

Drucken

"Unfassbar, dass mir keiner davon erzählte"

## Nach Zwangseinweisung: So kämpft sich Manisch-Depressiver zurück in den Job

Montag, 08.01.2018, 18:31 · · von FOCUS-Online-Autorin [Ronja Bauer](#)



iStock/AntonioGuillem Auch nach einem Klinikaufenthalt sind viele psychisch Erkrankte mit ihrem Job überfordert - eine Reha kann helfen (Symbolbild)

17,1 Prozent aller Krankheitstage in Deutschland sind auf psychische Erkrankungen zurückzuführen. Die häufigste Diagnose: Depression. Betroffene fühlen sich im Job überfordert, müssen häufig die Arbeit aufgeben. Doch wie gelingt der Weg zurück? Die Geschichte von Robert und Sophie.

Es passierte kurz vor einem Meeting. Sophie wurde nervös, ihr Herz raste und sie begann zu zittern. Eine Panikattacke. Nicht zum ersten Mal. Doch diesmal traf ihr Kollege und bester Freund eine wichtige, für Sophies weiteres Leben unverzichtbare Entscheidung. „Wir gehen jetzt nicht zum Meeting“, sagte er. „Wir gehen zum Krisennotdienst.“ Sophie war unglaublich erleichtert. „Endlich bekomme ich Hilfe“, dachte sie. Da war Sophie 23.

Seit ihrem 13. Lebensjahr kennt sie Angstattacken, Überforderung und Abwärtsspiralen im Kopf – als Depressionen akzeptierte sie die Münchnerin erst knapp zehn Jahre später. Wäre ihr bester Freund nicht gewesen, vielleicht würde sie sich ihre psychischen Probleme immer noch nicht eingestehen.

### Volkskrankheit: Jeder Dritte betroffen



Sophie ist nicht allein. In Deutschland erkrankt laut Bundesministerium für Gesundheit jeder Dritte im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung. Die meisten – insgesamt 4,1 Millionen Menschen – leiden an einer Depression wie Sophie. Tendenz steigend.

Betroffene sind antriebslos, müde und trauen sich selbst sehr wenig zu. Ein fester Job wird damit zum täglichen Kampf, dem viele nicht mehr gewachsen sind.

Das belegen auch die aktuellen Gesundheitsreporte: Im vergangenen Jahr waren psychische Erkrankungen mit 17,1% die zweithäufigste Ursache für krankheitsbedingte Fehltag – die absoluten Zahlen lagen so hoch wie noch nie.

## Im schlimmsten Fall muss der Beruf aufgegeben werden

Im schlimmsten Fall müssen Betroffene den Beruf aufgeben oder zumindest für längere Zeit unterbrechen. Häufig schaffen psychisch Erkrankte den Weg zurück in den Beruf nicht.

Doch wie kann Betroffenen der Weg zurück ins Berufsleben gelingen?

Mit dieser Problematik kennt sich Robert Mertens\* sehr gut aus. Der 35-Jährige leidet an einer [bipolaren Störung](#). Bei ihm wechseln sich [depressive](#) und euphorisch-manischer Phasen ab. Er sagt im Gespräch mit FOCUS Online: „Am einfachsten erklärt sich die Krankheit mit dem Unterschied himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt.“

## Zwangseinweisung, Klinik, Rückfall, wieder Klinik

Mertens war bereits zweimal in einer Akutklinik. Das erste Mal wurde er wegen „Selbstgefährdung“ zwangseingewiesen. „Es war auf einer Firmenfeier. Ich habe zwei Bier getrunken und bin ausgerastet.“ Sein damaliger Chef rief letztlich [die Polizei](#). „Ich muss komplett manisch gewesen sein. Habe keinerlei Erinnerung mehr daran.“

Ein Jahr später erklärte ein Oberarzt ihm, dass es an der Mischung lag: Er war übermüdet, schlief schon seit Tagen nicht mehr, war aufgrund seiner Krankheit überdreht – dazu das Bier. Die Folge: Eine Woche in der geschlossenen Psychiatrie. „Ich kann mich nur noch an eine Stunde erinnern“, meint Mertens.

## Oft untypische Symptome: Daran erkennen Männer, ob sie an einer Depression leiden

### „Ich hatte keinen Platz mehr in der Gesellschaft“

Nach der geschlossenen war er für sechs Wochen in einer offenen Klinik. „Ich habe 25 Kilo zugenommen. Und ich war wahnsinnig depressiv – mein Job war weg und damit hatte ich vom Gefühl her keinen Platz mehr in der Gesellschaft.“

Glücklicherweise fand er eine Stelle in einem Familienbetrieb. Ganze eineinhalb Jahre arbeitete Mertens dort. Er sagt: „Wenn es im ersten Job eher ‚Burn-Out‘ war, dann war es hier ein ‚Bore-Out‘. Mein Leben bestand nur noch aus Arbeiten und Schlafen. Arbeiten. Schlafen. Nichts anderes.“

Himmelhochjauchzend. Zu Tode betrübt. Im Job kam Mertens damit einfach nicht klar. Diesmal wies er sich selbst ein. Das war im März letzten Jahres.



## Experte: „Klinikaufenthalte sind zu kurz“

Rückfall trotz Klinik. Ist Robert nach seinem ersten Klinik-Aufenthalt zu schnell wieder zurück in einen festen Job?

Arnold Torhorst, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, sagt dazu generell: „Gerade einmal 19 Tage dauert ein durchschnittlicher Aufenthalt in der Klinik. Das ist zu kurz. Deshalb ist es für viele wichtig, eine Reha anzuschließen.“ Erst dort hätten Kranke wirklich richtig Zeit, sich mit der Krankheit zu beschäftigen.

Torhorst ist leitender Arzt der Reha für psychisch kranke Menschen (RPK) in [München](#) und Bad Tölz. Sogenannte RPK-Maßnahmen stellen eine „Komplexleistung aus medizinischer und beruflicher Reha dar“, so Torhorst. Hier wird also nicht nur die Psyche bearbeitet. Die Patienten werden auch auf die berufliche Rückkehr vorbereitet. Insgesamt 57 solcher RPK-Einrichtungen gibt es in Deutschland.

Mertens erfuhr erst in seinem zweiten Klinikaufenthalt von dem Reha-Angebot: „Unfassbar, dass mir in der ersten Psychiatrie niemand davon erzählt hat. Das hätte mir vielleicht den zweiten Aufenthalt erspart!“

## „Jedes Angebot in der Reha hat seine Berechtigung“

Wie unterstützt die Reha die psychisch Erkrankten auf ihrem Weg zurück?

Der erste Reha-Tag war schwer für Mertens: „Regnerisches [Wetter](#), grau und kalt, die Zimmer waren klein mit uralten, winzigen Betten. Ich habe mich gefühlt wie im Gefängnis.“ Allerdings habe er die ersten Tage auch noch wahnhaft wahrgenommen, also in einer depressiven Phase. Dabei sei alles „wie von einem grauen Schleier überdeckt“ gewesen.

Dann wurde es von Tag zu Tag besser. „Ich habe mich hingesezt, bewusst entschieden, mein Leben mit meiner Krankheit an- und hinzunehmen. Das hieß für mich: Alle Reha-Angebote mitmachen, von [Ergotherapie](#) bis Taschenbasteln aus Tetra-Packs.“ Das Basteln sei für viele ein Graus, erzählt er. Aber jedes Angebot habe seine Berechtigung, auch er musste das erst lernen.

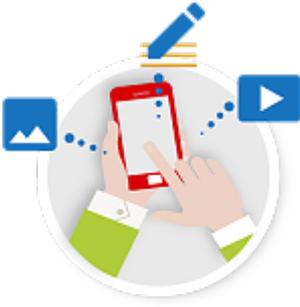
## Die Reha ist in zwei Phasen aufgeteilt

Die Reha beginnt mit der medizinischen Phase, die in der Regel ein Jahr dauert. Auf dem Stundenplan stehen dann psychotherapeutische Gespräche, Medikamentendosierung, Beschäftigungstherapie und Gymnastik. „Ähnlich wie in der Klinik“, sagt Mertens.

Dazu kommen erste sogenannte Belastungserprobungen: „Patienten arbeiten im geschützten Raum unter möglichst realitätsnahen Umständen“, erklärt Reha-Chef Torhorst. Mertens entschied sich für die Holzwerkstatt. „Mein erstes eigenes Werkstück war ein Stuhl. Und der Schreinermeister hat mich sofort gelobt. Er sagte, ich sei einer seiner Besten. Das hat mich wahnsinnig motiviert. Ich habe gemerkt, wie ich aktiver werde. Und stärker.“

Nach einem Jahr folgt die Erwerbsprognose. Ist die Prognose positiv, wie bei Mertens, gehen die Betreuer davon aus, dass eine Wiedereingliederung in den allgemeinen Arbeitsmarkt gelingt.





Werden Sie Local-Reporter!

Berichten Sie auf FOCUS Online! Schreiben Sie einfach Ihren Text, laden Sie ein Foto hoch und sehen Sie Ihren Gastbeitrag auf unserer Seite.



## Praktika als Schlüssel zum Wiedereinstieg in den Beruf

Die Patienten kommen in die zweite Phase, die berufliche Reha. Nun sind externe Praktika der Hauptbestandteil. Wobei die Rehabilitanden nach wie vor in der Einrichtung wohnen und Therapie-Angebote wahrnehmen können. „Praktika sind oft der Schlüssel zum Wiedereinstieg in den Beruf, weil viele als feste Mitarbeiter übernommen werden“, so Torhorst.

Für Mertens sah es gut aus – vorerst: „Ich war beim idealen Arbeitgeber: Kleines Arbeitsumfeld, regelmäßige Arbeitszeiten und ein Chef, der im Umgang mit psychischen Erkrankungen offen war.“

### „Er bezeichnete mich als Sozialschmarotzer“

Doch dann kam der Rückschlag: „Ganze acht Monate bekam ich nur Lob, arbeitete schon 35 Stunden in der Woche.“ Doch als Mertens den Job eines Kollegen in dessen Abwesenheit übernahm, eskalierte die Situation.

„Als er zurückkam, bezeichnete er mich als Sozialschmarotzer. Er unterstellte mir, dass ich gar nicht wirklich psychisch krank sei.“ Dann stellte sich der Chef auf die Seite des Kollegen. „Ich war am Boden zerstört und habe plötzlich auch Angst bekommen.“ Mertens wollte nur noch weg.

Ließ er sich trotz Reha von einem kleinen Rückschlag direkt aus der Bahn werfen?

### „Balsam für die Seele“

Auf eigene Faust suchte sich Mertens deshalb eine neue Stelle. „Ich telefonierte mit einigen Arbeitgebern. Drei luden mich sofort zum [Vorstellungsgespräch](#) ein.“

Er entschied sich für ein Unternehmen, das „vom Gefühl her am besten passte“. Ihm wurde eine Dienstwohnung angeboten und der Chef war sehr freundlich und hilfsbereit. „Nach dem Wirbel bei dem anderen Arbeitgeber war das natürlich Balsam für die Seele“, sagt Mertens.

## Noch drei Monate in Reha



Drei Monate geht seine Reha noch. Er wohnt auch in der beruflichen Phase noch in der Einrichtung, in einer sogenannten Übergangs-WG. Er sagt: „Hier leben wir Patienten schon sehr eigenständig. Das soll uns auf den späteren, selbstständigen Arbeitsalltag vorbereiten.“

Nachmittags arbeitet er bereits fest in seinem neuen Job. „Ich bin zufrieden und habe ein sehr gutes Gefühl.“ Vielleicht wolle er aber auch nochmal studieren. Vor Ausbruch der Krankheit träumt er von einem Medizinstudium.

## **Gegen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Depressionen: Das sind die 10 besten Yoga-Übungen**

### **"Auch wenn sich Patienten gesund fühlen ..."**

Ist er nun vollständig geheilt?

Reha-Leiter Torhorst sagt dazu: „Bei der richtigen Diagnose und den richtigen Medikamenten, ist allen Patienten ein vollkommen normales Leben ohne Beeinträchtigung möglich.“

Die Medikamente könnten im Laufe der Zeit reduziert, in seltenen Fällen auch komplett abgesetzt werden. Aber: „Auch wenn sich Patienten gesund fühlen, sollten sie nie ohne Rücksprache die Medikamentendosierung ändern“, warnt er. Die Gefahr vor einem heftigen Rückfall sei zu groß.

## **Nicht alle psychisch Erkrankten benötigen eine Reha**

Die Reha hat Mertens vorerst geholfen. Doch kann sie jedem psychisch Erkrankten helfen?

Reha-Leiter Torhorst sagt: „RPKs sind mehrmonatige und komplexe Rehamaßnahmen für Menschen mit erheblichen Beeinträchtigungen.“ Nicht jeder brauche solch eine Behandlung. "Es gibt Patienten, die nach einer psychischen Erkrankung direkt wieder ins Arbeitsleben einsteigen können.“

Aber: „Auch für Betroffene, die zwar nicht schwer beeinträchtigt sind, aber schon mehrfach in eine Klinik mussten, ist RPK eine mögliche Lösung.“ Dabei könne die Reha entsprechend auf drei bis vier Monate verkürzt werden.

## **Selbsttest: Leiden Sie an einer Depression?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat einen Fragebogen für Hausärzte entwickelt. Der soll helfen herauszufinden, ob ein Patient an einer Depression leidet oder nicht. Ein Summenwert unter 13 Punkten ist kritisch. Die WHO empfiehlt dringend einen Arzt aufzusuchen.

## **Warnung vor „Drehtür-Effekt“**

Deshalb sei die Reha schon anzuraten. Nur: „Es dauert zu lange, bis Patienten in Reha gehen können. Auch wenn sie direkt nach der Klinik den Antrag stellen, vergehen etwa sechs bis acht Wochen, bis der Kostenträger die Reha genehmigt.“

Das sei „gefährlich, weil die Patienten in dieser Zeit rückfällig werden können“, warnt Torhorst. Die Bundesarbeitsgemeinschaft RPK sei aber im Gespräch mit den Kostenträgern und sich bereits einig, dass sich dahingehend einiges ändern müsse.



## Auch Sophie überlegt in Reha zu gehen

Sophie ging nach ihrem Klinikaufenthalt nicht in Reha. Sie arbeitete mit ihrem Psychiater an einer langsamen Wiedereingliederung in den Beruf. Entsprechend der stufenweisen Wiedereingliederung, auch „Hamburger Modell“ genannt, begann sie mit nur wenigen Arbeitsstunden pro Woche bis zurück zu ihrer Vollzeit-Stelle. Ein ganzes Jahr habe das gedauert.

Aber in letzter Zeit erfüllt sie ihr Job nicht mehr richtig: „Ich gehe in die Arbeit, aber es erschöpft mich ungemein.“ Im Gespräch zu diesem Artikel erfuhr sie von der Möglichkeit in Reha zu gehen. Ähnlich wie Mertens war sie entsetzt, dass ihr zuvor niemand von dieser Möglichkeit berichtet hat. „Klingt nach einer guten Chance. Das werde ich mir überlegen.“

5 Tipps von Dr. Torhorst: Wie können Arbeitgeber und Kollegen den Wiedereinstieg unterstützen?

### 1. Offener Umgang mit der Krankheit

Es hilft, wenn sofort nach Rückkehr in den Beruf offen kommuniziert wird: „Schön, dass du wieder da bist. Wie geht’s dir denn?“

### 2. Akzeptanz der Krankheit

Nach wie vor unterliegen psychische Erkrankungen einem Tabu. Das muss sich ändern. Wenn Erkrankten mit der ehrlichen Haltung „kann jedem passieren“ begegnet wird, wäre das ein erster Schritt.

### 3. Krankengeschichte kennen

Gerade der Arbeitgeber sollte über die genaue Krankengeschichte Bescheid wissen. In regelmäßigen Gesprächen kann dann offen über den aktuellen Leistungs- und Belastungsstand gesprochen werden.

### 4. Kein Mitleid

Den Erkrankten ist nicht geholfen, wenn ihnen mit Mitleid begegnet wird.

### 5. Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement haben Betroffene einen Ansprechpartner, mit dem ganz offiziell über Möglichkeiten wie die stufenweise Wiedereingliederung gesprochen werden kann.

## Auch im Video: „Bilder bleiben lange in Köpfen“: Lkw rast in Auto mit Familie - Säugling stirbt

rob

© FOCUS Online 1996-2018

### Fotocredits:

iStock/AntonioGuillem, Focus Online

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.

