

Burnout Nach Todesfall: Traurigkeit Erfasst Geist Und Körper



Der Tod einer geliebten Person ist das Schlimmste, was jemandem passieren kann. Der Körper und der Geist geraten in eine Ausnahmesituation, die sich auch als Stress bezeichnen lässt. Wie dieser Stress bewältigt wird, hängt von den persönlichen Mechanismen zur Trauerbewältigung ab. Lässt sich die Trauer nicht bewältigen, kann ein Burnout entstehen.

Trauerbewältigung verläuft wellenförmig



Die Trauerbewältigung verläuft in wellenförmigen Phasen. Am Anfang stehen verlustbezogene Prozesse. Der Betroffene pendelt zwischen Sehnsucht, Kummer und Leere.

Danach stellen sich wiederherstellungsbezogene Prozesse ein. Dazu gehören Ablenkung, Verdrängung und das Schmieden von Plänen.

Was passiert, wenn ich aus der Trauer nicht herauskomme?

Einige Trauernde kommen aus der Trauer nicht heraus und entwickeln ein Burnout, was sich über Jahre hinwegzieht.

Dieses geht oft mit Symptomen einher wie:



Rückzug von gesellschaftlichen Ereignissen



Lustlosigkeit



psychosomatischen Störungen



Kündigung des Jobs



Suizidgedanken

Hilfe für die Trauernden



1.

Trauernde kämpfen gleichzeitig an mehreren Fronten, was sehr erschöpfend ist. Energie dazu haben sie jedoch kaum. Umso wichtiger ist die Hilfe von außen. Das können Angehörige, Freunde oder Selbsthilfegruppen sein.

2.

Ein Mensch, der wegen eines Todesfalls ein Burnout entwickelt hat, muss seine Psyche neu justieren. Er muss Verhaltensweisen entwickeln, die ihm ermöglichen, besser mit der Trauer umzugehen.

3.

Niemand kann und sollte jemanden vorschreiben, wie lange und wie er seinen Kummer zeigen soll. Der Trauernde muss dem Schmerz Raum geben und darf ihn nicht verdrängen.

4.

Soziale Kontakte sind bei der Trauerarbeit sehr wichtig. Isolation in dieser Phase kann zu schweren Burnout-Verläufen führen.

5.

Unerlässlich ist es, sich um sich selbst gut zu kümmern. Das beginnt bei einer ausgewogenen Ernährung und endet mit ausgedehnten Spaziergängen

6.

Der Blick nach vorn ist sehr wichtig. Häufig ist er erst möglich, wenn der Trauernde bei der Trauerarbeit weiter fortgeschritten ist.

7.

Radikale Veränderungen nach einem Todesfall helfen in der Regel nicht bei der Trauerarbeit. Wer die Rahmenumstände verändert, vermisst einen geliebten Menschen weniger. Besser ist es daher, sich ein wenig Zeit zu nehmen. Eine emotionale Vermeidung durch eine radikale Veränderung zieht die Trauerarbeit nur in die Länge.