

Lehrerin findet aus ihrer Depression heraus

Im letzten Sommer erkrankte die Primarlehrerin Nina Welti an einer schweren Depression. Dank Case-Managerin Sibylle Schröder wagt sie heute den Schritt zurück an die Schule.

Von Liliane Minor

Winterthur. – Mehr als 15 Jahre hatte Nina Welti* Schule gegeben, hatte immer gute Qualifikationen erhalten. Aber im letzten Sommer schien das alles plötzlich nichts mehr wert. Die Primarlehrerin, die eben eine neue vierte Klasse übernommen hatte, brach am ersten Schultag mit Fieber zusammen. Zuerst glaubte sie an eine Grippe, war zwei Wochen krank und kehrte dann zurück. «Aber ich kam nicht mehr auf die Beine», erzählt sie. Die Klasse war schwierig, und Welti konnte dem nichts mehr entgegensetzen: «Es hat mich immer weiter runtergezogen.»

Sibylle Schröder kennt das, was Nina Welti erlebte. Schröder ist Case-Managerin und Geschäftsführerin der Winterthurer Firma Arsana, die sich auf Rückkehrbegleitung von psychisch Kranken spezialisiert hat (siehe auch Kasten). «Eine Depression ist oft das Ende einer Abwärtsspirale; meist äussern sich die ersten Symptome als körperliche Erkrankungen. Das Leben wird immer mühseliger, bis am Ende nichts mehr geht.» Auch Nina Welti erlebte das. Irgendwie schaffte sie es bis zu den Herbstferien, aber die erhoffte Erholung blieb aus: «Ich nahm die Schüler in Gedanken überallhin mit, konnte sie nicht loslassen. Selbst als ich mir einen Tag Wellness gönnte, dachte ich nur an die Schule.»

Kurz nach den Herbstferien wurde die Primarlehrerin für einen Monat krankgeschrieben. Aus dem einen Monat wurden zwei, dann drei. «Und ich konnte mir überhaupt nicht vorstellen, je wieder in die Schule zurückzukehren», erzählt Welti. «Einmal rief mich der Schulleiter an, und wir sprachen überhaupt nicht über die Schule. Und trotzdem schauderte mich, und ich war froh, als ich aufliegen konnte.»

Der Schulleiter war, wie er selbst zugibt, einigermassen überfordert mit der Situation. Nicht mit Weltis Krankheit, aber mit der Frage, wie und wann die Lehrerin würde zurückkehren können. «Ich hatte keinen Ansprechpartner, niemand traf eine Entscheidung. Von der Ärztin erfuhr ich nichts, und ich hatte Hemmungen, ins Privatleben von Frau Welti einzugreifen.» Vor allem aber wollte er nicht, dass sie zurückkehrte, ohne leistungsfähig zu sein.

Solche scheinbar ausgeweglosen Situationen kennt Sibylle Schröder. Und sie weiss

aus Erfahrung, dass eine schlecht vorbereitete Rückkehr an den Arbeitsplatz bei psychisch Kranken oft zum Scheitern verurteilt ist: «Es braucht einen behutsamen Neuanfang, der intensiv begleitet wird.» Ärzte und Arbeitgeber könnten dies aber nicht immer gewährleisten.

Erleichterung für alle

Die Erfahrung zeige ferner, so Schröder, dass Arbeitgeber eher bereit seien, etwas auszuprobieren, wenn sie wüssten, dass sie sich bei Bedarf an die Case-Managerin wenden könnten. Auch in Nina Weltis Fall war es die Case-Managerin, die einen gangbaren Weg fand. Das Personalmanagement der Bildungsdirektion hatte Nina Welti angefragt, ob sie eine Begleitung wünsche, und den Fall danach an Schröder weitergeleitet. «Ich war gottentfroh um die Hilfe», sagt Nina Welti heute. Dem Schulleiter erging es ähnlich: «Es war eine enorme Erleichterung, als Sibylle Schröder ins Spiel kam. Von diesem Zeitpunkt an hatte ich das Gefühl, es passiert etwas.»

Im März traf Schröder ihre neue Klientin zum ersten Mal. «In diesem ersten Gespräch geht es darum, Vertrauen aufzubauen, damit die Klienten offen über ihre Situation reden können», erklärt Schröder. «Eine wichtige Frage ist zum Beispiel, ob am Arbeitsplatz Konflikte bestehen oder die Belastungen zu hoch sind.»

Nicht selten muss die Case Managerin die Vorgesetzten im Umgang mit den Rückkehrern regelrecht coachen. Vielen fehle es an Erfahrung und Wissen: «Die Haltung, man könne sich doch einfach zusammennemen, ist noch immer oft zu hören.» Andere wiederum fassen den betreffenden Mitarbeiter nur noch mit Glacéhandschuhen an und trauen sich kaum mehr, Kritik zu üben. Es brauche bei psychisch kranken Menschen jedoch das richtige Mass zwischen Schonen und Fordern, sagt Schröder.

Nina Welti hat das Glück, dass ihr Chef verständnisvoll ist. Trotzdem konnte sie sich noch im März nicht vorstellen, je wieder in einem Schulzimmer zu stehen. Auch weil sie – wie die meisten ihrer Leidensge-

nossen – sich falsche Vorstellungen machte: «Ich dachte immer, ich müsste dann von einem Tag auf den anderen wieder voll da sein.»

Schrittweise Rückkehr

Die Case-Managerin machte ihr und dem Schulleiter klar, dass eine abrupte Rückkehr keinen Erfolg verspreche. Zuerst suchten sie nach einer Möglichkeit für einen sanften Einstieg. Heute Montag beginnt Nina Welti wieder zu arbeiten. Klassenverantwortung muss sie noch keine übernehmen, und die Rückkehr ist vorerst klar als Arbeitsversuch deklariert. An drei Morgen pro Woche begleitet sie eine andere Lehrerin. Klappert alles, wird Nina Welti ihr Pensum langsam, Monat für Monat, steigern. Welti ist überzeugt, dass sie bis in ein paar Monaten eine vollständige Rückkehr ins Berufsleben schafft. Auf den ersten Tag nach den Sommerferien jedenfalls hat sie sich gefreut.

* Name geändert

Scharnier zwischen Mitarbeiter, Chef und Arzt

Wenn kranke Mitarbeiter lange fehlen, kostet das den Arbeitgeber viel. Deshalb setzt der Kanton seit einem Jahr Case-Manager ein. Bisher liessen sich 100 Staatsangestellte begleiten.

Zürich. – Nach mehreren Monaten Abwesenheit an den Arbeitsplatz zurückzukehren, fällt vielen Menschen schwer. Vor allem dann, wenn sie ihre bisherige Arbeit nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausüben können. Manche zögern die Rückkehr hinaus, andere geben ihre Stelle auf, wieder andere landen bei der IV. Nicht selten wären die Komplikationen vermeidbar gewesen, hätte sich jemand professionell um die Wiederintegration gekümmert.

Deshalb setzen grosse Taggeldversicherer schon seit langem auf Rückkehrunterstützung durch Case-Manager. Seit April 2008 bietet auch der Kanton seinen Angestellten diese Art von Hilfe an: Jeder Mitarbeiter, der wegen Krankheit oder Unfall mehr als zwei Monate ausfällt, hat

im Prinzip Anrecht auf ein professionelles Case-Management. Der Kanton beauftragt damit externe Anbieter.

Ziel ist es immer, die Angestellten möglichst wieder an ihren angestammten Arbeitsplatz zurückzubringen. Dafür braucht es manchmal Kompromisse, Pensum und Pflichtenheft müssen angepasst werden. «Wir fungieren als Scharnier zwischen dem Betroffenen, seinem Vorgesetzten und seinem Arzt», sagt Case-Managerin Sibylle Schröder. «Dabei vertreten wir einen anwaltschaftlichen Ansatz zugunsten des Betroffenen,

beziehen aber die Anliegen aller Beteiligten ein.»

Aufgabe der Case-Manager ist es nicht zuletzt, zwischen Arbeitnehmer und Arbeitgeber «zu übersetzen», wie es Schröder ausdrückt. Wenn sie in dieser schwierigen Situation Orientierung und Unterstützung erhielten, seien beide Seiten entlastet. Das neue Angebot entspricht offenbar einem Bedürfnis. Seit der flächendeckenden Einführung im April 2008 haben sich etwa 100 Mitarbeitende des Kantons von Case-Managern begleiten lassen.

Eine Bilanz liegt noch nicht vor. Marina Jung, Case-Management-Koordinatorin beim kantonalen Personalamt, ist aber sicher: «Case-Management lohnt sich in jedem Fall.» Denn Mitarbeitende, die längere Zeit ausfallen, sind teuer: Wird ein junger Mitarbeiter mit Familie invalid, kann das den Arbeitgeber und die Pensionskasse bis zu einer Million Franken kosten – eine teure Begleitung kostet höchstens 20 000 Franken. Langzeitabsenzen und Invalidisierungen kosten den Kanton, seine Pensionskasse und die Unfallversicherung jedes Jahr mehr als 50 Millionen Franken. (leu)



BILD WOLFGANG STRÄULI

Case-Managerin Sibylle Schröder hat geholfen.