

Psychische Belastung am Arbeitsplatz und Burnout – Lösungsansätze

Die mehrheitliche Nutzung der männlichen Form erfolgt ausschliesslich aus Gründen der leichteren Lesbarkeit.

Dr. phil. Lucien Schoppig, Institut für systemische Psychologie GmbH, Basel

Der in den letzten Jahren zunehmende Druck in der Arbeitswelt wirkt sich in vielen Unternehmen auf die innerbetriebliche Kultur aus. Im Umgang mit Mitarbeitenden kommt es vermehrt zu offensichtlichem oder verstecktem Gebrauch von Macht und Einschüchterung. Aber auch Gründe, die mehr in der Persönlichkeit der Mitarbeiter liegen, können dazu führen, dass der Organismus nicht mehr mitspielt und Ihr Patient Ihnen in der Sprechstunde klagt: «Ich weiss nicht mehr wie weiter. Ich habe grosse Probleme am Arbeitsplatz.» Im Gespräch mit Ihnen fühlt sich der Patient verstanden und beruhigt sich ein wenig. Oft bleibt keine andere Möglichkeit, als ihn, im Sinne der «Ersten Hilfe», arbeitsunfähig zu schreiben.

Was auf der einen Seite den Patienten unmittelbar schützt und entlastet, löst auf der Arbeitgeberseite in der Regel Unmut und Ärger aus. Krankheit wird als «krankfeiern» abgewertet und kann die Bereitschaft des Arbeitgebers, das Arbeitsverhältnis aufzulösen, erhöhen. Ihr Patient ist bei Krankheit vorerst auch vor der Kündigung seitens des Arbeitgebers geschützt. Dennoch tauchen in der Regel Ängste in bezug auf die zukünftige berufliche Situation und im Hinblick auf die Existenzsicherung auf. Diese Ängste verstärken sich bei jeder Kontaktnahme zum oder seitens des Arbeitgebers. In der Folge entsteht sehr oft eine Kommunikationsblockade zwischen der Arbeitgeber- und der Arbeitnehmerseite.

Psychodynamik

Patienten, die in der ärztlichen Praxis Schutz und Hilfe suchen, haben, aus ihrer Sicht, massive Kränkungen über längere Zeit erlebt und befürchten, diesen bei einer Rückkehr an die Arbeit vermehrt und völlig ungeschützt wieder ausgesetzt zu

sein. Dieser Gedanke mobilisiert massive Ängste und verunmöglicht das Verlassen des durch die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung geschaffenen «Schutzraumes». Die depressive Grundstimmung nimmt zu und begünstigt den sozialen Rückzug, die ungewohnte und ungewollte «Untätigkeit» fördert negatives Gedankenkreisen.

Die Erfahrungen, welche der Autor als Co-Leiter der GGG Beratungsstelle help (Tel. 061 272 17 17) in Basel in den letzten 6 Jahren gemacht hat, bestätigen, dass nebst der psychotherapeutischen Intervention beim Klienten auch die Vermittlung von arbeitsrechtlichem Know-how und vor allen Dingen die Mediation zum Arbeitgeber von sehr grosser Bedeutung sind. Die Auflösung dieser Kommunikationsblockade wirkt sich direkt auf den Gesundheitszustand der Patienten aus. Aber nicht selten reichen diese Massnahmen noch nicht, um genügend schnell der sekundären depressiven Entwicklung entgegenzuwirken.

«vorwärtszurück»

Hier greift ein ergänzendes Frühinterventionsprogramm, welches vor allen Dingen Ihre anforderungsreichen Patienten anspricht, bei denen eine länger dauernde Erkrankung nicht ausgeschlossen werden kann. Das Programm «vorwärtszurück» wurde am Institut für systemische Psychologie entwickelt. «Vorwärts» in die gestaltete Zukunft blicken, ermöglicht das «Zurück» in den Arbeitsmarkt. Es reduziert das Risiko der sekundären Persistierung der (depressiven) Erkrankung, indem es die Betroffenen aktiviert, aus der sozialen Isolation herausholt und mit drei aufeinander abgestimmten Elementen den negativen Teufelskreis durchbricht. Die Teilnehmenden werden in einem dreigeteilten, individuell auf ihre Situation abgestimmten Coaching unterstützt.

In der *ersten Phase* macht es die externe Unterstützung mög-

lich, die sehr häufig anzutreffende Kommunikationsblockade zwischen Arbeitgeber und Mitarbeiter zu durchbrechen. Die psychisch erkrankten Personen vermeiden aus Angst den Kontakt zum Arbeitgeber. Entscheidungen für das weitere Vorgehen in bezug auf das bestehende Arbeitsverhältnis sind blockiert. Mit Hilfe des Coachings können in Zusammenarbeit mit der Arbeitgeberseite Entscheidungsoptionen erkannt und geklärt werden. Die Überwindung der Entscheidungsblockade ist Voraussetzung für den Blick «Vorwärts».

In der *zweiten Phase* erfolgen die würdige Berücksichtigung erlebter Kränkungen, die Reflexion der Denk- und Handlungsmuster und die Fokussierung auf Stärken und Ressourcen, welche sich bereits in der erfolgreichen Bewältigung anderer schwieriger Lebenssituationen bewiesen haben. Darauf aufbauend werden in der *dritten Phase* Informationen für die berufliche Neuorientierung, Erstellen von Bewerbungsunterlagen und grundlegende Bewerbungsstrategien vermittelt. Die Umsetzung und Vertiefung des Erlernten kann evtl. mit der Teilnahme an einem Bewerbungstraining in einer Gruppe von Personen mit einer ähnlichen persönlichen Situation ergänzt werden.

Das Programm «vorwärtszurück» ergänzt und entlastet Sie in Ihren ärztlichen Bemühungen bei anforderungsreichen Patienten mit psychischer Belastung am Arbeitsplatz und Burnout. Die rasche Zusammenarbeit mit Ihnen ermöglicht eine frühzeitige Intervention zugunsten aller beteiligten Parteien. Die Finanzierung kann über die IV oder evtl. über die Krankentaggeldversicherung erfolgen. Gerne erteile ich Ihnen weitere Auskünfte (Kontakt s. Kästchen).



INSTITUT FÜR SYSTEMISCHE PSYCHOLOGIE GmbH
Sevogelstrasse 123 CH 4052 Basel 061 311 16 11

vorwärts zurück®

www.systemische-psychologie.ch
info@systemische-psychologie.ch