

# Der schwere Weg nach dem Burnout führte sie in die Selbstständigkeit

**Psychische Gesundheit** Vor drei Jahren erlitt Sandrine Crescini ein Burn-out. Heute führt sie ihren eigenen Unverpackt-Laden am Hauptbahnhof in Zürich. Die Stiftung Wisli in Bülach hat sie auf ihrem langen Weg zurück in die Arbeitswelt begleitet.

Astrit Abazi

Es fing damit an, dass Sandrine Crescini ihre Augen nicht mehr öffnen konnte. Eigentlich wollte sie an diesem Tag vor rund drei Jahren wie gewohnt aufstehen und zu ihrer Arbeit in einem Hotel am Flughafen Zürich gehen. Ein Job, der viel von ihr verlangte, aber von dem sie immer noch leidenschaftlich erzählt. Zu wenige Angestellte, ein Pensum von 150 Prozent und ihr Unvermögen, Nein zu sagen, hatten dazu geführt, dass die Arbeit immer mehr Raum in ihrem Leben einnahm – damals wollte sie es noch so. «Wir waren stolz darauf, unter diesen Bedingungen zu arbeiten», erinnert sich Crescini. «Ich war überzeugt, dass wir es auch so schaffen könnten.» Bis es plötzlich nicht mehr ging. Crescini wurde von ihrem Arzt krankgeschrieben und war erst mal für zwei Wochen arbeitsunfähig. Bei ihr wurde ein Burn-out diagnostiziert. Die 29-jährige musste sich einer Psychotherapie unterziehen, ihre Teilnahme in der Stiftung Wisli in Bülach sollte ihr den Wiedereintritt in die Arbeitswelt ermöglichen.

## Gelebte Nachhaltigkeit

Drei Jahre nach diesem Vorfall steht Sandrine Crescini in einer Filiale der Franchise Chez Mammie. Essen, Hygieneprodukte, so ziemlich alles, was man im Alltag braucht, wird hier im Sinne der Nachhaltigkeit mit möglichst wenig Verpackung verkauft. Im August eröffnete die junge Frau den Unverpackt-Laden in der Nähe des Hauptbahnhofs Zürich. Crescini und vier weitere Frauen arbeiten hier auf Teilzeitbasis, beraten Kundinnen und Kunden und setzen auf eine freundliche und familiäre Atmosphäre. Der Weg hierhin war jedoch keineswegs einfach und mit zahlreichen Rückschlägen verbunden.

Nach ihrem Burn-out wurde Crescini in das Programm «WeCare Arbeitsintegration» der Stiftung Wisli aufgenommen, mit dem Ziel der Reintegration in die Arbeitswelt. Während dieser Zeit wurde sie von Patricia Augsburger, ihrer Case-Managerin, begleitet. «Frau Crescini ist eine typische Kandidatin für ein Burn-out. So etwas geschieht nicht von heute auf morgen, sondern über eine längere Phase, in der die Betroffenen einem immensen Druck ausgesetzt sind», erklärt Augsburger.



Drei Jahre nach ihrem Burnout verkauft Sandrine Crescini nachhaltige Verbrauchswaren am Hauptbahnhof Zürich. Foto: Sibylle Meier

«Es half, wenn jemand fragte, was ich von ihr oder ihm brauche. Auch wenn ich es selbst nicht wusste.»

**Sandrine Crescini**  
Geschäftsleiterin  
Chez Mammie Zürich HB

Die ersten drei Monate im Wisli bestanden aus einem Belastbarkeitstraining, bei welchem Crescini im internen Werkatelier arbeitete und ihre Einsatzfähigkeit kontinuierlich von zwei auf vier Stunden steigerte. Bei wöchentlich wechselnden Aufgaben dürfen sich die Teilnehmer auf ihre eigene Art und Weise den ihnen gestellten Aufträgen widmen und diese selbstständig erledigen. Mithilfe eines Tagebuches

werden die Erlebnisse dokumentiert, was ihnen helfen soll, sich mit ihren eigenen Arbeitsweisen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. «Ich dachte mir, dass ich das locker schaffe», erinnert sich Crescini. Die Realität sah jedoch anders aus: Während sie in ihrer früheren Anstellung regelmässig 16 Stunden am Stück arbeitete, machten ihr bereits die zwei Stunden im Atelier schwer zu schaffen. «Ich merkte, dass ich alles genau beobachten und wahrnehmen musste, um mich sicher zu fühlen. Meine Gedanken tanzten in diesem neuen Umfeld wild herum», sagt Crescini. Die ersten Tage endeten damit, dass sie zu Hause erschöpft ins Bett fiel. Allmählich konnte Sandrine Crescini ihr Belastungspotenzial aber steigern.

## Verhaltensmuster verlernen

Das Burn-out-Syndrom ist ein heikles Thema, gerade in Leistungsgesellschaften wie der Schweiz. Dabei handelt es sich

um eine Reihe von Reaktionen auf Überbelastung und Stress am Arbeitsplatz. Die Folgen sind meist körperliche und emotionale Erschöpfung, mentale Distanz zur Arbeit oder reduzierte Effizienz. Diese können jedoch von Person zu Person unterschiedlich sein. Ob das Burn-out als Krankheit gilt, ist umstritten, was eine Herausforderung für die Behandlung darstellt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) klassifizierte es im Mai als einen Faktor, welcher den Gesundheitszustand beeinflusst. In der Schweiz sind genaue Fallzahlen deshalb nicht bekannt. Laut dem Job-Stress-Index 2018 leidet in der Schweiz rund jede vierte Person an Stress.

«Nach einem Burn-out ist es am wichtigsten, dass sich etwas im Leben und im Arbeitsverhalten der Betroffenen verändert», erklärt Patricia Augsburger. «Viele gehen zurück in ihr altes Leben und verfallen wieder in die gleichen Verhaltensmuster.» San-

drine Crescini wusste, dass sie nicht wieder tagein, tagaus im Büro sitzen wollte. «Mein Perfektionismus hatte mir Ruhe gegeben», sagt sie. Das Burn-out habe aber auch gezeigt, wie destruktiv eine solche Einstellung zur Arbeit sein könne.

An schlechten Tagen brauchte Crescini morgens bis zu zwei Stunden, um aufzustehen. Selbst das Gehen fiel ihr so schwer, dass sie Unterstützung brauchte, um die Strasse zu überqueren. In Crescinis Umgang mit dem Burn-out wird die Problematik der Krankheit ersichtlich: Während sie innerlich litt, war sie stets darum bemüht, gegen aussen wie immer mit einem Lächeln zu erscheinen, «wie man es nun mal in der Hotelbranche lernt», erklärt sie.

«Eine psychische Krankheit sieht man der betroffenen Person nicht an», sagt Crescini. «Man wählt sich aus, wem man es sagt.» Auch wenn viele der Menschen in ihrem Leben mit

Verständnis reagierten, wussten sie nicht immer, wie sie mit ihr umgehen sollten. «Es half schon sehr, wenn jemand fragte, was ich von ihr oder ihm brauche», erzählt Crescini. «Auch wenn ich es selbst nicht wusste.»

Im nachfolgenden Aufbau-Training erledigte Crescini im Bürozentrum der Stiftung Wisli administrative Arbeiten. Während sechs Monaten wurden ihre Arbeitsstunden schrittweise erhöht, bis sie bereit war, den wichtigen Schritt ausserhalb der Stiftung zu wagen. Sandrine Crescini entschied sich, in einem Unverpackt-Laden in Zürich zu arbeiten. Die Philosophie des nachhaltigen Konsums habe sie dabei besonders angesprochen, die Arbeit als Verkäuferin ermöglichte ihr, besser auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören. Mit der neuen Arbeit flammten jedoch wieder alte Ambitionen auf, Crescini lief Gefahr, wieder rückfällig zu werden. Nur mit Mühe konnte sie sich wieder besinnen und fand einen neuen Glaubensgrundsatz: «Glück ist, sich wahrzunehmen, sich Ruhe zu geben und auf sich zu achten.»

## Eine neue Chance

Als Teil der Betreuung vermittelt die Stiftung Wisli solche Arbeitsversuche an ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Diese erlauben es ihnen, andere Berufsmöglichkeiten zu entdecken. «Es ist nicht einfach, Firmen zu finden, die einen Arbeitsversuch ermöglichen», erklärt die Medienverantwortliche Andrea Rüegg. Oft sei die Bereitschaft bei Unternehmen eher niedrig, weil sie befürchten, ein Risiko einzugehen. Einstellungen zu psychischen Krankheiten seien jedoch im Wandel, das Verständnis in der Gesellschaft steige. Die SVA vergibt beispielsweise seit 2006 den This-Priis an Firmen, die sich für die berufliche Integration von Menschen mit einer Krankheit oder Behinderung engagieren.

Auch für Sandrine Crescini war es wichtig, anderen Menschen, die in einer ähnlichen Lage wie sie waren, eine Chance für den Wiedereinstieg in die Arbeitswelt geben zu können. In ihrer eigenen Filiale kann sie das nun: Eine ihrer Mitarbeiterinnen kommt ebenfalls von der Stiftung Wisli und nimmt an einem sechsmonatigen Arbeitsversuch in ihrem Laden teil.

Video auf [www.zuonline.ch](http://www.zuonline.ch)

## Tag der psychischen Gesundheit

Am Donnerstag, 10. Oktober, findet der Internationale Tag der psychischen Gesundheit statt. Auch in der Schweiz werden jährlich zahlreiche Menschen wegen psychischer Krankheiten behandelt. In einer Erhebung zu den Jahren 2006 bis 2016 konnte das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) einen markanten Anstieg der psychiatrischen Inanspruchnah-

men feststellen. So liessen sich über 460 000 Patientinnen und Patienten im Jahr 2016 in einer ambulanten psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis behandeln. Dies entspricht rund 55 Personen auf 1000 Versicherte. In diesen zehn Jahren nahm die Rate der Behandelten um über 45 Prozent zu, bei den Kindern und Jugendlichen sind es sogar 53 Prozent. Noch stär-

ker hat die Anzahl der psychiatrischen oder psychotherapeutischen Konsultationen zugenommen. 2016 lagen diese bei rund 1,7 Millionen, fast doppelt so vielen wie 2006.

## Was tun im Ernstfall

Auch die Rate der Hospitalisierungen und stationären Behandlungen hat in den letzten Jahren leicht zugenommen. Zwischen

2012 und 2016 stieg diese um über 5 Prozent. Bei Kindern und Jugendlichen gab es einen Anstieg von 26,6 Prozent. Die Häufigkeit der Diagnosen im stationären Bereich unterscheidet sich nach Geschlecht. Männer leiden öfter unter Störungen durch psychotrope Substanzen wie Alkohol (27,5 Prozent), affektive Störungen (26,3) oder Schizophrenie (19,4). Frauen hingegen sind

deutlich häufiger von affektiven Störungen, besonders Depressionen, betroffen (37,1).

Obwohl psychische Krankheiten vermehrt Akzeptanz und Verständnis in der Bevölkerung finden, wissen viele nicht, was im Akutfall zu tun ist. Die Stiftung Pro Mente Sana organisiert deshalb zusammen mit der Deutschen Beisheim-Stiftung Ersthelferkurse für psychische

Gesundheit. Darin werden Ersthelfer-Massnahmen für den Umgang mit Personen, welche unter psychischen Problemen oder Krisen leiden, vermittelt und geübt. In Bülach findet der vierteilige Kurs ab dem 27. November statt. Interessierte können bereits am 10. Oktober einen Einführungskurs in der Stiftung Wisli besuchen. Informationen unter [www.wisli.ch](http://www.wisli.ch) (abz)