

ICH KANN NICHT MEHR

Erkennen
Akzeptieren
Handeln





SIGNALE DER SEELE

Eigentlich hat ihr der Körper eindeutige Signale geschickt, aber Caroline Decker achtet nicht auf die Warnzeichen. Erst nach einem Nervenzusammenbruch gesteht sie sich ein, dass es ihre Seele ist, die eigentlich Hilfe braucht.

„Wenn die Psyche leidet, leidet auch der Körper“: Caroline Decker weiß sehr genau, wovon sie spricht. Über Jahre ging sie immer wieder mit Schmerzen zum Hausarzt, ohne dass eine körperliche Ursache gefunden wurde: Die Untersuchungsergebnisse waren immer unauffällig, Medikamente und andere Behandlungen blieben wirkungslos. Doch die Beschwerden wurden schlimmer und häufiger – eine unerträgliche Situation für die Erzieherin, die sich irgendwann auch auf ihren Beruf auswirkte.

BLICK HINTER DIE FASSADE

„Ich war total antriebslos, schnell überfordert und unaufmerksam und hatte das Gefühl, der Verantwortung im Kindergarten nicht mehr gerecht zu werden.“ Aber sie machte weiter, bis zum totalen Tiefpunkt: „Der Nervenzusammenbruch war ein Ventil, mit dem sich meine Seele befreien wollte.“ Endlich wurde hinter die körperliche Fassade geschaut – die Diagnose Depression, Panikattacken und Angstzustände stürzte Caroline Decker aber in das nächste Gefühlschaos: „Ich habe das als Versagen empfunden

den und mich aus Angst, dass mich die Gesellschaft jetzt mit anderen Augen sieht, komplett aus meinem sozialen Umfeld zurückgezogen.“

KREISLAUF DURCHBROCHEN

Diesen fatalen Kreislauf aus Angst, Scham und Einsamkeit konnte sie nur mithilfe von Experten in einer stationären Therapie durchbrechen: „Die Zeit in der psychosomatischen Klinik war ganz wichtig, um mich mit meinem Körper, meiner Psyche, meiner Seele und meinem beruflichen Umfeld auseinander zu setzen.“ Nach der Reha kehrte sie dennoch zunächst in ihren alten Beruf zurück: „Die Therapie hat mir so viel Aufschwung gegeben, dass ich den Schritt wagen wollte, in diesem Bereich weiterzuarbeiten.“ Aber ziemlich schnell traten Körper und Seele wieder in den Streik und es war klar, das funktioniert so nicht mehr ...

Erfahren Sie auf Seite 10, wie Caroline Decker auch dank einer beruflichen Neuorientierung Ihren Weg gefunden hat.

// WER EINE SCHLECHTE PHASE HAT, SIEHT IRGENDWANN WIEDER LICHT AM ENDE DES TUNNELS. WER AN EINER DEPRESSION LEIDET, IST BLIND DAFÜR. //

Dipl.-Psych. Dr. Enno Maaß · stellv. Bundesvorsitzender Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPtV)

WIE DER KÖRPER AUF SEELISCHE LEIDEN REAGIERT

In Gefahrensituationen macht Stress uns kurzfristig körperlich leistungsfähig – seelische Krankheiten versetzen uns aber über Wochen und Monate in Anspannung. Da die Probleme oft körperlich behandelt werden, bleibt die wahre Ursache oft lange unentdeckt und die Symptome treten regelmäßig wieder auf.

HERZ-KREISLAUF

- Bluthochdruck
- Herzrasen und -stolpern

IMMUNABWEHR

- Häufige Infektionen
- Plötzlich auftretende Allergien und Ausschläge

VERDAUUNG

- Magenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Verstopfung

SCHLAF

- Einschlafprobleme
- Unruhiger / leichter Schlaf
- Gestörter Tag-Nacht-Rhythmus

KOPF

- Migräne
- Tinnitus
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Antriebslosigkeit
- Schwindelgefühle
- Zähneknirschen

- Erhöhtes Schmerzempfinden

MUSKULATUR

- Verspannungen
- Schulter- und Rückenschmerzen

BEI IHNEN TRETEN MEHR ALS ZWEI SYMPTOME WIEDERKEHREND AUF? SPRECHEN SIE IHREN HAUSARZT DARAUF AN!

// EINE PSYCHISCHE KRANKHEIT IST KEIN PERSÖNLICHES VERSAGEN. DIE HÄLFTE ALLER MENSCHEN ERKRANKT MINDESTENS EINMAL IM LEBEN DARAN. //

Dipl.-Psych.
Dr. Enno Maaß

WENN DIE SEELE LEIDET

Die Ursachen für seelische Krankheiten sind immer vielfältig, selten eindeutig, bei jedem verschieden und sehr häufig eine Verschränkung von biologischen und psychosozialen Gründen.

BIOLOGISCH: KÖRPERLICHE KONSTITUTION

Genetische Vererbung:

Wenn nahe Verwandte schon psychisch erkrankt sind, ist das Risiko, selbst zu erkranken, drei Mal höher.

Stoffwechsel:

Hormone beeinflussen unsere Stimmungen. Störungen im Stoffwechsel steigern zum Beispiel das Risiko für Depressionen.

Neurologische Aspekte:

Wird die Weiterleitung positiver Reize im Gehirn blockiert, besteht die ganze Wahrnehmung aus Negativität.

PSYCHISCH: INNERE KONSTITUTION

Selbstwertgefühl:

Wer sich überschätzt, sammelt dauernd Rückschläge und Enttäuschungen. Wer sich unterschätzt, sammelt oft gar keine Rückmeldungen – auch keine positiven.

Bewältigungsstrategien:

Unsere Psyche reagiert oft unbewusst auf Krisen. Manche dieser Strategien, wie zum Beispiel Verdrängung, sind nicht hilfreich genug – andere, wie der Griff zu Suchtmitteln, sind sogar schädlich.

SOZIAL: ÄUSSERE EINFLÜSSE

Arbeit:

Zu viel Arbeit kann genauso krank machen wie zu wenig. Genauso verhindert zu komplexe oder zu eintönige Arbeit Erfolgserlebnisse.

Familie und Freunde:

Ungelöste Konflikte oder fehlende Bezugspersonen können ein Gefühl andauernder Einsamkeit erzeugen.

Traumatische Erlebnisse:

Manche Erfahrungen sind buchstäblich einschneidend und verletzen die Seele tief.

IM KAMPF MIT SICH SELBST

So wie ich bin, bin ich richtig: Für diese befreiende Erkenntnis hat Daniela Herzberg lange gebraucht. Fast zwei Jahrzehnte dauerte der Kampf mit dem eigenen Ich, bis sie bereit war, ihre Depression zu akzeptieren und sich ihr Leben zurückzuerobern.

Und plötzlich ist sie da, die Angst. Mit 18 Jahren bekam Daniela Herzberg zum ersten Mal Panikattacken. „Ich wusste überhaupt nicht, wie ich damit umgehen soll.“ Auch ihr Umfeld reagierte mit Unverständnis: Das kann doch nicht so schlimm sein, stell dich nicht so an oder reiß dich mal zusammen – Aussagen wie diese verstärkten das Gefühl, dass sie irgendwie anders ist, nicht richtig funktioniert. Also unterdrückte die junge Frau alle Emotionen und Symptome – und passte sich an. „Ich habe mir sozusagen eine Maske aufgesetzt, um das Gefühl des Versagens in mir drin zu kompensieren und den Schein nach außen zu wahren.“

GEFANGEN IN DER ROLLE

Das Rollenspiel funktionierte über Jahre – zu einem hohen Preis: „Um in das normale Leben zu passen, habe ich mich nur über Leistung definiert und unter enormen Druck gesetzt, in allem besonders gut zu sein.“ Mit dieser Taktik steuerte die Marktleiterin im Einzelhandel zielsicher auf einen Zusammenbruch zu. Doch trotz der Diagnose Depression und ADHS im

Erwachsenenalter war Daniela Herzberg immer noch nicht bereit, die Maske abzulegen. „Ich war so gefangen in der Rolle, mir selbst und allen anderen Normalität vorzuspielen, dass ich noch mal fast zehn Jahre genauso weiterfunktioniert habe.“ Erst mit 40 Jahren schaffte sie es, sich aus dem eigenen Gefängnis jahrzehntelang unterdrückter Gefühle zu befreien und die Abwärtsspirale zu unterbrechen. Dazu gehörte auch, sich beruflich zu hinterfragen – sie beantragte Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben. Um sie für die Umschulung im BFW Sachsen-Anhalt zu stabilisieren, empfahl der Rehaträger zunächst eine stationäre Therapie: „Mit professioneller Hilfe konnte ich endlich die vielen verschlossenen Türen in mir öffnen und die Gefühle dahinter zulassen anstatt sie weiter zu bekämpfen.“

So hat sie eine Grundlage geschaffen, um ihre Zukunft im BFW anzugehen: „Die Akzeptanz war der wichtigste Schritt auf meinem Weg in ein neues Leben – heute weiß ich, dass eine Depression eine Daseinsberechtigung und einen Sinn hat. Und das ist eine echte Befreiung.“

SeeleFon: ANONYME GESPRÄCHE MIT EXPERTEN FÜR PSYCHISCHE KRANKHEITEN FÜHREN. ALLE ADRESSEN, LINKS UND WEITERE INFOS FINDEN SIE AUF UNSERER SEITE: ZWEITE-CHANCE.INFO/THEMENHEFTE

TEUFELSKREIS AM ARBEITSPLATZ

Seelische Krankheiten blockieren wichtige Kapazitäten im Gehirn dauerhaft. In der Folge lesen Menschen einen Text, ohne hinterher sagen zu können, was darin gestanden hat. Sie hören Menschen zu, ohne sich merken zu können, was diese gesagt haben. Im Arbeitsalltag – aber auch in anderen Lebensbereichen – führt dies zu einer Negativspirale, die mitunter unverschuldet in Arbeitslosigkeit münden kann.

Die Folgen einer

SEELISCHEN ERKRANKUNG

- Kontinuierliche Anspannung
- Schlafstörungen
- Muskuläre Verspannungen
- Häufige Infektionen

verursachen oft eine

SCHLECHTERE ARBEITSLEISTUNG

- Konzentrationsstörungen
- Flüchtigkeitsfehler
- Gereiztheit
- Sozialer Rückzug

und das führt zu

KONFLIKTEN MIT

- Vorgesetzten
- Kollegen
- Kunden und Dienstleistern

und verstärken so wieder die

SEELISCHE ERKRANKUNG!

// EINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG IST SO ERNST WIE EIN KOMPLIZIERT GEBROCHENES BEIN – UND BRAUCHT EBENSO PROFESSIONELLE HILFE, UM ZU HEILEN. //

Dipl.-Psych.
Dr. Enno Maaß

WIE SYMPTOME SEELISCHER ERKRANKUNGEN ALLE LEBENSBEREICHE BEEINFLUSSEN



HANDELN SIE FÜR IHRE GESUNDHEIT:
SPRECHEN SIE MIT IHREM HAUSARZT.

HANDELN SIE FÜR IHR PRIVATLEBEN:
SPRECHEN SIE MIT FREUNDEN UND FAMILIE.

HANDELN SIE FÜR IHREN ARBEITSPLATZ:
SPRECHEN SIE MIT IHREM ARBEITGEBER.

/// FÜR MENSCHEN, DEREN ERKRANKUNGEN DIE ERWERBSFÄHIGKEIT BEDROHEN, WURDEN RECHTLICHE MÖGLICHKEITEN GESCHAFFEN, DAMIT SIE IM ARBEITSLEBEN BLEIBEN ODER DORT WIEDER IHREN PLATZ FINDEN KÖNNEN. ///

Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverbands VdK Deutschland

BELASTUNGSFAKTOREN IM JOB

Belastungen gehören zu jedem Job. Sie lösen nicht zwangsläufig bei jedem eine seelische Erkrankung aus, aber sie können die Entstehung begünstigen.

AUFGABEN

- Multi-Tasking (wie in der Gastronomie)
- Monotonie (wie bei der Fließbandarbeit)
- Verantwortung ohne Entscheidungsbefugnis (wie im Sekretariat)
- Emotional fordernde Arbeit (wie in der Pflege)
- Druck, sich zu verstellen (wie im Dienstleistungssektor)

UMGEBUNG

- Lärm
- Gerüche

SOZIALES

- Autoritärer Führungsstil
- Fehlerkultur des Strafens
- Mangelnde Teamkultur

ORGANISATION

- Unregelmäßige Arbeitszeiten
- Wechselschicht
- Keine (erholsamen) Pausen
- Zeit-/Leistungsdruck
- Körperlich ungesunde Arbeitsplatzgestaltung
- Ständige Erreichbarkeit

DER RAHMEN FÜR NEUE PERSPEKTIVEN

Staatliche Hilfe: Wenn Ärzte von der Berufsausübung in der bisherigen Form abraten, kann ein Anspruch auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA) bestehen. Diese öffnen ein breites Spektrum von Arbeitsplatzanpassungen bis hin zu Umschulungen, um zurück ins Arbeitsleben zu finden.

Starke Partner: Berufsförderungswerke (BFW) sind Kompetenzzentren der beruflichen Rehabilitation. Seit Jahrzehnten begleiten sie Menschen mit vielfältigen Angeboten auf ihrem Weg zurück in den Arbeitsmarkt.

Finanzielle Leistungen: Mit dem Übergangsgeld wird der Lebensunterhalt während einer Maßnahme gesichert.

WAS SIE JETZT TUN KÖNNEN, WENN ...

... SIE IN ARBEIT SIND

„Menschen in Beschäftigung, die aufgrund einer seelischen Erkrankung bereits arbeitsunfähig waren oder akut krankgeschrieben sind, sollten ein medizinisches Heilverfahren über die DRV (Deutsche Rentenversicherung) einleiten. Dabei wird abgeklärt, inwieweit die gesundheitlichen Probleme Einfluss auf die Berufsausübung haben. Sollte der bisherige Beruf nicht mehr geeignet sein, empfiehlt die Reha-Klinik der DRV, den Anspruch auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben zu prüfen.“

... SIE ARBEITSSUCHEND SIND

„Wer arbeitslos ist und sich aufgrund einer seelischen Erkrankung nicht in der Lage sieht, eine Berufsausbildung abzuschließen oder in den alten Beruf zurückzukehren, wendet sich am besten an die Agentur für Arbeit. Hier gilt, dass es immer hilfreich ist, wenn man seinem Antrag auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben eine ärztliche oder therapeutische Stellungnahme beifügt.“

... SIE KEIN PSYCHOLOGISCHES GUTACHTEN HABEN?

„Die Wartezeiten auf eine Psychotherapie sind mitunter sehr lang, doch auch das Wort des Hausarztes hat in diesem Zusammenhang Gewicht. Wer seinem Antrag also noch keine psychotherapeutische Empfehlung beilegen kann, könnte seinen Hausarzt um eine schriftliche Stellungnahme bitten.“



WENN ES NICHT MEHR WEITER GEHT: LEISTUNGEN ZUR TEILHABE AM ARBEITSLEBEN BEANTRAGEN (QR-CODE ZUM ANTRAG)

Thorsten Schenk,
Leiter Kundenservice im BFW Heidelberg



Fortsetzung von Seite 2

In der Therapie fand Caroline Decker aus ihrer Depression heraus – um dauerhaft gesund zu bleiben, musste sich die gelernte Erzieherin aber auch beruflich neu orientieren. Sie stellte einen Antrag auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und legte mit einer Umschulung zur Kauffrau für Büromanagement im Berufsförderungswerk (BFW) Koblenz ihr Fundament für ein ganz neues Berufsleben.

„Die Ausbildung war kein leichter Weg – auch weil ich für die Zeit meine sichere Komfortzone verlassen und im BFW-Internat gelebt habe. Aber begleitet durch die Psychologen im Haus konnte ich ihn bis zum Ziel gehen.“ Heute ist Caroline Decker angekommen. Bei Georgi Transporte in Burbach hat sie ihren Platz befunden und blickt nur noch nach vorn: „Im BFW habe ich gelernt, mich nicht mehr mit einem engen Tunnelblick im Moment zu verlieren, sondern weit zu schauen und offen zu sein für neue Dinge.“

Ich weiß jetzt, dass da noch ganz viel Potenzial in mir ist, dass ich entdecken und heben kann.“ Und das sieht ihr Arbeitgeber genauso. „Ich bin unendlich dankbar für das Vertrauen und die Chance, mich hier weiter zu entwickeln und mit meinem neuen Beruf noch weiter wachsen zu können.“

MOMENTE DES ZWEIFELNS

Natürlich gibt es auch Tage, an denen es Caroline Decker nicht gut geht. „Und das gestehe ich mir dann auch zu. Ich habe akzeptiert, dass diese Krankheit ein Teil von mir ist. Darum höre ich heute auch genau auf die Signale, die mein Körper mir sendet und habe Methoden entwickelt, um Krisensituationen zu überstehen. Und vor allem weiß ich, wann ich mir Unterstützung holen muss, um wieder zu mir zurückzufinden.“

„ FÜR VIELE UNTERNEHMEN IST KLAR: WER AUSSERGEWÖHNLICHE BELASTUNGEN BEWÄLTIGEN MUSS, WIRD GEOACHT. UND WEIL AUCH EINE UMSCHULUNG PHASENWEISE SEHR BELASTEND SEIN KANN, COACHEN WIR UNSERE TEILNEHMER ENTSPRECHEND. „

Christof Schmidt,
Leiter Psychologischer Dienst im BFW Dortmund

BERUFSFÖRDERUNGSWERKE (BFW): DIE EXPERTEN FÜR DIE RÜCKKEHR INS ARBEITSLEBEN

Wer aus gesundheitlichen Gründen eine neue Berufsperspektive benötigt, findet in den BFW ein breites Angebot an Maßnahmen, die den Weg zurück ins Arbeitsleben ebnet. Dazu gehören unter anderem:

Berufliche Orientierung

Abklärung der beruflichen Eignung und Arbeitserprobung

Vorbereitungslehrgänge

mit unterschiedlicher Dauer

Praxisnahe Qualifizierungen

vielfach mit anerkanntem Abschluss

Umfassende Unterstützung

bei der Arbeitsplatzsuche – auch nach Abschluss der Qualifizierung

Wohnmöglichkeiten bei Bedarf

DAS PERSÖNLICHE REHA-TEAM

Wenn Erkrankungen die Arbeitsfähigkeit bedrohen, stellen sich viele Fragen. Das interdisziplinäre Reha-Team in den BFW reicht den Betroffenen in dieser Situation eine unterstützende Hand und gibt ihnen so die nötige Sicherheit, die Herausforderungen auf dem Weg zurück in das Arbeitsleben zu bewältigen.

FALL-MANAGER

- Lotsenfunktion: Erster Ansprechpartner in allen Fragen
- Koordinator aller am Prozess Beteiligten
- Organisator externer Beratung, zum Beispiel bei Schulden

PSYCHOLOGE

- Einzelgespräche bei persönlicher Belastung (zum Beispiel Rückfallprävention, Einsamkeit)
- Gruppenworkshops zu Stressbewältigung, Prüfungsangst o.ä.

MEDIZINER

- Physiotherapie
- Ernährung, zum Beispiel bei Unverträglichkeiten oder Adipositas
- Diagnostik und ggf. Überweisung zum Therapeuten

AUSBILDER

- Organisation von Förderunterricht
- Hilfe bei der Prüfungsvorbereitung
- Bewerbungstraining
- Jobcoaching

**HABEN SIE FRAGEN ZU LEISTUNGEN ZUR TEILHABE AM ARBEITSLEBEN?
UNSER 2.CHANCE-SERVICETEAM BERÄT SIE KOSTENFREI!
TEL 0800 222 000 3 · SERVICE@ZWEITE-CHANCE.INFO**

LEIDER KÖNNEN UND DÜRFEN WIR KEINE RECHTLICHEN FRAGEN BEANTWORTEN!

Zeit für Ihren beruflichen Neustart?

Unfälle, Krankheiten oder seelische Schicksalsschläge können dazu führen, dass Menschen ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausüben können. Das Berufsförderungswerk (BFW) Nürnberg bietet vielfältige Qualifizierungsangebote, die nachhaltig helfen, in das Arbeitsleben zurückzukehren. Alle Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sind auf die Bedürfnisse von erwachsenen Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zugeschnitten. Zusätzlich zum Hauptsitz in Nürnberg betreibt das Berufsförderungswerk Nürnberg eine Vielzahl von Außenstellen in Nordbayern und am Übergang nach Baden-Württemberg.



Bei Fragen zu unseren Angeboten:
Eveline Schneider und Jens Luber

Telefon: 0911 938-7261
E-Mail: kontakt@bfnuernberg.de

BIK-Maßnahme hilft Menschen mit psychischen Problemen bei der Integration

Wenn die Psyche bröckelt, wird das Leben häufig schwierig – so auch die Arbeit, zum Beispiel der Umgang mit Kunden, Kollegen und Vorgesetzten. Oft bedeutet eine psychische Erkrankung das Aus im Beruf. Und das ist völlig unabhängig von der Branche, der Position oder der Art der Tätigkeit, die Sie ausüben oder ausgeübt haben. Ob dann zur psychischen Problematik noch eine körperliche Symptomatik hinzukommt, die psychische Erkrankung schleichend oder gefühlt relativ plötzlich kam, ist für eine Teilnahme an einer BIK-Maßnahme im BFW Nürnberg unerheblich.

In der 10-monatigen Integrationsmaßnahme ist es das Ziel, mit Vermittlungshemmnissen so umgehen zu lernen, dass sie einer Berufstätigkeit nicht mehr im Wege stehen. Nach einer umfangreichen Bestandsaufnahme zu Beginn werden mit Ihnen neue individuelle berufliche Ziele entwickelt. In mehreren Stufen geht es darum, alte Vorstellungen von Erfolg und Misserfolg neu zu definieren und realistisch an die verbliebenen Möglichkeiten anzupassen. Dabei werden die Anforderungen nach einer Einstiegsphase in Teilzeit Schritt für Schritt erhöht: So wird in verschiedenen Praktika das berufliche Umfeld „ausgetestet“, um so bei einer zukünftigen Tätigkeit gesundheitsangepasste Rahmenbedingungen zu finden – Orientierung, Stabilisierung und die Vermittlung theoretischer Inhalte (z. B. EDV-Training, Bewerbungstraining, Gesundheitsmanagement, Projektarbeiten) verlaufen dabei Hand in Hand.



Bei Fragen zur BIK-Maßnahme:
Barbara Wintrich

Telefon: 0911 938-7520
E-Mail: barbara.wintrich@bfnuernberg.de

Jeden Freitag können Sie sich über die Angebote und Möglichkeiten des BFW Nürnberg informieren. Für die besonderen **Anliegen von Frauen** bieten wir die Beratung bei einer Reha- und Integrationsmanagerin an – spezielle Führungen gibt es auch für Menschen mit **Aphasie** und Menschen mit **Hörbehinderung**. Wir bitten um vorherige Anmeldung:
Telefon: 0911 938-7261
E-Mail: infotag@bfnuernberg.de

IMPRESSUM

Redaktion:

Tobias Bachhausen, Tim Buse, Jannine Fermumm, Karin Niemeyer, Herbert Reitingen, Thomas Sagefka, Thorsten Schenk, Melanie Schmechel, Josephine Schröter, Tamara Schumann, Sabine Trennert, Marcel Weiss.
Schriftleitung: Vanessa Leßner (v.i.S.d.P.)

Verlag:

TNP · Agentur für Kommunikation
Telefon: 0203/800 79 0
Fax: 0203/800 79 99
Vinckeweg 15
47119 Duisburg
2-chance@tnp-gmbh.de

Bildnachweise:

Titel: Sonja – Photocase
Hintergrundbilder: www.Pixabay.com
Seite 2 & 10: BFW Koblenz; Seite 5: BFW Sachsen-Anhalt
Grafiken: TNP · Agentur für Kommunikation
Auflage: 90.000 Exemplare
www.zweite-chance.info