

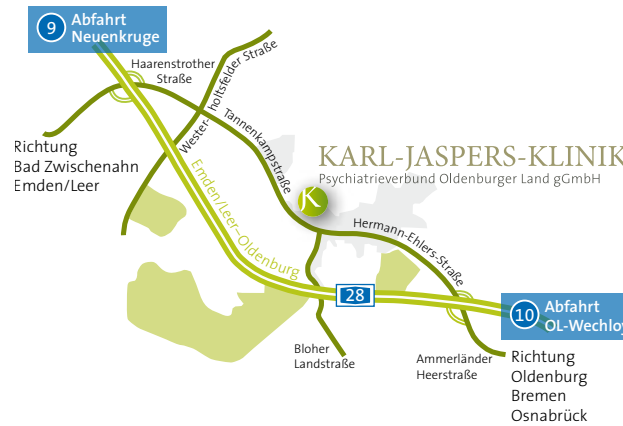
UNSER ANGEBOT

Die Behandlung von Burnout findet in der Karl-Jaspers-Klinik auf der Psychotherapiestation A9 (ehemals Station E5) statt. Die stationäre Behandlung folgt einem gruppenorientierten, multiprofessionellen Konzept. Daneben gibt es psychotherapeutische Gruppenangebote wie z.B. verhaltenanalytische und psychodynamische Gruppen und das Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (GSK). In Einzelgesprächen werden unterschiedliche psychotherapeutische Schwerpunkte gesetzt, die je nach Indikation und Präferenz des Betroffenen tiefenpsychologisch fundiert oder kognitiv-verhaltenstherapeutisch sein können.

Neben Menschen mit schwerem Burnout werden auf der Station A9 auch Patienten mit Depressionen behandelt. Die Station ist schon seit langem in das Kompetenznetz Depression eingebunden.



Ihr Weg zu uns:



Karl-Jaspers-Klinik, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH
Hermann-Ehlers-Straße 7
26160 Bad Zwischenahn
www.karl-jaspers-klinik.de

Die Behandlung von Burnout findet in der Karl-Jaspers-Klinik auf der Psychotherapiestation A9 (ehemals Station E5) statt.



(0441) 9615-360

(Team der Station A9, ehemals E5)

Fragen und weitere Informationen:

stationev@kjk.de



(0441) 9615-0 (Zentrale)

Die abgebildeten Personen sind keine Patienten der Karl-Jaspers-Klinik, sondern MitarbeiterInnen der KJK und SchülerInnen der Krankenpflegeschule.



BURNOUT

WEGE AUS DER VERZWEIFLUNG

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

KARL-JASPERS-KLINIK



Burnout und Stress sind in der heutigen Arbeitswelt in aller Munde. Dabei handelt es sich bei Burnout weniger um ein eigenes Krankheits- bzw. Störungsbild als um einen Krankheitsentstehungsprozess.

Er beginnt oft mit idealistischer Begeisterung und führt über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und einem depressiven Endzustand mit erheblicher emotionaler Erschöpfung und stark reduzierter Leistungsfähigkeit.

Aber auch die Arbeitgeber und „der Staat“ zahlen einen erheblichen Preis für die zum Teil stark burnout-fördernden Arbeitsbedingungen und die allgemeinen gesellschaftlichen Belastungen: Es wird geschätzt, dass die direkten und indirekten Kosten durch Burnout jährlich über 6 Milliarden Euro betragen.

WAS IST BURNOUT?

Burnout tritt laut den gängigsten Definitionen im Spannungsfeld zwischen Person und Beruf auf. Hierbei lässt sich die Frage, wer denn nun „schuld“ ist, kaum hinreichend beantworten und ist vor allem aus psychotherapeutischer Sicht nicht zielführend.

Die Wahrheit findet sich häufig mehr oder weniger in der Mitte: Bestimmte betriebliche Bedingungen und Persönlichkeitsfaktoren führen in ihrer Interaktion zu zunehmendem Kontrollverlust.

Hierbei können die betrieblichen Bedingungen hinsichtlich der instrumentellen Ebene (Räume, Arbeitsmittel, EDV-Ausstattung und Unterstützung bei der Nutzung usw.) und der emotionalen Ebene (Zuspruch, Motivation, Lob, Trost etc.) unterschieden werden.

Demgegenüber begünstigen Persönlichkeitsfaktoren wie Perfektionismus, Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen, zu delegieren und Konflikte auszutragen, häufig den Burnout.

So gibt es nur in seltenen Fällen tatsächlich „Burnout-Organisationen“, also Firmen, in denen es zu extremen Häufungen von Fällen mit Burnout kommt. Auch „Burnout-Persönlichkeiten“, also Menschen, die in jeder beruflichen Umgebung in einen Burnout-Prozess geraten, sind selten.



AUSWEGE

Die Wege aus dem Burnout und den psychischen und körperlichen Folgen bestehen in einer hoch-individuell angepassten Erarbeitung der betrieblichen und persönlichen Entstehungs- und Aufrechterhaltungsfaktoren des Burnout-Prozesses. Erst dann können gemeinsam (falls notwendig, auch mit dem Arbeitgeber) Auswege aus dem Dilemma skizziert und erprobt werden.

Neben diesen individuellen und berufsabhängigen Faktoren spielt Stress eine erhebliche Rolle bei der Entstehung psychischer und auch körperlicher Erkrankungen. Aus diesem Grund ist einerseits die Entlastung von den diversen Belastungsfaktoren im Schutze der stationären Behandlung wichtig. Andererseits zielen spezifische Therapien wie die Progressive Muskelentspannung, Genussgruppe, Körper- und Bewegungstherapie und die umfassenden Angebote der Kunst- und Musiktherapie auf Entspannung und das Erlernen eines neuen Umgangs mit dem eigenen Körper und dessen Belastungsgrenzen ab.