

Reintegration aus Patientensicht

Wer gesund ist und aktiv im Berufsleben steht, denkt kaum darüber nach, was es bedeutet, arbeitsunfähig zu sein. Und plötzlich ein Verkehrsunfall oder ein Burnout, und nichts ist mehr wie vorher. Ein leitender Angestellter und ein Handwerker berichten, wie es dann weitergeht.

Die Gesprächsteilnehmer:

Heinz Männl (58), arbeitete vor seiner Erkrankung als Betriebsleiter in einem Gastronomieunternehmen. Im August 2005 wurde er wegen eines Burnouts arbeitsunfähig. Im März 2006 kehrte er in das gleiche Unternehmen zurück, als Projektmitarbeiter in einem Team. Er begann mit einem 40-Prozent-Pensum, das er sukzessive erhöhte. Seit Januar 2007 arbeitet er 80 Prozent.

Thomas Jenal (26) ist gelernter Schreiner. Im Juli 2003 erlitt er einen Verkehrsunfall. Zwischen den zahlreichen Operationen, die folgten, arbeitete er anfangs mit einem 10-Prozent-Pensum an seiner bisherigen Arbeitsstelle. Diese Phase dauerte insgesamt zwei Jahre, anschliessend begann er im selben Betrieb eine dreijährige Umschulung zum Sachbearbeiter, die er dieses Jahr beenden wird.

Managed Care: Wie kam es, dass Sie arbeitsunfähig wurden?

Heinz Männl: Es begann damit, dass ich mich bei der Arbeit nicht mehr konzentrieren konnte, sehr unruhig war und an Schlafstörungen litt. Etwa zwei Wochen vor dem Zusammenbruch schaffte ich es kaum noch, am Morgen aufzustehen und die Wochenenden hätte ich am liebsten im Bett verbracht. Eines Morgens, es war Mitte August 2005, musste ich mir eingestehen, jetzt geht es nicht mehr. Ich suchte meinen Hausarzt auf, der ein Burnout in fortgeschrittenem Stadium diagnostizierte.

Thomas Jenal: Ende Juli 2003 bereitete ich mich auf die Motorradprüfung vor und wollte noch etwas üben. Der Unfall geschah auf einer Hauptstrasse, eine Strecke, die ich schon x-mal gefahren war. Aus einem Wendeplatz kam plötzlich ein Auto, das ich erst im letzten Moment sah. Ich versuchte noch zu bremsen, aber es reichte nicht mehr. Beim Unfall zog ich mir einen doppelten Bruch am linken Oberschenkel zu, wobei ein grosses Stück des Knochens heraus gebrochen war. Zudem wurde die Milz zerfetzt, ich hatte einen Lungenriss und schwere innere Blutungen.

Was geschah dann?

Männl: Ich rief meine damalige Vorgesetzte an und erklärte ihr, dass ich es nicht mehr schaffe. Sie nahm diese Nachricht sehr offen auf und lud mich zu einem Gespräch ein. Mein Hausarzt wiederum organisierte einen Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik im Appenzell. Schon zwei Wochen später, am 1. September, reiste ich nach Gais und blieb dort für vier Wochen.

Jenal: Zuerst ging es ums Überleben und dann darum, mein linkes Bein zu retten. Die ersten drei Tage verbrachte ich auf der Intensivstation, insgesamt war ich drei Wochen im Spital. Das Bein wurde mehrmals operiert, erst wurden Nägel eingesetzt, die nicht hielten, dann schraubten mir die Ärzte eine Platte ein. Aber der Knochen wollte einfach nicht nachwachsen. Weitere Operationen waren nötig, an Becken und Hüfte wurde Knochenmaterial entnommen und am Oberschenkel eingesetzt. Nach dem Spitalaufenthalt wurde ich drei Wochen in einer Rehaklinik weiterbehandelt.

In dieser schwierigen Zeit stand mein Arbeitgeber stets hinter und engagierte sich sehr für mich. Er besuchte mich im Spital und erklärte, sobald es mir besser gehe, könne ich in den Betrieb zurückkommen, das sei überhaupt kein Problem.

Was hat Sie in dieser Situation am meisten belastet?

Männl: Ich verstand nicht, wie ausgerechnet mir so etwas passieren konnte. Bis anhin war ich es gewohnt, Probleme anzupacken. Während meiner beruflichen Karriere hatte ich es mehrmals geschafft, schwierige berufliche Herausforderungen zu meistern. Und nun merkte ich, dass ich keine Kraft mehr hatte, meine Ressourcen waren völlig aufgebraucht. Bis ich in die Rehaklinik konnte, sass ich untätig zu Hause herum, was meine Unruhe und Besorgnis noch verstärkte. Ausserdem machte ich mir schwere Vorwürfe, dass ich die Signale des Burnouts nicht früher bemerkt hatte.

Jenal: Ich machte mir grosse Sorgen und fragte mich, ob ich jemals wieder gesund werde und an meinen Arbeitsplatz zurückkehren kann, oder ob ich ein IV-Fall werde. Ich stellte mir vor, was aus mir würde, wenn ich das Bein verliere und dann im Rollstuhl wäre. Schlimm war auch das Herumsitzen zu Hause zwischen den Operationen und dass ich meine Mutter damit belastete. Ich wohnte damals noch zu Hause und entschied deshalb, sobald als möglich auszuziehen, damit sie ihre Ruhe hat.

Wie verlief der Aufenthalt in der Rehaklinik?

Männl: In der Klinik hatte ich einen organisierten Tagesablauf, der ausgefüllt war mit

Gymnastiklektionen, Wanderungen und Gesprächstherapie. So war ich abgelenkt. Ich traf auf Patienten in einer ähnlichen Situation, mit denen ich mich austauschen konnte. Nach der Rehaklinik ging es mir körperlich wesentlich besser. Ich hatte nun den Auftrag,



Fotoarchiv

mich mit einem Psychotherapeuten in Verbindung zu setzen. Die Gespräche mit dem Therapeuten erschienen mir klar und nachvollziehbar, doch waren sie zu wenig handfest und konkret. Für mich wäre es wichtig gewesen zu erfahren, wie ich die Erkenntnisse aus diesen Gesprächen praktisch umsetzen kann.

Jenal: Der Aufenthalt in der Rehaklinik brachte mir sehr viel. Im Nachhinein betrachtet war es die beste Zeit während meiner Behandlung. Dass sich all die Leute dort so um mich kümmerten, war eigentlich sehr schön, nur hätte es nicht wegen eines solchen Unfalls sein müssen.

Wie entstand der Kontakt zu Ihrem Case Manager?

Männl: Der Kontakt zu Herrn Riesen entstand erst in einem zweiten Schritt. Anfang November 2005 glaubte ich, an meinen Ar-

beitsplatz zurückkehren zu müssen. Rückblickend gesehen war das viel zu früh. Nach nur zehn Tagen musste ich wieder aufhören, weil ich in das alte Verhaltensmuster zurückgefallen war. Diese Nachricht kam bei meinem Arbeitgeber nicht gut an. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nicht begriffen, wie



Foto: Klinik Gals

es effektiv um mich stand und worum es eigentlich ging: Ich konnte mich von der Arbeit nicht abgrenzen. Als ich ins Büro zurückkehrte und die ganze unerledigte Arbeit sah, begann ich gleich, mehr als das vereinbarte Pensum zu arbeiten.

Dann kam meine Vorgesetzte auf mich zu und erwähnte ein privates Unternehmen für aktive Reintegration, die Rehafirst AG in Zürich. Sie meinte, vielleicht wäre dies der bessere Weg, um meine Probleme zu lösen. Am 15. Dezember 2005 traf ich meinen Case Manager zum ersten Mal.

Jenal: In der zweiten Woche nach dem Unfall kam Herr Schuler von der Suva zu mir ins Spital. Wir besprachen gemeinsam, wie es anschliessend weitergehen soll und er organisierte für mich den Aufenthalt in der Rehaklinik. Wir vereinbarten immer wieder Termine, um den medizinischen Verlauf und die nächsten Schritte zu besprechen. Medizinisch sah es oft nicht so gut aus, wie es hätte sein sollen. Während der ganzen Behandlungszeit blieben mein Arbeitgeber, Herr Schuler und ich in Kontakt und tauschten uns regelmässig aus.

Was bedeutete Ihnen die Zusammenarbeit mit dem Case Manager?

Männl: Beim ersten Kontakt mit Herr Riesen hatte ich gleich das Gefühl, da ist mehr. Die Chemie zwischen uns hat auf Anhieb gestimmt. Er hatte bereits meinen Krankenbericht erhalten und mit der Krankenkasse Kontakt aufgenommen, um die Versicherungsfragen und die Kosten für das Case Management zu klären. Für die Krankenkasse und meinen Arbeitgeber ging es um die Frage, welche Chancen auf Wiedereingliederung ich überhaupt habe. Dabei nahm der Case Manager die Rolle des Vermittlers ein. Er führte mehrere Gespräche mit dem Arbeitgeber und der Krankenkasse, bei denen ich nicht dabei war. Im Nachhinein erfuhr ich, dass diese Verhandlungen gar nicht einfach gewesen waren. Alle drei Monate fand ausserdem eine Sitzung zur Standortbestimmung statt, bei der ich anwesend war. Darüber wurde jeweils ein Bericht verfasst und schliesslich der Zeitpunkt für die Rückkehr an den Arbeitsplatz festgelegt.

Die Zusammenarbeit mit Herr Riesen war für mich eine enorme Hilfe, weil ich begann, an mir selbst zu arbeiten. Gemeinsam planten wir einzelne Schritte, die mich vorwärts brachten. Herr Riesen stellte einen konkreten Bezug zwischen meiner Persönlichkeit und meiner Situation im Berufsleben her und zeigte mir, wie ich mich besser abgrenzen kann.

Jenal: Häufig wusste ich nicht, wie es weitergehen soll. Da war ich froh, jemanden an der Seite zu haben, der für mich zuständig ist und bei dem ich nachfragen konnte. Meine Familie unterstützte mich auch, doch war sie mit dieser Situation ebenso überfordert wie ich selbst.

Gab es während der Reintegration Dinge, die nicht optimal liefen, die man hätte besser machen können?

Männl: Ich war in der glücklichen Lage, während der ganzen Zeit von positiven Menschen umgeben zu sein. Meine Familie und besonders meine Frau standen hinter mir und auch vom Arbeitgeber hörte ich nichts Negatives. Ich frage mich höchstens, ob das Case Management nicht bereits nach meinem Aufenthalt in der Rehaklinik hätte beginnen müssen? Möglicherweise wäre es dann nicht zum zweiten Zusammenbruch gekommen. Aber grundsätzlich ist es für

mich sehr gut gelaufen. Ich kann mich nur bei allen Beteiligten für die umfassende Unterstützung bedanken.

Jenal: Bei mir verlief eigentlich alles optimal, abgesehen vom verzögerten Heilungsprozess des Beins, aber das liess sich halt nicht steuern. Nach einem Dreivierteljahr kehrte ich an den Arbeitsplatz zurück. Anfangs nur für einen halben Tag für kleinere Arbeiten, die ich im Sitzen erledigen konnte. Wenn wieder eine Operation fällig war, fiel ich für zwei oder drei Monate aus. Diese Phase dauerte insgesamt zwei Jahre.

Wie ist Ihre Situation heute?

Männl: Es gelingt mir jetzt, den Fokus nicht mehr nur auf die Arbeit zu richten, das ist für mich das Wichtigste. Ich suche bewusst einen Ausgleich in der Freizeit und kann mich besser abgrenzen. Dabei befinde ich mich in einem fortschreitenden Prozess.

Meine bisherigen Schritte waren erfolgreich und deshalb weiss ich, dass ich auf gutem Weg bin.

Jenal: Heute geht es mir sehr gut. Ich habe kaum noch Beschwerden mit dem Bein, doch im Sport musste ich einige Abstriche machen. Doch wenn ich sehe, wo ich heute stehe, dass nach dem Unfall alles wieder gut geworden ist, dann ist der Sport nicht so wichtig. Als ich mit der Umschulung zum Sachbearbeiter begann, wusste man noch nicht, ob das Bein dauerhaft geschädigt bleiben würde. Jetzt beende ich erst einmal die Umschulung und dann schaue ich weiter. Ob ich in Zukunft als Schreiner arbeiten werde oder als Sachbearbeiter, ist vorläufig noch offen.

Interview:

Karin Diodà

Redaktion Managed Care