

## Nicht ohne Arbeit

Nach einem erfolgreichen Medizinstudium mit erster wissenschaftlicher Tätigkeit war klar: Für meine Facharztausbildung kam nur eine Universitätsklinik in Frage. Den Fakt, dass ich während der wissenschaftlichen Tätigkeit meine erste klare depressive Episode erlebt hatte, ignorierte ich einfach. Das Klima an der Uniklinik war sehr angespannt, der Chefarzt sehr fordernd und er herrschte über seine Untergebenen. Nicht umsonst standen die gesammelten Werke von Machiavelli in seinem Büro. Nach sechs Wochen, in denen ich versuchte mich als Anfängerin in einer riesigen neuen Klinik zurecht zu finden, das Computersystem kennen zu lernen und erste Patienten selbstständig zu behandeln (mein Berufsstart fiel in die Sommerferien mit entsprechend schlechter ärztlicher Besetzung auf der Station) sowie die ersten Dienste zu stemmen, wurde ich zum Chefarzt bestellt, weil ich noch nicht begonnen hatte, an den verschiedenen Forschungsgruppen mitzuarbeiten. Der Großteil meiner Kolleg\*innen kam mit diesem Druck zurecht. Ich konnte mich aber nicht davor schützen, mich als Versagerin zu fühlen, weil ich die Ansprüche des Chefarztes nicht erfüllt hatte. Ich arbeitete also noch härter, noch länger und forschte nach dem Arbeiten. Wenn jemand aus dem Kollegium pünktlich nach Hause ging, schauten die anderen immer auf ihre Uhren und kommentierten dies mit „Wie, arbeitest du jetzt halbtags?“. Natürlich wurden Überstunden nicht aufgeschrieben. Trotz dieser Schwierigkeiten dachte ich nie über Kündigung nach. Herausforderungen waren in meinem damaligen Weltbild da, um sie zu meistern, nicht um davor zu kapitulieren. Egal wie sehr dies an meine Substanz ging. Doch das ständige Gefühl der Unzulänglichkeit blieb nicht ohne Konsequenz: Im zweiten Jahr meiner dortigen Tätigkeit erlebte ich die erste schwere Depression mit suizidalen Symptomen, so dass ich stationäre behandelt werden musste. Schon damals wurde die Diagnose einer Bipolar-II-Störung gestellt und mir dringend angeraten, nicht mehr Vollzeit zu arbeiten. Beides ignorierte ich. Das ging auch mehrere Jahre lang gut. Ich hatte weiter Stimmungsschwankungen, die ein oder andere leichte bis mittelgradige depressive Episode und im Sommer kreative und energiegeladene Hypomanien, erlebte mich aber nicht als krank. Ich arbeitete in einem erfahrenen Team mit einer sehr verständnisvollen aber gleichzeitig auch resoluten Oberärztin, die mich auch mal nach Hause schickte, wenn es nicht mehr ging. Es lief also gut, es blieb aber absehbar, dass mein Vertrag nicht verlängert werden würde (Kommentar meines Chefs im Abschlussgespräch: „Sie können ja wieder kommen, wenn Sie stabil sind.“). Ich wechselte also an ein großes Landeskrankenhaus und genoss die Reduktion des Drucks, der auf mir lastete. Keine Forschung mehr, im Vergleich zur Uniklinik deutlich geregeltere Arbeitszeiten und weniger Dienste. Zudem sehr positives Feedback von meinen Kolleg\*innen und Vorgesetzten.

Was aber fehlte, war das Feedback von außen bezüglich meiner Bipolarität. Denn natürlich behielt ich das für mich, zumal ich die Diagnose zum damaligen Zeitpunkt noch nicht akzeptiert hatte. Ich hatte die schwere depressive Episode als Reaktion auf die Überforderung am damaligen Arbeitsplatz abgespeichert und den Begriff bipolare Störung aus meinem Leben gestrichen. Die mir verordneten Medikamente hatte ich abgesetzt. Es lief ja alles. Und so krachte ich ungebremst 2010 in eine heftige Manie. Hätten meine Kollegen\*innen von meiner Erkrankung gewusst, hätten sie sicher früher Warnzeichen gesehen und eingreifen können. So kam es zu einer erneuten stationären Behandlung und im Anschluss zu einer ausgeprägten Phase der Unsicherheit und der Scham. Damals hat mir die Arbeit ganz viel Halt gegeben. Ich wurde auf eine andere Station versetzt, auf der das Team meine manische Entwicklung nicht hautnah miterlebt hatte. Das war wichtig für mich, da ich weniger Vorbehalte mir gegenüber erlebte. Trotzdem versuchte ich zunächst, mich möglichst unsichtbar zu machen, bloß nicht aufzufallen und gut zu funktionieren. Auch auf dieser Station behielt ich aus

Angst vor Stigmatisierung die Erkrankung für mich. Allerdings waren befreundete Kolleg\*innen und mein Oberarzt informiert, so dass es wieder Feedback von außen gab, wenn bei mir Veränderungen auftauchten. Auch wurde ich aufgrund meiner Erkrankung von Nacht- und Wochenenddiensten befreit und erhielt durch die Beantragung und das Vorlegen meines Schwerbehindertenausweises fünf zusätzliche Urlaubstage. Auch wenn ich gerne schreiben würde, dass meine Gesundheit für mich zu diesem Zeitpunkt das wichtigste war, stimmt das leider nicht. Ich wollte wieder funktionieren, ein „nützlicher Teil“ der Gesellschaft sein. Da ich schon immer sehr leistungsorientiert bin, war es deshalb für mich unglaublich wichtig, 2011 meine Facharztprüfung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie zu bestehen und 2013 meine Promotion abzuschließen. Außerdem erhielt ich einen unbefristeten Arbeitsvertrag. Erst danach war es mir möglich, mit meiner Erkrankung öffentlich zu werden und 2014 die „Selbst Betroffenen Profis“ mit zu gründen.

Seit 2014 arbeite ich nun auf meinen Wunsch als Stationsärztin in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik. Das kleine Behandlungsteam ist über meine Erkrankung informiert, ebenso mein Oberarzt und meine Chefärztin. Das Feedback von außen benötige ich aber immer weniger, da ich mich und meine Frühwarnzeichen zunehmend besser kennen gelernt habe. Leider tendiere ich auch heute noch manchmal dazu, zu viel zu wollen und zu wenig auf mich zu achten. Ich arbeite gerne in meinem Beruf und habe inzwischen auch verstanden, dass aktuell eine Stelle als Oberärztin nicht für mich in Frage kommt, weil der Stress und Druck einfach zu viel wären. Das zu akzeptieren ist an schlechten Tagen immer noch nicht leicht, weil ich zu Beginn meiner Berufstätigkeit ganz andere Ziele hatte. Die bipolare Störung bringt die Herausforderung mit sich, dass Lebensziele immer wieder neu evaluiert werden müssen. Ich bin sehr froh, dass ich in dem Beruf arbeiten kann, den ich liebe und dankbar, dass mein Arbeitgeber sich darauf eingelassen hat, mich trotz meiner psychischen Erkrankung und den damit verbundenen Einschränkungen wie z.B. die Befreiung von Nacht- und Wochenenddiensten weiterhin in einer psychiatrischen Fachklinik zu beschäftigen. Für mich ist meine Arbeit ein ganz wesentlicher stabilisierender Faktor. Ein Leben ohne Arbeit kann ich mir aktuell nicht vorstellen.

Astrid Freisen, Jgh. 1978, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Leiterin Referat Selbst betroffene Profis