



ARBEITEN MIT EINER PSYCHISCHEN STÖRUNG

TIPPS UND INFORMATIONEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

Eine psychische oder seelische Störung ist ein Zustandsbild, das durch krankhafte Veränderungen des Erlebens und Verhaltens gekennzeichnet ist. Es kann mit Abweichungen der Wahrnehmung, des Denkens, Fühlens oder der Selbstwahrnehmung einhergehen. Psychische Störungen bedeuten persönlicher Leidensdruck oder Belastungen und Probleme in mehreren Lebensbereichen. Immer noch wird in unserer Gesellschaft psychisch krank sein mit einem Stigma verbunden.

Bekannte Formen sind: Burnout (Erschöpfungsdepression), affektive Erkrankungen (wie Depressionen, bipolare Störungen), Angststörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, ADHS/ADS, Persönlichkeitsstörungen (wie z.B. Borderline), posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), Zwänge, Schizophrenie u. v. m.

Jeder dritte Mensch erkrankt in der Schweiz während seinem Leben an einer psychischen Erkrankung. Eine Diagnose ist schwierig zu stellen.

Ursachen für eine psychische Störung

Um die einzelnen Krankheitsbilder zu erklären, wurden schon unzählige Theorien aufgestellt – und häufig wieder verworfen. Heute weiss man, dass psychische Erkrankungen nicht mit einfachen Modellen zu erklären sind. Meistens sind mehrere Faktoren beteiligt – biologische, psychologische, soziale und spirituelle. Psychische Störungen können in jedem Lebensalter auftreten, schwere Störungen beginnen häufig in der Adoleszenz. Genetische Faktoren können ebenso eine Rolle spielen, wie belastende Ereignisse.

Auswirkungen der Beeinträchtigung

Psychische Krisen brechen meist in Belastungssituationen aus. Es ist entscheidend, wie hoch die persönliche Widerstandsfähigkeit ist bzw., ob ein Ungleichgewicht in Richtung Verletzlichkeit und Schutzfaktoren besteht und dadurch das Risiko einer Erkrankung erhöht wird. Eine Beeinträchtigung ist sehr verschieden, bei einer sozialen Phobie kann die Anwesenheit anderer Menschen ein Zusammensein verunmöglichen, bei einer Angststörung ist bereits das Treppenhaus bedrohlich. Häufig ist das mit der psychischen Erkrankung veränderte Selbstvertrauen verloren gegangen oder kleiner geworden.

In den meisten Fällen sind die Grundfähigkeiten, z.B. handwerkliche, arbeitstechnische Fähigkeiten, Intellekt, Geschicklichkeit, Denkfähigkeit uneingeschränkt vorhanden. Jemand mit einer mittleren Depression kann medikamentös eingestellt, eine volle Leistung erbringen, bei einer anderen Person leidet die Leistungsfähigkeit stark.

Informationen zur Unterstützung im Arbeitsalltag

Eine psychische Erkrankung ist unsichtbar. Das kann zu einer Überforderung der betroffenen Person führen, weil sie in ihrer Leistungsfähigkeit überschätzt wird oder sich selbst überfordert. Oder jemand wird unterschätzt und als geistig eingeschränkt eingestuft.

Weitere Tipps

Eine offene, tolerante und wertschätzende Unternehmenskultur, die alle Mitarbeitenden mit und ohne Handicap so akzeptiert wie sie sind, hat einen positiven Effekt auf die Belegschaft, die Innovationskraft und den Unternehmenserfolg.

Fördernde Faktoren

- Gut geplante Einarbeitungszeit
- Klare Ziele und Teilziele
- Tätigkeiten, welche die Intelligenz genügend beanspruchen, hingegen die betroffene Person nicht überfordern (Fachkompetenz vs. Leistungsfähigkeit genau abklären)
- Längerdauernde, anspruchsvollere Arbeiten
- Regelmässigkeit und Konstanz
- Freiraum, kein Zeit- und Termindruck
- ruhige, sachliche und wertschätzende Kommunikation, ehrliche Rückmeldungen
- Rückzugsmöglichkeit am Arbeitsplatz
- Vertrauensperson im Betrieb

Herausforderungen

- unklare Zielsetzung und Kommunikation
- geistig wenig anregende Aufgaben
- Aufgaben, die konstant eine hohe Sozialkompetenz verlangen (Telefon, Empfang, Beratung, Verkauf, usw.)
- Überforderung (Multitasking, Zeitdruck) oder Unterforderung
- Schichtarbeit, unregelmässiger Arbeitsrhythmus
- emotional belastende Tätigkeiten
- Starke Kritik, Abwertung oder übertriebene Schonung schwächen Selbstvertrauen
- fehlende Rückzugsmöglichkeit
- fehlende Vertrauensperson im Betrieb

Suchen Sie das Gespräch bei:

- Gehäufte Abwesenheit/Unzuverlässigkeit bei früherer Verlässlichkeit
- Massiven Arbeitsstörungen (Arbeit wird nicht mehr zu Ende gebracht, überfüllter Schreibtisch, Überblick geht verloren)
- Scheu vor Kontakten – Rückzug
- Essstörungen, Appetitlosigkeit
- Klagen über Schlafstörungen
- Starker Unruhe, Angespanntheit, Unkonzentriertheit, Gereiztheit, Empfindlichkeit
- Manischem, «getriebenem» Verhalten: unkontrollierter Umgang mit Geld, übertriebene Redseligkeit und überbordender Enthusiasmus etc.
- Wahnvorstellungen
- Verwahrlosung, sich gehen lassen
- Suizidandrohungen
- Abruptem Absetzen der Psychopharmaka
- Alkohol in Kombination zu den Medikamenten

Weitere Infos / Fachorganisationen

Pro Mente Sana, Telefon 0848 800 85,
www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Im Notfall: Beratungstelefon der Dargebotenen Hand,
Telefon 143

www.wie-gehts-dir.ch
(siehe auch Broschüre «Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz»)

Informationsportal für Arbeitgebende zur beruflichen (Wieder-)Eingliederung, www.compasso.ch

Quellenangabe
«Ganz normal anders», Thomas Ihde-Scholz, alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote, Pro Mente Sana, Beobachter Edition

Stiftung Profil – Arbeit und Handicap

Die FachberaterInnen der Stiftung Profil – Arbeit & Handicap unterstützen Betroffene, Arbeitgeber und Auftraggeber bei allen Themen rund um Beeinträchtigung, Ausbildung und Arbeit. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben!

Telefon 058 775 20 20, info@profil.ch, www.profil.ch

