

# Psychische Beeinträchtigung im Berufsleben

Porträt einer Mutter, die ihre psychische Krise übersteht und sich neuen beruflichen Perspektiven stellt.

Von Anna Beyme

An einem sonnigen Sommermorgen erklimme ich die Stufen zum Sanatorium Kilchberg, das hoch über dem Zürichsee thronet. Ich bin mit Miriam Steck verabredet, die in dieser Klinik als Peer – also als Expertin aus Erfahrung – tätig ist. Als Mittlerin zwischen Patientinnen und psychiatrischen Fachpersonen bietet sie Einzelgespräche und Recovery-Gruppen an. Auf dem Weg zum Gruppenraum werde ich freundlich und ganz ohne Gebell vom Stationshund, der ein rotes Halstuch trägt, begrüsst. Miriam Steck, eine sportlich-elegante Erscheinung, empfängt mich und informiert mich über den Ablauf des Gruppengesprächs, an dem ich an diesem Tag dabei sein darf.

In der Recovery-Gruppe treffen sich Patienten während und nach ihrem Klinikaufenthalt, um sich über Themen auszutauschen, die sie auf ihrem Gesundheitsweg unterstützen können. Heute geht es um das Thema «Ressourcen». Vier Männer und zwei Frauen, darunter jüngere und ältere, beteiligen sich am Sammeln von Fähigkeiten, Kräften, Möglichkeiten und weiteren Elementen, die ihnen beim Wiedererlangen ihres psychischen Gleichgewichts helfen können. Es entsteht eine umfangreiche Liste, die unter anderem Haustiere, Sport, Bestätigung, Austausch, Atem, positive Gedanken, wohltuende Düfte, Töpfern, Malen, Musik und Sonnenlicht umfasst. Miriam Steck strukturiert das lebhaftes Gespräch, ohne die Teilnehmenden dabei einzuengen.

## Eine Krise ist oft ein Appell

«Eine psychische Krise zu übersteht, braucht Zeit», erklärt sie mir später. «Acht Wochen Klinik, heimgehen und gesund sein – so läuft das meistens nicht.» Eine schwere Krise sei oft ein Appell, Dinge anzugehen, die nicht (mehr) stimmig sind, und Veränderungen im Alltag Schritt für Schritt umzusetzen. Auch wenn dies beim Eintritt schwer zu glauben sei, könne sich die Krise im Rückblick als Chance erweisen.

## «Mein Gesundheitsprozess bleibt ein Balanceakt, der Zeit und Geduld erfordert.»

Miriam Steck hat dies 2013 nach einem Zusammenbruch selbst erlebt. Ihre Krise hatte sich über rund zwei Jahre hinweg schleichend angebahnt. Die Mutter zweier Töchter, die heute 12 und 15 Jahre alt sind, arbeitete damals niederprozentig in einem städtischen Betrieb. «Eigentlich war in meinem Leben damals alles gut: Ich hatte gesunde Kinder, ein stabiles Familienumfeld, mein Job war zwar nicht sehr befriedigend, aber auch nicht belastend, und ich arbeitete in einem guten Team. Ich litt jedoch unter schweren Schlafstörungen und infolgedessen unter Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, ich war reizbar und wurde schnell laut.

Hinzu kamen Enttäuschung und Schuldgefühle wegen meines Verhaltens, denn ich war sehr perfektionistisch und wollte insbesondere mit den Kindern alles richtig machen. So entstand eine klassische Abwärtsspirale. Ich funktionierte zwar gegen aussen noch recht gut, begann mich jedoch immer mehr zurückzuziehen, Verabredungen abzusagen oder beim Einkaufen Bekannten auszuweichen, mit denen ich sonst im Laden immer etwas geplaudert hatte. Meinem Frauenarzt gegenüber äusserte ich einmal das Gefühl, dass bei mir irgendetwas nicht so gut sei. Da ich auf ihn stabil wirkte, konnte er mein schlechtes Befinden jedoch nicht richtig erkennen und auch nicht ernst nehmen.»



«Es bedeutet tatsächlich, ein bisschen egoistischer zu werden.»

«Ich musste realisieren, dass ich krank bin»

Sie sei dann für eine Woche allein nach Wien gereist, um Abstand von der Familie zu gewinnen. «Ich glaube, die brauchten auch Abstand von mir.» Nach ihrer Rückkehr hätte sie sich gar nicht so richtig gefreut, die Kinder wiederzusehen, und als ihr Mann kurz darauf einen schweren Skiunfall hatte, hätte sie dies sehr belastet, weil sie nicht sah, wie sie ohne ihn alles schaffen könnte. Dann kam der grosse Zusammenbruch: «Nachdem ich ihr gesagt hatte, dass ich nicht mehr kann, nicht mehr mag, nicht mehr leben möchte, hat mich meine Mutter ins Spital gebracht und ich wurde noch am selben Abend hierher ins Sanatorium Kilchberg überwiesen.» Sie selbst hätte dann erst einmal realisieren müssen, dass sie krank und auf Behandlung und Unterstützung angewiesen war. Eigentlich hätte sie viel zu lange gewartet – immer mit dem Gefühl, sie müsse sich einfach zusammenreissen, anderen gehe es auch so wie ihr. Heute weiss sie, wie wichtig es für sie war, Hilfe anzunehmen und sich auf die Behandlung einzulassen. «Ich bekam Medikamente, auf die ich gut ansprach, ich konnte wieder schlafen und dank dieser Entlastung, dass ich hier nichts musste, konnte ich mich allmählich wieder erholen und erlebte – natürlich mit einigem Auf und Ab – einen schönen Verlauf während der zwei Monate meines Klinikaufenthaltes.»

**Kollegen und Vorgesetzte unterstützten mich**

Ich möchte von Miriam Steck wissen, wie ihr Arbeitgeber reagiert hat, als sie in die Klinik eintreten musste. Hat sie Stigmatisierung erfahren? «Nein, überhaupt nicht», lautet die klare Antwort. Das Team sei sehr betroffen gewesen, hätte Anteil genommen und sie stark darin unterstützt, sich Zeit zu nehmen. «Ich war diejenige, die mir Sorgen machte und dachte, ich müsste doch rasch wieder an die Arbeit zurückkehren. Dass keinerlei Druck auf mich ausgeübt wurde, habe ich als sehr wertvoll empfunden, ich habe da eine sehr positive Erfahrung gemacht.» Dass dies noch längst keine Selbstverständlichkeit ist, weiss Miriam Steck. Ihr Arbeitgeber, ein städtischer Betrieb, hätte schon damals über ein professionelles Casemanagement verfügt, und dass sie sich auf der menschlichen Ebene mit ihren Kolleginnen und Vorgesetzten sehr gut verstanden hatte, hätte wohl auch eine Rolle gespielt.

Dennoch ist sie nach ihrem Klinikaufenthalt nicht an ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt. Sie spürte, dass sie sich verändern wollte und bewarb sich zunächst als Quereinsteigerin in einem Fitnesscenter, wo sie bis heute zu 10 bis 15 Prozent als Instruktorin arbeitet. «Ich wollte nicht mehr ins Büro zurück, weil ich einfach gerne mit Menschen arbeite. Kraft- und Ausdauersport tun mir gut, und so war dies eine Möglichkeit. Ich hatte in der Klinik bereits an einer Recovery-Gruppe teilgenommen, was ich sehr hilfreich fand. Gegen Ende meines Aufenthalts merkte ich, dass die Klinik mir als betroffene Mutter jedoch nur wenig an die Hand geben konnte – weder Infos noch Anlaufstellen. Diese spezifische Unterstützung fehlte mir, denn meine Kinder hatten doch einiges miterlebt. So begann ich zu recherchieren, suchte Rat bei Pro Mente Sana und begann mich im Schulprojekt zu engagieren, was schliesslich dazu führte, dass ich mich eineinhalb Jahre nach meinem Klinikaufenthalt für eine Peer-Ausbildung entschied.»

**Seitenwechsel**

Diese Ausbildung hätte ihr Mut für die Zukunft gegeben, einen Ausblick und auch wirklich die Lust, notwendige Veränderungen anzugehen, um eine Tätigkeit zu finden, die sie als sinnstiftend empfindet. Inzwischen ist sie im Sanatorium Kilchberg seit viereinhalb Jahren unter anderem im selben Haus als Peer tätig, in dem sie seinerzeit Patientin war. «Für mich ist das spannend. Wenn ich einem Patienten erzählen kann, dass ich einst im selben Zimmer untergebracht war wie er heute, wenn ich sagen kann «Hey, genau hier bin auch ich in der Recovery-Gruppe gesessen und heute stehe ich an einem anderen Punkt», dann kann ich ihm Hoffnung vermitteln, das finde ich schön! Wenn ich meinen Klinikaufenthalt nicht positiv erlebt hätte, wäre ich natürlich nicht als Peer zurückgekommen. Mit diesem Seitenwechsel fühle ich mich sehr wohl. Auch wenn z.B. meine damalige Bezugsperson noch hier arbeitet, war das gegenseitig nie ein Problem und ich fühle mich voll ins Team integriert.»

**Peers als Pioniere**

Es gibt in der Schweiz heute schon eine recht grosse Anzahl ausgebildeter Peers – 84 sind derzeit im Peer-Pool von Pro Mente Sana registriert, und bereits 2013 wurde der unabhängige Verein Peer+ gegründet, der sich für die Förderung, Verbreitung und Etablierung qualifizierter Peer-Arbeit im psychosozialen Bereich einsetzt. Die Peers sind in Kliniken oder im Betreuten Wohnen tätig, arbeiten im Schulprojekt des Vereins «Trialog&AntiStigma Schweiz» mit, halten Vorträge in der Wirtschaft, treten an Kongressen auf, bieten Einzelbegleitungen an und sind auch bei der IV-Stelle Graubünden beschäftigt. «Ich möchte betonen, dass zahlreiche Peers bereits sehr engagierte Arbeit leisten und viel bewegen: Sie tragen viel zur Prävention und Entstigmatisierung bei», sagt Miriam



Steck. Potenzial sieht sie unter anderem im ambulanten Bereich. «Die Psychiatriespitex wäre ein sehr spannendes Feld, da Menschen nach einem Klinikaufenthalt noch häufig unzureichende Unterstützung erhalten, um stabil zu bleiben oder nur schon überhaupt zu lernen, sich in ihrem Umfeld wieder zu bewegen», meint sie. Und: «Wir hoffen, dass noch mehr Kliniken und Institutionen die Erweiterungen in Anspruch nehmen werden, die die Peer-Arbeit bietet. Das wird Geduld und Zeit erfordern. Wir müssen dieser Entwicklung Raum geben, denn noch sind wir als Pioniere unterwegs.»

**Gesundungsweg**

Miriam Steck vermittelt heute psychisch erkrankten Menschen Möglichkeiten, ihren Gesundungsprozess in die eigenen Hände zu nehmen. Was hat ihr selbst dabei geholfen, nach ihrer Krise und ihrem Klinikaufenthalt eine nachhaltige Stabilität zu erlangen? «Für mich war zum einen wichtig, eine Struktur für mich zu entwerfen, die mir Halt gibt, ohne mich einzuengen. Dazu gehört, weniger verplant zu sein und gerade im privaten Bereich Verabredungen spontaner zu treffen. Wichtig ist auch, dass ich viel Zeit für mich reserviere und z.B. einen Spaziergang, den ich mir vorgenommen habe, einfach mache, statt die Bedürfnisse anderer Menschen in den Vordergrund zu stellen

**Miriam Steck**

47, Mutter zweier Töchter, ist als ausgebildete Peer im Sanatorium Kilchberg und an der Klinik Triaplus in Oberwil ZG tätig, betreut die E-Mail-Beratung von «Kinderseele Schweiz», hält Vorträge u.a. in Wirtschaftsbetrieben und an Schulen und arbeitet überdies als Fitnessinstructorin.

– ja, es bedeutet tatsächlich, ein bisschen egoistischer zu werden.» Auch ihr Antidepressivum hätte sie unterstützt, ergänzt Miriam Steck. «Ich habe das Medikament fünf Jahre lang genommen, zuletzt in einer Dosierung, die so niedrig war, dass mein Arzt sie als wirkungslos erachtete. Dann habe ich es tröpfchenweise ganz ausgeschlichen.»

Als hilfreich erlebte sie überdies eine ambulante Maltherapie, auch für ihre Wochenstruktur. «Ich ging noch über Monate zweimal wöchentlich malen – das hat mir eigentlich am meisten geholfen, auch im vergangenen Frühling, wo ich ein bisschen aus dem Gleichgewicht geraten war. Solche Bewegungen gibt es übrigens immer wieder einmal, es war aber nie mehr so krass wie 2013. Ich merkte, dass das Malen eine Ressource ist, die ich zu Hause aus Platzgründen aufgegeben hatte, denn in der Maltherapie





hatte ich grossflächig gemalt, mit viel Sauerei. Jetzt habe ich wieder einen Maltherapeuten und möchte dranbleiben, um mich vielleicht auch weiterzuentwickeln.» Dass es ihr gelungen ist, sich mit ihren eigenen Ressourcen aus diesem Tief herauszuholen und wieder auf die Beine zu stellen, hat ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit gestärkt.

Hier sieht sie auch einen Gewinn, den ihre Töchter aus der Krise ihrer Mutter gezogen haben könnten. «Ich glaube, wir haben uns mit dieser Geschichte versöhnt. Wir waren damals sehr offen und hatten ein starkes Umfeld. Meine Krise hat meine Töchter sicher geprägt, sie wird ihnen in Erinnerung bleiben, aber sie durften dabei auch lernen, dass man wieder gesund werden kann. Ich denke, das ist für sie eine wertvolle Erfahrung: dass du selbst aus dem tiefsten Loch wieder rauskommst. Das könnte ihnen helfen, wenn es ihnen später einmal schlecht gehen sollte, dass sie sich sagen können «Hey, es kann wieder aufwärtsgehen!»»

#### Balanceakt

Als alleinerziehende Mutter mit vier verschiedenen Jobs muss Miriam Steck vieles unter einen Hut bringen. «Alleinerziehend bin ich nicht. Ich habe mich einfach von meinem Mann getrennt, wir erziehen unsere Töchter aber nach wie vor gemeinsam», präzisiert sie. «Meine vier Jobs zu jonglieren – das Fitness, zwei Klinikjobs und die E-Mail-Beratung fürs IKS (Kinderseele Schweiz) plus die Vorträge, die ich im Rahmen des Arbeitsprojekts von Pro Mente Sana in Wirtschaftsbetrieben oder mit «Triolog & AntiStigma Schweiz» in Schulen halte –, ist natürlich eine Herausforderung, gerade wenn zusätzliche Anfragen kommen. An den beiden Kliniken baue ich ja zurzeit auch ein Elterncoaching auf. Ich mache diese Arbeit jedoch mit



viel Herzblut und sie ist für mich zudem durchaus auch wichtig, um das Einkommen zu sichern. Ich habe mich inzwischen gut organisiert, ich kenne es nicht anders und es hat sich über die Jahre hinweg eingependelt. Weil meine Kinder selbstständiger geworden sind, ist es jetzt auch einfacher. Für mich ist es sehr spannend und abwechslungsreich, in so vielen verschiedenen Teams zu arbeiten. Manchmal wäre es sicher einfacher, drei Tage am Stück am selben Ort tätig zu sein – ich bin halt viel unterwegs. Aber eigentlich entspricht mir das, ich muss einfach meine Kräfte gut einteilen, das merke ich auf jeden Fall.»

#### Zukunftsperspektiven

Ihr vielfältiges «Stellenprofil» stimmt im Moment für sie. Für ihre berufliche Zukunft als Peer möchte Miriam Steck jedoch neue Schwerpunkte setzen. Sie sei derzeit in einer Findungsphase, beschäftige sich mit der Frage, in welche Richtung sie gehen wolle und sei auf der Suche nach denjenigen Themen, denen sie sich künftig widmen möchte. «Die Kinder werden mich noch ein Weilchen brauchen, und für die nächsten fünf Jahre sehe ich mich weiterhin





### Peer+ und Peer-Pool

*Peer+ ist ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, die Förderung, Verbreitung und Etablierung qualifizierter Peer-Arbeit voranzutreiben.*

Die Mitglieder und der Vorstand bestehen ausschliesslich aus Expertinnen und Experten durch Erfahrung, die eine Peer-Ausbildung absolvieren oder abgeschlossen haben. Peer+ ist somit auch eine Stimme, die an der Meinungsbildung zu Themen in psychosozialen Bereichen aus der Perspektive der Betroffenen teilnimmt.

Der Peer-Pool von Pro Mente Sana dient dazu, Peers eine Plattform zu bieten, sich und ihr Angebot vorzustellen. Dabei wird der steigenden Nachfrage nach Peers vonseiten Arbeitgebern, Privatpersonen oder auch Medien Rechnung getragen. Der Pool bietet qualifizierten Peers und jenen, die sich in Ausbildung befinden, die Möglichkeit, sich in einem persönlichen Profil vorzustellen. Durch die Suchfunktion können Peers gefunden und direkt angeschrieben werden.

Peer-Arbeit in der Klinik machen. Vielleicht kommt dann aber einmal der Moment, um einen Schritt weiterzugehen. Vielleicht möchte ich meine Vortragstätigkeit ausbauen. Ich mache das sehr gerne und finde es etwas Schönes und Sinnvolles. Möglicherweise wird es mehr in Richtung Prävention und Aufklärung, Entstigmatisierung und Resilienz gehen – insgesamt mehr in Richtung psychische Gesundheit als psychische Erkrankung.» Auf jeden Fall möchte sie weiterhin mit Menschen arbeiten, sie aufklären und ihnen Mut machen. Was möchte sie Menschen mit auf den Weg geben, die zum ersten Mal eine psychische Krise durchleben? «Wichtig ist, sich helfen zu lassen, zu erkennen, dass es Zeit braucht, um aus der Krise herauszufinden – und sich diese Zeit auch zu geben, denn der Gesundheitsweg ist wirklich ein Prozess. Das habe ich selbst erfahren.»



### Anna Beyme

Lic. phil., Journalistin BR, war von 2000 bis 2018 als Redaktorin der Zeitschrift von Pro Mente Sana tätig.

► [abeyme@magnet.ch](mailto:abeyme@magnet.ch)