

# Lösungsorientierte Hilfe für Burnout-Patienten:

## Ergotherapie bietet breitgefächertes Angebot

Begeisterung, Leidenschaft, Herzblut und Perfektionismus: Diese an sich äußerst positiven Eigenschaften führen bei immer mehr Menschen dazu, sich – beruflich, aber auch privat – völlig zu verausgaben, bis hin zum Ausgebrannt-Sein, dem Burnout. „Wie kann es dazu kommen,“ fragt man sich, und „Warum bemerken Betroffene nicht, wohin sie steuern?“ In einem immer stärker konkurrierenden Umfeld gehört Stress zum guten Ton, steht für Leistung. Und wer will sich da schon erlauben, gegen den Strom zu schwimmen. „Die Gefahr bei Burnout ist der schleichende Prozess“, so Andrea Knoche, Ergotherapeutin und auf den Bereich psychischer Erkrankungen spezialisiert. Die Expertin erläutert weiter: „Oft bemerken Betroffene zunächst nicht, dass sie sich mit ihren eigenen, immer höher gesteckten Ideen, Zielen und Plänen überfordern. Und wer gesteht sich gerne selbst ein, dass er die eigenen oder gar die Erwartungen Anderer nicht mehr erfüllen kann.“ Frustration und Enttäuschungen sind die Folge und meist reagieren diese Menschen mit noch mehr Anstrengung und Engagement darauf. So entsteht ein Teufelskreis, aus dem sie kaum herausfinden. Diejenigen, die früh die Notbremse ziehen, und ein offenes Gespräch mit ihrem Arzt führen, erhalten zum Beispiel Hilfe in der Ergotherapie. Diese bietet ein breit gefächertes und pragmatisches Angebot im therapeutischen Austausch mit dem Patienten.

Das „Wie“ und die Alltagstauglichkeit sind der wunde Punkt, denn wer unter Zeitdruck steht, braucht praktikable Lösungen. Ergotherapeuten erarbeiten daher gemeinsam mit ihren Burnout-Patienten Strategien und Taktiken, um bestimmte Muster und Mechanismen zu knacken. Sie finden die jeweils individuell passenden, optimalen Möglichkeiten heraus, wie die ausgeschöpften Kraftreserven wieder aufzutanken sind. Das Berufsleben ist meist nur in kleinen Schritten änderbar, aber die Art und Weise, besser damit umzugehen, können Gefährdete oder Betroffene von speziell hierfür ausgebildeten Ergotherapeuten erlernen.

Mit einer neu geschulten Wahrnehmung lässt sich dann auch die Frage „Wie geht es mir?“ ehrlich beantworten. Das Differenzieren zwischen inneren und äußeren Antreibern hilft zudem, eine vernünftige Balance zu erreichen und mit den eigenen Ressourcen zu haushalten. Wer richtig und genügend auftankt, wird wieder leistungsfähiger. Und nicht wenige stellen schon im Laufe ihrer Therapie fest, dass verloren geglaubte Charaktereigenschaften wie Optimismus und Zielorientierung zurückkehren. Weitere Informationen, Anregungen und Hilfen können Sie zu diesem Thema in der Ergotherapiepraxis Dolores Weber, Thälmannstr.1 in Mühlhausen bekommen.