

Keine Tabus!



Ähm, also, na ja... Peinliche Themen? Gibt es nicht, wenn es um Gesundheit geht! Hier kommen Antworten auf Fragen, die sich niemand zu stellen traut (außer vielleicht in der Apotheke vor Ort)



Anette

Maaßen-Boulton ist Sozialwissenschaftlerin und Beraterin bei der Burn-out-Brücke Beratungsstelle Dreiland

Mein Partner lebt für die Arbeit, ist aber sichtbar ausgelaugt.

Die Wochenenden reichen nicht zur Regeneration. Ist das schon ein Burn-out?

Antwort von Anette Maaßen-Boulton von der Burn-out-Brücke:

Ein Burn-out kann sich auf sehr unterschiedliche Weise zeigen – körperlich, see-

lisch oder in sozialem Rückzug. Es gibt Menschen, die auf einmal morgens überhaupt nicht mehr aus dem Bett kommen, andere sitzen weinend vor ihrem Arbeits-PC. Das, was Sie beschreiben, muss noch nicht unbedingt ein Burn-out sein, es ist aber in jedem Fall alarmierend.

Sobald die eigentliche Freizeit zur Belastung wird, stimmt etwas nicht. Menschen sind rhythmische Wesen und brauchen den regelmäßigen Wechsel von Arbeit und Entspannung. Insbesondere im Homeoffice ist es wichtig, klare Grenzen zwischen Job und Freizeit zu setzen. Die Bereiche dürfen nicht verschwimmen. Dem Körper muss erlaubt werden, in den Modus der Erholung umzuschalten. Steht Ihr Partner dauerhaft unter Stress, verlernt sein System abzuschalten.

Versuchen Sie als Partnerin oder Partner nicht, ihn mit konkreten Ratschlägen zu konfrontieren – viele Menschen fassen das als Kritik auf. Sprechen Sie aber ganz offen über Ihre Beobachtungen und sagen Sie Ihrem Partner, dass Sie sich sorgen. Unterstützen Sie ihn dabei, sich Hilfe zu suchen, etwa bei seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt.



17%