

PAUSEN FÜR ALLE

Sick Dreams | Zinzi Buchanan & Fayer Koch

Migräne

WIE LANGE?

Meist 1-2 Tage Krankschreibung, max. eine Woche. Dafür oft möglich! Ruf am besten am Tag, für den du die Krankschreibung brauchst, bei der Ärzt*in an.

WAS IST LOS?

- Sag am Telefon, du hast einen Migräneanfall und kommst nicht aus dem Bett! Dann geh am nächsten Tag zur Akutsprechstunde.
- Du bist Migräne-Patient*in, warst aber hier noch nie bei der Hausärzt*in, wo du jetzt bist.
- Gestern hattest du einen Migräneanfall. Du kennst das schon, aber diesmal war es besonders schlimm.
- Du bist müde und gereizt aufgewacht.
- Zum Frühstück hast du kaum was essen können. Dein Magen war wie zugeschnürt!
- Nachdem du dich eine Stunde rumgeschleppt hast kamen Kopfschmerzen: dumpf, drückend und pulsierend, beidseitig, besonders stark im Bereich Stirn/Schläfen/Augen.
- Du musstest die Gardinen zuziehen, weil du plötzlich sehr Lichtempfindlich warst. Auch Lärm war ein Problem.
- Allmählich wurde dir schlecht. Du musstest kotzen (gelblich, bitter), hattest Schweißausbrüche.
- Die Kopfschmerzen sind noch nicht richtig weggegangen. Dir ist immer noch schlecht, aber du musst nicht mehr kotzen.
- Allgemein hast du gerade eine stressige Phase.
- Oft, aber nicht immer, kommen solche Anfälle für dich nach Alkohol (ein Glas Wein reicht), nach Stress, Wetterwechseln oder mit deiner Periode.
- In deiner Familie haben mehrere andere Leute auch Migräne.
- Die Migräneanfälle halten bei dir zwar nur einen Tag an, du bist aber am Tag danach noch so matschig dass du noch nicht wieder arbeiten kannst.

ZU BEACHTEN

- Am besten siehst du ein bisschen verkatert aus: blass, die Augenlider ein bisschen anspannen wie bei grellem Tageslicht.
- Es gibt auch schwere Formen der Migräne mit Organstörungen. Um das auszuschließen, kann dich die Ärzt*in nach Augenflimmern, Sehstörungen, Sprachstörungen, kribbeln in den Händen und Armen, etc. fragen. Alles verneinen, bringt nur Probleme. Mehr als eine Woche Krankschreibung ist eh nicht drin.
- Sag ruhig, dass du bei Migräneanfällen ein bestimmtes Medikament nimmst (z.B. Almogran oder Dolotriptan), und dass es dir hilft. Wenn die Ärzt*in dir was aufschreibt: Hol die Medikamente bei der Apotheke ab, aber nimm sie nicht ein.
- Blutdruckmessen, Blutabnahme sind harmlos. Auch die Überweisung an eine Neurolog*in um eine Epilepsie auszuschließen ist kein Problem. Spritzen ablehnen (dir wird immer schlecht bei Spritzen, du bist schon mal ohnmächtig von einer Spritze geworden). Röntgenuntersuchungen ablehnen.
- Falls die Ärzt*in nicht von selbst danach fragt musst du es ansprechen: Du brauchst eine Krankschreibung für gestern und heute.

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

WIE LANGE?

Meist zunächst eine Woche Krankschreibung, nach weiteren Untersuchungen bis zu vier.

WAS IST LOS?

- Seit gestern oder seit drei Tagen ist dir übel, du hast schon mehrmals gekotzt, du musst oft aufstoßen. Du hast keinen Hunger.
- Du hast ständigen Druck in der Magengegend, zwischen Bauchnabel und Rippen. Manchmal steigert er sich zu einem richtigen Schmerz, dann schwillt er wieder ab.
- Überhaupt schlagen dir in letzter Zeit oft Sachen auf den Magen: Du erlebst etwas Ärgerliches, und sofort tut dir der Bauch weh.
- Du hattest auch früher schon mal was mit dem Magen, hast es aber nie so richtig ernst genommen.

ZU BEACHTEN

- Sag am besten den Namen der Krankheit nicht schon selbst. Beschreib einfach deine Symptome.
- Vielleicht wird dich die Ärzt*in beim ersten Mal gar nicht untersuchen, sondern nur befragen. Vielleicht drückt sie auf deinem Bauch herum und fragt, wo es weh tut. Vielleicht macht sie Laboruntersuchungen von deinem Blut oder will deinen Stuhl untersuchen: Beides harmlos.
- Vielleicht fragt dich die Ärzt*in, ob die Beschwerden mit dem Essen besser oder schlechter werden. Es ist ziemlich egal, was du darauf antwortest.
- Meist bekommst du anfangs Tabletten und den Tipp, dich auszuruhen und leicht verdauliches zu Essen. Das war's.
- Später wird die Ärzt*in dich vielleicht zur Magenspiegelung schicken. Beim ersten Mal solltest du sie ablehnen. Wenn du eine längere Krankschreibung willst, solltest du beim zweiten Termin einer Spiegelung zustimmen. Spiegelungen können Hausärzt*innen meist nicht selbst machen – wenn du dich um einen Termin bei einer Fachärzt*in bemühen musst, zieht sich alles angenehm in die Länge.
- Magenspiegelungen sind unangenehm: Dir wird mit einem langen Schlauch durch den Hals in den Magen geschaut. Wenn du das nicht willst, solltest du rechtzeitig wieder gesund werden.
- Wenn bei der Magenspiegelung nichts gefunden wird, heißt das nicht automatisch, dass du simulierst. Viele Menschen haben Beschwerden ohne „objektive Befunde“.
- Keinesfalls dem Röntgen des Magens zustimmen. Die Strahlenbelastung ist schädlich.
- Übrigens: Wenn deine Ärzt*in schon weiß, dass du was mit dem Magen zu tun hast, ist das gut fürs nächste Mal.

Nervöser Erschöpfungszustand

WIE LANGE?

1-4 Wochen Krankschreibung. Geh am besten am Tag, bevor du die Krankschreibung brauchst, in die Akutsprechstunde.

WAS IST LOS?

- Du hattest vor drei Tagen einen Schwächeanfall. Du hast plötzlich geschwitzt, deine Hände waren zitterig und feucht, dir wurde schwarz vor Augen, du hattest Herzklopfen, du hast dich schwach gefühlt.
- Du hast dich sofort hingelegt. Dann ging es bald wieder einigermaßen.
- Jetzt bist du schlapp. Jede körperliche Anstrengung ist dir zu viel. Tagsüber ist dir zum heulen, wenn du abends nach Hause kommst willst du sofort ins Bett. Du kannst dich nicht konzentrieren
- Nach längerem Liegen wird dir beim Aufstehen immer schwarz vor Augen, manchmal auch wenn du dich bückst. Morgens ist immer alles etwas schlimmer als Abends.
- Du hattest das alles schon öfters, aber nie so doll wie jetzt.
- Du brauchst viel Schlaf, schläfst aber unruhig, wachst oft auf.
- Du hast häufig kalte Hände und Füße, auch manchmal schwitzig feucht.
- Du hast keine sexuelle Lust mehr, vielleicht hast du Regelstörungen.
- Jetzt, bei der Ärzt*in sind die Symptome etwas besser.
- Übrigens ist kürzlich eine gute Freund*in gestorben oder deine Partner*in hat sich von dir getrennt oder dir ist etwas schlimmes passiert. Ob es damit etwas zu tun haben kann?

ZU BEACHTEN

- Die Ärzt*in wird Blutdruck messen, Herz abhören, evtl. EKG und Blutabnahme. Alles harmlos. Wenn sie nichts findet, wird sie dich trotzdem krankschreiben. Wenn doch was gefunden wird: Keine Panik – vielen Menschen haben keine „Normwerte“ und es ist nicht weiter schlimm!
- Wenn die Ärzt*in dir Tabletten aufschreibt: Von der Apotheke abholen und dann wegwerfen. Spritzen verweigern (dir wird immer schlecht bei Spritzen, du bist schon mal ohnmächtig von einer Spritze geworden).
- Krankschreibung ist nicht immer garantiert, evtl. musst du das Thema selber ansprechen.

*Entstanden im Rahmen der Performance SICK DREAMS von Zinzi Buchanan und Fayer Koch
am 8. + 9. + 11. Juli 2021 im LOFFT – DAS THEATER.*

In Teilen basierend auf der Broschüre Diagnose Kapitalismus, Therapie Pause von den Überflüssigen.