

Wenn Arbeit auf die Seele schlägt

Fehlzeiten aus psychischen Gründen in Bremen massiv gestiegen / Rückzugsräume in Walle

VON
ILJA MERTENS

Die Zahl der psychisch bedingten Krankheitstage von Versicherten der Techniker Krankenkasse stieg von 2010 bis 2011 um 4,5 Prozent. Als Grund dafür wird die zunehmende Unübersichtlichkeit des Tätigkeitsfeldes und ständige Erreichbarkeit vermutet.

„Noch 148 Mails checken, wer weiß, was mir dann noch passiert, denn es passiert so viel“ – viele Menschen wären froh, wenn es denn nur so „wenig“ wären. Bis zu 300 elektronische Briefe und mehr gilt es, in einigen Berufen täglich zu sichten. Zusätzlich „passieren“ ständig neue Computer-Programme und Arbeitsabläufe, die in immer kürzeren Abständen gelernt und umgesetzt werden müssen. Hinzu kommen Leistungsdruck und Angst vor Arbeitsplatzverlust. Eine gefährliche Mischung.

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) hat nämlich die Zahl der Fehlzeiten von Arbeitnehmern aufgrund psychischer Erkrankungen in Bremen deut-

lich zugenommen. Brigitte Fuhst, TK-Bremen: „Allein 2011 stieg die Zahl der Krankheitstage im Vergleich zum Jahr davor um 4,5 Prozent. Seit der Jahrtausendwende verzeichnen wir bei den Fehltagen aufgrund von Depressionen, Neurosen oder Belastungsstörungen sogar einen Anstieg um das Doppelte.“

War 2000 jeder Beschäftigte aus Bremen statistisch gesehen einen Tag aufgrund einer psychischen Diagnose arbeitsunfähig, sind es 2011 über zwei Tage gewesen.

Diese Entwicklung ist auch in der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Klinik Bremen-Ost erkennbar. Chefarzt Dr. Peter Bagus: „Bemerkenswert ist dabei, dass sich heutzutage viel mehr Männer mit der Einstiegsdiagnose Burn-Out an uns wenden.“

Demnach hat sich der Anteil der



hilfesuchende Männer binnen der vergangenen zehn Jahre von 20 auf 40 Prozent verdoppelt. Bagus: „Aufgrund von Prominenten, die sich zu dieser Krankheit bekannt haben, ist die gesellschaftliche Akzeptanz für diese Krankheit gestiegen.“

Anzeichen für Burn-Out sind unter anderen starke Erschöpfungszustände, das Vernachlässigen von Familie und Freunden sowie übermäßige Anstrengung im Beruf, ohne messbaren Erfolg. Bagus: „Wer in einer solchen Situation für sich und seine Umwelt nur noch Zynismus übrig hat, sollte sich an seinen Hausarzt wenden.“ Denn, was im man im Anfangsstadium in der Regel mit 25 Therapiestunden in den Griff bekommt, kann sich unbehandelt zu einer ernsthaften psychischen Krankheit mit schwerwiegenden körperlichen Symptomen entwickeln. An dieser Stelle setzt die AOK Bremen an. Sprecher Jörn Hons: „Wir haben in Walle und Vegesack so genannte Rückzugsräume. Dort können Menschen in Krisensituationen

betreut die Nacht verbringen. Nach dem Frühstück gehen sie wieder nach Hause und werden dort weiter umsorgt. Damit erzielen wir bessere Erfolge als mit stationärer Behandlung.“

Damit es aber gar nicht erst soweit kommt, empfiehlt Bagus, „an sich selbst“ zu denken: „Dafür muss man sich Zeit für sich selbst nehmen. Familie, Freunde und regelmäßige Bewegung müssen im Leben eines Jeden einen deutlichen Stellenwert haben. Dazu ist es vonnöten, sich von der Arbeit klar abzugrenzen. Wer das nicht alleine schafft, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“ Auf der anderen Seite seien, laut Hons, die Unternehmen in der Pflicht: „Wir beraten Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu den Themen Arbeitsbelastung, Betriebsklima und Mobbing.“

■ Einer Studie zufolge entstehen der deutschen Volkswirtschaft aufgrund von Burn-Out jährlich über 6,3 Milliarden Euro Schaden. In Deutschland fielen 2010 53,5 Millionen Fehltag an (2001: 33,6 Millionen). Infos zur betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK unter der Telefonnummer 17 61 70.