

DIE FAKTEN: RÜCKKEHR ZUR ARBEIT

Der Nutzen

Arbeit ist wichtig für das Wohlbefinden.

- Arbeit ist gut für die körperliche und seelische Gesundheit. Arbeit ist eine Art Vorsorge gegen Unwohlsein und für Wohlbefinden. Sie kann davor schützen, dass man sich wieder schlechter fühlt.
- Aus der Forschung ist bekannt, dass es negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit hat, wenn man länger als sechs Monate ohne Arbeit ist. Je länger man nicht arbeitet, umso höher ist das Risiko für die Gesundheit.
- Wenn man eine Arbeit oder Aufgabe verrichtet, die den eigenen Bedürfnissen entspricht und vom Arbeitgeber und dem Umfeld unterstützt wird, fördert das die seelische Gesundheit.
- Arbeit gibt das Gefühl der Normalität. Man darf auch einmal kein Patient sein. Weil man sich so weniger krank fühlt, kann Arbeit ein Zeichen für Genesung sein.

Arbeit schafft Teilhabe am Leben.

- Arbeit gibt dem Tag Struktur: Im Tagesablauf und im Wechsel von Woche und Wochenende. Das ist besonders wichtig für Menschen im erwerbsfähigen Alter, die eine psychische Krise hatten.
- Durch Arbeit bekommt man ein Gefühl für das eigene Leistungsvermögen und Können. Sie schafft Erfolgserlebnisse. Das stärkt das Selbstvertrauen. Vielleicht ist man kurz nach einer psychischen Krankheit weniger leistungsfähig und kann sich schlechter konzentrieren. Aber durch mehr Übung und Routine fällt es mit der Zeit leichter.
- Arbeit schafft soziale Kontakte. Wer arbeitet, fühlt sich nicht isoliert, hat Selbstvertrauen und behält die erlernten Fähigkeiten bei.

Arbeit sichert die Lebensgrundlage.

- Arbeit wird bezahlt. Das macht unabhängig.
- Wer sich noch nicht bereit fühlt, eine bezahlte Arbeit anzunehmen, kann auch langsamer starten, zum Beispiel mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Die Risiken

Gesundheitsrisiken

- Dauernde Überforderung und Stress am Arbeitsplatz kann zu psychischen Krankheiten wie Depressionen und Angststörungen, aber auch zu Rückenschmerzen, Tinnitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.
- Unsichere Beschäftigungsverhältnisse können zum Beispiel das Risiko einer depressiven Störung erhöhen und möglicherweise in eine psychische Krise führen.
- Schichtarbeit verändert die Biorhythmen des Organismus. Sie kann zu Schlafstörungen führen und Stressreaktionen auslösen.

Persönliche Situation

- Es kann zu Unverständnis oder Ausgrenzung bei den Kollegen kommen, wenn diese nicht über psychische Erkrankungen informiert sind oder wenig Verständnis dafür haben.
- Es kann heikel sein, dem Arbeitgeber zu erklären, warum man so lange krank war.

Risiko „richtiger“ Zeitpunkt

- Man kann schlecht vorhersagen, wie sich die Krankheitsanzeichen mit der Zeit verändern. Manche möchten lieber warten, bis alle Krankheitszeichen verschwunden sind, ehe sie wieder arbeiten gehen. Das könnte das Risiko erhöhen, nicht mehr oder sehr spät wieder erwerbstätig zu werden. Je länger man wartet, umso schwerer kann es werden, wieder arbeiten zu gehen. Die Folgen können mangelndes Selbstvertrauen, Einsamkeit und Angst davor sein, seine Fähigkeiten zu verlieren oder bei der Arbeit den Anschluss zu verpassen.
- Wenn der Zeitpunkt der Rückkehr zur Arbeit zu früh war, besteht die Gefahr einer Überforderung. Die Krankheitssymptome könnten wiederkommen.

Verwendete Quellen:

Bundespsychotherapeutenkammer (Hrsg.) (2012). BPTK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit. Psychische Erkrankungen und Burnout. verfügbar unter: https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20120606_BPTK-Studie_Arbeitsunfaehigkeit_2012.pdf (aufgesucht am 30.09.2021)

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (Hrsg.). S3 Leitlinie „Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen“ (2018). verfügbar unter: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/038-020I_S3_Psychosoziale_Therapien_bei_schweren_psychischen_Erkrankungen_2019-07.pdf (aufgesucht am 30.09.2021)

Kongs-Taylor, H., Lockett, H., Clapham Howard, F., Cohen, D., Elwin, W., Killackey, E., Loh, L., Priest, R., Simblett, G., Durand, M.-A., Elwyn, G. Mental health conditions: return to work or not?. Option Grid. (2016). verfügbar unter: <http://optiongrid.org/option-grids/grid-landing/6> (aufgesucht am 30.09.2021)

Gefördert durch: