

BURNOUT TEST FÜR ANGEHÖRIGE

Wichtiger Hinweis: Dieser Test ersetzt keine fachliche Diagnose eines Arztes! Er soll lediglich zur Orientierung dienen, ob Sie das Gefühl haben, bei einem Angehörigen könnte eine Gefährdungslage vorliegen. Eine echte Diagnose kann nur ein Arzt erstellen und sollte bei Verdacht auf Burnout unbedingt vorgenommen werden!

Aufgabe: Kringeln Sie zu jeder Frage die am ehesten zutreffende Punktzahl ein. Zuletzt zählen Sie die eingekreisten Punkte zusammen

Frage	Trifft nicht zu	Trifft etwas zu	Trifft häufig zu	Trifft sehr stark zu
Auf dem Betrieb stehen große Herausforderungen an (Stallneubau, Umstrukturierung, Hofnachfolge, starkes Wachstum, kranke Familienangehörige, usw...).	0	0	1	2
Er/sie neigt dazu, Perfektionist zu sein.	0	0	1	3
Ich habe den Eindruck, er/sie verliert zunehmend die Übersicht über das, was er/sie tut, merkt das aber nicht, sondern findet selber, alles weiterhin „im Griff zu haben“.	0	1	2	4
Ihm/ihr fällt es schwer, sich abzugrenzen oder „Nein“ zu sagen	0	0	2	3
Ihm/ihr macht die Arbeit in der Landwirtschaft Spaß und Freude.	4	2	1	0
Er/sie fühlt sich unersetzbar, er/sie hat das Gefühl überall gleichzeitig sein zu müssen.	0	1	2	4
Er/sie neigt dazu, alles unter Kontrolle haben zu wollen.	0	2	3	4
Er/sie hat regelmäßig Freizeit (freie Wochenende) und fährt jedes Jahr mindestens 2 Wochen in Urlaub.	4	3	1	0
Ich finde, er/sie schaltet überhaupt nicht mehr ab.	0	1	2	3
Mein Eindruck ist, er/sie kann sich in Erholungspausen, freien Wochenenden, oder bei einem Urlaub nicht mehr erholen, er/sie kommt trotz Erholung nicht mehr zu frischen Kräften.	0	1	3	5
In unserer Partnerschaft mehren sich Streit, Sprachlosigkeit und emotionale Distanz.	0	1	3	4
Er/sie ist ständig mit seinem Smartphone zu Gange.	0	1	2	3
Ich empfinde ihn/sie unter Dauer-Anspannung, ständig nervös und unruhig; er/sie entwickelt einen „Tick“.	0	2	3	4
Er/sie hat richtig gute Freunde außerhalb unseres Betriebes, denen er/sie sein/ihr Herz ausschütten kann (und das auch tut).	3	2	1	0
Er/sie hat deutlich wahrnehmbare Probleme mit ein-oder durchschlafen.	0	1	3	5
Oft vergisst er/sie, was er/sie eben noch wollte.	0	2	3	4
Er/sie wirkt verbissen, ich höre zunehmend die Wörter: “ Muss ja“.	0	1	2	3
Früher war er/sie nie krank, aber seit kurzem nehmen Infekte oder diffuse Körperschmerzen zu.	0	1	2	3

Ich empfinde ihn/sie wie in einem Tunnel, nur noch den Betrieb und die nächsten Aktionen im Blick.	0	2	3	5
Ich erlebe, dass er/sie immer öfter sich fragt, ob das Ganze überhaupt noch einen Sinn macht.	0	1	3	5
Wenn ich sie/ihn anspreche auf sein/ihr Verhalten, hört er/sie mir offen und interessiert zu und bedankt sich für meine Aufrichtigkeit.	5	3	1	0
Ich erlebe ihn/sie zunehmend aggressiv, verbittert, zynisch und verletzend.	0	2	3	4
Für mich ist der Umgang mit ihm/ihr so anstrengend, dass ich zunehmend auf Distanz gehe.	0	2	4	5
Um seine/ihre Situation erträglicher zu machen oder um neue Kräfte zu bekommen, greift er/sie häufiger zu Zigaretten, Alkohol oder Medikamenten.	0	2	4	5
Ich erlebe ihn/sie zunehmend emotional sehr stark schwankend oder sprunghaft und in seinen/ihren Aussagen zum Teil widersprüchlich.	0	2	3	4
Manchmal mache ich mir richtig Sorgen um ihn/sie, wie er/sie das alles noch schaffen soll, und ob er/sie nicht irgendeine Dummheit macht.	0	2	4	6

Auswertung: Zählen Sie alle eingekreisten Werte zusammen:

0 – 17 Punkte: Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige ist ein/e engagierte/r Landwirt/in und kann gut auf sich aufpassen! Das sieht nicht nach akuter Burnout-Gefahr aus.

18 – 57 Punkte: Es gibt eine Stressbelastung, die er/sie spürt, die eine latente Burnout-Gefahr in sich trägt. Jetzt ist die beste Zeit, einem Burnout entgegenzusteuern! Schauen Sie sich die Antworten mit den höchsten Punktzahlen an, und fragen Sie sich, was müsste er/sie tun, um von diesen Punkten wieder runter zu kommen. Passen Sie gut auf: wenn Sie das Gefühl haben, die Punktzahl erhöht sich, ist „Alarmstufe gelb“! Sprechen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige auf das Thema an.

58 – 87 Punkte: Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige ist Burnout gefährdet! Konfrontieren Sie ihn/sie mit Ihren Eindrücken! In dieser Situation ist „schonen“ und „schönreden“ nicht mehr angesagt und auch kein „Liebesbeweis“. Reden Sie mit Ihrem Arzt, oder veranlassen sie ihn/sie zum Arzt zu gehen. Noch lassen sich Korrekturen am Kurs vornehmen. Aber es ist notwendig, an der Haltung und an dem Verhalten zu arbeiten. Ermutigen Sie ihn/sie, sich dafür professionelle Unterstützung zu holen.

88 – 104 Punkte: Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige ist ernsthaft Burnout gefährdet oder schon mitten drin! Höchste Eile, professionelle Hilfe zu holen, es besteht hochgradig Handlungsbedarf! Konfrontieren Sie ihn/sie mit der Situation, drängen Sie ihn/sie zum Arzt zu gehen. Diese Situation lässt sich nicht aussitzen, sie wird auch nicht mehr „von alleine gut“.

Noch eine Anmerkung für Angehörige:

Sollten Sie in Ihrem nahen Umfeld einen Angehörigen/eine Angehörige mit Burnout oder starker Burnout Gefährdung haben, seien Sie sehr achtsam auch mit sich selber! Fragen Sie sich, inwieweit diese angespannte und schwierige Situation auch bei Ihnen schon Spuren hinterlassen hat – und sorgen Sie gut für sich! (Eventuell machen Sie den Test für Betroffene noch einmal für sich selbst...).

Burnout ist keine Schwäche oder individuelles Versagen, sondern das Ergebnis einer falschen Strategie mit einer Dauerstress-Situation umzugehen.
Es ist nicht nötig ein „anderer Mensch“ zu werden – es bedarf einer Veränderung der Strategie.
Aber es reicht nicht aus, diese Erkenntnis zu haben – man muss es TUN!