

Stiller Burn-out: Erkennen und Handeln für eine bessere mentale Gesundheit

Erfahren Sie, wie man stillen Burn-out erkennt und welche Maßnahmen helfen können, um die eigene mentale Gesundheit zu schützen.

Berlin/Krems an der Donau (dpa/tmn) – Der stille Burn-out ist ein oft übersehenes, aber ernstes Problem, das erhebliche Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und ihr Umfeld haben kann. Im Gegensatz zu offenem Burn-out, das durch körperliche Symptome wie Erschöpfung und Reizbarkeit sichtbar wird, zeigt sich der stille Burn-out vor allem in psychischen Stressfaktoren, die schwer zu erkennen sind. Der Begriff beschreibt eine langsame, schleichende Erschöpfung, die oftmals von den Betroffenen selbst ignoriert wird, was die Situation besonders bedrohlich macht.

Psychologische Folgen und Bewältigungsstrategien

Die Ursachen für einen stillen Burn-out sind vielfältig, darunter ungelöste Konflikte im Beruf oder privat sowie das Gefühl, den eigenen Werten nicht gerecht zu werden. Oft sind es die besonders hilfsbereiten Menschen, die ihre eigenen Bedürfnisse hinten anstellen und sich dadurch überfordert fühlen. Psychologin Brigitte Bösenkopf beschreibt, dass die Betroffenen immer weiter machen, um die Fassade aufrechtzuerhalten.

Symptome wie erhöhte Sensibilität gegenüber Sinneseindrücken oder das Erleben von Konflikten können Hinweise darauf sein, dass jemand unter stillem Burn-out leidet. Christina Jochim von

der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung betont, dass psychische Erschöpfung oft nicht sofort als solche erkannt wird. Viele Betroffene zeigen ein «fröhliches Gesicht», während sie innerlich kämpfen, was es für Außenstehende schwierig macht, die Situation zu erkennen.

Warnsignale für das Umfeld erkennen

Das Erkennen von Warnsignalen ist nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für Freunde, Familie und Kollegen entscheidend. Schlafmangel, Reizbarkeit, Sarkasmus und Rückzug aus sozialen Aktivitäten sind klare Anzeichen. Diese Symptome sollten ernst genommen werden, da sie auf eine tiefere psychische Belastung hindeuten können. Christina Jochim empfiehlt, sensibel auf solche Hinweise zu reagieren und Hilfsangebote zu unterbreiten.

Langfristige gesundheitliche Risiken

Ein stiller Burn-out ist kein einfacher Zustand, sondern kann ernsthafte gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Davon sind unter anderem eine erhöhte Anfälligkeit für klinische Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen. Langfristig können auch soziale und berufliche Probleme resultieren, die den Alltag der Betroffenen weiter belasten. Die Gefahr besteht, dass sich die Symptome verschlimmern, wenn keine rechtzeitigen Maßnahmen ergriffen werden.

Unterstützung suchen und offenes Gespräch führen

Für Betroffene ist es wichtig, die eigene Situation ehrlich zu reflektieren und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychologische Unterstützung durch Therapeuten oder Workshops, die sich mit Stressbewältigung befassen, kann helfen, die eigene Lebensqualität zu verbessern. Die Kommunikation über die eigenen Bedürfnisse sollte nicht

vernachlässigt werden, da diese der erste Schritt zur Besserung ist.

Wie man Betroffene ansprechen kann

Freunde und Verwandte können eine wichtige Rolle spielen, indem sie Anzeichen eines stillen Burn-outs frühzeitig ansprechen. Es ist ratsam, sich dabei auf eigene Wahrnehmungen zu konzentrieren und möglichst einfühlsam vorzugehen. Sätze wie «Ich habe den Eindruck, dass du dir in letzter Zeit viel Stress machst» können hilfreich sein, um ein Gespräch zu eröffnen, ohne den Betroffenen unter Druck zu setzen. Es geht darum, Unterstützung anzubieten und einen Raum für offene Diskussionen zu schaffen.

Ein stiller Burn-out sollte nicht unterschätzt werden und ist eine ernsthafte Herausforderung, die sowohl Individuen als auch deren Umfeld betrifft. Indem man die Zeichen erkennt und ehrliche Gespräche führt, kann man nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch das der Menschen um einen herum stärken.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de