

[00:00:00.000] -

Gesund bei der Arbeit? Bempsy.

[00:00:13.530] -

Schön. Weitermachen. Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres BEMSI-Podcasts. Mein Name ist Manuela Metzner und ich freue mich sehr, dass Sie wieder dabei sind.

[00:00:26.300] -

Und versuchen, die Gefühle, die dann da sind ... Denn darum geht es. Es geht ja die Gefühle, was diese Situation mit dir macht, auszuhalten, mit der Idee, es wird auch wieder besser. Einfach nicht aufgeben.

[00:00:31.240] -

Ja, und wir haben ja in der letzten Folge über das Thema Abhängigkeit gesprochen. Wir haben Michael kennengelernt, der alkoholabhängig ist. Michael ist gerade trocken und recht stabil. Alkoholabhängigkeit trifft eben auch häufiger Männer, aber auch der Anteil betroffener Frauen nimmt ständig zu. Deswegen freue ich mich heute ganz besonders, dass die liebe Bettina heute bei mir ist. Herzlich willkommen, Bettina.

[00:00:58.710] -

Hallo, Manuela.

[00:01:00.160] -

Schön, dass du da bist. Du wirst uns ja heute etwas von dir erzählen. Wir sprechen über deine Abhängigkeit. Du warst oder bist abhängig? Ich weiß gar nicht, wie sagt man das eigentlich?

[00:01:12.680] -

Wie sagt man immer? Man ist Alkoholiker. Egal, aber trockener Alkoholiker. Du bist trocken.

[00:01:18.820] -

Genau, darüber sprechen wir heute und wie du es geschafft hast, da wieder herauszukommen. Im Vorgespräch hast du mir gesagt, ganz einfach: „Heiraten und aufs Dorf ziehen. Ja, Und was es damit auf sich hat, wirst du uns gleich näher erzählen. Erst noch mal ein ganz, ganz herzliches Dankeschön für deine Offenheit und eben auch die Unterstützung, dass du hilfst, über diese Beeinträchtigung aufzuklären. Ja, Bettina, vielleicht gehen wir doch mal ganz zurück. Erzähl doch mal einfach: Wer bist du? Wie hat das Ganze bei dir angefangen? In welcher Situation warst du damals?

[00:01:56.690] -

Ja, also ich bin Bettina, 57 Jahre und ein wirklich fröhlicher Mensch, der gerne lebt und einen großen Freundeskreis hat. Und bin dazu gekommen in Zeiten von Covid. Ich bin beschäftigt in einer großen Universität. Wenn man mal sagt, 7.900 Beschäftigte, kann man sich in etwa vorstellen, wie groß dieser ganze Konzern hier ist. Ich war zuständig für drei Stationen und hatte das Ganze zu managen. Durch die Personalknappheit kam es immer wieder zu Engpässen auf den Stationen und ich habe es kompensiert, indem ich erst den Bürojob erledigt habe und anschließend dann noch auf Stationen mitgearbeitet habe. Ich habe schon früh gemerkt, dass ich an Grenzen stoße und eigentlich Auszeiten brauche, hatte aber keine Möglichkeit, mir die Auszeiten ... Na, das stimmt nicht. Ich hatte schon Möglichkeiten, mir die Auszeiten zu nehmen oder hätte ich tun sollen, habe ich aber nicht. Das war, glaube ich, das Problem. Es sollte eine vierte Station eröffnet werden. Mittlerweile hatte ich begonnen, abends Alkohol zu trinken und dann schläft man so hübsch und hat den Kopf ausgeschaltet und irgendwann ... Allerdings muss ich sagen, es war bei mir nicht sehr lange. Es kam ziemlich schnell, ging es dann weiter, tagsüber, dass ich auch Alkohol getrunken habe, Gefühle zu dämpfen, glaub ich.

[00:03:26.670] -

Das war der Grund. Es kam dann eine vierte Station dazu, wo ich dann ziemlich schnell überhaupt nicht mehr konnte. Also ich bin richtig zusammengebrochen, hatte einen Weinkrampf, musste nach Hause gehen, bin dann auch sofort aus dem Verkehr gezogen worden, krankgeschrieben. Es war eine mittelschwere Depression ist diagnostiziert worden. Dann war ich insgesamt tatsächlich ein Dreivierteljahr zu Hause. Behandelt man auch mit Tabletten? Und die haben übrigens verblüffend gut geholfen. Macht ja ein bisschen dick, aber haben gut geholfen. Und mit einer von mir selbst auswendig gemachten Psychotherapie, weil gerade zu Corona-Zeiten ist es und mit einer Depression fast unmöglich, jemanden zu bekommen, es sei denn, man droht, aus dem Fenster zu springen. Dann kriegt man vielleicht einen Psychotherapeuten. Also es war sehr, sehr schwierig und ich bin da auch sehr an meine Grenzen gekommen. Begleitet in dieser ganzen Zeit bin ich mit der Suchbeauftragten meines Unternehmens, die mir eigentlich bestimmt zwei-bis dreimal wöchentlich unter die Arme gefasst hat und immer wieder mich aufgebaut hat, weiter zu suchen, einen Therapeuten zu suchen. Da bin ich ganz froh, dass ich die Frau hatte. Ja, so war das.

[00:04:52.360] -

Hast du denn recht schnell auch gemerkt, dass dieser Konsum nicht mehr normal ist? Also, und woran? Also, wie hat sich das bemerkbar gemacht? Gerade auch, wenn du jetzt sagst, du warst vielleicht anfänglich auch noch arbeiten. Hat man da etwas gemerkt oder wie bist du damit umgegangen?

[00:05:08.020] -

Er scheinbar. Ich bin ja dann angesprochen worden. Natürlich hat man das gerochen, obwohl man der Maske trug. Trotzdem ist das durch die FFP2-Maske durchgedunstet.

[00:05:21.200] -

Du bist dann offen damit umgegangen oder wie hast du reagiert?

[00:05:26.220] -

Nein, ich bin überhaupt nicht offen damit umgegangen. Also ich war erschüttert. Es gibt ja so gewisse Stufenpläne, die jedes Unternehmen einhalten muss und mein Unternehmen hat diesen Stufenplan eben nicht eingehalten. Es kam zu einem Gespräch unter Vorspiegelung vollkommen falscher Tatsache Es wurde mir gesagt, das ist ein BEM-Gespräch, wieder ein Gliederungsgespräch, war dann ein Gespräch mit einer höheren Leitung, auf der höheren Leitungsebene und der Suchtbeauftragten, die mich damit konfrontiert haben. Und mich vor die Wahl gestellt haben, „Ich muss jetzt was, also mich mit der Suchtbeauftragten unterhalten, oder aber es hätte andere Konsequenzen. Das ist eigentlich so nicht gedacht und eigentlich auch nicht so gestattet. Man hat immer erst mal ein Gespräch mit der normalen Leitung beziehungsweise mit einer Person deines Vertrauens, was immer noch dabei ist. Diese Gespräche sind bei mir übersprungen worden. Ich fühle mich ziemlich reingelegt. Also ich fühlte sowieso in der Zeit, dass man mich austauschen wollte, schon vor der Geschichte – vielleicht hat es auch noch dazu beigetragen, dass das Ganze so eskalierte – plötzlich mangelt Studium nicht mehr das Wert zu sein, was man früher leisten musste. Es ist ja zugesehen worden, oder wird auch immer noch, dass man die Leitungsfunktionen mit Studierenden abdeckt.

[00:06:58.200] -

Ja, es passt gerade, die Situation. Es passte gerade, mich da mal so ...

[00:07:03.780] -

So habe ich mich gefühlt. Du hattest ja im Vorgespräch auch schon erwähnt, du hattest gar nicht so gute Erfahrungen auch dann mit Vorgesetzten und Kolleginnen gemacht und das waren auch diese negativen Erfahrungen, von denen du berichten wolltest.

[00:07:22.570] -

Ja, genau. Nein.

[00:07:24.720] -

Oder gab es da noch was anderes?

[00:07:26.770] -

Es sind so zwei Paar Schuhe. Also das, was da im Vorspann gelaufen ist, bis ich nachher tatsächlich wieder kam, nach einem Dreivierteljahr. War unschön, hat mich sehr verletzt. Kollegen fand ich traurig, dass keiner den Mut hatte, mich anzusprechen. Lernen wir immer wieder, sobald man einen Verdacht hat, bitte die betreffende Person ansprechen. Für mich war es sogar so: Es waren nicht unbedingt nur Kollegen, sondern ich sah Freunde. Man hat so eng zusammengearbeitet und so viel Probleme zusammen gemeistert, dass es für mich Freunde waren. Das hat sich geändert. Im Nachgang, als ich

dann wieder da war, was dann durch entstanden ist, mein neuer Posten und wie es mir jetzt damit geht, das ist total positiv gewesen.

[00:08:18.130] -

Kannst du ja auch gleich noch mal ein bisschen genauer erläutern. Bevor wir dahin kommen, noch mal kurz: Was hättest du dir denn ganz konkret gewünscht zur damaligen Zeit? Jetzt hast du schon gesagt, einfach dich offen ansprechen. Gibt es noch andere Dinge, die du gebraucht hättest damals? Unterstützung in jeglicher Art? Was hast du da noch irgendwie bedürfen willst?

[00:08:39.490] -

Ich habe schon deutlich bei Vorgesetzten verbalisiert, dass ich den Verdacht hege, dass man mich weghaben will. Das habe ich schon gesagt und ich habe ganz klar auch gesagt: „Ich brauche hier Hilfe. Ich habe das Gefühl, man will mich auf einen anderen Post begeben. Und da kam halt immer nur Quatsch. Kann ich da jetzt auch nicht beweisen. Ich meine, ich habe Alkohol getrunken und somit kann ich diesen Posten nicht mehr ausüben. Ich glaube, ich hätte mir einfach Offen und Ehrlichkeit ... Vielleicht hätte ich es ja auch zwei-, dreimal abgestritten. Ist ja schon so, dass man das automatisch erst ... Ach, Quatsch, ne? Ich doch nicht so. „ach nein, weiß ich nicht. Was habe ich mal gesagt? Ich habe Bier in den Haaren, weil ich so allergisch reagiere auf, also was man sich so ausdenkt. Nein, der Marke tatsächlich gar nicht ausgedacht, aber nichtsdestotrotz riecht man natürlich anders, ob man Bier in den Haaren hat oder ob man Alkohol betrunken.

[00:09:42.040] -

Man wird ja erfinderisch. Man wird erfinderisch, ja. Okay, aber wie gesagt, die Reaktionen waren dann eben auch nicht so positiv dir gegenüber. Du sagtest, auch lange Zeit arbeitsunfähig. Wie lange war das insgesamt?

[00:09:56.390] -

Dreieinviertel Jahr.

[00:09:57.690] -

Und in der Zeit hast.

[00:10:00.000] -

Du aber schon dir Hilfe geholt?

[00:10:02.740] -

Ja, das war halt auch irgendwie so: Man wird auch so ein Stück weit allein gelassen. Mausarzt sagte dann auch: „Ja, wenn du Therapie machen möchtest, dann such dir mal. Die Suchbeauftragte hat

versucht, mich zu unterstützen, mir Adressen gegeben, aber man muss sich das jetzt mal vorstellen. Also du sitzt da, keine Lust zu nichts. Du hast nicht mal Lust, dich zu waschen. So beschissen sich das anhört, aber das ist so. Du hast ganz andere Ideen. Es ist still dich herum. Du willst keinen Fernsehen, du willst keine Ablenkung. Und dann sollst du dich hinsetzen, eine Liste abtelefonieren, unterschiedliche Öffnungszeiten aufschreiben und zu diesen Öffnungszeiten dich jedes Mal aufrufen und anzurufen und dir wieder anzuhören. Wenn sie privat versichert wären, hätte ich, aber da sie ja Kassenpatientin sind, habe ich nicht. Und eigentlich geholfen, ganz großes Lob hat mir meine Krankenkasse. Der Mensch von meiner Krankenkasse hat gesagt: „Du versuch es noch mal in München. Da gibt es einen Zoom, da kannst du dir einen Therapeuten aussuchen und es geht Rutzfutz. Du hast keine Wartezeit. Die Krankenkasse zahlt es dir und du kannst mit Therapie beginnen.“

[00:11:25.770] -

Also ist das auch noch mal ein Tipp, den du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben kannst, sich ruhig auch noch mal, also nicht nur an die Therapeuten selbst wenden, sondern auch vielleicht über die Krankenkassen versuchen, da Hilfe zu bekommen?

[00:11:36.950] -

Nein, da kriegst du halt immer die Auskunft, dass dir die Krankenkassen nichts sagen dürfen. Also sie dürfen dir jetzt nicht eine Liste schicken oder so. Das ist das Problem, weil dann würden sie ja den einen oder anderen vielleicht benachteiligen. Aber für jemanden, der betroffen ist, dem ist das scheißegal, ob einer benachteiligt wird, der möchte, dass geholfen wird. Und das MedBedünchen hat ja auch mal ... ich war begeistert.

[00:12:02.020] -

Und dann hast du mir erzählt, es gab dann noch ein positives Ereignis in deinem Leben, nämlich, ich habe es am Anfang schon angesprochen, heiraten und aufs Dorf ziehen. Sag doch mal, wie ist das gelaufen und warum hat dir das so gut geholfen?

[00:12:16.430] -

In der Zeit von meiner Krankheit war ich dann bei meinem damaligen Freund zu Hause und wir beide haben festgestellt, dass es vielleicht sinnvoll wäre, dass wir komplett zusammenziehen, auch wenn es für mich erst mal sehr aufwendig ist, durch die Entfernung. Und ich bin kein Autofahrer, aber irgendwann kniet er dann vor mir und hat mich gefragt, ob ich nachher einraden möchte. Und dann bin ich natürlich aufs Dorf gezogen, weil verheiratet, so getrennt voneinander ist das Spiel.

[00:12:53.200] -

Und das hat so viel Glücksgefühle ausgelöst oder so viel andere Gedanken, schöne Gedanken gemacht, dass du ... Weiß nicht, wie war das denn? Warst du komplett raus aus der Depression denn oder weg vom Alkohol? Weg vom Alkohol war ich sehr schnell.

[00:13:12.030] -

Das war überhaupt kein Thema mehr. Die Depression hat schon noch ein bisschen gedauert. Ich weiß auch gar nicht, was es war. Ich glaube, tatsächlich zu arbeiten. Ich glaube, tatsächlich richtig gut ging es mir dann erst, als ich wieder arbeiten wollte.

[00:13:29.270] -

Wieder anbekommen Du hast ja auch gesagt, du hast dann die Stelle gewechselt. Und jetzt auch noch mal den Bogen zum betrieblichen Eingliederungsmanagement zu kriegen. Du hast ja an so einer Maßnahme auch teilgenommen. Kannst du vielleicht auch noch mal ganz kurz beschreiben, Wie war das? Was hast du gemacht und wer hat dich dabei überhaupt unterstützt? Und dieser Stellenwechsel kam ja wahrscheinlich dann auch im Rahmen dieser Maßnahmen.

[00:13:54.360] -

Ich kannte das Wiedereingliederungsmanagement schon aus vor zehn Jahren. Da war ich sehr lange krank mit kaputten Bein und wurde dann vom Haus aus wieder eingegliedert. Ich bin gefragt worden, ob ich das möchte. Ich wollte und kannte schon, dass die ganzen Stellen ganz eng zusammenarbeiten Und dieses Mal war es so, dass ich mich selber gekümmert habe, die Wiedereingliederung, BEM als solches und habe es dann als total positiv erlebt, dass bei diesem ersten BEM-Gespräch, was tatsächlich ein BEM-Gespräch war, das andere war ja Michele Vandehauen, dass alle Berufsgruppen gemeinsam mein Wohl besorgt waren und sich Ideen entwickelt haben, wie man mir helfen kann. Und ich hatte wirklich das Gefühl, sie wollen helfen.

[00:14:46.270] -

Und wer waren, wenn du sagst, alle Berufsgruppen, wer war dabei?

[00:14:50.410] -

Das war der Personalrat, war vertreten. Es war die schwerbehinderten Beauftragte, es war die große Chefin. Wir sind ja so geschaffelt, unterschiedliche höhere Bereiche oder niedrige. Das war meine direkte Vorgesetzte, das war die Suchbeauftragte.

[00:15:12.790] -

Und ihr habt alle zusammen dann Pläne entwickelt, Maßnahmen entwickelt?

[00:15:18.400] -

Ja, und alle Bedürfnisse sind wirklich abgedeckt worden. Also es kam sofort Verschlechterungsantrag für die Schwerbehinderung auf den Tisch, wurde auch gleich ausgeführt. Es war sofort weitere Absprachen, wie das in diesem Stufenmodell weiterlaufen soll, dass ich weiterhin mit der Suchbeauftragten arbeite.

Allerdings die Abstände werden immer größer, ganz klar, dass man immer noch jemanden im Hinterhalt hat. Meine Chefin hat diverse Vorschläge gemacht und die große Chefin auch.

[00:15:52.140] -

Also alles bemüht, dein Wohlergehen?

[00:15:56.820] -

Ganz genau. Das war, glaub ich, das erste in meiner Berufslaufbahn, dass ich das Gefühl hatte, so viele Menschen sind, mein Wohlergehen besorgt.

[00:16:05.500] -

Wie lange bist du denn in der Berufslaufbahn schon gewesen zu dem Zeitpunkt?

[00:16:10.170] -

40 Jahre.

[00:16:11.100] -

Nach 40 Jahren das erste Mal, dein Wohlergehen gekümmert.

[00:16:16.690] -

Na ja, es war immer mal Wohlergehen. So nicht, aber so eine große Gruppe und so unterschiedliche Menschen.

[00:16:23.630] -

Ja. Du kannst dann eigentlich ... Also ist ja wahrscheinlich eine positive Erfahrung Erfahrung, die du da gemacht hast, würdest du so ein BEM anderen Betroffenen empfehlen, die jetzt vielleicht sich noch nicht so sicher sind, ob sie an so einem Wiedereingliederungsverfahren teilnehmen sollen?

[00:16:45.880] -

Auf jeden Fall. Es steht und fällt natürlich mit den Persönlichkeiten. Du kannst auch Pech haben und hast da jemanden sitzen, wo die Chemie gar nicht stimmt, aber probieren würde ich das. Es kostet nichts.

[00:16:58.540] -

Ja, auf jeden Fall schön, dass es dir heute wieder so richtig ... Na ja, so richtig. Geht's dir eigentlich richtig gut? Oder bist du stabil, sagen wir so?

[00:17:06.960] -

Ja, psychisch bin ich auf jeden Fall stabil. Also körperlich wollen wir beide uns nicht unterhalten, wenn man so 58 ist, was da so alles kommt. Aber psychisch bin ich sehr stabil, ja. Und das für mich vollkommen faszinierende beziehungsweise faszinierend ist das falsche Wort, fassungslos war ich eigentlich, diese Depression. Ja Was das für den Betroffenen bedeutet, hatte ich überhaupt keine Idee zu. Ich bin überhaupt kein Mensch, der depressiv veranlagt ist. Ich bin fröhlich, aufgeschlossen und, und, und. Und es war plötzlich und unerwartet an das Und du konntest dann natürlich auch gar nicht mit umgehen?

[00:17:49.510] -

Nein. Klar, wie kann man sich ja nicht darauf vorbereiten?

[00:17:52.300] -

Nein. Man versucht dann mal, ein bisschen im Internet zu googeln, was es für Strategien gibt, da wieder irgendwie rauszukommen. Weil das ist ja auch sehr global. Psychotherapeuten suchen.

[00:18:05.130] -

Ja, schwierig. Wenn du sagst, du bist heute stabil, hast du noch mal vielleicht trotzdem kritische Situationen, wo du denkst: „Oh Gott, jetzt Da hat da wieder so eine depressive Episode oder vielleicht ist auch wieder der Alkohol greifbar nah und du gerätst in Versuchung, zuzugreifen. Gibt es solche Situationen? Und wenn ja, beziehungsweise was tust du dann in den Situationen? Was hilft dir?

[00:18:31.470] -

Also es ist tatsächlich so, erst mal, dass ich erkannt habe, dass ich ein Flüchtler bin. Ich habe Strukturen an mir festgestellt, ohne Alkohol, aber trotzdem ähnlich veranlagt wie Alkohol wohl, dass man flüchtet. Also ich bin jemand, die kopftechnisch sich ablenkt mit Fernseher, zum Beispiel. Das klingt jetzt harmlos, aber sich nicht auseinandersetzen mit Problemen, sondern einfach weg. Oder Gespräche, die ganz schlimm werden und mir sehr nahe kommen, dass ich rausgehe aus den Gesprächen. Hat einen Vorteil, klar, man kann auch mal eine Nacht überschlafen, bevor man was falsches sagt, hat aber auch Nachteile. Ich konfrontiere mich nicht. Dass das mir klar geworden ist und ich in diesen Situationen bewusst versuche, mich damit zu konfrontieren und nicht zu flüchten, wohin auch immer. Ich glaube, das ist in der Depression deutlich geworden. Ja, deutlich. Und natürlich in der Therapie. Ich hatte einen hervorragenden Therapeut.

[00:19:35.750] -

Und das kannst du auch als Strategie sozusagen heute anwenden?

[00:19:39.740] -

Ja, für mich auf jeden Fall. Ja klar, man hat noch andere Strategien. Ich male, mache Aquarelle, mache Gespräche mit Freunden, wo ich auch nicht immer überall ehrlich bin bezüglich der Suchtkomponente. Ich versuche halt einfach, nicht zu flüchten.

[00:19:58.070] -

Also dich ganz, ganz konkret, den Situationen hinzugeben und damit auseinanderzusetzen.

[00:20:03.510] -

Ja, und versuchen, die Gefühle, die dann da sind ... Denn darum geht es ja. Es geht ja die Gefühle, was diese Situation mit dir macht, auszuhalten, mit der Idee, es wird auch wieder besser.

[00:20:15.060] -

Das hast du ja auch schön erfahren. Dein Weg ist sozusagen von unten wieder rauf, dass es wieder besser wird. Hat sich ja bei dir gut gezeigt. Ja, liebe Bettina, jetzt sind wir schon Dann am Ende unseres Gesprächs. Wie gesagt, noch mal herzlichen Dank für deine Mithilfe. Bevor wir uns verabschieden, aber vielleicht hast du noch einen kleinen Mutmacher für unsere Zuhörerinnen, was du anderen Betroffenen mit auf dem Weg geben willst Ein kleines Leckerli am Ende, Mut zuzusprechen oder einen Tipp zu geben, wie sie aus kritischen Situationen wieder rauskommen.

[00:20:58.440] -

Ja, es kann ja nicht jeder heiraten und aufs Dorf ziehen. Das ist das Problem. Sonst würde ich das jetzt mal so sagen.

[00:21:05.830] -

Ich weiß nicht.

[00:21:10.850] -

Einfach nicht aufgeben. Weitermachen. Wie bei uns, was hier steht. Und trotzdem stehe ich wieder auf.

[00:21:18.470] -

Sehr schön.

[00:21:20.440] -

Finde ich einen guten Leitspruch.

[00:21:22.040] -

Ja, in diesem Sinne, das ist ein schönes Schlusswort, danke ich dir, wie gesagt, noch mal ganz, ganz doll. Ich wünsche dir weiterhin alles Gute, ganz viel Stabilität und Gesundheit. Geh deinen Weg, bleib stabil und vielen Dank.

[00:21:38.760] -

Ich bedanke mich, Manuela. Tschüss. Tschüss..