

HELP, MIJN PARTNER HEEFT EEN BURNOUT

Je partner heeft een burnout. Dat is voor niet alleen voor je partner een moeilijke tijd, maar ook voor jou. Je hebt misschien al ontdekt wat je kunt doen om je partner te ondersteunen: begripvol zijn, je op de hoogte stellen van de klachten en herstel mogelijkheden, de juiste professionele hulp inschakelen, mee denken over de stappen ten aanzien van de werksituatie, mee kijken met wat nodig is ten aanzien van herstellen, op het thuisfront het werk uit handen nemen en veel liefde geven.

In ideale geval ben je in staat om dit allemaal aan te bieden. Maar er is sprake van een grote belasting voor jou. Je professionele leven vraagt wellicht veel aandacht, of je gezin. En je mist je partner, omdat die momenteel weinig te geven heeft.

Er wordt zowel praktisch als emotioneel een groot beroep op je gedaan. Op zielsniveau kunnen er thema's in jou worden aangeraakt, die tevens aandacht vragen.

Kortom, je kunt zelf wel wat steun gebruiken.

Voorbeelden van vragen die je bezig kunnen houden

- mijn partner kan er niet voor mij zijn, ik ben er steeds voor haar/hem. Hoe ga ik daar mee om?
- welke kansen liggen er voor in het licht van deze crisis van mijn partner?
- welk ziele thema wordt er in mij aangeraakt en hoe kan ik dat transformeren?
- hoe blijf ik emotioneel vrij en tegelijkertijd verbonden met mijn partner?
- hoe ga ik om met het emotionele appél van mijn partner?
- wat doe ik met mijn irritatie en ergernis, die ik opmerk?
- hoe verhoud ik me tot de tijdsdruk die nu bij mij ontstaat?
- hoe ga ik liefdevol maar stevig om met mijn grenzen?
- hoe organiseer ik mijn eigen steun?

Deze begeleiding biedt ondersteuning voor jou en jouw proces als 'partner van'.

De intensiteit, duur en frequentie worden bepaald aan de hand van jouw behoefte en mogelijkheden.