



Erfahrungsbericht – Ich weiß nicht ...

Ich weiß nicht, wo mein altes „gesundes“ Leben ist, ich weiß nicht, wann es mir abhandengekommen ist. Ich weiß nicht, was mir die Zukunft bringt. Ich weiß nicht, wie viel Schmerzen und Einschränkungen mir das Leben noch bringt.

Ich bin 53 Jahre alt und lebe seit Anfang 2014 mit der Diagnose „Fibromyalgiesyndrom“. Meine Hausärztin vermutete es schon Jahre früher. Doch es dauerte, bis ich die endgültige Diagnose bekam. Jahre mit „ich weiß nicht“, das hieß für mich Schmerzen insbesondere aufgrund meiner Rückenproblematik, die sich in immer kleiner werdenden Abständen für immer längere Zeiträume bemerkbar machten, bis es gar keine Schmerzpausen mehr gab und sie mein Leben beherrschten.

Jeder Tag begann mit „ich weiß nicht“: -wie geht es mir heute – wie überstehe ich den Tag – wie geht es mir morgen und was steckt eigentlich dahinter und wer kann mir helfen???

Mit der Diagnose „Fibromyalgiesyndrom“ bekam ich zwar Gewissheit, dass ich mir die Schmerzen nicht einbilde und dass die Krankheit einen Namen hat. Aber dann...ich weiß nicht...wie soll es jetzt weitergehen? Gibt es Hilfe? Gibt es Medikamente? Was sagt meine Familie, was die Menschen um mich herum? Gibt es etwas, das mir hilft meinen Alltag, meine Vollzeitstelle besser hinzubekommen? Den ersten Schritt um Antworten zu bekommen machte ich im Sommer 2014. ...ich ging zur Selbsthilfegruppe der Fibromyalgie-Liga und das regelmäßig. Ich merkte, ich war nicht allein, ich bekam Antworten und konnte mir Strategien für mein Leben überlegen und durchführen, z.B. den Aufenthalt in einer Schmerzklinik, die Beantragung des Grades der Behinderung, etc.

Heute drei Jahre später existiert „ich weiß nicht“ aber immer noch für mich. Mittlerweile hatte ich eine OP an der Wirbelsäule, die auf der einen Seite gut für mich war. Doch die andere Seite lieferte die Fibromyalgie als schlechte Voraussetzung für die OP in Bezug auf die Schmerzen. Also – ich habe immer noch Schmerzen im Rücken, ich habe immer noch starke Muskelverspannungen und ich habe immer noch Schmerzen überall im Körper, wechselnd, nicht nachvollziehbar, nicht vorhersehbar...eben „ich weiß nicht“. Aufgrund der Beurteilung der medizinischen Reha habe ich mittlerweile die volle Erwerbsminderungsrente auf Zeit. Und wieder ... „ich weiß nicht“.

Meine Stelle im Beruf ist vergeben, ich kann und darf sie nicht mehr ausüben (Kein Stress mehr). Ich hatte sie aufgebaut und hing mit meinem ganzen Herzen daran...nicht leicht für mich. Wie fülle ich jetzt meinen Alltag? Zum Glück habe ich einen guten Psychotherapeuten gefunden der mich seit einem Jahr begleitet. Doch ich muss meinen Tag leben, strukturieren und durchführen.

Was schaffe ich, wie viel kann ich mir täglich zumuten, wie baue ich den Sport und die Bewegung in meinen Alltag ein. Ich weiß nicht???

Es ist schwer, nicht immer, aber häufig. Aufstehen, duschen, Frühstück machen und meine Krankengymnastikübungen und schon reicht es wieder. Pause???

Ich bin doch gerade erst aufgestanden! Aber es ist alles so anstrengend!

Dann die Hausarbeit, meiner Familie den Rücken frei halten...ich bin ja jetzt zu Hause. Kochen, essen und dann aufs Sofa...ich kann nicht mehr. Ein bis zwei Stunden dauert das meistens, dann eine Runde gehen...ich weiß nicht, welche Strecke schaffe ich heute? Den Abend fülle ich mit meinem Hobby (es lenkt mich etwas ab) und dem Pflegen von sozialen Kontakten. Aber selbst das ist schwierig...ich bin dann schon häufig müde, kann nicht lange sitzen und meine Beine werden unruhig. Ich weiß nicht, was denken die anderen von mir?

Dass „ich weiß nicht“ begleitet mein Leben und meinen Alltag...ständig stellt sich die Frage, die ich mir selber beantworten muss. Das ist anstrengend und alles andere als einfach.

- Wann stehe ich auf (der Rücken möchte es früh und meine Fibromyalgie macht es mir schwer aufzustehen)
- Was esse ich? Was ist gut bei Fibromyalgie?
- Schaffe ich es genug zu trinken?
- Nehme ich ein Schmerzmedikament und welches oder hilft es sowieso nicht?
- Was schaffe ich heute im Haushalt?
- Wie lang ist die Strecke die ich gehen kann? etc.

Ich gehe immer noch regelmäßig zur Selbsthilfegruppe. Dort treffe ich Gleichgesinnte. Einige kenne ich jetzt schon länger und immer wieder kommen auch neue Leute hinzu.

In den Gruppenstunden werden Probleme angesprochen und Erfahrungen weitergegeben. Das hilft mir und gibt mir auch schon mal eine Antwort auf mein „ich weiß nicht“.