

Was tun, wenn nahestehende Menschen Burnout gefährdet sind?

Menschen, die nahe am Burnout sind, verleugnen zumeist ihr Leiden und verweigern jede Hilfe. Angehörige und Freunde sind bisweilen ratlos und geraten ihrerseits in einen gestressten Zustand. Doch wie verhält man sich am besten, wenn geliebte Menschen Gefahr laufen auszubrennen? – Autor: Gerd

Verleugnung der Probleme

Wer Burnout gefährdet ist, will meistens seine Probleme nicht wahrhaben. Gabriele Kypta meint sogar, dass Verleugnung das Hauptmerkmal von Burnout ist. (1) Da sich diese Menschen ihre Situation selbst nicht eingestehen, nehmen sie auch keine Hilfe von anderen an.

Verzweiflung bei Angehörigen

Freunde und Verwandte leiden oft mit, wenn sie die Veränderungen von Menschen sehen, die auf ein Burnout zusteuern. Dass ihre Angebote abgelehnt werden, frustriert sie

zusätzlich. Oft kommt es dadurch zu einer Verschlechterung der Beziehung, weil auch die Betroffenen sich nicht verstanden fühlen. Es kann zu einer sogenannten abwärtsgerichteten depressiven Spirale kommen. (2)

Abgrenzung ist wichtig

Wer Burnout gefährdeten Menschen helfen will, darf dabei nicht auf sich selbst vergessen. Wenn zum Beispiel der Partner ständig gestresst ist, wird es einem schwer fallen, ausgeglichen zu bleiben. Sabine Fabach meint sogar: „Vorsicht: Burn-out kann ansteckend sein“(3). Deshalb sind Psychohygiene und Burnoutprävention für Familie und enge Freunde sehr wichtig.

Informationen einholen – Professionelle Hilfe suchen

Die Symptome eines beginnenden Burnouts sind sehr vielfältig. Um frühe Anzeichen des Ausbrennens zu erkennen, sollte man sich rechtzeitig informieren, z.B. in Büchern, Fachzeitschriften oder auf professionellen Internetseiten. Erhärtet sich der Verdacht, dass die Gefahr eines Burnouts besteht, sollte man unbedingt professionelle Hilfe aufsuchen!

Was tun?

Ich habe in dem Buch „Wenn der Mensch den du liebst, depressiv ist“, sehr gute Leitlinien (4) für Angehörige gefunden, die mir auch für unseren Fall der Burnoutprophylaxe geeignet erscheinen:

1. Sammeln Sie so viel Wissen wie möglich.
Wenn man gut informiert ist, setzt man eher die richtigen Schritte.
2. Seien Sie realistisch in Ihren Erwartungen.
Änderungen brauchen Zeit.
3. Geben Sie uneingeschränkte Unterstützung.
Für den anderen da sein, auch wenn dieser Hilfe (noch) zurückweist.
4. Erhalten Sie Ihre Alltagsroutine aufrecht.
Eine Tagesstruktur gibt Stabilität und Rückhalt.
5. Äußern Sie Ihre Gefühle.
Gefühle zu artikulieren kann beiden helfen.
6. Nehmen Sie es nicht persönlich.
Betroffene können oft nicht anders, als mit Rückzug und Ablehnung zu reagieren.
7. Suchen Sie Hilfe.
Experten können schneller helfen und entlasten.

8. Arbeiten Sie als Team zusammen.

Den Betroffenen unbedingt einbinden und gemeinsam Lösungen finden.

Aus meiner Sicht geben diese Anleitungen eine gute Stütze, die richtigen Schritte für Betroffene und sich selbst zu setzen.

1. Gabriele Kypta (2006): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden – S. 58. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
2. Laura Epstein Rosen, Xavier F. Amador (2010): Wenn der Mensch den du liebst, depressiv ist – S. 17. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
3. Sabine Fabach (2007): Burn-out. Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen – S. 186. Zürich: Orell Füssli Verlag
4. Laura Epstein Rosen, Xavier F. Amador (2010): Wenn der Mensch den du liebst, depressiv ist – S. 23. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag