

Rehabilitation: Arbeit im Fokus

Was Menschen mit gesundheitlichen Problemen bei der Arbeit beschäftigt

Barbara Bienlein

MAS Work and Health ETZH, Medicalforce, Zürich

In unserer Gesellschaft hat die Arbeit zentralen Stellenwert. Die Arbeit vermittelt wichtige Elemente der sozialen Identitätsbildung. Schwere oder chronische Erkrankungen erhöhen das Risiko, aus der Arbeitswelt ausgeschlossen zu werden. Wir wissen heute, dass es sich dabei um einen länger dauernden, multifaktoriellen Prozess handelt, bei dem ausser individuellen gesellschaftlichen Faktoren auch die Wirtschaftslage, die Ausgestaltung der Sozialversicherungs- und Medizinalsysteme und die Haltung der Arbeitgeber entscheidend sind [1].

Nachdem sich die Forschung über Jahre auf die berufliche Reintegration von nicht mehr im Arbeitsprozess befindlichen Patienten konzentrierte, ist heute die viel grössere Gruppe der Menschen, die mit chronischen Krankheiten weiterarbeiten, in den Fokus gerückt. Forschungsgrundlagen zum Thema finden sich in qualitativen Studien, welche die Motivation der Betroffenen und die Schwierigkeiten, denen sie bei der Arbeit begegnen, untersuchen [2]. Dieser Artikel legt den Fokus auf die Fragen, welche die Patienten beschäftigen, und zeigt auf, wo wir als behandelnde Ärzte Unterstützung anbieten können. Der Beitrag kann nicht sämtliche Aspekte ausleuchten; besonders neurologische und psychiatrische Erkrankungen stellen die Betroffenen vor spezifische Herausforderungen. Er soll Sie vielmehr dazu anregen, Ihre noch arbeitstätigen Patienten häufiger auf die Arbeit anzusprechen und falls nötig Hilfe anzubieten.

Wieso arbeite ich überhaupt?

Die gesellschaftliche Integration über die Arbeit ist wohl die wichtigste Arbeitsmotivation. Ausser dem sozialen Status besteht eine zentrale Triebfeder quer durch alle Berufsgruppen darin, einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten. Mit den Worten einer Produktionsmitarbeiterin in der Medizinaltechnik (Montage von Herzkathetern): «Ich möchte etwas Gutes für die Menschheit tun.» Daneben sind die sozialen Kontakte zu Kollegen wichtig und der ökonomische Aspekt der Existenzsicherung, häufig verbunden mit einer sozialen Rolle (zum Beispiel Ernährer der Familie). Auch die Ablenkung von Schmerzen wird oft als Motivationsfaktor genannt. Positive Überzeugungen sind eine wichtige Ressource für einen Verbleib im Arbeitsprozess und sollten unterstützt werden.

Welche Auswirkungen hat die Arbeit auf meine Gesundheit?

Die Frage, ob die Arbeit gut tut oder ob sie nicht doch die Gesundheit schädigt, beschäftigt alle Menschen. «Sich ka-

putt chrampfen» ist immer noch eine gesellschaftlich anerkannte Form der Selbstschädigung, auch in Ärztekreisen. Bei Menschen mit langdauernden chronischen Krankheiten wird diese Frage zentral und mündet teilweise in einen quälenden Zwiespalt. Selbsteffizienz im Umgang mit Beschwerden am Arbeitsplatz und wahrgenommene Unterstützung durch Teams oder Vorgesetzte sind wichtige protektive Faktoren. Nicht zu unterschätzen ist die Rolle des Gesundheitssystems, besonders von uns, den behandelnden Ärzten. Wie sprechen wir über die Diagnose und die Leistungsfähigkeit? Vermeiden Sie katastrophisierende Formulierungen und falsche Attributionen zur Arbeit. Sprechen Sie besser über konkrete Leistungseinschränkungen; das macht das Ganze für die Betroffenen fassbarer und gibt Formulierungshilfen nach aussen. Stärken Sie die wahrgenommenen positiven Aspekte der Arbeitstätigkeit.

Wie sicher ist mein Arbeitsplatz?

Die Angst vor einem Arbeitsplatzverlust hindert viele Betroffene daran, ihre gesundheitlichen Probleme am Arbeitsplatz zu kommunizieren. «Wer nichts leistet, ist nichts wert» sitzt fest in den Köpfen und kostet viel Energie und Selbstvertrauen, wenn man an einer chronischen Krankheit leidet. Umso wichtiger ist eine klare Kommunikation vonseiten des Arbeitgebers: Wie sieht die Unterstützung aus und wie weit geht sie? Was kann der Arbeitgeber nicht mehr leisten? Fakt ist, dass eine längere Absenz durch Krankschreibung das Kündigungsrisiko massiv erhöht, besonders wenn für den Arbeitgeber nicht klar wird, wie lange die Abwesenheit dauert.

Wie bespreche ich gesundheitliche Probleme mit meinen Vorgesetzten?

Die Haltung der Arbeitgeber gegenüber einem Mitarbeiter mit Leistungseinschränkungen ist zentral für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit. Fehlender Support führt in eine Negativspirale. Fragen Sie als behandelnder Arzt aktiv nach, ob über die gesundheitlichen Probleme am Arbeitsplatz gesprochen wurde. Führt die Krankheit zu einer Leistungseinschränkung? Wenn ja, auf welcher Ebene? Und wurde die Leistung mit den Vorgesetzten thematisiert? Viele Menschen neigen dazu, Leistungseinschränkungen durch Mehrarbeit zu kompensieren, um das vorgegebene Pensum zu erfüllen, was zu zusätzlicher Beanspruchung führt und längerfristig in Überforderung münden kann. Geben Sie Hilfestellungen, wie ein Gespräch mit dem Arbeitgeber angepackt werden könnte und was die Vorteile einer offenen Kommunikation sind. Allenfalls sind auch



Barbara Bienlein

Die Autorin hat keine finanzielle Unterstützung und keine Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.

Sie als behandelnder Arzt ein direkter Ansprechpartner. Scheuen Sie sich nicht, die Anliegen Ihrer Patienten auch gegenüber einem Arbeitgeber zu vertreten – natürlich vorausgesetzt, Ihr Patient wünscht das. Als hilfreich erweisen sich konkrete Vorschläge, wie der Arbeitgeber Unterstützung bieten könnte. Das geht von der Anpassung eines Arbeitsplatzes bis zur Suche nach alternativen Einsatzmöglichkeiten im Betrieb. Kontraproduktiv sind illusorische Vorgaben wie «ab jetzt nur noch leichte Arbeit» bei einem körperlich schwer arbeitenden Hilfsarbeiter – hier ist der Verlust des Arbeitsplatzes programmiert. Ziehen Sie Spezialisten bei, wenn aus Ihrer Sicht eine längerfristige Erhaltung der Arbeitsfähigkeit bei der bisherigen Arbeit unrealistisch ist.

Wie bespreche ich gesundheitliche Probleme mit meinen Teamkollegen?

Fast genauso wichtig wie die Unterstützung durch die Vorgesetzten ist die Unterstützung durch Teamkollegen. Wun-

Nützliche Adressen

www.iv-pro-medico.ch

Informationsplattform der IV für Ärzte. Alles rund um IV-Verfahren und -Angebote.

www.profil.proinfirmis.ch

Profil Arbeit & Handicap ist eine Stiftung der Pro Infirmis Schweiz. Beratung und Begleitung für Arbeitnehmer und Arbeitgeber.

www.promentesana.ch

Pro Mente Sana ist ein Verein, der psychisch kranke Menschen unterstützt. Detaillierte Informationen zu Arbeitsmöglichkeiten für psychisch kranke Menschen.

www.compasso.ch

Informationsportal für Arbeitgeber für die berufliche Eingliederung.

www.fitforwork-swiss.ch

Der Verein fitforwork unterstützt die berufliche Integration von Menschen mit muskuloskelettalen Erkrankungen. Die Broschüre «Return to Work heute» aus dem Jahr 2012 kann gratis heruntergeladen werden und gibt einen Überblick.

www.evivo.ch

Selbstmanagementprogramm für Menschen mit chronischen Krankheiten. Fördert die Selbstkompetenz im Umgang mit Krankheitssymptomen und die Kommunikationsfähigkeit (z.B. mit Ärzten).

dern Sie sich nicht auch manchmal, dass es bei einigen Patienten am Arbeitsplatz überhaupt noch funktioniert? Hier spielt der Support des Teams eine wichtige Rolle, das Kollegen mit Leistungseinschränkungen mitträgt. Das funktioniert natürlich nur, wenn das Team informiert ist und über die entsprechenden Handlungsspielräume verfügt. Angst vor Ablehnung im Team hindert manche daran, über Probleme zu sprechen. Unterstützen Sie Ihre Patienten, offen zu kommunizieren; die Befürchtungen sind meistens nicht berechtigt.

Wie gehe ich mit schlechten Tagen um?

Nicht jeder Tag ist gleich, viele Erkrankungen sind mit einer schwankenden Leistungsfähigkeit verbunden. Der Umgang damit ist je nach Arbeitsaufgabe sehr unterschiedlich. Wichtig ist, dass sich der Betroffene Handlungsfreiräume schaffen kann. Sprechen Sie an, wie diese Freiräume bei Ihren Patienten aussehen könnten: Das kann von einer anderen Verteilung von Aufgaben im Team über Anpassungen am Arbeitsplatz bis zu einer anderen zeitlichen Aufteilung der Aufgaben auf individueller Ebene gehen.

Wann und wie kann ich mich erholen?

Viele Betroffene neigen dazu, zugunsten der Arbeit Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte einzuschränken. Das volle Arbeitspensum mit Schmerzen oder anderen Einschränkungen zu bewältigen, fordert. Nur Arbeiten und Schlafen kann aber auf Dauer nicht die Lösung sein. Ein Beispiel ist eine Patientin, die mit einer rheumatoiden Arthritis morgens um 4 Uhr aufstand, um die Morgensteife soweit in den Griff zu bekommen, dass sie um halb sieben zur Arbeit fahren konnte; nach der Arbeit ging die Patientin sofort schlafen. Dies ist kein Einzelfall. Sprechen Sie Ihre Patienten darauf an. Nur eine gesunde Work-Life-Balance mit Beziehungen zu anderen Menschen wird auf Dauer tragen.

Korrespondenz:

med. pract. Barbara Bienlein
Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH
MAS Work and Health ETZH
Medicalforce
Zwischenbächen 137
CH-8048 Zürich
[Barbara.Bienlein\[at\]medicalforce.ch](mailto:Barbara.Bienlein[at]medicalforce.ch)

Literatur

- Loisel P, Côté P. The Work Disability Paradigm and Its Public Health Implications, in: Handbook of Work Disability. 2013, Springer. 59–67.
- de Vries HJ, et al. Staying at work with chronic nonspecific musculoskeletal pain: a qualitative study of workers' experiences. BMC musculoskeletal disorders. 2011;12:126.