



Fotos: Bilderbox (1)/istockphoto (2)

# Aus dem Gleichgewicht geraten

Dr. Ulrike Pretzel von der IHK Stade sprach mit Birte Riel, Heilpraktikerin und Diplom-Betriebswirtin, über psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt und wie Unternehmen vorbeugen können. Birte Riel ist Gründerin des Hauses der Horizonte, einer Praxis für Naturheilkunde, Stressbewältigung und Burnout-Prävention in Freiburg an der Elbe.

## Wie häufig kommen psychische Erkrankungen vor?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO prognostiziert für das Jahr 2020, dass psychische Erkrankungen weltweit die zweithäufigste Erkrankungsursache nach den Herz-Kreislauf-Leiden sein werden. Berücksichtigt man dabei, dass die Zahl der psychischen Krankheiten vor allem in den Industrieländern steigt und die Entwicklungs- und Schwellenländer wenig betroffen sind, erhöht sich die Relevanz dieser Prognose für Länder wie Deutschland. Laut einer Erhebung der Techniker Krankenkasse haben in Niedersachsen in den vergangenen zehn Jahren psychisch bedingte Krankschreibungen jährlich jeweils um fünf bis acht Prozent zugelegt. 2013 lagen die Fehlzeiten aufgrund von Beschwerden wie Depressionen und Belastungsstörungen mit 2,5 Tagen je Erwerbsperson so hoch wie im Vorjahr. Und nicht zuletzt waren im Jahr 2012 psychische Krankheiten der Hauptgrund für Frühverrentungen.

## Was bedeutet das für Unternehmen?

Für Unternehmen ist das sehr teuer. Allein die Krankheitszeiten führen zu messbaren finanziellen Belastungen. Die gesunden Mitarbeiter, auf die die verbleibende Arbeit verteilt wird, werden stärker in Anspruch genommen, was dann bei ihnen zu Überlastungen und besonderen Anspannungen führen kann. Bei psychisch bedingten Erkrankungen sind Krankheitszeiten von drei bis sechs Monaten die Regel, Tendenz steigend. Sehr schlimm kann es kommen, wenn Unternehmer selbst betroffen sind. Wer ein kleines Unternehmen betreibt und wegen langfristiger Krankheit selbst nicht einsatzfähig ist, ist rasch von Insolvenz bedroht.

Private Alternative:

## Die Stader Privatschule bietet Fachoberschulen und Weiterbildung

Privatschulen liegen im Trend. Immer mehr Schüler verlassen die staatlichen Schulen, um eine Schule in freier Trägerschaft zu besuchen. Kleinere Klassen und bessere Betreuung der einzelnen Schüler sind häufige Gründe. Die Stader Privatschule blickt auf eine lange Tradition mit reichem Erfahrungsschatz zurück. In unterschiedlichen Schulformen erreichen die Schüler an der Stader Privatschule ihren Abschluss. An den zweijährigen Fachoberschulen (FOS) mit den

Fachrichtungen Wirtschaft und Sozialpädagogik erlangen sie die Fachhochschulreife, also die Zugangsberechtigung für Fachhochschulen. Als zweite Fremdsprache wird optional in einer AG Spanisch angeboten.

Das Berufsvorbereitungsjahr Wirtschaft/Hauswirtschaft bietet den Schülern die Möglichkeit, einen Hauptschulabschluss zu erwerben.

Weitere Informationen unter [www.stader-privatschule.de](http://www.stader-privatschule.de)

ANZEIGE

STADER  PRIVATSCHULE  
Gemeinnützige Schulgesellschaft mbH



- Fachoberschule Wirtschaft oder Sozialpädagogik
- Berufsvorbereitungsjahr Wirtschaft/Hauswirtschaft

Wir beraten Sie gerne. **Bildung beflügelt**

Stader Privatschule · Mittelstraße 19 · 21680 Stade  
Tel. 04141 62105 · [sps@stader-privatschule.de](mailto:sps@stader-privatschule.de)



Fotos: istockphoto (1),  
Bilderbox (2)

### **Betrifft das auch das so genannte „Burnout“? Und wie äußert sich das?**

Die ärztliche Diagnose hinter dem Begriff „Burnout“ ist üblicherweise eine Depression. Man bezeichnet mit Burnout den massiven geistigen, seelischen und körperlichen Erschöpfungszustand. Er betrifft insbesondere Menschen, die ihre Kraftreserven aufgebraucht haben, oft im Kampf gegen die hohen Anforderungen an sich selbst, und keine Möglichkeit finden, diese in ausreichendem Maße wieder aufzufüllen. Grundsätzlich geraten die Betroffenen zuerst aus dem seelischen Gleichgewicht, danach folgen die physischen Beschwerden, die sich bei jedem Menschen anders äußern können. Typisch sind aber Luftnot, Magen-Darm-Beschwerden, Hörstürze und Tinnitus, Rückenbeschwerden und weitere Probleme am Bewegungsapparat. Im Arbeitsalltag kann die Konzentrationsfähigkeit nachlassen, das Tempo der Leistungserbringung verlangsamt sich, und unliebsame Aufgaben werden aufgeschoben. Parallel kommt es sehr häufig zu Schlafstörungen, es fehlt der Elan für private Geselligkeit und Kontakte, Betroffene ziehen sich zurück, können aber nicht mit sich allein sein. Dadurch kann auch eine Sucht nach Aktivität auftreten, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Wer keine Entspannung findet, nutzt möglicherweise Suchtmittel wie Alkohol, um sich in einen scheinbar entspannten Zustand zu bringen, und verschlimmert damit seine Situation. Der Ausfall kommt plötzlich, überraschend für die Person selbst und wirkt als komplette Blockade. Die Kraft fehlt. So, als ob man mit einem Auto durch die Wüste fährt und das Benzin geht aus.

### **Wie entsteht so eine Krankheit und wen kann sie betreffen?**

Die Entstehung von Depressionen wird in Lehrbüchern als Kombination von genetischen, neurochemischen, psychologischen und sozialen Faktoren beschrieben. Gerade Personen, die in verantwortungsvollen Positionen arbeiten, fordern sich selbst oft zu stark und gehen dabei über die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit. Niemand gibt das gern zu, Männer noch weniger als Frauen. Zu sagen: „Ich schaffe es nicht“, fällt sehr schwer. Solche Personen müssen zunächst vor sich selbst, ihrem eigenen Anspruch, geschützt werden. Auch hier sei noch einmal gesagt, dass insbesondere Einzelunternehmer lernen müssen, Überforderungssituationen zu erkennen und etwas für sich selbst zu tun. Auch Unterforderung oder mangelnde Wertschätzung kann krank machen. Die Resilienzforschung (Resilienz = Widerstandsfähigkeit) beschäftigt sich mit der Frage, warum bei identischen Bedingungen wie extremem Stress in einem Unternehmen der eine Mitarbeiter an einer Depression erkrankt und der andere nicht. Wenn ein Mensch in einem Lebensbereich besonderen Leistungsanforderungen ausgesetzt ist, kann er dann gesund bleiben, wenn er dies kompensieren kann durch Lebensfreude in anderen Bereichen wie der Partnerschaft, dem Freundeskreis oder dem

Sportverein. Fehlt der Ausgleich, versagt der Kompensationsmechanismus und der Mensch bricht zusammen. Sein Leben erscheint ihm sinnlos und leer. Ein wichtiger Ausgleich für Alltagsstress ist auch kreativ-künstlerischer Ausdruck für das Seelenleben. Die Haltung dem Leben gegenüber wird als entscheidend angesehen. Der Mensch als soziales Wesen ist glücklich, wenn er eingebunden ist. Verliert er das Gefühl der Zugehörigkeit, erkrankt er. Mobbing ist in diesem Zusammenhang ein ganz extremes Beispiel für das Auslösen von Depressionen.

### **Was können Arbeitgeber tun?**

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist der Schlüssel zum Erfolg, damit in Zeiten des demografischen Wandels die Belegschaft gesund das Rentenalter erreichen kann und Nachwuchskräfte nicht vorzeitig verschlissen werden. Viele Dinge kosten zudem wenig oder gar kein Geld. Es ist sehr wichtig, Wertschätzung zu vermitteln und eine Kultur des Lobes zu pflegen. Glückwünsche, zum Beispiel zu Geburtstagen, Jubiläen sollten persönlich sein und nie vergessen werden. Besonderes Engagement kann man nicht unbedingt bezahlen, man kann es aber zurückgeben. Unternehmen sollten zunächst systematisch den Bedarf ermitteln. Der finanzielle und zeitliche Aufwand für ein Gesundheitsprogramm, seien es Kurse für Entspannungstechniken, Sport- und Massageangebote oder Sprechstunden mit Gesundheitsexperten, kann beispielsweise hälftig zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer aufgeteilt werden. Kosten für Gesundheitsförderung im Betrieb können vom Arbeitgeber steuerlich als Betriebsausgaben geltend gemacht werden. Nach Paragraph 3 Nr. 34 EStG können Unternehmen bis zu 500

### **Wie Unternehmen attraktiv werden**

**In einer losen Reihe** stellen wir an dieser Stelle Unternehmen vor, die es auf die eine oder andere Weise geschafft haben, sich als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren, und geben Hinweise von Experten, wie sich Betriebe in Zeiten des Fachkräftemangels behaupten können.



Birte Riel ist Heilpraktikerin und  
Diplom-Betriebswirtin

Euro pro Mitarbeiter und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei als Zuschuss für gesundheitsfördernde Maßnahmen gewähren.

Die mobilen Kommunikationsmittel ermöglichen es, dass Mitarbeiter rund um die Uhr ansprechbar sind. Engagierte Mitarbeiter möchten ungern „schlecht dastehen“ oder sich um Karrierechancen bringen, indem sie sich dem entziehen. Für die Ansprache von Mitarbeitern in der Freizeit und im Urlaub müssen feste Regeln gelten. Zum Beispiel können bestimmte Zeiten für eventuell nötige Telefongespräche in der Freizeit, im Urlaub ausgemacht werden und die Fälle, in denen eine Störung nötig ist, müssen definiert werden. Zeitdruck ist oft durch bessere Organisation vermeidbar. Sitzungs- und Besprechungszeiten sollten nur in Ausnahmefällen außerhalb der normalen Arbeitszeiten liegen. Zur Steigerung der Konzentration auf besondere Aufgaben oder auf Besprechungen sollten Zeiten und Räume der Stille geboten werden. Es steigert die Qualität der Ergebnisse wichtiger Besprechungen, anfangs eine kurze, stille Konzentrationsphase einzuräumen. Die Teilnehmer können sich sammeln und auf die Inhalte fokussieren. Kreative Arbeiten werden günstig durch die passende Umgebung beeinflusst. Das kann auch mal außerhalb der Firma, zum Beispiel im Wald, sein. Mitarbeiter-Zufriedenheitsanalysen sind, professionell und regelmäßig durchgeführt, ein sehr gutes Mittel, um den Erfolg solcher Maßnahmen zu prüfen.

### Haben jüngere Leute andere Anforderungen an ihre Arbeitgeber?

Junge Menschen möchten gern viel lernen, leisten und in ihrem Beruf richtig gut sein. Sie legen gleichzeitig großen Wert darauf, dass ihnen ihre Ar-

beit Freude macht, sie bereichert und ihnen etwas zurückgibt. Das ist eine sehr gesunde Haltung. Junge, gut qualifizierte Menschen haben heute im Zeichen des Fachkräftemangels sehr gute Startchancen und können sich ihre Arbeitgeber recht frei auswählen. Arbeitgeber tun also gut daran, ihnen etwas zu bieten und sich attraktiv zu zeigen.

### Wird man nach so einer Krankheit wieder ganz gesund?

Nach einer akuten psychischen Erkrankung wird es für die meisten Be-

troffenen nicht mehr so wie vorher. Der „Knacks“ ist da und die Grenze der Belastbarkeit wird schneller erreicht als früher. Der Regenerationsprozess dauert oft genauso lange wie vorher die Zeit der Überforderung. Die Rückkehr nach der Krankheit in den Arbeitsalltag ist also eine Herausforderung sowohl für erkrankte Mitarbeiter als auch für Arbeitgeber. Es gilt, das Gleichgewicht zu finden und zu halten.

Dr. Ulrike Pretzel  
IHK Stade



AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG

Unsere Werte verbinden. Über 100 Einrichtungen. Mehr als 19.000 Mitarbeiter. In ganz Deutschland. Gehören auch Sie dazu. Das AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG ist das größte konfessionelle Krankenhaus in Niedersachsen.

#### Auszubildende

**Gesundheits- und Krankenpfleger\* (m/w)**

**Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger\*\* (m/w)**

\*Ausbildungsbeginn 1. April u. 1. Oktober \*\*Ausbildungsbeginn 1. April

#### Ihr Profil

- Guter bis befriedigender Realschulabschluss
- Dreiwöchiges Praktikum in der Pflege
- Gesundheitliche Eignung für den Beruf
- Vollendetes 17. Lebensjahr
- Aufgeschlossenheit, Lern- und Verantwortungsbereitschaft

#### Ihre Zukunft

- Vielseitige Ausbildung mit Praxisenseinätzen in den jeweiligen Fachabteilungen
- Frühe Übernahme von Verantwortung
- Aktive Einbindung in die Arbeitsabläufe
- Gute Chancen am Arbeitsmarkt

Schulleiterin **Susanne Herrmann** informiert Sie gern unter **T (04261) 77 - 22 57**. Interesse geweckt? Wir freuen uns über Ihre Bewerbungsunterlagen.

AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM  
ROTENBURG gemeinnützige GmbH  
Gesundheits- und Krankenpflegeschule  
Elise-Averdieck-Str. 17, 27356 Rotenburg  
[kp-schule@diako-online.de](mailto:kp-schule@diako-online.de), [www.diako-online.de](http://www.diako-online.de)



Ausbildung  
mit Herz