



Ihre Gesprächspartner:

Dr. Johann Kalliauer

Univ.-Doz. Prim. Dr. Werner Schöny

Felix Hinterwirth

Mag. Anneliese Aschauer

Präsident der AK Oberösterreich

Vorstandsvorsitzender pro mente OÖ

Obmann der OÖGKK

Geschäftsführerin pro mente akademie GmbH

## **Überlastet, erschöpft, depressiv – sind die Arbeitnehmer am Ende?**

Pressekonferenz

Donnerstag, 21. Jänner 2010, 10 Uhr

Arbeiterkammer Linz, Seminarraum 3, 5. Stock

## **AK-Präsident Dr. Johann Kalliauer**

### **Jeder zweite Beschäftigte psychisch stark belastet**

*Die Daten des Österreichischen Arbeitsgesundheitsmonitors der AK Oberösterreich zeigen deutlich: Der ständig steigende Leistungsdruck führt im Zusammenspiel mit der aktuellen Wirtschaftskrise zu einer hohen Zahl zunehmend psychisch belasteter Arbeitnehmer/-innen. Bereits 48 Prozent der Beschäftigten in Österreich geben an, dass mindestens zwei psychische Belastungsfaktoren auf sie zutreffen. Bei 32 Prozent der Beschäftigten sind es sogar drei oder mehr Faktoren.*

In Oberösterreich gestaltet sich die Situation noch dramatischer. Hier geben sogar 57 Prozent der Arbeitnehmer/-innen an, dass mindestens zwei psychische Belastungsfaktoren auf sie zutreffen. Bei 36 Prozent sind es drei oder mehr Faktoren.

Als psychische Belastungsfaktoren wurden im Österreichischen Arbeitsgesundheitsmonitor definiert: Unfähigkeit abzuschalten, Gefühl der Erschöpfung, Gefühl der Überlastung, Depressionen, Gereiztheit und Gefühl der Sinnleere.

### **64 Prozent überlastet, 35 Prozent depressiv**

Im Detail betrachtet, fühlen sich 64 Prozent der österreichischen Beschäftigten in ihrer Arbeit überlastet. Dieses negative Empfinden von Stress geht einher mit psychischer Erschöpfung (48 Prozent) und der Unfähigkeit, vom Job abzuschalten (39 Prozent). Schon 35 Prozent der Arbeitnehmer/-innen fühlen sich depressiv. 34 Prozent sehen wenig bis gar keinen Sinn in ihrer beruflichen Tätigkeit. 32 Prozent weisen Symptome von Gereiztheit auf.

## **Forderungen und Lösungsvorschläge**

### **Evaluierung psychischer Belastungen**

Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz verpflichtet die Arbeitgeber/-innen, alle für Arbeitnehmer/-innen bestehenden Gefährdungen und gesundheitlichen Belastungen systematisch zu ermitteln, zu beurteilen und schriftlich zu dokumentieren. Aufgrund der Ergebnisse sind geeignete Maßnahmen zur Gefahrenverhütung festzulegen und umzusetzen.

Obwohl diese Evaluierung gesetzlich vorgeschrieben ist, wird sie in der Regel nur für den technischen Bereich durchgeführt.

Die Durchführung der Evaluierung psychischer Belastungen ist voranzutreiben. Sie fällt vorrangig in den Bereich der Arbeitspsychologen/-innen und Arbeitsmediziner/-innen.

### **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Im Unterschied zur Evaluierung von Belastungen ist betriebliche Gesundheitsförderung eine freiwillige Maßnahme. Überwiegend richtet sich die betriebliche Gesundheitsförderung individuell an die Beschäftigten, um sie zu gesünderem Lebensstil zu motivieren.

Wichtiger ist es jedoch, nach eingehender Analyse der Verhältnisse im Betrieb (Mitarbeiterbefragung, Gesundheitszirkel) gezielte Maßnahmen zu setzen, die den konkreten Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen betreffen. Auch der Einfluss des Führungsverhaltens spielt dabei eine wesentliche Rolle.

### **Arbeitsmedizin**

Die AK Oberösterreich fordert:

- Erhöhung und bessere Nutzung der gesetzlichen Einsatzzeiten besonders auch bei psychischen Belastungen
- Genauere Feststellungen darüber in den Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokumenten
- Mehr Gewicht auf Prävention in der arbeitsmedizinischen Ausbildung (z. B. Evaluierung psychischer Belastungen, Umsetzung durch geeignete Maßnahmen, betriebliche Gesundheitsförderung)

## **Betriebliches Eingliederungsmanagement**

In den Betrieben fehlt das Wissen, wie mit psychisch beeinträchtigten Mitarbeitern/-innen nach deren (oft langen) Krankenständen umgegangen werden soll.

Krankenstandsrückkehrgespräche, die auch unter anderen Bezeichnungen in immer mehr Betrieben durchgeführt werden, setzen die Beschäftigten meist nur unter Druck. Nicht selten führen sie zum Sammeln höchst fragwürdiger Gesundheitsdaten. Deshalb sind solche Gespräche abzulehnen.

### **Generell fordert die AK Oberösterreich:**

- Menschengerechte Gestaltung der Arbeitsprozesse durch Reduktion ihrer Dichte und durch Entschleunigung
- Weiterentwicklung und Unterstützung der Führungskräfte in ihrer Führungsverantwortung für die Mitarbeiter/-innen
- Verstärkten Kündigungsschutz als Maßnahme gegen die Angst vor Arbeitsplatzverlust (z.B. Kündigung nur bei stichhaltiger Begründung und nur wenn die Betroffenen Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben, keine Kündigung im Krankenstand)

In unserer Gesellschaft muss eine Verständigung darüber stattfinden, dass Menschenwürde nicht vor den Fabrikstoren und Bürotürmen endet! Eine Gesellschaft, die zulässt, dass die arbeitenden Menschen zunehmend überlastet, erschöpft und depressiv werden, versagt fundamental.

## **Univ.-Doz. Prim. Dr. Werner Schöny**

### **Krise macht krank: Mehr Hilfe für Psyche jetzt notwendig!**

Die Wirtschaftskrise gefährdet die psychische Gesundheit. Daher sind jetzt Maßnahmen zu ergreifen, um Langzeitfolgen zu vermeiden.

Hilfe direkt im Umfeld von Menschen mit psychosozialen Problemen ist wirkungsvoller und kostengünstiger als ein akuter Krankenhausaufenthalt.

Mehr kostenfreie Psychotherapie, psychiatrische Ambulanzzentren in allen Landesteilen sowie „Notärzte für die Seele“ in allen Bezirken sind daher dringend notwendig.

Wie die krisenhafte Situation der Wirtschaft bei den Menschen „ankommt“, das erleben wir über den telefonischen Notruf für psychische Krisen unter 0732 / 65 10 15, in unseren landesweit 23 psychosozialen Beratungsstellen und im Kriseninterventionszentrum Linz.

#### **Steigende Angst um den Arbeitsplatz**

Die Angst vor drohendem Arbeitsplatzverlust nimmt zu. Das zeigt sich in der täglichen Beratungsarbeit. Immer mehr Menschen am Rande einer Erschöpfungsdepression suchen Hilfe in den Beratungsstellen, berichten unsere Expertinnen und Experten.

#### **Steigender Leistungsdruck und Mobbing**

Aus Angst um den Arbeitsplatz wird heute viel hingenommen, bis zur psychischen Erkrankung. Der Arbeitsplatzverlust löst heute stärkere existenzielle Ängste aus als noch vor zwei bis drei Jahren. So kommen immer mehr Menschen mit Angst und Hoffnungslosigkeit in das Kriseninterventionszentrum Linz. Einige sind bereits arbeitslos, andere erfüllen aus Angst die Arbeit von ursprünglich zwei Personen. Belastende Arbeitssituationen werden heute eher resigniert in Kauf genommen und Konflikte nicht mehr ausgetragen, aus Angst, sonst „auf die Abschussliste“ zu kommen. Das Anschwärzen von Kolleginnen und Kollegen nimmt zu im Kampf, sich den Arbeitsplatz zu erhalten.

Die Angst vor dem Verlust ist oft noch belastender als das tatsächliche Ereignis. Möglichst große Klarheit über die Situation im Unternehmen kann hier helfen, Angst zu vermindern.

## **Mehr Konflikte in Familie und Partnerschaft**

Vor allem diese Angst um den Arbeitsplatz und existenzielle Sorgen führen zu psychosozialen Belastungen, die immer häufiger Konflikte in den Familien und mit dem Partner, der Partnerin, auslösen. So beobachtet der Psychosoziale Notdienst (pnd) Oberösterreich seit Wochen eine Zunahme von Kontakten aus Krisen um etwa 20 Prozent. Vor und um Weihnachten ist eine derartige Spitze üblich, doch nimmt heuer im Vergleich zu den Jahren davor diese hohe Frequenz nicht mehr ab. Weiters stellen wir fest, dass auch die suizidalen Krisen aufgrund finanzieller Probleme mehr werden.

## **Zahlen für 2008 bestätigen Bild**

Deutlich zugenommen haben die „Erstkontakte“, ein Indikator für einen zunehmenden Bedarf an psychosozialer Hilfe, nämlich von 3.297 (2007) auf 5.405 (2008), also um 2.108 oder um 64 Prozent.

Die Folge: Um diesen Zuwachs bewältigen zu können, wird heute vermehrt auf andere Beratungsstellen sowie auf niedergelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verwiesen.

## **Wartezeiten führen zu Krisen**

Es wird zunehmend schwieriger, Menschen mit psychischen Problemen eine kostenfreie Therapie anbieten zu können. Die Wartezeiten in unseren psychosozialen Beratungsstellen liegen heute zum Teil bei zwei Monaten. Für eine Beratung in Bosnisch oder eine Psychotherapie in Türkisch – diese werden in der Psychosozialen Beratungsstelle Linz-Süd angeboten – beträgt die Wartezeit ein Jahr.

Wobei grundsätzlich gilt, dass immer dann, wenn Wartelisten geführt werden müssen, ein Erstgespräch zur Abklärung innerhalb von einer Woche möglich sein muss und dringende Fälle vorgezogen werden.

Meist gelingt es, Menschen in Krisen schnell wieder auf die Beine zu helfen, nach dem Motto „Rasche Hilfe ist die wirksamste Hilfe“.

Wartezeiten und Wartelisten führen bei Menschen in existenziellen Krisen zur Angst, dringend notwendige Hilfe nicht finden zu können. Hier ist nochmals zu betonen, dass rasche Erstgespräche immer möglich sein müssen. Trotzdem: Der Mangel an Hilfe verschlimmert die Symptome und macht sozusagen noch mehr krank.

### **Angebot an Psychotherapie deutlich ausweiten**

Da heute der Bedarf an Psychotherapie steigt und gleichzeitig immer mehr Menschen nicht in der Lage sind, diese Hilfe zu bezahlen, sollte – zumindest befristet für die Zeiten der Krise und ihrer Nachwirkungen – das Angebot an kostenfreier Psychotherapie in Oberösterreich deutlich ausgeweitet werden.

Grundsätzlich gilt: Nur eine rechtzeitige psychosoziale Unterstützung durch Fachleute kann helfen, die leidvollen Folgen der Krise – Zunahme von Burn-outs, Depressionen und Angsterkrankungen – zu mindern.

Damit können viele lange Krankenstände und schwere Belastungen für das private und berufliche Umfeld vermieden werden. Zu wenig beachtet werden die negativen Auswirkungen der Krise auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Wenn Existenzsorgen Familien ständig belasten, hat dies oft mit einer Verzögerung von Jahren eine Zunahme von psychischen Erkrankungen junger Menschen zur Folge. Betroffene brauchen daher rechtzeitig eine entlastende Unterstützung.

### **Immer mehr Angst- und Belastungsstörungen**

Der Vergleich der psychiatrischen Diagnosen, welche in den Psychosozialen Beratungsstellen und im Kriseninterventionszentrum gestellt wurden, zeigt folgendes Bild: Von 2007 auf 2008 zugenommen haben „neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen“, während sich andere psychiatrische Erkrankungen verringert haben oder von der Anzahl her gleich geblieben sind.

Diese „Belastungsstörungen“ sind eine Gruppe von Erkrankungen, die gemäß einem international gültigen Diagnoseschema in der Gruppe „F 4“ zusammen-

gefasst sind. Zu dieser Diagnosegruppe F 4 zählen wiederum die „Angststörungen“ und „Reaktionen auf schwere Belastungen“. Gleichzeitig haben sich die absoluten Zahlen der anderen Diagnosen meist leicht verringert oder sind gleich geblieben, zeigt die Dokumentation von pro mente Oberösterreich für 2008.

## **Mehr Probleme in Beziehung und Beruf**

pro mente Oberösterreich fragt ihre Kundinnen und Kunden nach dem „Grund der Kontaktaufnahme“ sowie nach den aktuellen „Problemfeldern“. Mehrfachnennungen sind möglich. In den Antworten zeigt sich, dass Probleme „in der engeren Bezugsgruppe einschließlich familiärer Umstände“ 2008 häufiger als Grund für eine Kontaktaufnahme etwa mit einer Psychosozialen Beratungsstelle genannt wurden als noch 2007.

Gleiches gilt für „Berufstätigkeit und Arbeitslosigkeit“, was 2008 immerhin 1923 Mal und damit um 161 Mal mehr als Problemfeld genannt wurde als im Jahr zuvor. Die prozentuelle Steigerung erscheint hier mit 0,6 Prozent relativ gering. Deutlicher wird das Bild aber, wenn berücksichtigt wird, dass die meisten anderen Gründe weniger häufiger genannt wurden und gleichzeitig die Gesamtzahl der Probleme, die genannt wurden, zugenommen hat, nämlich von 16.012 (2007) auf 16.541 (2008).

Damit zeigen schon die Zahlen für 2008 einen Trend, der sich 2009 weiter verstärkt hat. Das ergeben unsere Beobachtungen aus der Beratungsarbeit. Die Zahlen dafür sind noch in Auswertung.

## **„Notärzte für die Seele“ dringend notwendig**

Der Psychosoziale Notdienst Oberösterreich ist in dieser psychischen Unterstützung außerhalb des Krankenhauses ein wesentliches Element. Doch fehlt in den meisten Bezirken noch immer ein „Notarzt für die Seele“. Dieser ist derzeit nur in fünf von 15 Bezirken verfügbar. Daher ist eine "Erste Hilfe für die Psyche" in den meisten Bezirken nur telefonisch möglich. Man stelle sich diese Situation einmal für körperliche Erkrankungen vor. Ein flächendeckender Ausbau der Hausbesuche bei psychischen Krisen durch einen Facharzt oder eine Fachärztin und psychosoziale Fachkräfte sind dringend notwendig. Dort, wo es psychosoziale Notdienste gibt, sinkt die Suizidhäufigkeit, zeigen etwa

Studien von Gernot Sonneck, Experte für Suizidprävention und Professor an der Medizinischen Uni Wien.

## **Psychiatrische Ambulanzzentren in allen Regionen**

Psychiatrische Ambulanzzentren in allen sechs Planungsregionen des Landes sind erforderlich, um damit Krankenhausaufenthalte vermeiden zu helfen. Am Landeskrankenhaus Steyr und in der Landesnervenklinik Linz ist schon heute eine psychiatrische Versorgung möglich, ohne dafür in ein Krankenhaus aufgenommen werden zu müssen. Oberösterreich wird in der Gesundheitsplanung in sechs Planungsregionen eingeteilt: in das Mühlviertel, Innviertel, Hausruckviertel, Salzkammergut, in den Zentralraum mit Linz-Land und Linz-Stadt sowie in die Pyhrn-Eisenwurzen.

## **Ohne Existenzgrundlage keine Gesundheit**

Menschen, die ihre materielle Existenz bedroht erleben, tragen ein viel höheres Krankheitsrisiko. Menschen mit psychischen Erkrankungen wiederum brauchen als Voraussetzung, um wieder gesund zu werden, ein Sicherheit gebendes Angebot an Arbeit, Wohnraum und Grundeinkommen.

## **Krank machendes System verbessern**

Sensible Menschen waren und sind die Seismographen einer Gesellschaft. Werden diese nicht ernst genommen, sondern einfach als „psychisch krank“ beiseitegeschoben, wird die psychosoziale Gesundheit der ganzen Gesellschaft gefährdet.

Das ist aber heute der Fall und erreicht gerade in der gegenwärtigen Krise zunehmend alarmierende Ausmaße. Aus Sicht der Prävention psychischer Erkrankungen sind Systemkorrekturen notwendig, wie etwa Leistungsdruck abbauen, die persönlichen Zeitressourcen für Beziehungen erhöhen, sich auf das besinnen, was im Leben wirklich wichtig ist, und zudem erkennen, dass es „normal ist, verschieden zu sein“.

## **Mag. Anneliese Aschauer**

### **pro mente akademie unterstützt in Krisensituationen**

pro mente akademie unterstützt Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber als auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in schwierigen Situationen. In wirtschaftlichen Krisenzeiten machen sich unterschiedlichste Auswirkungen bemerkbar. Einerseits steigen Burnout-Symptome an, andererseits werden diese aufgrund der Angst vor dem Arbeitsplatzverlust häufiger als in guten Zeiten verleugnet.

Kommt es zu einem Abbau von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, müssen jene, die bleiben, zumeist die anfallende Mehrarbeit mit erledigen und stehen somit unter verstärktem Druck, dem sich diese hilflos ausgeliefert fühlen.

#### **Sicherheitsanker brechen weg**

Teams werden kleiner oder aufgelöst, Führungskräfte ausgewechselt. Das, was bisher an Werten galt, verliert plötzlich an Bedeutung. Vor allem in Krisenzeiten zeigt sich, wie ernst es dem Unternehmen mit Unternehmenswerten wie Wertschätzung oder Mitarbeiterorientierung ist.

Der Abbau von Beschäftigten ist in vielen Fällen für das Überleben des Unternehmens notwendig. Doch entscheidet hier vor allem die Art und Weise der Trennung, ob eine Kündigung psychosozial verarbeitet werden kann oder ob negative Folgen bei den Gekündigten, aber auch bei den bleibenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, auftreten.

Nicht vergessen werden dürfen jene Personen, welche die drastischen Entscheidungen tatsächlich umsetzen müssen. Führungskräfte, die Kündigungen aussprechen müssen, stehen unter enormem psychischem Druck und benötigen ebenfalls Unterstützung

pro mente akademie bietet seit mehreren Jahren Unterstützung in Krisensituationen: für Unternehmen, für deren Führungskräfte und für die Beschäftigten. Dies reicht von der Prozessbegleitung über Workshops und Coaching für Füh-

rungskräfte bis hin zur Beratung und Krisenintervention für gekündigte und bleibende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Diese professionelle Begleitung in schwierigen Zeiten wurde bereits von Unternehmen wie Austria Tabak, Engel, BRP Powertrain und Telekom genutzt.

## **OÖGKK-Obmann Felix Hinterwirth**

### **Psychische Gesundheit bestmöglich schützen**

Es gibt kaum verlässliche statistische Zahlen über stressbedingte psychische Erkrankungen. Die Gründe dafür reichen von statistischen Erfassungsproblemen über die Scham, die oft noch mit psychischen Problemen verbunden ist, bis hin zum Phänomen, dass sich psychische Probleme oft hinter anderen, körperlichen Problemen wie Bandscheibenvorfällen oder Magengeschwüren verbergen.

#### **Anteil der psychischen Erkrankungen wächst**

Einige Indikatoren beleuchten das Problem aber recht gut. 2008 wurden bundesweit fast 2,2 Millionen Krankenstandstage durch die Krankheitsgruppe „Psychiatrische Erkrankungen“ verursacht – das entspricht 5,6 Prozent aller durch Krankheiten entfallenen Arbeitstage. Fünf Jahre früher waren es noch 1,5 Millionen Krankenstandstage oder 4,2 Prozent aller Krankenstandstage. Ein durchschnittlicher Krankenstandsfall wegen psychischer Probleme dauerte 2008 33 Tage – der Durchschnitt über alle Krankheitsgruppen hinweg lag bei 11 Tagen. 42,4 Prozent aller Frühpensionen von Angestellten gehen auf das Konto psychischer Erkrankungen. Damit liegt diese Pensionsursache bei den Angestellten auf Platz Eins.

#### **Herausforderung erkannt**

Die OÖGKK hat die Herausforderung, die sich aus dem Anstieg der psychischen Erkrankungen ergibt, schon vor langem erkannt. Auf mehreren Ebenen wurden Lösungen und Angebote für Betroffene entwickelt. Leider wird psychische Gesundheit immer noch als privates Thema gesehen, wofür nur der Einzelne selbst verantwortlich ist. Das ist aber grundlegend falsch.

#### **Tatsächliche Prävention**

Die OÖGKK setzt daher auf tatsächliche Prävention. Es ist ja beinahe zynisch, wenn Unternehmen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Jahre hinweg geradezu ins Burnout treiben – und dann den Betroffenen im besten Fall ein

individuelles Coaching, ein Seminar zum Zeitmanagement oder zur „work life balance“ angeboten wird.

## **Unternehmenskultur entscheidend**

Dabei wissen wir aus europäischen Studien ziemlich genau, welche Faktoren Menschen in den Burnout oder andere psychische Erkrankungen treiben. Beispiele sind: Ständige Erreichbarkeit. Wenn einem weder der Chef noch die Kolleginnen und Kollegen zuhören, wenn es einmal zu viel wird. Chronische Überlastung. Fehlende soziale Kompetenz von Führungskräften. Es geht also vor allem um die Unternehmenskultur.

## **Engagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung**

Die OÖGKK engagiert sich daher seit Jahren besonders stark in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und hat die Rolle als Österreich-Zentrale im EU-weiten BGF-Netzwerk übernommen. Heuer steht das europaweite BGF-Netzwerk ganz im Zeichen der Kampagne „work. In tune with life.“ und damit der psychischen Gesundheit.

Die OÖGKK unterstützt dieses Projekt aus vollen Kräften und lädt alle Unternehmen ein, einen Online-Selbst-Check auszufüllen. Dieser gibt auch gleich wertvolle Hinweise, an welchen Punkten man im eigenen Betrieb ansetzen kann, um die eigenen Mitarbeiter vor Burnout und verwandten Erkrankungen zu schützen.

## **Versorgung noch besser auf Bedarf ausrichten**

Wenn es allerdings zu spät ist und eine psychische Problematik ausbricht, ist das Gesundheitssystem gefordert. Österreich hat eines der besten Gesundheitssysteme der Welt – vor allem wenn man es aus der Sicht der Patientinnen und Patienten betrachtet. Gerade die psychischen Erkrankungen sind aber eine besondere Herausforderung. Zum einen weil sie nicht immer leicht zu erkennen sind. Weil sie noch immer mit Scham verbunden sind. Weil sie im Gegensatz zum allgemeinen Trend zunehmen. Und weil sie vor allem eine besondere Qualität der Zuwendung benötigen. Die OÖGKK arbeitet daher laufend daran, das Versorgungssystem noch besser auf den Bedarf der Betroffenen auszurichten.