

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	84 (2013)
<b>Heft:</b>	2: Arbeit vor Rente : Sozialpolitik muss mehr sein als Finanzpolitik
<b>Artikel:</b>	Sonja W., 37, fand nach schweren psychischen Problemen zurück in die Arbeitswelt : "Verständnis ist nicht selbstverständlich, aber wertvoll"
<b>Autor:</b>	Leuenberger, Beat
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-804262">https://doi.org/10.5169/seals-804262</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Sonja W., 37, fand nach schweren psychischen Problemen zurück in die Arbeitswelt**

## «Verständnis ist nicht selbstverständlich, aber wertvoll»

Kaufsucht, Essprobleme, übertriebener Ehrgeiz und schliesslich schwere Depression brachten Sonja W. an den Rand der Existenz. Sie brauchte mehrere Anläufe, um wieder Tritt zu fassen im Leben. Jetzt hat sie einen Arbeitgeber gefunden, der auf ihre Bedürfnisse Rücksicht nimmt.

**Von Beat Leuenberger**

Ihr Gesicht will sie in der Zeitschrift nicht zeigen. Und auch ihren richtigen Namen nicht preisgeben. «Zu meinem Schutz», sagt sie, denn sie weiss ja nicht, wer diese Zeilen liest. «Und es brauchen nicht alle, die mich kennen, alles zu wissen über mich.» Ausserdem möchte sie nichts Schlechtes auf ihren ehemaligen Arbeitgeber und den Arbeitsplatz kommen lassen, wo sie krank wurde vor bald fünfzehn Jahren. «Ich habe viele schöne Erinnerungen an die Zeit, als es mir noch gut ging.» Sonja W. nennen wir die 37-jährige Frau. Damit ist sie einverstanden. So ist sie, Sonja W.: feinfühlig, rücksichtsvoll, gescheit, zerbrechlich, ehrlich, entschlossen. «Es gibt Zeiten, in denen ich nicht über mein Schicksal sprechen, nicht Auskunft geben möchte darüber, was ich erlebt habe, nicht einmal den Ärzten. Auch mein neuer Arbeitgeber ist zurückhaltend, will sein Engagement zugunsten von Menschen in heiklen Lebensphasen nicht an die grosse Glocke hängen.» Deshalb möchte sie ihre Anonymität behalten. Doch ihre Geschichte zu erzählen über ihre kranke Seele, den Verlust der Arbeit und den langen Weg zurück, dazu fühlt sie sich heute in der Lage. «Obwohl ich in den letzten Monaten an die Grenze meiner körperlichen Kräfte gekommen bin.» Im Berufsalltag läuft gerade extrem viel.

**So ist Sonja W.:  
Feinfühlig, gescheit,  
rücksichtsvoll,  
zerbrechlich, ehrlich,  
entschlossen.**

In der Firma hatte sie eine Aufgabe im Kundendienst übernommen, was ihr viel Freude bereitete. Doch schnell stellte sich heraus, dass «das Switchen von einer Sache zur andern und wieder zurück nicht dem entspricht, was ich am besten kann». Repetitives Arbeiten liegt ihr besser. Das war nicht vorherzusehen. Vor Kurzem konnte sie den Arbeitsplatz innerhalb des Unternehmens wieder wechseln, zurück in den administrativen Bereich. Hier fühlt sie sich wohl. «Doch die zurückliegenden Wochen haben viel Kraft gekostet.»

### Extrem ehrgeizig und leistungsorientiert

Sonja W. wird in eine gutbürgerliche, mittelständische Familie im Berner Seeland geboren. Was schnell einmal an ihr auffällt: Das Mädchen ist aufmüpfig im Spiel mit anderen Kindern, verträgt sich nicht gut mit ihnen. Und rebellisch gegen die Eltern. «Schon früh zog ich mich deshalb in meine eigene Welt zurück, verschanzte mich zu Hause hinter Büchern, verschloss mich auch den Eltern.» Später, als Teenager, weinte sich Sonja W. regelmässig in den Schlaf. Daran erinnert sie sich gut: «Ich dachte, das sei normal.» Und noch etwas prägte ihre Schulzeit: «Ich war extrem ehrgeizig und leistungsorientiert. Unter der Note 6 akzeptierte ich rein gar nichts.» Ihre Wahrnehmung war damals, dass grosse Erwartungen an sie gestellt wurden. In allen Gesprächen, die sie seither darüber führte, fand Sonja W. nie heraus, woher dieser Druck kam. «Es ist mir bis heute ein Rätsel. Meine Eltern taten alles, um diesen Drang zu Höchstleistungen von mir zu nehmen. Ich vertraue ihnen, wenn sie mir heute von ihren Bemühungen erzählen. Sie wollten das Beste für uns. Mein jüngerer Bruder und ich sind Wunschkinder.»

Der Leistungsdruck, den sie sich selbst auferlegte, und die Überforderung führten Sonja W. schon als Kind in ein Sucht-



Sonja W., 37: Ehrgeiz und Überforderung machten sie krank. Jetzt hat sie gelernt, selbst zu bestimmen, wie hoch die Latte liegen soll.

Foto: UrsTrempl

# PERMED EXECUTIVE

Kaderselektion im Gesundheits- und Sozialwesen

Wir wenden uns an Kaderpersonen in allen Stufen: u.a.

Pflegedienstleitung, Heimleitung, Direktion, CEO.

Wenn Sie aktiv auf der Suche nach einer neuen Herausforderung sind, oder erst wissen, dass Sie sich zukünftig neu orientieren möchten, dann sollten Sie sich mit uns in Verbindung setzen. Zu unseren Kandidaten/Kandidatinnen zählen wir Fach- und Führungskräfte im Gesundheits- und Sozialwesen.

Permed Executive ist nahe am Geschehen dran, seit bald 30 Jahren.



Permed AG, Executive  
Frau Nathalie Scheidegger  
Seminarstrasse 28  
8057 Zürich  
T 044 578 48 48  
info@permedexecutive.ch  
[www.permedexecutive.ch](http://www.permedexecutive.ch)



 **permed**

Ein Unternehmen der TERTIANUM-Gruppe

[www.curaviva.ch/beraternetzwerk](http://www.curaviva.ch/beraternetzwerk)



## Für Ihren unternehmerischen Erfolg – unser gemeinsames Beraternetzwerk

  
hotelleriesuisse  
Swiss Hotel Association

**CURAVIVA.CH**



**Stadt Zürich**  
Pflegezentren



«Pflegen bei uns heisst – Teil eines  
Ganzen sein.»

**Professionalität,  
die Sinn stiftet.**



Bei uns ist Teamarbeit einer der Schlüssel zum Erfolg. Das Zusammenspiel der verschiedenen Disziplinen und ein auf Vertrauen basierendes Miteinander prägen die Atmosphäre in den Pflegezentren.

Ein Arbeitsumfeld mit starkem Teamwork – auch für Sie?

Stadt Zürich Pflegezentren  
Human Resources  
Walchestrasse 31, Postfach 3251, 8021 Zürich

Telefon 044 412 41 56  
[www.stadt-zuerich.ch/pflegezentren](http://www.stadt-zuerich.ch/pflegezentren)

verhalten: «Immer, wenn ich Geld bekam oder in den Ferien selbst Geld verdiente, gab ich es sofort wieder aus. Mit Käufen wollte ich mir meine Traumwelt verwirklichen.» Von diesem ruinösen Konsumzwang konnte sie sich als 22-Jährige aus eigener Kraft befreien, «als kein Geld mehr für das Nötigste da war, kürzte ich die Ausgaben rigoros, kündigte die Kreditkarte, lernte Schritt für Schritt, mit Geld umzugehen».

#### **Manchmal hätte sie Bäume ausreissen können**

Im Alter von 23 Jahren kam die erste schwere Depression. Von einem Tag auf den andern. Mit Fieber und Schüttelfrost kündigte sie sich an. Sonja W. hatte einen Zusammenbruch. Die Hausärztin schrieb sie krank. Sie blieb eine Zeitlang zu Hause. Ausgelöst hatte die Krise, sagt sie rückblickend, die Situation im Unternehmen, in dem sie arbeitete. «So, wie ich war, mit dieser Dünnhäutigkeit, konnte ich beruflich nicht bestehen. Ich bekam Mühe, die geforderte Leistung zu erbringen.» Nach der ersten Depression nahm Sonja W. eine Auszeit, machte eine Ausbildung im kirchlichen Bereich und ging für drei Monate in einen humanitären Einsatz nach Kambodscha. «Diese Erfahrung tat mir gut. Ich kam gestärkt zurück.» Die Erholung war aber nur eine vermeintliche. Es ging auf und ab. Manchmal hätte sie Bäume ausreissen können, dann wieder zog sie sich ganz und gar zurück. An einer Veranstaltung zum Thema Aufmerksamkeitsdefizitstörung wurde ihr klar, dass sie selbst davon betroffen sein musste. Sonja W. suchte Rat bei einer Ärztin, die sich auf diese Störung spezialisiert hatte. Jetzt bekam sie Ritalin, ein Medikament, das ihr ermöglichte, am Morgen aufzustehen und zur Arbeit zu gehen.

#### **Drei Monate Klinikaufenthalt**

«Nach mehreren, immer schwereren Rückfällen kam 2007 der definitive Zusammenbruch. Ich wäre am liebsten unter den Zug gegangen, musste mich gegen diese Todessehnsucht wehren – und erlebte eine grosse Bewährung.» Auch tiefe Ängste plagten sie, vor allem am Arbeitsplatz, und ihre Hausärztin fand für Sonja W. einen Platz in einer Klinik, wo sie während drei Monaten im geschützten Rahmen ihre Situation aufarbeiten konnte. «Erst jetzt kam ich zur Einsicht, dass ich mein Leben verändern musste.» In der Klinik konnte sie sich auch von ihrer Essstörung befreien, die im Alter von 17 Jahren ihren Anfang nahm: «Wegen dem Stress, unter dem ich dauernd stand, konnte ich jahrelang nicht richtig essen.» Atypische Anorexie nennt die Psychiatrie das Phänomen.

Als Sonja W. nach dem Klinikaufenthalt an ihren Arbeitsplatz zurückkehrte, war klar, dass sie sich innerhalb des Unternehmens in einen anderen Bereich versetzen lassen wollte. Mit interner Betreuung und mit Hilfe eines IV-Coaches arbeitete sie sich in einen Bürojob ein, suchte anschliessend eine andere Stelle und fand eine neue, befristete Anstellung. «Doch schon bald stellte sich heraus: Die Aufgaben, die ich bekam, entsprachen überhaupt nicht meinen Neigungen. Ich war ständig überlastet und erlitt einen massiven Rückfall», erzählt Sonja W. «Es ging mir noch viel schlechter als vor dem Klinikaufenthalt. Der befristete Arbeitsvertrag wurde nicht verlängert,

mein Selbstvertrauen sank auf null. Mich konnte man nicht mehr brauchen.»

Sonja W. meldete sich bei der IV, machte ein Gesuch für eine Eingliederung mit Arbeitstraining. Im Herbst 2011 begann ihre Zeit in einer Institution an einem geschützten Arbeitsplatz. Sie bezog jetzt eine volle IV-Rente. «Jetzt musste ich vor allem verdauen, was in den vergangenen drei Jahren passiert ist.» Sonja W. haderte mit dem alten Arbeitgeber: «Er kannte meinen gesundheitlichen Hintergrund. Schnell tat ich kund, dass ich Entlastung brauchte. Immer noch litt ich massiv unter Existenzängsten. Doch niemand ging ernsthaft darauf ein.» Sonja W. sah ein, dass alles viel zu schnell gegangen war nach dem Klinikaufenthalt, dass sie noch einmal von vorne beginnen musste und: «sorgfältiger aufbauen. Wirklich herausfinden, in welchen Bereich ich beruflich will, was zu mir passt.»

#### **Wäre das nicht eine heillose Überforderung?**

Monate dauerte das Training am geschützten Arbeitsplatz. Es folgten drei Monate Praktikum in einem Altersheim und daneben ein KV-Update-Kurs für Wiedereinstiegerinnen. Danach fühlte sich Sonja W. gerüstet für den freien Arbeitsmarkt. Ihre zuständige IV-Stelle vermittelte ihr die Adresse eines möglichen Arbeitgebers. Es war eine Stelle im Kundendienst. Sie schreckte zurück: Es allen recht machen. Mit allen freundlich sein. Die verschiedensten Erwartungen erfüllen. Wäre das nicht wieder eine heillose Überforderung? Nachdem ihr der Personalverantwortliche des Unternehmens die Stelle ausführlich beschrieben hatte, war sie beruhigt. Sie traute sich den Job zu, bewarb sich – und bekam die Stelle.

«Am Anfang gefiel es mir gut. Die Vorgesetzten verlangten etwas von mir, aber sie unterstützten mich auch. Und ich war wieder fähig, wirtschaftlich für mich selbst aufzukommen.» Nun kam endlich auch zum Tragen, woran Sonja W. in der Klinik intensiv gearbeitet hatte: Aufhören, sich permanent zu überfordern, zu viel von sich zu verlangen. Um diesen Fortschritt zu symbolisieren malte sie ein Bild. Darauf ist eine Latte zu sehen. Sie ist tief gelegt. «Wenn ich merke, dass ich zu viel Gas gebe, hilft mir dieses Bild.» Seine Botschaft lautet: «Ich entscheide, auf welche Höhe die Latte gehört. Ich lasse sie nicht mehr nach oben schnellen, sondern übernehme ganz bewusst die Verantwortung und sage Stop!, wenn ich merke, dass ich Erholung brauche.»

#### **Behutsam den nächsten Schritt tun**

Damit Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verantwortungsvoll mit ihren begrenzten Kräften umgehen dürfen, braucht es verständnisvolle Arbeitgeber, die bereit sind, Lösungen zu suchen. Sonja W. hat einen solchen Arbeitgeber gefunden. «Er fasst mich nicht mit Samthandschuhen an, aber er lässt mich mit der nötigen Behutsamkeit den nächsten Schritt tun.» Gerade jetzt ermöglichte er ihr den Wechsel zu einem ruhigeren Arbeitsplatz, als sie merkte, dass das «Switzen» im Kundendienst eine zu grosse Belastung für sie war. «Dieses Verständnis ist nicht selbstverständlich, aber wertvoll», sagt Sonja W. ●