



Es war einmal... leider doch kein Märchen!

Im August 2014, ungefähr 6 Monate nach dem Tod meines geliebten Vaters, waren mein Mann und ich eine Woche mit dem Motorrad am Rhein unterwegs. Ohne Anlass hatte ich plötzlich eine Entzündung im rechten Handgelenk. Die Schmerzen gingen auch nach mehreren Tagen mit „Ibuprofen“ Einnahme nicht weg. Ich arbeitete als technische Zeichnerin, so dass ich nach einer Woche zum Arzt ging. Der Chirurg machte ein Röntgenbild, fand nichts und legte mir den Arm mittels Schiene für 14 Tage still. Anschließend bekam ich wochenlang Bewegungstherapie – ohne Erfolg. Nach einigen Monaten schickte er mich ins CT – angeblich ohne Ergebnis. Ich arbeitete mit der schmerzhaften Entzündung weiter, bekam eine Orthese, die das Ganze entlasten sollte. Jeden Abend hatte ich hämmernde Schmerzen. Aufgrund meiner sitzenden Tätigkeit kamen Kopf- und Nackenschmerzen hinzu. Ende des Jahres fiel einem Arzt auf, dass im Bericht über die CT ein Riss im Sehnenapparat diagnostiziert worden war! Wieder hatte ich wertvolle Monate an Zeit verloren. Dann die 1. OP am Handgelenk. Ohne Erfolg! Danach behaupteten die Ärzte jetzt, dass dieser Riss nur durch einen Unfall hätte entstehen können, den ich aber nicht hatte...

Ende September 2015 war ich mit meiner Familie an einem Wochenende in Wuppertal zum Schwebefahnenfahren. Wir hatten einen sehr schönen Samstag. Sonntags konnte ich nicht mehr aufstehen, mich kaum noch rühren – Hexenschuss, dachte ich!

Montags zum Hausarzt – Spritze, eine Woche arbeitsunfähig... - das Übliche. Nach der Woche ging ich zur Arbeit, konnte mich immer noch nicht bewegen – kaum sitzen – Schmerzen ohne Ende. Mein Chef schickte mich nach Hause. Damit begann die Odyssee. Über Monate konnte ich nicht länger als 15 Minuten sitzen, hatte teilweise Ausfälle im linken Bein, Fußhebeschwäche. Dazu immer die Schmerzen im Handgelenk und fast täglich Kopf- und Nackenschmerzen. Ein MRT der LWS brachte nur altersentsprechende Verschleißsymptome und einen kleinen Bandscheibenvorfall zu Tage, auf den ich mit Krankengymnastik behandelt wurde. Dazu immer stärkere Medikamente... - nur Fliegen ist schöner! An Arbeiten war nicht zu denken. Ich machte mir Vorwürfe, wurde depressiv, ließ die Tage verstreichen...

Ein Arzt (Chirurg) sagte zu mir, „gehen Sie wieder arbeiten, sie haben nichts, andere haben auch Rückenschmerzen und arbeiten!“ In meinem Computer steht hier schon mehrfach: „Sie will nicht arbeiten!“ Ich war fix und fertig – fuhr zum Hausarzt, der mich seit Jahrzehnten kannte und wusste, dass ich nicht markierte. Ab da schrieb er mich weiter krank.

In der Karnevalszeit 2016 wurde ich von der Krankenkasse in die Reha geschickt – mit „MBOR-Programm“, auf meine Nachfrage: ein Programm für Leute, wo befürchtet wird, dass sie nicht mehr arbeiten können.

Viele Therapien, besonders in der Gruppe, waren eine Qual für mich, ich konnte ja nur Minuten sitzen. Ein Psychotherapeut vermutete einen „Burnout“, gab mir die Aufgabe zu Hause einen Psychiater aufzusuchen. Ich wurde krank entlassen – keine Verbesserung der Schmerzen, Depression, 3 Wochen ohne Erfolg!

Zu Hause habe ich einen Psychiater aus dem Branchenbuch gesucht, bin hingegangen – Antidepressiva bekommen.

Mir wurde eine Verhaltenstherapie empfohlen. Tagelang telefonierte ich die Liste der Kassenärztlichen Vereinigung ab, da meine Krankenkasse nur eine private Therapeutin bezahlte, wenn ich bei 10 Therapeuten eine Wartezeit von mind. 6 Monaten nachweisen konnte. Es war so kraftraubend, aber ich wollte ja wieder arbeiten. Mein Chef hatte sehr viel Verständnis für meine Situation. Er machte mir sogar das Angebot, für 2 Stunden am Tag wieder einzusteigen. Aber ich konnte ja nicht sitzen, schon die Fahrt im Auto zur Dienststelle von 30 Minuten, unvorstellbar! Dazu die immer schmerzende Hand und der Nacken – ich glaubte, ich werde verrückt! Ein Neurochirurg machte über die Zeit diverse Schmerztherapien, teils ambulant, teils stationär mit mir – leider alles ohne nennenswerten Erfolg.

Die Verhaltenstherapie wurde schließlich von meiner Krankenkasse genehmigt. Diese dauerte mehr als 3 Jahre an. In dieser Zeit lernte ich viel über mich, wie ich mich über lange Jahre immer mehr überlastet und die Signale meines Körpers einfach ignoriert hatte ...

Zwischenzeitlich zwang die Deutsche Renten Versicherung (DRV) mich dazu einen Antrag auf Teilhabe am Arbeitsleben zu stellen. Selbst die Mitarbeiterin des Arbeitsamtes in Essen, wo ich zu dem Zeitpunkt noch lebte, hatte keine Idee, auf welchen Job ich umschulen könnte. Ohne den Einsatz meiner Hände und der Tatsache, dass ich weder lange Sitzen, noch stehen konnte, war kaum etwas möglich.

Inzwischen machte mir meine linke Hand, durch die ständige Entlastung und Schonhaltung der rechten Hand, auch mehr und mehr Probleme. Nach einer erfolglosen 2. OP am rechten Handgelenk, empfahl der Hand-Chirurg eine Versteifung des Handgelenkes als einzige Option. Dieses lehnte ich ab!

Der Antrag bei der DRV wurde abgelehnt, weil die Gutachterin, eine Orthopädin in Essen, auch keine Option für mich hatte. Ich musste einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente stellen. Zwei Gutachter untersuchten mich. Ein Gutachter davon stellte fest, dass ich unter 6 Stunden arbeiten könne.



Das Arbeitsamt, wo ich mich arbeitslos melden musste, obwohl ich eigentlich ei-ne Arbeitsstelle hatte, aber dort nicht tätig sein konnte, stellte ebenfalls fest, dass ich nicht vermittelbar sei, aber das ist nur der Formalismus unseres Landes!

Also erhielt ich eine teilweise Erwerbsminderungsrente und legte mit dem VdK in Essen Widerspruch ein, da ich ja nach wie vor nicht sitzen konnte und die ständigen Schmerzen hatte. Diesem Widerspruch wurde stattgegeben und ich erhielt die volle Erwerbsminderungsrente, zunächst auf Zeit.

Durch Zufall bekam ich irgendwann den Hinweis, ich sollte einen Rheumatologen aufsuchen. Dieser machte alle möglichen Tests - wieder alles ohne Ergebnis. Nach diesem Ausschlussverfahren stellte er fest, dass ich an „Fibromyalgie“ erkrankt sei. Nach 4 Jahren endlich eine Diagnose!!!

Eine Bekannte empfahl mir eine Ärztin für spezielle Schmerztherapie, die diese Diagnose bestätigte. Seit ich weiß, woran ich erkrankt bin und im Zusammenhang mit der Verhaltenstherapie, geht es mir besser. Ich erhalte inzwischen die volle EU-Rente auf Dauer. Der Druck ist weg und solange ich ohne Hektik und nennenswerten Stress meine Tage gestalten kann, komme ich einigermaßen gut durchs Leben. Die Schmerzen sind zwar immer da, aber ich kann sie meistens

erfolgreich ignorieren. Ebenso die immer wieder fälschlichen und verletzenden Kommentare von den „Unwissenden“, die jeder Fibromyalgie-Erkrankte kennt:

**„Du bist doch gesund und munter –
wieso arbeitest du nicht mehr?“**

– oder besser noch:

**„Wie hast du das denn geschafft
jetzt schon in Rente, in dem Alter?!“**

Hilfreich für mich war zusätzlich der Besuch einer Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe. Hier bin ich unter Gleichgesinnten, muss mich nicht erklären, denn jeder weiß wovon der andere spricht. Der dort stattfindende Informationsaustausch, die vielen praktischen Tipps, die gegenseitige Unterstützung sind einfach Gold wert und nicht zu unterschätzen. Deshalb kann ich nur jedem raten, wenn Ihr die Möglichkeit habt eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, geht hin! Ihr werdet es nicht bereuen!