



# Schwerpunktkur Burnout-Syndrom

## Mit dem Burnout-Syndrom

wird der Zustand des Ausgebranntseins bezeichnet, der besonders starken körperlichen und emotionalen Erschöpfung. Allgemein liegen die Ursachen in einer sehr hohen beruflichen oder familiären Belastung, gepaart mit einem besonders hohen persönlichen Engagement.

Engagierte Mütter vernachlässigen häufig persönliche Bedürfnisse, insbesondere wenn sie zusätzlich berufstätig sind. Sie laufen Gefahr, ihre Kräfte zu überschätzen und die zuvor erwünschten Rollen der Mutter und der berufstätigen Frau als eine Last zu empfinden. Folgen sind: Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, nachlassendes Engagement, sozialer Rückzug, Selbstzweifel, Schuldgefühle, weitere emotionale Probleme aber auch zahlreiche körperliche Beschwerden sowie ein insgesamt geschwächtes Immunsystem. Ohne Hilfe ist es schwer aus einem fortgeschrittenen Burnout-Zustand heraus zu finden.

## In der Therapie des Burnouts

ist der erste Schritt die sofortige Verringerung der Belastung. Die Neubewertung persönlicher Prioritäten und die Entwicklung von Zukunftsperspektiven und realistischen Lebenszielen sind ein weiterer notwendiger Schritt. Parallel müssen die körperlichen und emotionalen Ressourcen zur Lebensbewältigung wieder aufgebaut werden.

## In der AltenauKlinik sind für die Behandlung des Burnout-Syndroms folgende Therapiebausteine vorgesehen:

Entlastung durch das klinische Setting und die Ganztagskinderbetreuung, ärztliche Beratung, Behandlung und ggf. psychopharmakologische Therapie, Psychotherapie im Einzelsetting, störungsspezifische Informations- und Therapiegruppen (Burnout, Depression), Stressmanagementseminare, Erziehungsberatung im Einzel- und Gruppensetting, Maßnahmen zur Stärkung der Mutter-Kind-Interaktion, sozialrechtliche Beratung, naturheilkundliche Beratung und Behandlung, Ernährungsberatung, Entspannungstraining, Bewegungstherapie, Physiotherapie, Rekreationstherapie, Maßnahmen zur Stärkung der Gruppenkohäsion und der Selbsthilfe, organisiertes Freizeitprogramm.

### Anmeldung und Information

AltenauKlinik; An der Silberhütte 1; 38707 Altenau  
Tel.05328-8010 E-Mail: [info@awo-altenauklinik.de](mailto:info@awo-altenauklinik.de)  
Ansprechpartnerin: Frau Hake-Zauske