

Burnout – Was nun?

Beitrag von „chilipaprika“ vom 17. August 2024 14:31

Erstmal: Herzlichen Glückwunsch zum Therapieplatz und der erhaltenen Hilfe. Es ist gut, dass du dich um dich und deine Gesundheit kümmerst!

Dann: du solltest GENAU DAS mit deinem Therapeuten / deiner Therapeutin diskutieren (und zum Beispiel über einen Klinikaufenthalt sprechen, der dir Abstand ermöglichen würde, aber auch neue Strategien gibt, falls die ambulante Therapie nicht ausreicht).

Zu aller erst kann dich natürlich dein Arzt krank schreiben / medikamentös helfen. Falls dein Therapeut kein Arzt ist, sollten beide im Kontakt sein, um die richtigen Therapieangebote für dich auszuloten.