

**Podcast-Transkript “All Inclusive” Spezial**  
**Staffel 3, Episode 3**  
**Thema: Depressionen am Arbeitsplatz**

**Einspieler Kathrin Weßling:** Irgendwann ist man so überarbeitet und so erschöpft und so fertig, egal ob es jetzt von der Arbeit ist oder von allem, dass es für einen einfacher ist, einfach weiter zu arbeiten, als nochmal die Kraft zu nehmen, sich diesen Konflikten zu stellen, um an dieser Situation etwas zu ändern. Und das ist dann natürlich ... Ab da ist der Punkt of no return.

**Einspieler Ninia LaGrande:** Wir alle haben unsere Träume, Wünsche, Ängste und Herausforderungen im Leben – doch bei weitem nicht die gleichen. Was beschäftigt Menschen, die andere Erfahrungen gemacht haben als ich? Was macht sie aus, wofür kämpfen sie – und was können wir von ihnen lernen?

Willkommen zurück bei “All Inclusive” – dem Podcast der Aktion Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich nehme euch mit in ein Special unseres Podcasts über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit. Nach den ersten zwei Staffeln widmen wir uns nun in den drei besonderen Episoden dem großen Thema Behinderungen und Arbeitsmarkt.

In dieser Folge dreht sich alles um das große Thema Depressionen. Deshalb vorab ein wichtiger Hinweis: Depressionen sind so individuell, dass diese Podcastfolge euch keine pauschale Lösung für den Umgang mit Depressionen in der Arbeitswelt bieten kann. Die dargestellten Meinungen und Einblicke sind subjektiv und keinesfalls allgemeingültig. Am Ende der Folge geben wir euch deshalb Hinweise, an wen ihr euch wenden könnt, wenn ihr selbst Hilfe benötigt. In dieser Folge spreche ich mit Kathrin Weßling. Kathrin ist Schriftstellerin und Journalistin. Sie schreibt über Feminismus, Popkultur und psychische Erkrankungen. Kathrin gehört in meiner Generation zu den ersten, die öffentlich über ihre eigene Depression geschrieben haben. Heute würde sie, vor allem im Arbeitskontext, nicht noch einmal so offen davon erzählen. Warum? Das hat sie mir im Gespräch verraten. Aber erstmal geht es jetzt los mit einer professionellen Einschätzung zu dem Thema. Ich habe für diese Episode nämlich auch mit dem psychologischen Psychotherapeuten Erik Leichter gesprochen. Erik ist ein Freund von mir und richtet gerade seine eigene Praxis in Hannover ein. Dort habe ich ihn besucht, um ihn zu fragen, was er als Experte rät: Dem eigenen Arbeitgeber von der Depression erzählen, oder nicht?

**Ninia LaGrande:** Erik, Sollten Menschen mit Depressionen dies in ihrer Bewerbung oder im Vorstellungsgespräch erwähnen?

**Erik Leichter:** Eher nicht, würde ich sagen, es gibt viele Meinungen dazu. Man muss erst mal festhalten, dass man durch das, ich glaube, Gleichstellungsgesetz ist

es, eigentlich gar nicht danach gefragt werden darf. Krankheiten, Behinderungen usw. ...

**Ninia LaGrande:** Schwangerschaft.

**Erik Leichter:** Schwangerschaft. Und da gehört sowas ja auch mit dazu. Das heißt, man hat erstmal immer das Recht, nichts dazu zu sagen. Man sollte nicht lügen, das ist auch nicht erlaubt.

**Einspieler Ninia LaGrande:** Erik spricht hier vom Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz, dem AGG – oder umgangssprachlich Antidiskriminierungsgesetz. Demnach darf niemand aufgrund folgender Merkmale auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt werden: ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion und Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexuelle Identität. Beispiel: Sitze ich in einem Vorstellungsgespräch, darf mich mein Gegenüber nicht fragen, ob ich aktuell schwanger bin oder in nächster Zeit plane, noch ein weiteres Kind zu bekommen. Sollte ich das trotzdem gefragt werden – dann darf ich lügen. Ob dieser Dialog an sich eine gute Grundlage für ein vertrauensvolles Arbeitsverhältnis ist, ist eine andere Frage – aber so soll ich als zukünftige Arbeitnehmerin davor geschützt werden, dass nur wegen einer möglichen Schwangerschaft jemand anderes eingestellt wird. Genauso gilt das natürlich auch, wenn ich eine psychische Erkrankung habe. Ich muss davon nichts erzählen. Und ich darf auch nicht danach gefragt werden.

**Erik Leichter:** Aber man kann einfach dann auch sagen, wenn man will: Ich möchte dazu keine Aussage treffen. Das versaut natürlich immer ein bisschen das Gefühl in der Bewerbung. Aber das Recht hat man immer. Dann gibt es zu sagen: Es ist ja immer eine persönliche Entscheidung. Wie habe ich das Gefühl, wie möchte ich selber damit umgehen? Möchte ich damit offen umgehen? Wenn man das machen möchte, steht das einem natürlich offen. Wenn man das Gefühl hat, dass da der Bewerber, dass der, wo man sich bewirbt, damit gut umgeht, kann man das tun. Vielleicht noch so der Mittelweg ist natürlich, dass man einfach, wenn man nach Krankheiten oder so gefragt wird oder irgendwie sowas, dass man das dann ein bisschen umschreibt, wenn man das möchte. Aber es ist im Prinzip wie bei jeder anderen Krankheit, dass man das nicht muss, aber kann, wenn man will.

**Ninia LaGrande:** Wie gehe ich damit um? In einem normalen Angestelltenverhältnis, wenn ich jetzt vielleicht wieder eine akute Phase habe und es mir richtig schlecht geht und ich auch längere auf längere Sicht krankgeschrieben werden müsste, gegenüber dem Arbeitgeber?

**Erik Leichter:** So wie ich das mit jeder anderen Krankheit mache. Also dass ich sage, ich bin krankgeschrieben und es wird auf längere Zeit so sein. Das ist ja meistens der Fall. Man hat keine, auch hier keinerlei Verpflichtung, die Diagnose

mitzuteilen, über den Werdens-Prozess der Heilung zu sprechen oder so. Da gibt es keinerlei Verpflichtung zu. Häufig ist es so, dass man vielleicht ja auch positive Kontakte oder Verbindungen mit Kollegen hat und dann manchmal so ein gewisser Buschfunk schon existiert. Und dann kann es manchmal unter spezifischen Zuständen ganz gut sein, das vielleicht noch mal anzusprechen. Und da mittlerweile gibt es hier und da ja auch schon Arbeitgeber, Arbeitgeberinnen, die dafür Verständnis haben und dann vielleicht sogar dann unterstützend mit umgehen. Aber das ist dann wirklich nur, falls man so einen Arbeitgeber, so eine Arbeitgeberin hat.

**Ninia LaGrande:** Aus deiner Erfahrung: Wie viele deiner Patient\*innen erzählen das ihrem Arbeitgeber und gehen offen damit um? Und wie reagieren ... Also erzählen sie das, wie die Arbeitgeber darauf reagieren?

**Erik Leichter:** Also ich habe so ein bisschen, vor dem Interview, ein bisschen rumgefragt bei Kolleginnen und es gibt einige, die da gute Erfahrungen gemacht haben. Es gibt viele, die schlechte Erfahrungen gemacht haben. Es ist sehr durchmischt. Ich persönlich würde, das ist meine persönliche Meinung, würde nicht davon ausgehen, dass immer gleich alle Verständnis dafür haben, weil ich das Gefühl habe, dass auch noch nicht so ganz klar ist für die meisten Leute, was eine Depression jetzt ist, dass das eben nicht ist: "Stell dich mal nicht so an". Sondern dass das einfach eine wirkliche Krankheit ist. Und wenn man das Gefühl hat, dass das vielleicht bei dem Arbeitgeber schon irgendwie anders ist, manchmal gibt es ja auch, die persönliche Erfahrungen damit gemacht haben, dann ist das manchmal gut. Aber ich habe auch auch Patienten, die dann eben rausgeekelt wurden oder die dann eben, deren Karrieren dann eben nicht mehr weiterging. Wegen mal 'ner depressiven Episode. Das ist dann immer eine individuelle Entscheidung. Aber ich glaube, wichtig festzuhalten ist erst mal, man muss nicht. Und es kann einem auch niemand was dafür, dass man das nicht sagt. Manchmal kann es dann wichtig sein, irgendwie es noch mal zu machen, aber meine Erfahrungen sind gemischt und persönlich habe ich selten Gutes gehört.

**Ninia LaGrande:** Schade, aber es ist auch das, was ich aus meinem Umfeld kenne, also dass Leute dann sagen: "Ja, ich habe das kommuniziert, aber die verstehen nicht." Also wenn ich mir jetzt, das klassische Beispiel, das Bein brechen würde, wäre ich auch zwei, drei Wochen zu Hause und dann hätte jeder Verständnis dafür, weil ich habe ja ein gebrochenes Bein. Aber so, wenn man es dann nicht sehen kann, dann sagen die Leute so was wie "Ja, ich bin auch müde", oder so. Also ...

**Erik Leichter:** Ja, vor allen Dingen bei Depressionen, wo man ja vielleicht selber noch rauskriegen muss, was das eigentlich für einen bedeutet oder was das ist, eine Depression zu haben, weil man ja manchmal davon auch einfach überrascht wird und sich so ja gar nicht wiedererkennt.

**Ninia LaGrande:** Oder vielleicht lange trotzdem noch funktioniert.

**Erik Leichter:** Ja. Und wie kommuniziere ich das dann, ist glaube ich, irgendwas, was recht spät, dann auch im Prozess der eigenen Krankheit irgendwie kommt darüber zu reden und einen Weg zu finden, darüber zu reden und vielleicht auch einem Arbeitgeber oder einer Arbeitgeberin zu sagen, was man braucht oder wie es weitergehen soll. Ich glaube, das braucht einfach auch Zeit. Man darf sich das immer nehmen, dass man es erst mal nicht sagt. Ich glaube, das ist wichtig.

**Ninia LaGrande:** Glaubst du, es bräuchte mehr Aufklärung für Arbeitgeberinnen und -geber.

**Erik Leichter:** Das Thema ist schon wichtiger geworden. Ich habe das Gefühl, es ist aber eher in der Prävention wichtig. Und dann? Wie gehe ich jetzt mit den Leuten um, wenn es eine Depression gibt? Das ist manchmal nicht ganz so klar. Und nach meiner Erfahrung sind ja, was halt so ganz persönliche Erfahrungen sind, aber viele Arbeitgeber ja manchmal auch gar nicht noch so in Führungspositionen und damit so viel beschäftigt. Wie führe ich jetzt Menschen, wie gehe ich damit um? Sondern im alltäglichen Geschäft so ein bisschen drin und haben dafür dann meistens einfach gar keine Zeit oder Gedanken für. Es ist ein Thema, das viel mehr geworden ist, weil es also viel mehr Aufmerksamkeit bekommen hat und mit dem Leute auch mehr sich beschäftigen. Aber es ist noch nicht so viel, wie es sein müsste, wenn man sich die Zahlen anschaut, wie viele Leute betroffen sind.

**Einspieler Ninia LaGrande:** Depressionen gehören zu den häufigsten und am meisten unterschätzten Erkrankungen. Hier kommen die genauen Zahlen: 17,1 Prozent der erwachsenen Deutschen, also im Alter von 18-65, sind mindestens einmal in ihrem Leben an einer unipolaren oder anhaltenden depressiven Störung erkrankt. Frauen erkranken statistisch gesehen zwei- bis dreimal so häufig wie Männer an Depressionen und ältere Menschen häufiger als jüngere. Hierbei ist allerdings zu berücksichtigen, dass Männer bei gleichen Symptomen deutlich seltener eine Depressionsdiagnose erhalten als Frauen. Die Geschlechterdifferenz in den Zahlen erklären sich Expert\*innen zum Beispiel durch eine typisch männliche Abwehrhaltung gegenüber psychischen Erkrankungen. Eine depressive Störung zuzugeben oder Hilfe zu suchen, bedeutet für viele, dass sie als weniger männlich gelten – und das muss so lang wie möglich vermieden werden. Warum das so gefährlich ist und wir uns endlich von diesen toxischen Männlichkeitsidealen verabschieden müssen, erfahrt ihr ganz ausführlich in unserer Folge mit Aljosha Muttardi. Übrigens eines meiner liebsten Gespräche aus der vergangenen Staffel, also hört unbedingt rein, falls ihr das noch nicht getan habt.:)

Im Schnitt hat also jeder fünfte Mensch in Deutschland mindestens einmal in seinem Leben eine Depression. Das sind echt viele - und da stimme ich Erik zu, da müssten wir alle geschulter im Umgang sein.

**Ninia LaGrande:** Wen kann ich um Hilfe fragen, wenn ich unsicher bin, was die Kommunikation gegenüber meinem Arbeitgeber angeht?

**Erik Leichter:** Also wenn es so etwas wie einen Betriebsrat gibt zum Beispiel, könnte man da auf jeden Fall sich vertrauensvoll dran wenden. Ansonsten eine gute Anlaufstelle sind doch immer so psychosoziale Beratungsstellen, die auch mal vernetzt sind und dann eben auch weiterleiten können zu Stellen, wo man sich dann weiter mit beschäftigen kann. Wenn man dann vielleicht wirklich Diskriminierung deswegen erfährt.

**Ninia LaGrande:** Insgesamt gibt es ja, also ich weiß gar nicht, ob es mehr gibt, aber es gibt deutlich öfter psychische Erkrankungen oder die Diagnose von psychischen Erkrankungen. Woran liegt das nach deiner Einschätzung? Weil sie weniger tabuisiert werden oder weil es auch einfach immer, unsere Welt immer anstrengender wird?

**Erik Leichter:** Also einerseits klar, wenn es weniger tabuisiert wird, dann wird es auch mehr diagnostiziert. Wenn Leute mehr einsehen, dass sie vielleicht, dass es so nicht weitergehen kann und sich in Behandlung begeben, dann werden die Zahlen dadurch natürlich auch steigen. Das heißt aber nicht, dass es vorher keine Depressionen gab. Also Depressionen gab es im Prinzip, seit es Menschen gibt. Die Zahl, glaube ich, warum sie jetzt noch mal so steigt, ist natürlich einerseits klar, die moderne Welt hat eben noch mal andere Anforderungen. Also man muss viel komplexer und viel mehr funktionieren und muss viel mehr von sich aus auch tun. Also es wird einem weniger vorgegeben in Strukturen, die Anforderungen an uns sind komplexer. Und ich glaube deswegen kommt es auch schneller zu solchen Überforderungen. Und Stress ist so ein Thema. Das wir Stress haben und wir haben Stress, weil wir so komplexe Leben führen. Mit so vielen verschiedenen Facetten, Rollen, Informationen, dass das da auch viel mit der Depression zu tun hat. Deswegen ist Achtsamkeit auch so ein großer Punkt. Mal hier im Hier und Jetzt zu sein und nicht schon wieder in der nächsten Sache, im nächsten Moment.

**Einspieler Ninia LaGrande:** Um Achtsamkeit im Zusammenhang mit mentaler Gesundheit ging es übrigens auch in meinem Gespräch mit Rapper und Coach Curse in Staffel Zwei. Hier erfahrt ihr, wie euch zum Beispiel Meditation in stressigen Phasen helfen können und welche weiteren Werkzeuge es gibt, um aus einer negativen Gedankenspirale auszusteigen. Was mir total hängen geblieben ist aus dem Gespräch: Selbstfürsorge ist das A und O. Nur wenn es dir selbst gut geht,

kannst du auch für andere da sein. Also, hört doch mal rein, wenn ihr die Folge noch nicht gehört habt!

Und wir merken ja, dass tatsächlich auch gesellschaftliche Momente Auswirkungen haben. Also jetzt in der Pandemie, wo ja die Anfragen an Psychotherapeuten um 70 Prozent gestiegen sind. Diese Einsamkeit, dass immer mehr individuell sein und Dinge für sich ausmachen, das sind natürlich auch ein guter Nährboden für Depressionen. Also alleine sein, viel Stress, hohe Anforderungen. Ich denke, deswegen sehen wir, dass es mehr wird. Es ist eine Kombi, auf jeden Fall.

**Einspieler Ninia LaGrande:** Stress, hohe Anforderungen, eine komplexere Welt – wir müssen uns wirklich mehr um unsere mentale Gesundheit kümmern. Ich mein, ich für meinen Teil gehe ja auch regelmäßig zur Zahnreinigung oder taste mir die Brüste ab, um für meine körperliche Gesundheit vorzusorgen. Bei Psychotherapien aber hört das Verständnis dann meistens auf. Vor allem das des deutschen Staates, zum Beispiel bei jungen Lehrerinnen und Lehrern. In den meisten Bundesländern werden diese nämlich eine Weile nach ihrem Referendariat verbeamtet. Aber nur, wenn der Amtsarzt, der die Kandidat\*innen vor der Verbeamtung untersucht, keine schwere Depression oder andere schwere psychische Erkrankungen feststellen kann. Der Amtsarzt kann für seine abschließende Beurteilung sogar eine Schweigepflichtentbindung veranlassen und bei Therapeut\*innen oder Krankenkassen nachfragen. Und ja, ich finde das ist genauso bedenklich, wie es sich anhört, wenn ihr mich fragt.

Grundsätzlich gilt: Nicht jede und jeder, der oder die eine Therapie gemacht hat, ist automatisch von der Verbeamtung ausgeschlossen, aber unter angehenden Lehrer\*innen herrscht trotzdem große Angst und Vorsicht. Das haben wir auch gemerkt, als ich über Instagram für diese Folge versucht habe, jemanden zu finden, der oder die mir davon erzählen möchte. Ich habe viele Rückmeldungen bekommen, meistens von Menschen, die ihre Therapie privat bezahlen, damit sie nicht in der Krankengeschichte auftaucht oder von denen, die sehr lange auf Hilfe verzichtet haben, um im Beruf keine Nachteile befürchten zu müssen. Aber unter all den Nachrichten war nur eine Person dabei, die bereit war, offen mit mir über ihre Erfahrungen zu sprechen. Das hat terminlich aber leider nicht mehr hingehauen. Folgende Zahlen verwundern mich jedenfalls nicht besonders: Ein Viertel aller angehenden Lehrer\*innen leiden unter Burnout-Symptomen. Ein Drittel verlässt die Schule nach den ersten fünf Jahren wieder. Der Lehrer\*innenberuf gehört zu den Berufsgruppen, die am häufigsten von Burnout betroffen sind. Und da frage ich mich ganz ehrlich: Wieso bestraft das System diejenigen, die sich schon im Vorfeld um ihre psychische Gesundheit kümmern? Indem Menschen nicht verbeamtet werden, will sich der Staat ja davor schützen, für Erkrankte besonders viel Geld ausgeben zu müssen. Aber ganz ehrlich, bei den Zahlen, würde ich diejenigen, die mit guter Vorbereitung in den Job gehen und wissen, was sie tun müssen, wenn es ihnen

nicht gut geht, eher belohnen. Hier muss echt dringend was passieren. Schauen wir doch mal in den neuen Koalitionsvertrag: SPD, FDP und Grüne wollen eine bundesweite Aufklärungskampagne zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten starten, so dass Betroffene sich nicht länger von der Gesellschaft verurteilt oder diskreditiert fühlen. Außerdem soll der Zugang zu akuter Hilfe und Therapieplätzen erleichtert werden – was seit der Pandemie notwendiger denn je geworden ist. Arbeitgeber und Unternehmen will die neue Regierung vor allem darin unterstützen, präventiv auf die psychische Gesundheit der Mitarbeitenden zu achten. Ich bin auf jeden Fall gespannt, wie da die konkreten Maßnahmen aussehen sollen. Ein Schritt in die richtige Richtung ist es allemal.

Kathrin Weßling hat 2010 auf ihrem Blog “drüberleben” angefangen, über ihre Depression zu schreiben. Wenig später erschien ihr gleichnamiger Debütroman. Damit hat sie eine Lanze gebrochen und vielen Menschen geholfen, über die eigene Erkrankung zu sprechen. Vier Romane und gut zehn Jahre später ist Kathrin mehrfache Bestseller-Autorin, sie postet spannenden Content in den sozialen Netzwerken und ist beliebte Gesprächspartnerin in Sachen psychischer Gesundheit. So auch bei mir. Die Idee sie für diese Episode anzufragen, kam mir, als ich einen Kommentar von ihr gesehen habe, den sie unter ein Posting des Deutschlandfunks geschrieben hat. Worum es dabei genau ging, hört ihr jetzt.

**Ninia LaGrande:** Hallo. Ich habe dich angeschrieben, weil ich gesehen habe, dass du bei einem Deutschlandfunk Instagram-Posting mit einem einfachen “Nein.” kommentiert hast, als es um die Frage ging, ob man dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin gegenüber seine eigene Depression offen kommunizieren sollte. Warum hast du das so schlicht und kurz kommentiert?

**Kathrin Weßling:** Also weil das halt die Frage war, ne, ob man das machen soll, ja oder nein, deswegen habe ich nur “nein” geschrieben und das war. Also ich kann mich sogar ziemlich gut daran erinnern, in was für einer Phase meines Lebens ich da war. Das war gerade so gegen Ende meiner Festanstellung, jetzt. Ich bin jetzt bald wieder selbstständig und ich habe einfach gemerkt, jetzt auch noch mal in den eineinhalb Jahren Festanstellung, dass es einem wirklich einfach viele Nachteile bringt, also dass die eigene Erkrankung immer wieder Thema sein kann. Und ich habe schon an einem Ort gearbeitet, der super offen ist. Super divers, super rücksichtsvoll eigentlich mit allem, was man sich so vorstellen kann. Und trotzdem ist es dann halt immer wieder Thema gewesen. Also in meinem Fall dann ADHS auch natürlich, aber eben halt auch meine depressiven Verstimmungen. Und ich habe einfach gemerkt, dass man so dermaßen dicke Eier braucht, um damit umzugehen, dass man sich damit selber vielleicht gar nicht unbedingt einen Gefallen tut, so. Also ich glaube, ich hätte es an vielen Stellen einfacher gehabt, wenn ich einfach gesagt hätte, ich bin krank und that's it.

**Ninia LaGrande:** Nun bist du ja auch eine erfolgreiche Autorin, hast auch viel über das Thema geschrieben. Wie gehst du damit um, wenn Leute das jetzt nicht unbedingt wissen oder deine Bücher nicht kennen und du arbeitest irgendwo. Bist du da immer ganz offen mit umgegangen? Wie waren da deine Erfahrungen?

**Kathrin Weßling:** Ja, ich sage das immer. Aber also jetzt nicht unbedingt zum Chef, aber zu meinen Kolleg\*innen eigentlich immer. Aber auch klar, in der Buchbranche auch eh, da ist es auch noch mal was anderes. Aber auch da darf man sich nicht vertun so, das ist halt auch einfach immer noch eine Industrie, wo es um Leistung geht. Und das ist nicht alles nur die schöne Kunst, wo man den ganzen Tag Rotwein trinkt und nicht abliefern muss. Du kennst es selber so, es ist einfach genau so eine Arbeit wie alle anderen auch am Ende und auch da wäre ich vorsichtig. Also wenn ich mir das alles noch mal richtig aussuchen könnte, dann würde ich glaube ich nicht noch mal so offen damit umgehen. Aber jetzt habe ich es halt nun mal gemacht schon, und dann kann ich jetzt halt auch weitermachen. Also es ist jetzt eh egal. Also in dem Moment, wo mich irgendjemand googlet und mich googelt immer irgendjemand, weil irgendjemand anders mich gegoogelt hat und dann dieser Person erzählt: "Ey guck mal, die ist Autorin." Oder so. Und dann ist es halt, passiert es eh immer, dass die Leute das halt erfahren, so oder so.

**Ninia LaGrande:** Also würdest du grundsätzlich auch anderen davon abraten, das zumindest in der Festanstellung so offen zu kommunizieren?

**Kathrin Weßling:** Ich glaube, es kommt halt wirklich drauf an, in was für einer Festanstellung man ist und wie das Umfeld ist. Aber ich glaube es kommt, glaube ich, auch darauf an, ob man Karriere machen möchte oder nicht und wie gut man die Krankheit im Griff hat. Ich würde sagen, gerade als Frau oder als weiblich gelesene Person in dieser patriarchalen Arbeitswelt, in der wir nun mal leben, in der es auch dazugehört, dass Schwäche, also dass Krankheit Schwäche ist und psychische Krankheiten doppelt Schwäche sind so, würde ich also Frauen und weiblich gelesenen Personen nicht dazu raten, das offen zu kommunizieren. Also das habe ich auch vor ein paar Jahren noch ganz anders gesehen. Aber mittlerweile bin ich der Meinung, dass Frauen und weiblich gelesene Personen das sowieso schon so schwer haben in der Arbeitswelt und dann eine so offenkundige, als Schwäche gelesene Sache so offen zu droppen, nicht unbedingt von Vorteil ist.

**Ninia LaGrande:** Jetzt hast du ja gesagt, du bist bald wieder selbstständig. Ist das für dich die bessere Option?

**Kathrin Weßling:** Ja.

**Ninia LaGrande:** Warum?



**Kathrin Weßling:** Ja, weil ich einfach mehr ... Ich brauche mehr Zeit, zum Beispiel, um mich auszuruhen. Das liegt auch an meiner Erkrankung, also vor allem an ADHS. Und wenn ich das halt nicht habe, dann werde ich depressiv. Also die Depression ist nur eine Reaktion auf mein ADHS Gehirn. Und ich kann halt einfach sehr viel genauer gucken, dass ich genug Schlaf bekomme oder mir den dann einfach holen. Also das ist auch hart, weil man dann manchmal entscheiden muss, ob man jetzt irgendwie, ob man die 400 Euro für einen Auftrag wirklich gegen 10 Stunden Schlaf eintauschen möchte. Aber ich hab zumindest die Wahl und muss nicht jeden Tag um 9 Uhr irgendwo sein, egal ob ich überhaupt nicht schlafen konnte oder irgendwas. Und das ist der einzige Grund, ehrlich gesagt, warum ich selbstständig bin. Also für mich gibt es keinen anderen. Finde, es gibt in Deutschland nur Nachteile, freiberuflicher Künstler oder Künstlerin zu sein. Aber ausschlafen ist auf jeden Fall eine gute Sache dabei, wenn man keine Kinder hat.

**Einspieler Ninia LaGrande:** erinnert ihr euch an unsere erste Spezial-Folge zum Thema Menschen mit Behinderungen und der Weg in den Arbeitsmarkt? Da hat Amrei Feuerstack, unsere Expertin, auch gesagt, dass die Selbstständigkeit gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen eine gute Option sein kann. Wenn ihr die Folge noch nicht gehört habt, lege ich sie euch wirklich wärmstens ans Herz!

**Ninia LaGrande:** Wen kann man um Hilfe fragen, wenn man bei diesem Thema unsicher ist? Was sind da deine Erfahrungen?

**Kathrin Weßling:** Ich würde immer, also wenn es jetzt darum, also, um Hilfe fragen, wenn es darum geht, ob man das seinem Arbeitgeber sagt oder seinen Kolleg\*innen, dann würde ich auf jeden Fall immer mit einer Vertrauensperson bei der Arbeit sprechen. Also mit einer Kollegin oder einem Kollegen und ihre Einschätzung hören darüber, was sie oder er glaubt, wie gut das Umfeld damit klarkommt. So. Also sollte jetzt nicht vielleicht jemand sein, wo man schon weiß, er hat eh Probleme mit psychischen Krankheiten, also hat ... Findet das irgendwie doof oder hat keinen Respekt davor. Aber dann sollte man vielleicht auch eh überlegen, ob diese Person dann die Vertrauensperson sein sollte für einen. Aber ich würde auf gar keinen Fall in irgendeiner Weise den ersten Schritt machen, irgendwie zum Betriebsrat oder zu irgendjemandem von der Personalabteilung oder irgendwas. Also das würde ich auf jeden Fall nicht machen. Das kann wirklich extrem nachteilig sein.

**Einspieler Ninia LaGrande:** Spannend, dass Kathrin hier im Grunde genau das Gegenteil von dem sagt, was Erik meint. Vermutlich gibt es da nicht die eine Lösung, sondern es kommt wie immer auch auf die Umstände und die direkten Ansprechpersonen im jeweiligen Betriebsrat an. Vom Gefühl her wäre ich persönlich

auch eher zögerlich, mich direkt an den Betriebsrat, geschweige denn die Personalabteilung zu wenden. Aber das ist sicher sehr individuell.

**Ninia LaGrande:** Was würdest du dir wünschen oder hättest du dir gewünscht in einem Angestelltenverhältnis? Was könnte man besser machen?

**Kathrin Weßling:** Also ich war schon in einem Angestelltenverhältnis, in dem wirklich schon, in dem man schon so maximal viel Freiheit hatte, für ein Angestelltenverhältnis. Also jetzt nicht jeder kann kommen und gehen wann er will, aber schon viel Verständnis für ... Also war gar kein Thema, wenn man zur Therapie musste oder auch wenn man irgendwie einfach mal überarbeitet war und einen halben Tag so Auszeit brauchte, so. Also das kann man sich eigentlich schon nicht besser wünschen als da, wo ich war. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass extrem wenig, also vor allem, muss ich leider so sagen, von Männern extrem wenig Rücksicht auf oder Überblick behalten wird, über Erschöpfungszustände und psychische Belange von Mitarbeitenden. Also es ist eigentlich am Ende immer so, dass du eigentlich immer selber dafür einstehen musst, was natürlich in einer Phase, in der es dir sehr schlecht geht oder du sehr schwach bist, das gar nicht kannst einfach. Also ich glaube, jeder kennt das und ich merk das immer wieder, auch bei Personen in meinem Umfeld. Irgendwann ist man so überarbeitet und so erschöpft und so fertig. Egal ob es jetzt um von der Arbeit ist oder von allem, dass es für einen einfacher ist einfach weiter zu arbeiten, als nochmal die Kraft zu nehmen, sich diesen Konflikten zu stellen, um an dieser Situation etwas zu ändern. Und das ist dann natürlich. Ab da ist der Punkt of no return. Dann ist die Spirale nur noch bis nach unten, bis irgendwann nichts mehr geht. Und ich glaube, dass sich das nie ändern wird, wenn gerade männliche Vorgesetzte nicht endlich auch geschult werden darin, für das psychische und auch körperliche Wohl ihrer Mitarbeitenden 'n Blick zu haben und da auch zu sagen: "Ey, diese Person ist in letzter Zeit extrem belastet gewesen. Ich muss wirklich jetzt ganz viel von der wegnehmen für eine Zeit."

**Abmoderation Ninia LaGrande:** Ich muss zugeben: Ich hatte mir im Vorfeld der Produktion dieser Folge erhofft, dass wir ein bisschen positiver hier rausgehen können. Umso wichtiger finde ich es, dass im Laufe dieser Folge klar geworden ist: Das Stigma psychischer Erkrankungen ist immer noch super hoch, ob auf dem Arbeitsmarkt oder gesamtgesellschaftlich betrachtet. Vor allem im Jobumfeld sind wir alle immerzu im Performancemodus. Wir müssen leisten, um den Laden am Laufen zu halten. Wer Pausen braucht, gilt als unproduktiv. Vor allem, wenn die Erkrankung nicht sichtbar ist. Das müssen wir ändern. Es kann doch nicht sein, dass jeder fünfte von uns mindestens einmal im Leben eine depressive Episode durchlebt, wir aber im Job kein Wort darüber verlieren können oder Ausreden erfinden müssen, weil Arbeitgeber\*innen nicht auf diese Situation vorbereitet sind. Akute Hilfe findet ihr bei der Telefonseelsorge unter 0800/1110111 oder auf [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de). Weitere

Informationen und Hilfsangebote findet ihr unter [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de). Weil eines ist sicher: Darüber reden hilft.

In drei Episoden durfte ich für dieses kurze "All Inclusive"-Spezial mit spannenden Menschen reden, die mir von ihren Herausforderungen und Einsichten rund um Behinderung und Arbeitswelt erzählt haben. Und auch hier muss ich sagen: Darüber reden, dass es hier noch viel zu tun gibt, hilft wirklich. Wir müssen öffentlich darüber sprechen, die Debatten und dann eben auch das Handeln vorantreiben. In diesem Sinne: Teilt diesen Podcast, vertaggt mich gerne, sprecht darüber! Ich verabschiede mich an dieser Stelle und lege euch natürlich auch alle anderen bisherigen Folgen noch einmal ans Herz. Ich durfte so viele kluge und herzerwärmende Gespräche führen, dafür bin ich sehr dankbar. Und damit: Bis bald, tschüss!