in unserer Burnout Sprechstunde benötigen Sie einen Überweisungsschein von Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt.

Unsere Sprechstunde ist eine Anlaufstelle für Menschen mit Verdacht auf Burnout.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die unter permanenter beruflicher Belastung stehen und ein Gefühl des „Ausgebranntseins“ erleben.

Wir führen ein psychologisches Erstgespräch sowie eine standardisierte Psychodiagnostik durch. Daraus bestimmen wir Ihre persönliche Belastung und können das Vorliegen anderer psychischer Störungen wie beispielsweise Depressionen abklären.

Der Burnout Zyklus



Quelle: Freudenberger, H. & North, G. (1992)



Was erwartet Sie?

Umfangreiche Diagnostik

- Standardisiertes Interview zur psychologischen Belastung und Symptomatik
- Bestimmung der psychischen Diagnose und Persönlichkeitsstruktur; Ausschlussdiagnostik
- Psychologisches Erstgespräch

Beratung zu therapeutischen Optionen

- Nach Bedarf werden Ihnen individuelle Möglichkeiten für weitergehende Therapien im ambulanten oder stationären Setting oder in der Rehabilitation aufgezeigt