

Anliegen

Herr H. klagte immer wieder über Magenprobleme und hatte dadurch sehr viele Absenzen im Betrieb. Er liess sich immer wieder von seinem Hausarzt und weiteren Fachärzten untersuchen. Herr H. war der Meinung, dass er ein Magengeschwür hatte, welches jedoch ärztlich nie diagnostiziert werden konnte. Durch die vielen Absenzen hatte er auch keinen geregelten Tagesablauf mehr und machte oft die Nacht zum Tag. Wenn er wieder arbeiten ging, war er oft müde oder verstrickte sich in Konflikte mit MitarbeiterInnen oder Vorgesetzten. Dadurch verschlechterte sich sein «Gemütszustand» und er isolierte sich je länger je mehr. Er fühlte sich bald von den unterschiedlichen Ansprüchen überfordert. Schuldgefühle gegenüber Arbeitgeberin, und dem Freundeskreis plagten ihn zunehmend.

Auftrag an sybek

Frau F. (HR) hat Herrn F. an sybek überwiesen, mit dem Auftrag die Gründe der verschlechterten psychischen Verfassung und der vielen Absenzen zu eruieren.

Beratung sybek

Im Erstgespräch beschrieb Herr H. sich als ausgebrannt und energielos. Zudem könne er sich bei der Arbeit nur noch bedingt konzentrieren. Er habe immer wieder massive Bauchschmerzen, Schlafprobleme und diese führen dazu, dass er sensibel im privaten und beruflichen Umfeld reagiere und keine Lust habe arbeiten zu gehen (Scham). Der Job gefalle ihm sehr und möchte diesen unbedingt behalten. Eine weitere ärztliche Konsultation erachteten wir als wenig sinnvoll, da er bereits viele Ärzte konsultierte und diese im Fall von Herr H. keine Kausalität (Ursache-Wirkung) für seine Bauchschmerzen feststellen konnten.

Durch die systemische Sicht- und Beratungsweise, und die angenehme Gesprächsatmosphäre konnte Herr H. gegenüber uns vertrauen schöpfen und sich öffnen. Daraus resultierte, dass Herr H. seine wirkliche Problematik «missbräuchlicher Alkoholkonsum» ansprechen konnte. Weitere Kurzberatungen halfen ihm die Muster seines Konsums aufzubrechen und geeignete Strategien zu entwickeln, um einen kontrollierten Umgang mit Alkohol zu finden.

Ergebnis

Die Gespräche entlasteten und halfen Herr H., seine Situation und sein Verhalten objektiver zu reflektieren, meinte er. Die Alkoholproblematik benennen und dazu stehen zu können, empfand er als „halbe Miete“. «Ich fühle mich erleichtert und glücklich» sagte er strahlend. «Und falls das nicht klappen sollte, weiss ich, dass ich meine Problematik gegenüber dem HR ohne das Gefühl der Scham ansprechen kann». Herr H. hat es geschafft, ohne Krankenabsenzen alle Anforderungen unter „einen Hut“ zu bringen. Die Firma hat einen erfahrenen, geschätzten Mitarbeiter halten können.