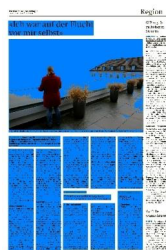


«Ich war auf der Flucht vor mir selbst»

KILCHBERG Im **Sanatorium Kilchberg** werden psychisch kranke Patienten mit einem neuen Programm wieder ins Arbeitsleben geführt. Eine Betroffene erzählte der ZSZ von ihrer langen Krankheitsgeschichte und wie sie dank der Therapie neuen Mut gefasst hat.



Im **Sanatorium Kilchberg** hat Anna Meler* neuen Mut gefasst. Die Erarbeitung von beruflichen Perspektiven erfolgte gemeinsam mit einem Job-Coach schon zu Beginn der Therapie. *Foto: David Baer*



Wegen des Stigmas, das psychischen Erkrankungen anhaftet, möchte Anna Meier* nicht mit ihrem richtigen Namen in der Zeitung erscheinen. Die blonde Frau im roten Mantel blickt nachdenklich auf den See. Es sei komisch, nach so langer Zeit wieder hier zu sein, sagt sie. Eineinhalb Jahre ist es her, seit sie die Station Belvedere im **Sanatorium Kilchberg** verlassen hat. Während mehrerer Wochen wurde sie hier wegen eines Burn-outs behandelt.

Jetzt sitzt die ehemalige Patientin wieder in einem der Sitzungszimmer des Traktes A und nippt an ihrem Pfefferminztee. «Ich habe mich selbst nie als akuten Fall gesehen, aber depressiv war ich schon», sagt sie. Erst als ein Psychiater sie direkt gefragt habe, ob sie schon mal ein Burn-out erlitten habe, sei sie ins Grübeln gekommen.

«Eine suchende Person»

Dass Meier ihre Erkrankung lange Zeit nicht als solche wahrgenommen hat, sei typisch für Burn-out-Patienten, sagt Marina Jung, Leiterin der Sozialberatung des **Sanatoriums** Kilchberg. «Ein Burn-out ist immer ein schleichender Prozess.»

Entsprechend lang ist auch Meiers Krankengeschichte. «Im Nachhinein betrachtet hat wohl alles angefangen, als ich noch ein Teenager war», sagt die heute 35-Jährige. Ihr erstes Lehrjahr bezeichnet sie als «Hölle auf Erden». Ins Detail möchte sie nicht gehen, die Probleme seien aber zwischenmenschlicher Natur gewesen. «Die Erfahrung hat mich geprägt und vor dem Berufsleben abgeschreckt.»

Meier spricht mit leiser Stimme, wirkt schüchtern. Aus ihren Augen blitzt aber Entschlossen-

heit. Ihre KV-Lehre habe sie trotz allem durchgezogen, wenn auch in einem anderen Betrieb. Richtig glücklich habe sie sich als Kauffrau aber nicht gefühlt. «Ich bin eine suchende Person, habe nie genau gewusst, was ich beruflich machen will», sagt sie.

Die nächsten sechs Jahre war sie fast ununterbrochen unterwegs. Von Kanada nach Australien und schliesslich nach Norwegen: Meier hat viel von der Welt gesehen. In die Schweiz kehrte sie nur zurück, um sich mit Nebenjobs das Geld für ihre nächste Reise zu verdienen. «Das war eine Lebensschule, die ich nicht bereue – vor allem war es aber eine Flucht vor mir selbst.»

Eine Reihe von Aushilfsjobs

Gereist ist Meier stets alleine. «Ich hatte bis heute noch nie eine Beziehung, was extrem an meinem Selbstbewusstsein nagt.» 2010 hatte sie das Nomadenleben satt und begann ein Studium zur Umweltingenieurin an der ZHAW in Wädenswil. «Die ersten zwei Jahre waren super», sagt sie. Neben dem Studium liess sie sich als Gemeinderätin aufstellen – und wurde gewählt. Dann der Rückschlag: «Ich habe eine Semesterarbeit nicht bestanden und trotz vieler Bewerbungen keinen Job gefunden, der meiner Ausbildung entsprochen hätte.»

Es folgte erneut eine Reihe von Aushilfsjobs, am Ende landete die Umweltingenieurin in einer Bäckerei. Meier war zunehmend frustriert. Allmählich häuften sich die Anzeichen, dass mit ihr etwas nicht stimmte. «Ich bin bei der Arbeit mehrmals wegen Kleinigkeiten ausgetickt», erinnert sie sich. In den Ferien in Ägypten erlitt sie schliesslich einen Nervenzusammenbruch, der sie in

das **Sanatorium** nach Kilchberg führte.

Arbeitgeber in der Pflicht

Seither hat sich vieles getan. Meier ist wieder berufstätig. In einer sozialen Stiftung hat sie ein 50-Prozent-Pensum im Marketing und Verkauf. Daneben ist sie als Umweltbotschafterin an verschiedenen Veranstaltungen und in Städten tätig und arbeitet in einem Weihnachtszirkus an der Bar. Ihren neuen Arbeitgebern gegenüber hat Meier ihre Krankengeschichte nicht erwähnt.

«Die Arbeitnehmer haben häufig Angst, ihre psychische Krankheit im Betrieb zu kommunizieren», sagt Expertin Marina Jung. Sie sieht die Arbeitgeber in der Pflicht: «Diese sollten auf verändertes Verhalten von Mitarbeitern möglichst früh reagieren.» Würden Betroffene rechtzeitig Hilfe bekommen, könne nicht selten verhindert werden, dass sie aus dem Arbeitsleben ausscheiden. «Bei der Prävention ist das eine Führungsaufgabe.»

«Will nicht mehr weglaufen»

Anna Meier war Teil des Pilotprojekts IV-Job-Coaching im **Sanatorium Kilchberg**. Die Klärung der Arbeitssituation und die Erarbeitung von beruflichen Perspektiven war von der ersten Woche an Thema bei der Zusammenarbeit mit dem Job-Coach. Der strukturierte Alltag, Sport, Gruppentherapie sowie Einzelgespräche haben ihr wieder auf die Beine geholfen. Gute Erinnerungen hat sie insbesondere an die Tanztherapie: «Ohne Musik meine guten und schlechten Gefühle zu tanzen, war eine überwältigende Erfahrung.»

Ihre Job-Coach steht ihr noch immer zur Seite und hilft etwa bei Bewerbungsschreiben. «Wenn



die Patienten eine neue Perspektive haben, beschleunigt das in der Regel den Genesungsprozess», sagt Jung. Meier hat die bewusste Auszeit genutzt, um sich über ihre beruflichen Ziele klar zu werden. Sie träumt davon, eines Tages Safari-Guide in Südafrika zu sein. Bis sie ihren Plan verwirklichen kann, will sie in der Schweiz Berufserfahrung sammeln, damit sie einen Plan B hat, falls etwas nicht klappt. «Ich will nicht mehr weglaufen», sagt sie.

Linda Koponen

* Name von der Redaktion geändert

BURN-OUT: SYMPTOME

«Möglichst früh eingreifen»

Die Symptome reichen von Erschöpfung und Motivationsverlust über Konzentrationsstörungen und Entscheidungsschwierigkeiten bis hin zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Ängstlichkeit. Häufig schlägt sich die Erkrankung auch auf das Verhalten nieder: Eine Folge kann der erhöhte Konsum suchtfördernder Substanzen oder die Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten sein. Dabei ist aktive Erholung gemäss Marina Jung, Leiterin der Sozialberatung, wichtig für den Stressabbau. Das **Sanatorium Kilchberg** sensibilisiert auch Arbeitgeber. «Beobachtet ein Chef Veränderungen im Verhalten eines Mitarbeiters, sollte er diese möglichst früh ansprechen», sagt Jung. *Iko*

BURN-OUT: DER PROZESS

«Wenn Ferien zur Erholung nicht ausreichen, sollte man sich Hilfe holen»

Ein Burn-out entsteht aufgrund eines längerfristigen Ungleichgewichts zwischen den persönlichen Ressourcen und den externen Leistungsanforderungen. Dieses kann entweder objektiv gegeben sein: Dann, wenn das Arbeitsvolumen tatsächlich zu hoch ist. Die Diskrepanz kann aber auch aus der subjektiven Wahrnehmung entstehen, wenn die erlebten Anforderungen höher sind als die realen Anforderungen und die Ressourcen dagegen als tiefer wahrgenommen werden, als sie tatsächlich sind.

«**Ein Burn-out ist keine Grippe**, die plötzlich ausbricht, sondern ein schleichender Prozess», sagt Marina Jung, Leiterin der Sozialberatung des **Sanatoriums Kilchberg**. Hohe Erwartungen an

einen selbst und der Drang, sich und anderen etwas beweisen zu wollen, können die Erkrankung begünstigen.

Wachsende Selbstzweifel aufgrund von Überanstrengung, mangelnde Erholung und die Vernachlässigung der sozialen Kontakte können Folgen des starken Leistungsstrebens sein. In einer nächsten Phase kann sich das zu einer Apathie und einer anhaltenden Frustration zuspitzen. Am Ende des Prozesses steht schliesslich die Resignation, gekennzeichnet durch anhaltende Erschöpfung, eine Depression bis hin zu Suizidgedanken. «Wenn man sich in den Ferien nicht mehr erholen kann, sollte man sich professionelle Hilfe holen», sagt Jung. *Iko*