

PRESSEMITTEILUNG

Pro Psychotherapie e. V. informiert zum Tag der Arbeit am 1. Mai 2008 auf [www.therapie.de](http://www.therapie.de) über Burnout und hilfreiche Tipps für den Alltag

München, 24. April 2008. Gestresst, erschöpft, ausgebrannt: Burnout-gefährdet können nicht nur Manager, sondern auch Schüler, Studenten, Hausfrauen, Mütter, Arbeitslose oder Rentner sein. Der Verein Pro Psychotherapie e.V. bietet auf seiner Website jetzt den Erfahrungsbericht eines Betroffenen, einen Online-Test zum Burnout-Risiko sowie einen "Alltagsratgeber für mehr Lebensgenuss und Ruhe" mit elf Tipps für jeden.

"Es traf mich aus heiterem Himmel, ohne Vorwarnung. Man weiß mit dem Gefühl gar nichts anzufangen, hat keine Ahnung, woher das plötzlich kommt, dass man total unausgeglichen ist. Ich war nicht mehr fähig, zur Arbeit zu gehen", berichtet Christoph E. auf der Informations- und Rechercheplattform [www.therapie.de](http://www.therapie.de) über den Tag, als ihm klar wurde, dass etwas nicht mehr stimmte.

"Ich habe mich an den freien Tagen einfach nicht mehr erholt. Plötzlich reichten weder ein Wochenende noch zwei Wochen Ferien dazu aus", so Christoph E., der in der Nähe von München lebt. Heute weiß er: "Ich musste selbst erkennen, dass es so nicht mehr weiter ging. Von meinem Charakter her bin ich so veranlagt, dass ich wahrscheinlich auf einen Hinweis von außen gar nichts gegeben hätte. Wenn jemand zu mir gesagt hätte, Du bist krank, dann hätte ich das nicht geglaubt oder glatt dementiert und erst recht mit noch mehr Volldampf so weiter gemacht."

Das Burnout-Syndrom macht sich anhand unterschiedlichster Symptome bemerkbar und tritt dabei in vielfältigen Varianten und sehr individuellem Maße auf. Burnout-Patienten klagen über unterschiedlichste Beschwerden wie Mattheit und Erschöpfung, Ruhelosigkeit, Niedergeschlagenheit, aber auch Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, Herzrasen, Magenkrämpfe und andere körperliche Gebrechen. Doch wann gesteht man sich ein, dass die Grenze der Belastbarkeit überschritten ist, man selbst zu hohe Erwartungen in eigene Leistungen setzt und nicht alle Ziele erreichen kann?

Inzwischen hat der 38jährige gelernt, in sich hineinzuhören, sich selbst einzugestehen, dass nicht immer alles geht, und er arbeitet weiter daran, nicht mehr in alte Verhaltensmuster zurückzukehren. Und mal "nein" sagen? "Das konnte ich tatsächlich nicht. Aber ich glaube, ich kann es immer besser. Jeder sollte das lernen", reflektiert er seine Situation. "Wer in unserer Gesellschaft nicht unter die Räder kommen will, der muss für sich selber kämpfen, für die eigenen Belange."

2549 Zeichen

Das Onlineportal [therapie.de](http://www.therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Für interessierte Laien ist das Portal genauso geeignet, wie für Experten, die fachlichen Austausch suchen.

Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)  
 „pro psychotherapie e.V.“  
 Dipl.-Psych. Fritz Propach  
 Adlzreiterstr. 25  
 80337 München  
 Tel. 089 - 72 99 75 36  
 Fax 089 - 72 99 75 38  
<http://www.therapie.de>  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

Ansprechpartner Presse  
 Kommunikationsmanagement  
 Ulrike Propach  
 Tel. 08342 - 91 83 471  
 Fax 08342 - 91 83 473  
 Mobil 0178 - 41 55 391  
 Antje Efkes  
 Tel. 07556 - 92 87 76  
[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)