

Burnout - wer hilft mir, wenn ich nicht berühmt bin?

Von MEHMET ATA

Ralf Rangnick musste sich eingesehen: „Ich kann nicht mehr.“ Burnout. Der Schalker Trainer lässt sich nun helfen. Millionen Deutsche leiden ebenfalls an Burnout – sie fragen sich: Wie kann ich mir helfen lassen, wenn ich nicht so prominent bin wie Rangnick – und kein Geld für private Therapien habe?

Neun Millionen Menschen in Deutschland haben Burnout, schätzen Experten. Viele leider im Stillen, wollen ihre vermeintliche Schwäche nicht zugeben.

Tatsächlich reagiert das Umfeld nicht immer mit Verständnis. „»Reiß dich zusammen« ist ein Satz, den Burnout-Betroffene oft hören müssen“, weiß der Kölner Arzt Dr. Norbert Hautzer. „Doch diese Menschen können sich nicht zusammenreißen.“

Der Allgemeinmediziner rät, Stressfaktoren zu beseitigen, zum Beispiel einen längeren Urlaub zu machen. „Mindestens zwei, drei Wochen.“ Auch Sport und Entspannungsübungen können helfen; das kostet auch nichts. Gleichzeitig sollte man sich engen Freunden anvertrauen.

Und wenn alles nicht hilft, muss man professionelle Hilfe suchen. „Burnout kann vieles bedeuten. Das kann eine einfache Erschöpfung sein, aber auch schon eine tiefe Depression.“ Wie schlimm es ist, kann nur ein Experte feststellen. Erster Ansprechpartner für Betroffene ist der eigene Hausarzt.

Aber: Wenn man nicht an ganz schlimmen Depressionen leidet, muss man als Kassenpatient teilweise mehrere Monate auf eine Psychotherapie warten. Deswegen sollte man früh reagieren, wenn man sich ausgebrannt fühlt. Nicht warten, bis nichts mehr geht. Auch Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen.

Die Kölner Therapeutin Elke Mohlberg ist optimistisch, dass Burnout immer weniger ignoriert wird. „Es hat sich in der Gesellschaft ein größeres Verständnis für die Krankheit entwickelt. Das Thema ist im Bewusstsein der Menschen.“

Artikel URL: <http://www.express.de/gesundheit/9-alarmzeichen-burnout---wer-hilft-mir--wenn-ich-nicht-beruehmt-bin-,2490,10896544.html>