

Serie Selbsthilfegruppen



Wieder arbeiten und einen Rhythmus haben – die Zeit zu Hause habe sie wahnsinnig gemacht, sagt die 40-Jährige, die am Burnout-Syndrom litt.

Foto: Iris Antelmann

# Stopp sagen, bevor es zum Burnout kommt

Eine Betroffene führte ein Protokoll über ihre Erfahrungen.

Von Iris Antelmann

**Braunschweig.** Schlapp, müde, leer und emotionslos. Silke Rüttling (der Name wurde von der Redaktion geändert) war am Ende ihrer Kräfte. Sie litt am Burnout-Syndrom. Überwunden hat es die 40-Jährige noch immer nicht, aber sie ist auf einem guten Weg. Mit ihrer Geschichte möchte sie andere Menschen wachrütteln. Ein Protokoll.

„Ich fühle mich wie ein trockener Alkoholiker. Jeder Tag ist eine Herausforderung, ist wie ein Überraschung-Ei. Es gibt Tage, an denen könnte ich Bäume ausreißen, an anderen möchte ich mich tief in den Boden eingraben. Weil ich zum Beispiel Angst vor der Zukunft habe. Dann bin ich

„Ich habe Schiss vor dem Neuanfang, davor, dass alles wieder von vorn losgeht.“

**Silke Rüttling** über ihre Erfahrungen mit dem Burnout-Syndrom.

massiv unruhig, dann geht es mir schlecht.

Wie alles anfang, kann ich schwer sagen, es war ein schleicher Prozess. Bevor ich 2006 mit meinen beiden Kindern aus Sachsen-Anhalt nach Wolfsburg kam, um meinem Mann zu folgen, der dort arbeitete, drückte mir meine Hausärztin ein Buch in die Hand. Es ging um Depressionen. „Ich, wieso ausgerechnet ich?“, habe ich mich gefragt. Okay, ich war oft bei ihr, weil ich mich permanent krank fühlte, aber depressiv? Es machte mich zwar stutzig, aber ich legte das Buch erst einmal zur Seite.

Bei der Familienzusammenführung stellte sich heraus, dass es das für mich nicht war – ich trennte mich und zog mit den Kindern

nach Braunschweig. Es ging mir in der Zeit nicht gut, ich hatte viele Infekte, Kopfschmerzen, immer wieder Magen-Darm. Aber ich dachte, der Neuanfang würde mir gut tun.

In der Zwischenzeit hatte ich als Bürokauffrau neue Arbeit gefunden. Ich bin gleich in die Vollen, wollte das Maximale herausholen, habe zu allem Ja gesagt und mir selbst Druck gemacht. Ein Fehler, ich hätte besser die „Leckmich-am-Arsch“-Haltung haben sollen.

Im April 2013 kam der Zusammenbruch. Ich kam von der Arbeit nach Hause, habe mich übergeben und bin zusammengeklappt. Nichts ging mehr. Ich bin dann von Arzt zu Arzt, bekam Depressionen diagnostiziert und wurde für fünf Wochen zur Reha geschickt. In der Zeit habe ich auch das Buch der damaligen Hausärztin gelesen.

Anschließend sollte ich mit reduzierten Stunden wieder anfangen zu arbeiten. Doch je näher die Arbeit rückte, umso panischer wurde ich. Mir wurde bald klar, dass ich von einer Kollegin gemobbt wurde. Ich hatte Angst vor der Konfrontation, quälte mich

hin, kam heulend nach Hause. Ich hatte wieder Kopfschmerzen, litt unter Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Herzrasen und war erschöpft. Ich konnte kaum lachen, mein Gesicht war wie taub. Ich wurde also wieder krankgeschrieben, insgesamt für anderthalb Jahre. Das Wort Burnout fiel erst Anfang dieses Jahres. Ich bin dann in die Selbsthilfegruppe, das hat mir sehr geholfen, hier habe ich viele Tipps bekommen.

In wenigen Wochen sind die anderthalb Jahre um, und ganz ehrlich: Ich habe Schiss vor dem Neuanfang, davor, dass alles wieder von vorn losgeht. Ich möchte wieder arbeiten, möchte wieder einen Rhythmus haben, die Zeit zu Hause macht mich teilweise wahnsinnig. Ich habe Bewerbungen verschickt, denn ich will definitiv nicht zu meinem alten Arbeitgeber.

Fest steht: Ich muss mir Freiräume schaffen. Die Kombination von privater Entwicklung und Job haben mich an die Grenzen gebracht. Wenn ich nicht Stopp sage, dann kommt die emotionale Erschöpfung wieder, und das möchte ich auf keinen Fall noch einmal erleben. Es ist ein verdammt schmaler Grat.“



**DIE SELBSTHILFEGRUPPE**

**SHG-Boerlin-Burnout** – die Treffen dienen dem Erfahrung- und Gedankenaustausch. Es geht weniger um die Krankheit, als vielmehr um Gesundung und Lebensfreude. Deshalb werden auch strategische Beeinflussungstechniken erörtert.

**Treffen:** donnerstags 14-tägig in ungeraden Kalenderwochen von 19 bis 21 Uhr (die Adresse

gibt es auf Anfrage).

**Kontakt:** Mail shg-boerlin@gmx.de sowie KIBIS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich):

**Telefon:** (05 31) 4 80 79 20,

**Mail:** kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

## Schlafstörung kann Vorbote sein

Ein Psychotherapeut spricht über Risikofaktoren und Therapie.

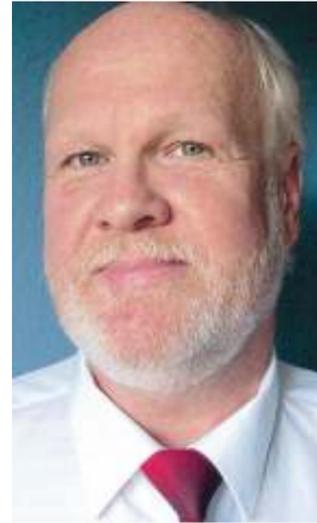
**Braunschweig.** Zum Thema Burnout stellte Iris Antelmann drei Fragen an Dr. Christoph Pelster (55). Er ist Psychotherapeut in Braunschweig.

Welche Faktoren steigern das Risiko eines Burnouts?

Ich unterscheide beim Thema Arbeit zwischen den objektiven Bedingungen, die ein Arbeitnehmer vorfindet sowie den subjektiven inneren Einstellungen. Zu den Burnout fördernden Arbeitsbedingungen gehören etwa Leistungs- und Zeitdruck, mangelnde Wertschätzung, Mobbingstrukturen und die Forderung nach ständiger Erreichbarkeit (Mail, SMS). Individuelle Faktoren sind eigene unrealistische Zielsetzungen, Perfektionismus oder die Neigung zur Selbstaufopferung.

Wie kann ich mich vor dem Erschöpfungssyndrom schützen?

Das Problem ist, dass es meist schleichend passiert und der Betroffene es viel zu spät merkt. Daher wäre es gut, wenn das Umfeld für die frühen Anzeichen aufmerksam wäre. Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug, plötzliche Tränenausbrüche



Dr. Christoph Pelster ist Psychotherapeut.

Foto: Iris Antelmann

**DAS SYNDROM**

**Burnout** ist emotionale Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Die Betroffenen fühlen sich psychisch und körperlich ausgelaugt. Typische Symptome sind etwa Lustlosigkeit, Gereiztheit, Schlafstörungen, Gefühle des Versagens, Konzentrationsstörungen und körperliche Symptome wie häufige Infekte, Schwindel, Kopf- und Bauchschmerzen. Burnout und Depressionen unterscheiden sich grundsätzlich. Depressionen können allerdings mit einem Burnout einhergehen. Als Krankheit ist das Syndrom nicht anerkannt.

oder Schlafstörungen können Vorboten des Burnouts sein. Ein Schutz ist die Trennung von Arbeit und Privatleben. Stressbewältigungsmechanismen sind Ausdauersport und Entspannungsübungen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

In einem frühen Stadium können

Selbsthilfegruppen oder Beratungsgespräche ausreichen, oft wird jedoch eine ambulante Psychotherapie notwendig. In schwierigen Fällen ist eine stationäre psychotherapeutische Behandlung in einer Klinik unabdingbar. Eine unter ärztlicher Kontrolle durchgeführte therapiebegleitende psychopharmakologische Behandlung kann ebenfalls hilfreich sein.

# Mit Empfehlung

Unsere Region ist reich an hochklassigen Veranstaltungen. Wir empfehlen Ihnen diesmal einen Besuch des Burgplatz Open Air.

Infos & Karten: Telefon (0531) 1234 567 | www.staatstheater-braunschweig.de

Hauptsponsor: **BS ENERGY** Veranstalter: **SB 1690 Staatstheater Braunschweig** Neu seit 1690!

Eintrittskarten erhalten Sie bei der Konzertkasse und in unseren Service-Centern.

GF, Steinweg 62; HE, Neumärker Str. 1a - 3; PE, Am Markt 7; WF, Krumbuden 9; WOB, Porschestraße 22 - 24; SZ-Lebenstedt, In den Blumentriften; SZ-Bad, Vorsalzer Straße 2 und bei unserem Exklusiv-Partner der Konzert-Kasse: Schild 1a in Braunschweig und Schloss-Arkaden (EG) in Braunschweig, Ticket-Hotline: 05 31 / 1 66 06; www.konzertkasse.de

**TICKETS HIER.** BRAUNSCHWEIGER ZEITUNG