

# Hilfe zur Selbsthilfe in der Gruppe «Burn-out»

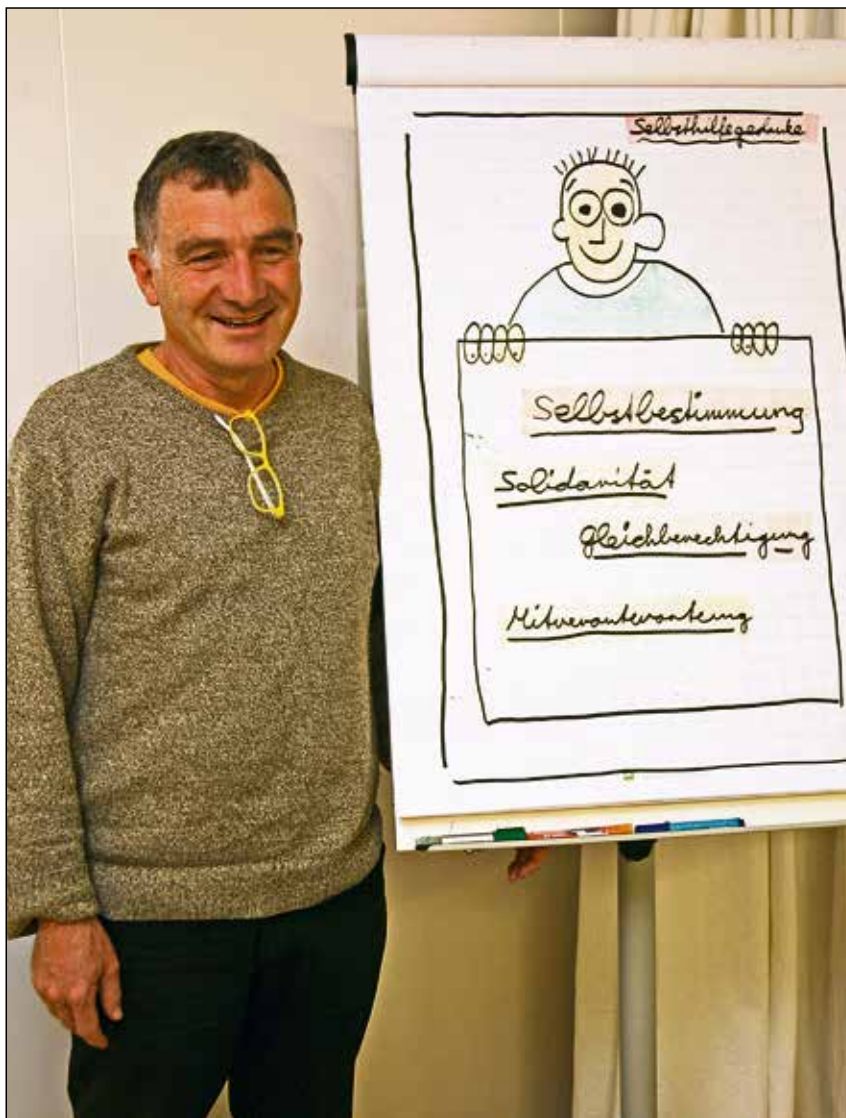
Die Selbsthilfegruppe «Burn-out» trifft sich regelmässig im Beratungszentrum an der Lyssachstrasse 91 in Burgdorf

Leiter Daniel Hofer möchte wieder einmal an die Dienstleistung der Selbsthilfegruppe «Burn-out» erinnern und heisst alle Betroffenen im Beratungszentrum an der Lyssachstrasse 91 herzlich willkommen.

«Zeittypisch und arbeitsbezogen ist diese Lebenskrise, bei welcher die persönlichen Kraftreserven versiegen», sagt Daniel Hofer zu einem Krankheitszustand, der von Ärzten immer erst als Erschöpfungszustand bezeichnet wird.

## Erschöpfung

«Das Wort «Burn-out» ist eigentlich vom Arzt nie genannt worden», berichtet Gruppenmitglied Sarah. Ihre Krankheitssymptome decken sich jedoch gänzlich mit jenen von Burn-out-Erkrankten. Die Wechselwirkung zwischen beruflicher Überforderung und Perfektionismus spielt hier eine entscheidende Rolle, ist Sarahs Schilderung zu entnehmen. Sie hat ihren Beruf und die damit verbundenen Maschinen geliebt. Eine schwere Erkrankung hat sie dann aber aus der Bahn geworfen, der Wiedereinstieg nach langer Absenz war schwierig. Fehlende physische Kräfte und der eigene Leistungsdruck liessen sie ausbrennen (burn out), es folgte der totale emotionale, körperliche und geistige Erschöpfungszustand. Sarahs Kran-



Daniel Hofer, Fachleiter und Sozialarbeiter FH.

kengeschichte steht stellvertretend für jene der Gruppenteilnehmer/innen der Selbsthilfegruppe.

## Wichtiger Anker

Als wichtige Unterstützung, als Anker, bezeichnet Daniel Hofer die Selbsthilfegruppe. Hier wird jeder gehört, man hört zu, kann seine Emotionen ausdrücken, sich mit den anderen identifizieren, muss sich nicht erklären. Die Gruppe befreit aus der seelischen Einsamkeit.

Als Neuling findet Karin viele Parallelen in der Geschichte anderer. Auch sie kennt das Gefühl des Ausbrennens. Sie merkte, «dass es fünf vor 12 ist, dass sie auch aggressiv wurde, spürte, dass sie wie mit angezogener Handbremse funktionierte». Aus einer grossen körperlichen und emotionalen Erschöpfung kämpft sie sich nun nach längerer Auszeit wieder ins Berufsleben zurück.

Die Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe wird ihr zur gewohnten Lebensfreude zurückhelfen: zur Verneinung von Schuldgefühlen, zur Befreiung aus der inneren Einsamkeit. Die Selbsthilfegruppe vermittelt dem einzelnen unter anderem auch das Gefühl, mit seinen Problemen nicht allein auf dieser Welt zu sein.

Sylvia Mosimann