

Burnout > Behandlung

1. Das Wichtigste in Kürze

Zur Behandlung von Burnout werden ambulante oder stationäre Psychotherapie und Verfahren zur verbesserten Stressbewältigung und Entspannung eingesetzt. Auch eine medikamentöse Behandlung kann in Frage kommen. Ob und wie gut die Therapie-Methoden wirken, ist noch nicht ausreichend erforscht. Wenn Burnout zu einer Erkrankung oder psychischen Störung wie z.B. einer Depression geführt hat, oder hinter den Symptomen eine Erkrankung oder psychische Störung steckt, sollte sich auch die Behandlung danach richten. Ansonsten kommen vor allem vorbeugende Maßnahmen in Betracht, z.B. eine Kur. Die gesetzliche Rentenversicherung bietet medizinische Rehabilitation, auch wenn "nur" Burnout diagnostiziert wurde.

2. Forschung zur Behandlung von Burnout

Es gibt viele Methoden zur Behandlung von Burnout. Ob und wie gut sie wirken, wurde noch nicht genug erforscht. Große Studien mit hohem wissenschaftlichen Standard fehlen noch. Die vorhandenen Studien können oft nicht gut miteinander verglichen werden. Grund dafür ist, dass es lange Zeit keine einheitliche Definition für Burnout gab und die neue Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weiterhin umstritten ist. Außerdem gilt Burnout in der Medizin nicht als Krankheit, sondern als Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst. Näheres unter [Burnout > Definition - Diagnose - Risiko](#).

Es wurde noch nicht ausreichend untersucht, ob und wenn ja wann einfache Erholung ohne eine Therapie ausreicht. Auch ist noch nicht wissenschaftlich geklärt, inwiefern Therapie helfen kann, wenn die Situation am Arbeitsplatz gleich bleibt.

Mehrere Studien belegen, dass sog. kognitive Verhaltenstherapie (eine Form der [Psychotherapie](#)) bei Burnout hilft.

3. Burnout-Therapie als Sozialleistung

Eine Burnout-Therapie kann Leistung eines Sozialleistungsträgers sein:

- **Burnout-Therapie als Teil der Behandlung einer Krankheit oder psychischen Störung**
Wenn nicht nur Burnout, sondern auch eine Erkrankung oder psychische Störung diagnostiziert wurde, übernimmt meist die [Krankenkasse](#) die Kosten für deren Behandlung. Zu dieser Behandlung kann eine Burnout-Therapie dazugehören. Für Menschen ohne Krankenversicherung kann [Krankenhilfe](#) im Rahmen der [Sozialhilfe](#) zur Finanzierung in Betracht kommen. Näheres unter [Gesundheitshilfe](#).
- **Burnout-Therapie als Teil medizinischer Rehabilitation wegen einer Krankheit oder psychischen Störung**
Wenn nicht nur Burnout, sondern auch eine Erkrankung oder psychische Störung diagnostiziert wurde, übernimmt meist die Krankenkasse die Kosten für die medizinische Rehabilitation. Bei Menschen, die nicht krankenversichert sind, ist die medizinische Rehabilitation eine Leistung der [Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#) oder [Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen](#).
- **Burnout-Therapie der Rentenversicherung bei medizinischer Rehabilitation wegen Teilhabe- und Funktionsstörungen im Beruf**
Sofern Burnout zu Teilhabe- und Funktionsstörungen im Beruf geführt hat, übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen die [Rentenversicherungsträger](#) die Kosten für [medizinische Rehabilitation](#). Nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung Bund ist das auch möglich, wenn **ausschließlich** Burnout diagnostiziert wurde.
- **Burnout-Therapie als Präventionsleistung**
Die Krankenkassen und die Rentenversicherungsträger können Leistungen zur [Prävention](#) (= Vorbeugung) erbringen, z.B. einen Kurs zur besseren Stressbewältigung und/oder Entspannung oder eine Kur. Burnout-Therapie soll in diesem Rahmen verhindern, dass überhaupt eine Krankheit oder psychische Störung durch den Burnout entsteht. Für nicht Versicherte kann eine Kur mit Burnout-Therapie ggf. über die Sozialhilfe finanziert werden. Näheres unter [Gesundheitshilfe](#).

In folgenden Fällen bestehen noch rechtliche Unklarheiten:

- **Burnout-Therapie als Krankenbehandlung, wenn ausschließlich Burnout diagnostiziert wurde**
Burnout gilt **medizinisch** betrachtet nicht als Krankheit. Ob **rechtlich** gesehen doch eine Krankheit vorliegt und damit auch Anspruch auf Krankenbehandlung (z.B. Psychotherapie) auf Kosten der Krankenkassen (oder über die Krankenhilfe) besteht, ist noch offen. Da in der Praxis meist auch eine Erkrankung oder psychische Störung vorliegt,

wenn Burnout behandelt werden muss, hat das Bundessozialgericht darüber bisher noch nicht entschieden.

- **Burnout-Therapie als medizinische Rehabilitationsleistung der Krankenkassen, wenn ausschließlich Burnout diagnostiziert wurde**

Während die Rentenversicherungsträger medizinische Reha unter Umständen auch bei der ausschließlichen Diagnose Burnout zahlen, ist rechtlich noch offen, ob auch die Krankenversicherungen dazu verpflichtet sind, oder ob diese dann nur Präventionsleistungen erbringen müssen.

- **Burnout-Therapie als Eingliederungshilfe, wenn ausschließlich Burnout diagnostiziert wurde**

Unter Umständen kommt eine medizinische Rehabilitation im Rahmen der [Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#) oder [Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen](#) in Betracht, wenn Menschen nicht krankenversichert sind, aber medizinische Rehabilitation benötigen. Die Leistungen gehen nicht über das hinaus, was die Krankenversicherung bezahlen würde. Deshalb ist auch hier offen, ob gezahlt werden muss, wenn **nur** Burnout diagnostiziert wurde.

3.1. Praxistipp

Burnout geht in aller Regel mit Beschwerden mit "Krankheitswert" einher. Wenn Sie Hilfe bei Burnout bekommen wollen, sollten Sie bei der ärztlichen Untersuchung **alle** ihre psychischen und körperlichen Beschwerden schildern, damit Sie nicht nur die Burnout-Diagnose, sondern auch alle weiteren in Betracht kommenden Diagnosen erhalten. So vermeiden Sie eine Ablehnung von Hilfe, weil Burnout allein noch keine Krankheit ist.

3.2. Burnout ist keine Berufskrankheit

Burnout ist **nicht** als Berufskrankheit anerkannt, auch dann nicht, wenn zusätzlich z.B. eine Depression diagnostiziert wurde. Grund dafür ist, dass wissenschaftliche Erkenntnisse dazu fehlen, dass wirklich Stress die Ursache der Symptome ist. Bei Depressionen wird angenommen, dass verschiedene Ursachen zusammenkommen und Stress allenfalls einen gewissen Anteil an der Krankheitsentstehung hat. Burnout ist überhaupt noch nicht ausreichend erforscht.

Die [Unfallversicherungsträger](#) finanzieren deshalb auch **keine** Burnout-Therapien. Sie beraten nur die Betriebe zur Vorbeugung von Burn-Out.

4. Psychotherapie

4.1. Vorbeugende Psychotherapie

Eine **vorbeugende Psychotherapie**, wenn nur Burnout und (noch) keine psychische Störung vorliegt, müssen Betroffene selbst bezahlen. Präventionsleistungen der Krankenversicherung oder Rentenversicherung können aber psychotherapeutische Anteile haben, z.B. Anleitung zum Umgang mit Stress.

4.2. Burnout-Therapie im Rahmen der Psychotherapie einer psychischen Störung

Im Rahmen einer Psychotherapie zur Behandlung einer **psychischen Störung**, z.B. einer Depression, sollte das Thema Burnout ggf. berücksichtigt werden. Insbesondere im Rahmen der sog. **kognitiven Verhaltenstherapie** ist es z.B. möglich,

- einen besseren Umgang mit Stress und/oder Entspannungstechniken zu erlernen,
- ungünstige Denkmuster, z.B. Perfektionismus, abzubauen,
- das Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- sich unabhängiger von äußerer Anerkennung zu machen,
- die eigenen Lebensumstände zu reflektieren oder
- Motivation und Anleitung für gewünschte Veränderungen der beruflichen Situation zu finden.

Nähere Informationen zu den verschiedenen Therapieverfahren, der Psychotherapeutensuche und der Beantragung bei der Krankenkasse unter [Psychotherapie](#).

5. Medizinische Rehabilitation und Vorsorge

Sind die Auswirkungen des Burnouts so gravierend, dass eine ambulante Behandlung nicht ausreicht, erfolgt eine stationäre Therapie in Form einer [medizinischen Rehabilitation](#) in einer psychosomatischen Klinik. Dort können Betroffene Abstand vom bisherigen Alltag gewinnen, neue Kraft tanken, sich intensiv mit den Ursachen des Burnouts auseinandersetzen und Strategien zur Bewältigung der Erkrankung erlernen.

Folgende Therapieelemente kommen dabei z.B. zum Einsatz:

- Psychotherapie in Einzel- und Gruppengesprächen
- [Ergotherapie](#)
- Sport- und Bewegungstherapie
- Entspannungsverfahren
- Kunst- und Musiktherapie

Eine stationäre Psychotherapie muss beim behandelnden Arzt beantragt werden. Nähere Informationen unter [Medizinische Rehabilitation > Antrag](#) .

Auch **vorbeugend** ist eine stationäre Behandlung möglich, meist finanziert von der [Krankenversicherung](#) . Näheres unter [Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#) .

Außerdem kommt auch eine Präventionsmaßnahme (= Vorsorge) der [Rentenversicherung](#) , ggf. mit kurzen stationären Anteilen, in Betracht. Näheres unter [Prävention](#) .

5.1. Tagesklinik

Nach einer stationären Therapie ist der Übergang von einer Klinik in den Alltag häufig schwierig. Hier kann eine teilstationäre Therapie in einer Tagesklinik sinnvoll sein. In einer Tagesklinik erhalten Betroffene tagsüber eine ähnlich intensive Unterstützung wie in einer Klinik, kehren aber abends und am Wochenende ins gewohnte Umfeld zurück. So können sie sich nach und nach an den Alltag herantasten.

Eine teilstationäre Therapie ist auch ohne vorherigen Klinikaufenthalt möglich, z.B. beim Wunsch, nicht gänzlich aus dem gewohnten Umfeld herausgerissen zu werden. Tageskliniken sind allerdings nicht von jedem Wohnort aus erreichbar, sodass eine teilstationäre Behandlung nicht immer möglich ist.

6. Medikamentöse Behandlung

Spezielle Medikamente für die Behandlung von Burnout gibt es nicht. Wenn jedoch eine [Depression](#) oder eine andere Krankheit oder psychische Störung vorliegt, können ggf. Medikamente eingesetzt werden. Näheres zur Behandlung einer Depression mit Medikamenten unter [Depressionen > Behandlung > Medikamentöse Therapie](#) .

7. Stressmanagement

Ein besserer Umgang mit Stress ist erlernbar, z.B.

- im Rahmen eines Kurses, den ggf. die Krankenkassen finanzieren oder bezuschussen, Näheres unter [Prävention](#) .
- bei einer [Vorsorgekur](#) .
- im Rahmen einer Leistung zur [Prävention](#) der Rentenversicherung.
- im Rahmen der Therapie einer Krankheit oder psychischen Störung.

So stehen hochwertige Hilfen auch Menschen zur Verfügung, die keine teure Burnout-Therapie bezahlen können oder wollen.

Daneben können sich Betroffene auch gegenseitig unterstützen, z.B. im Rahmen von Selbsthilfegruppen.

Mögliche Maßnahmen zur Vermeidung und/oder zum besseren Umgang mit Stress:

- Sport
- Entspannungstechniken
- gesunde Ernährung
- positive soziale Kontakte
- Zeitmanagement, z.B. durch Setzen von Prioritäten, To-do-Listen, Vermeiden von Prokrastination (= "Aufschieberitis")

7.1. Praxistipp

Es gibt zunehmend unterstützende Apps und Online-Angebote (digitale Gesundheitsanwendungen – DiGA), die kostenlos sind oder von der Krankenkasse übernommen werden. Offiziell anerkannte Online-Anwendungen finden Sie im DiGA-Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter <https://diga.bfarm.de> > [DiGA-Verzeichnis öffnen](#) . Auf Anfrage können Krankenkassen auch die Kosten für andere Gesundheits-Apps bzw. digitale Gesundheitsanwendungen übernehmen, Näheres unter [Digitale Gesundheitsanwendungen](#) .

8. Verwandte Links

[Burnout](#)

[Burnout > Allgemeines](#)

[Burnout > Arbeit](#)

[Burnout > Finanzielle Hilfen](#)

[Psychotherapie](#)

[Medizinische Rehabilitation](#)

[Ergänzende Leistungen zur Reha](#)

[Schlafhygiene](#)

[Prävention](#)

[Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#)