

Gemeinsam aus der psychischen Krise

Zum Welttag der seelischen Gesundheit (10.10.): Immer mehr Menschen müssen mit einer psychischen Erkrankung leben. Wie ein berufliches Training dabei hilft, zeigen Anja Köhler und Oliver Behring.

Stuttgart, 6. Oktober 2016

Beklemmungen vor Prüfungen oder dem Vorstellungsgespräch: Viele Ängste verschwinden nach kurzer Zeit wieder. Anja Köhlers (Name geändert) Ängste nicht. Aus Furcht vor gefährlichen Krankheiten wusch sie sich ständig die Hände. Auch ihr Umfeld musste sauber sein. Zeitweise traute sich die 36-Jährige nicht mehr vor die Tür.

Als sie anfang, Jura zu studieren, glaubte Köhler, sie hätte die Angst im Griff. „Doch dann führte die Auseinandersetzung mit den vielen Gesetzen dazu, dass ich dachte: Sobald ich einen Fehler mache, steht die Polizei vor der Tür! Klingt verrückt, war aber real für mich.“

Psychische Erkrankungen verursachen etwa 15 Prozent der Fehltage in Baden-Württemberg, zeigen die Gesundheitsreports von Krankenkassen. Trotzdem sind Störungen wie bei Anja Köhler oft ein Tabu. Betroffenen fällt es schwer, Hilfe zu finden. Darauf macht der Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober aufmerksam.

Anja Köhler kosteten die Ängste den Arbeitsplatz als Rechtsanwaltsfachangestellte. Ihren Beruf konnte sie nicht mehr ausüben, ohne wieder krank zu werden. Ihre Beraterin bei der Agentur für Arbeit empfahl ihr das Berufliche Trainingszentrum (BTZ) der SRH in Stuttgart.

Hier unterstützen berufliche Trainer, Psychologen und Sozialpädagogen Menschen nach psychischen Erkrankungen dabei, beruflich wieder einzusteigen. Mit Trainingsaufgaben steigerte Anja Köhler gezielt ihre Belastbarkeit. Gespräche halfen ihr, sich ihren Ängsten zu stellen. „Wichtig war auch der Austausch mit anderen Betroffenen im BTZ.“

Einer davon ist Oliver Behring (Name geändert). Für den 47-Jährigen war Überlastung der Grund für das berufliche Aus. Bei einem Autozulieferer hatte er den Karriereschritt zum Projektleiter geschafft. „Ganz langsam sind Arbeit und Privatleben aus dem Gleichgewicht geraten. Irgendwann habe ich kaum noch geschlafen, war nicht mehr belastbar.“ Versuche, von selbst wieder Fuß zu fassen, scheiterten. Über seine Ärzte kam Behring ins BTZ Stuttgart.

Durch das berufliche Training und Austausch mit anderen lernte er, Stress und Konflikten neu zu begegnen, Sätze wie „Ich muss perfekt sein“ zu hinterfragen. „In Rollenspielen üben unsere Teilnehmer, Probleme im Arbeitsalltag zu lösen. Ein intensives Bewerbungstraining unterstützt bei der Jobsuche“, sagt BTZ-Leiterin Irene Glück.

Oliver Behring kann nach und nach der eigenen Leistung wieder vertrauen. Anja Köhler ist achtsamer geworden. „Früher hätte ich aus Angst vor Arbeitslosigkeit jeden Job angenommen. Jetzt weiß ich: Ich kann etwas und werde die richtige Stelle finden.“ Zum Welttag der seelischen Gesundheit wünschen sich beide, dass noch mehr Menschen dieses Selbstvertrauen zurückgewinnen.

SRH Berufliches Trainingszentrum

Neue berufliche Perspektiven erhalten Menschen mit psychischen Problemen im Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) der SRH in Stuttgart. Individuelle Trainingsprogramme bereiten die Teilnehmer auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vor. Psychosoziale Beratung hilft dabei, im Alltag mit der Krankheit umzugehen. Mehr als zwei Drittel der Absolventen gehen danach in den Beruf oder eine Ausbildung. Gesellschafter des BTZ sind die SRH Holding, eine unabhängige Stiftung mit Sitz in Heidelberg, und die Stadt Wiesloch.