

Case Management Krankheit

Und es war doch ein Burn-out

Als Michael Del Mese (44) an einer Burn-out-Problematik erkrankte, war er lange nicht bereit, die Diagnose anzunehmen. Das verzögerte seine Heilung und führte sogar zum Verlust seiner Stelle. Dank dem Case Management von Helsana konnte die finanzielle Situation stabilisiert und Michael Del Meses gesundheitlicher Zustand verbessert werden. Im Folgenden berichtet er, wie er diese schwierige Zeit erlebt hat.

«Im Juli 2010 verbrachte ich mit meiner Familie Ferien in Italien. Beim Spielen mit einem Ball stürzte ich rücklings und schlug mit dem Hinterkopf hart auf. Kurz darauf, zurück in der Schweiz, passierte beim wöchentlichen Fussballspiel dasselbe.

Kopfschmerzen und ständig überfordert

In den folgenden Wochen litt ich zunehmend unter Schwindelgefühlen, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Nacken- und Kopfschmerzen. Andauernd fühlte ich mich müde. Ich war Leiter Finanzen einer Gemeinde und konnte plötzlich nicht

mehr erläutern, wie wir bestimmte Abschreibungen berechnen. Einfachste Eckdaten der Gemeindebuchhaltung waren mir nicht mehr präsent. — Zu Hause kam es zu ähnlichen Situationen: So war ich völlig erstaunt, dass meine Kinder überhaupt weg gewesen sein sollten, als sie vom zweitägigen Schulausflug heimkehrten. Erst nach intensiver Diskussion erinnerte ich mich, dass ich für sie ja sogar die Schlafsäcke gepackt hatte. Lesen und Schreiben war in dieser Zeit zu anstrengend – und meine häufigen Stimmungsschwankungen waren eine →



«Der Case Manager schaffte es, die bürokratischen Hürden zu minimieren.»

Michael Del Mese

Michael Del Mese

«Während ich immer noch an einer Krankheit ohne klare Diagnose litt, drehten sich die Versicherungsmühlen.»

ständige Zerreißprobe für die Familie. Für mich bestand kein Zweifel, dass ich als Folge der beiden Stürze ein Schleudertrauma erlitten hatte. Am 9. September 2010 ging ich auf Drängen meiner Frau zum Hausarzt. Dieser schrieb mich sofort krank. Das sollte mein letzter Arbeitstag am damaligen Arbeitsplatz sein.

Zwischen Schleudertrauma und Burn-out

Nun begann meine medizinische Odyssee: Zuerst untersuchte mich ein Pneumologe. Es hätte ja sein können, dass ich zu wenig tief atmete und Sauerstoffmangel die Kopfschmerzen auslöste. Darauf konsultierte ich einen Neuropsychologen. Keine zwei Minuten hatte ich ihm meine Symptome geschildert, da unterbrach er mich mit der Diagnose: «Burn-out!» Er hatte nicht einmal geprüft, ob ich körperliche Schäden von den Stürzen hatte. Das war für mich nicht glaubwürdig.

— Die Odyssee ging weiter: Ich wurde auf mögliche Hirnblutungen und Nervenkompressionen untersucht und war selbst bei einem Rheumatologen. Dank meiner früheren Tätigkeit als Kassier beim FC Meisterschwanen bekam ich Gelegenheit, mich in der Rennbahnklinik in Basel untersuchen zu lassen. Die auf Sportunfälle spezialisierte Klinik bestätigte meinen Verdacht auf ein Schleudertrauma. Darauf folgte eine zweitägige psychologische Abklärung in der Reha Rheinfelden. Die Schlussbesprechung war ernüchternd: Der Professor diagnostizierte Burn-out-ähnliche Symptome und empfahl dringend eine stationäre psychiatrische Abklärung. Ich empfand diese Diagnose wie schon zuvor zwar als unzutreffend, doch

inzwischen war ich offen für jede mögliche Hilfe. Darum stimmte ich der sechswöchigen Behandlung in der Klinik Schützen Rheinfelden zu. Der Hausarzt stellte den Antrag im Dezember 2010. Am 19. Januar 2011 hätte ich in die Klinik einrücken sollen.

— Aufgrund des ursprünglichen Verdachts auf Schleudertrauma war mein Fall bei der Suva, der zuständigen Unfallversicherung, gelandet. Die Diagnose Burn-out brachte nun zusätzlich meine Krankenversicherung Helsana ins Spiel. Doch drei Tage vor Beginn des stationären Aufenthalts teilte mir Helsana mit, dass sie die Kosten nicht übernehme. Begründung: Die ambulanten Behandlungsmethoden seien nicht ausgeschöpft. Ich war enttäuscht. Es folgte der Besuch bei einem Psychiater, der im März 2011 erneut einen Antrag auf eine stationäre Behandlung stellte. Vergeblich, die Erfolgchancen seien zu ungewiss.

Verlust der Arbeitsstelle

Zur gleichen Zeit wurde ich zu meinem Arbeitgeber bestellt. Mein Psychiater vermutete, dass man mich entlassen würde, und riet mir, das Arbeitsverhältnis gegebenenfalls selbst aufzulösen. Die Sitzung mit dem Gemeindeammann und dem Gemeindeschreiber verlief wie erahnt. Ich kündigte meine Stelle Ende April mit der mir zustehenden sechsmonatigen Kündigungsfrist. Bis Ende Oktober konnte ich also noch mit Lohnfortzahlungen rechnen.

— Während ich immer noch an einer Krankheit ohne klare Diagnose litt, drehten sich die Versicherungsmühlen. Im Februar 2011 entschied die Suva, dass meine →



Regula Kilchör

«Bei einer komplexen Mehrfachproblematik ist ein Case Management oft die Lösung.»

Auf Michael Del Mese wurde Regula Kilchör, seit 2011 Case Manager bei Helsana, aufgrund von zwei abgelehnten Kostengutsprachen aufmerksam. «Schnell war mir klar, dass medizinische, berufliche, finanzielle und soziale Aspekte ineinandergreifen. Der Bedarf an Begleitung und Koordination der verschiedenen Akteure war gross. Das Potenzial einer beruflichen Integration schien mir aber von Anfang an gegeben», erinnert sich Kilchör. Alles Gründe, die für ein Case Management sprachen. Da wegen der abgelehnten Kostengutsprachen mit Vorbehalten gegenüber Helsana gerechnet werden musste, beauftragte Regula Kilchör die Partnerfirma Aviga mit dem Case Management. Die Ziele und Massnahmen definierten sie zusammen. Sie selbst koordinierte nur die medizinischen Aspekte, hielt sich sonst aber im Hintergrund.

Beschwerden nicht durch einen Unfall verursacht worden seien. Von nun an war ich also kein Unfallpatient mehr, sondern ein Krankheitsfall und geriet damit ins Visier des Krankentaggeldversicherers. Nach einer vertrauensärztlichen Untersuchung, für die sich der Psychiater kaum 20 Minuten, die Neuropsychologin knapp eine Stunde Zeit genommen hatte, erhielt ich Ende August 2011 den Bescheid der Krankentaggeldversicherung, dass die Zahlungen per 1. September 2011 eingestellt würden. Ich sei zu 100 Prozent arbeitsfähig und solle sofort meine Arbeit aufnehmen. Gleichzeitig musste ich mich für die Wiedereingliederungsmassnahmen bei der IV anmelden. Da befand ich mich am Tiefpunkt. Ich verstand die Welt nicht mehr. Trotz meiner unvermindert anhaltenden Beschwerden sollte ich wieder voll arbeitsfähig sein! Ich fühlte mich in meiner Existenz bedroht, fürchtete um meine Familie, unser Haus und sah mich als künftigen Sozialhilfeempfänger.

Die grosse Wende

Glücklicherweise hatte mir Regula Kilchör von Helsana kurz zuvor ein Case Management vorgeschlagen. Nach dem vernichtenden Bescheid der Krankentaggeldversicherung nahm ich das Angebot dankbar an. Der von Frau Kilchör beauftragte Case Manager des Helsana-Partners Aviga koordinierte sämtliche involvierten Institutionen. Er brachte Arbeitslosenkasse, IV etc. an einem Tisch zusammen und schaffte es, die bürokratischen Hürden zu minimieren. Er war es auch, der dafür sorgte, dass ich nach Beendigung des Arbeitsverhältnisses ab November 2011 als mindestens

Michael Del Mese

«Insgesamt ist meine Lebensqualität heute viel besser als vor dem Ausbruch der Krankheit.»

20 Prozent arbeitsfähig eingestuft wurde. Das verpflichtete die Arbeitslosenkasse, Versicherungsleistungen vorzuschüssen, die noch in Abklärung waren. Ohne diese Bevorschussungen wäre ich finanziell durch alle Maschen gefallen.

— Bei Helsana habe ich eine Krankenpflege-Zusatzversicherung. Der Case Manager empfahl mir, den darin enthaltenen Rechtsschutz gegen den Krankentaggeldversicherer zu beanspruchen. Die beiden Parteien einigten sich auf ein neutrales psychiatrisches Gutachten. Die Untersuchung fand im Dezember 2011 statt. Für mich wurde dieser Arztbesuch zum Wendepunkt. Der Psychiater konnte mir mein Krankheitsbild so erklären, dass ich die Diagnose endlich annehmen konnte: Es ist tatsächlich ein Burn-out.

Schrittweise zurück zur Arbeit

Von nun an stand ich mir nicht mehr im Weg. Seit März besuche ich auf Vermittlung des Case Managers einen Coach des Helsana-Partners Brainjoin. Dort habe ich gelernt, meine Prioritäten neu zu setzen: Zuerst die Familie, dann die Arbeit. Mir wurde auch gezeigt, wie ich rechtzeitig erkennen kann, wenn ich an meine Grenzen stosse. In solchen Fällen trinke ich heute einen Kaffee, mache eine Atemübung oder lenke mich sonst irgendwie ab.

— Im März 2012 bekam ich ein Jobangebot einer Firma, die bei Gemeindeverwaltungen Stellvertretungen und Revisionen macht. Zu Beginn benötigte ich nach einem halben Tag Arbeit anderthalb Tage Erholung. Innert drei Monaten habe ich mich kontinuierlich bis auf ein 70-Prozent-Pensum gesteigert. Seit dem 1. Juli bin ich wieder als Leiter

Finanzen angestellt. Es ist eine 80-Prozent-Stelle bei der Gemeindeverwaltung in Gontenschwil. Meine Erholungszeit ist immer noch sehr lang. Abends muss ich vor 22 Uhr ins Bett.

— Zugegeben, ich bin nicht mehr so unverwundlich und schnell wie früher. Das ist für mich in Ordnung so. Dank meiner Teilzeitanstellung verbringe ich zwei Nachmittage pro Woche mit meinen drei Jungs zu Hause. Meine Frau und ich treiben heute gemeinsam Sport, früher taten wir das getrennt. Insgesamt ist meine Lebensqualität heute viel besser als vor dem Ausbruch der Krankheit, und ich habe nun auch die Gewissheit: Meine Familie steht auch in schlechten Zeiten geschlossen zu mir.» <