

ZÜRICH UND REGION SEITE 17

Für den psychisch kranken Hans K. ist klar: «Keinen Job zu haben, wäre mein Untergang»

Hans K.* war ein passionierter Freeclimber und Tourenskifahrer. Heute getraut er sich kaum mehr, in einen Zug zu steigen. Ein Job-Coach unterstützt ihn auf dem Weg zurück in die Normalität.

Dorothee Vögeli

Der braungebrannte Mann überragt alle. Sein kräftiger Händedruck passt zu seiner athletischen Postur, sein Trekking-Rucksack, an dem ein Velohelm baumelt, ergänzt das Bild eines Extremsportlers, der auch in heiklen Situationen die Nerven behält. Das war einmal. Heute meidet der einstige Freeclimber und Tourenskifahrer Hans K.* harmlose Aussichtstürme. Anfang Jahr kam der 47-jährige Elektriker in die Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW). Die Diagnose lautet: Depression mit Panikattacken. Seither ist er krankgeschrieben.

Panikzustände rationalisieren

In der Winterthurer Klinik begann er zum ersten Mal in seinem Leben eine «richtige» Therapie. Bisher schluckte er Antidepressiva, um akute Krisen besser ertragen und am Arbeitsplatz funktionieren zu können. Jetzt lernt er, seine Panikzustände zu rationalisieren, einen Umgang damit zu finden, wie er sagt. Allerdings gehören «Taucher» dazu.

Vor seinem Treffen mit der Journalistin durchlebte er eine fünftägige «Episode», war wie gelähmt und konnte kaum aufstehen. Ohne Medikamente hätte er die Krise noch schlechter überstanden. Aber an diesem heissen Sommernachmittag spricht er in einem Sitzungszimmer der IPW offen über seine Krankheit, von der sein Arbeitgeber bis vor kurzem nichts wusste.

Mit dabei ist auch Natalija Gavrilovic Hausteina, eine der leitenden Ärztinnen der Akutpsychiatrie für Erwachsene. Jeder Fall sei natürlich individuell, sagt sie. Typisch sei aber, dass man am Arbeitsplatz sehr lange psychische Krankheiten nicht erkenne, weil die Betroffenen versuchten, sie zu kaschieren.

Zum grossen Zusammenbruch kommt es häufig, wenn sich wie im Fall von Hans K. Probleme kumulieren: Ein Bandscheibenvorfall, Gewissensbisse, weil am Arbeitsplatz etwas schief läuft, eine folgenschwere Diagnose für den Sohn, der notfallmässig ins Spital kommt – all das führte zu einer der schwersten Panikattacken, die Hans K. je erlebt hat.

Dass mit ihm etwas nicht stimmt, weiss er schon lange. Bereits als Kind galt er als verhaltensauffällig und erhielt Ritalin. Die ersten Panikattacken erlebte er im Sport, etwa beim Windsurfen. Sobald eine gewisse Distanz zum Ufer erreicht war, passierte es. Er hat deshalb mit dem Windsurfen aufgehört. Inzwischen kann er auch in Panik geraten, wenn er in Winterthur in die S-Bahn steigt und weiss, dass sich erst am Zürcher Stadelhofen die Türen wieder öffnen. Oder im Lift. «Sobald die Möglichkeit des Rückzugs fehlt», sagt er.

«Panikattacken fühlen sich an, als würde man wahnsinnig. In solchen Momenten kann ich nicht mehr denken. Ich meine, auf der Stelle tot umfallen oder platzen zu müssen», umschreibt er den Zustand. Das Allerschlimmste aber sei die Angst, dieser Augenblick höre nicht mehr auf – obwohl Panikattacken in der Regel nur wenige Minuten dauern. Auch der Satz im Tagebuch, das gehe vorbei, dringe nicht ins Bewusstsein. Der Suizid scheint dann die einzige Möglichkeit zu sein, die unerträgliche Situation zu beenden. Er hat trotzdem noch nie einen Suizidversuch unternommen. Hingegen kennt er tagelange Phasen, in denen ihn «die Angst vor der Angst» völlig blockiert.

Während zweier Monate war er auf einer Akutstation, danach auf der Depressions- und Angststation. Seit einigen Wochen lebt er wieder zu Hause, besucht aber zweimal pro Woche die Tagesklinik. Und er hat mit einem kleinen Pensum wieder zu arbeiten begonnen. Dabei wird er von einem Job-Coach der Winterthurer Klinik unterstützt, die Arbeit schon lange als einen zentralen Teil der Behandlung versteht. «Arbeit fördert die psychische Gesundheit, deshalb setzen wir alles daran, die Patienten möglichst rasch zurück ins Berufsleben zu bringen», sagt Gavrilovic Haustein.

Weil aber bisher die Krankenkassen das Job-Coaching der IPW finanzierten, endete die Unterstützung jeweils nach dem stationären Aufenthalt. Danach gab es eine Lücke, bis die Invaliden-versicherung (IV) mit dem Coaching zur beruflichen Wiedereingliederung starten konnte. Da diese Lücke für die Betroffenen problematisch ist, suchten IPW und IV gemeinsam eine Lösung. Im Rahmen eines Pilotprojekts einigte man sich auf eine Leistungsvereinbarung. Diese erlaubt es der Klinik seit April, das Job-Coaching über den Klinikaufenthalt hinaus zu erbringen.

Hans K. ist dankbar, an diesem Versuch teilnehmen zu können: «Keinen Job zu haben, wäre mein Untergang», sagt er. Nicht wegen des Stigmas, IV-Rentner zu sein, sondern wegen des Fehlens von Arbeit und der damit verbundenen Anerkennung. Seit achtzehn Jahren ist er beim selben Arbeitgeber angestellt. Vor dem Klinikeintritt hatte er einen verantwortungsvollen Posten. Als ihm der Job-Coach anbot, mit seinem Arbeitgeber Kontakt aufzunehmen, wurde Hans K. gleich selber aktiv und informierte seinen Chef. Dieser sagte: «Das Wichtigste ist, dass du dir Zeit nimmst.» Obwohl Hans K. nie ernsthaft daran zweifelte, fallen gelassen zu werden, war er unendlich erleichtert: Wenigstens eine Angst weniger, dachte er.

Im Freundeskreis hatte er einige Male erlebt, dass jemand wegen psychischer Probleme entlassen wurde. Er hat Verständnis dafür: In einer kleinen Bude mit fünf Leuten sei es natürlich schwieriger, Ausfälle zu kompensieren, sagt er. Seine Firma, ein mittelgrosser Betrieb, scheut jedoch den Aufwand nicht. Auf Einladung des Job-Coachs kamen seine Chefs in die Klinik, um die Situation und den schrittweisen Wiedereinstieg zu besprechen. Hans K. arbeitet nun wöchentlich an drei Tagen je viereinhalb Stunden.

Am ersten Tag informierte er seine Arbeitskollegen darüber, was passiert war. Die Reaktionen waren ausnahmslos positiv. Die Gruppenleitung hat er abgegeben, sein Vorgesetzter sagt ihm, was er zu tun hat. Hans K., der in den letzten Monaten gelernt hat, seine Kräfte einzuteilen, hat keine Mühe damit. Aber er weiss, dass er sich auf dünnem Eis bewegt. Er ist deshalb froh, den Job-Coach an der Seite zu haben. Dieser steht in engem Kontakt mit dem Arbeitgeber.

SVA vom Modell überzeugt

Das Wohlwollen, das Hans K. erlebt, sei die Regel, sagt Natalija Gavrilovic Haustein. Seit 2005, seit die IPW Patienten in den Arbeitsmarkt integriert, habe es kaum Arbeitgeber gegeben, die nicht Hand geboten hätten, sagt sie. Meistens seien sie verunsichert, wie mit psychisch Kranken umzugehen sei.

Diese Bedenken würden sich rasch legen. Martin Schilt, Leiter der IV-Stelle Zürich, bestätigt diese Einschätzung. Letztes Jahr startete die in der Sozialversicherungsanstalt Zürich (SVA) angesiedelte IV-Stelle im Sanatorium Kilchberg einen Pilotversuch mit eigenen Job-Coachs, um bereits beim Eintritt in die Klinik medizinische und integrierende Ansätze zu kombinieren und Patienten auch nach dem Klinikaufenthalt weiter zu coachen.

Die Erfolgsquote in Kilchberg ist hoch: In zehn von dreizehn abgeschlossenen Fällen konnte bis jetzt eine unbefristete Stelle im ersten Arbeitsmarkt erhalten oder neu gefunden werden. Im klassischen Setting,

wo die Kontinuität fehlt, ist die Quote deutlich tiefer. Die SVA Zürich ist denn auch vom positiven Effekt der Kombination von medizinischer Therapie mit gleichzeitiger Arbeitsintegration überzeugt. Inzwischen hat sie dieses Modell in Kilchberg fest installiert. Laut Schilt möchte die SVA Zürich das Vorgehen in den nächsten Jahren in den «massgeblichen» psychiatrischen Kliniken des Kantons etablieren.

«Es geht aufwärts», sagt Hans K. und schwingt seinen Rucksack auf den Rücken. Natürlich könnte eine Bergtour das Ziel sein. Er wäre aber nur schon froh, ein Leben ohne grössere Attacken führen zu können. Die Arbeit ist ein Schlüssel dazu.

* Name der Redaktion bekannt.



Hans K. spricht mit seiner Ärztin Natalija Gavrilovic Haustein im Park der psychiatrischen Klinik Schlosstal in Winterthur. Karin Hofer / NZZ

Das Job-Coaching der IPW

Anhaltende Arbeitslosigkeit beeinflusst psychische Krisen negativ. Die IPW setzt deshalb auf Arbeitsplatzhaltung: Rasch nach dem Klinikeintritt analysieren der Job-Coach und der Patient die Arbeitssituation. Gemeinsam planen sie, wie die Arbeitskollegen informiert werden, wie sich die Rückkehr an den Arbeitsplatz gestaltet und ob die bisherigen Aufgaben anzupassen sind. Auch der Arbeitgeber ist einbezogen. Der Wiedereinstieg wird stunden- oder halbtagesweise erprobt und mit dem Job-Coach vor- und nachbereitet, auch wenn der Patient bereits die Klinik verlassen konnte.

© nzz.ch