



Presseinformation

Eberswalde, 31. März 2025

Erschöpfung – Burnout – Depression

„Medizinischer Dienstag“ am 8. April in Eberswalde

Jeder fühlt sich mal erschöpft – nur sollte das kein Dauerzustand sein. Wenn die Überforderung am Arbeitsplatz und im Alltag nicht endet, kann das zu einem Burnout führen. Jeder kennt heute diesen Begriff, der in den 1970er Jahren geprägt wurde. Er steht für das innerliche Ausbrennen vor dem Hintergrund übermäßiger Belastung, verbunden mit den unterschiedlichsten Beschwerden. Viele Symptome ähneln denen einer Depression. Die Übergänge sind fließend – wie es auch der Titel einer weiteren Veranstaltung der Reihe „Medizinischer Dienstag“ am 8. April andeutet: „Erschöpfung – Burnout – Depression“. Das Zentrum für psychische Gesundheit des GLG Martin Gropius Krankenhauses lädt dazu in das Paul-Wunderlich-Haus am Eberswalder Markt ein.

„Ständige Überforderung durch Stress kann außer psychischen Symptomen wie Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Niedergeschlagenheit, einem Gefühl der Leere, auch körperliche Beschwerden hervorrufen: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schwindel, hoher Blutdruck, Herzrasen, Verspannungen, Rückenschmerzen und vieles mehr“, sagt Chefärztin Prof. Dr. Uta-Susan Donges. „In unserem Zentrum sehen wir Psyche und Körperfunktionen immer im direkten Zusammenhang, die Psychosomatik bildet hier einen Schwerpunkt. Gerade beim Burnout-Syndrom ist das ganz wichtig.“ Welche Risikofaktoren für die Burnout-Entstehung eine Rolle spielen, wie man vorbeugen kann, wie man Symptome erkennt und nicht zuletzt wie man Patienten mit Burnout erfolgreich behandelt und welche Möglichkeiten das Zentrum für psychische Gesundheit dafür bietet, wird Thema ihres Vortrags sein.

Dazu kommt ein Referat von Oberärztin Yasmin Dalati, die aufzeigen wird, wie eng Burnout und Depression verbunden sind. „Es macht Sinn, beide im Zusammenhang zu sehen, weil ein Burnout immer auch in eine schwere Depression übergehen kann“, sagt die erfahrene Therapeutin. „Am Anfang kann ein Konflikt am Arbeitsplatz stehen oder ein anderes emotional belastendes Ereignis, weitere Umstände kommen hinzu, und der Mensch gerät in einen Strudel, der ihn womöglich bis hin zu Suizidgedanken treibt – eine Situation, aus der er alleine nicht herausfindet.“

Das Zentrum für psychische Gesundheit bietet den Betroffenen Hilfe und moderne Behandlungsformen an. Erst vor kurzem wurde zum Beispiel das Track-Konzept eingeführt, das insbesondere gewährleistet, dass der Patient über alle Stadien des Therapieprozesses vom gleichen Team begleitet wird und die Therapiebausteine im Verlauf einer psychischen Erkrankung eng miteinander verzahnt werden. Der englische Begriff „Track“ steht für „Behandlungs-Einheit“ – bei psychischen Erkrankungen ist sie schon deshalb wichtig, weil diese vielfach einen phasenhaften oder auch chronischen Verlauf haben können, verbunden mit Schüben oder Rückfällen. Eine Innovation speziell zur Behandlung von Patienten mit Depressionen ist die repetitive transkranielle Magnetstimulation (rTMS). Hinter diesem komplizierten Begriff verbirgt sich ein einfaches wirkungsvolles Verfahren, bei dem mit Hilfe einer Magnetspule bestimmte Hirnaktivitäten beeinflusst werden – so zum Beispiel Ungleichgewichte chemischer Botenstoffe im Gehirn, die sich auf die Kommunikation zwischen den Nervenzellen auswirken. Hierdurch kommt es zu einer spürbaren Verbesserung der Stimmung und einem Rückgang von negativen Gefühlen und Gedanken. „Die Anwendung dauert jeweils nur wenige Minuten und ist fast nebenwirkungsfrei – manchmal treten Kopfschmerzen auf, die aber leicht zu bewältigen sind“, sagt Prof. Dr. Uta-Susan Donges. „Wir haben mit dieser Behandlungsform bereits sehr gute Erfahrungen gemacht.“

Wer mehr darüber wissen möchte, ist herzlich eingeladen, den „Medizinischen Dienstag“ zu besuchen. Veranstaltungsbeginn ist um 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.