

# Burnout oder Depression?

**Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft und ausgebrannt. Viele denken dann schnell an ein Burnout-Syndrom. Doch nicht selten verbirgt sich hinter derartigen Beschwerden eine Depression, die auch als solche erkannt, benannt und behandelt werden sollte.**

---

- Rund 10 % der Deutschen leiden unter chronischem Stress.
- Starke Erschöpfung kann auf ein Burnout hinweisen - und auf eine Depression.
- Die ärztliche Diagnose stellt die Weichen für eine erfolgreiche Behandlung.

Ganz gleich ob extreme Anforderung im Job oder starke Beanspruchung in der Familie: Eine Stresssituation versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Eigentlich eine gesunde Reaktion, denn durch die Ausschüttung von Stresshormonen können wir in kritischen Momenten auf ungeahnte Energiereserven zurückgreifen. Wird Stress aber zum Dauerzustand, befindet sich der Körper in ständiger Alarmbereitschaft und reagiert langfristig mit geistiger, emotionaler und körperlicher Erschöpfung: Ein Zustand, der oft reflexartig unter dem Begriff Burnout verbucht wird - nicht immer zu Recht. Denn Gefühle starker Erschöpfung, gefühlsmäßiger Überlastung und andauernder Überforderung können auch im Rahmen depressiver Erkrankungen auftreten.

## **Wichtig und richtig: der Arztbesuch**

Wenn Sie sich erschöpft und ausgebrannt fühlen, ist der Gang zum Arzt deshalb ein wichtiger und richtiger Schritt. Als kompetenter Ansprechpartner kommt hier neben dem Hausarzt auch ein Neurologe oder Psychiater in Frage. In der Sprechstunde wird zunächst ausgeschlossen, dass z. B. körperliche Erkrankungen hinter der quälenden Erschöpfung stecken. Nach der Untersuchung wird der Arzt eine Diagnose stellen - und damit die Weichen für eine erfolgreiche Behandlung. Denn auch wenn die Symptome von Burnout und Depression ähnlich sind und sie fließend ineinander übergehen, ist die Therapie jeweils eine andere.

## **Unterschiedliche Krankheitsbilder. Unterschiedliche Behandlung.**

So ist ein Burnout-Syndrom - anders als die Depression - üblicherweise die unmittelbare Folge beruflicher und/oder privater Überlastung. Burnout-Patienten fühlen sich nicht nur erschöpft und ausgebrannt, sondern auch überfordert - durch äußere Anforderungen aber auch durch hohe Ansprüche an sich selbst. Und auch in der Therapie gibt es

entscheidende Unterschiede: Bei einem Burnout hilft eine Auszeit, wie z.B. ein ausgedehnter Urlaub. Bei einer Depression hilft eine solche Auszeit nicht, hier ist es oft sinnvoller, mit einem angepassten Arbeitspensum im Alltag eingebunden zu bleiben. Diagnostiziert der Arzt eine Depression, kann er außerdem ein Medikament und gegebenenfalls eine Psychotherapie verordnen, um die Erkrankung gezielt zu behandeln - damit es Ihnen bald wieder besser geht!

<https://depression-behandeln-natuerlich.de/de/SSL/burnout-oder-depression.php>