



Es gibt einen Weg aus dem Burnout.

Ständiger Druck am Arbeitsplatz, hoher Leistungseinsatz und trotzdem kaum Erfolgserlebnisse, Angst vor Jobverlust, immer weniger Kontakt zu Familie und Freunden: Das sind Umstände, die viele Arbeitstätige kennen – und die zu Burnout führen können. Typische Symptome sind Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, andauernde Überforderungsgefühle, schlechter Schlaf, Depression und Schmerzen.

Burnout ist ein Teufelskreis, aus dem Betroffene nicht leicht ausbrechen. In der Klinik Schützen in Rheinfelden werden ambulante Therapien angeboten. Diese reichen jedoch in vielen Fällen nicht aus; ein drei- bis bis sechswöchiger stationärer Aufenthalt in der auf Burnout spezialisierten Einrichtung macht Sinn. Ärzte und Psychologen führen intensive Einzelpsychotherapien durch. Zudem wird die körperliche und seelische Regeneration durch Entspannung, Massage, Fitnessaufbau sowie Mal- und Musiktherapie gefördert. Auch auf das Leben nach dem Aufenthalt wird vorbereitet. Und wir leiten Betroffene dazu an, sich selbstbewusster wahrzunehmen, heikle Situationen zu erkennen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Denn nur so kann ein Klinikaufenthalt zu einer nachhaltigen Gesundheit beitragen.



Dr. med. Hanspeter Flury

Chefarzt, Ärztlicher Direktor der Klinik Schützen Rheinfelden, einer Spezialklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Medizinische Psychotherapie.