

| | |
|--------------------------|--|
| Patient | männlich, 43, selbstständig |
| Aufenthalt | März - Mai 2016 (10 Wochen) |
| Probleme | schwere Erschöpfung, Angstzustände mit einem Kontrollverhalten, Suizidgedanken, Gefühl der Wertlosigkeit |
| Offizielle Hauptdiagnose | schwere depressive Episode F32.3, Anankastische (zwanghafte) Persönlichkeitsstörung F60.5 |
| Behandlungserfolg | sehr gut |

In der Vergangenheit vor meiner Selbstständigkeit war ich als Büroleiter in einem Dienstleistungsunternehmen tätig und hab immer versucht, das Beste zu geben. Dabei war ich immer der „Spielball“ zwischen den beiden Chefs. Als ich in 2006 dann in die Selbstständigkeit gewechselt bin, habe ich das Ziel verfolgt, sehr erfolgreich zu sein und viel Geld zu verdienen. Ich habe immer zwischen 60 und 80 Stunden die Woche gearbeitet, meine Familie war Nebensache. Ich war überall auf Veranstaltungen präsent und hatte es auch tatsächlich geschafft, bis 2014 ein sehr erfolgreiches Dienstleistungsunternehmen aufzubauen.

Während dieser Zeit wurde ich immer gereizter und müder, da ich nicht mehr alles schaffen konnte, was ich mir so vorgenommen hatte. Es kamen schlaflose Nächte dazu, an Sex war nicht mehr zu denken, Zweifel über die Richtigkeit von Entscheidungen kam auf, ich kontrollierte immer wieder und wieder. Ich konnte zudem nicht mehr „Nein“ sagen, im Gegenteil, stimmte Vielem zu, obwohl es nicht gut für mich war. Anfang 2015 ging ich zu meinem Hausarzt, der auch ein guter Freund von mir war und schilderte ihm, wie müde ich doch war vom vielen Arbeiten und wenigen Schlaf. Er gab mir Trimipramin und ich konnte wieder schlafen. Gleichzeitig schickte er mich zu einem Coach, der mir helfen sollte mich zu organisieren.

Zusammen mit dem Coach habe ich viele Stunden verbracht, *Wingwave* wurde angewandt. Dennoch gab es im Laufe des Jahres manchmal wieder fröhliche Zeiten (so dachte ich), meine Frau teilte mir jedoch mit, dass ich mich immer zurückziehen würde, das Lachen gänzlich verloren hätte und die Ehe eine Qual sei. Meine Mitarbeiter wurden immer unglücklicher, Kündigungen waren die Folge. Als dann auch noch mein Sohn (8) mitteilte, dass ich ihn nur noch anschreien würde, ihn nicht mehr haben wollte und ich doch besser gehen sollte, hatte auch ich verstanden, dass etwas mit mir nicht mehr stimmte.

Ich entwickelte immer mehr Angst, wollte keine Entscheidungen mehr treffen, konnte mich nicht mehr konzentrieren und hinterfragte oft mehrmals hintereinander, ob ich auch alles dazu gelesen hatte und es richtig gemacht hatte. Meine Produktivität war gleich Null. Hinzu kamen die Gedanken der Wertlosigkeit und des Suizides. Ich ging wieder zu meinem Hausarzt und erzählte ihm in einem langen Gespräch alles. Mein Hausarzt empfahl mir, mich umgehend um eine stationäre Kur zu kümmern. Ich beantragte eine Kur, die abgelehnt wurde. Daraufhin hat mein Hausarzt dann die Empfehlung ausgesprochen, mich in einer Klinik behandeln zu lassen.

Er empfahl mir, mich in der EOS-Klinik vorzustellen. Ich besorgte mir dort einen Termin, bekam diesen sehr kurzfristig, so dass ich im Januar 2016 ein sehr ausführliches Vorstellungsgespräch in der EOS-Klinik bei einer leitenden Psychologin führte. Nach dem Gespräch teilte Sie mir mit, dass eine Behandlung in der Klinik mit den dort angewendeten Verfahren in meinem Fall erfolgversprechend sei. Ich hatte um 2 Tage Bedenkzeit gebeten, nach dem Gespräch mit meiner Frau war jedoch die Entscheidung schnell gefallen. Ich wollte die Therapie in der EOS-Klinik durchführen. Ich ging zu meinem Hausarzt, der teilte mir mit, dass man dafür besser eine Kostenzusage der Krankenkasse einholen sollte. Er war jedoch der Meinung, dass für eine lange Diskussion mit den Krankenkassen keine Zeit mehr sei und schrieb mich krank und erteilte mir eine Einweisung in die Klinik.

Ich sendete der Krankenkasse die Unterlagen und bat um eine Kostenzusage. Da ich privat versichert bin, sagte mein Versicherungsvertreter, das könne trotzdem noch einige Wochen dauern, bis die Zusage da wäre. Doch es waren noch keine 48 Stunden vergangen, da war die Kostenzusage von der Krankenkasse da. Ich vereinbarte mit der Verwaltung der Klinik einen Aufnahmetermin. Bis dahin musste ich dann noch Regelungen treffen, wie mein Dienstleistungsunternehmen fortgeführt werden konnte. Schließlich waren mir beim Vorstellungsgespräch schon 4-6 Wochen Therapiezeit prophezeit worden.

Ich kam in die Klinik und wurde sehr herzlich an der Rezeption aufgenommen. Nachdem ich mich dann in meinem Zimmer etwas eingerichtet hatte, stellte sich der für mich zuständige Therapeut für die nächsten Wochen vor. Er erklärte mir die Einrichtung und das weitere Vorgehen der nächsten Tage. Das erste Mittagessen im Speisesaal war ein sehr komisches Gefühl, viele Gedanken schossen mir durch den Kopf, ich isolierte mich, kam mir wie ein Idiot vor. In der Visite am Nachmittag wurden sehr viele Fragen gestellt. Eine Aussage war sehr erschreckend. Sie sind ein 1000to Tanker und müssen erst mal zum Stehen kommen. Da merkte ich erstmals richtig, wie nervös, ängstlich und unsicher ich wirklich war! Man hatte mich verstanden und wollte mich unterstützen, zu einem normalen Leben zurückzufinden.

Am nächsten Morgen kam die nächste Herausforderung, die Gruppensitzungen. Die Angst, einen Fehler zu machen, sich zu blamieren, etwas Falsches zu sagen oder zu machen, mein Herz pochte enorm. Es war eine Achtsamkeitsübung, sie funktionierte gar nicht. Dennoch, die Gruppenmitglieder erklärten mir das weitere Vorgehen und halfen mir „anzukommen“. In den nächsten 2 Wochen arbeitete ich im Rahmen der Diagnostik mein ganzes Leben auf. Jeder auch noch so unbedeutende Augenblick wurde hinterfragt, viele Momente und Ereignisse wurden besprochen. Nach Abschluss der Diagnostik begann der Therapeut mit der Schematherapie und dem dazu entwickelten Modusmodell. Mit jedem Tag wurden mir meine Probleme klarer, ich verstand, warum ich so geworden war, wie ich dort saß. Antreiber und Bewerter dominierten mich, waren mir seit meiner Kindheit eingepflanzt worden. Viele Szenarien wurden dabei abgearbeitet, ich hatte verstanden warum ich so war.

Gleichzeitig lief die Gruppenarbeit, es wurde erklärt, was eine Depression ist, wie sie verläuft und was man dagegen tun kann. Der ärztliche Leiter erklärte uns sehr ausführlich, warum Medikamente die Gesundheit unterstützen, wofür die einzelnen Medikamentengruppen sind. Ich habe nach dieser Erklärung der Einnahme von Medikamenten zugestimmt! Szenen aus dem Leben der einzelnen Gruppenmitglieder wurde in Rollenspielen nachgespielt und analysiert, in der Mentalisierungsbasierten Therapie wurde über Probleme Hypothesen aufgestellt. All diese Gruppenarbeit half mir, die Situation besser zu verstehen und zu verändern. Ich fühlte mich immer besser, konnte Herausforderungen annehmen, mich meinen Ängsten stellen. Im Rahmen von 2 Expos stellte ich mich dabei meinen schlimmsten Ängsten, dennoch konnte ich es aushalten.

Doch ich war unzufrieden mit mir selbst. Die ärztliche Leitung hatte daher in der Visite angeordnet, die Arbeit mit dem inneren Kind (IRRT-Verfahren) fort zu führen. Traumatische Ereignisse wurden mit Imaginationsübungen bearbeitet und der Kontakt zum inneren Kind wurde hergestellt. Dadurch war der Durchbruch geschafft. Ich fühlte mich wieder „stark“. Die letzten 2 Wochen wurde mit mir in vielen Rollenspielen der Wiedereinstieg in mein Unternehmen vorbereitet, eine Belastungserprobung durchgeführt. Es war noch einmal sehr hart, dennoch meine Ziele für die nächste Zeit standen fest. Weniger arbeiten, mehr soziale Kontakte und wieder Leben.

Nach der Entlassung aus der Klinik habe ich direkt wieder mit einem 8 Stundentag begonnen, die Einarbeitung lief ohne große Probleme.

Die Intensität und der Inhalt des Behandlungsangebotes waren sehr gut auf meine Problematik abgestimmt. Insgesamt hat das Behandlungskonzept und die Diagnostik überzeugt, zumal mir Mitpatienten erzählt haben, wie in anderen Kliniken therapiert wurde. Das Behandlungsangebot ist auf die Bedürfnisse der einzelnen Patienten abgestimmt, die hohe Anzahl an Einzeltherapiestunden ist dabei ein Garant des Erfolges. Dennoch bin ich der Meinung, dass die Gesamtheit der Therapieansätze zu meinem großen Erfolg geführt hat. Die Klinik sorgt nicht für ein kulturelles Angebot, man ist jedoch im Zentrum von Münster und da ist immer was los!

Wichtig ist: Man muss die Therapieansätze zulassen, egal wie unangenehm diese sind. Nur wenn man sich öffnet, sich den Aufgaben stellt, den Therapeuten in ihren Entscheidungen vertraut und selbst auch mitarbeitet, entsteht der Erfolg. Einen Dank an meine Gruppe und den Therapeuten.

Fazit nach 6 Monaten nach der Entlassung:

Auch jetzt noch arbeite ich nicht mehr als 55 Stunden die Woche, das Wochenende gehört spätestens ab Samstag Mittag der Familie und Freunden. Ich bin immer noch sehr relaxed, die Ängste kommen manchmal kurz und verschwinden dann wieder. Meine Leben hat sich deutlich verbessert, ich fühle mich glücklich. Zitat meine Sohnes: Papa hat das Lachen wiedergefunden!

Mein nächstes Ziel:

Langsam die Medikamente absetzen und mit meiner Familie weiterhin schöne Dinge erleben.