

**Fliedner Klinik Berlin**



**Behandlungsbereich**  
Depression

## **Burnout**

Individuelle und integrative Lösungen in der  
Psychotherapie



*Theodor Fliedner Stiftung*

## Wenn der Stress im Beruf krank macht

*Der 52jährige Wirtschaftsprüfer arbeitete gerne, verstand sich gut mit den Mitarbeitern und auch in der Partnerschaft war alles bestens. Trotzdem bemerkte er seit einiger Zeit, dass die Stimmung immer weiter bergab ging. „Mein Akku war leer, ich war ständig müde und erschöpft und konnte mich nicht mehr konzentrieren. Monatelang versuchte ich, mir private Termine vom Hals zu halten und mich über das Wochenende mit Spaziergängen zu erholen. Ich war gereizt und hatte immer öfters Angst, Fehler zu machen. Als mir schließlich beinahe eine folgenschwere Verwechslung passierte, wusste ich, so kann es nicht mehr weitergehen.“*

Besonders Menschen, die für ihren Job „brennen“, sich sehr engagieren und sich mit ihrer Arbeit identifizieren, laufen Gefahr, „auszubrennen“. Beschleunigung, Globalisierung und wirtschaftliche Expansion schaffen Konkurrenzsituationen und erfordern ein hohes Maß an Flexibilität und Schnelligkeit. Menschen in leitender Stellung haben zudem häufig ökonomisch oder personell schwierige Entscheidungen zu treffen. Wollen sie dabei auch ihren privaten und familiären Verpflichtungen nachkommen, wird die massive Belastung des einzelnen deutlich. Oft werden diese Belastungen monate- oder sogar jahrelang ertragen, bis es schließlich zum seelischen und körperlichen Zusammenbruch kommt.



*Für die 48jährige Rechtsanwältin und vierfache Mutter war ein 12-Stunden-Tag normal; „neben Familie und Beruf gab es schon lange keine Zeit mehr für andere Interessen. Ich strich mir die Pausen, verbat mir Kino und Fitnessclub und versuchte oft noch am Wochenende, Schriftstücke termingerecht fertig zu bekommen.“ Nachdem ein jüngerer Kollege unerwartet verstarb, nahm sie sich vor, beruflich etwas kürzer zu treten. „Schließlich hatte ich beruflich alles erreicht, ich musste mir nichts mehr beweisen.“ Dies ließ sich aufgrund ihrer Einbindung in komplizierte Mandate jedoch nicht umsetzen. Bald danach kam der Zusammenbruch. „Vor meinen Augen begann es zu flimmern, mir war übel, der Kopf dröhnte, das Herz raste. Nach diesem Horrortrip suchte ich eine Kardiologin auf; diese schickte mich nach der Untersuchung jedoch zum Psychologen.“*



## Wer ist betroffen?

Das Burnout-Syndrom tritt häufig bei Berufsgruppen auf, die sich durch starkes persönliches Engagement und eine hohe Leistungsmotivation auszeichnen. Besonders betroffen sind Angehörige der Gesundheitsberufe, Menschen in leitenden Positionen und Entscheidungsträger. Auch Lehrer sind häufig bereit, sich überdurchschnittlich für ihren Beruf einzusetzen. Gleichzeitig befindet sich ein beträchtlicher Teil dieser Berufsgruppe in einer Burnout- bzw. Erschöpfungssituation. Massiv veränderte Aufgabenfelder und Arbeitsbedingungen, das Schülerverhalten und gestiegene Erwartungen der Öffentlichkeit lassen den Lehrerberuf mehr und mehr zu einer Belastung werden. Doch auch eine Sekretärin, ein Schauspieler oder ein Industriedesigner kann unter einem Burnout leiden.

## **Aber wie kommt es, dass einige ein Burnout entwickeln und andere nicht?**

Menschen, die kein Burnout entwickeln, verfügen über eine ausreichende Distanzierungs- und Erholungsfähigkeit. Sie pflegen den Austausch mit Kollegen z.B. über die eigene Berufsrolle, überprüfen ihre Erwartungshaltungen, passen ihren Arbeitsstil an und korrigieren ihre Zielvorstellungen. Sie gehen neben dem Beruf ihren privaten Interessen nach und tun in ihrer Freizeit Dinge, die Spaß machen und bei denen sie sich wohl fühlen. Sie haben gelernt, Stress abzubauen und womöglich gezielt Entspannungsmethoden einzusetzen.

## Was können Sie tun?

Achten Sie neben Ihrem täglichen „Pflichtprogramm“ darauf, angenehme Dinge in Ihren Alltag einzubauen. Pflegen Sie Ihre privaten Kontakte, gehen Sie mitten in der Woche ins Kino oder versuchen Sie, bewusst die Natur wahrzunehmen. Treiben Sie Sport, gönnen Sie sich ein entspannendes Bad, tun Sie Dinge, bei denen Sie sich wohl fühlen. Seien Sie trotz aller Schwierigkeiten nicht zu hart zu sich selbst und versuchen Sie, sich Fehler und Schwächen zu verzeihen. Sagen Sie öfters mal nein, bauen Sie bewusst Pausen ein. Melden Sie Unterstützungsbedarf bei Ihrem Vorgesetzten an. Loben Sie sich auf dem Weg nach Hause für das, was Sie geschafft haben. Reden Sie mit Ihrer Familie und engen Freunden über Ihre Belastungen.



Hilft dies alles nicht weiter, sollten Sie sich professionelle Unterstützung holen. Denn ein fortgesetztes Burnout kann schließlich in eine depressive Erkrankung übergehen.

Die Symptome betreffen dann nahezu alle Lebensbereiche: den Schlaf, das körperliche Empfinden, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bis hin zur schweren Beeinträchtigung der Gefühle. Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gedanken an Schuld und Versagen begleiten den Menschen bei den kleinsten alltäglichen Begebenheiten und lähmen ihn. In schwereren Fällen zeigen sich neben dem Verlust von positiven Empfindungen eine völlige innere Leere, ein Gefühl der Gefühllosigkeit und sogar lebensmüde Gedanken. Bei depressiven Erkrankungen werden die „normalen“ Aktivitäten wie der Haushalt, die beruflichen Anforderungen und die Freizeitgestaltung zu einer immer größeren Belastung und schließlich nicht mehr bewältigt. Dadurch entsteht ein Teufelskreislauf aus Passivität und dem Verlust von Lebensfreude, Antrieb und Selbstwert.

*Kommen Sie bei uns zur Ruhe.  
Unsere Therapie geht ganz auf  
Ihre individuellen Probleme  
und Ängste ein.*



## Wir helfen Ihnen

Das Wissen um Ihre Erkrankung nimmt ständig zu. Es gibt heute vielfältige und effiziente Behandlungsmöglichkeiten. An der Fliedner Klinik Berlin finden wir gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Therapieplan. Unsere störungsspezifischen Behandlungsprogramme orientieren sich am neuesten Erkenntnisstand der Evidence Based Medicine. Besonders erfolgreich ist die Integration unterschiedlicher Therapieansätze zu einer Lösung, die sich individuell auf Ihre Bedürfnisse bezieht. Dafür arbeiten in unserer Klinik Fachärzte und Psychologische Psychotherapeuten besonders eng zusammen. Auf dieser Grundlage bieten wir Ihnen eine sehr intensive Behandlung: Innerhalb kurzer Zeit werden Sie eine erhebliche Verbesserung erfahren. Den hohen Standard unseres Hauses gewährleistet ein qualifizierter medizinisch-psychologischer Beirat.

**Die Fliedner Klinik Berlin gliedert sich in eine Tagesklinik und eine Ambulanz. Wir haben bewusst das Konzept einer Tagesklinik realisiert: Es ermöglicht unseren Patientinnen und Patienten, auch während der Behandlungswochen in ihrem sozialen Umfeld zu verbleiben.**

Die Therapien finden in unseren modernen, freundlichen Räumen von 9 bis 17 Uhr statt. Die Ambulanz dient der Diagnostik, der Indikationsstellung und der Nachbehandlung – sofern die Patientinnen und Patienten unserer Tagesklinik nicht in anderer ärztlicher oder psychotherapeutischer Betreuung sind. Die Ambulanz bietet außerdem spezifische Beratungen und Therapien in enger Kooperation mit niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten.

## Die Therapie in der Fliedner Klinik Berlin

Neben den äußeren Umständen zeigt sich oft eine persönliche Komponente bei der Entstehung der Burnout-Symptomatik. Die individuellen Möglichkeiten zur Stressbewältigung, die eigenen biographischen Erfahrungen und nicht zuletzt auch das Umfeld bestimmen mit, wie widerstandsfähig sich die psychische Stabilität eines Menschen erweist. Die Entdeckung und Unterstützung solcher persönlicher Ressourcen im Rahmen einer ambulanten oder tagesklinischen Behandlung ist ein erfolgreicher Weg, neue konstruktive Denk- und Verhaltensweisen zu erarbeiten. Ebenso werden dadurch berufliche und private Anforderungen ausgeglichener und effizienter bewältigt. Die Erfahrung zeigt, dass schon in kurzer Zeit durch ein multimodales Therapieprogramm nachhaltige Erfolge erzielt werden können.

Jeder psychisch kranke Mensch hat seine eigene Persönlichkeit und Geschichte und seine eigenen persönlichen Möglichkeiten, mit Schwierigkeiten zurechtzukommen und Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Im Mittelpunkt der Behandlung in der Fliedner Klinik steht daher die individuell angepasste, störungsspezifische Therapie in Einzel- und Gruppensitzungen. Die Auswahl aus der Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten wird daher für jeden Patienten unter Beachtung aller persönlichen Besonderheiten getroffen. Leitlinien sind die Wiedergewinnung, Erschließung und Festigung der seelischen Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Autonomie unter Berücksichtigung der jeweiligen persönlichen Ressourcen. Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte arbeiten die Therapeuten der Fliedner Klinik zudem mit ergänzenden Behandlungsverfahren wie Gestaltungstherapie, Genusstraining, Entspannungs- und Bewegungstherapie.

„Durch die unterschiedlichen therapeutischen Zugänge habe ich mich selbst neu entdeckt und sehe den Herausforderungen des Lebens gelassener entgegen.“

Die Fliedner Klinik Berlin bietet die fachlichen, personellen und räumlichen Voraussetzungen, um Menschen mit psychischen Erkrankungen eine behutsame, schrittweise Rückkehr in ihr normales Leben zu ermöglichen. Im Konzept der Klinik sind sowohl die Nähe zum Alltag als auch die individuelle, geduldige Bearbeitung der persönlichen Lebensprobleme integrale Bestandteile einer weltoffenen, entstigmatisierenden Therapie.

Die modernen, ansprechend gestalteten und freundlich-hellen Räumlichkeiten der Klinik befinden sich mitten im lebendigen Berliner Stadtzentrum am Gendarmenmarkt und wirken dennoch wie eine Oase der Erholung und Geborgenheit. Diese äußeren Rahmenbedingungen erlauben eine ebenso realitätsorientierte und ortsnahe wie auch zeitlich überschaubare ambulante oder tagesklinische Behandlung.

Prinzipiell wird die Einbeziehung von Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen empfohlen, soweit dies vom Patienten gewünscht wird. Erfahrungsgemäß sind ein offener Umgang mit der Erkrankung und das Verständnis für die Erkrankten die beste Grundlage, um wieder Lebensfreude zu spüren und leistungsfähig zu sein.

Unsere Therapien folgen einem ärztlich geleiteten Gesamtkonzept und werden von ausgezeichneten Medizinern und Psychologen gleichermaßen begleitet.



## Spezifische Behandlungsmethoden

- Einzelpsychotherapie

In regelmäßigen, überwiegend kognitiv-verhaltenstherapeutischen Sitzungen werden ein individuelles Erkrankungsmodell erarbeitet sowie krankheitsreduzierende Interventionen eingeübt (Förderung einer achtsamen ressourcenorientierten Haltung, Erkennen und Umgang mit individuellen Grenzen, Aufbau positiver Aktivitäten, Veränderung depressionstypischer Gedanken, u.a.m). Mit der Erkrankung verbundene Konflikte, Probleme und Belastungen werden analysiert und bearbeitet sowie Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückfällen getroffen.



- Gruppenpsychotherapie

In den Psychotherapiegruppen wird ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung, ihre Ursachen und Symptome vermittelt. Der Austausch miteinander ermöglicht trotz individueller Ursachen ein Gefühl für die Ähnlichkeit der Erfahrungen. Gemeinsam werden Strategien im Umgang mit der Erkrankung erarbeitet und alternative Lösungen bei ungünstigen, depressionsfördernden Verhaltensweisen und Einstellungen gesucht.

- Psychopharmakotherapie

Insbesondere bei zusätzlichem Vorliegen einer Depression stellen Medikamente häufig eine entscheidende Hilfe dar. Medikamentös lassen sich zu Beginn vor allem die innere Unruhe und Angst sowie die Schlafstörungen bessern. Mittelfristig bessern sich Antrieb und Lebensfreude sowie die körperliche Leistungsfähigkeit.

- Psychoedukation

Viele Patienten sind durch die Erfahrung einer psychischen Erkrankung sehr verunsichert. Wie verhalte ich mich gegenüber Freunden und Kollegen? Wie Sorge ich dafür, dass ich in Zukunft besser geschützt bin? Wie kann meine ambulante Weiterbehandlung aussehen? Diese u.a. Fragen werden in der Psychoedukation behandelt.

- Kunst- und Gestaltungstherapie

Mit Hilfe nonverbaler Ausdrucksmittel kann ein neuer Zugang zu Gefühlen eröffnet werden. Zugrunde liegende seelische Konflikte können emotional erlebbar gemacht und entwicklungsfördernde Einsichten ermöglicht werden.



- Musiktherapie

Beim Hören von Musik und dem Erzeugen von Klängen entstehen innere Bilder, Gedanken und Gefühle, die oft Anknüpfungspunkte an die eigene Biografie bieten. Dieses Erleben eröffnet Räume für die Entwicklung vielfältiger Ausdrucks- und Veränderungsmöglichkeiten.



- Rollenspiel

Bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten im zwischenmenschlichen Bereich kann anhand von konkreten Situationen ein günstiges, selbstsicheres Verhalten eingeübt werden.

- Entspannungsverfahren

Zur Senkung des allgemeinen Anspannungsniveaus stehen Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und Atementspannung zur Verfügung. Imaginative und achtsamkeitsfördernde Übungen unterstützen die Aktivierung von Selbstheilungskräften und gesundheitsfördernden Ressourcen.

- Bewegungstherapie

In der Bewegung drückt sich die innere und äußere Situation eines Menschen aus. Durch neue Körperhaltungen und Bewegungen wiederum können innere Prozesse verändert werden.

- Yoga

Durch bestimmte, ursprünglich in Indien entwickelte geistige und körperliche Übungen werden Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie gefördert.

- Sport

Körperliche Fitness nimmt stark Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Wir geben den Patienten die Möglichkeit, sich in einem benachbarten Fitnesscenter gezielt körperlich zu stärken und dadurch sowohl ein positives Körpergefühl als auch eine Steigerung der Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu erfahren.

- Gemeinsame Außenaktivitäten und ein Genussstraining fördern das Erinnern und Wiedererleben der Genuss- und Erlebnisfähigkeit im Alltag.



## Fragen & Antworten

### *Wie trete ich in Kontakt mit der Fliedner Klinik?*

Telefon: 030 204597-0

Telefax: 030 204597-29

E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)

### *Wie sind die Therapiezeiten?*

Die Therapiezeiten in der Tagesklinik sind montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr.

### *Wer entscheidet über den Therapieplan?*

Die verantwortlichen ärztlichen und psychologischen Therapeuten und Therapeutinnen entscheiden gemeinsam mit der Patientin / dem Patienten.

### *Wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft?*

Durch Patientenbesprechungen, Visiten, Fragebogenauswertung und Fallkonferenzen sowie durch regelmäßige Supervision der Behandler wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft und die Behandlungsstrategien werden gegebenenfalls verändert.

### *Wie lange wird meine Behandlung in der Klinik dauern?*

Für die erfolgreiche Behandlung sollte der Aufenthalt mindestens 4-6 Wochen betragen. Eine anschließende ambulante fachärztliche und psychotherapeutische Behandlung ist in der Regel notwendig.

### *Ist für meine Verpflegung gesorgt?*

Das Mittagessen wird gemeinsam im verschiedenen gastronomischen Einrichtungen in der Nähe eingenommen.

### ***Gibt es sportliche Aktivitäten?***

In den therapiefreien Zeiten ist der Besuch eines benachbarten Fitnesscenters möglich.

### ***Habe ich einen festen Ansprechpartner?***

Der ärztliche und der psychologische Therapeut sind die jeweiligen festen Ansprechpartner für jede Patientin / jeden Patienten.

### ***Stimmt sich die Klinik mit meinen behandelnden Ärzten ab?***

Eine Abstimmung mit den vorbehandelnden Ärzten wird angestrebt.

### ***Wie garantiert die Klinik die Qualität der Therapien?***

In unserem Hause werden ausschließlich praxiserprobte Behandlungsmethoden von fachlich hoch qualifizierten Therapeuten (approbierte Fachärzte und approbierte Psychologische Psychotherapeuten) angewandt. Den neuesten medizinischen Wissensstand realisieren wir in enger Zusammenarbeit mit unserem medizinisch-psychologischen Beirat. Hier unterstützen uns angesehene Experten und Wissenschaftler aus der aktuellen Forschung, Lehre und Praxis.



### ***Was kann ich tun, wenn ich am Wochenende in Schwierigkeiten gerate und nicht mehr weiter weiß?***

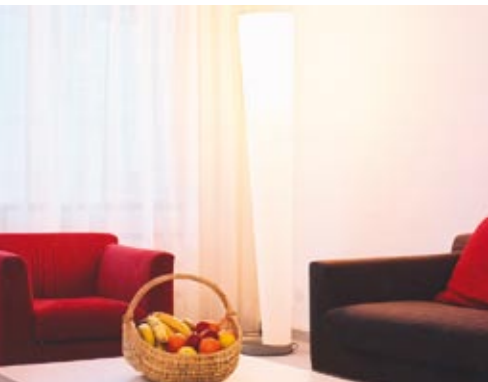
Gefährdete Patienten erhalten von der Klinik eine Notfallnummer, bei der sie sich telefonisch Rat holen können. Andernfalls kann auch direkt die nächstgelegene Akutaufnahme eines psychiatrischen Krankenhauses oder einer psychiatrischen Abteilung aufgesucht werden.

### ***Kann ich mich an der Fliedner Klinik auch behandeln lassen, wenn ich nicht privat versichert bin?***

In diesem Fall kann eine Vereinbarung für Selbstzahler abgeschlossen werden.

## Unser Wissen für Ihre Gesundheit

In der Fliedner Klinik Berlin arbeiten anerkannte Fachärzte und Psychologische Psychotherapeuten Hand in Hand und entwickeln individuelle Therapien, die sich an den Bedürfnissen des Einzelnen orientieren. Es kommen ausschließlich praxiserprobte Behandlungsmethoden zur Anwendung. Für den neuesten medizinischen Wissensstand bürgt der international angesehene medizinisch-psychologische Beirat der Fliedner Klinik Berlin. Träger der Fliedner Klinik Berlin ist die bundesweit tätige Theodor Fliedner Stiftung, ein namhafter Träger sozialer und therapeutischer Arbeit.



*Welche Frage Sie auch immer haben –  
wir beantworten sie Ihnen gerne.*

### **Kosten**

Die Fliedner Klinik Berlin ist vom Landesamt für Gesundheit und Soziales als Akutkrankenhaus anerkannt. Privatversicherte und Beihilfeberechtigte haben entsprechend ihrem Versicherungsvertrag bzw. den entsprechenden Beihilfевorschriften bei medizinisch notwendiger Behandlung einen Anspruch auf Kostenübernahme.

**Prof. Dr. med. Markus Gastpar**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin



Prof. Dr. M. Gastpar

**Dr. med. Dipl.-Psych. Brigitte Schulz-Ratei**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Oberärztin der Fliedner Klinik Berlin



Dr. B. Schulz-Ratei

**Dr. phil. Dipl.-Psych. Jürgen Ortmann**

Psychologischer Psychotherapeut  
Leitender Psychologe



Dr. J. Ortmann

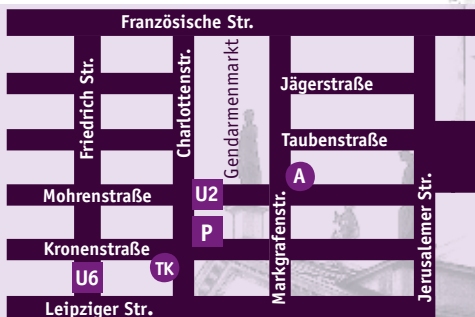
**Medizinisch-psychologischer Beirat**

**Prof. Dr. med. W. Maier**, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Bonn, Sprecher des Beirats

**Prof. Dr. M. Hautzinger**, Leiter der Abteilung Klinische Psychologie, Psychologisches Institut, Universität Tübingen

**Prof. Dr. med. H.-J. Möller**, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München

## Fliedner Klinik Berlin



### So erreichen Sie uns:

Mit öffentlichen  
Verkehrsmitteln:

**U-Bahn:** U2, U6 Stadtmitte

**Mit dem PKW:**

Parkplatz im Hilton

Siehe Lageplan

### Fliedner Klinik Berlin

Ambulanz und Tagesklinik für  
psychologische Medizin

Ambulanz

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Tagesklinik

Charlottenstraße 65 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

Telefon: 030 204597-0

Internet: [www.fliednerklinikberlin.de](http://www.fliednerklinikberlin.de)

E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)

