

Wenn der Job krank macht

Seelische Gesundheit im Betrieb: Wie Kollegen und Vorgesetzte helfen können

VON EMMA KREMER

Gießen. Nicht jede Krankheit ist für Außenstehende gut erkennbar, besonders nicht psychische Erkrankungen, weiß Dr. Johannes Krauthem, Oberarzt in der Vitosklinik Gießen und Vorsitzender im Bündnis gegen Depression. Gerade deshalb sei es wichtig, Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren. Zu diesem Zweck veranstalteten der Integrationsfachdienst Gießen/Wetzlar (IFD), das Bündnis gegen Depression und der Förderverein für seelische Gesundheit einen Impulsvortrag zum Thema »Seelische Gesundheit im Betrieb«. Als praktizierender Arzt hat Johannes Krauthem viel mit Patienten zu tun, die an Depressionen leiden. Die Krankheit sei nicht immer von außen erkennbar, erklärt er, und habe viele Gesichter.

Einige Patienten schaffen es kaum noch zu arbeiten, andere funktionieren teilweise perfekt, so der Oberarzt. »Das sind Patienten mit einem preußischen Durchhaltevermögen«, fügt er hinzu. Solche Menschen haben häufig »eine große Mauer, sich zu offenbaren«, für Arbeitgeber und Kollegen stelle sich dann oftmals die Frage, wie man sie am besten erreichen kann.

Hier setzt der Vortrag von Christiane Knipp vom IFD an. Der Fachdienst vermittelt, berät und unterstützt Menschen mit Schwerbehinderung, die bereits erwerbstätig oder auf der Suche nach einem passenden Beruf sind. Auch Arbeitgeber können sich an den IFD wenden. Das Ziel ist die Förderung der Integration von Menschen mit Behinderung. Das Thema psychische Erkrankungen habe in diesem Kontext immer mehr an Bedeutung gewonnen, so Christiane Knipp. Fast jede zweite Frühverrentung sei durch eine psychische Erkrankung verursacht, im Durchschnitt seien die Menschen erst 49 Jahre alt.

Die häufigsten Krankheiten in Deutschland sind Angststörungen, Alkoholstörungen und die unipolare Depression. Dabei sind von der Depression ungefähr doppelt so viele Frauen wie Männer betroffen, das liege an einer mehrfachen Belastung, erklärt Knipp: Sie arbeiten, leisten mehr unbezahlte Arbeit wie Care-Arbeit oder Haushaltsmanagement, außerdem kommen auch hormonelle Faktoren hinzu.



Andauernder Zeitdruck und ein schlechtes Betriebsklima können die Psyche gefährden.

Symbolfoto: dpa

Bei älteren Generationen könne auch die Erziehung eine Rolle spielen, beispielsweise sei die gesellschaftliche Akzeptanz für weinende Mädchen höher als für weinende Jungen. Das sei aber glücklicherweise heute nicht mehr zwingend so, gibt die Referentin einen positiven Ausblick.

Auslöser für psychische Erkrankungen können außerbetriebliche Faktoren sein, besonders häufig sogenannte »kritische Lebensereignisse« wie Todesfälle oder Scheidungen. Aber auch Übergänge wie das Ende der Schul- oder Studienzeit können für Personen belastend und Auslöser für eine psychische Krankheit sein.

Innerhalb des Betriebes kön-

nen Faktoren wie konstanter Zeitdruck, strukturelle Veränderungen, beispielsweise die Digitalisierung, oder ein schlechtes Betriebsklima zu Gefahren werden. Im Bezug auf Arbeit »ist Stress ein wesentlicher Faktor«, so Knipp. Auf kurze Zeit könne Stress zu erhöhter Effizienz führen, auf Dauer brauchen Menschen aber sinnvolle Strategien, um mit belastenden Situationen am Arbeitsplatz umzugehen. Wenn sie diese nicht haben sind die Konsequenzen gesundheitsschädlich, es kommt zu psychischen, aber auch körperlichen Erkrankungen.

Häufig könne man schon einige Anzeichen erkennen, die Hinweise auf eine Überlastung

geben. Sozialer Rückzug, mangelnde Konzentration, Müdigkeit oder ständige Kontrolle, um Fehler zu vermeiden, sind nur einige Beispiele von verändertem Verhalten, das mit psychischen Erkrankungen jeglicher Art einherkommen kann.

»Ein wichtiger Punkt ist, diese Veränderungen wahrzunehmen. Dafür braucht es Sie«, richtete sie sich an das Publikum, darunter interessierte Arbeitgeber und Arbeitnehmer, aber auch einige Betroffene. Es sei nicht immer einfach, Kollegen darauf anzusprechen, ob es ihnen gut geht, weiß sie.

Hierzu bietet der IFD Schulungen an, eine bekannte Technik ist die »Erlaubnis-Frage«: Bevor man mit der Tür ins Haus platzt kann man zunächst einmal fragen, ob man dem Kollegen, um den man sich sorgt, eine persönliche Frage stellen darf. Damit warnt man ihn schon ein wenig vor, gibt die Möglichkeit abzulehnen und signalisiert gleichzeitig, dass man ihm nicht zu nah treten möchte.

Aber auch präventiv gibt es einiges, was am Arbeitsplatz getan werden kann. Die Installation eines betrieblichen Gesundheitsmanagements, das Angebot für Beurteilungs- und Feedbackgespräche oder Sensi-

bilisierung durch Schulungen und Fortbildungen sind einige Möglichkeiten. »Schaffen Sie ein positives Betriebsklima, indem Sie nachfragen«, rät die Referentin, »Loben Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, das kostet nicht viel.« Auch Wertschätzung durch Betriebsausflüge oder Jubiläumsfeiern könnten helfen.

Anlaufstellen

Bei der anschließenden Frageunde meldeten sich einige Zuhörer und fragten nach konkreten Anlaufstellen, die sie ihren Mitarbeitern empfehlen können, wenn diese bereits lange auf einen Therapieplatz warten oder akut Hilfe benötigen. Johannes Krauthem verweist hierzu auf die Website des Bündnis gegen Depression, wo Ratsuchende eine aktualisierte Liste an Beratungseinrichtungen finden können. Dass offenbar so viele besorgte Arbeitgeber im Publikum sitzen gibt Hoffnung auf Verbesserungen. Letztlich habe die Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz mit den Mitarbeitern zu tun, so Christiane Knipp: »Nur so kann man ja auch intervenieren und schließlich untereinander ins Gespräch kommen.«



Wollen Depressionen sichtbar machen (v.l.): Viola Becker (Kordinatorin Bündnis gegen Depression), Dr. Johannes Krauthem, Christiane Knipp und Horst Mathiowetz (Förderverein Seelische Gesundheit). Foto: Kremer