



Hinweis:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge im Rahmen des Psychoseseminars nicht zwingend die Meinung aller Interessenten und Besucher widerspiegeln. Es handelt sich hierbei um individuelle Ansichten und Meinungen, die von den jeweiligen Autoren bzw. Urhebern vertreten werden.

Sofern Sie Bedenken haben, Ihren Beitrag unter Ihrem Namen zu veröffentlichen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihren Beitrag anonym oder unter einem Pseudonym einzureichen. Selbstverständlich respektieren wir Ihre Entscheidung und werden Ihren Wunsch nach einer anonymen Veröffentlichung berücksichtigen.

Wir hoffen, dass Sie durch Ihre Teilnahme am Psychoseseminar eine positive und bereichernde Erfahrung machen bzw. gemacht haben.

**Das Team des Psychoseseminars
Halle (Saale)**

**Selbsthilfegruppe „Trialog“ Halle
<https://trialog-shg.de> | gremium@trialog-shg.de**

Input zum Psychoseseminar

„Alltagsbelastungen und deren Auswirkungen auf die seelische Gesundheit“

Was sind Belastungen? Das Wort wird meist im negativen Zusammenhang gebraucht. Die einen haben Stress bei der Arbeit, andere Auseinandersetzungen mit Kollegen, Kameraden, Wegbegleitern oder mit der Familie.

Im eigentlichen Sinne bedeutet „Belastung“, dass eine Sache Gewicht hat, spürbar ist. Das betrifft alle Einflüsse, denen wir im Leben ausgesetzt sind – mehr oder weniger deutlich.

Im Normalfall gehören Belastungen im Leben dazu, und wir sind von der Natur aus so ausgestattet, dass wir damit umgehen können.

Jedoch ist es nicht immer machbar für alle Belastungen eine Möglichkeit zu finden, damit die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Ein andauernder chronischer Stresszustand kann z.B. zum Burnout führen.

(Burnout übersetzt man auch mit Ausgebranntsein.)

Eigenes Beispiel:

Wie es zu einem Burnout gekommen ist.

Es liegt schon ca. 40 Jahre zurück. Damals gab es die Bezeichnung „Burnout“ noch nicht. Die Probleme, die dazu geführt haben, sind jedoch noch immer aktuell und könnten vor ein paar Monaten passiert sein.

- Situation als Kinderkrankenschwester im Dreischichtsystem
- Stationsschwesternlehrgang, mir Auszeichnung bestanden
- Mutter von einer Tochter
- Ehefrau
- verantwortlich für Haushaltsführung
- viele problemlose Jahre

- Veränderung der Situation auf Station / Arztwechsel
- Verschlechterung des Arbeitsklimas
- schlechte Führung des Dienstplanes
- Spätschicht bis 22.00 Uhr, morgens 6.00 Uhr wieder Dienstbeginn
- Lehrgang als Fachschwester für Intensivmedizin im Kindesalter in Leipzig
- 4.00 Uhr aufstehen, zum Bahnhof, 6.00 Uhr Arbeitsbeginn auf einer chirurgischen Station oder im OP Saal, theoretischer Unterricht

Ich war sehr ehrgeizig, strebte immer eine „1“ an praktisch wie theoretisch, musste Bereitschaftsdienst in Leipzig und der Uni Halle machen.

Musste an freien Tagen und am Abend lernen, dazu – Kind, Wohnung, Mann

Alles ging eine Weile gut.

Plötzlich fühlte ich mich kraftlos, konnte nicht gut schlafen, hatte Konzentrationsstörungen, die man als gewissenhafte Schwester nicht haben darf.

Das Lernen fiel mir schwer. Letztlich ist es dazu gekommen, dass ich für eine schriftliche Arbeit in Krankheitslehre eine „3“ bekommen habe. Totale Katastrophe!!!

Dazu die Probleme auf Station!

Wollte mir Hilfe holen, ging zu einer Allgemeinpraktikerin, Überweisung zur Psychologin – keine Hilfe bekommen.

So kam es, dass ich später trotz meiner Qualifikationen und dem Angebot, in einem neuen Klinikum als Stationsschwester zu arbeiten, den Beruf wechselte.

Bin dann in die Kinderkrippe gegangen und arbeitete etliche Jahre als Krippenerzieherin, tagsüber.

Es hat lange gedauert ehe ich mich erholt habe.

Ich habe dann einen Sohn geboren im Klinikum Kröllwitz – dem Krankenhaus, wo ich als Stationschwester arbeiten sollte. Ich glaubte, morgens das Lachen der Arbeitskollegen mit denen ich zusammengearbeitet habe und die auf dem Weg zur Arbeit waren, zu hören. Sie übten den Beruf auf, den ich über alles liebte und den ich aufgeben musste.

Das war der Grund für einen ausgeprägten Baby Blues, andere nennen es Heultage.

Zuhause konnte ich die Erinnerungen an die Zeit als Kinderkrankenschwester und die Probleme, die es für mich gab, nicht loslassen. Es kam zu Schlafstörungen und letztlich bekam ich eine Wochenbettpsychose. Dieser Stress, in dem ich mich befand, ist eine Ursache, nach meiner Meinung die wichtigste, dafür.

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit können auch Konflikte haben.

Sie entstehen dann, wenn Interessen, Meinungen, Erwartungen oder Handlungen aufeinander prallen, die nicht miteinander vereinbar sind.

Ein Konflikt hat nicht immer etwas mit dem „Anderen“ zu tun, sondern immer auch mit der eigenen Person.

Man muss auch akzeptieren, dass der Konfliktpartner abweichende Gefühle und Interessen von den eigenen hat.

Ich könnte Ihnen Dutzende Beispiele aus meinem Leben erzählen. Sie sicher auch. Wir können ja in der anschließenden Diskussion über Konflikte sprechen, die Eure / Ihre psychische Gesundheit beeinträchtigt haben. Denken sie dann bitte auch daran, auf Konfliktlösungen einzugehen.

Zu einer psych. Belastung kann es auch durch Langeweile kommen. Man nennt das auch Boreout. (engl. to bore – langweilen)

Denken wir einfach an die zurückliegende Zeit. Das Coronavirus hat so einiges von uns, den Menschen, die mit einer psych. Erkrankung leben, abverlangt. Besonders der erste Lockdown war hart. Alle Einrichtungen, die seelisch beeinträchtigte Menschen aufnehmen, ihnen eine Freizeitgestaltung bieten, die sie entsprechend ihren Interessen und Fähigkeiten nutzen konnten, waren dicht. Das gesamte öffentliche Leben wurde herunter gefahren. Wie sehr der eine oder andere darunter gelitten hat, wissen sie alle aus eigener Erfahrung.

Vielleicht können wir in der Diskussion kurz darauf eingehen.

Bitte sprechen Sie auch darüber, wie sie diese Situation gemeistert, wo sie Hilfe und Unterstützung bekommen haben.

Belastungen, die die Psyche verändern, können auch Trennung oder Trauer sein, besonders, wenn sie länger andauern kann es zu Psychosen und Depressionen kommen.

Kurz möchte ich ein paar Möglichkeiten aufzeigen als Hilfe bei psych. Problemen.

- sich an eine Vertrauensperson wenden
- Familie, Freunde, Kamaraden oder einfach mal mit einer fremden Person sprechen, weil diese gerade präsent ist/ manche Betroffene behalten psych. Probleme für sich
- Hausarzt, Psychiater, Psychotherapeut, Psychologe, Sozialarbeiter

Konfliktlösungen

die Bereitschaft mitbringen, den Konflikt beizulegen

das Wichtigste – offenes Gespräch

Kommunikationstechniken – den anderen ausreden lassen, offene Fragen stellen, möglichst viel aus der Sicht des anderen erfahren

Konflikte können positive Auswirkungen haben – den Blick auf die bestehende Situation schärfen – Kreativität auslösen – Kommunikation innerhalb des Teams fördern

Normale Einflussfaktoren für psych. Gesundheit sind enorm vielfältig Selbstvertrauen, Gefühle zulassen, Freiheit, Sicherheit, Konfliktbewältigung, soziale Kompetenz, Realitätsbewusstsein, gute Lebensbedingungen, lieben und geliebt werden, Bedürfniswahrnehmung