



HILFE suchen ohne Scheu

LISA TOMASCHEK-HABRINA. Im dritten und letzten Teil der WOMAN-Serie sagt die Burnout-Expertin, wie man wieder gesund wird – und wer dabei hilft.

3 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt's hierzulande?

„Einerseits ambulante Institute, die auf einem integrativen Behandlungskonzept beruhen und Medizin, Psychotherapie, Coaching und komplementäre Methoden (wie Homöopathie, TCM etc.) verknüpfen: Anlaufstellen sind neben *ibos* das Goldene Kreuz (Burnout-Hotline: 0650/983 00 82), das Institut für Stressprophylaxe und Salutogenese (*iss@perner.info*) oder das Institut Frauensache (*frauensache.at*)“, fasst Lisa Tomaschek-Habrina zusammen. „Andererseits, im Falle eines körperlichen und psychischen Zusammenbruchs, kann ein stationärer Aufenthalt notwendig sein (alle Infos und Anbieter finden Sie unter <http://rehakompass.oebig.at>).“

5 Was sagt man dem Arbeitgeber, wenn ein Burnout diagnostiziert wurde?

„Es ist sinnvoll, sich mit dem Betriebsrat oder -arzt in Verbindung zu setzen, um dann gemeinsam mit dem Vorgesetzten die weitere Vorgehensweise zu besprechen“, rät die Konfliktmanagerin. Generell gilt: Je offener mit dem Thema umgegangen wird, desto weniger Stress bedeutet das für Betroffene.

6 Wie können Angehörige sinnvoll unterstützen?

„Angehörige und das gesamte soziale Netz spielen bei der Genesung eine zentrale Rolle. Betroffene können Kraft daraus schöpfen, wenn sie spüren, dass jemand hinter ihnen steht“, so die Coacherin. „Schnelle Veränderungen dürfen sich Angehörige aber nicht erwarten. Vielmehr gilt es, Geduld zu haben und den Burnout-Patienten zu kleinen Schritten zu ermutigen: einem Spaziergang im Wald, Musik hören, kurz einkaufen gehen.“

4 Wie lange dauert eine Therapie?

„Das ist vom Schweregrad der Burnouterkrankung abhängig“, weiß die Institutsleiterin. „Unsere Klienten werden zwischen neun und zwölf Monate lang betreut, sind aber während dieser Zeit nicht arbeitsunfähig. Sie werden ambulant behandelt und können so gleich neu erarbeitete Strategien in ihrem gewohnten Umfeld ausprobieren.“

7 Wann gilt man als „geheilt“?

Tomaschek-Habrina erläutert: „Wenn man auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene seine Grenzen einschätzen kann. Und bereits bei ersten Warnsignalen von Erschöpfung einlenkt. Es geht übrigens nicht darum, dass Menschen sich nie wieder überfordern dürfen: Vielmehr gilt es, ein Maß dafür zu bekommen, wann genug tatsächlich genügt ist.“

»Es ist leider üblich geworden, sein Arbeitspensum dauerhaft auf Stufe vier zu erledigen – Beschwerden inklusive!«

LISA TOMASCHEK-HABRINA, 41,
ÜBER PERMANENTE
ÜBERLASTUNG

Wer erst mal in der Erschöpfungsspirale gefangen ist, weiß oft nicht, wohin er sich wenden soll“, berichtet Lisa Tomaschek-Habrina aus Erfahrung mit ihren Klienten. Die Leiterin des Instituts *ibos* für Burnout und Stressmanagement (www.ibos.co.at) bedauert, dass dadurch wertvolle Zeit vergeht. „Es braucht einfach Zeit von dem Moment, wo man sich selbst eingesteht, dass man nicht mehr kann, bis zu dem Punkt, wo man den Schritt wagt und professionelle Hilfe sucht.“ Im dritten und letzten Teil der WOMAN-Serie sagt die Coacherin, wann der Arztbesuch unaufschiebbar wird und wie Chefs und Angehörige zur Genesung beitragen können.

Bis zu welchem Punkt können wir uns selbst helfen? „Im zwölfstufigen Burnoutphasenmodell von Freudenberger ist Stufe eins der Beginn von überengagiertem Arbeiten und Stufe

zwei der Zusammenbruch mit stationärem Aufenthalt. Bis Stufe drei – Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse – können wir durch gezieltes Ausbalancieren entgegenwirken“, so die Stressexpertin. „Leider aber ist es üblich geworden, sein Arbeitspensum dauerhaft auf Stufe vier zu erledigen, wo bereits erste psychosomatische Beschwerden auftauchen. Diese werden von uns in Kauf genommen, ohne dass wir uns darüber beschweren.“

2 Ab wann ist es ratsam, einen Experten um Hilfe zu bitten?

„Schon in niedrigen Stufen sind Psychotherapie oder Coaching nützlich, um sich der eigenen Stressmuster bewusst zu werden und entgegenwirken zu können. Ab Stufe fünf – Abstumpfung, vermehrte Misserfolge trotz intensivem Einsatz, Vermeidung von privaten Kontakten – sind Arzt und Psychotherapeut Pflicht.“