

KONTAKT

STATIONÄRE AUFNAHME FÜR ERWACHSENE

Bezirksklinikum Ansbach
0981 4653-2100

Klinikum am Europakanal Erlangen
09131 753-5353

Frankenalb-Klinik Engelthal
09158 926-2203

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Fürth
0911 891870-0

Institutsambulanzen

Ansbach: 0981 4653-1251

Engelthal: 09158 926-2202

Erlangen: 09131 753-2723

Feuchtwangen: 09852 70388-40

Fürth: 0911 75657-40

Höchstadt an der Aisch: 09193 50263-0

Neustadt an der Aisch: 09161 87290-40

Roth: 09171 90835-0

Weißenburg: 09141 90122-0

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bezirksklinikum Ansbach

Ambulanz: 0981 4653-1870

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-1820

Institutsambulanz Neustadt an der Aisch

Telefon: 09161 873190



[www.bezirkskliniken-mfr.de/
diagnosen](http://www.bezirkskliniken-mfr.de/diagnosen)

Herausgeber: Bezirkskliniken Mittelfranken
Gestaltung: www.winkler-werbung.de
Titelbild: © auremar/Fotolia

D004 / Stand 03_2026

www.bezirkskliniken-mfr.de



Diagnose

Burn-out

**Bezirkskliniken
Mittelfranken**



BURN-OUT

Der Begriff Burn-out bedeutet wörtlich „ausgebrannt sein“ und bezeichnet einen Zustand starker körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Burn-out ist keine anerkannte Krankheitsdiagnose. Allerdings überschneiden sich die Symptome mit den typischen Beschwerden einer depressiven Erkrankung.

Wie kommt es zu einem Burn-out?

Auslöser eines Burn-outs ist häufig eine berufliche oder private Überlastung. Eigene Bedürfnisse werden vernachlässigt, Erholung und Entspannung auf später verschoben. Das trifft Manager genauso wie beispielsweise Mütter. Manche Menschen brennen aus, weil sie den eigenen Ansprüchen und Erwartungen nicht mehr gerecht werden können. Häufig betrifft das zum Beispiel Menschen mit hohem sozialen Engagement.

Woran erkenne ich einen Burn-out?

Ähnlich wie bei der Depression treten häufig Antriebslosigkeit, Müdigkeit und das Gefühl innerer Leere auf. Typisch sind auch körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen, Herzschmerzen, Beklemmungsgefühle in der Brust, Ohrgeräusche oder Schlaflosigkeit.

Wie wird ein Burn-out behandelt?

Der Schwerpunkt der Behandlung liegt auf einem intensiven verhaltenstherapeutischen Gruppen- und Einzelprogramm. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen wieder zu aktivieren und selbstsicherer zu werden. Unsere Ambu-

lanzen bieten deshalb regelmäßige Gruppenangebote, beispielsweise lernt man in einer Stressbewältigungsgruppe im Austausch mit Therapeutinnen und Therapeuten und anderen Betroffenen einen veränderten Umgang mit Stresssituationen. Weitere Gruppenangebote beschäftigen sich zum Beispiel mit Entspannungstechniken oder Achtsamkeit. Medikamente können gegeben werden, sind aber kein Muss.

Was kann ich tun?

Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst und holen Sie sich professionelle Unterstützung. Angehörige sollten Betroffene darauf ansprechen. Eine erste Anlaufstelle kann Ihre Haus- oder Facharztpraxis sein. Sie können aber auch direkt mit einer unserer Institutsambulanzen Kontakt aufnehmen. Dort bekommen Sie einen Termin für ein Vorgespräch. Dabei wird dann geklärt, ob eine ambulante, tagesklinische oder stationäre Behandlung für Sie das Richtige ist.

Wo gibt es Hilfe?

Die Bezirkskliniken Mittelfranken bieten Anlaufstellen an zahlreichen Standorten. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den Psychiatrischen Institutsambulanzen der Kliniken (Ansbach, Erlangen, Engelthal und Fürth) sowie in den Außenstellen möglich. Die Frankenalb-Klinik Engelthal ist besonders auf die Behandlung von Burn-out-Erkrankungen spezialisiert. Dort gibt es auch eine eigene Wahlleistungs- und Privatstation. Auch alternative Heilmethoden sind in Engelthal möglich.