

Das Burnout Syndrom - Wie kann ich als Angehöriger helfen?

Ein Burnout kann nicht nur für die betroffene Person, sondern auch für das nahstehendes Umfeld sehr belastend sein. Die Situation erfordert über einen längeren Zeitraum viel Einfühlungsvermögen und Geduld von den Angehörigen. Diese Situationen kann zu einer Überforderung des Umfelds führen. Die nachfolgenden Hinweise dienen daher als erste Orientierung für Sie als Angehöriger eines Burnout-Betroffenen.

Bei einem Burnout ist es oft nicht nur schwierig für den Betroffenen selbst einen Umgang mit der Belastung zu finden. Gerade weil sich Betroffene sozial sehr zurückziehen und abkapseln, ist die Situation auch für Familienmitglieder oder Freunde schwierig. Anbei dazu einige Tipps für Angehörige, was wichtig zu beachten ist:

Informieren

Informieren Sie sich zum Thema Burn-Out. **Verständnis für die Person in ihrem Umfeld ist wichtig.** Je mehr Sie sich damit auseinandersetzen, desto mehr Verständnis können Sie für die betroffene Person aufbringen. Tauschen Sie sich ruhig auch mit anderen Angehörigen und Betroffenen aus. Hier bietet das Internet schnelle Anlaufstellen. Vielleicht gibt es auch eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe oder andere Betroffene in Ihrem Bekanntenkreis.

Das Gespräch suchen

Bei einem Burn-Out ziehen sich die Betroffenen sehr zurück und empfinden kaum noch Freude oder Antrieb. Das bedeutet auch von sich aus suchen Betroffene kaum das Gespräch. Hier ist es wichtig, dass Sie Ihre Gesprächsbereitschaft anbieten. Haben Sie dabei Geduld. **Gehen Sie auf die Person ein und zeigen Sie, dass Sie für den Betroffenen da sind.** Falls die Person ablehnend reagiert, nehmen Sie es nicht persönlich. Es ist wichtig, dass Sie die Person spüren lassen, dass Sie da wären, wenn sie bereit dafür ist.

Sprechen Sie vor allem offen über die Krankheit. **Vorwürfe sind dabei aber unangebracht.** Die Krankheit ist kein motivationales Problem, sondern eine ernstzunehmende Symptomatik. Blockt der Betroffene zu sehr ab, gelingt es vielleicht durch die schriftliche Form, beispielsweise mittels eines Briefes, einen Zugang zur Person zu finden.

Professionelle Hilfe

Versuchen Sie mit der Person zusammen über eine therapeutische Hilfe zu sprechen. Es ist nicht notwendig, ein Burn-Out alleine zu überwinden. Der Betroffene sollte nicht „stark sein müssen“. **Bei einer nachhaltigen Genesung ist eine professionelle Hilfe sehr förderlich.** Da Betroffene meist diese Hilfe nicht von sich aus in Anspruch nehmen möchten, können Sie versuchen gemeinsam einen Arzt oder einen Therapeuten aufzusuchen.

Unterstützen

Lassen Sie die betroffene Person spüren, dass Sie für sie da sind. Das muss nicht unbedingt über Worte geschehen. Oft sind es akzeptierende oder verständnisvolle Gesten. Bieten Sie Ihre Hilfe an, aber zwingen Sie sie nicht auf. **Das Selbstwertgefühl von Betroffenen nimmt während der Burn-Out Phase sehr stark ab.** Sie können versuchen über **kleine Wertschätzungen** dem entgegenzuwirken.

Gemeinsame Unternehmungen planen

Versuchen Sie, gemeinsam positive Aktivitäten zu unternehmen. Das müssen keine großartigen Reisen oder Ausflüge sein. Nutzen Sie einen Spaziergang in der Natur oder den Lieblingssport. **Generell wirkt sich Bewegung positiv auf das eigene Empfinden aus.** Der Besuch einer Veranstaltung, der Gang ins Kino, ein gemütliches Abendessen oder ein Treffen mit guten Freunden kann auch für Abwechslung sorgen. **Planen Sie gemeinsam, denn dadurch kann bereits Vorfreude entstehen.**

Achten Sie auf Sich

Es besteht oft die Gefahr, dass man durch die Betreuung des Betroffenen sich selbst vernachlässigt. Angehörige werden ebenfalls sehr belastet. **Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich Freiraum und einen Ausgleich gönnen.** Gestehen Sie sich freie Zeiten zu, um abzuschalten oder zu entspannen. Der Weg aus dem Burn-Out ist sowohl für die Betroffenen als auch für die Angehörigen ein schwieriger und mühsamer. Die Überwindung dieser schweren Zeit birgt aber auch die Chance, gemeinsam zu wachsen und die Beziehung zueinander zu festigen.

Weiterführende Links:

[Onlinetraining: Burnout](#)
[Burnout Lernmappe](#)