

**[00:00:00.000] -**

Gesund bei der Arbeit? Bempsy.

**[00:00:01.910] - Sprecher 1**

Habe den Mut, dich der Erkrankung zu stellen und jede Hilfe anzunehmen. Mir hätte schon mal ganz zuerst geholfen, eine echte Anteilnahme oder ein echtes Interesse daran zu spüren, mich wieder zu integrieren.

**[00:00:18.450] - Sprecher 2**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge unseres Bempsy-Podcasts. Mein Name ist Manuela Metzner und ich freue mich sehr, dass Sie wieder mit dabei sind. Ja, fast jeder kennt das Gefühl tiefer Traurigkeit. Alles erscheint grau. Es gibt nichts, worauf man sich freuen kann. Man fühlt sich einfach nur deprimiert. Ist das jetzt aber schon eine Depression? Und wie macht sich diese überhaupt bemerkbar? Fakt ist: Fünf Millionen Deutsche erkranken innerhalb eines Jahres an einer Depression. Und weltweit gehört diese Erkrankung zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Dennoch ist das Wissen über Depression recht wenig verbreitet, weil unter anderem eben auch über Depression wenig gesprochen wird. Und gerade im Arbeitskontext ist dies noch ein Tabuthema. Wir sprechen deswegen hier mit Menschen, die an einer Depression erkrankt sind oder waren und wollen von ihnen erfahren, mit welchen Hürden sie im Arbeitskontext zu kämpfen hatten und wie ganz speziell eben auch Kollegen und Vorgesetzte mit ihnen umgegangen sind und natürlich, welche Wege und Ressourcen sie gefunden haben, ihre Krankheit zu überwinden und dann letztendlich eben auch wieder zurückzukehren an ihren Arbeitsplatz. Ja, und heute habe ich einen ganz besonderen Gast bei mir. Bei mir ist die liebe Ute. Herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

**[00:01:52.530] - Sprecher 1**

Wie geht's dir heute, liebe Ute? Hallo, Manuela. Vielen Dank, dass ich überhaupt hier sein darf. Mir geht es heute gut und nicht nur heute. Es geht mir eigentlich seit ein paar Jahren schon sehr stabil, sehr gut.

**[00:02:09.000] - Sprecher 2**

Das ist total schön, liebe Ute, und freut mich auch, denn das war ja leider nicht immer so. Und du wirst uns heute auf eine Reise mitnehmen. Eine Reise, die man natürlich nicht mit dem in Verbindung bringt, was man sonst unter Reisen versteht. Es wird ein Weg durch dein Leben sein, durch dein Leben mit der Depression und du wirst uns an diesem Weg teilhaben lassen. Du wirst uns erzählen, was dir auf diesem Weg begegnet ist und wie du auch aus dieser Erkrankung wieder herausgefunden hast Und dafür schon mal ein ganz herzliches Dankeschön vorab. Ja, und ganz an dem Beginn unserer Unterhaltung heute hier, würde ich dich mal bitten, ein kurzes Statement über dich und deinen Weg Weg, wenn du es ganz kurz in Worten zusammenfassen könntest, was würdest du darüber sagen? Wie würdest du diesen Weg beschreiben, ganz kurz?

**[00:03:09.250] - Sprecher 1**

Ja, wirklich ganz kurz würde ich sagen, darüber reden in verschiedenen Kontexten, nicht mit jedem. Hat mir sehr geholfen und hilft mir auch heute noch.

**[00:03:23.500] - Sprecher 2**

Das klingt gut, liebe Ute, und auch stark. Jetzt lass uns doch mal an den Anfang deiner Geschichte zurückkehren. Erzähl uns was über dich. Wer bist du? Wo hast du gearbeitet und wie kam es zu deiner Erkrankung?

**[00:03:41.100] - Sprecher 1**

Ja, mein Name ist Ute. Ich bin heute 63. Nein, gerade 64 Jahre alt geworden. Nicht heute, aber vor ein paar Tagen.

**[00:03:48.970] - Sprecher 2**

Herzlichen Glückwunsch nachträglich. Danke schön.

**[00:03:52.100] - Sprecher 1**

Ich war Lehrerin lange Zeit in meinem Leben und war das auch sehr gerne. Ich war tatsächlich zweimal von einer einer sogenannten mittelgradigen Depression betroffen, stärker betroffen, so stark betroffen, dass ich nicht arbeiten konnte. Das erste Mal war mit 30, als ich in der Lehrerausbildung steckte und das zweite Mal war 20 Jahre später. Ich hatte die erste Episode auch behandelt mit einer Gesprächstherapie, die mir sehr, sehr geholfen hat, mich sehr viel weitergebracht hat, aber nach 20 Jahren ist das Ganze wiedergekommen. Und ich Ich war damals in einer Situation, die sowieso schwierig war nach einer Trennung und auch im Beruf war ich schon länger unzufrieden gewesen und hatte die Schule noch mal gewechselt und mir davon versprochen, dass es mir einen Aufwind geben würde. Das war dann aber leider nicht so. Und das war im Grunde dann das ganze Gemisch. Die Gemengelage hat dann dazu geführt, dass ich wieder in eine Depression gefallen bin, ohne es zu merken.

**[00:05:05.790] - Sprecher 2**

Kannst du beschreiben, trotzdem, es sich nicht so merkbar angefühlt hat, aber kannst du beschreiben, wie es sich angefühlt hat, diese Depression zu haben und vor allem, was sich bei dir gezeigt hat. Wie hast du festgestellt beziehungsweise kamst du denn überhaupt zu der Diagnose Depressionen?

**[00:05:27.620] - Sprecher 1**

Ja, es stimmt ja auch nicht, dass ich nichts gemerkt habe. Ich habe das nicht auf eine Depression zurückgeführt, aber ich hatte die völlig typische, wie man so schön sagt, Symptome. Ich war nur noch erschöpft. Mein einziges Sehnen war, aufs Sofa zu kommen oder abends ins Bett. Ich habe zu nichts mehr Lust gehabt. Ich hatte vor allem keine Lust, meine Arbeit zu tun. Ich habe meine Kontakte

vernachlässigt. Ich konnte gut einschlafen, schlecht durchschlafen. Ich war verzweifelt. Ich war einfach nur müde. Es war wirklich verrückt. Das waren so bei mir die Hauptsymptome eigentlich. Ja, ich habe mich da immer tiefer reingeschafft und das Ganze gipfelte dann darin – und das war dann auch der Wendepunkt, an dem ich erkannt habe, ich muss mir Hilfe holen. Das gipfelte darin, dass mein Körper streigte über den berühmten Rücken. Ich wollte mich nach einem Gegenstand auf den Boden bücken, bin nicht mehr hochgekommen, habe vor Schmerzen zum Telefon gerobbt und bin dann irgendwie am nächsten Tag zum Orthopäden gekommen und es war mir ganz schnell klar: Das ist nicht nur der Rücken, da steckt noch was anderes dahinter. Und ich war ganz froh, dass sowohl der Orthopäde als auch mein Hausarzt das dann bestätigt haben und mich unterstützt haben.

### **[00:07:05.110] - Sprecher 2**

Haben sich die Symptome dann auch auf deine Arbeitsfähigkeit ausgewirkt beziehungsweise warst du danach dann auch Arbeitsunfähig? Wenn ja, wie lange?

### **[00:07:18.010] - Sprecher 1**

Ich war tatsächlich Arbeitsunfähig mit dem Moment dieser Rückengeschichte, zunächst aufgrund dieser körperlichen Sache und dann eben auch aufgrund der Depression für längere Zeit krank, geschrieben. Das hat sich sehr auf den Beruf ausgewirkt. Also bis zu dieser Rückengeschichte habe ich selber gemerkt, dass ich meine Arbeit ziemlich schlecht machte. Ich war immer ungeduldiger, mit Schülern, mit Kollegen. Ich hatte überhaupt keine Lust mehr, Korrekturen zu machen. Ich habe in der Oberstufe unterrichtet und musste natürlich auch umfangreiche Korrekturen machen und ich habe das vor mir her gestoben und das machte natürlich alles nicht besser. Ich bin, und das hat mein damaliger Lebensgefährte – nein, der ist auch heute mein Mann inzwischen – gesagt: „Ich habe mich wie ein Roboter bewegt. Ich bin wie ein zombie in die Schule gestampft, habe nur noch irgendwie das Aufrechterhalten in den Unterricht einigermaßen hingekriegt und habe sonst ... Sonst bin ich nur noch nach Hause geflüchtet im Grunde nach der Arbeit. Und du fragtest, wie lange ich Arbeitsunfähig war. Das hat sich tatsächlich dann auf zehn Monate addiert. Ich war zunächst – das war ab Mitte Oktober damals – krankgeschrieben, bis ich tatsächlich einen Klinikplatz schon sehr schnell hatte, nämlich Anfang Januar. Und das muss ich erwähnen, das ist wirklich unheimlich schnell.

### **[00:08:45.550] - Sprecher 1**

Ich weiß, dass viele Menschen, insbesondere gesetzlich versicherte, viel, viel, viel länger warten. Ich habe da großes Glück gehabt, dass zwei Ärzte sich auch dafür eingesetzt haben, dass ich einen Klinikplatz bekommen habe. Bin ich im Januar in eine Klinik gegangen und war dann tatsächlich noch bis August alles in allem krankeschoben.

### **[00:09:08.580] - Sprecher 2**

Würdest du dich denn heute als völlig gesund bezeichnen beziehungsweise Was waren es auch für medizinische und therapeutische Maßnahmen, die dir denn besonders geholfen haben?

### **[00:09:22.910] - Sprecher 1**

Ja, das ist eine schöne Frage: „Bist du denn heute gesund oder völlig gesund? Ich werde das häufiger gefragt und sage dann immer, ich habe eine Depression oder hatte eine Depression, sondern ich sage, ich lebe mit Depressionen. Ich weiß, dass das eigentlich immer auch wiederkehren kann. Ich weiß, mich darauf vorzuwählen, sozusagen. Und ich weiß, was ich dagegen präventiv unternehmen kann. Aber dennoch ist das etwas, glaube ich, mit dem ich lebe, weiterhin lebe. Wenn ein schlimmer Schicksalsschlag kommen sollte, dann werde ich sicher wieder auf jeden Fall depressive Symptome entwickeln. Aber ich hoffe, dass ich damit umzugehen wüsste. Und du fragtest danach, welche Maßnahmen mir geholfen haben. Also zunächst mal so als wirkliche Initialzündung würde ich den Aufenthalt in der Klinik bezeichnen. Ich weiß nicht, ob ich die nennen darf, aber das waren die Heiligenfeldkliniken in Bad Kissingen. Dort wird nach einem ganzheitlichen Ansatz gearbeitet, auch mit spirituellen Anteilen. Und da hat mir die Therapie geholfen in der Gruppe. Man war in einer Kerngruppe, mit der man dreimal die Woche arbeitete. Dann waren es einzeltherapeutische Maßnahmen, Gespräche. Dann habe ich systemisch arbeiten können. Das hat mich besonders weitergebracht. Und die große Gemeinschaft der Patienten in der Klinik, die war auch irgendwie heilsam.

### **[00:10:58.940] - Sprecher 1**

Man findet in jeder seiner Gruppe seine Freunde, seine Widersacher, wie im Leben. Und da konnte man natürlich in einem geschonten Raum das auch üben, damit umzugehen. Ja, ansonsten hat mir geholfen, die Therapie, die ich im Anschluss gemacht habe. Das war auch eine psychologisch fundierte Gesprächstherapie. Da haben wir aber ganz viel mit Visuellen, mit Bildern gearbeitet, mit Traumreisen, die mich dann auch jeweils ganz konkret sehr weitergebracht haben. Ich habe kurzfristig mal für nur drei Monate Medikamente genommen, als ich noch mal so einen Rückfall hatte, die mir auch sehr geholfen haben, die ich dann aber recht schnell auch schon wieder absetzen konnte und durfte. Also das ist so ein Gesamtpaket bei mir gewesen und ich war noch in einer Nachsorgegruppe, mit der man sich einmal in der Woche, nein, alle 14 Tage getroffen hat. Das alles zusammen hat mir geholfen, sodass ich sagen kann, ich kann heute gut damit leben?

### **[00:12:02.710] - Sprecher 2**

Ja, du sprachst davon, dass es hin und wieder, beziehungsweise wenn es zu kritischen Situationen kommt in deinem Leben, dass es sein könnte, dass du wieder in depressive Symptomatiken verfallst und du aber hoffst, eben mit diesen Situationen besser umgehen zu können heute. Was würdest du denn als persönliche Ressourcen jetzt auch dann anwenden, mit diesen Situationen auch zurechtzukommen?

### **[00:12:35.390] - Sprecher 1**

Ja, da ist zunächst mal tatsächlich so abgeschmackt, das vielleicht auch klingt, macht der Sport die Bewegung. Das wird ja immer genannt und es ist wirklich ein Faktor, der ganz, ganz wichtig ist, in Bewegung bleiben, im wahrsten Sinne des Wortes, den Körper zu fordern. Der nächste Punkt ist, dass ich gerne so ein bisschen herumpitsche. Also ich bastel irgendwie gerne, ich mache ganz viel Origami. Das ist für mich wie Meditation und hilft mir auch, so auf den Punkt zu kommen, wieder auf den Boden

und zu mir selber so ein bisschen. Ich habe einen wundervollen Partner, der natürlich eine ganz, ganz große Unterstützung ist, aber wenn die wegfallen sollte, aus welchem Grund auch immer, wäre ich heute auch in der Lage, Hilfe anzunehmen. Das war ich damals so erst mal nicht. Es war von den Experten, aber ich hätte mich keinen Freunden gegenüber geöffnet. Das wäre heute anders. Ich will offensiver damit umgehen können. Und das ist für mich auch eine große Hilfe.

### **[00:13:35.970] - Sprecher 2**

Jetzt hast du schon einen ganz wichtigen Punkt angesprochen, den ich auch als Nächstes thematisiert hätte: Die Offenheit. Wenn du sagst, du konntest es früher nicht so gut, dann gehe ich davon aus, dass du auch im Arbeitskontext da zunächst erst mal nicht so offen mit der Diagnose umgegangen bist. Hat man denn irgendwie dich vielleicht vielleicht auch mal darauf angesprochen, auf deine lange Arbeitsunfähigkeitsdauer, auf vielleicht doch eine veränderte Art, die man bemerkt hat? Oder beschreib doch einfach mal, wie war die Situation in der Schule, auf Arbeit? Wie bist du mit deiner Diagnose umgegangen beziehungsweise auch der Veränderung, die du ja selbst gespürt hast? Wie offen warst du und wie waren die Reaktionen? Auch von Schülern haben die etwas gemerkt und eben auch ganz wichtig von Kolleginnen und Kollegen.

### **[00:14:37.020] - Sprecher 1**

Also bis zu diesem körperlichen Streik, bis der Rücken dann dem Ganzen ein Ende gemacht hat, ging ich ja noch zur Arbeit. Da hat das niemand gemerkt. Das war so, ich war ja noch relativ frisch an der Schule. Ich war erst im zweiten Jahr dort. Da hat sich zumindest sichtbar keiner gewundert und keiner gefragt: „Mensch, was ist mit dir los?, oder so: „Wie geht es dir eigentlich? Das ist da nicht passiert. Und ich war eben auch nicht in der Lage, mich da zu öffnen und zu sagen, was mich beschäftigt oder was mich traurig sein lässt oder so. Das war dann nach meiner Rückkehr nach den zehn Monaten nicht viel anders. Es hat nur eine Kollegin wirklich gefragt und sich Zeit genommen, wie es mir geht. Andere, die vielleicht auch noch nicht mal von meiner Diagnose, woher auch – hätte ja auch niemand drüber sprechen dürfen –, die dann sagt: „Mensch, zehn Monate Rücken, das kann ich mir ja gar nicht vorstellen. Mein Schulleiter hat möglichst einen Bogen mich gemacht, ganz ehrlich. Er hat das nötigste Vorbereitungsgespräch mit mir geführt, hat mir meinen Stundenplan ins Fach gelegt, der dann auch mehr Stunden hatte, als der Amtsarzt vereinbart hatte.

### **[00:15:54.650] - Sprecher 1**

Es ist gar nicht gut gelaufen, nachdem ich zurückgekommen bin. Ich wäre dankbar gewesen, wenn jemand mal gefragt hätte: „Wie geht's dir? Was war denn eigentlich? Und ich hätte ganz gerne drüber sprechen können. Also weder Kollegin noch meine Vorgesetzten sind da drauf eingegangen. Ich hatte eher den Eindruck, weil ich dann ja auch offen darüber gesprochen habe, dass man mir ausgewichen ist. Ich würde das heute als Unsicherheit interpretieren und vielleicht Konfrontation mit den eigenen Bedürftigkeiten. Und dann spricht man halt lieber nicht so gerne den Kollegen an. Außerdem auch die Angst vielleicht hoch, wenn ich die jetzt anspreche, nicht, dass die gleich wieder in Tränen ausbricht oder so.

**[00:16:42.460] - Sprecher 2**

Ja.

**[00:16:43.580] - Sprecher 1**

Also das war wirklich ziemlich heftig, fand ich. Und das hat dann ja auch dazu geführt, dass ich nach drei Monaten wieder krank geworden bin und dann wieder ausgefallen bin.

**[00:16:57.690] - Sprecher 2**

Nun gibt es ja auch von gesetzlicher Seite vorgeschrieben, das betriebliche Wiedereingliederungsmanagement. Hat man dir so eine Maßnahme angeboten? Hat man mit dir darüber gesprochen? Wusstest du überhaupt, dass man im Rahmen des betrieblichen Wiedereingliederungsmanagements oder Maßnahmen durchführen kann, die einem die Rückkehr erleichtern? War das präsent zu der Zeit damals?

**[00:17:28.740] - Sprecher 1**

Nein, das war es nicht. Es ist ganz interessant. Ich bin ja Beamtin als Lehrerin gewesen und irgendwie habe ich das Gefühl, wir denken immer so, es wird schon alles gut werden. Wir haben uns nichts gekümmert. Von BEM habe ich hatte ich noch nie etwas gehört und auch vom Personalrat hat niemand darüber gesprochen. Die hatten auch keine Ahnung. Mir wurde tatsächlich kein BEM angeboten, obwohl, wie ich heute weiß, das auch für angeboten werden muss, die Verpflichtung also dazu auch besteht, das Angebot zu machen. Es hat nicht stattgefunden. Es hat ein Gespräch dem Schulleiter stattgefunden, alleine, wo er dann sagte: „Ach gut, dass Sie wieder da sind. Wir brauchen Sie hier als volle, gesunde Kraft. Und ja, wie gesagt, dann wurde er noch nicht mal eingegangen auf die Stundenverkürzung, die der Amtsarzt für richtig gehalten gehalten hatte. Das ist nicht gelaufen. Das ist eigentlich ein Hammer, finde ich.

**[00:18:37.560] - Sprecher 2**

Ja. Könntest du vermuten, dass dir ... Ich denke, du hättest sehr gern an so einem Wiedereingliederungsprozess teilgenommen? Und würdest du dem zustimmen beziehungsweise könntest du vermuten, dass sich das auch für dich gelohnt hätte? Und wenn ja, warum?

**[00:19:00.640] - Sprecher 1**

Davon bin ich überzeugt, dass sich das für mich gelohnt hätte. Ich denke, mir hätte schon mal ganz zuerst geholfen, eine echte Anteilnahme oder ein echtes Interesse daran zu spüren mich wieder zu integrieren ins Kollegium, mich wieder an meine Aufgaben so heranzuführen, dass ich die gut hätte bewältigen können. Und das hätte ich auch so gesehen. Also wenn ich einfach so ein bisschen Menschlichkeit gespürt hätte, Ich glaube, das hätte schon fast geholfen. Aber natürlich hätte BEM mir

auch noch andere unterstützende Möglichkeiten bieten können, wenn man davon gewusst hätte. Und ich würde jedem, dem das angeboten wird, empfehlen, das anzunehmen. Es mag Gründe geben, sich davor zu scheuen, aber es ist ja doch ein Weg, der auch meine Kraft und vielleicht dann auch meine Würde für mich wiederherstellen könnte. Was würdest du denn Personen, die eben jetzt überlegen, so ein BEM zu durchlaufen?

**[00:20:09.370] - Sprecher 2**

Was würdest du empfehlen?

**[00:20:11.380] - Sprecher 1**

Also ich würde jetzt im Falle eines ihrer Kolleginnen, einer Kollegin empfehlen, sich wirklich an den Personalrat zu wenden und mit dessen Unterstützung so ein BEM-Verfahren einzufordern und auch zu versuchen, sich darauf vorzubereiten. Was sehe ich? Welche Wünsche habe ich denn? Was sehe ich als Möglichkeiten, mir den Einstieg leichter zu machen? Wo bin ich vielleicht eingeschränkt und brauche Hilfe? Ja, die Offenheit, darauf zuzugehen, die würde ich allen empfehlen. Ich weiß aber, dass das ganz schwer ist und vielfach nicht gelingt, weil man sich auch so schämt und auch wieder funktionieren möchte.

**[00:20:54.800] - Sprecher 2**

Ja, liebe Ute, du arbeitest heute nicht mehr in deinem Job. Du bist aber auf einem guten Weg der Genesung und wie wir gehört haben, hast du deine Ressourcen und weißt, was du in kritischen Situationen tun kannst. Ja, ich danke dir ganz herzlich für dieses Gespräch. Ich würde ganz abschließend noch mal dich bitten, unseren Zuhörerinnen einen kleinen Mutmacher zu hinterlassen. Also was würdest du erkrankten Personen mit auf den Weg geben?

**[00:21:35.840] - Sprecher 1**

Ja, ist nicht so einfach, aber ich komme immer wieder dahin: Habe den Mut, dich der Erkrankung zu stellen und jede Hilfe anzunehmen. Nicht es abzulehnen, weil man sagt: „Das ist Quatsch, das brauche ich nicht, oder so, sondern ja, nimm es an, probiere es aus. Und der nächste Punkt ist: Versuche, darüber zu sprechen, mit Personen deines Vertrauens, vielleicht auch mit Menschen, die dir nicht so nahestehen. Das ist ein Türöffner auch zu den Herzen der Menschen.

**[00:22:07.460] - Sprecher 2**

Das sind schöne letzte Worte. Vielen, vielen Dank für diesen sehr persönlichen Einblick heute nochmals in dein Leben. Ich wünsche dir weiterhin alles, alles Gute, ganz viel Gesundheit natürlich und heute noch einen wunderschönen Tag für dich.

**[00:22:23.550] - Sprecher 1**

Danke, lieber Monorela. Danke, lieber Manuela.