Die Belastung von Angehörigen

Ein Burnout trifft – wie jede psychische Erkrankung – nicht nur die Betroffenen; auch ihre Angehörigen werden Erschütterungen und Belastungen ausgesetzt. **Dabei ist der Rückhalt durch Familienmitglieder, Angehörige und Freunde für Betroffene sehr wichtig; er stellt eine entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung und Beratung dar.**

von Marco Meyer

Dr. med. Hanspeter Flury
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Klinik Schützen

KLINIK SCHÜTZEN
Rheinfelden

Rechtzeitige Diagnose

Zu Beginn eines Burnouts, das medizinisch in einer Depression münden kann, stehen bei Betroffenen oft Schwierigkeiten abzuschalten, Nervosität, Gereiztheit, Erschöpfung, Schlafstörungen und erhöhter Alkoholkonsum als Versuch, sich zu beruhigen. Betroffene merken zwar, dass sich bei ihnen etwas verändert, und auch Angehörige stellen fest, dass «etwas nicht stimmt», doch oft werden diese Beobachtungen bagatellisiert. Bis Hilfe in Anspruch genommen und eine Diagnose gestellt wird, vergeht meistens zu viel Zeit – dabei ist eine rechtzeitige professionelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen zentral, für Betroffene wie ihre Angehörigen. Richtig wäre es, beunruhigende Beobachtungen weder zu bagatellisieren noch zu dramatisieren. Angehörige sollten ihre Sorgen ruhig, aber klar aufzeigen und Hilfe für Veränderung suchen und anbieten.

Selbsteinschätzung der belastenden Situation

Wie können Angehörige sich im Direktkontakt am besten verhalten? Burnout-Betroffene neigen dazu, sich als Opfer schwieriger Arbeitssituationen zu sehen. Doch so berechtigt diese Sicht auch sein mag, es lohnt sich, auch eigene Möglichkeiten für Veränderung zu suchen. Beispielsweise ist es bei Überforderung sinnvoll, diese nicht nur als aufgrund zwingender Umstände unausweichlich zu sehen, sondern auch ein Verständnis dafür zu suchen, inwieweit Betroffene ihre Belastungen selber durch überhöhte Selbst-Ansprüche oder Abgrenzungs-Schwierigkeiten verschärfen, denn dies kann neue individuelle Handlungsperspektiven eröffnen. Depressive schwanken zwischen Selbst-Über- und Unterforderung, Pessimismus, Selbstanklagen, anklammerndem Verhalten und sozialem Rückzug. Geschilderte Symptome, zum Beispiel Pessimismus oder Versagensgefühle, sollten als Zeichen der Krankheit verstanden und benannt werden, ohne sie Betroffenen ausreden zu wollen. Diesen hilft es, wenn Angehörige ihnen das Gefühl geben, für sie da zu sein, auch und gerade bei Schwierigkeiten, und wenn sie sie in gesundheitsfördernden Aktivitäten und im Wahrnehmen von professioneller Hilfe unterstützen.

Beziehung zu den Angehörigen

Gerade weil das Engagement von Angehörigen für Betroffene so wichtig ist, sollten diese ihre eigenen Bedürfnisse nicht aufgeben, sondern ihre Aktivitäten und Beziehungen weiterhin pflegen. Dies ist für das eigene Wohlbefinden der Angehörigen wichtig. Damit diese mit ihrer schwierigen Situation besser umgehen können, hilft es ihnen, wenn sie in eine professionelle Beratung einbezogen werden, etwa in Beratungsgespräche mit den Behandelnden, und dabei Informationen und Ratschläge erhalten. Dies ermöglicht ihnen, ihr wertvolles Engagement längerfristig zu leisten. Ein Gewinn auch für die Betroffenen. ■