Pfalzbrief, 30. April 2012

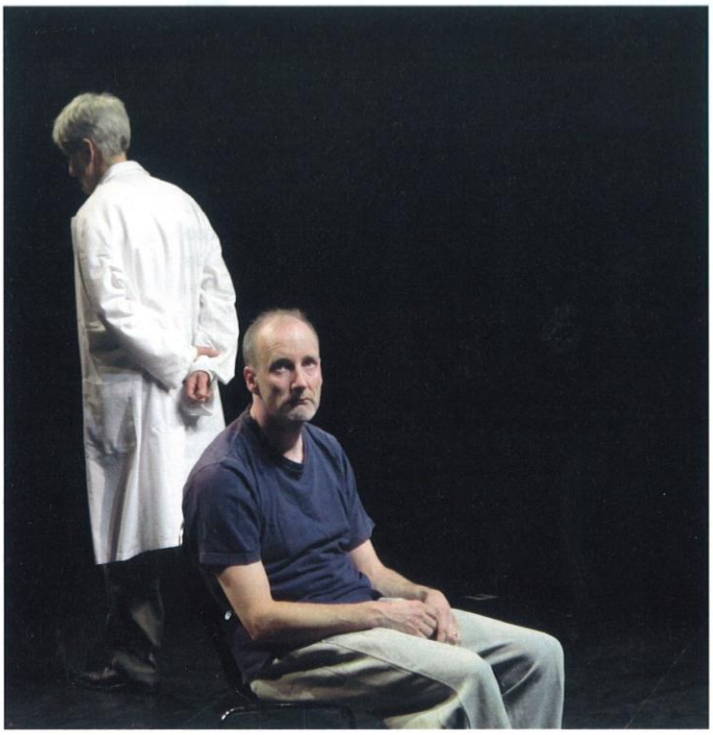
Depression kann jede und jeden treffen

Dank Case Management aus der Depression gefunden

Eigentlich hat sich der Kantonsangestellte – nennen wir ihn Martin Abderhalden* – auf die Neuorganisation seines Arbeitsbereichs gefreut. Er hoffte, dass durch die Zusammenlegung von Ämtern grössere Teams mit mehr Fachkompetenzen entstehen würden und die Verteilung auf mehr Schultern eine Entlastung in der täglichen Arbeit bringen werde. Die Realität war anders: Martin Abderhalden hatte aus seiner bisherigen Stelle etwa 20 Pendenzen mitgenommen und nach kurzer Zeit lagen 140 pendente Fälle auf dem Tisch.

Das Einlesen in alle Fälle brauchte Zeit, die er eigentlich nicht hatte: Die Dossiers waren zu bearbeiten, andere Dienststellen und Beteiligte wollten Details wissen, Abläufe erklärt und Fragen beantwortet haben. Weil sich die Bearbeitung der meisten Dossiers als sehr aufwendig herausstellte, verlor Martin Abderhalden irgendwann – fast unmerklich – den Überblick über die Dossiers. Nur jeweils die obersten auf dem Pult kannte er bis in die Details. «Der Druck dieser Pendenzen liess mich nicht mehr los, und langsam machte sich Hoffnungslosigkeit breit, weil es trotz Strampeln kaum voranging», sagt Martin Abderhalden. Es stellten sich Schuldgefühle ein, und nach und nach kamen gesundheitliche Probleme dazu.

Das war vor zehn Jahren. Es begann mit Zähneknirschen in der Nacht. Es folgten später Bauch- und Brustschmerzen, die Angst machten, aber keinen ärztlichen Befund ergaben. Dann hatte Martin Abderhalden, dessen Blutdruck zuvor zu tief war, plötzlich einen zu hohen, samt Begleitsymptomen. Medikamente halfen ein wenig, brachten den Blutdruck aber nicht auf ein akzeptables Niveau herunter. Es folgten Muskel-, Glieder- und Gelenkschmerzen, für die der Arzt keinen Grund fand.



Erschöpfungsdepression nicht erkannt

Damals erkannten weder Ärzte noch Bezugspersonen, dass die Symptome den Beginn einer Erschöpfungsdepression ankündigten. Martin Abderhalden tat alles, damit niemand etwas bemerkte.

Depression ist eine Krankheit, die jede und jeden treffen kann. Sie verursacht keine Schmerzen und ist unsichtbar. Aber sie ist heimtückisch, verändert das Verhalten der Betroffenen, schwächt deren Psyche und trübt deren Sicht auf das Leben. Depression ist behandelbar. Das Ende vergangenen Jahres gegründete Bündnis gegen Depression (siehe Kasten) setzt sich zum Ziel, mit Information und gezielten Angeboten gegen Tabuisierung und Stigmatisierung anzugehen.

Leiden bis zum Geht-nicht-mehr

Für Martin Abderhalden ging vorerst das Leiden weiter. Zu den Schmerzen kamen die Existenzangst und der soziale Rückzug. «Damals habe ich das Interesse an allem verloren – selbst an Erfreulichem und Schönem, und es gingen Freundschaften in die Brüche.» Dass er Hilfe gebraucht hätte, habe er kaum bemerkt, weil alles schleichend gekommen sei. Er habe zwar

Pfalzbrief, 30. März 2012

Das Theaterensemble Knotenpunkt zeigt im interaktiven Theater «Mittendrin und voll im Nebel», was es heisst, an einer Depression zu erkranken.

gewusst, dass «etwas nicht stimmte», versteckte das aber am Arbeitsplatz, indem er den freundlichen und hilfsbereiten Kumpel spielte. Erholung fand er in den Ferien und an den Wochenenden, bis auch das nicht mehr reichte. Dann ging es rasch. Der Erkenntnis, dass er in hohem Grad erschöpft war, folgte das Aus: «Ich kann nicht mehr.» Die Erschöpfung hatte ihm die Konzentrationsfähigkeit und auch Teile seines grossen Fachwissens und seiner Erfahrung «gestohlen». Wissen war plötzlich nicht mehr abrufbar. Die unter einem Vorwand angemeldete Arztvisite brachte es dann an den Tag: Erschöpfungsdepression. Martin Abderhalden bekam Medikamente und musste sich einer Gesprächstherapie stellen: «In der Therapie begann die Aufarbeitung meines Lebens und meiner Verhaltensweisen. Das tat oft weh. Ich musste aber lernen, mich abzugrenzen, Prioritäten zu setzen und auch einmal Nein zu sagen.»

Unterstützung vom Case Management

Die therapeutische Arbeit hat sich gelohnt. Martin Abderhalden: «Vorher dachte ich daran, bis 60 durchzuhalten und mich dann früh pensionieren zu lassen. Das ist kein Thema mehr.»

Für Martin Abderhalden war die aktive Unterstützung des Arbeitgebers eine wertvolle Hilfe, um persönlich und beruflich wieder auf die Beine zu kommen. Am Arbeitsplatz wurden vorübergehend die Belastungsgrenzen reduziert, bis Martin Abderhalden voll erholt war. «Die Kollegen nahmen mir Arbeit ab, und meine Chefin hat mich während der ganzen Zeit stark unterstützt.» Viel gebracht habe ihm das Case Management. Die Gespräche mit der Beraterin und seiner Vorgesetzten hätten ihm die notwendige Sicherheit gegeben, dass die Rückkehr in die Arbeit zu schaffen war. Abderhaldens Bilanz: «Die Erfahrung war hart und schonungslos, aber nötig. Ich habe während der Aufarbeitung nie etwas verheimlicht. Das hat mein berufliches Umfeld geschätzt und mit entsprechender Hilfsbereitschaft und Unterstützung abgegolten. So habe ich wieder richtig ins Leben zurückgefunden und kann mich endlich wieder an vielem freuen.»

Markus Löliger

(*) Martin Abderhalden ist ein langjähriger Mitarbeiter des Kantons. Wir haben lediglich seinen Namen geändert.

St.Galler Bündnis gegen Depression In der Schweiz sind 350 000 Menschen von einer Depression betroffen, die behandelt werden kann. Weil aber psychische Krankheiten oft tabuisiert und die Betroffenen stigmatisiert werden, bleibt die Behandlung trotz guter Erfolgsaussichten häufig aus. Das St.Galler Bündnis gegen Depression hat das Ziel, mit Information und sachgerechten Angeboten gegen Tabuisierung und Stigmatisierung vorzugehen.
Den Betroffenen und deren Angehörigen bietet das Bündnis gegen Depression zusammen mit andern Institutionen eine breite Palette an Auskunftsstellen, Hilfe und Unterstützung an – fachgerecht, vertraulich, anonym und kostenlos.
Depressive Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen und der Angehörigen stark. Eine Depression kann zum Suizid führen. Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten sind wichtig, damit mehr Betroffene adäquat behandelt werden. Die Angebote des Bündnisses gegen Depression sind auf die Bedürfnisse der Betroffenen und deren Angehörige abgestimmt. Angehörige sind oft die ersten, die Veränderungen bemerken.

Auskunft, Hilfe und Unterstützung
St.Galler Bündnis gegen Depression
Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
058 229 87 69
buendnis-depression@sg.ch
www.buendnis-depression.sg.ch