

Münster | 27.09.2017

Selbststigmatisierung überwinden

Lebenskrisen hinterlassen Spuren, körperlich und psychisch. Dass sich dies auf die Leistungsfähigkeit auswirkt, ist ganz normal. Leistungsdruck und Wettbewerb machen es schwer, das zu akzeptieren – vor allem im Job. Die eigenen Stigmata und Regeln im Kopf sind dabei oft das größte Problem. Gleichzeitig kann man sie am ehesten verändern. Auch das trägt dazu bei, am Arbeitsplatz psychisch gesund zu bleiben – ein Thema, das der diesjährige Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober ins Zentrum stellt.

79 Prozent der Befragten hatten nach einer Lebenskrise psychische Probleme. Gut 53 Prozent erlebten sich weniger leistungsfähig. Trotzdem ging etwa die Hälfte aller Befragten weiter arbeiten, rund 37 Prozent waren jedoch mit ihrer Arbeit unzufrieden, so der aktuelle Fehlzeiten-Report der AOK. „Menschen, die psychisch angeschlagen sind, funktionieren oft gerade auf der Arbeit lange weiter und versuchen Defizite in der Leistungsfähigkeit durch Mehreinsatz zu kompensieren. Dies kostet enorm viel Energie und erhöht auf Dauer das Risiko, psychisch krank zu werden“, erklärt Benedikt Klauke, leitender Psychologischer Psychotherapeut der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Menschen in Lebenskrisen brauchen vor allem eins: Entlastung. Manchmal hilft eine temporäre Krankschreibung. Eine längerfristige Lösung ist sie in der Regel nicht, da Arbeit neben der Existenzsicherung auch Struktur und Halt geben kann. „Betriebliche Unterstützungsangebote, wie flexible Arbeitszeiten oder eine kurzfristige Umverteilung von Aufgaben, sind daher ebenso wichtig wie die gesellschaftliche Entstigmatisierung von Menschen, die psychisch beeinträchtigt oder nicht hundertprozentig leistungsfähig sind. Eine große Rolle spielen aber auch die eigenen Kritiker im Kopf“, sagt der leitende Arzt der Klinik, Andreas Pelzer. „Vor allem wenn sie Leistungseinbußen und psychische Probleme in den Bereich des persönlichen Versagens rücken.“ Dass sogenannte innere Kritiker so laut werden können, ist nach Ansicht der Experten auch eine Folge des anhaltenden Drangs, sich selbst zu optimieren.

Durchhalteparolen und Optimierungsstrategien bringen in Lebenskrisen jedoch wenig. Vielmehr sollte man vor allem Geduld mit sich haben. Jeder Mensch braucht Zeit und Kraft, um eine schwere Krankheit, das Scheitern einer Partnerschaft oder den Tod eines Angehörigen zu verarbeiten. Und je sorgenfreier er sich diese nehmen kann, desto besser gelingt in der Regel auch die Verarbeitung.

„Die zentrale Frage in solchen Situationen ist, wie gehe ich mit Belastungen, aber auch mit eigenen Ansprüchen um?“, so der Diplom-Psychologe Benedikt Klauke. „Habe ich die Kompetenz, mich für mein Wohl einzusetzen? Kann ich auch mal Nein sagen? Meine Arbeit anders organisieren? Welche inneren Überzeugungen leiten mich? Wie viel muss ich leisten, damit ich mich als etwas wert fühle? Gerade für Menschen, die einen hohen Anspruch an sich haben und sehr pflichtbewusst sind, ist das Nicht-Erfüllen von Erwartungen oft nur schwer auszuhalten. Ebenso das Gefühl, hilfsbedürftig zu sein. Gleichzeitig sind das die Stellschrauben, die man selber beeinflussen kann und an denen wir auch therapeutisch arbeiten können.“

Er rät Menschen in Lebenskrisen, nicht zu warten, bis die Ampel auf Rot steht, sondern sich schon vorher Hilfe zu holen. Sich psychologisch beraten oder psychotherapeutisch unterstützen zu lassen, fühle sich für viele Menschen wie eine persönliche Niederlage an. Dabei übernehmen sie für sich selbst Verantwortung, was eine wichtige Voraussetzung für die Bewältigung einer Krise sei.

< 3.595 Zeichen inkl. Leerzeichen >

Tags: Christoph-Dornier-Klinik, Fehlzeiten-Report, Krise, Lebenskrise, Psychotherapie, Selbstoptimierung, Stigmatisierung, Welttag der seelischen Gesundheit

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dr. phil. Dipl.-Psych. Benedikt Klauke, Leitender Psychologischer Psychotherapeut / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251 48 10 102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Katja Schepers / Pressebüro für Bildung, Psychologie & Gesundheit / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin / Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Mit ihrem wissenschaftlich begründeten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Medienabhängigkeit. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.

Beratungstelefon

Um über Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, bietet die Christoph-Dornier-Klinik jeden Mittwoch eine kostenlose Telefonberatung an. Zu erreichen sind die Psychologen der Klinik zwischen 17 und 20 Uhr unter +49 (0)251 4810-148. Weitere Informationen erhalten Betroffene und Angehörige auch unter www.christoph-dornier-klinik.de.