



Das **BIND**-Merkblatt für Betroffene

Wir vom *Burnout-Institut Norddeutschland (BIND)* wissen nicht, wie unser Merkblatt in Ihre Hände gekommen ist. Vielleicht haben Sie es sich selbst von unserer Website heruntergeladen. Vielleicht hat es Ihnen jemand auf den Schreibtisch oder ins Postfach gelegt — eine Kollegin, ein Kollege, Ihr Chef, Ihre Chefin; irgendjemand sonst, der Ihnen nahesteht?

Wenn Sie selbst am Thema Burnout interessiert waren oder sind — z. B., weil Sie schon wissen oder ahnen, dass Sie betroffen sind —, dann können Sie die ersten Absätze gleich überspringen. Dann kommen wir sofort zur Sache.

Sollte jemand anders Sie auf das Thema aufmerksam gemacht haben, dann gibt es zwei hauptsächliche Möglichkeiten, darauf zu reagieren:

- Defensiv*: „Was denken die sich? Unverschämtheit! Wer war das?“
- Konstruktiv*: „Jemand scheint sich Sorgen um mich zu machen. Mal sehen, was dran ist!“

Klar, dass wir Ihnen zu der konstruktiven Option raten. Sie können schlussendlich immer noch entscheiden, dass alles ein Missverständnis ist, dass Sie bloß ein paar Tage nicht in Topform waren, dass alles „normal“ ist. — In keinem Fall müssen Sie befürchten, „verrückt“ zu sein!

Wie macht Burnout sich bemerkbar?

Wenn das Wort Burnout fällt, haben die meisten Menschen ein vages Bild vor Augen: Z. B. jemanden, der, vom eigenen Ehrgeiz zerfressen oder unter der Last von vielerlei Pflichten zusammengebrochen, am Ende seiner Möglichkeiten ist, „ausgebrannt“ eben. Jemand, der sagt: „Ich kann nicht mehr.“

Aber das ist nur der End-Zustand. Dahin kommt kaum jemand in *einem* Schritt. Wenn Sie sich schon hier wiedererkannt haben, aber bislang nichts unternommen haben, dann ist es allerhöchste Zeit! Mehr dazu weiter unten. In Wirklichkeit ist Burnout ein krisenhafter Prozess, der ganz „normale“ Menschen über kurz oder lang in Wracks verwandelt. Nicht zwangsläufig; es gibt oft Ausstiegsmöglichkeiten. Werden sie aber verpasst, geht der Prozess weiter, u. U. bis zum bitteren Ende.

Um dieses Merkblatt kurz zu halten, nur ein paar wichtige **Stationen** des Prozesses:

- Ein Warnsymptom von hoher Bedeutung ist „**nicht mehr abschalten können**“. Irgend ein Problem, aus dem beruflichen oder privaten Bereich, besetzt Sie so stark, dass die gesunde Distanz zu den Dingen *um* Sie herum, oder zu den Sorgen, die Sie *in* sich tragen, nicht mehr aufrecht erhalten werden kann.
- Sie werden **reizbarer oder allgemein emotional weniger belastbar**. Kleinigkeiten können Ihnen den ganzen Tag verderben. Es wird schwieriger, Enttäuschungen, kleine Ärgernisse oder Unstimmigkeiten wie früher zu verarbeiten. Alles hängt länger nach.
- Die Arbeit fällt schwerer. **Sich auf Dinge oder Menschen einzustellen, wird schwieriger. Konzentration und Gedächtnis lassen nach**, jedenfalls subjektiv.
- Sie **ziehen sich aus Ihrem Bekannten- oder/und Verwandtenkreis zurück**. Kontakt mit Menschen wird einfach zu anstrengend.
- Das Leben wird eintöniger. Für früher gepflegte Interessen oder Hobbies bleibt keine Kraft; sie werden ersetzt durch Gleichgültigkeit. **Alles wird zur Belastung, alles wird „zu viel“**.

•Der **Körper spielt nicht mehr so mit wie gewohnt**. Der Magen rebelliert, der Kreislauf geht in die Knie, der Rücken schmerzt und/oder das Immunsystem kapituliert vor jedem Schnupfen.

•Sie wissen nicht mehr ein noch aus. **Verzweiflung** macht sich breit. Gut, wenn Sie dieses Merkblatt spätestens jetzt in die Hand nehmen!

Haben Sie sich irgendwo wiedererkannt? Nein? Dann halten Sie die Sache unter Beobachtung. Ja? Dann beweist das nicht, dass Sie Burnout „haben“. Aber Sie sollten alarmiert sein. — Was können Sie tun?

•Sich informieren.

Es gibt mittlerweile eine unübersehbare Flut von Büchern zum Thema. Glücklicherweise gibt es auch einige seriöse Websites, auf denen Sie eine Menge von Informationen finden. Auf unserer eigenen (www.burnout-institut.eu) gibt es z. B. einen Fragebogen, den Sie per Mausclick ausfüllen können und der Ihnen sofort Ihr Ergebnis zurückmeldet. Dort wie anderswo (z. B. www.psychosoziale-gesundheit.net) liegt auch eine Menge von Einzelinformationen für Sie bereit. Unter www.cconsult.info finden Sie eine kurze und verständliche Informationsbroschüre zum Gratis-Download. Es gibt auch diverse Internet-Foren. Nutzen Sie diese Angebote!

•Nachdenken.

Es ist Ihnen klar geworden, dass irgendetwas nicht stimmt in Ihrem Leben? Dann hilft es oft schon, sich — auf einem langen einsamen Spaziergang, im Gespräch mit einem/einer Vertrauten — den Spiegel vorzuhalten. Was läuft schief? Welche Optionen habe ich? Was hindert mich, diese zu benutzen?

•Körperliche Ursachen ausschliessen.

Erschöpfungszustände und Widerwillen gegen die Arbeit können auch körperlich bedingt sein, z. B. durch Diabetes („Zucker“) oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse. Beides wird oft lange nicht erkannt. Lassen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder einem Internisten gründlich durchuntersuchen. Wenn sich dabei nichts Auffälliges findet, dann dürften die Ursachen im seelischen Bereich liegen. Allerdings können natürlich körperliche *und* seelische Probleme gemeinsam auftreten!

•Hilfe suchen.

Wenn Sie aus eigener Kraft nicht zu erfolversprechenden Lösungen gelangen, dann sollten Sie nicht zögern, professionelle Hilfe zu suchen. Möglicherweise helfen Ihnen schon zwei oder drei Beratungsgespräche, den weiteren Weg selbst zu finden. Auch wenn keineswegs immer eine regelrechte Psychotherapie angezeigt ist, sollten Sie dazu wahrscheinlich mit einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin Kontakt aufnehmen.

Wie findet man so jemanden? In größeren Städten z. B. über die „Gelben Seiten“ („Branchenbuch“). In Deutschland können Sie auch im Internet suchen; die Website www.psychotherapiesuche.de führt über „Therapeutensuche“, „Zur Suche“ und „Krankheiten und persönliche Krisen“ auf „Burnout“. Hier finden Sie Adressenlisten von Spezialisten, die mit dem Thema etwas anfangen können sollten. Wenn das nicht hilft, können Sie in der nächstgelegenen Universität anrufen, das Psychologische Institut verlangen und versuchen, zu einem(r) Klinischen Psychologen(in) durchgestellt zu werden. Möglicherweise kommen Sie so schon an eine Empfehlung.

Sollten Sie bereits das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst, dann überlegen Sie, ob nicht eine „Kur“ von einigen Wochen in einer Psychosomatischen Klinik noch besser wäre — dort sind Sie nämlich den Zwängen Ihres Alltags erst einmal entzogen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, mit Ihrer Versicherung, mit Ihrem Arbeitgeber.

Auf jeden Fall: **Tun Sie einen ersten Schritt — noch heute!** Der kann schon darin bestehen, dass Sie in Ihrem Terminkalender möglichst bald drei Stunden Zeit für sich selber reservieren...

Und wenn Sie auf dem weiteren Weg Erfahrungen machen, dann sind wir dankbar für entsprechende Berichte (info@burnout-institut.eu). Viel Glück!