ErschÃ¶pft und ausgebrannt

Burnout-Syndrom droht zur Volkskrankheit zu werden. Immer mehr Bundesbürger fühlen sich erschöpft und ausgebrannt, sie halten den Dauerdruck am Arbeitsplatz nicht mehr aus, melden sich ab in den Krankenstand

Volkskrankheit Burnout: Vor den finanziellen Folgen sollte man sich schützen

Burnout-Syndrom droht zur Volkskrankheit zu werden. Immer mehr Bundesbürger fühlen sich erschöpft und ausgebrannt, sie halten den Dauerdruck am Arbeitsplatz nicht mehr aus, melden sich ab in den Krankenstand oder reichen die innerliche Kündigung ein. Die typischen Symptome eines Burnouts ähneln oft denen einer Depression: Lustlosigkeit, Traurigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und somatische Beschwerden wie Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Der Hausarzt als erster Ansprechpartner

Dr. Morad Ghaemi, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie aus Bergheim bei Köln, weist darauf hin, dass Gefühle von Überlastung und gelegentliche Schlafprobleme grundsätzlich noch kein Grund zur Besorgnis seien: "Problematisch wird es, wenn eine solche Phase länger als ein paar Wochen andauert und man den Eindruck bekommt, dass man gar nicht mehr abschalten kann und auch in der Freizeit nicht mehr zur Ruhe kommt und an nichts mehr Freude hat." Spätestens dann solle man Hilfe suchen. Der erste Ansprechpartner sei der Hausarzt, er kenne in der Regel das soziale, familiäre und berufliche Umfeld des Betroffenen und werde ihn unter Umständen an einen Psychiater oder Psychotherapeuten überweisen. Auch ein Gespräch mit dem Betriebsarzt, der die beruflichen Gegebenheiten gut kenne, kann nach Ansicht von Dr. Ghaemi nützlich sein.

Für den Fall der Fälle privat vorsorgen

Schlimmstenfalls haben psychische Erkrankungen wie etwa ein Burnout zur Folge, dass Arbeitnehmer ihren Beruf nicht mehr ausüben können. Christoph Andersch von den Ergo Direkt Versicherungen betont, dass es in diesem Fall vom Staat nur eine minimale Unterstützung gebe, die sich oft auf Hartz-IV-Niveau bewege und somit nur eine Grundversorgung darstellen könne. Andersch empfiehlt deshalb, sich frühzeitig privat mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung für den Fall der Fälle zu schützen. Gerade in jungen Jahren sei die gesundheitliche Situation noch gut und damit problemlos versicherbar. Die Höhe der Berufsunfähigkeitsrente sollte etwa 70 bis 80 Prozent des letzten Nettoeinkommens betragen.

Quelle: djd/thx/Ergo Direkt Versicherungen