

Burn-out



Verzweifelt und Ausgebrannt am Schreibtisch

Die Online-Beratung zum Thema „Burn-out“ mit Journalistin und Buchautorin Carola Kleinschmidt und der Psychologin Elke Rehorn

Die moderne Arbeitswelt bietet Vorteile - aber sie kann auch leicht zu einer Überlastungs-Depression führen. Die Unsicherheiten sind groß, und oft stellt sich die Frage: Macht mich mein Job krank? Erstmals bietet Ihre Zeitung hier eine Online-Beratung zum Thema „Burn-out“ an. Alle Teilnehmer bleiben selbstverständlich anonym, ihre Fragen und die Antworten werden aber auf dieser Seite veröffentlicht.

Die Hamburger Journalistin Carola Kleinschmidt hat für unsere Zeitung eine Serie zum Thema geschrieben und das Buch „Bevor der Job krank macht“ (Kösel-Verlag) verantwortet. Gemeinsam mit der Hamburger Psychologin und Psychotherapeutin Elke Rehorn stellt sich die Fachfrau allen Fragen, die Jobwelt-Leser stellen, gibt Rat, Tipps und Anmerkungen.

Alle Antworten sind von Carola Kleinschmidt und Elke Rehorn beratschlagt worden und gemeinsam wurde eine Antwort erstellt.

Dialog

Fragen und Antworten

Oliver: Guten Tag! Ich, 26 Jahre alt, Abitur mit anschließendem Wehrdienst und Ausbildung zum Industriekaufmann, bin seit fünf Jahren in einem Angestelltenverhältnis und habe mittlerweile auch bei mir das Gefühl, dass auch mich der Job krank macht! Ich fühle mich nicht wohl in meinem Job und gehe tagtäglich äußerst ungern hin, fühle mich oftmals unterfordert und leide unter der Monotonie und der wenigen persönlichen und beruflichen Entwicklungsfähigkeit bei dieser Arbeit! Gleichwohl möchte ich eigentlich etwas ganz anderes/neues machen! Die Frage ist nur wie, wo und wann?!? Vielversprechende Stellenanzeigen aus der Zeitung sind rar und auch äußerst dünn besät! Schon immer wollte ich studieren, nur langsam denkt man, dafür ist es schon fast zu spät! Hinzu kommen private Probleme sowie finanzielle Aspekte, die ein Studium mit sich bringen würden! Momentan stecke ich fest in einem Lock und gehe alltäglich nur dem Alltagstrott nach um mich auch finanziell einigermaßen über Wasser zu halten, ohne mich dabei weiter zu entwickeln, eher ganz im Gegenteil! An wen muss ich mich wenden? Wer könnte mir neue berufliche Perspektiven aufzeigen? Der Weg zum Arbeitsamt oder/und der dortigen Berufsberatung? Gern würde ich ein Studium absolvieren, was mich interessiert, bei dem ich aber auch gleichzeitig das notwendige Geld verdienen könnte... Vielen Dank!

Lieber Oliver, mit 26 ist Ihr beruflicher Weg ganz sicherlich noch lange nicht zu Ende. Allerdings ist der Blick in die Stellenanzeigen von Zeitungen wirklich oftmals deprimierend. Doch diese Stellenanzeigen repräsentieren ja bei weitem nicht die ganzen Möglichkeiten der Arbeitswelt! Gut wäre bestimmt, wenn Sie sich nach und nach ein konkretes Bild von dem machen könnten, was Sie beruflich gerne machen möchten. In einem zweiten Schritt können Sie sich dann überlegen, wie Sie diesen Weg mit Ihrem derzeitigen Leben vereinbaren können. Es gibt ja beispielsweise auch die Möglichkeit für Fernstudien und berufsbegleitende Studien etc. Ein sehr schönes (und zugleich sehr positives) Buch zum Thema Orientierung im Beruf ist das Buch "Durchstarten zum Traumjob" von Herrn Richard N. Bolles, gerade in neuer Überarbeitung erschienen im Campus-Verlag. Es enthält viele Übungen, mit denen man Stück für Stück herausfindet, wie man sich beruflich so verändern kann, dass es zu einem passt.

Auch ein Gespräch mit einem Fachberater beim Arbeitsamt kann ihnen Möglichkeiten aufzeigen, welche Studien sich beispielsweise mit Ihrem Beruf vereinbaren lassen. Machen Sie doch einfach mal einen Termin aus.

Eine Alternative zur Beratung beim Arbeitsamt wäre es, sich einen Berufsscoach zu suchen – es sind möglicherweise gar nicht so viele Termine notwendig, um eine berufliche Richtung und Strategie zu entwickeln. Sie können im Internet nach einem Coach suchen:

Der Berufsverband der Psychologen bietet ein Portal zur bundesweiten Coach-Suche (<http://www.coachingportal.de/>), auch in dem Portal von Christopher Rauen (<http://www.coaching-report.de/>) kann man einen Coach finden.

Matz: Hallo, was gibt es für Alternativen zu Psychopharmaka und Psychotherapie?

Natürlich kann man auf vielen Wegen etwas für seine psychische Balance tun. Experten erproben beispielsweise auch die Wirkung von Akupunktur bei psychischen Problemen. Auch Yoga gilt als sehr ausgleichend für die Psyche und wird inzwischen in der Depressions-Therapie eingesetzt. Ähnlich ausgleichend und stabilisierend wirken auch Tai Chi, Qui Gong oder auch Meditationstechniken. Auch ein regelmäßiger Sport, der Ihnen Spaß macht, kann ausgleichen und Energie geben.

Ebenso nimmt man an, dass die Genesung bei psychischen Problemen bestimmten Diäten verbessert werden kann. Manche Betroffene profitieren von speziellen Lichttherapien. Einen guten Überblick über die modernen Methoden zur Behandlung von Depressionen/seelischer Erschöpfung abseits von Psychotherapie und Psychopharmaka gibt das Buch „Die Neue Medizin der Emotionen“ von dem Mediziner David Servan-Schreiber (Kunstmann Verlag, 2004)

SIN: Sehr geehrte Damen, vorab einige Daten zu mir: männlich, Alter: 50, Beruf: Projektleiter, Consultant IT-Anwendungen, starke Reisetätigkeit, Arbeitszeiten incl. Reisezeiten (meist Auto) zwischen 8 und 18 Stunden.

Im Gegensatz zu früheren Jahren sind meine momentanen Probleme: schon am Morgen starke Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Trägheit, teilweise Gleichgültigkeit (kein Interesse, kein Kampfgeist), wenn ich mich nicht selbst täglich auf's Neue motiviere (was immer schwieriger wird), teilweise depressiv (was ich immer wieder zu verdrängen versuche).

Fühle mich ausgepowert, meine sonst so bekannte Ruhe ist weg. Werde sehr schnell aufbrausend, laut und hin und wieder verbal aggressiv. Mein sonst so starkes Selbstwertgefühl ist sehr stark gesunken. Früher galt "Das geht nicht!" für mich als Herausforderung. Heute traue ich mir vieles, was ich aber normalerweise kann, nicht mehr zu. Ich stelle meine Fähigkeiten sehr stark unterm Scheffel. Durch diese momentane Situation handel ich mir nicht nur im Job, sondern auch im privaten Bereich sehr viele Unannehmlichkeiten / Schwierigkeiten und Gefahren ein.

Meine Fragen: Handelt es sich hier um das sogenannte Burn-Out-Syndrom? Kann ich dieses sowie meine physische und psychische Situation durch eine entsprechende Kur beseitigen? Wenn ja, wo kann ich eine speziell hierauf ausgerichtete Kur durchführen? Wird so eine Kur durch die Krankenkasse bezahlt?

Gibt es in und/oder in der Umgebung von Osnabrück Ärzte, die sich hierauf spezialisiert haben und über die eine helfende Kur beantragt werden kann? Gibt es andere/weitere Lösungen / Hilfen? MfG

Hallo SIN. Ihre Beschwerden weisen sehr stark darauf hin, dass Sie ein Burnout-Syndrom haben. Eine Kur könnte daher wirklich sehr hilfreich für Sie sein und Ihnen dabei helfen, wieder Ihre Gesundheit und psychisches Wohlbefinden herzustellen. Dabei kann jeder Arzt so eine Kur beantragen. Sie brauchen dazu keinen Spezialisten. Wenn Sie einen Hausarzt haben, dem sie vertrauen, können sie das mit ihm besprechen und mit ihm gemeinsam überlegen, welche Klinik in Frage käme. Im Internet finden Sie auf den Seiten des Kompetenznetz-Depression (www.kompetenznetz-depression.de) nach Regionen sortiert die Kliniken, die sich mit Thema psychische Erschöpfung/Burnout auskennen. Häufig sind das Kliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatik.

Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten für so eine Kur bzw. stationäre Heilbehandlung. Da Burnout keine von der Krankenkasse anerkannte Diagnose ist, wird Ihr Arzt Sie in eine Kurklinik einweisen z.B. mit der Diagnose „Erschöpfungszustand mit depressiver Entwicklung“. Solche Diagnosen sind leider notwendig. Falls Sie keinen Arzt Ihres Vertrauens haben, können Sie sich auch an den Sozialpsychiatrischen Dienst Osnabrück wenden. Hier beraten Psychotherapeuten anonym und kompetent. Dort kennt man die kompetenten Ärzte und Kliniken in Ihrer Region. In den Gesprächen können Sie außerdem auch herausfinden ob und wenn ja welche Art von therapeutischer Unterstützung gut für Sie wäre. Denn eine ambulante therapeutische Unterstützung könnte für Sie ebenfalls interessant sein. Sei es, weil eine Kur aus irgendwelchen Gründen doch nicht passt oder weil Sie nach der Kur an Ihrem Thema weiter arbeiten möchten. Auch hier kann der Sozialpsychiatrische Dienst bei der Orientierung helfen.

Sozialpsychiatrischen Dienst Osnabrück Telefon: 0541/501-8215 (Frau Dipl.-Psych. A. Sandforth). Erreichbarkeit: montags bis freitags 8.00 Uhr bis 13 Uhr; nachmittags außer freitags in der Regel auch 14 Uhr bis 16 Uhr bzw. nach Vereinbarung. Der Sozialpsychiatrische Dienst befindet sich im "Haus der Gesundheit", Hakenstr. 6, 49074 Osnabrück. Außerhalb dieser Zeiten ist auch die Telefonseelsorge ansprechbar (gebührenfrei und anonym) unter 0800 111 0111 oder 0800 111 0222.

Wenn Sie sich dazu entschließen sollten, direkt psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, können Sie auf folgenden Portalen eine/n Psychotherapeuten/in in Ihrer Nähe suchen: www.therapeutensuche.de, www.therapie.de, www.bptk.de/patienten/therapeuten_suche (Homepage der Bundespsychotherapeutenkammer), www.arzt-auskunft.de (Portal der Stiftung Gesundheit)

Bärbel : Sind beim Burn-out Schlafstörungen möglich; können körperliche Beschwerden wie z.B. Schmerzen (Fibromyalgi) verstärkt werden? Erschöpfungszustände auch nach ausreichend Schlaf? Sind verstärkte Angzustände möglich? Konzentrationsschwäche-/störung ?

Sehr geehrte Bärbel. Gerade Schlafstörungen, Müdigkeit trotz genug Schlaf, Konzentrationsschwäche und Ängste sind häufig die ersten Anzeichen für eine psychische Erschöpfung/ein Burnout. Schmerzen können dagegen durch ein Burnout verschlimmert werden, als Auslöser für eine Fibromyalgie gilt Burnout eigentlich allerdings nicht.

Jean: Hallo! Ich arbeite seit mehr als 20 Jahren im Gesundheitswesen, habe in dieser Zeit sehr viele belastende Situationen erlebt. Ich werde habe ständig mit schwersten Krankheiten, mit Patienten mit starken Schmerzen mit dem Tod zu tun. Außerdem unbefriedigende Arbeitsbedingungen launische Vorgesetzte viel Überstunden unzufriedene Patienten. Auch in meiner Familie gab es schwere Erkrankungen mit

stärksten Schmerzen, wo es nicht viel Hilfe gab. Ich schlafe schon sehr lange keine Nacht mehr durch und habe oft schreckliche Bilder vor Augen. Außerdem ziehe ich mich aus dem gesellschaftlichen Leben völlig zurück, ich bin froh, wenn ich alleine bin. Selbst zu meinen jugendlichen Kinder halte ich Abstand. WO FINDE ICH HILFE!! Bitte schreiben sie jetzt nicht bei Ihrem Hausarzt. Ärzte verschreiben nur Tabletten und diese helfen nicht.

Antwort von Carola Kleinschmidt und Elke Rehorn.

Hallo Jean. offensichtlich sind Sie von Ihrer Arbeit sehr belastet, um nicht zu sagen überlastet. Eine therapeutische Unterstützung wäre deshalb bestimmt sehr hilfreich für Sie. Besonders die Schlafstörungen und Schmerzen deuten stark auf eine psychische Erschöpfung/Burnout hin. Auch Ihr sozialer Rückzug deutet darauf hin.

Kurzfristig finden Sie Unterstützung beim Sozialpsychiatrischen Dienst Ihrer Stadt. Im Gespräch mit den Psychotherapeuten des Sozialpsychiatrischen Dienstes könnten Sie auch herausfinden, was Ihnen kurz- und langfristig helfen kann. Die Adresse, Telnr. und Öffnungszeiten stehen bei der Antwort zur ersten Frage in diesem Chat. Dort finden Sie auch Tipps für die Suche von einem passenden Psychotherapeuten. Langfristig könnte auch eine Supervisionsgruppe oder eine Selbsthilfegruppe (www.nakos.de, www.arzt-auskunft.de, www.selbsthilfe-buero.de) interessant für Sie sein. Der Austausch in so einer Gruppe kann sehr heilsam sein. Vielleicht gibt es eine Gruppe im überregionalen Bereich. Falls Sie mit Ihrem Hausarzt so unzufrieden sind (denn nicht jeder Hausarzt verschreibt einfach nur Tabletten), dann sollten Sie überlegen, ob Sie nicht einen anderen Hausarzt suchen, der ganzheitlich orientiert ist. Diese Ärzte hören meist auch besser zu. (Ärzte finden sie unter www.arzt-auskunft.de)

Gast: Frau Kleinschmidt, Sie gehen in Ihrem Buch (und den aufgeführten Beispielen) davon aus, dass ein entsprechendes Selbstbewusstsein zu der Erkenntnis führen kann, dass man ja schließlich auch etwas anderes machen könne. Dieser Gedanke hilft auch mir manchmal. Ich habe eine Erschöpfungsdepression erlebt, die mich bis zur Agoraphobie getrieben hat. Ich habe bis heute durch Lesen/Weiterbildung und ca. 10 Therapiesitzungen schon einige Verbesserungen erzielen können. Es gibt jedoch immer wieder Tage an denen ich mich in die "Erschöpfungsspirale" ziehen lasse. Was raten Sie mir, um dies nachhaltig ändern zu können?

Lieber Gast. Vielleicht wäre es für Sie gut, herauszufinden, ob Ihre Probleme mit den zehn Therapie-Sitzungen wirklich zur Zufriedenheit gelöst sind oder ob nicht doch eine berufliche Veränderung/eine Veränderung ihrer Tätigkeit in Ihrer Firma/ein klärendes Gespräch mit Ihrem Chef/Eine Veränderung Ihrer Einstellung zur Arbeit nötig wäre. Gemeinsam mit einem guten Berufs-Coach könnten Sie diese Frage klären. Gute Berufscoachs finden Sie heute im Internet:

Der Berufsverband der Psychologen bietet ein Portal zur bundesweiten Coach-Suche (www.coachingportal.de). Die Homepage des Coaches Christopher Rauen (www.coaching-report.de) findet sich ebenfalls eine Suchfunktion für Coachs. Hilfreich ist es auch, wenn man Bekannte nach Ihren Empfehlungen fragt. Falls Sie einen Coach ausgewählt haben, ist es üblich, dass man sich zu einer ersten kostenfreien Stunde trifft und erst danach entscheidet, ob man zusammen weiter arbeitet. Eine Stunde dauert 50 bis 60 Minuten. Normalerweise kommt man da mit fünf bis 10 Stunden aus.

Falls Sie im Rahmen Ihrer Erschöpfungsdepression bereits längere Zeit krank geschrieben waren, könnten Sie auch bei der Krankenkasse nach einem Rehabilitator fragen. Dieser könnte mit Ihnen die Frage klären, ob eine mehrwöchige Rehabilitationsmaßnahme angezeigt ist, damit Sie Zeit und Unterstützung für Ihre Fragen finden. Abgesehen davon, hat natürlich jeder Mensch immer wieder Tage, an denen er sich erschöpft fühlt. Wichtig ist dann, sich dafür nicht noch „zu bestrafen“, in dem man sich das nicht zugesteht. Nach einem erschöpfenden Tag, ist es besonders wichtig gut mit sich umzugehen. Etwas Schönes zu tun, sich wirklich zu erholen. Häufig erholt man sich dann von alleine wieder.

Maggi: Seit November 2006 leide ich an den Folgen eines "Burn-out" und bin seitdem übermäßig angespannt, habe Schlafstörungen, Ängste und nehme daher ein leichtes Antidepressiva. Welche Möglichkeiten gibt es, um körperlich und seelisch auf natürlichem Wege wieder in die Balance zu kommen? Ich werde 50 in 2007 - wie lange kann es dauern um ohne Medikamente wieder zur Ruhe zu kommen?

Liebe Maggi. Eine gute Möglichkeit, um neben der medikamentösen Therapie etwas für die Genesung zu tun, ist es einen Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen. In einer Therapie können Sie den Gründen für Ihre seelische Erschöpfung auf den Grund gehen, herausfinden, was Ihrer Seele und Balance gut tut - und so auch nachhaltig etwas in ihrem Leben so verändern, dass Sie sich nicht mehr so im Job/im privaten Bereich erschöpfen. Vielen Menschen hilft Bewegung, andere merken große Fortschritte, wenn sie sich mit therapeutischer Hilfe mit ihrer Vergangenheit oder den Glaubenssätzen aus der Kindheit beschäftigen. Häufig laufen medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung eine Weile Hand in Hand. Nach einiger Zeit können die Medikamente aber häufig abgesetzt werden und die Genesung auch ohne Psychopharmaka voranschreiten. Offensichtlich sind Sie ja bei einem Arzt in Behandlung, da Sie Medikamente nehmen. Sie könnten mit dem Arzt die Möglichkeit einer Psychotherapie absprechen. Im Normalfall übernimmt die Krankenkasse die Kosten einer solchen Therapie. Evtl. kann Ihr Arzt Ihnen auch einen Psychotherapeuten empfehlen. Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie aber auch über das Internet: www.therapeutensuche.de, www.therapie.de, www.bptk.de/patienten/therapeuten_suche (Homepage der Bundespsychotherapeutenkammer), www.arzt-auskunft.de (Portal der Stiftung Gesundheit)

hermann: Guten Tag, jede Nacht wirbelt die Gedankenspirale durch meinen Kopf. Da geht es immer um Job, Job, Job. Das würde ich gern stoppen. Gibt es da einen Trick? Denn sonst habe ich keine Probleme mit Beruf/im Beruf. Danke für die Antwort, mfG.

Hallo Hermann. Was Sie schildern, klingt danach, dass Sie nicht mehr abschalten können von der Arbeit. Sie schreiben, Sie haben eigentlich keine Probleme im Beruf. Liegt es vielleicht daran, dass Sie zuviel arbeiten und abends direkt ins Bett gehen, ohne abschalten zu können? Dann könnte es für Sie ein erster Schritt sein, sich zumindest an einem oder zwei Abenden in der Woche bewusst etwas vorzunehmen, was Ihnen Spass macht: Sport, sich mit Freunden treffen etc.

Ihr nächtliches Denken an die Arbeit könnte aber auch ein Ausdruck davon sein, dass Sie sich selbst sehr stark unter Druck setzen oder sich zuviel vornehmen. Vielleicht kann Ihnen bei der Auseinandersetzung mit Ihrer Situation ein Jobcoaching helfen. Einen guten Coach können Sie im Internet finden:

Der Berufsverband der Psychologen bietet ein Portal zur bundesweiten Coach-Suche (www.coachingportal.de), auch in dem Portal von Christopher Rauen (www.coaching-report.de) kann man einen Coach finden.

Arty Bauer: Was sind die ersten Zeichen des Burn-out und wo kann ich noch bremsen, daß es nicht dazu kommt? Außerdem ist es eine anerkannte "Krankheit", die der Arbeitgeber auch akzeptieren kann, ohne personelle Konsequenzen für den Betroffenen?

Lieber Arty Bauer. Häufig sind die ersten Zeichen von einer körperlichen und seelischen Erschöpfung, die im schlimmsten Falle zu einem Burnout führen kann, Schlafstörungen (man kann einfach nicht einschlafen oder man wacht morgens sehr früh mit Grübeln im Kopf auf), ungewöhnliche Stimmungsschwankungen, Dauergrübeln über den Job, auch innere Göleichgültigkeit und Motivationsverlust. Auf der Internetseite www.swissburnout.ch finden Sie einen sehr guten Selbsttest, mit dem Sie herausfinden können, ob Sie auf dem Weg zum Burnout sind. Bremsen kann man die seelische Erschöpfung eigentlich immer dann, so lange man sich noch Herr der Lage fühlt. Das heißt, so lange man spürt, dass man von einem Projekt, einem Arbeitstag erschöpft ist – und weiß, wie man sich davon erholt. Gefährlich wird es, wenn man anfängt vor sich selbst zu begründen, warum man sich keine Erholungszeit gönnen kann, keine Zeit für Hobbies und Familie hat, wenn man sich

zurückzieht von anderen Menschen und keine Kraft mehr spürt, etwas zu verändern. Dann braucht man in der Regel Hilfe von außen. Manchmal können das gute Gespräche mit Freunden sein. Häufig ist eine Psychotherapie der hilfreiche Weg.

Berufliche Konsequenzen haben Sie in der Regel nicht zu erwarten, einfach weil der Arzt (auch der Betriebsarzt!!) ja der Schweigepflicht unterliegt und Ihr Arbeitgeber nicht unbedingt erfahren muss, weshalb Sie im Job fehlen. Der Psychiater und Burnout-Experte Hans-Peter Unger rät allerdings dazu, mit dem Problem offen umzugehen und sich nicht zu verstecken. Es ist ja heute nicht ungewöhnlich, dass man sich überarbeitet und deshalb in eine Erschöpfungskrankheit rutscht. Außerdem kann die Offenheit natürlich auch dabei helfen, etwas an der Struktur der Arbeit oder dem Aufgabenfeld dahingehend zu ändern, dass man sich nicht mehr im Job erschöpft.

Burnout ist bisher in Deutschland keine anerkannte Berufskrankheit. Ärzte diagnostizieren allerdings bei Burnout-Patienten in der Regel ein „Erschöpfungssyndrom“ oder eine „Depression“ (beides Erkrankungen, die mit Burnout einhergehen können). Bei diesen Diagnosen zahlt die Krankenkasse Kuren und Therapien. Ein Tipp von Menschen mit Erfahrungen mit psychischen Problemen ist auch: Wenn Ihr Arzt eine psychische Erkrankung (wie Depression) diagnostiziert, können Sie einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Ab dem Tag der Antragstellung kommt man in den Genuss eines Kündigungsschutzes. (Der kann natürlich wieder erlöschen, wenn der Antrag nach Prüfung abgelehnt wird. Aber erstmal gibt das Ihnen vielleicht ein Gefühl der Sicherheit).

Dialog

Literatur und Internettipps

Welche Literatur- und Internettipps haben Sie zum Thema Burnout?

Bücher, die sich mit dem Thema seelische Erschöpfung/Burnout beschäftigen und auch zur Selbsthilfe taugen:

- Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt: Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt – und was man dagegen tun kann. Kösel, 2006
- Jörg-Peter Schröder: Wege aus dem Burnout. Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, Cornelsen Verlag Scriptor 2006
- Broschüre „Psychisch krank im Job – was tun?“ Eine Broschüre des Bundesverbandes der Angehörigen Psychisch Kranker (www.bapk.de)
- Axel Koch, Stefan Kühn: Ausgepowert? Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung, Gabal 2001
- Althaus, Hegerl, Reiners: Depressiv? 100 Fragen zum Thema Depressionen. Kösel, 2006
- Stiftung Warentest: Depressionen überwinden. 2005. (www.stiftung-warentest.de).
- Matthias Burisch: Burnout (Standardwerk, wissenschaftlich zum Teil, aber auch anschaulich)
- Richard Sennett: Der flexible Mensch, Siedler Verlag 2000 (Der Soziologe analysiert unsere Arbeitsgesellschaft von heute).

Internetadressen rund um psychische Probleme und Burnout:

www.burnout-ev.de: Internetauftritt des Bundesverbandes der Burnout-Initiativen Deutschlands.

<http://blog.burnies.ch>: Internetseite von vier Schweizern, die offen über Ihre Erfahrungen mit der Erschöpfungsdepression/Burnout sprechen.

www.swissburnout.ch: Internetseite rund um Burnout, mit großem Selbsttest.

www.kompetenznetz-depression.de: Internetseite des bundesweiten Kompetenznetzes gegen Depression. Dort finden sich viele Tipps für Betroffene von Depressionen und Burnout-Syndromen. Zum Beispiel eine Liste von Hilfe-Angeboten bei psychischen Problemen, Krisendiensten und Kliniken (nach Postleitzahlen sortiert), Online-Fragemöglichkeit an

Experten, Buchtipps etc.

Beratungshotline zu psychischen Erkrankungen im Arbeitsleben: 01805 – 950951 (12ct pro Minute). Beratung für Betroffene: Mi und Fr von 14 bis 17 Uhr. Beratung von Angehörigen: Mo, Di, Do von 15 bis 19 Uhr. Email: beratung.bapk@psychiatrie.de