

Arbeiten, bis der Arzt kommt - Wenn der Druck krank macht

Nach Experten-Schätzungen leidet jeder Fünfte einmal im Leben an einer depressiven Phase - Die vierthäufigste Ursache für Fehlzeiten

Von Holger Spierig

Zuletzt fühlte sich Hubert G. wie ein Hamster in einem Tretrad. Am Ende seines 14-stündigen Arbeitstages ließ sich der Leiter einer Altenpflegeeinrichtung erschöpft ins Bett fallen.

Seine Arbeitswoche zählte über 60 Stunden, im letzten Jahr verlor er 14 kg Gewicht. Von Freunden und der Familie zog er sich immer mehr zurück. Er habe noch zu arbeiten, so die Standardentschuldigung. Als der Diakon während der Arbeit zusammenbrach, schrieb ihn der Arzt so-

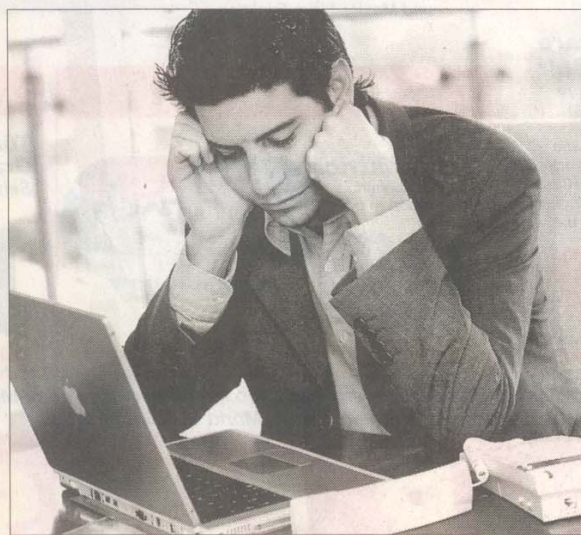
fort arbeitsunfähig. Diagnose: fortgeschrittene Depression.

Für den Ausbruch der psychischen Erkrankung ist in der Regel ein Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren verantwortlich, erklärt Matthias Lindner vom Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Bielefeld-Bethel. Bei Hubert G. ist die Arbeit ein zentrales Glied in der Kette. Anfangs hatte ihn die Möglichkeit, in seinem Beruf zu gestalten, noch mit Energie erfüllt. Doch durch zunehmende Rationalisierungen türmten sich über die Jahre immer mehr Aufgaben auf. „Irgendwann war ich nicht nur Heimleiter, sondern auch Pflegeexperte, Verwaltungsfachmann, Qualitätsmanager“, erzählt der Mittfünfziger, der in einer stationären Therapie die

Depression überwinden will.

Für Ärzte und Krankenkassen kein Einzelfall. Rund jeder Fünfte leidet nach Schätzungen von Experten mindestens einmal im Leben an einer depressiven Phase. Laut Studie der Bertelsmann Stiftung sind psychische Erkrankungen mittlerweile die vierthäufigste Ursache für Fehlzeiten. Den verursachten Produktionsausfall schätzt die Studie für 2001 auf fast drei Milliarden Euro.

Wird die Depression früh festgestellt, sind die Heilungschancen nach Einschätzungen der Ärzte gut. Eine psychische Erkrankung, die im Zusammenhang mit der Arbeit steht, lasse sich oftmals nur schwer diagnostizieren, erklärt Lindner. Die Grenzen zwischen engagierter Arbeit und der Tendenz, sich zu über-



Wer Freude und Interesse verliert, an Schlaflosigkeit leidet und nicht abschalten kann, ist laut Experten gefährdet. Bild: P. Sylent

lasten, können nach Erkenntnis des Psychiatriearztes fließend sein. Hubert G. hält Mitarbeiter im kirchlichen Bereich für besonders gefährdet. Sie hätten das Ideal vom dienenden Helfer oft so stark verinnerlicht, dass sie sich nur schwer gegen Belastungen abgrenzen könnten. Wer Freude verliert, an Schlaflosigkeit leidet und selbst am Wochenende nicht abschalten kann, ist laut Lindner gefährdet. Kritisch werde es, wenn sich solche Phasen über längere Zeit hinziehen und die Leistung nachlasse. Dann kommt es meist zum Teufelskreis: Probleme bei der Arbeit führen zu Schwierigkeiten in der Familie, die wiederum die Arbeitssituation weiter belasten.

„Häufige Auslöser für Depressionen sind lebensverän-

dernde Ereignisse“, sagt Lindner. Auch Angst vor Arbeitslosigkeit oder die Verdichtung durch immer mehr Arbeit kann die Anfälligkeit erhöhen.

Ein Ziel der Therapie muss daher nach Lindners Überzeugung sein, auf Veränderungen reagieren zu können. Wer sich durch Angst lähmen lasse, nehme die Situation oft viel bedrohlicher wahr als sie sei.

Andererseits dürfe auch nichts schön geredet werden. „Die Verunsicherungen auf dem Arbeitsmarkt sind gravierend“, so Lindner. Viele Patienten können nach der Therapie an ihre Arbeitsstelle zurückkehren. Am Ende kann auch die Erkenntnis stehen, dass eine Wiederaufnahme der bisherigen Arbeit weder möglich noch ratsam ist. (epd) www.buendnis-depression.de