

Es war einmal...	1
Was ist Burn-Out?	5
Depression	7
Generalisierte Angststörung	11
Medikamente	15
Psychotherapie	19
Schlafen	21
Meditation	23
Spazieren gehen	25
Singen	27
Massagen	29
Lachende Gesichter	31
Was macht mir heute Freude?	33
Offener Umgang mit der Krankheit	35
Cranio Sacral Therapie	37
Tanzen	39
Tagebuch	41
Tai-Chi und Qigong	43
Dankbarkeit	45
Entspannungsbäder	47
Die Rückkehr in die Arbeit	49
Was wir beide gelernt haben	51



Es war einmal...

Es war eine anstrengende Zeit. Eine Zeit viel zu großer Anforderungen im Beruf. Eines Abends legte sich Helene ins Bett. Sie wollte schlafen, hatte aber das Gefühl, keine Luft zu bekommen. Am nächsten Tag konnte sie sich im Büro auf keinen einzigen Satz konzentrieren. Sie glaubte, in Ohnmacht zu fallen und fuhr unter Begleitung zum Arzt. Danach begann eine wochenlange Abwärtsspirale aus Schlaflosigkeit, Angst, Panikattacken, Erschöpfung, Traurigkeit, kreisenden Gedanken, Herzklopfen, Krankenstand, Arztbesuchen, unzähligen Therapien. In dieser schwierigen Zeit hat Helene eine Menge ausprobiert und eine Menge verstanden – über sich und ihre Erkrankung, über die Arbeitswelt und ihr Leben.

Beinahe zur gleichen Zeit erkrankte ihre Freundin Anna, die sie noch aus dem Kindergarten kannte. Auch sie war überlastet.

Außenstehende verstehen den grauenhaften Zustand, in dem sich Menschen wie Helene und Anna befinden, nur schwer. Man bezeichnet diesen Zustand als Erschöpfungssyndrom, Überlastungssyndrom oder Burn-out. Die Lösungen, um wieder gesund zu werden, müssen sich Menschen im Burn-out oft ohne Rezept alleine erarbeiten. Während ihrer monatelangen Erkrankung haben Helene und Anna aufgeschrieben, was ihnen dabei geholfen hat, wieder gesund zu werden. Ihre Notizen habe ich in diesem Buch zusammengefasst.

Natürlich gibt dieses Buch persönliche Erfahrungen wieder und es ersetzt auf keinen Fall den Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt! Dieses Buch soll Betroffene auf dem Weg aus dem Burn-out unterstützen und ihnen Hoffnung geben: Eines Tages kann es nicht nur wieder gut, sondern sogar besser als je zuvor sein.



Hallo, ich bin Helene. Von einem Tag auf den anderen überrollte mich damals eine Welle der Erschöpfung. Es dauerte 7 Monate, bis ich in ein normales Leben und zu meiner Arbeit zurückkehren konnte. Nach meiner Rückkehr wechselte ich in eine neue Abteilung. Nun geht es mir sehr gut. Ich hoffe, meine Aufzeichnungen nützen dir.



Ich bin Anna. Ich war ein halbes Jahr im Krankenstand und ein weiteres Jahr auf Arbeitssuche. Es war eine schwierige, aber lehrreiche Zeit in meinem Leben. Letztendlich habe ich den Beruf völlig gewechselt und bin sehr froh darüber. Vielleicht kannst du von meinen Aufzeichnungen profitieren.



Helene schreibt

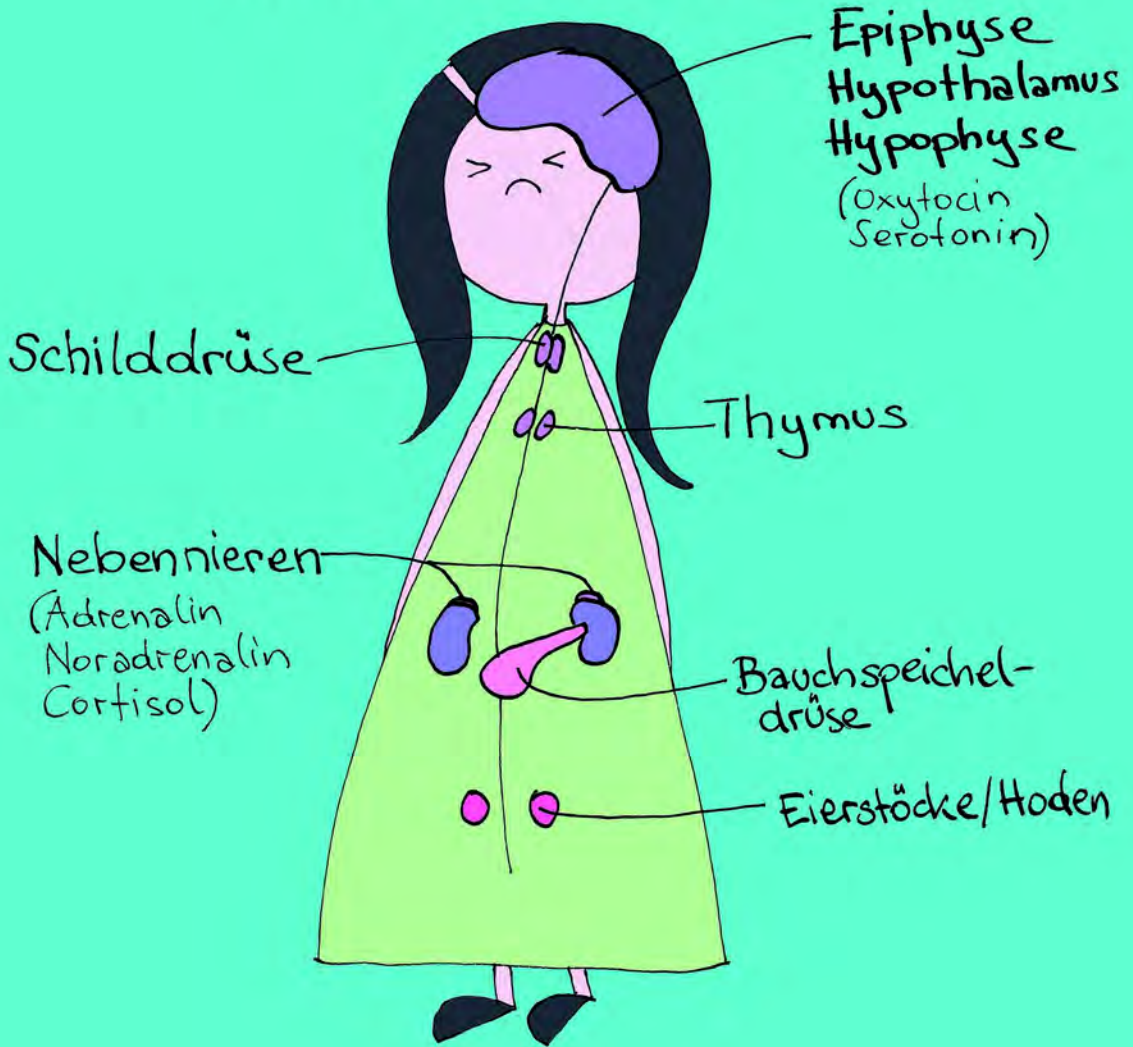
Was ist Burn-Out?

Ich kann nur beschreiben, was es für MICH war. Ich glaube, dass in meinem Körper durch die lange pausenlose Belastung ein chemisches Ungleichgewicht entstanden war. Eventuell produzierte mein Körper zu wenige stimmungsaufhellende Hormone wie das Serotonin und zu viele Stresshormone wie Noradrenalin und Cortisol. Jedenfalls reagierte mein Körper mit Angst und Panikattacken, Verzweiflung, Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsproblemen, Vergesslichkeit. Prinzipiell sind das körperliche Reaktionen, die in Notsituationen hilfreich sein können. Treten sie über einen längeren Zeitraum auf, hindern sie uns aber am Leben.

Möglicherweise blieb im vegetativen Nervensystem meines Körpers die „Schallplatte“ beim Sympathikus hängen und der Parasympathikus kam nicht mehr oft genug zum Zug. Über den Sympathikus werden hauptsächlich leistungsfördernde, über den Parasympathikus hauptsächlich erholungsfördernde Signale im Körper gegeben. Der Sympathikus weitet die Pupillen, beschleunigt den Herzschlag, hemmt die Verdauung. Der Parasympathikus verengt die Pupillen, verlangsamt den Herzschlag, regt die Verdauung an.

In etwa habe ich verstanden, wie es bei mir zu diesem Erschöpfungszustand kommen konnte. Ich habe verstanden, dass jeder Körper so auf pausenlose Belastung reagiert. Deshalb schäme ich mich nicht für meine Erkrankung. Auch ich bin nicht endlos belastbar.

Hormondrüsen



Helene schreibt

Depression

Mit der Diagnose „Depression“ konnte ich nicht viel anfangen. Unter depressiven Menschen hatte ich mir immer Personen vorgestellt, die den ganzen Tag das Bett nicht verlassen wollen, antriebslos sind und ständig weinen. Ich weinte regelmäßig, aber ich war nicht antriebslos, sondern oft kraftlos. Normale Bewegung fühlte sich an manchen Tagen an, als würde ich einen Berg besteigen. Ich war rasch außer Atem, sehr vergesslich und konnte mich oft nicht konzentrieren. Einige Wochen lang konnte ich kaum lesen. Bereits nach einem Satz schweiften meine Gedanken wieder ab und ich musste denselben Satz nochmals lesen. Manchmal kreisten meine Gedanken ohne Ende. Das war sehr unangenehm, denn mein Gehirn ließ sich kaum abstellen. Als sehr schlimm empfand ich die Schlafstörungen. Zwar schlief ich meistens rasch ein, wachte dann aber zwischen 2 und 4 Uhr wieder auf und lag stundenlang wach. Und ich hatte große Angst. Immer wieder wachte ich mitten in der Nacht mit starkem Herzklopfen auf und es fühlte sich an, als sei mein Herz in einen Käfig eingesperrt. Das alles kann Teil einer Depression sein.



Helene schreibt

Generalisierte Angststörung

Angeblich sind bis zu 10 % aller Menschen von generalisierten Angststörungen betroffen. Die genauen Ursachen sind noch unbekannt. In meinem Fall war in mir schon vor meiner Burn-out-Erkrankung immer ein leicht nervöses Gefühl. Ich neigte dazu, mir häufig Sorgen zu machen. Im Zuge meiner Erkrankung bekam ich eine Zeit lang ein Medikament gegen generalisierte Angststörung und auch meine Antidepressiva wirkten dagegen. Es war sehr angenehm: Zum ersten Mal in meinem Leben war ich diese dauernde Nervosität und die ängstlichen Gedanken los. Heute brauche ich dafür keine Medikamente mehr.



Helene schreibt

Psychotherapie / Psychologische Beratung

Ich habe während der gesamten Dauer meiner Erkrankung und auch danach eine Psychotherapie gemacht. Oft ging ich jede Woche, teilweise alle zwei bis drei Wochen hin. Den Ablauf einer Psychotherapie kannte ich schon von früher, also hatte ich keine Hemmungen, wieder damit zu beginnen. Auch dieses Mal habe ich wieder sehr davon profitiert. Schade, dass manche Menschen die Psychotherapie immer noch mit Schwäche in Verbindung bringen. Für mich ist es vielmehr ein mutiger und kluger Schritt, sich unterstützen zu lassen. PsychotherapeutInnen und GesundheitspsychologInnen sind Profis, die in Lebenskrisen begleiten. Ich empfinde Therapie als einen spannenden Prozess, den ich nur jedem empfehlen kann.

bla bla bla
bla bla bla
bla....



Helene schreibt

Schlafen

Nicht schlafen zu können ist quälend und ungesund. Zusätzlich zu den richtigen Medikamenten (wenn es nicht ohne geht) kann es helfen, alle Störfaktoren aus dem Schlafzimmer zu verbannen: Handys, die einen aufwecken, Fernseher, die vom Schlafen ablenken. Es sollte nicht zu warm im Schlafzimmer sein. Gut ist, wenn man immer zur selben Zeit schlafen geht, wenn man das Zimmer nett und gemütlich herrichtet und wenn man abends nicht zu lange vor dem Computer sitzt. Ich habe eine Wand farbig ausgemalt, bunte Bilder aufgehängt und so meinen Schlafraum positiver gestaltet.

Anna gab mir außerdem noch folgende Tipps: Keine scharfen Sachen essen, nicht rauchen, keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren, Zucker vermeiden. Menschen meiden, die dir Energie rauben. Vor dem Schlafengehen keine langen Telefonate führen. Bei Yogaübungen: die Umkehrhaltung (Kerze) vermeiden. Dabei schießt die ganze Energie abermals in den Kopf, ● wo bereits der Stau herrscht. ● Erkundige dich, welche Yogaübungen den Schlaf fördern.



Helene schreibt

Was macht mir heute Freude?

Fürs Gesundwerden ist es sehr wichtig, jeden Tag etwas zu tun, das Freude macht. Es mag komisch klingen: Manchmal fiel mir schon die Überlegung schwer, was mir Freude machen könnte. Daher schrieb ich für solche Tage als Gedankenstütze einige Zettel mit Dingen, die ich gerne mache. Die Frage „Was macht mir heute Freude?“ tippte ich sogar als tägliche Erinnerung in den Kalender meines Mobiltelefons.





In diesem Buch geht es um zwei Frauen, doch Männer sind natürlich auch von Burn-out betroffen. Ich hoffe, dass mein Buch Frauen UND Männer interessiert. Jedenfalls habe ich es für beide Geschlechter verfasst. Übrigens kann Überlastung ihre Ursachen auch im Privatleben haben und die Auswirkungen sind nicht weniger drastisch.

Wenn Sie den Verdacht auf Burn-out, eine Angsterkrankung oder Depression haben: Suchen Sie unbedingt eine Ärztin bzw. ein Arzt auf.

Danken möchte ich ...

Gaby, Karin, Frau Cimander, Herrn Hornich,
meinen Freundinnen und Freunden, meiner Familie, James

Helene & Anna für ihre Geschichten.



Renate Mowlam

www.renatenwurf.at

geb. 1973 in Wien

autodidaktische Malerin und Zeichnerin

Außerdem erschienen:

Renate Mowlam: Die Kraft der Gedanken - ein ziemlich gescheiter

Comic-Ratgeber für ein glücklicheres Leben. BoD, 2014

ISBN: 9 783732 297870

**Edith Bayer, Renate Mowlam: Erste Hilfe für den Berufsalltag - ein
Comic-Ratgeber für ein gesundes Arbeitsleben. Goldegg Verlag, 2016.**

ISBN: 9 783903 090682