

Buch: BURNOUT? Du bist nicht allein!

Autorin Susanne Kamper (www.susannekamper.at) ist Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Dipl. Psychologische Beraterin, Dipl. Hypnose-Trainerin und Trainerin für Lese- und Rechtschreibschwäche sowie Supervisorin.

Das Thema „BURNOUT“ ist brisant, die Dunkelziffer hoch und im 21. Jahrhundert noch immer ein Tabu! Menschen im Burnout sieht man ihr Leiden nicht an, häufig ziehen sie sich zurück. Oft wissen nicht einmal der Partner/die Partnerin eines Betroffenen/einer Betroffenen Bescheid. Hilfe suchen sich nur wenige, und meist erst spät.

Das Buch soll wachrütteln und motivieren: „Du bist nicht allein!“ ist der Untertitel und gleichzeitig auch Programm: der Leser/die Leserin sollen sich verstanden fühlen, ohne sich gleich selbst „outen“ zu müssen. Zu diesem Zweck hat Susanne Kamper mit Betroffenen Interviews geführt, die sie in ihrem Buch wiedergibt. In den einzelnen Beiträgen kann sich der Leser/die Leserin wiederfinden und Parallelen zur eigenen Geschichte entdecken. Dies soll ermutigen, sich den eigenen Problemen zu stellen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Buch nimmt Rücksicht auf die Bedürfnisse von Menschen im Burnout: Es ist in besonderer Weise aufgebaut und gestaltet: Der Leser/die Leserin muss in diesem Buch keiner bestimmten Reihenfolge folgen; er oder sie kann jene Geschichten lesen, die ihn oder sie besonders ansprechen; die Interviews sind allesamt abgeschlossene Berichte und die Autorin gibt am Ende jedes Interviews Anregungen zur Selbsthilfe. Damit es nicht bei kritischen Inhalten bleibt, findet man in diesem Buch neben diesen Interviews auch immer wieder von Susanne Kamper selbst verfasste Gedichte und auch humorvolle Anekdoten, die dem Leser/der Leserin Hoffnung geben sollen. Unterstützt wird der Inhalt durch Stimmungsbilder, die zum Innehalten und Entspannen beitragen sollen.

Dabei richtet sich das Buch nicht nur an selbst vom Burnout-Betroffene, sondern ebenso an deren Partner, Angehörige und Freunde und soll zum Rettungsanker werden, der Zuversicht und Hoffnung gibt.

Die Autorin weist in ihrem Buch auch darauf hin, dass Selbsthilfegruppen noch viel zu wenig genützt und anerkannt werden. Auch hier möchte sie Aufklärungsarbeit leisten und beschreibt, wie es in einer ehrenamtlichen Selbsthilfegruppe abläuft und wie die Selbsthilfegruppe Betroffene und deren Angehörige unterstützen kann.

Eines werden Sie beim Lesen mit Sicherheit feststellen: „Du bist nicht allein!“ und abgesehen davon „Wenn nichts mehr geht, gibt es immer noch ein Licht am Horizont ...“.

Das Buch „BURNOUT? Du bist nicht allein!“ ist im Egoth-Verlag erschienen und im Buchhandel um € 19,90 erhältlich.