

Erste Hilfe bei Burnout?

Diese Zusammenfassung entstand aus Abschlussgesprächen von Therapien mit Patienten, die unabhängig von einander nur aufgrund von Burnout kamen. Sie ist keine ausreichende Übersicht zur Selbstdiagnose und –behandlung.

Wenn Sie diesen Artikel lesen, dann möglicherweise weil Sie seit einiger Zeit das Thema Burnout mehr und mehr auf sich selbst bezogen haben, da Sie sich über Gebühr belastet fühlen, aber noch unsicher sind, ob bei Ihnen tatsächlich ein Zustand vorliegt, der als Burnout bezeichnet wird.

Oder Sie lesen diesen Artikel, weil Sie sich ganz sicher sind, dass gestern oder heute morgen dieser Zustand über Sie hereingebrochen ist?

Wenn Sie unter Burnout leiden, waren Sie wahrscheinlich nicht in der Lage, den ersten Satz vollständig zu lesen und zu erfassen.

Die folgenden Notfallmaßnahmen sind für den Fall eines akuten Burnouts gedacht. Dieser zeigt sich unter anderem darin, dass emotionale und geistige Erschöpfungszustände (Hilflosigkeit, Anspannung, Reizbarkeit, Unwirksamkeit, Distanziertheit) vorliegen, welche mit körperliche Symptomen einhergehen: etwa Schlafstörungen, Herzrasen/Herzpochen, erhöhter Blutdruck, Schwindel, Sehprobleme, Magen- und Verdauungsbeschwerden, schnelle Ermüdbarkeit und Erschöpfung.

1. Gehen Sie unbedingt jetzt sofort zum Hausarzt und schildern Sie ihm ALLE körperlichen, emotionalen und geistigen Veränderungen, die Ihnen auffallen. Ihr Hausarzt wird abklären, ob und welche Symptome durch körperliche Erkrankungen bedingt sind und welche Symptome (etwa stressbedingter Bluthochdruck) medikamentös behandelt werden müssen, damit Sie keine weiteren Risiken für Ihre Gesundheit eingehen.

2. Sprechen Sie gegenüber dem Arzt von sich aus an, ob Sie in den letzten Wochen Gedanken hatten, sich etwas anzutun, sich „lebensmüde“ fühlten. Überraschend viele Menschen in akutem Burnout berichten von solchen Gedanken und Gefühlen. Dies ist ein Hinweis auf die Schwere der Belastung. Ihr Arzt wird nachfragen, wie häufig dies auftrat, wie konkret ihre Gedanken waren, was sie davon abgehalten hat. Berichten Sie dem Arzt von sich aus über übermäßigen Alkohol-, Nikotin oder den Genuss anderer Substanzen.

3. Verlassen Sie in Absprache mit dem Arzt die Belastungssituation am Arbeitsplatz. Wenn ein Burnout-Syndrom schon aufgetreten ist, dann ist es nicht mehr möglich, notwendige Veränderungen in der Lebens- und Arbeitswelt herbeizuführen, während Sie ihre Arbeit weiterführen. Sie brauchen zunächst eine Erholungsphase, in der die körperlichen, emotionalen und geistigen Belastungen zurück gehen. Erst dann können Sie Veränderungen herbeiführen. Möglicherweise wird Ihr Arzt Sie krank schreiben. Vertrauen Sie Ihrem Arzt mögliche Hemmungen für eine Krankschreibung an. Wenn Sie nicht möchten, dass die Personalabteilung eine Krankschreibung des Facharztes für Psychiatrie erhält, besprechen Sie es mit dem Hausarzt, ob und mit welcher Begründung er Sie krank schreibt.

4. Treffen Sie keine Entscheidungen, welche ihre Arbeit und ihre Lebensumstände betreffen!

Entscheidungen unter akuter Belastung sind schlechte Entscheidungen, welche Ihnen selbst schaden könnten. Lassen Sie sich Zeit, Sie haben Zeit.

5. Bei der Information Ihres Arbeitgebers oder Ihrer Mitarbeiter über Ihren Krankenstand seien Sie weder unbedacht offen noch über-misstrauisch.

Gehen Sie nur soweit in der Offenheit über Ihren Zustand, wie Ihre Sicherheit geschützt ist. Für vertrauensvolle Gespräche ist auch zu einem späteren Zeitpunkt noch Raum.

Aber auch Vorwürfe („Ihr habt mich krank gemacht!“) sind fehl am Platz und führen die Kommunikation von Beginn an in eine falsche Richtung:.

6. Schaffen Sie sich eine Tagesstruktur mit Aktivitäten, die ihre geistige, körperliche und emotionale Gesundheit fördern. Tun Sie nicht nichts! Verhindern Sie die Entwicklung einer Schonhaltung!

Durch Ihre Arbeit waren Sie in eine Zeitstruktur eingebunden, Sie waren tätig und haben sich selbst als produktiv erlebt. Sie sind im Krankenstand von ihren Arbeitspflichten entbunden um eine sehr wichtige Aufgabe zu bewältigen: Ihre körperliche, emotionale, geistige und soziale Gesundheit wieder herzustellen.

Bauen Sie Aktivitäten auf, die Ihnen körperlich gut tun- in Absprache mit dem Hausarzt: Spaziergänge, Physiotherapie (insbesondere bei Rücken- und Kopfschmerzen, Panikattacken), Gartenarbeit, Sportverein, Joggen/Radfahren/etc. . Melden Sie sich zu einer Entspannungsgruppe an: alle Entspannungsverfahren sind wirksam, sei es Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi-Gong, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, und viele mehr. Versuchen Sie, einen guten Schlafrythmus aufzubauen: stehen Sie morgens spätestens um 8 Uhr auf (egal, ob Sie bis um 4 Uhr wachgelegen haben) – Sie dürfen tagsüber so viele Pausen machen, wie sie möchten (von 10-60 Minuten Länge) aber nicht schlafen – schlafen Sie nicht vor dem Fernseher auf dem Sofa, gehen Sie nicht zu früh (frühestens 22.30 Uhr) ins Bett, da Sie sich nur wach herumwälzen würden; versuchen Sie sich vor dem Einschlafen ein Ritual anzugewöhnen, das Sie vom Grübeln ablenkt – etwa Abendspaziergang, Von der Seele schreiben aller drängenden Gedanken, Musik hören, Buch lesen oder hören, Entspannungsübung. Auch wenn Ihr Appetit reduziert ist: essen Sie zu allen Mahlzeiten sinnvoll! Kochen Sie selbst, dadurch fördern Sie wieder Ihren Appetit.

Bauen Sie Aktivitäten auf, die Ihnen geistig gut tun: beginnen Sie zu lesen – starten sie mit interessanten Zeitschriften, der Zeitung, Hörbüchern, wenn Bücher zu anstrengend sind; sortieren Sie die Fotos der Urlaube der letzten fünf Jahre; machen Sie SUDOKO, Kreuzworträtsel, Mandala, malen Sie, machen Sie Musik. Kreativität fördert Konzentration.

Verbessern Sie Ihr emotionales Befinden: Nehmen Sie die Unterstützung einer Beratungsstelle, eines Coaches oder eines Psychotherapeuten in Anspruch um Ihre Arbeit, Ihre Fähigkeiten, Ihre Fertigkeiten und Ihre Bedürfnisse zu reflektieren mit dem Ziel, wichtige Aspekte neu zu durchdenken, zu verändern und daran zu wachsen. Haken Sie dadurch das gedankliche und emotionale Kreisen darum, was schief gegangen ist, wer Schuld hat, welche Defizite Sie haben, ab.

Ziehen Sie sich nicht in ihre Wohnung zurück! Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen angenehm sind – und sei es nur um Gesellschaft beim Radfahren oder Joggen zu haben. Bei Feiern, Sportgruppen, Stammtischen, etc. treffen Sie nicht die Entscheidung zwischen den Polen, „Da geh ich hin“ und „Ich bleibe zu Hause“ – sondern zwischen „Ich bleibe kurz“ „Ich bleibe etwas länger“ und „Ich bleibe noch etwas länger.“

7. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, ob eine psychosomatische Reha oder eine Krankenhausbehandlung hilfreich oder notwendig sein könnte.