



Gruppensitzungen unter Anleitung von Psychotherapeuten: Teil der ambulanten und auch stationären Therapie sind lösungsorientierte Gruppengespräche, außerdem etwa Entspannungstechniken und Physiotherapie. Übergeordnetes Ziel der Rehabilitation ist gesundheitsgerechtes Verhalten.

FOTO: ROLF LANG

„Man muss die Seele auspacken“

52-Jährige litt unter Posttraumatischem Stresssymptom und berichtet über ihre Therapie

■ **Löhne.** Susanne Talmann (Name geändert) wusste schon länger, dass es so nicht weitergehen konnte. Stress im Job, immer mehr Aufgaben auf ihren Schultern – irgendwann brach die 52-jährige Steuerfachangestellte aus Bünde zusammen. Mit einer Therapie in der Berolina Klinik konnte sie neue Strategien beim Umgang mit Belastungen erlernen. Talmann war eine der ersten Patientinnen, die die neue ambulante Rehabilitation der Klinik in Anspruch nahm. Mit NW-Mitarbeiterin Christina Nahrwold hat sie über ihre Erfahrungen gesprochen.

Schluss war ich so erschöpft, dass ich nach dem Mittagessen bis morgens geschlafen habe. Ich bin nur noch zum Umbetten vom Sofa ins Bett aufgestanden.

Wie lautete Ihre Diagnose?
TALMANN: Sie werden lachen. In meiner Akte stand 'Posttraumatisches Stresssyndrom'. Ich dachte mir: 'Moment mal. Das ist ja etwas, was man nur aus den Nachrichten kennt von Soldaten, die aus dem Krieg zurückkehren.' Ich glaube, dass Ärzte damit überfordert sind. Meinen Hausarzt hat das jedenfalls total überfordert.

traumatischen Stresssyndrom gesund und arbeitsfähig zu werden?

TALMANN: Ich bin nach der Reha nicht arbeitsfähig geschrieben worden. Tja, ich kann nicht mal sagen, wie es gewesen wäre, wenn ich danach wieder hätte arbeiten müssen. Die erste Woche habe ich gedacht 'Bringt es das wirklich?'. Aber nach sechs Wochen ging es mir auf alle Fälle wesentlich besser als zu dem Zeitpunkt, an dem ich angekommen war. Und das hat jeder gemerkt.

Woran war das zu erkennen?

TALMANN: Vor der Therapie hatte ich Angst auf der Autobahn zu fahren, habe mich auch nicht mehr unter Menschen ge-

15 Leuten hat, wo alle ihr Päckchen zu tragen haben – alleine das tut schon gut. Ich war aber erschrocken, wie viele es waren, die Stress im Beruf haben, die unter Burnout leiden.

Hatten Sie sich ein Ziel für die Therapie gesetzt?

TALMANN: Ich wollte gesund werden. Wenn man so depressiv ist, dass man sogar den Gedanken hat, sich das Leben zu nehmen, dann ist das eine Nummer für sich. Ich bin eigentlich immer ein lustiger Mensch gewesen, und das hat mir wirklich Angst gemacht. Und ich weiß nicht, wie sich die Geschichte entwickelt hätte, wenn ich nicht meinen Mann und meine Kinder gehabt hätte.

Wochen weg gewesen, bist gut ausgeruht. Jetzt können wir ja dort weitermachen, wo wir aufgehört haben.' Ich glaube es nutzt nichts, wenn man eine Reha hatte und wieder in den gleichen Trott kommt. Dann ist man nach vier Wochen wieder da, wo man vorher war. Der Idealfall ist wohl der, wie ich ihn erlebt habe.

Und würden Sie sich jetzt selbst als gesund bezeichnen?

TALMANN: Ja, ich denke schon. So schnell haut mich jetzt nichts mehr um. Ich greife immer wieder auf die Therapie zurück. Wir haben zum Beispiel die Muskelentspannung nach Jacobson gelernt. Diese Übungen sind wirklich gut, das baut den Stress ab, man fühlt sich wohl und ist entspannt.

Was haben Sie sonst noch in Ihren Alltag mitgenommen?

TALMANN: Ich sage jetzt auch mal 'Nein', wenn es mir zu viel ist. Ich habe Gott sei Dank einen neuen Arbeitgeber, bei dem Aufgaben auf mehreren Schultern verteilt sind. Morgens überlege ich mir, was wichtig ist und das arbeite ich zuerst ab. Wenn das Unwichtige bis zum nächsten Morgen liegen bleibt, mache ich mich nicht mehr verrückt. Da setze ich Prioritäten.

Wie ist es anderen Patienten nach der Reha ergangen?

TALMANN: Teilweise wurden die nicht gut behandelt. Bei der Nachsorge waren Patienten, bei denen sich noch nicht viel geändert hatte. Die Kollegen hatten das Motto „Du bist ja sechs

Wie kam es dazu, dass Sie sich in Therapie begeben haben?

TALMANN: Ich bin eines Morgens zusammengebrochen. Ich hatte die ganze Zeit viel Stress, meine Familie sagte mir schon immer: 'Du bist ganz durch den Wind, dreh mal ein bisschen runter.' Ich hatte Ohrgeräusche und mir ging es gar nicht gut. Dann bin ich zum Arzt und der hat mich aus dem Verkehr gezogen. Ich hätte mir nie vorstellen können, dass mir so etwas passiert. Angstzustände, Depression, körperliches Unwohlsein – alles kam auf einen Schlag. Ich habe in einem Unternehmen gearbeitet, in dem beide Chefs ständig unterwegs waren, mich haben tun und machen lassen. Ich hatte den kompletten Bürojob fürs ganze Unternehmen mit 25 Mitarbeitern.

Was genau hat Sie gestresst in Ihrem Job?

TALMANN: Ich habe immer mehr Aufgaben aufgegeben bekommen. Ich hatte mit einer halben Stelle angefangen, nur Lohn- und Buchhaltung. Das war ganz locker. Und dann ging's los. Dann kam der Einkauf dazu, der Verkauf, die Fakturierung der Rechnungen, später habe ich noch die Kunden und Lieferanten versorgt. Und das von 8 bis 13 Uhr. Zum

Inwiefern?

TALMANN: Ich habe sehr

»Ich mochte mich selbst nicht mehr, kam mir vor wie ein Monster«

schnell beim Psychiater einen Termin bekommen, auch beim Psychologen, alles innerhalb von acht Wochen. Der Termin beim Psychologen ist dann aber gründlich daneben gegangen. Wir waren fünf Teilnehmer bei diesem Termin. Der Psychologe sagte, wenn wir bereit wären, am nächsten Tag arbeiten zu gehen, würde er uns therapieren. Wenn das unser Weg gewesen wäre, weiß ich nicht, was passiert wäre.

Sind Sie offen mit Ihrer Erkrankung umgegangen?

TALMANN: Ich habe das jedem erzählt. An den Blicken hat man manchmal gesehen: 'Hat sie wirklich Burnout? Oder ist sie nur depressiv?' Manche haben an meiner Krankheit gelächelt. Vor allem sind Psychologen glaube ich immer damit behaftet, den Wahnsinn zu therapieren (lacht).

Wie schätzen Sie Ihre ambulante Reha ein: Reichen sechs Wochen aus, um bei Diagnosen wie Burnout oder einem Post-

traut. Ich mochte mich selbst nicht mehr, war nicht mehr der Mensch, der ich mal war. Teilweise kam ich mir vor wie ein Monster. Als ich entlassen wurde, konnte ich wieder mehr lachen, war offener und freundlicher im Umgang mit anderen Menschen. Und nicht mehr so aggressiv. Es gibt noch Momente innerlicher Unruhe, aber man lernt damit umzugehen. Es kann mich nichts mehr verrückt machen, denn ich kenne das Ende der Geschichte und das ist kein gutes. Nichts auf der Welt kann so wichtig sein, dafür seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Wie haben Sie die Therapie erlebt?

TALMANN: Die Therapie hat mir unheimlich gut getan. Die Gruppensitzungen habe ich zwar erst kritisch beäugt. Beim zweiten Mal dachte ich mir aber: 'Jetzt musst du wirklich die Hosen runterlassen und den Popo zeigen.' Man muss die Seele auspacken und alles auf den Tisch legen. Alleine die Tatsache, dass man eine Gruppe von



Spezialisiert auf die Therapie psychosomatischer Erkrankungen: die Berolina Klinik an der Bültstraße in Löhne/Bad Oeynhaus.

INFO
Die ambulante Therapie

- Die Berolina Klinik an der Bültstraße in Löhne/Bad Oeynhaus ist eine Fachklinik für Depressionen, Angststörungen, Burnout und psychosomatische Erkrankungen.
- Bei der ambulanten Therapie kommen die Patienten zum Frühstück und verlassen die Klinik am frühen Abend. Dieses Angebot ist ideal für Patienten mit Kindern oder Menschen mit pflegebedürftigen Angehörigen.
- Die Reha dauert vier bis fünf Wochen, Kostenträger ist in aller Regel der Rentenversicherungsträger.
- Zum Therapieangebot gehören neben Gruppengesprächen mit einem Psychotherapeuten auch das Erlernen von Entspannungstechniken, Physio- und Bewegungstherapie. (nah)

Anmeldungen in Tageseinrichtungen

Evangelische Kinderbetreuung laden Eltern ein

■ **Löhne.** Eltern von Kleinkindern sollten sich bereit machen. Die Anmeldungen für die evangelischen Tageseinrichtungen für Kinder „Im Schling“, „Poststraße“, „Regenbogenhaus“ und „Die Arche“ beginnen in Kürze. In der Zeit von Montag, 3. November, bis einschließlich

»Nachmittag der offenen Tür«

Freitag, 14. Dezember, nehmen die Kindergärten Anmeldungen für das Jahr 2015/2016 entgegen. In allen Einrichtungen stehen Plätze für Kinder ab zwei Jahren mit einer Betreuungszeit von 25, 35 oder 45 Stunden zur Verfügung. In der Tageseinrichtung „Poststraße“ können außerdem Kinder unter einem Jahr berücksichtigt werden.

Die Anmeldezeiten in den Kindertagesstätten in der „Poststraße“ und „Im Schling“ sind von 8 bis 13 Uhr und von 14 bis 17 Uhr. In den Familien-

zentren „Regenbogenhaus“ und „Die Arche“ finden die Anmeldungen in der Zeit von 8 bis 12 Uhr und von 14 bis 16.30 Uhr statt.

Am Freitag, 30. Oktober, werden Kinder und Eltern zwischen 15 und 17.30 Uhr zu einem „Nachmittag der offenen Tür“ eingeladen. In diesem Rahmen sollen Eltern die Gelegenheit bekommen, mit den Mitarbeitern der Betreuungseinrichtungen ins Gespräch zu kommen und diese kennenzulernen.

Weitere Informationen zu den Terminen erteilen: Cornelia Ramöller, Leiterin an der „Poststraße“, unter Tel. (05732) 83 06, Marion Platenius, Leiterin „Im Schling“ unter Tel. (05732) 8 10 60, Katja Eimerenbrink, Leiterin „Die Arche“ unter Tel. (05732) 28 80 und Petra Lohrenz-Rose, Leiterin im „Regenbogenhaus“ unter Tel. (05732) 41 43.

Kinderkirche im Haupensiek

■ **Löhne.** Die Kinder der Kinderkirche feiern an diesem Samstag, 25. Oktober, einen Gottesdienst. Er findet in der Zeit von 10 bis 12 Uhr im Gemeindezentrum Haupensiek im Großensieker Weg 16 statt. Die Mitarbeiter haben wie immer mit viel Mühe etwas für die Jungen und Mädchen vorbereitet. Unter anderem steht Singen, etwas Spannendes von Gott erfahren, spielen, basteln und natürlich eine Menge Spaß haben auf dem Programm.

Minimax Familiengottesdienst

■ **Löhne.** Am kommenden Samstag, 25. Oktober, findet der Minimax Familiengottesdienst statt. Er beginnt um 16 Uhr im Biebelpark des Giraffenlandes, Mahnerfeldweg 7, und wird circa eine halbe Stunde dauern. Eingeladen sind Kleine im Alter von zwei bis sechs Jahren und Große aller Altersklassen der evangelischen Kirchengemeinde Gohfeld. Im Anschluss an den Gottesdienst wird zu Kaffee, Kuchen und Saft für die Kleinen eingeladen.

Reisebüro Knappmeier

HOLIDAY LAND
Reisebüro Knappmeier

Begleitete Flusskreuzfahrt

Ein Schiff für gehobene Ansprüche

Flusskreuzfahrt mit MS ALINA
Holland und Flandern
Köln – Amsterdam – Antwerpen – Köln
20. Juni 2015 bis 27. Juni 2015

Die MS Alina ***** (Baujahr 2011) setzt neue Maßstäbe in Komfort und Großzügigkeit. Die großen Kabinen, überwiegend mit zum Boden reichenden Fenstern und französischem Balkon, laden zum Entspannen und Erholen ein.

mit pers. Begleitung vom **HOLIDAY LAND** Reisebüro Knappmeier

Reiseroute: Köln – Amsterdam/Fahrt auf dem IJsselmeer – Volendam/Niederlande – Hoorn – Rotterdam – Gent/Belgien – Antwerpen/Belgien – Nijmegen/Niederlande – Köln

Bustransfer ab Minden ZOB und Bad Oeynhaus ZOB zum Schiffsanleger in Köln und zurück.

Reisepreis: ab **899,00 €** pro Pers. (Zweibett-Außenkabine Kat. B)

Prospekt und Buchung
Tel.: 05731 – 10037

HOLIDAY LAND
Reisebüro Knappmeier

32547 Bad Oeynhaus
Alter Rehmer Weg 66
Tel.: 05731 – 10037 Fax: 05731 – 22720 Mail: info@knappmeier-reisen.de www.knappmeier-reisen.de