

Die Krankmacher: Job & Frust

Manager aufgepasst: An Österreichs Arbeitsplätzen herrscht der Frust! Immer mehr Menschen sind durch den Job so verbittert, dass sie nicht mehr voll leistungsfähig sind und schließlich schwer krank werden. Experten wissen, was zu tun wäre: Sie fordern dringend psychosoziale und psychotherapeutische Vorbeugungsmaßnahmen in den Betrieben.

Ärzte warnen: Dauerstress führt zu Phobien und Depressionen

Das Leiden hat einen Namen: „Posttraumatische Verbitterungsstörungen“ nennt der Berliner Psychiater

Prof. Dr. Michael Linden die krank machenden Folgen von Problemen am Arbeitsplatz. Verschärft wird die Situation durch die zunehmende Arbeitslosigkeit, die Verunsicherung und einen verstärkten Leistungsdruck auslöst.

Immer mehr Frauen und Männer sind durch persönliche Kränkungen so verbittert, dass sie an schweren Phobien und Depressionen leiden. Dazu kommen noch Gefühle der Hilflosigkeit, des Selbstzweifels, Selbstmordgedanken, Aggressionen, Verzagtheit, Misstrauen und körperliche Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen oder Antriebsmangel. Die Folge ist vielfach dauerhafte Arbeitsunfähigkeit.

In Deutschland ist bei 38 Prozent der Patienten mit diesen Verbitterungsstörungen der Verlust des Jobs Auslöser der Krankheit. In Österreich, wo keine exakte Statistik vorliegt, dürfte es kaum anders sein. Immerhin sind bei insgesamt 3.183.937 unselbständig Beschäftigten bereits 272.634 Frauen und Männer arbeitslos (Stand: März 2005) und ähnlich alarmierend ist die Tatsache, dass nach einer aktuellen Untersu-

VON DR. KURT MARKARITZER

chung der Arbeiterkammer jeder zehnte Arbeitnehmer resigniert hat und nicht damit rechnet, bessere Arbeitsbedingungen vorzufinden.

MOBBING UND BURNOUT

Kein Wunder, dass Univ. Prof. Dr. Karin Gutiérrez-Lobos von der Universitätsklinik für Psychiatrie der Medizinischen Universität Wien einen verstärkten Zustrom von Patienten registriert, die berufsbedingt an psychischen Störungen leiden: „Es handelt sich um Probleme wie Mobbing oder Burnout-Erscheinungen oder auch Furcht vor Arbeitslosigkeit und Armut. Diese Ängste sind ungemein belastend.“ Das gilt weltweit: Die Weltgesundheitsorganisation WHO prognostiziert, dass die zu einem guten Teil durch Arbeitsplatzprobleme ausgelösten Depressionen bis zum Jahr 2020 gemeinsam mit Herz- Kreislauferkrankungen die führenden Ursachen für Krankenstände und Berufsunfähigkeit sein werden.

Angesichts der dramatischen Entwicklung fordert die Ärztin ein umfassendes psychosoziales Präventionsprogramm in den heimischen Betrieben: „Wir haben ein hervorragendes System, um Unfälle in den Betrieben zu vermeiden. Es gibt die



betriebsärztliche Vorsorge und eine Reihe von Vorschriften für die ergonomische Ausgestaltung der Arbeitsplätze bis hin zum Einfallwinkel des Lichtes auf den PC-Bildschirm, um Schäden an den Augen zu verhindern. Das alles sind wichtige Schutzmaßnahmen für die Beschäftigten, ergänzt werden müssten sie aber durch psychosoziale und gegebenenfalls psychotherapeutische Versorgung, um psychische Krankheiten am Arbeitsplatz nach Möglichkeit rechtzeitig zu erkennen und zu verhindern.“

BESSERES BETRIEBSKLIMA

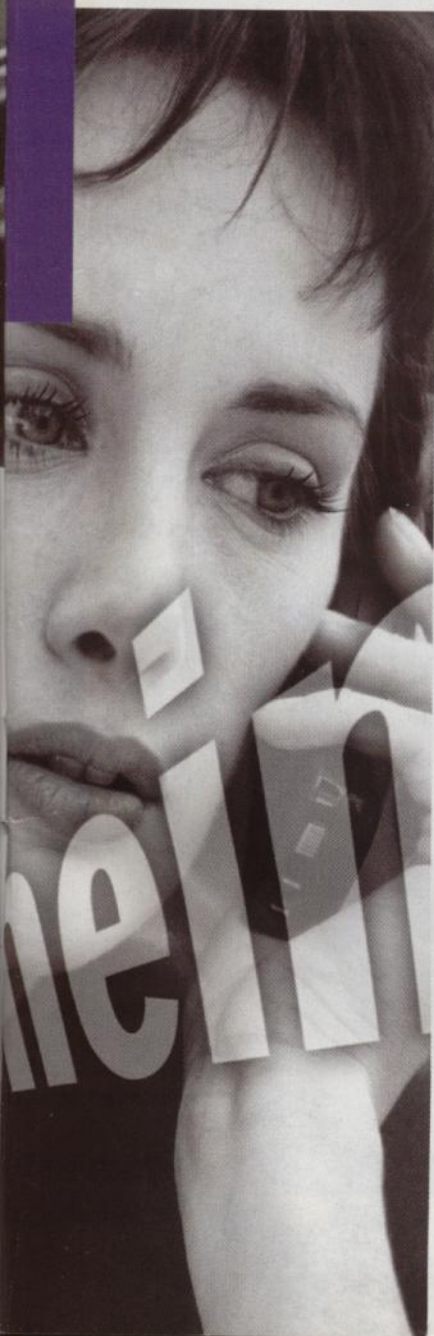
Im Rahmen dieses Programms sollten die Mitarbeiter lernen, mit Mobbing oder mit übergroßen Belastungen umgehen zu können. Prof. Gutiérrez-Lobos: „Das Management muss für eine mitarbeitergerechte Arbeitsaufteilung und Kommunikation sorgen. Dabei könnte ein Unternehmen Beratung von außen in Anspruch nehmen, um

das Betriebsklima zu verbessern, das würde sich rasch bezahlt machen.“

Tatsächlich kostet es die Betriebe viel, wenn ihre Mitarbeiter arbeitsplatzbedingt krank werden, konstatiert die „Gesellschaft für Internationales Stressmanagement & Biofeedback & Coaching“ in Wien: „Eine steigende Zahl an Krankenstandstagen entsteht aufgrund von Überlastung durch Stress, Burnout und Mobbing. Im Durchschnitt hat jedes Unternehmen nur wegen der Krankenstände sechs Prozent Personalkosten, denen keine Leistung für das Unternehmen gegenübersteht.“

WANN MAN „NEIN“ SAGEN SOLL

Zusätzlich zu Vorbeugungsmaßnahmen in den Betrieben kann auch jeder selbst einiges tun, um sich nicht zu überfordern. Prof. Gutiérrez-Lobos: „Man soll ein bisschen in sich hineinhorchen, um zu spüren, wann es einem zu viel wird. Anzeichen wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Unruhe muss man ernst nehmen und versuchen, rechtzeitig gegen zu steuern. Dazu muss man lernen, auch einmal ‚Nein‘ zu sagen – aber das ist halt nicht leicht für jemanden, der um seinen Job bangt.“



SCHACH DEM STRESS

WIE MAN MIT BERUFLICHER ÜBERFORDERUNG ODER ARBEITSPATZVERLUST FERTIG WIRD

Die Psychotherapeutin MMag. Ingrid Pirker-Binder, Chefin des Institutes für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching in Wien (Telefon 0 676-704 76 68, E-Mail: stress@pirker-binder.at (www.stress-therapiezentrum.at, Firmeninfo unter www.asti.at) ist auf Stresstherapie spezialisiert, und sie hat mehr als genug zu tun:



„In der täglichen Arbeit mit Klienten und Patienten erlebe ich, wie sehr die betroffenen Personen unter neuen Verbitterungsstörungen leiden. Sie sind im Job frustriert, empfinden eine innerliche Empörung über die Überlastung, leiden an den Konflikten mit Vorgesetzten oder auch mit gleichrangigen Kolleginnen und Kollegen – und werden dann Herz-Kreislaufpatienten oder landen in einer psychiatrischen Klinik.“

Grundsätzlich, so die Expertin, sind Schulungen sowohl von Einzelpersonen als auch von Firmen notwendig, um die Ursachen für die psychischen Störungen zu beseitigen. Sie arbeitet mit Arbeitsmedizinern, Sportwissenschaftlern, einer Physiotherapeutin und einer Unternehmensberaterin zusammen, um Lösungen anzubieten.

WIE MAN HELFEN KANN

Wenn der Schaden bereits eingetreten ist, setzt Mag. Pirker-Binder an drei Punkten an, um den Verbitterungsstörungen zu entkommen:

- Die körperlichen Beschwerden erfassen. „Meist gibt es Probleme mit dem Kreuz und der Schulter, oft auch mit dem Magen, viele klagen auch über Kopfweg. Ich bringe ihnen dann mittels Biofeedback Regenerationstechniken bei, mit denen sie diese Beschwerden los werden.“
- Die emotional-seelische Struktur betrachten. „Dazu erhalten meine Klienten Selbstbeobachtungsbögen, in denen sie ihre Gewohnheiten und ihren Tagesablauf festhalten. Auf dieser Basis kann man Maßnahmen zum Abbau von Belastungen entwickeln.“
- Distanz schaffen. „Dazu dient die Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl, mit deren Hilfe die Menschen lernen, neue Wege aus der Alltagsbelastung zu finden und nicht alles so schwer zu nehmen, mit dem sie konfrontiert sind.“

WIEDER GENIESSEN LERNEN

Bis jemand seine Probleme im Griff hat, sind zehn bis 20 Therapiesitzungen notwendig. Oberstes Ziel ist es, den Menschen wieder leben und genießen beizubringen. Die Therapeutin: „Ich arbeite mit dem Biofeedback-Herzratenvariabilitätstraining (HRV), einem komplexen Verfahren, mit dem zuerst festgestellt wird, wie flexibel der Organismus und das Herz auf Belastungen reagieren. Dann wird die Fähigkeit verbessert, mit diesen Belastungen fertig zu werden und zu innerer Ausgeglichenheit zu finden.“

VERANSTALTUNGSTIPP

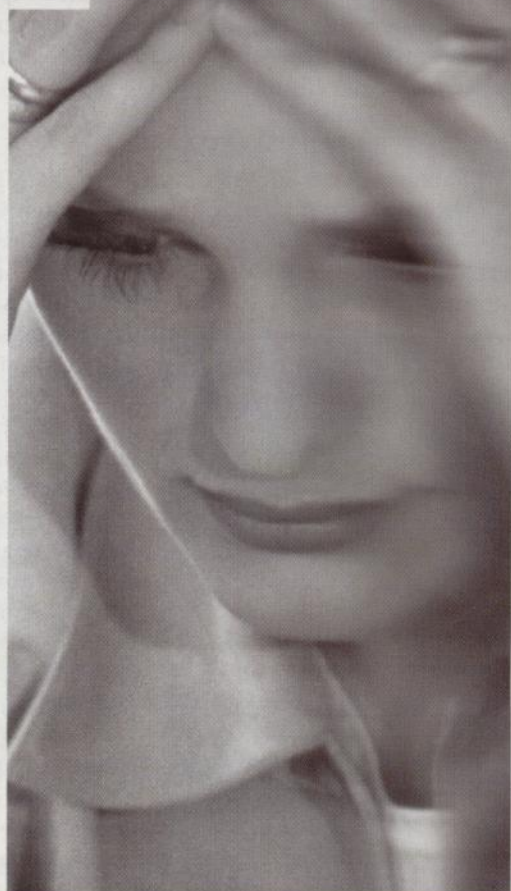
„Goldegger Dialoge“ – 25. bis 28. Mai

» Lebensmittel(l) Arbeit.

Entflammt und ausgebrannt «

Infos unter 0 64 15/82 34-0

oder www.schlossgoldegg.at



SO SCHMERZT DIE ARBEIT

Die „Gesellschaft für Internationales Stressmanagement & Biofeedback & Coaching“ hat die körperliche Belastung von 181 Frauen und 377 Männern in ganz Österreich untersucht, die ständig am Computer arbeiten. Nur vier Personen hatten keine Beschwerden, alle andere klagten über verschiedenste Probleme, die sie verzweifeln ließen. Bereits nach einer Stunde Computerarbeit traten mittlere Augenbeschwerden, nach zwei bis drei Stunden schmerzhaftes Nackenbeschwerden auf. 55 Prozent empfanden maximalen Stress, Frauen litten stärker an Nacken-, Kopfschmerzen und Beinbeschwerden als Männer.