

HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe
Ausgabe 2/10. Jahrgang / Juni 2012

Thema: Burnout



Seite 4:
Burnout aus
wissenschaftlicher
Sicht

Seite 12:
Wechsel zwischen
Hass und
Gleichgültigkeit

Seite 16:
Im Kloster zur
Ruhe gekommen

Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Prof. Dr. Andreas Broocks	
Thema	4/5
Wissenschaftliche und ergotherapeutische Sicht	
Prävention	6
„Taff“ über Grenzen zu gehen?	
Interview	7
Dr. Christian Haase	
Erfahrungen	8
Bis zur absoluten Erschöpfung	
Erfahrungen	9
Eigene Grenzen nicht akzeptieren	
Service	10/11
Selbsthilfegruppen: Burnout	
Selbsthilfe	13
Theater geht nicht aus dem Kopf	
Erfahrungen	12
Hass und Gleichgültigkeit	
Umfrage	14
Abfahren und Schmerzgrenzen	
Hilfe	15
Unfähigkeit zur Ruhe	
Sichtweisen	16/17
Im Kloster zur Ruhe kommen	
Wie eine Welle über dir	
Aktuelles	18
Tag der offenen Tür/Dank	
Thema	19
Kapitalismus und Körper	
Termine	20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23
Die nächste Zeitschrift erscheint im September 2012 zum Thema „Bewegung“.	

Liebe Leserin, lieber Leser!

geht es Ihnen auch so? Das Jahr nimmt an Fahrt auf und wir freuen uns auf den Sommer – Pause machen, verreisen, Freunde treffen... oder einfach nichts tun, draußen sein, sich von der Sonne bescheinen lassen, einverstanden sein mit dem Leben und mit der Welt.

Da wirkt das Thema unserer aktuellen Ausgabe wie ein großer Kontrast: Burnout – ausgebrannt sein. Von der Weltgesundheitsorganisation nicht definiert, entwickelt sich dieses Phänomen scheinbar zur „Volkskrankheit“, einer gesellschaftlichen Stimmung oder zumindest zu einer Mode. Dabei kommt es darauf an, die Zeichen schon früh zu erkennen und die Reißleine zu ziehen. In unserer sich ständig wandelnden Gesellschaft werden Flexibilität und Schnelligkeit verlangt, es müssen hohe Anforderungen und effektiv gute Ergebnisse erzielt werden. Da ist es wichtig, schon früh „Nein“ sagen zu lernen, auf sich selbst zu achten.

Wenn persönliche Grenzen über einen längeren Zeitraum permanent überschritten werden, wie in den verschiedenen Erfahrungsberichten dieser Ausgabe zu lesen ist, können sich Symptome einschleichen, die die Lebensqualität stark vermindern. Der Raubbau an sich selbst rächt sich dann z.B. in einem Zusammenbruch. Körper und Psyche signalisie-

ren, dass es so nicht mehr weiter geht.

Wenn Menschen in dieser Phase zu uns zur Beratung kom-



men, ist der erste wichtige Schritt schon vollzogen: sie haben erkannt, dass sie Hilfe von außen benötigen. Wenn noch genügend Kraft vorhanden ist, um „die Reißleine“ zu ziehen, kann Gruppenarbeit unterstützend wirken. Wer jedoch völlig ausgebrannt und am Boden ist, muss in therapeutische Behandlung. Erst danach können Treffen in einer Selbsthilfegruppe zur Stabilisierung beitragen.

Aber natürlich ist am besten immer noch: Vorbeugen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer und gute Anregungen beim Lesen dieser Ausgabe,

Ihre

Sabine Klein

Zeit für schöne Dinge finden

Obleich man zunehmend von Menschen hört, die unter einem Burnout leiden, sucht man in Lehrbüchern über psychische Erkrankungen vergeblich nach einer solchen Störung. Auch für die Krankenkassen existiert keine Erkrankung mit dem Namen Burnout. In der Regel wird mit Burnout ein Erschöpfungssyndrom gemeint, das im Zusammenhang mit einer länger andauernden beruflichen oder auch privaten Überforderungssituation steht.

Symptomatologisch handelt es sich um eine leichte depressive Verstimmung. Wenn hier nicht rechtzeitig gegengesteuert wird, kann sich daraus eine richtige Depression entwickeln. In diesem Fall werden Betroffene immer freudloser und antriebsärmer.

Gerade morgens ist die Stimmung besonders gedrückt. Es gelingt den Betroffenen nicht mehr, sich am Wochenende oder durch einen kurzen Urlaub zu erholen. Bei schweren Depressionen verlieren viele Patienten dann auch die Hoffnung, dass sie noch einmal wieder aus diesem „Loch“ herauskommen. Manche fürchten, ihre Arbeit oder sogar ihre Familie endgültig zu verlieren und sehen dann oft nur noch wenig Sinn im Weiterleben. In dieser Phase kommt es zu einem drastischen Anstieg der Suizidgefahr. Diese Entwicklung macht deutlich, wie wichtig es ist, über Burnout Bescheid zu wissen: Denn gerade in der Anfangsphase kann viel getan werden.

Dabei ist Burnout nicht nur ein Problem der Betroffenen, sondern auch ein Problem für die Firmen oder Abteilungen, in denen diese arbeiten. Daher ist es erfreulich, dass zurzeit immer mehr Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber dazu übergehen, entsprechende Seminare für Ihre Beschäftigten anzubieten. Darin geht es um Themen wie Umgang mit Stress, persönliche Belastungsfaktoren, innerbetriebliche Konflikte und eigene Risikofaktoren. Manche haben auch schon Sport- oder Entspannungsprogramme für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angeboten.

Letztendlich liegt es jedoch bei den Betroffenen selbst, sich zu überlegen, wie zu den beruflichen Belastungen ein ausreichender Ausgleich geschaffen werden kann. Immer wieder wird berichtet, dass man früher regelmäßig Fahrrad gefahren sei, sich anderweitig sportlich betätigt habe oder viel

Freude an bestimmten Hobbys hatte. Wegen der zunehmenden Arbeitsbelastung sei dann aber einfach keine Zeit mehr dagewesen. Hier ein ausreichendes Gleichgewicht zwischen Arbeit, Verpflichtungen,



Prof. Dr. med. Andreas Broocks

Foto: Helios Kliniken

Terminen und Zeiten für Erholung, Hobby und anderen schönen Dingen zu finden, ist jedoch wichtig. Oft bedarf es hier psychotherapeutischer Hilfe, um die individuelle Belastungsgrenze zu erkennen, zu lernen einmal übernommene Aufgaben wieder abzugeben, sich besser gegen unangemessene Ansprüche anderer abzugrenzen oder öfter einmal Nein zu sagen.

*Prof. Dr. med. Andreas Broocks,
Ärztlicher Direktor der
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik,
HELIOS Kliniken Schwerin*

Burnout aus wissenschaftlicher Sicht

These 1: Es gibt heute nicht mehr psychische Störungen als früher. Man spricht eher drüber und diagnostiziert eher.

Gründe für den Anstieg der Burnout-Krankmeldungen und sonstiger psychischer Erkrankungen sind laut des Wissenschaftlichen Instituts WiDO der AOK u.a. ein verändertes ärztliches Diagnoseverhalten und der offenere Umgang mit psychischen Erkrankungen. Die Bundespsychotherapeutenkammer sieht den Hauptgrund darin, dass die psychischen Erkrankungen jahrzehntelang übersehen oder nicht richtig diagnostiziert worden sind. Die wachsende Zahl von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die aufgrund einer seelischen Störung arbeitsunfähig sind, sei deshalb nicht überraschend. Der Kammer zufolge sind jedoch Arbeitslose drei- bis viermal so häufig psychisch krank wie Erwerbstätige.

nicht im ICD10 aufgeführt wird, „weiß keiner so recht, was man eigentlich tun sollte und was hilft“.

Nur für die anerkannten Diagnosen gibt es wirksamkeitsbelegte Behandlungsstrategien und dazu zählt die Depression.

Ein Großteil der Burnout-Betroffenen sei schlichtweg depressiv - also therapierbar. Was bei Menschen, die einfach nur erschöpft sind, eine sinnvolle und hilfreiche Maßnahme (Urlaub, Entspannung etc.) ist, ist für Depressive eher gefährlich, da diese eher zu Stimmungsverschlechterung und Erschöpfung führt. Denn wenn die erwartete Erholung, innerer Frieden und Entspannung nicht eintritt, „deprimiert das nur zusätzlich“. „Die Zeit“ spricht bei Burnout von einem „kollektiven Phantomschmerz“, den die Deutschen verspüren.



Schlecht gestaltete Arbeit erhöht klar das Risiko depressiver Störungen.

(Foto: ma)

These 2: Die Bezeichnung Burnout ist Chance und Gefahr gleichermaßen. Depressionen & Co. sind keine Schande, sondern Störungen, die jeden treffen können und die nicht einfach mit Stressmanagement therapierbar sind.

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe geht davon aus, dass „die meisten Menschen, denen ein Burnout diagnostiziert wird, eine Depression haben und diese sollte dann auch beim Namen genannt werden“. Da das Burnout-Syndrom keine Diagnose ist und auch

These 3: Die Schnelllebigkeit durch die technologische Entwicklung hat kaum Einfluss auf den Stresspegel. Es ist weniger die Arbeits-Quantität als vielmehr die Arbeits-Qualität (Leitbilder, die nicht eingehalten werden, fehlendes Wissen, Informationen und ein Organisationschaos). Das macht hilflos und genau dieses Gefühl der Hilflosigkeit ist oft Auslöser von Stress und psychischen Störungen.

Schlecht gestaltete Arbeit erhöht klar das Risiko depressiver Störungen. Zu diesem Ergebnis kam eine

breitangelegte Studie im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin über Depression durch Arbeit 2008. Ebenso schlecht organisierte Arbeit. Die Arbeitszufriedenheit ist der beste Schutz vor beruflichem Stress. Eine vergrößerte Autonomie am Arbeitsplatz in Kombination mit erweiterten Arbeitsaufgaben erhöht die Arbeitszufriedenheit. Ein weiterer Punkt ist die Anerkennung durch Vorgesetzte.

These 4: Work-Life-Balance: Trennung zwischen Arbeit und Privatleben ist Unsinn. Es sind nicht zwei Gegensätze, sondern zwei Elemente, die jedes für sich in Einklang gehören.

Es gibt eine Wechselbeziehung zwischen der Arbeitszufriedenheit einerseits und der Lebenszufriedenheit andererseits (Drobnic et al. 2010). Wäre das Burnout etwas anderes als eine Depression und durch berufliche Überlastung entstanden, müsste besonders in den Hochleistungsberufen diese Erkrankung auftreten, was aber nicht stimmt, denn Burnout zieht sich nicht nur durch alle beruflichen Gruppen, sondern „tritt sogar bei Menschen ohne Arbeit auf“, so die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Denn noch

gestresster als Berufstätige und stärker als Führungskräfte sind laut einer TK-Studie 2009 Hausfrauen und Hausmänner (95 %). Laut einem Bericht des „Health Technology Assessment“ (HTA-Bericht) gibt es „offensichtlich eine gesellschaftliche Grundstimmung“, nach der die beruflichen Bedingungen schnell als Überforderung wahrgenommen werden. Viele Menschen seien nicht mehr in der Lage „belastende Arbeits- und Lebensumstände selbst zu entschärfen“. Nach Dieter Korezak, Medizinsoziologe und Verfasser des HTA-Berichtes, sind die Burnout-Kriterien ein „beliebiger Katalog negativer Befindlichkeitsstörungen“ – also nicht trennbar nach Arbeit und Privatleben. Vor 30-40 Jahren war der Beruf nicht einzige Form der Erfüllung und des Ansehens, sondern auch die Familie, der Verein, die Kirche, der Sportclub etc. Heute aber verlieren die Vereine, Gewerkschaften, Kirchen u.a. Mitglieder und schrumpfen. „Die Quellen, aus denen Menschen Anerkennung schöpfen, trocknen aus.“ Dazu der Arzt Jochen von Wahlert: „Soziale Bindungen wirken wie Protektoren. Die Familie, die Freunde, die Gemeinschaft in einer Kirche, all das erhöht den Schutz vor seelischer Erkrankung.“

Marion Mayer

Burnout aus ergotherapeutischer Sicht

Die Patienten mit der Diagnose Burnout, die ich in meiner Praxis kennengelernt habe, hatten bestimmte Gemeinsamkeiten:

- fleißiges, sehr ehrgeiziges Verhalten im privaten und/oder im beruflichen Bereich
- stecken sich hohe Ziele, ohne sich selbst anzuerkennen
- Erreichtes ist meist selbstverständlich, sofort wird ein neues Ziel bestimmt
- definieren sich nur über Leistung und sind geprägt von einem unaufhörlichen Vorwärtstreben
- Fehler sind nicht erlaubt, setzen sich selbst unter Druck oder sind sehr empfänglich für Kritik
- Zeit muss stets sinnvoll ausgefüllt sein, sehen am Ende trotzdem nur das, was noch liegengeblieben ist
- gönnen sich kaum Pausen, können diese auch nicht genießen, Gedanken kreisen um das Tun
- übernehmen sich und blenden körperliche Symptome der Erschöpfung aus

Inhalte einer Behandlung:

- Bewusstmachung und Neuorientierung der eigenen Denk- und Verhaltensmuster
- gesunde Selbstwahrnehmung fördern, um eigene Werte zu verdeutlichen und Bedürfnissen des

Körpers nach Ruhe und Entspannung mit Achtsamkeit zu begegnen

- Gefühle differenzieren und angemessen ausleben lernen
- Entspannungstechniken erlernen und anwenden
- rotierende Gedanken durch mentales Training abschalten



Abschalten, das Schöne erkennen und genießen – viele haben das verlernt.
(Foto: ml)

Diese Inhalte kann jeder für sich selbst reflektieren und ggf. als Burnout-Prophylaxe in Anspruch nehmen.

Antje Neuenfeld, Ergotherapeutin

Ist es wirklich „taff“ über seine Grenzen zu gehen?

Zuhören - Nachfragen - Toleranz üben. Das sind für Michael Winter drei wichtige Schlüsselbegriffe, wenn es um psychologische Unterstützung von Menschen mit Problemen geht. Seit zehn Jahren beschäftigt sich der Personalberater und Coach aus Wismar mit der Psyche von Menschen, berät Unternehmen oder Männer und Frauen im Umgang mit anderen und mit sich selbst. Das Thema „Burnout“ ist für ihn vor drei Jahren in den Fokus gerückt – beruflich wie privat. Daher weiß er, dass oft viel wertvolle Zeit vergehen kann, bis jemand richtig zuhört, intensiv nachfragt und schließlich ein Burnout richtig behandelt werden kann.

„Die Umwelt bekommt es fast immer früher mit als der oder die Betroffene selbst“, sagt Michael Winter. Dabei ist der Punkt, an dem eine momentane starke Belastung in eine Überlastung mit körperlichen und psychischen Folgen umschlägt, schwer zu erkennen. „Wer über seine Grenzen geht, fühlt sich anfangs ja gut“, sagt Winter.

Dass man aber schon seit längerem schlecht aussieht, keine Zeit mehr für Privates hat oder der letzte Urlaub schon zehn Jahre zurück liegt, sei den Betroffenen gar nicht bewusst. Nachfragen der Freunde oder des Partners würden nicht ernstgenommen oder nicht weiter verfolgt. „Außerdem ist es ja auch ‚in‘ viel zu arbeiten, wenig Zeit zu haben und von Termin zu Termin zu hetzen“, sagt Winter. Es sei einerseits inzwischen „taff“ über seine Grenzen zu gehen. Auf der anderen Seite würde sehr schnell der Begriff „Burnout“ fallen, sobald sich Symptome wie Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Gereiztheit zeigten.

„Doch solche Anfangssymptome sind noch nicht gleich ein Burnout, und hinter manchem Burnout steckt eine Depression“, sagt Winter. Und diese müsse anders behandelt werden. Verordnete Ruhe zum Beispiel könne hier schlimme Folgen haben. Daher rät Michael Winter bei anhaltenden Symptomen erst einmal abzuklären, ob organische Gründe vorliegen. Wenn nicht, könne tiefer nach den Ursachen geforscht werden.

Michael Winter unterscheidet dabei Burnouts, die durch unerwartete Umstände wie zum Beispiel Pro-

bleme beim Hausbau oder bei schweren Erkrankungen und Pflege eines Angehörigen (häufig Demenz) verursacht werden und Burnouts, die sich über einen langen Zeitraum ganz langsam entwickelt haben. Die Ursachen hierfür liegen nach Meinung von Michael Winter häufig in der Kindheit begründet. Zu wenig Liebe, manchmal zu viel davon oder Begebenheiten, die Ängste – manchmal Alternativ-Ängs-



Wer über seine Grenzen geht, fühlt sich gut – bis es kippt, und dann kann es manchmal zu spät sein.

(Foto: ma)

te – verursachten. All dies könne später dazu führen, dass jemand über seine Grenzen gehe oder diese gar nicht mehr kenne, in Arbeit fliehe und keinen Wert mehr auf soziale Kontakte lege.

Der Punkt, wann es umschlägt in einen Burnout oder eine Depression, sei bei jedem unterschiedlich und auch sehr schwer vorher zu bestimmen. Professionelle Hilfe sei sehr wichtig, wobei es hier im Land sehr schwierig sei, diese kurzfristig zu bekommen.

„Manchmal vergehen sechs Monate bis man einen Termin bei einem guten Psychologen bekommt“, so Michael Winter. Um diese Zeit zu überbrücken, ohne die Zeit zu verlieren, sei es ratsam sich zum Beispiel an eine Klärungshilfe oder psychologische Beratungsstelle zu wenden. „Freunde um Hilfe zu bitten, ist schwierig, da einfach die nötige Distanz fehlt, um in die Tiefe gehen zu können.“ In die Tiefe müsse man aber in den meisten Fällen gehen. „Und das kann fast unerträglich werden und sehr weh tun“, sagt Michael Winter. Durchhalten lohne sich aber, damit man wieder einen Sinn findet und das Leben genießen kann.

ml

Es ist wichtig, Fehler machen zu dürfen

Englisch im Kindergarten, zwei Musikinstrumente und noch Spitze auf dem Sportplatz – schon kleine Kinder hetzen dank Mama/Papa-Taxi von Termin zu Termin. Bei so viel Stress wäre ein Burnout wohl kein Wunder. Ob es das bei Kindern und Jugendliche überhaupt gibt, darüber sprach „Hilf Dir Selbst“ mit Dr. med. Dipl. Psych. Christian Haase, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an der Carl-Flemming-Klinik in Schwerin.

Herr Dr. Haase, kann man bei Kindern und Jugendlichen schon von Burnout sprechen?

Bei Kindern wird der Begriff insgesamt nicht benutzt. Meines Wissens gibt es dazu auch keine wissenschaftlichen Arbeiten, in denen bei Kindern und Jugendlichen von Burnout die Rede ist. Wovon Kinder und Jugendliche jedoch betroffen sein können, sind Überforderungen.

Was verstehen Sie unter „Überforderungen“?

Überforderungen können entstehen, wenn die Schere zwischen ‚Was kann ich‘ und ‚Was muss ich können‘ zu weit auseinander geht. Für manche sind die Erwartungen an sich selbst oder die Wünsche der Eltern zu hoch. Sie versuchen diese Erwartungen zu erfüllen und werden dabei überfordert. Zum Beispiel wenn kleine Kinder eine Teilleistungsstörung haben und diese nicht erkannt wurde. Dann können sich Überforderungen einstellen.

Überforderungen kommen aber nicht nur bei Kindern mit Störungen oder Behinderungen vor.

Nein, auf keinen Fall. Die Schere kann bei jedem zu weit auseinander gehen. Die eigenen zu hohen Erwartungen oder die nicht erfüllbaren Wünsche anderer sind die Ursache für Überforderung. Das kann auch bei „normal begabten“ Jugendlichen der Fall sein, die unbedingt ein sehr gutes Abitur machen wollen.

Was können die Folgen für überforderte Kinder sein?

Das ist sehr unterschiedlich. Manche zeigen körperliche Symptome, wie Bauch- oder Kopfschmerzen. Andere reagieren mit einem auffälligen Sozialverhalten. Manche ziehen sich zurück, sind still und verhalten sich vordergründig sehr unauffällig. Manche haben hingegen einen erhöhten Bewegungsdrang, stören, sind laut und demzufolge auch auffällig.

Und bei Jugendlichen?

Das ist bei Jugendlichen nicht anders, ganz egal, ob die Ursache eine Überforderung ist oder eine andere Krisensituation wie Scheidung, Mobbing oder



Dr. Christian Haase

Foto: Helios Kliniken

ähnliches. Manche ziehen sich zurück, sind traurig, andere hängen vielleicht nur noch vorm Computer. Wieder andere sieht und hört man in Cliquen am Marienplatz rumstehen. Es gibt aber natürlich auch diejenigen, die mit hohen Anforderungen gut umgehen können.

Sind denn die Anforderungen insgesamt an Jugendliche gestiegen?

Es besteht schon ein hoher Lernanspruch. Gerade durch das eingeführte Turbo-Abitur müssen die Schüler einen ordentlichen Druck aushalten. Je älter die Jugendlichen werden, desto eher spielt auch der eigene Anspruch eine Rolle. Zu viel Ehrgeiz und nur noch vor den Büchern sitzen, ist auch nicht gut.

Was raten Sie Eltern, damit Anforderungen nicht zu Überforderungen werden?

Wer sozial gut eingebunden ist, Freunde hat, in einem Verein ist, mit Gleichaltrigen abschalten kann, kommt auch in schwierigen Situationen besser zurecht. Und es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche erfahren auch Fehler machen zu dürfen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Bis zur absoluten Erschöpfung

„Möchten Sie wissen, wie ich nach oder vor der Therapie gedacht habe?“ Jessicas Nachfrage ist häufig zu hören, wenn sie ihre Geschichte erzählt. Eine Geschichte über ihr Leben, das sich aufteilt in Vorher und Nachher, in Früher und Jetzt, in Gestern und Heute. Dabei geht es auch um das Morgen. Doch ganz soweit ist Jessica noch nicht, denn das Vorher ist sehr präsent in ihrem jetzigen Leben, hat viel zu tun damit, wie ihr Morgen wohl aussehen wird.

Jessica ist 30 und hatte einen Burnout, vielleicht sogar zwei, wobei die Übergänge fließend sind von der ersten Auszeit bis hin zur absoluten Erschöpfung. „Das kann sich keiner vorstellen, wie das ist, wenn man einfach nicht mehr kann“, sagt Jessica. „Ich habe vor dem Laptop in meinem Büro gesessen, als plötzlich alles verschwamm und ich nichts mehr wahrgenommen und nur noch gezittert habe.“ Irgendwann konnte sie wieder aufstehen und ins Nebenbüro zu einer Kollegin gehen. „Da habe ich dann nur noch geweint.“

Jessica ist Verkaufsleiterin in einem Familienunternehmen. Mit 26 übernimmt sie viel Verantwortung, sieht sich zuständig für Einkauf, für Lieferanten- und Personalbetreuung, Aktionen und Öffentlichkeitsarbeit. Freizeit kennt sie bald nicht mehr, genauso wenig wie Wochenenden, Hobbies oder Urlaub. Vor zwölf/14 Stunden verlässt sie nicht das Büro. Bitten des Vaters, weniger zu arbeiten, früher nach Hause zu gehen, prallen an ihr ab. „Ich war wahrscheinlich keine gute Chefin und keine gute Kollegin“, denkt sie heute. Fehler gibt es bei ihr nicht, alles muss perfekt sein, alles wird kontrolliert. „Ich wollte halt alles richtig machen und meinem Vater gefallen.“

Während ihr Kopf immer weiter arbeitet, beginnt sich ihr Körper langsam zu wehren. Schwindelgefühle kommen auf, Magen- und Darmprobleme, Konzentrationsschwäche, eine Laktose- und Glutenunverträglichkeit. „Ich habe eine regelrechte Ärzte-Wanderschaft hinter mir.“ Nach einem Zusammenbruch gönnt sie sich eine dreiwöchige Auszeit, sucht Ruhe in einem privaten Binzer Gesundheitszentrum und Hilfe in einer Therapie. Doch der alte Trott geht schnell weiter - ein Jahr lang bis zu dem besagten Tag, als Jessica zitternd vor ihrem Laptop sitzt.

„Sechs Wochen war ich dann zu Hause. In eine Klinik wollte ich auf keinen Fall und Medikamente habe ich abgelehnt.“ Erst als sie mit Herzrasen nachts aufwacht, hört sie auf ihren Hausarzt, der ihr dringend zu einem stationären Klinik-Aufenthalt rät. „Zuerst war ich auf der Depressions-Station, aber da habe ich mich völlig fehl am Platz gefühlt.“

Nach drei Wochen wechselt sie in die Abteilung für psychosomatische Medizin und ist angekommen. Knapp neun Wochen bleibt sie dort, führt Gespräche, macht Ergo-, Musik-, Reit- und Kunsttherapien. Sie kehrt ihr Innerstes nach außen, blickt zurück in



Wenn der Job unbemerkt zur Belastung wird und einen nach Feierabend nicht mehr loslässt... (Foto: ml)

ihre Kindheit, lernt sich neu kennen und fühlt sich langsam mit sich wieder wohl. „Dort habe ich mich wie unter einer Käseglocke geschützt gefühlt“, erinnert sich Jessica. Das Zurück in die Welt habe ihr Angst gemacht. „Schaffst Du das?“, habe sie sich gefragt und dadurch wieder den Druck gespürt, den sie sich all die Jahre immer selbst gemacht habe.

Sie hat es geschafft – ohne Medikamente, und darauf ist sie besonders stolz. Seit Anfang des Jahres arbeitet sie wieder Vollzeit in ihrem alten Beruf. Das ist nicht optimal sagen Ärzte, Therapeuten und sie selbst. Aber sie kann nach acht Stunden die Bürotür hinter sich schließen, und auf ihre Mittagspause verzichtet sie heute auch nicht mehr. Yoga und Joggen stehen inzwischen auf ihrem Programm. Das Malen hat sie durch die Therapie für sich wieder entdeckt. In einem kleinen Buch notiert sie sich, wann und was sie sich am Tag Gutes gönnt, eine Verschnaufpause am Pfaffenteich, eine Tasse Tee im Café ganz in Ruhe. Jessica ist überzeugt, dass ihr ein erneutes Burnout nicht passieren wird. Da sei sie sich ganz sicher. Damit sie recht behält, denkt sie jetzt immer öfter an ihre Zukunft, die anders aussehen soll als das Gestern und vielleicht auch als das Heute. ml

Eigene Grenzen nicht akzeptiert

Karin S. war nie eine, die gerne zurückblickte. Sie wollte etwas erreichen, zeigen, was sie leisten konnte, nach vorne eben. Daher fiel ihr nicht auf, dass sie seit jeher im Laufschrift durch ihr Leben gehashtet war, Pausen nie ausgehalten hatte. Es reichte ihr nicht, mit 19 nur junge Mutter zu sein, während ihr Mann, ein Berufssoldat, das Geld nach Hause brachte. Und so zerrieb sie sich zwischen Kind und Karriere, bis ihre Stelle eingespart wurde. „Ohne Job fühlte ich mich wertlos“, erinnert sich Karin. „Ich ertrug es nicht, wenn etwas nicht rund lief.“ Ein zweites Kind brachte ein Jahr Aufschub, dann fiel sie erneut in ein schwarzes Loch.

Erst die Arbeit als Objektleiterin in einer Gebäudereinigungsfirma spülte sie 1989 wieder nach oben. Sie biss sich durch das unbekannte Metier, machte Überstunden, ging an ihre Grenzen. Zwei Jahre später kam die nächste Herausforderung. Sie

war für das gesamte Inventar und die Warenbestellungen eines neuen Ferienparks in Bispingen zuständig.

Es lief gut, bis seltsame Dinge passierten: Lästereien, falsche Anschuldigungen, das Gerücht, dass sie scharf sei auf den Job ihres Vorgesetzten. Mobbing. Karin arbeitete wie besessen, oft bis nachts, wollte keine Fehler machen. „Ich konnte nichts mehr essen, schlief nur noch zwei, drei Stunden pro Nacht“, so die 49-Jährige heute. Sie spürte sich nicht mehr, wog bei 178 cm Größe nur noch 55 Kilo. Endlich kündigte sie, „nur um gleich eine neue Aufgabe anzunehmen“.

Leerlauf, Denkpause, Besinnung? Nein. Auch als Praxishilfe bei einer befreundeten Tierärztin schob sie aufreibende Schichten. „Aber“, glaubt sie, „es ging mir gut. Auch weil alles perfekt klappte.“ Zudem eröffnete sie einen Hundesalon, um etwas Eigenes zu haben. „Solange einen die Anforderungen von außen auf Trab halten, will man nur funktionieren“, weiß sie heute. Grenzen akzeptierte sie nicht, es gab nur weiter, mehr und vorwärts. Wieder magerte sie ab, schüttete bis zu 50 Tassen Kaffee täglich in sich

hinein, warf Magentabletten nach. Abends wankte sie nach Hause, schrie entkräftet ihre Kinder an. Ihr Mann meinte nur: „Mach halt mal Urlaub“. Ein Neurologe verschrieb Psychopharmaka, der Hausarzt riet zur Kur. „Aber ich wollte nicht wahrhaben, was mit mir los war.“ Bis sie feststellte: „Meine Ehe war kaputt“.

Irgendetwas in ihr legte den Schalter um. Bei Nacht und Nebel packte sie ihre Sachen, zog zu einem



Sonne, Strand, Urlaub – Was für die einen Erholung pur ist, kann für Burnout-Betroffene zu Qual werden.

(Foto: ml)

Freund. In ihrer ersten Ruhepause seit Jahren brach sie zusammen. „Mein Herz raste, nachts bekam ich Krämpfe, ich hatte nackte Angst.“

Als sie in die Klinik kam, heulte sie tagelang, hielt sich für eine „Lusche“. Nach acht Wochen dort erkannte sie, was sie ruiniert hatte, dass sie sich ständig etwas beweisen musste, sie leere Stunden am Tag als innere Leere empfand, die eigenen Grenzen nicht anerkennen konnte. Während der Bewegungstherapie lernte sie sich zu spüren, ihr Körper fühlte sich endlich gut an und frei. Sie konnte schon immer Nein sagen, das war nie ihr Problem. Vielmehr sagte sie, was sie dachte, forderte das, was sie von sich selbst erwartete auch von anderen. „In meiner Welt“, gibt sie zu, „existiert nur schwarz und weiß.“ Ihr Lebensgefährte, Leiter einer Selbsthilfegruppe für Burnout-Kranke, hilft ihr jetzt, nach der Entlassung, die Grauzonen zu entdecken – und damit ihr Weltbild, aber auch das Bild von sich selbst, weicher zu machen. Karin hat zu lange ihren Burnout verschleppt, ihr Körper zu sehr gelitten. Arbeiten wird sie wohl nie wieder. „Wer stellt denn jemanden ein, der bei jeder Art von Stress einfach umfällt?“

Wismar



Seit dem 24. Januar 2012 treffen sich rund acht Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Burnout“ regelmäßig in der Wismarer KISS. Zu den Schwerpunkten der Treffen gehören:

- gegenseitige Hilfe und Unterstützung bei der Abarbeitung von Problemen
- Erfahrungsaustausch über die Bewältigung des Alltags
- Reden, zu sich selbst finden
- Erfahrungen einbringen, dabei eigene Mängel annehmen und bewusst mit ihnen leben
- Grenzen mit Hilfe der Anderen besser erkennen und akzeptieren
- Prävention u.a. Wie kann ich es verhindern, dass es soweit kommt?

Zudem finden Gesprächsrunden mit Therapeuten und anderen Professionellen zu Themen wie zum Beispiel „Zur medikamentösen Therapie beim Burnout Syndrom“ oder „Klangschalentherapie“ statt. Angehörige werden ebenfalls in die Gruppenarbeit mit einbezogen. Darüber hinaus möchte die Gruppe die Öffentlichkeit für das Thema „Burnout“ sensibilisieren. Insgesamt herrscht in der Gruppe, in der von Anfang an alle offen mit ihren Problemen umgegangen sind, ein fast familiäres Verhältnis.

Kontakt:

ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Wismar

Dorfstraße 10
23968 Gägelow
Tel. 0 38 41 - 22 26 16
Fax: 0 38 41 - 22 72 03
Handy: 0160 / 91038170
E-mail: kiss@asbwismar.de

Treffen:

monatlich am letzten Mittwoch des Monats
16.00 Uhr in der KISS in Gägelow, Dorfstr.10

Schwerin

Selbsthilfegruppe „Ängste“

Jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst. Sie ist eine der wichtigsten Warnfunktionen unseres Körpers. Leider verlieren einige Menschen die Kontrolle über dieses Gefühl und reagieren in bestimmten Situationen in übertriebenem Maße ängstlich.

Oft gehen damit Vermeidungsverhalten und ein Zurückziehen aus der Öffentlichkeit einher. Wir wollen uns nicht länger verstecken sondern aktiv daran arbeiten, unsere Ängste zu überwinden oder uns zumindest mit Ihnen arrangieren. Wir möchten unter Gleichgesinnten über unsere Ängste, Erfahrungen, Erfolge und auch Misserfolge reden und laden daher recht herzlich.

Treffen:

jeden Montag um 17.00 Uhr in die KISS

Kontakt:

KISS Schwerin
Tel.: 0385 - 392 43 33
E-Mail: info@kiss.de
www.kiss-sn.de



Anzeige:

StemaCom

**Projektmanagement, Computer,
Schulung, Grafik & Design**

Steffen Mammitzsch
Wuppertaler Str. 23
19063 Schwerin

Tel.: 0171 8116366
E-Mail: webmaster@mammitzsch.de
Internet: www.mammitzsch.de



Computerberatung für Einkauf, Erweiterung, Reparatur
Computerschulung zu Hause

Erstellen von Flyern, Plakaten, Visitenkarten etc.
Erstellen von Internetseiten

Neubrandenburg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich an diejenigen wendet, die Burnout erlitten haben, sich in medizinischer Behandlung befinden oder befanden, die eine Therapie hinter sich haben, die noch keine Hilfe in Anspruch genommen haben und sich in einer für sie ausweglosen Situation befinden, die Hilfe und Unterstützung suchen.

In unseren monatlichen Gesprächsrunden, Diskussionen, Vorträgen von Psychologen und anderen kompetenten Gesprächspartnern und bei gemeinsamen Aktivitäten soll unsere Selbsthilfegruppe Kontaktstelle für Betroffene sein. Wir möchten versuchen, Kontakte und Hilfsangebote zu vermitteln.

Burnout geht in unserer Leistungsgesellschaft jeden etwas an. Sollten Sie Interesse und Fragen zu dem Thema „Burnout“ haben, dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Kontakt:

Martin Wienholdt
Primelweg 07, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395-3508418
E-Mail: burnout@lsgmv.de

Gesprächsrunden:

Donnerstag, 21. Juni 2012,
17.00 - 19.00 Uhr

Ort: DRK Selbsthilfekontaktstelle NB, Robert-Blum-Straße 32, 17033 Neubrandenburg

Thema: „Wer hilft wem wodurch? Berufsgruppen im Bereich psychischer Erkrankungen.“

Donnerstag, 23. August 2012,
17.00 - 19.00 Uhr

Ort: siehe oben

Thema: „Angst - nur ein Gefühl oder schon eine Krankheit?“

Donnerstag, 27. September 2012,
17.00 - 19.00 Uhr

Ort: siehe oben

Thema: „Umgang mit Essstörungen“

Donnerstag, 29. November 2012,
17.00 - 19.00 Uhr

Ort: siehe oben

Thema: „Therapeuten auf vier Pfoten. Wie Tiere unser Wohlbefinden fördern können.“

Hamburg

Selbsthilfegruppe „Nach dem Burnout“
in Gründung/Suche nach Mitgliedern

In dieser neuen Selbsthilfegruppe wollen wir uns mit den äußeren und inneren Mechanismen auseinandersetzen, die uns in einen Burnout - und häufig damit einhergehend in eine Depression - getrieben haben. Wie können wir vermeiden, dass wir erneut ausbrennen? Was können wir tun, um den Alltag optimistischer zu meistern und positiv in die Zukunft zu schauen? Sofern es sich ergibt, möchten wir neben den Gesprächen auch gemein-



same Aktivitäten starten, die uns bewusst für eine Weile aus den stressbehafteten Anforderungen entführen.

Die Gruppe ist für Erwachsene ab 30 Jahre gedacht, die sich nach einem Burnout in psychologischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden oder befunden haben, sich darüber hinaus mit anderen Betroffenen austauschen möchten und nicht akut suizidgefährdet sind.

Kontakt:

Kontaktstelle Altona
Gaußstraße 21, 22765 Hamburg
Tel.: 040/492 92 201
Selbsthilfe-Telefon: 040/39 57 67.
E-mail: kissaltona@paritaet-hamburg.de

Treffen:

Mo. & Di. 14-18 Uhr, Mi. 10-14 Uhr

Wechsel zwischen Hass und Gleichgültigkeit

Kerstin* ist Mitte Dreißig und lebt im Randgebiet einer Kleinstadt. Es begann 2006 nach der Geburt ihres zweiten Kindes. „Plötzlich war mir alles zu viel, der Haushalt, Besuche, Spaziergänge etc., ich war schnell genervt und verlor des Öfteren die Kontrolle über mich. Meine Tochter, damals zwei Jahre, bekam es leider manchmal akustisch wie auch physisch zu spüren.“

Kerstin begann sich zu hassen und war verzweifelt. Quälende Gedanken, sie sei eine schreckliche Mutter, häuften sich und veranlassten sie schließlich Hilfe beim Kinderschutzbund zu suchen. „Ich wollte mich quasi selber anzeigen, denn so konnte es nicht weiter gehen. Mein Mann, inzwischen sind wir geschieden, nahm mich und die ganze Situation anscheinend nicht richtig ernst, denn seine Meinung war: Du bist eine gute Mutter.“ Jedoch beim Kinderschutzbund traf sie auf Verständnis, bekam diverse Tipps und setzte diese zu Hause, laut eigener Aussage, mal besser und manchmal schlechter um. „Ich hatte gute und schlechte Tage.“ Es wurde ihr dort eine Kur empfohlen und so machte sie sich auf den Weg zum Diakonischen Werk. Als man sie auch dort nicht verurteilte, war sie völlig irritiert.

2008 fuhr sie dann mit ihren beiden Kindern das erste Mal zur Mutter-Kind-Kur nach Cuxhaven. „Eine sehr schöne Zeit..., die Psychotherapeutin brachte mich um einiges voran. Mir wurde bewusst, dass das Verhältnis zwischen meiner Mutter und mir einen Großteil zu meiner Verfassung bzw. Befindlichkeit beitrug. Meine Kindheit und Jugendzeit, die eigentlich gut war, jedoch auch anstrengend, weil wir fast täglich stritten, ich klein gehalten wurde und meine Mutter ab und an Ausraster hatte, die ich zu spüren bekam.“

Wieder zu Hause machte Kerstin einen Termin bei einer Neurologin, weil sie der Ansicht war, nicht normal zu sein. Man empfahl ihr eine Psychotherapie. Sie suchte sich eine passende Therapeutin und meldete sich parallel beim Elternkurs „Starke Eltern, starke Kinder“ an. „Mein Mann sah für sich keine Notwendigkeit an diesem Kurs teilzunehmen, was ich sehr schade fand, denn so kamen wir nie auf den gleichen Stand bei dem Thema.“

2009 erfolgte eine zweite Kur: „Wieder viele neue

Eindrücke und Erkenntnisse, auch über mich selber“, erinnert sich Kerstin. Im Mai des gleichen Jahres beendete Kerstin ihre Ehe „plötzlich, wie aus heiterem Himmel“, so erzählt sie. Sie ging fremd, was ihr sehr unangenehm war, jedoch merkte sie dadurch, dass in ihrer Ehe etwas Grundlegendes nicht stimmen konnte. „Neun harte Monate lagen vor mir/uns – ein Wechsel zwischen Hass und Gleichgültigkeit, neuem Versuch und Streitereien... ich konnte nicht mehr. Im Februar 2010 zog ich mit unseren Kindern aus.“ Seit dieser Zeit fand sie endlich zu sich, wurde mehr und mehr sie selbst, nicht zuletzt dank der insgesamt vier Mutter-Kind-Kuren, einer Psycho-



Haushalt, Kinder, Verpflichtungen - plötzlich ist einem alles zu viel. Doch die Alltags-Uhr dreht sich weiter.

(Foto: jobformums.de)

therapie und dem Elternkurs. „Inzwischen habe ich einen neuen Partner, der mich versteht bzw. zumindest immer versucht, mich zu verstehen und sehr einfühlsam und geduldig ist. Meine anfängliche Diagnose wurde zwischenzeitlich ersetzt durch eine neue, der sogenannten Erschöpfungsdepression.“

Ich lernte Kerstin vor gut zwei Jahren als eher überfürsorgliche, sehr gute Mutter kennen, die ständig darum bemüht ist, alles perfekt, bewusst, richtig bzw. besonders gut zu machen und bedanke mich für das ehrliche und offene Gespräch.

Evelyn Mammitzsch

*Name von der Redaktion geändert

Theater, das nicht mehr aus dem Kopf geht

„Es hat auch etwas Gutes“, versucht sich Beate* im Zweckoptimismus. Oder ist es eher Galgenhumor? „Wir sind jetzt untereinander sehr gut vernetzt, haben auch mal die Kolleginnen und Kollegen der anderen Sparten näher kennengelernt.“ Und Karin ergänzt: „Wir haben gemerkt, dass wir uns auf einander verlassen können. Wenn der eine mal nicht mehr kann, kommen andere und helfen einem.“ Vielleicht ist es auch die Fähigkeit aus etwas Negativem neue Kraft zu schöpfen. Und Kraft brauchen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Mecklenburgischen Staatstheaters seit langem. Die monatelangen Diskussionen um die Zukunft der Theaterlandschaft in Mecklenburg-Vorpommern hat die meisten der 325 Beschäftigten in der Landeshauptstadt Tag und auch Nacht nicht mehr losgelassen.

„Als Anfang März die 79 geplanten Stellenstreichungen bis 2016 bekannt wurden, war die schlimmste Zeit“, sagt Ute und die fünf anderen Sängerinnen des Opern-Chores, die in der Pause vom „Tannhäuser“ über schlaflose Nächte, gedeckelten Haushalt, Existenz-Angst und sozialverträgliche Entlassungen sprechen, nicken zustimmend. Da sei es zum ersten Mal ganz konkret geworden – vor allem die Existenz-Angst. Viele Paare arbeiten beim Theater, haben Familie, manche sind schon seit 20 Jahren hier beschäftigt. „Und dann wird uns von der Presse vorgehalten, wir verdienen zu viel Geld, unser Repertoire sei mittelmäßig und dass fürs Theater sowieso kein Geld da sei. Seit 20 Jahren wird am Theater gespart!“

Für viele ist ihr Beruf ein Kindheitstraum, der sie jetzt allerdings bis in den Schlaf hinein verfolgt. „Ich habe dieses Thema gar nicht mehr aus dem Kopf bekommen“, sagt Petra. Ständig sei es präsent gewesen, ständig habe sie sich rechtfertigen müssen. Irgendwann habe sie gar nicht mehr darüber sprechen können. Tagsüber Proben mit Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schweiß-Ausbrüchen und abends „Anatevka“. Sie haben sich dann gegenseitig wieder aufgebaut, zugehört, wenn dem einen nach Sprechen zumute war, geschwiegen, wenn die andere nichts mehr hören wollte. „Das Schlimmste war, dass wir den Eindruck hatten, keinen Einfluss auf das alles zu haben“, berichtet Heike. „Egal, was wir machten, es kam immer doppelt wieder zurück.“ Es sei ein Punkt der Hilfslosigkeit gewesen, auch der Perspektivlosigkeit.

Das persönliche Schicksal jedes Einzelnen sei je-

doch nur die eine Seite. „Sorgen“, sagt Susanne, „haben andere auch“. Dass manche in Schwerin genervt die Augen verdrehten, wenn es ums Theater ginge,



Mit ihrem Zeltlager haben auch junge Leute das Theater unterstützt
(Foto: privat)

verstehe sie. Aber am Theater hänge in Schwerin noch viel mehr. Gerade die Zahlen der Zuschauer, die von außerhalb kommen, seien in Schwerin sehr hoch. Gastronomie, Hotellerie profitieren davon, genauso wie die anderen Kultur- und Freizeitangebote. „Natur und Kultur sind doch das, was Schwerin zu bieten hat“, sagt Beate kämpferisch. „Überhaupt ist Kultur doch etwas, was für die Menschen dieser Stadt gemacht wird. Kultur ist Lebensqualität und auch Bildung, und die darf sich doch niemand nehmen lassen.“

Dass sich die Menschen das auch nicht mehr nehmen lassen wollen, zeigt die tolle Unterstützung der vielen Schwerinerinnen und Schweriner. „Es bedeutet uns so viel, draußen die hupenden Autos zu hören, das Zeltlager, die vielen Menschen bei den Demos oder die jungen Leute mit ihren eigenen Aktionen“, sagt Karin. Auch die positiven Rückmeldungen auf die Proteste der Theaterleute wie die Aktionen selbst, die das Aktionsbündnis „Kulturschutz“ sehr ideenreich organisiert hat, hätten sehr geholfen. Die Männer und Frauen vom Theater sind nicht mehr allein in ihrem Kampf gegen die Politiker, die, so Beate, „uns entweder mit leeren Lippenbekenntnissen kommen, öffentlich sagen, dass sie den Stellenabbau begrüßen oder uns aus dem Weg gehen beziehungsweise aus dem Weg fahren.“ Und das tue gut. „Die Leute stehen auf unserer Seite, die ja auch ihre eigene ist.“ ml *alle Namen geändert

Über Abfahren und Schmerzgrenzen

Wir waren lange nicht in Sachen Umfrage unterwegs und Burnout gehört nun einmal zu den brisanten Themen, denen die meisten Menschen lieber aus dem Wege gehen bzw. mit denen sie sich und auch wir - uns eher nicht so gern auseinandersetzen. Jedoch: Unerschrocken in neuer, nämlich West-Ost-Besetzung und endlich mit einer Umfragegenehmigung - Dank der neuen KISS-Geschäftsleitung - versuchen wir eine Umfrageneubelebung, wie gewohnt und natürlich bewährt im Schlossparkcenter.

Gleich zu Beginn erhalten wir von zwei angesprochenen Personen eine Abfuhr. Sie wollen sich keine Zeit für uns nehmen oder haben sie wirklich nicht!? So schnell wollen wir jedoch nicht aufgeben, wagen es erneut und befragen eine attraktive 64-Jährige, die sich anfangs ebenfalls nicht äußern möchte. Warum erfahren und verstehen wir dann im Laufe dieses Gesprächs. Lange Jahre gehörte sie zum Gesundheitswesen und arbeitete im Drei-Schichten-System mit Jugendlichen.

Für sie ist Burnout negativ besetzt. Zu sehr sei es in aller Munde, sie könne das Wort nicht mehr hören und es würde allzu oft missbraucht. Obwohl sie eigentlich gar nichts dazu sagen wollte, sprudelte es dann nur so aus ihr heraus. Sogar Supervision hätte sie schon mitgemacht, kannte sich wirklich in allen Bereichen zu diesem Thema aus. Zufrieden, bereichert und dankend lassen wir sie ihren Weg Richtung Ausgang fortsetzen.

Unsere zweite Befragung widmen wir einem jungen Pärchen, das wir bei ihrem bescheidenen Mittagssmahl zunächst nicht stören wollen. Der junge Mann, 23-jährig, ist sehr zufrieden mit seinem Leben. Tätig sei er in der Landwirtschaft, bedient landwirtschaftliche Maschinen und das Arbeitsklima dort sei ruhig und angenehm. Seine Freundin, 22-jährig, arbeitet als Köchin. Sie erzählt uns, sie sei zwar gelernte Köchin, hat aber jeden Tag Stress, denn sie muss auch alle anderen Arbeiten, die so im gastronomischen Gewerbe anfallen, wie z.B. im Servicebereich und vieles mehr mit erledigen und das in einer Gaststätte, die bis zu 150 Personen manchmal gleichzeitig zu bewirtschaften habe. Hinzu komme das Schichtsystem, aber heute, es ist ein Montag, hätten sie gemeinsam frei. Ihren Urlaub verbringen sie gern im Ausland, besondere Ansprüche bezüglich spezieller Länder hätten sie nicht. Burnout sage beiden nichts, jedoch sehr müde und gestresst fühle sich die junge Frau nach ihrem Arbeitstag schon. Sie entspannt sich dann gern zu Hause im Liegen auf ihrer Couch vor

dem Fernseher, und ihrem Freund gefällt das auch. Eine Frau, Mitte Fünfzig, müsse ständig in Bewegung sein, etwas Sinnvolles aus und in ihrem Leben machen. Sie sei in verschiedenen gesellschaftlichen



Vereinen ehrenamtlich tätig. Seit einigen Jahren ist sie aufgrund von Burnout berentet, obwohl dieses Krankheitsbild zur damaligen Zeit, als Vorstufe ihrer späteren sehr schweren Depression, noch nicht thematisiert war. Noch heute übernimmt sie sich häufig und geht bis an ihre Schmerzgrenze bzw. darüber hinaus. Ihr Vorteil: Sie erkenne die typischen Symptome und sei nach anfänglicher Verdrängung selbst in der Lage gegenzusteuern, die Reißleine zu ziehen. Typische Anzeichen wie z.B. Übelkeit, Appetitlosigkeit, Herzbeschwerden nicht organisch bedingt, nicht mehr zur Ruhe kommen, Ein- und Durchschlafstörungen oder Grübeleien sind dann präsent. Dann erst, sonst eher geizig mit sich, kann sie sich etwas gönnen und dieses genießen. Auch geht sie sehr bewusst bzw. überlegend mit materiellen Dingen und so gleichermaßen mit bestimmten Lebenssituationen um. Da müsse Preis-Leistung im Verhältnis stehen. Ein Charakterzug und Verhaltensmuster - wiederholt an sich bemerkt - welche sich im Alltag häufig, manchmal auch belastend, widerspiegeln.

Fazit und Einstimmig nach unserer ersten gemeinsamen Umfrage: Wir bleiben dran, hatten viel Spaß zusammen und die Zusammenarbeit hat ausgezeichnet funktioniert, weil wir uns so gut ergänzen. Man könnte es auch kürzer sagen, die Chemie stimmt!

Diese Umfrage ist nicht repräsentativ, sondern gibt nur ein Stimmungsbild wieder.

Karin Horn/Evelyn Mammitzsch

Unfähigkeit zur Ruhe

Um mehr über das Thema Burnout zu erfahren, informierte ich mich bei Susanne Sancassani.

Sie arbeitet seit vielen Jahren in einer Praxis für Psychotherapie & Heilpraktik in Schwerin.

Wie sie mir berichtet, ist der Gesprächsbedarf bei Burnout sehr groß und seit Jahren ansteigend. Täglich kommen bis zu zwanzig Anrufe in der Praxis an, dass ist für eine kleine Stadt wie Schwerin sehr viel. Bedingt durch die hohe Arbeitslosigkeit und dem immer stärker werdenden Konkurrenzdruck nehmen Krankheiten wie Burnout zu. Viele ihrer Patienten kommen aus sozialen Berufen, da ist der Leistungsdruck besonders groß. Meistens sind es sehr fleißige, engagierte Menschen, die irgendwann ausgebrannt sind. Andere, wie zum Beispiel Beamte aus verschiedenen Bereichen, stehen oft an der Spitze einer Hierarchie und leiden unter latenter Mobbing. Häufig muss ein Mitarbeiter durch Einsparungen in der Geschäftsstelle die Arbeit für zwei Personen übernehmen. Gerade ältere Mitarbeiter stehen oft in Konkurrenz mit Jüngeren, haben Angst nicht mehr leistungsfähig zu sein.

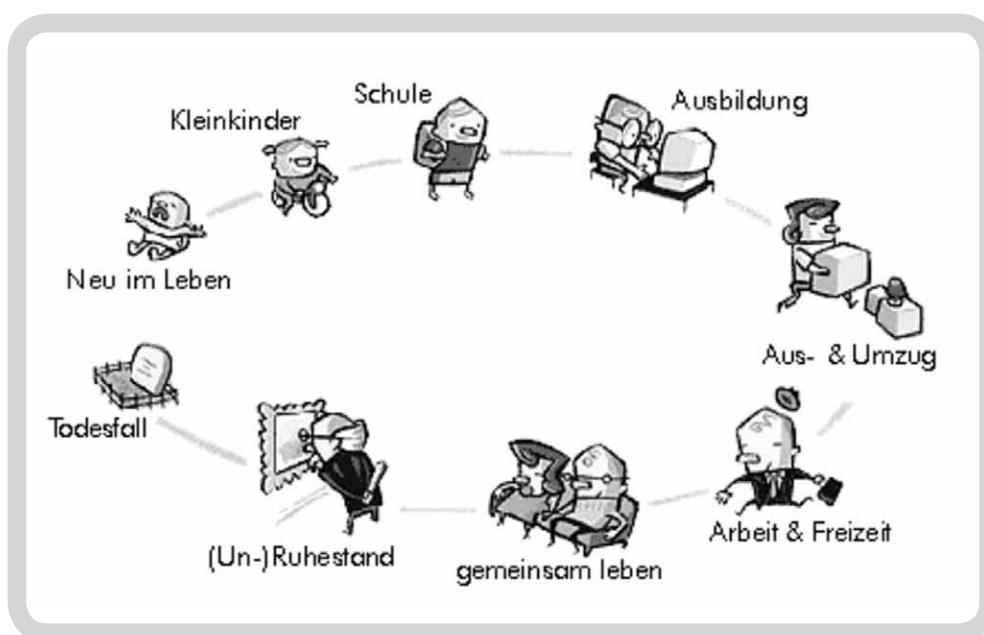
Die meisten Menschen sind fähig zu hohen Leistungen. Angespornt durch Anerkennung im Beruf und der damit oft verbundenen Mehrarbeit, merken manche Menschen nicht, in welche Spirale sie geraten. Ein gewisser Stolz gehört natürlich auch dazu, und die Konkurrenz schläft nicht. Irgendwann gibt der Körper Signale, zu Anfang sind es vielleicht angespannte Muskeln oder Probleme mit der Halswirbelsäule. Dann spielen die Gedanken eine große Rolle, ist der Kollege besser als ich, bin ich nicht mehr wichtig genug?

Innere Unruhe macht sich breit. Susanne Sancassani spricht von der Unfähigkeit zur Ruhe. Viele Patienten leiden unter massiven Schlafstörungen. Dazu kommt, dass man keine Freuden mehr wahrnehmen kann und die Beziehung zu den Freunden schleifen lässt. Sich selbst etwas zu gönnen, kommt schon lange nicht mehr in Frage.

Irgendwann erreicht man den „point of no return“,

es gibt keinen Weg heraus aus der Spirale. Wer in dieser Situation einen Therapeuten oder eine Therapeutin aufsucht, hat endlich begriffen, was mit ihm/ihr passiert.

Susanne Sancassani bietet Hilfe an, sie möchte die Menschen begleiten. Ihr Ziel ist es, die Patienten zu einer zeitweiligen beruflichen Auszeit zu führen. Sie möchte unterstützen, dass die Patienten eine Kur machen, die meistens drei Monate dauert. Wer frühzeitig zur Kur kommt, hat eine Chance zum Wiedereinstieg.



Wer sich seinen eigenen Lebenskreis bewusst macht, kann auch in seinem Leben etwas ändern. (Quelle: Gemeinde Oersdorf)

Susanne Sancassani macht zum Beispiel eine Schulung der Körperwahrnehmung, der Patient/die Patientin soll seine seelische Not fühlen. Wer einen Lebenskreis aufmalt, und sieht, wie man sich seine Ressourcen einteilt, wird erschreckt erkennen, dass meistens die Arbeit mit über 50 Prozent bewertet wird. Für Familie, Freunde, Hobbies bleibt nur der Rest.

Burnout wird heute zunehmend als Krankheit anerkannt, auch wenn die Kassen dieses Symptom meistens immer noch als Depression führen. Die Chancen für eine Kur stehen trotzdem gut. Die Erfahrung zeigt, dass den meisten Menschen geholfen werden kann und sie lernen können, den Alltag besser zu bestehen.

Karin Horn

Im Kloster zur Ruhe gekommen

Da ich selbst keine Erfahrungen mit Burnout oder Ähnlichem habe, wollte ich mich auf das Thema Prävention konzentrieren.

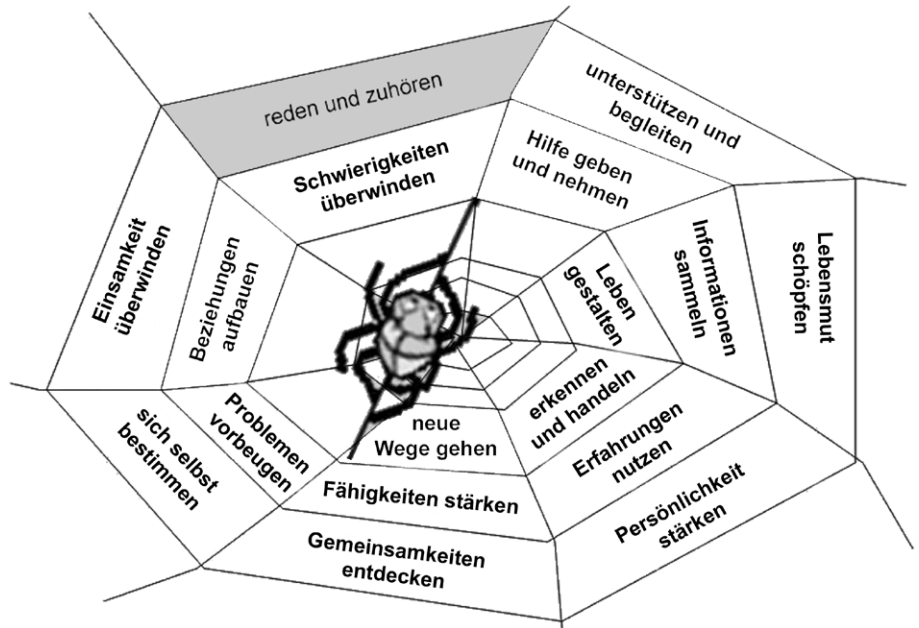
Ein Bekannter erzählte mir vor gut einem Jahr, dass er an einem Seminar in einem Kloster teilgenommen hatte. Und jetzt dachte ich mir, das könnte das richtige Thema für meinen Artikel sein:

Fred H.* ist Mitte 50 und steht mit beiden Beinen im Leben. „Ich habe eine tolle Arbeit, Familie und Freunde. Das alles unter einem Hut zu bekommen, bringt aber auch Stress mit sich, wenn auch positiven. Wahrscheinlich ist das der Grund, warum ich so fasziniert von Klöstern bin. Die Ruhe und Gelassenheit dort stellte ich mir immer einzigartig vor.“



Ruhe und Besinnung finden Gestresste im Schutz von Klostermauern. (Foto: ml)

Fred redete häufig mit seiner Frau über dieses Thema. „Ich bin kein religiöser Mensch, aber ein Kloster ist schon was Besonderes“, meint er. Deswegen schenkte ihm seine Frau im Jahre 2010 ein Seminar in einem Benediktinerkloster. Das Thema des Seminars: „Zeit für das Wesentliche“. „Das Seminar ging zwar nur vier Tage, aber jeder einzelne Tag hat mir etwas gegeben“, sagt er. „Jeden Morgen wurde gebetet, beim Essen wurde geschwiegen und Vorträge



fanden sitzend auf dem Boden statt“. Ein Rhythmus, an den er sich schnell gewöhnte. Die rund 20 Teilnehmer erzählten alle ihre eigene Geschichte. Jeder hatte andere Gründe für dieses Seminar. „Es gab Manager, Juristen, Ärzte oder selbstständige Unternehmer, die dort anwesend waren. Alles Berufsgruppen, die einen hohen Stressfaktor haben“, sagt Fred. „Wir redeten über Zeit und die viele Arbeit und vor allem das Nicht-nein-sagen-können.“ Man kam gemeinsam zu der Erkenntnis, dass man eigentlich nicht zu viel arbeiten muss, sondern, dass man vergisst, bewusst Pausen zu setzen und auch mal an sich zu denken. „Die Leute denken immer, wenn man an sich denkt, wäre das egoistisch, aber das stimmt so natürlich nicht, im Gegenteil. Nur wenn es einem selber gut geht, kann man auch für andere da sein.“

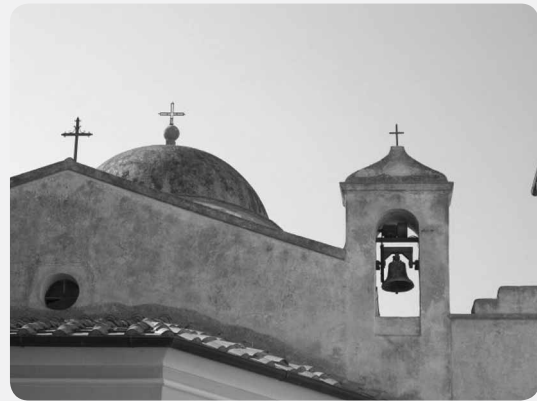
Auch das Thema moderne Medien ist natürlich ein Problem. „Man möchte immer erreichbar sein, weil man Angst hat, etwas zu verpassen. Handy oder Laptop sind das beste Beispiel dafür. Es gibt Leute die schauen alle zwei Minuten auf ihr Handy oder checken ihren Email-Account. Ich kenne solche Menschen nur zu gut.“

Ich glaube jeder, auch Sie lieber Leserinnen und Leser, kennt solche Leute. Die kommen einen zwar besuchen, aber sind trotzdem nicht anwesend.

„Wenn ich mich mit jemandem verabrede, dann bin ich auch ganz für ihn da. Das erwarte ich natürlich auch von der anderen Person. Ich versuche nur mit Leuten Zeit zu verbringen, bei denen ich mich wirk-

lich wohl fühle, auf die ich mich verlassen kann und die mich interessieren. Ich möchte keine Kraft mehr in unnötige und oberflächliche Gespräche stecken, wo ich jedes Wort auf die Goldwaage legen muss. Das habe ich lange genug getan“, so Fred. Ihm wurde durch das Seminar noch mehr bewusst, wie wichtig es ist, Zeit mit sich und vertrauten Menschen zu verbringen. „Vor allem nehme ich mich heute selbst nicht mehr so wichtig, andere, kleinere Dinge haben Priorität. Zum Beispiel ein schönes Abendessen mit der Familie oder Freunden. Auch Pausen setze ich mir bewusst und teile meine Kräfte besser ein.“ Fred sagt, man kann es mit einem Marathonlauf vergleichen. Jemand der sofort losstürmt, hat nach 1000 Metern weniger Power, als jemand der seine Kraft Stück für Stück einsetzt und hinten raus genug Luft hat, um dann leichter ins Ziel zu kommen.

Ich kann, genau wie Fred, nur sagen, dass man bewusster an sich denken MUSS, auch wenn man



Immer mehr Klöster bieten auch für nicht religiöse Menschen eine Auszeit an.

(Foto: pixelio.de)

ständig unter Druck gerät. Nichts ist schlimmer als sich und seine Gesundheit überzustrapazieren!

SU *Name geändert

Wie eine Welle über Dir

Man geht raus, hat Spaß mit seinen Freunden, die Sonne scheint, alle sind gut gelaunt. Doch dann muss man diesen Satz sagen, der einem anscheinend alles kaputt macht: „Ich muss jetzt nach Hause, Hausaufgaben machen und dann zum Sport“. Er kommt jedes Mal, droht einem das Wochenende zu verderben, denn Klausuren oder Wettkämpfe stehen an. Man darf nichts verhauen, weil die Note oder sogar die Versetzung davon abhängt - vielleicht geht es aber auch „nur“ um die Ehre im Verein.

Und genau das ist das Problem: Es hängt von einem ab. Man hat es selbst in der Hand, ob es eine gute oder schlechte Note wird, ob man den ersten oder letzten Platz macht. Ob man in das stolze, lächelnde oder in das enttäuschte, Das-musst-du-dir-aber-nochmal-angucken-Gesicht schaut. Dann muss man halt nochmal lernen, aber was, wenn man nicht mehr kann oder einfach keine Lust mehr hat? Wenn man am Samstagmorgen aufwacht, in den Kalender schaut und dort Mathe lernen, Bio-Test, Englisch Klassenarbeit, mit Lea ins Kino, neues Buch lesen, Familie, steht? Wie soll das gehen? Und während man überlegt, wie das alles klappen soll, sind schon zwei Stunden vergangen, man denkt; „So jetzt aber mal eine Pause, ich lern ja schon zwei Stunden lang.“

Dieser Druck ist manchmal so hoch, dass man ihn - kein Quatsch - nicht mehr merkt. Weil man sich



einredet, dass da irgendwo noch Zeit ist, dass man es ja schon ein bisschen kann und deshalb nicht lernen muss. Es schlägt dann einfach irgendwann wie eine Welle über dir zusammen. Dann ist alles nur eines und zwar: egal. Einfach mal abschalten. Und der Gedanke, dass man sich zusammenreißen soll, dass es jeder geschafft hat oder ein „passender“ Kommentar von den Eltern macht es auch nicht besser. Und so ist es ein ständiger Kreislauf. Erst lernen, dann die Arbeit schreiben, wieder lernen usw. Ein Zeitplan hilft manchen wenigen. Aber ob das alles klappt wie es auf dem Plan steht, weiß keiner.

Doch anstatt uns ständig zu fragen „Wie“, sollte man eigentlich über das „Wann“ reden. Wann ist es zu spät? Wann ist es nur ein kleiner Durchhänger oder schon krankhaft. Und: woher soll man das wissen? Ich glaube, man sollte nicht immer so weit in die Zukunft schauen, sondern eines nach dem anderen erledigen. Und irgendwann erfindet vielleicht jemand eine Zeitspendemaschine. Hannah (12)

Rege Diskussion am „Tag der offenen Tür“

Großes Interesse an der Selbsthilfe zeigten Ende März die Besucherinnen und Besucher beim „Tag der offenen Tür“ in der KISS. Gleich zu Beginn füllten sich die Räume am Spieltordamm, wo sich die Selbsthilfegruppen, die Online-Beratung und die Kontaktstelle selbst präsentierten. Einen praktischen Einblick in ihre Arbeit zeigten die Malgruppe mit ausgestellten Bildern (Foto mitte unten) sowie die Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“, die die Veranstaltung musikalisch eröffnete. Begrüßt wurden die Gäste vom Vorsitzenden des KISS e.V., Dr. Wolfgang Jähme, und der KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm. Dass die Selbsthilfe eine notwendige Ergänzung zur gesundheitlichen Behandlung ist, sie daher gestärkt und unterstützt werden muss, darin waren sich zum Abschluss Susanne Drückler (Ministerium für Ar-

beit, Gleichstellung und Soziales), Regina Rhein (IKK Nord), Sabine Klemm, Margrit Spiewok (Allgemeinmedizinerin), Michaela Ludmann (Moderation), Dr. Rolando Schadowski (TK), Grete von Kamptz von der SHG Frauen nach Krebs (von links Foto oben links) sowie die Zuschauerinnen und Zuschauer (Foto oben rechts) der abschließenden Podiumsdiskussion einig. ml



Kinderhaus Frieda



Ein Herzliches Dankeschön von den Verantwortlichen des „Kinderhauses Frieda“ in Togo erreichte jetzt die KISS. Anlässlich des 50. Geburtstages von Silke Gajek sind viele „KISS-Akteure“ - aus den Gruppen, KISS-Freunde sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter - einem Aufruf gefolgt und haben sich an einer Spende beteiligt. Die beträchtliche Summe in Höhe von 250 Euro ist dabei zusammen gekommen. Dafür möchte sich der Verein Deutsch-Afrikanische Zusammenarbeit e.V. (DAZ e.V.), der das Kinderhaus Frieda in Lomé/Togo mit betreut, recht herzlich bedanken.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KISS schließen sich dem Dank gern an. Es ist schön zu wissen, dass diejenigen, die mit eigenen Sorgen oft zu kämpfen haben, auch an andere denken. Im Herbst plant die KISS zusammen mit dem DAZ e.V. eine Info-Tag zu Projekten in Afrika.

Ihre/Eure KISS

Burnout, Kapitalismus und der eigene Körper

Mehr als die Hälfte der Berufstätigen in Deutschland klagt über wachsenden Stress im Arbeitsleben. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle repräsentative Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB). Krankheitsfälle häufen sich. Die Gesundheitsreports der Krankenkassen von 2011 berichten darüber, dass inzwischen jede dritte Krankschreibung auf seelischen Leiden wie Angststörungen, Burnout oder Depressionen beruht.

Eine Möglichkeit, Krankheiten und Gesundheitsbeeinträchtigungen vorzubeugen, ist die im Anschluss an die Ottawa Charta von 1986 praktizierte „Betriebliche Gesundheitsförderung“: sie setzt an betrieblich bedingten Problemursachen an, stärkt persönliche Kompetenzen, ist partizipativ orientiert und begründet methodisch die Gestaltung von Veränderungsprozessen. Dabei werden neben gesundheitlichen auch betriebswirtschaftliche positive Effekte erzielt, salopp ausgedrückt: „Ist der Mitarbeiter gesund, freut sich der Chef“.

Allerdings hat die betriebliche Gesundheitsförderung noch keine Antwort auf das Problem gefunden, dass eine (normalerweise gesundheitsförderliche) Partizipation problemverschärfend wirken kann, indem die einzelnen unter Rücknahme ihrer vitalen Interessen vor allem selbstausbeuterisch im Sinne der Marktanforderungen tätig werden.

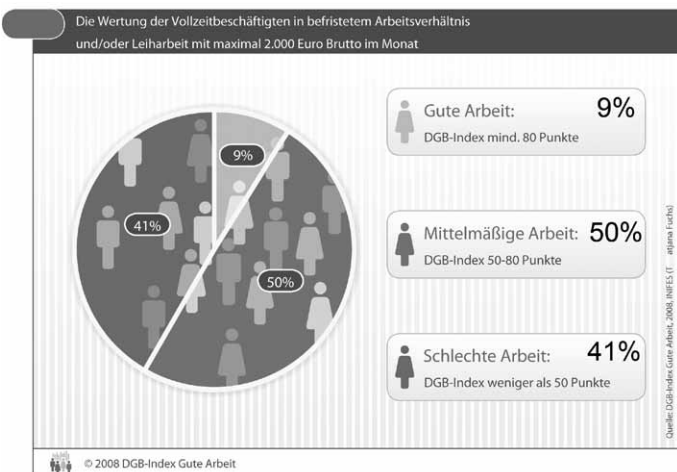
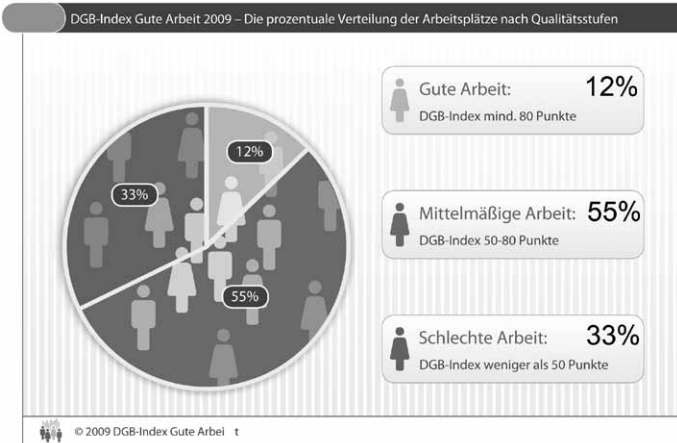
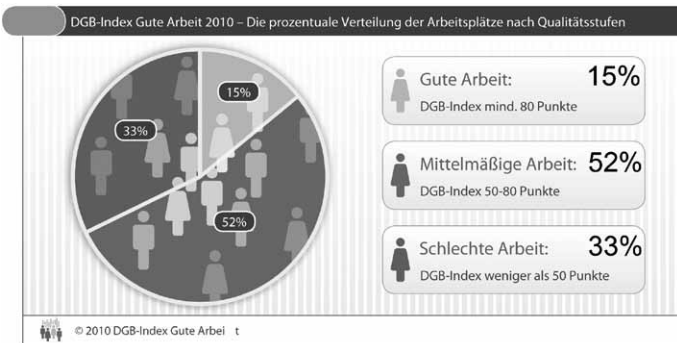
Um Handlungsräume zu eröffnen, den oben genannten Gesundheitsrisiken präventiv zu begegnen, soll ein Zusammenhang ins Blickfeld geraten, der bisher wenig thematisiert wurde: der Bezug körperlich / leiblicher Erfahrungen in betrieblichen wie außerbetrieblichen Lebenssphären auf die strukturellen Bedingungen und die Dynamik des neoliberalen Kapitalismus:

Woran merke ich am eigenen Leibe, wenn mich widersprüchliche Handlungsanforderungen überfordern? Wo kann ich Grenzen ziehen zwischen den tendenziell maßlosen Anforderungen des Marktes und eigenen Lebensbedürfnissen, ohne mich existentiell zu gefährden? Was kann ich tun, um mich vor Überforderung zu schützen und Alternativen zu schaffen?

Zur Beantwortung dieser Fragen kann eine leibphänomenologische Betrachtungsweise nützlich sein. Sie versteht sich als Erkenntnishaltung, die sich auch auf leibliche Erfahrung einlässt, eine Erfahrung, die alles gewollte und reflektierte Handeln begleitet oder ihr vorausgeht. Gefühle können so zum Beispiel als Wertung meiner wahrgenommenen Le-

bensbedingungen begriffen werden. Den Blick und die Aufmerksamkeit auf die eigene körperliche Erfahrungswelt zu richten, birgt die Chance, einen inneren Maßstab zu finden, achtsamer mit sich und der Mitwelt umzugehen, in entgrenzten Zeiten Grenzen zu setzen, zu entschleunigen sowie im verstehenden Miteinander eine natur- und gesundheitszuträgliche Lebensweise zu entwickeln - in Auseinandersetzung mit den als widersprüchlich erfahrenen gesellschaftlichen Bedingungen.

Dr. Jörg Schröder, Motologe



Gründungen

Selbsthilfegruppe
„COPD - Sauerstoff Langzeittherapie“

Gründungsveranstaltung:
Dienstag, 12. Juni 2012,
10.00 Uhr in der KISS

Selbsthilfegruppe
„Eltern von Kindern mit KISS-Syndrom“
(Kopfgelenk-induzierte Symmetriestörungen)

Gründungsveranstaltung:
Montag, 18. Juni 2012,
11.00 Uhr in der KISS

**Während der Sommerzeit ist
unsere Geschäftsstelle
zu den üblichen Geschäftszeiten
für Sie geöffnet.**

**Einige Selbsthilfegruppen machen eine
Sommerpause und finden erst wieder ab
September statt. Bitte informieren Sie sich
rechtzeitig.**

**Die KISS wünscht allen
sonnige und erholsame Tage.**



Ehrenamtsbörse
bürgerschaftlich für Schwerin

Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit.

Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag
15.00 bis 17.00 Uhr Stadthaus
Tel. 0385 / 39 24 333

www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de
Landesweites Internetportal zur Selbsthilfe

Regelmäßige Angebote Beratungsstellen:

Liebe, Sexualität und Aids
monatlich, letzter Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppen:

ADS/AD(H)S - Hyperaktivität
monatlich, 3. Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Suchtselbsthilfe (polytox)
monatlich, 2. Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Essstörungen (Adipositas)
monatlich, 1. Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Expertenchats

Stressbewältigung

11. Juli 2012 19.00 Uhr

ADHS

08. August 2012, 19.00 Uhr

Stressbewältigung

12. September 2012, 19.00 Uhr

„Wenn die Seele weint“

Depression - bloß eine Charakterschwäche?
05. Juli 2012, 19.00 Uhr

Macht Angst kreativ?

19. Juli 2012, 19.00 Uhr

Sind Beziehungen Luxus?

02. August 2012, 19.00 Uhr

Anderssein - Aus der Reihe tanzen will gelernt sein

16. August 2012, 19.00 Uhr

Alleinsein - Quelle des Glücks?

06. September 2012, 19.00 Uhr

Burnout

20. September 2012, 19.00 Uhr

Einzelchat und E-Mail-Beratung
jederzeit möglich! www.selbsthilfe-mv.de

Neue Gruppen

SHG „Politische Häftlinge der DDR“

Treffen:
jeden 2. und 4. Montag,
18.00 Uhr in der KISS

Diese Gruppe soll für all diejenigen sein, die ihr stilles Leiden beenden möchten, um das Leben erträglicher zu machen. Unterstützt wird die Arbeit der Gruppe durch das Büro der Landesbeauftragten für Stasiunterlagen.

SHG „Mutismus“

nächstes Treffen:
Mittwoch, 27. Juni 2012,
18.00 Uhr in der KISS

Experten schätzen, dass mindestens sechs von 1000 Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter an Mutismus (Sprechhemmung) leiden – Tendenz steigend. Häufig wird bei Ärzten und Therapeuten von extremer Schüchternheit gesprochen, die sich mit den Jahren verwächst... aber es ist eine Störung, die sich nicht einfach verwächst.

SHG Lungenkrebs Schwerin

Treffen:
jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat,
17.00 Uhr in der KISS

Aufgrund der Sommerpause finden die nächsten Treffen am 07. + 21. Juni 2012 statt.

Die SHG möchte einen hilfreichen Austausch unter Betroffenen und ggf. Angehörigen gemeinsam oder in getrennten Gruppen bieten. Sie soll zu einer Gemeinschaft werden, in der man Kraft, Hilfe und Mut finden kann, dieser Krankheit ergänzend insbesondere durch gegenseitige Hilfestellung entgegen zu treten.

SHG „Chronische Schmerzen“

Treffen:
jeden 1. u. 3. Dienstag im Monat,
17.00 Uhr in der KISS

Von chronischem Schmerz spricht man, wenn Schmerzen über eine Zeitspanne von sechs Monaten hinaus andauern. Für die Behandlung chronischer Schmerzen gibt es nicht „das eine Verfahren“, das den Schmerz endgültig besiegt. Ein fächerübergreifendes, orientiertes Vorgehen ist erforderlich.

Vortrag

SHG Tinnitus

Donnerstag, 28. Juni 2012,
17.00 Uhr in der KISS

„Wie ist der Ablauf einer Hörgeräteanpassung?“ oder „Welche Arten der Schwerhörigkeit gibt es?“ zu diesen und anderen Themen wird Frau Weiberg (Hörakustikerin) Rede und Antwort stehen. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen.

SHG Fibromyalgie

Mittwoch, 13. Juni 2012, 17.00 Uhr
im Ärztehaus Rahlstedter Str. 12

Prof. Dr. med. Stephan Sollberg, Chefarzt der Hautklinik und Leiter des HELIOS Hautkrebszentrums Schwerin wird zum Thema „Rheumatische Erkrankung der Haut“ sprechen. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen.

SHG zu Besuch im Schloss

Die Vizepräsidentin des Schweriner Landtages und ehemalige Geschäftsführerin der KISS, Silke Gajek (Bündnis90/Die Grünen), hat die Mitglieder der Schweriner Selbsthilfegruppen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle zu sich ins Schloss und in den Landtag eingeladen.

Als eine der Teilnehmerinnen und Mitglied der Selbsthilfegruppe „Hauterkrankungen“ verspürte ich noch immer eine Verbundenheit zu uns Hilfesuchenden. Diese Qualitäten sind es, die sie jetzt für „alle Schwerinerinnen und Schweriner“ einsetzt.

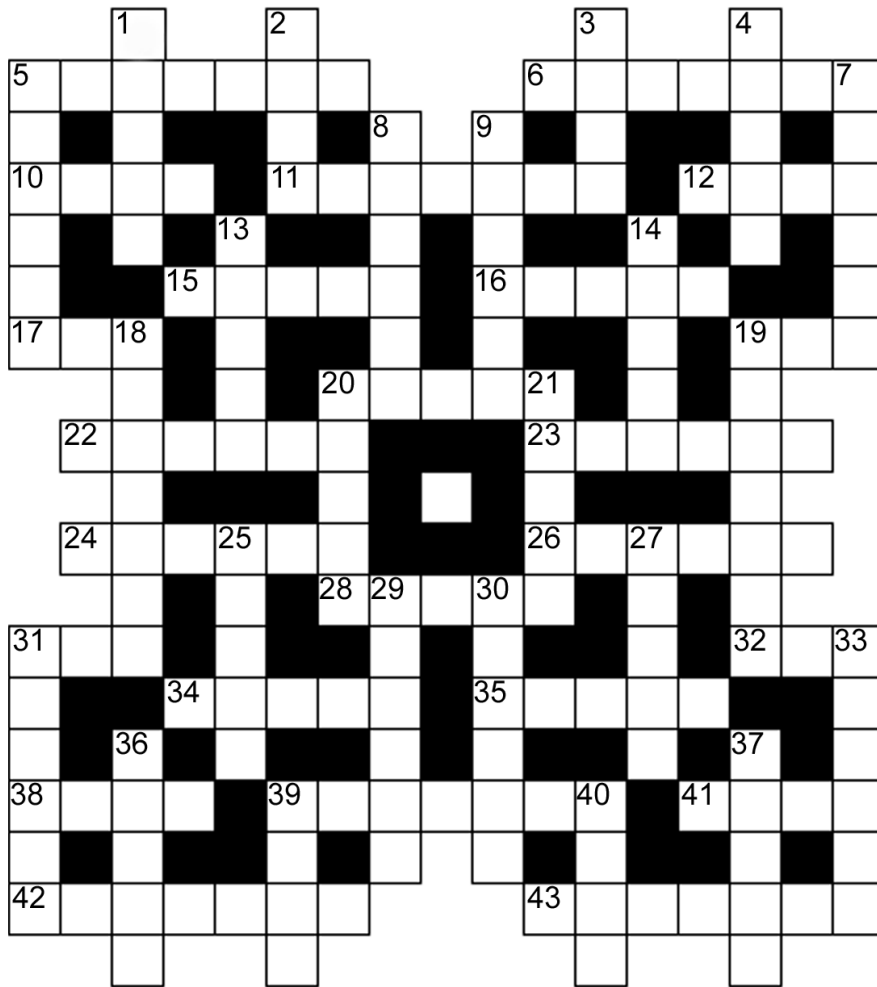
Wir bedanken uns, dass sich Silke Gajek diese Zeit für uns genommen hat.

Annerose Zappe



Vizepräsidentin Silke Gajek (rechts) zeigte Mitgliedern der Schweriner Selbsthilfegruppen das Schloss.

(Foto: privat)



Waagrecht:

5) feuchte Luft, 6) Kugelspiel 10) Kopfteil der Tiere, 11) chem. Grundstoff, 12) Knie (engl.), 15) Köder in der Jägersprache (auch Schimpfwort), 16) Talform, 17) windgeschützte Seite, 19) Autozubehör, 20) älteste lat. Bibelübersetzung, 22) Kultbild der Ost-Kirchen, 23) starke seelische Erschütterung, 24) pol. Stadt, 26) Nordteil Rügens, 28) sentimentale TV-Filme, 31) Ansturm 32) Physiker (18./19. Jhd.), 34) Wüstentier, 35) Ort in Graubünden, 38) Mädchenname, 39) altes Brillenmodell, 41) Gebäude, 42) Hilfe in gr. Not, 43) Vogel.

Senkrecht:

1) Arbeit, 2) Lurchenart, 3) exotisches Gewürz 4) Milchprodukt, 5) Brötchen, 7) frech, 8) Geheimnis weitergeben, 9) Schnur für Schuhe, 13) Nachschlagewerk, 14) griech. Buchstabe, 18) jemanden aussuchen (veraltet), 19) Befehl, 20) etwas verstanden haben (umgangsspr.), 21) Gebirge Nordafrikas, 25) heiliges Buch des Islams, 27) kugelförmige Teigmasse, 29) Begriff aus der Computersprache, 30) Fußboden auf Schiffen, 31) Kinderfahrzeug, 33) Besteckteil, 36) flink, 37) Gartenhaus, 39) deutscher Schriftsteller (19./20. Jhd.)/Nobelpreis, 40) Farbe.

Die Buchstaben 1, 26, 13, 18, 3, 18, 20, 23 ergeben einen Begriff zur Sommerzeit!

Angret Möller

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Renate Luthke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, FÄin Evelyn Schröder, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst „Schwester Marlies“, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Zentrum Demenz

Auch Sie können
unsere
KISSzeitung
„Hilf Dir selbst!“
durch ein einfaches

Förderabonnement

unterstützen.

Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

Tel.:
0385/ 39 24 333
oder
e-Mail:
info@kiss-sn.de

Traurig ist es, wenn in einem Leben die Seele eher ermüdet, als der Leib ermüdet ist.

Mark Aurel

Ich glaube, besser kann man Burnout nicht beschreiben, obwohl es zu der Zeit den Begriff Burnout nicht gab! Burnout ist ja auch deshalb in aller Munde, weil es viele Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens betrifft. So zum Beispiel Sven Hannewald, der erste und bisher einzige Skispringer, der alle vier Springen der Vierschanzen-Tournee gewonnen hat.

Interessant ist aber, seit dem es Burnout gibt, wird in der Öffentlichkeit mehr über seelische Erkrankungen gesprochen beziehungsweise werden sie mehr wahrgenommen. Und damit besteht die Chance für mehr Aufklärung über psychische Erkrankungen. Obwohl heute immer noch die Meinung vorherrscht, wer psychisch krank ist, der ist „nicht ganz richtig im Kopf“. Dabei gibt es viele Facetten von psychischen Erkrankungen: manisch depressiv oder nur depressiv, Borderliner und vieles mehr, und nun auch Burnout, wobei hier wohl auch Depressionen eine Rolle spielen. Und psychisch Kranke sind genauso intelligent wie gesunde Menschen und sie können auch genial sein.

Vielleicht wird es eines Tages soweit sein, dass die Gesellschaft es akzeptiert, dass eine psychische Er-



krankung im Prinzip nichts anderes ist als eine physische Erkrankung. Ich hoffe, dass das öffentliche Umgehen mit Burnout dazu beiträgt, dass diese Erkenntnis sich durchsetzt.

Die Hoffnung stirbt zuletzt!!!

Norbert Lanfersiek

In eigener Sache

In der kommenden Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema „Bewegung“.

Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat,

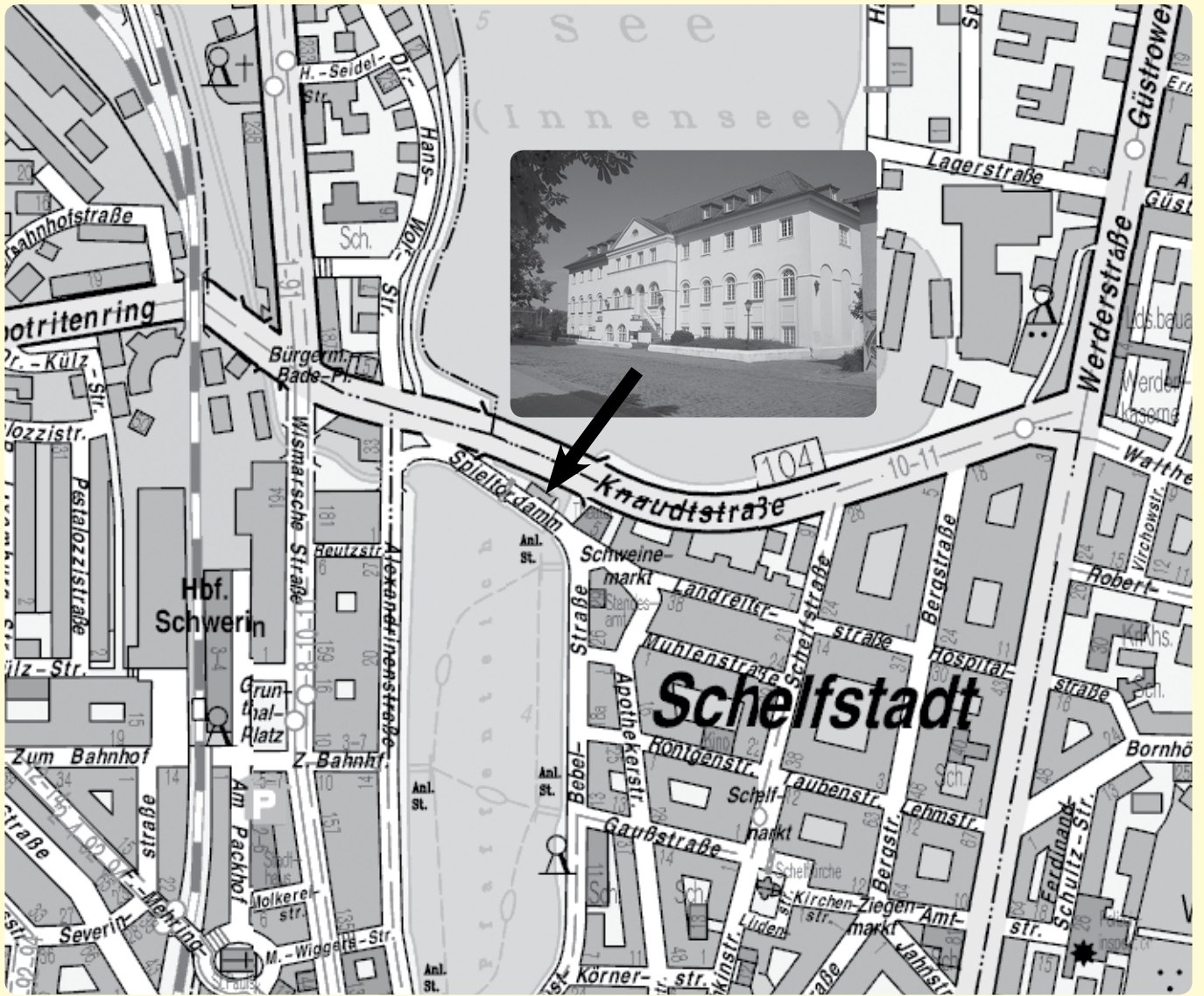
kann sich an unsere Redaktion unter

KISS

Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: info@kiss-sn.de wenden.

Nur Mut und vielen Dank,

Ihr Redaktions-Team



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 2 000 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Nahverkehr Schwerin, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller,

Elke Ortner, Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Spielertordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85/3924333, Fax: 03 85/3922052, Internet: www.kiss-sn.de,

e-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg

Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Grete von Kamptz



Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe: 9. August 2012 mit dem Schwerpunktthema: „Bewegung“.