

BURNOUT – Was kann ich tun: TIPPS für Angehörige, Freunde, Kollegen...

- ✓ Reden Sie miteinander!
- ✓ Vermeiden Sie Vorwürfe und schnelle Ratschläge, sprechen Sie ihre Gefühle und Wahrnehmungen an: „Ich habe den Eindruck..., Ich mache mir Sorgen...“, etc.
- ✓ Rechnen Sie mit Ablehnung, nehmen Sie das nicht persönlich!
- ✓ Bleiben Sie in Kontakt, bieten Sie Gesprächsmöglichkeiten an.
- ✓ Machen Sie Angebote („Kann ich dir helfen..., machen wir gemeinsam Pause... unternehmen wir etwas“ etc.)
- ✓ Informieren Sie sich über Burnout und Stellen, die Hilfe bzw. Information anbieten.
- ✓ Bieten Sie Kontaktaufnahme/Begleitung zur/m Beratungsstelle/Psychologen etc. an
- ✓ Suchen Sie sich Gesprächspartner, um sich zu entlasten.
- ✓ Holen Sie sich selbst Unterstützung bei einer Beratungsstelle.
- ✓ Nehmen Sie psychologische Beratung/Coaching/Supervision in Anspruch.
- ✓ Behalten Sie ihre eigenen Aktivitäten bei, sorgen Sie gut für Ihr eigenes Wohl.
- ✓ Machen Sie das Burnout des/r anderen nicht zu ihrem eigenen Problem.
- ✓ Suchen Sie das Gespräch in der Arbeit mit KollegInnen, Betriebsrat/rätin, Vertrauenspersonen, Vorgesetzten, in der Supervision...
- ✓ Suchen Sie den/die Arbeitspsychologe/in in der Organisation auf.
- ✓ Was fehlt im (Arbeits-)Umfeld: Gibt es genug Anerkennung, Wertschätzung, positives Feedback? Geben Sie es!
- ✓ Fordern Sie Supervision, Qualitätszirkel, Mitarbeitergespräche etc. in der Firma ein.
- ✓ Überprüfen Sie ihr eigene Einstellung zu: Erholung und Pausen, Feierabend, Respekt, Leistung etc.
- ✓ Wie kann ich mich selbst schützen?
- ✓ Wechseln Sie in eine andere Abteilung.
- ✓ Enttabuisierung: Sprechen Sie über Burnout. Burnout bedeutet nicht Schwäche!!!