

Patientin	56, verheiratet, 2 Kinder, Lehrerin
Diagnose	Burnout
Stationärer Aufenthalt	06 – 08 / 2015

Nach 10 Wochen Aufenthalt in der EOS-Klinik kann ich sagen: Das war das Beste, was mir in meiner Situation passieren konnte.

Es ging mir schon mehrere Jahre körperlich nicht gut. Ich schob alles auf den Stress, den ich hatte und glaubte, mit genügend Ruhe könnte ich alles wieder in den Griff bekommen. Im Januar 2015 bekam ich eine Kiefernhöhlenentzündung, die mich völlig umwarf. Ich war 10 Tage so kraftlos, dass ich nicht aufstehen und kaum essen und trinken konnte. Als ich mich ein wenig besser fühlte, ging ich wieder zur Schule, weil die Zeit, krank zu sein, so kurz vor dem Halbjahreszeugnis unglücklich war und ich den Kollegen das Sammeln der Noten und das Schreiben der Zeugnisse nicht aufbürden wollte. Ich hielt 2,5 Unterrichtsstunden durch, dann kippte ich in der Klasse um. Von da an war mir nur noch schwindelig. Ich wurde mit Verdacht auf einen Schlaganfall ins Krankenhaus eingeliefert. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mich noch gegen die Diagnose „Burnout“ gewehrt. Nachdem jedoch keine körperlichen Ursachen gefunden wurden und eine neurologische Reha zwar den Schwindel beseitigen konnte, jedoch nichts gegen meine Kraftlosigkeit machen konnte, musste ich einsehen, dass mein Problem wohl doch psychische Ursachen hatte.

Nun fing der Kampf mit meiner Krankenkasse an. Sie bezahlten schon die Reha nicht und wollten auch die Kosten für den Aufenthalt in einer Klinik nicht erstatten. In dieser Situation war die EOS-Klinik ein wahrer Glücksgriff für mich. Im Vorgespräch überzeugte man mich, dass ich mit meinen Problemen in der Klinik gut aufgehoben sei. Außerdem übernahmen sie die Auseinandersetzung mit meiner Krankenkasse.

Das Programm der Klinik hat mich dann völlig überzeugt. Man nahm dort meine körperlichen Beschwerden ernst, schickte mich zu Fachärzten, passte meine Ernährung entsprechend an und aktivierte mich mit Hilfe einer Physiotherapeutin. Gleichzeitig stellte man fest, wie groß mein Stress war und dass ich nicht erholsam schlief. Ich erfuhr, dass ein Burnout auch eine Form der Depression ist, die sich halt körperlich bemerkbar macht. Durch die täglichen Einzelgespräche mit einer festen Therapeutin war eine intensive Aufarbeitung meiner Probleme und Ursachen möglich, die ich alleine so nie gesehen und auch nicht akzeptiert hätte. Die Gruppentherapien haben mir geholfen, mein bisheriges Verhalten zu überdenken und zu verändern.

Ganz wichtig war auch der wöchentliche Termin beim leitenden Arzt, bei dem alle Fäden zusammen liefen, der zum ersten Mal in meinem Leben meine physischen und psychischen Problemen zusammen sah und entsprechend reagierte.

Da bei mir alles über den Kopf geht, d. h. wenn ich etwas verstehe, kann ich auch etwas verändern, war das Programm für mich genau richtig. Auch die Vorträge, die mich über die verschiedenen Formen der Depression, entsprechende Medikamente, die auf dem Markt sind, und deren Wirkung aufklärten, haben mir sehr geholfen.

Natürlich war auch das Umfeld für meine Genesung sehr wichtig. Ich kam mir vor, wie in einem guten Hotel. Mein Zimmer war sehr schön, das Essen wurde immer frisch gekocht und war sehr abwechslungsreich, alle Personen, mit denen ich zu tun hatte, waren immer hilfsbereit und freundlich: Angefangen bei den Ärzten und den Therapeuten bis hin zu den Damen an der Rezeption, in der Verwaltung, den Köchen und den Putzfrauen. Dazu kam die tolle Lage der Klinik mitten in Münster - nur wenige Minuten von der Innenstadt und dem Aasee entfernt.

Nach 10 Wochen hatte ich das Gefühl, nun könne ich wieder nach Hause und versuchen, den Alltag wieder aufzunehmen. Und auch hier wurde ich positiv überrascht. Der Klinik ist es wichtig, wie es zu Hause weitergeht. So wird man auf das Leben zu Hause vorbereitet und bekommt viele Hilfen, damit man die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen zu Hause übernehmen und weiterführen und schneller auf Probleme reagieren kann. Zudem gibt es nach 6 Wochen und nach 6 Monaten noch einmal ein Gespräch mit meiner Therapeutin, um zu sehen, wie es mir nach dem Aufenthalt ergangen ist, was ich umsetzen konnte und wo eventuell neue Schwierigkeiten aufgetaucht sind.

Zusammenfassend kann ich also sagen: Das Beste, was mir passieren konnte, war der Aufenthalt in der EOS-Klinik. Ich bin sehr dankbar, an so engagierte Ärzte und Therapeuten gelangt zu sein, die mir das Gefühl gegeben haben, dass ich und meine Genesung ihnen am Herzen liegen und dass sie mir wirklich helfen wollen und auch konnten.