

Der Weg ins Berufsleben war für mich klar. Ich stamme aus einer christlichen Familie und war schon immer fürsorglich, freundlich und hilfsbereit. Es gab daher keine „zweite“ Wahl. Krankenschwester! Nie wollte ich etwas anderes sein! Das Abitur habe ich nur „nebenbei“ gemacht, weil ich ganz bestimmt Krankenschwester werden wollte und nicht alle alten Bundesländer in den 90er Jahren den sächsischen Oberschulabschluss anerkennen wollten. Mein Abiturzeugnis mit Schnitt 1,9 und Bestnoten in Mathematik sprach für andere Wege, aber davon wollte ich nichts wissen! Ich fand sogar eine gute Ausbildungsstelle in Sachsen. Die 50 km Entfernung von zu Hause ermöglichten mir den Einzug ins Internat. Hier war ich zum ersten Mal in meinem Leben „frei“ und nicht mehr in die Familie eingebunden.

Krankenpflege hieß die Ausbildung damals noch und es war genau mein Ding. Die Fürsorge für die Patienten, die Organisation und die klaren Strukturen kamen mir entgegen. Die vielen Kontakte und die freundliche Bestätigung der Patienten taten so gut und auch mit den jungen Leuten im Internat kam ich gut aus. Im Chor für Patienten lernte ich meinen Mann kennen. Verliebt, verlobt...Es war eine wundervolle Zeit und mir ging es wunderbar. Ich schaffte das Staatsexamen mit 2,0 und dachte, es würde glatt weiter gehen. Doch ich bekam keinen Job?! Stellenkürzungen standen an und jahrelang volle Ausbildungsklassen taten ihr übriges, das Klinikum übernahm nur 1/3 von uns. Kein Job für mich?

Aber ich überlegte nicht lange, sondern ergriff die Initiative. Ich bewarb mich bundesweit in allen evangelischen Krankenhäusern und bekam sofort eine volle Stelle im Bethesda KH in Stuttgart, unbefristet! Ich war wieder glücklich. Mein Verlobter zog nach und wir bauten eine Existenz auf. Hochzeit, eigene Wohnung, Kinder...aber da war es mit dem Job auch gleich wieder vorbei, denn in Stuttgart gab es einen Platz im Kindergarten erst ab 3 Jahren und selbst dann kein Mittagessen. Die Kinder mussten 12 Uhr abgeholt werden und konnten ab 13 Uhr wieder gebracht werden?! Schichtdienst war da undenkbar! Ich blieb zu Hause, schob Wochenenddienste, wenn mein Mann zu Hause war und mit der Ankunft unseres zweiten Kindes war auch das vorbei. Dennoch ging es uns gut. Wir hatten nette Kontakte, eine tolle Kirchgemeinde und eine schöne bezahlbare Wohnung, aber die Entfernung zu den Großeltern betrug 650km. Für beide Seiten nicht leicht. Persönliche Gründe riefen uns schließlich zurück in unsere Heimat nach Sachsen. Hier war der Kitaplatz oder die Kinderkrippe ab 1 Jahr völlig normal, doch ich blieb zu Hause bis auch mein Kleiner fast 3 Jahre alt war.

Dann begann die Jobsuche in Sachsen. Doch nach Umzugsstress und der Eingewöhnung im „Dorfleben“ mit 4 Kindern (2 von meiner Schwester, in deren Haus wir wohnten) brach plötzlich eine Welt zusammen. Kein Job für Mich! Unzählige Bewerbungen und unmögliche Absagen!

Es folgte meine erste Woche Manie, monatelange Depressionen... die Diagnose stand für mich überraschend schnell: „Bipolar!“. Und nun? Zu Hause hocken wollte ich nicht. Ich konnte es nicht. Mir fehlten soziale Kontakte, die Kollegen... Aber irgendeine Anstellung für eine zweifache Mutter, die weniger belastbar ist? Schwierig! Ich saß wieder zu Hause.

Dann versuchte ich es übers Arbeitsamt, aber die Angebote waren unmöglich und der Druck durchs Amt verschlimmerte die psychische Instabilität. Die Beratung meinte: „Pflege und Schichtarbeit, das können Sie mit der Erkrankung vergessen.“

Meine Kinder freuten sich. Ich hatte zu Hause viel Zeit! Aber Erfüllung? Ich wollte es als Arzthelferin versuchen. Klapperte alle Praxen in der Umgebung ab, keine Chance! 3 Monate Probezeit gab mir ein Pflegeheim, dann bewarb sich eine Ledige auf die Stelle und ich flog, obwohl ich alles geschafft hatte!

Doch langsam wendete sich das Blatt. Wir zogen um in eine Kleinstadt in der Nähe...Hier gibt es zwei Kurkliniken, zwei Pflegeheime und die Diakoniestation im Ort. Jedoch wollte mich keiner einstellen, ohne dass ich Nachtdienste leisten konnte.

„Bipolar und Krankenschwester – das geht nicht zusammen.“, erklärte man mir beim Integrationsfachdienst. „Und für unsere Förderprogramme sind sie zu intellektuell. Das wird nichts!“

Ich bekam keine Empfehlung, keine Aussicht! So suchte ich mir einen Minijob als technische Hilfskraft in einer Kindertagesstätte und beantragte EU-Rente.

Was machen Sie sonst so, fragte man später in der Therapie? Ich hatte schon immer in der Kirchgemeinde Kinder gehütet. Erzieherin oder Religionspädagogin?

Mit psychotherapeutischer Unterstützung wagte ich das Studium für Religionspädagogik und schaffte es etliche Depressionen später in der Verlängerung. Eine Vertretungsstelle für 18 Monate war mein Einstieg und ich hatte plötzlich ein ansehnliches Gehalt. Mehr als das Doppelte wie in der Pflege! Doch ich arbeitete im Freizeitbereich, sah meine Kinder nur noch zum Essen und Gute-Nacht-Sagen. Die Sorgen meiner Teenager kannte ich nicht und gemeinsame Zeit am Wochenende war knapp. Ich war schließlich heilfroh, als der erkrankte Kollege endlich zurückkehrte und die Anstellung endete. Und nun?

Ich saß wieder zu Hause, las vom Pflegenotstand in unserer Kurklinik und rief dort zum wiederholten Mal an. Die Pflegedienstleitung hatte gewechselt und der junge Nachfolger lud mich ein. Mit viel Verständnis hörte er sich meine Geschichte an und bastelte einen Job für mich, ohne Nachtdienst, ohne Wochenenden. Meinen Job!

Ich arbeitete montags bis donnerstags 2,5 Stunden als Pflegefachkraft. Auf meinem Namensschild steht wieder „Schwester“ vor dem Namen und die Patienten und Kollegen sind zufrieden mit mir. Seit fast vier Jahren arbeite ich wieder in der Pflege. Mein Job macht mich glücklich! Durch die Anerkennung und den regelmäßigen Tagesablauf bin ich psychisch stabil wie nie seit der Diagnose vor 14 Jahren. Ehrenamtlich arbeite ich ein wenig als Pädagogin in der Gemeinde und leite eine Selbsthilfegruppe für Betroffene. Ich lebe, ich arbeite, ich habe Zeit für meine Familie... nur die Tabletten erinnern mich 2x täglich, dass ich meine Grenzen kennen und einhalten muss, um „gesund“ zu sein.

Freilich während andere in meinem Alter als PDL, QM oder ähnliches auf der Höhe ihrer Karriere stehen muss ich mich begrenzen, Ruhezeiten einhalten und regelmäßig Tabletten nehmen. Ich habe seit 7 Jahren keine „Phase“ mehr gehabt und doch kann es jederzeit wieder losgehen. Heilbar ist die Störung nicht und viele kommen nie ohne Phasen aus. Ich bin dankbar, dass ich mich inzwischen gut kenne. Ich bin Profi in eigener Sache und weiß, was ich brauche und was mir hilft, stabil zu bleiben. Selbstbeobachtung, Achtsamkeit und soziale Kontakte, meine Familie, Selbstfürsorge und ein guter Umgang mit Gefühlen. Ich habe mich versöhnt mit meinen Erfahrungen als Kind, meinen Eltern und ich arbeite mit meinem Mann in einer Paartherapie. Das alles trägt dazu bei, dass ich bipolar pflegen und gepflegt arbeiten kann.

Über die DGBS habe ich bereits einige Pflegekräfte kennen gelernt. Die meisten arbeiten voll und sind stets bemüht, nur nichts falsch zu machen, nur nicht aufzufliegen. Die Scham, weniger belastbar und damit weniger „wert“ zu sein ist groß. Vielleicht ist das ein Grund, dass bisher keine weitere Pflegefachkraft in unserem Team der SBP angekommen ist? Die Doppelrolle als Fachkraft und Patient irritiert. Das Stigma, als „Bipolar“ nicht verantwortlich arbeiten zu können, scheint nicht weniger groß zu sein als bei Ärzten oder beispielsweise Psychotherapeuten. Doch die Erkrankung macht vor keiner Berufsbezeichnung Halt. Ziel unserer neuen Antistigmakampagne ist es, mehr Pflegefachkräfte zu erreichen. Der Rückhalt im Verein ist groß und über Zweifel oder Probleme tauschen wir uns bei regelmäßigen Zoomtreffen aus. Inzwischen sind unsere Erfahrungen als SBP auch unter Profis gefragt. Der trialogische Aufbau der Gesellschaft ist fernab von Pharmaindustrie und Kooperationen mit Kliniken, die dann ein Gütesiegel erwerben können, in Gefahr. Lukrative Angebote für Profis werden seltener, zusätzliche Arbeit an Leitlinien oder Broschüren wird mehr je weniger Fachleute sich beteiligen.

Was mir an der Selbsthilfe gefällt? Das Verständnis für all die „verrückten“ Geschichten unseres Alltags als Bipolare. Der Zusammenhalt unter vorher wildfremden Menschen, der mit den Jahren wächst und auch durch Coronazeiten trägt. Und sei es nur durch die Nachricht auf dem Handy.

Und mit den SBP geht es an die Vorbereitung für die Jahrestagung. Unser Workshop wird immer gut besucht und in der Mailberatung oder am Telefon sind wir ebenso gefragt. Allein im letzten Jahr haben sich unsere Zoomgruppen für den Austausch via Internet verdoppelt. Ich hoffe, dass in diesem Jahr wieder eine Tagung stattfinden kann, damit immer mehr Betroffene den Weg zu uns finden.

Katrin Engert, 43, Pflegefachkraft, Mitglied der SBP seit 2019