

Vorurteile

Psychische Krankheiten sind keine Einbildung

Psychische Leiden sind auch am Arbeitsplatz weit verbreitet - aber mit Scham behaftet. Psychiater Thomas Ihde-Scholl entkräftet die gängigsten Vorurteile.



Wer psychisch erkrankt, versucht in der Regel verzweifelt, die Fassade aufrechtzuerhalten.

Bild: Dennis Manarchy/Gallerystock

VON MARTIN MÜLLER

AKTUALISIERT AM 21. AUGUST 2018

1. Psychisch krank werden, das kann mir doch nicht passieren - schliesslich habe ich mein Leben im Griff.

Thomas Ihde: Viele verwechseln psychische Erkrankungen mit Willensschwäche oder Fehlern in der Lebensführung. Sie überschätzen die Beeinflussbarkeit der Psyche. Ausserdem überschätzen sich viele Betroffene: Wer merkt, dass er plötzlich müde ist, sich nicht mehr konzentrieren kann, immer morgens um vier Uhr aufwacht und bereits gestresst ist, der versucht in der Regel verzweifelt, die Fassade aufrechtzuerhalten - damit bloss niemand merkt, wie schlecht es ihm geht. Über das ganze Leben betrachtet, erkrankt in der Schweiz jede zweite Person irgendwann mal psychisch, aber nur bei jeder vierten Person wird auch die Arbeitsfähigkeit tangiert.

2. Bei psychischen Krankheiten gilt: einmal krank, immer krank.

Ihde: Zum Glück ist das nicht so. 90 Prozent aller Depressionen heilen ab - das ist eine ähnliche Rate wie bei vielen organischen Erkrankungen. Doch niemand sagt: einmal Lungenentzündung, immer Lungenentzündung. Den Leuten ist klar, dass man Antibiotika nehmen

und ein paar Tage im Spital liegen muss, aber dass man irgendwann wieder gesund ist und arbeiten kann. Bei psychischen Erkrankungen ist es oft ganz ähnlich, bloss nimmt das die Gesellschaft zu wenig wahr. Dazu kommt die Tabuisierung: Wer nach einer psychischen Erkrankung wieder gesund ist, erzählt das den Bürokollegen eher nicht. Die Kollegen nehmen es zwar wahr, wenn ein seit anderthalb Jahren krankgeschriebener Mitarbeiter definitiv nicht mehr zur Arbeit zurückkehrt. Aber dass ein Vorgesetzter oder die Reinigungskraft oder der Verwaltungsrat vor zwei Jahren eine psychische Belastung hatte und jetzt wieder ganz normal arbeitet - diese Geschichten hört man fast nie.

3. Früher gab es viel weniger psychisch Kranke. Die Leute sind heute einfach verweichlicht.

Ihde: Das ist ein Mythos. Bei ursprünglich lebenden Völkern, etwa im Amazonasgebiet oder in Nordalaska, gibt es sogar mehr psychische Erkrankungen - weil dort der Überlebensstress bedeutend grösser ist. Die Raten der schweren psychischen Erkrankungen sind weltweit relativ ähnlich. Bei leichten bis mittleren, vorwiegend stressbedingten Leiden gibt es bei uns wahrscheinlich eine leichte Zunahme, allerdings nur, was die Arbeitsfähigkeit betrifft. Das liegt daran, dass unser Berufsleben viel mentaler geworden ist. Die meisten Leute arbeiten heute vor allem mit einem Organ: dem Hirn. Auch ein Bauer muss heute Managementfähigkeiten haben, Excel-Tabellen erstellen können. Eine Muskelzerrung war für einen Bauern vor 30 Jahren viel einschneidender als eine psychische Erkrankung. Heute ist es umgekehrt.

4. Wer psychisch krank ist, kehrt nicht mehr an seinen Arbeitsplatz zurück.

Ihde: Leider ist das immer noch viel zu oft Realität. Die Schwelle, ab der man sich Hilfe holt, ist immer noch unglaublich hoch. Viele Betroffene machen diesen Schritt sehr spät. Sie versuchen ihre Arbeitsleistung so lange wie möglich aufrechtzuerhalten und vernachlässigen eher Privatleben und Freizeit. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium dauert aber der Heilungsprozess länger. Wer eine Lungenentzündung drei Monate unbehandelt lässt, muss auch mit Komplikationen und einer längeren Heilungsphase rechnen. Dazu kommt: Viele Arbeitgeber sind überfordert damit, die richtigen Hilfestellungen für eine Rückkehr zur Arbeit zu geben. Wer immer Rückenschmerzen hat und dann wegen Hexenschuss ausfällt, für den besorgt man nachher ein Stehpult oder konsultiert zumindest die Suva.

Im psychischen Bereich sind wir vielerorts noch nicht so weit. Dabei gäbe es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel mit einer teilweisen Krankschreibung. Die durchschnittliche Dauer einer Krankschreibung bei psychischen Leiden ist in der Schweiz erschreckend lang, jedenfalls länger, als es im Durchschnitt dauert, die Leiden zu behandeln. Bei vielen sitzt die Angst tief im Nacken: Was denken die Kollegen, was denkt die Chefin? Das verzögert eine Rückkehr, obwohl es dadurch ja nur schlimmer wird.

5. Wer zur Arbeit zurückkehrt, ist nicht mehr gleich belastbar wie vorher und bekommt einen Job mit weniger Verantwortung.

Ihde: Wer nach einer Lungenentzündung zurück an den Arbeitsplatz kommt, von dem erwartet der Chef auch nicht am ersten Tag 120-prozentigen Einsatz. Bei psychischen Belastungen ist es ähnlich, allerdings läuft der Genesungsprozess tatsächlich oft langsamer als bei vielen körperlichen Erkrankungen. Depressionen oder Angstzustände haben sich über Monate aufgebaut und sind nicht innert kurzer Zeit einfach wieder weg. Arbeitgeber tun deshalb gut daran, zu Beginn des Wiedereinstiegs die Erwartungen zu dämpfen. Oft setzen sich aber die Betroffenen selbst enorm unter Druck: Man fängt zwar mit einem Halbtagespensum wieder an, erwartet von sich selbst aber schon wieder vollen Einsatz und will das auch allen anderen beweisen. Das kann nicht gut gehen.

6. In der psychiatrischen Klinik wird man erst recht krank, weil man nur um Leute ist, denen es noch schlechter geht.

Ihde: Dieser Mythos erschwert es vielen, rechtzeitig Hilfe zu suchen. Erzählen Sie mal im Bekanntenkreis, dass Sie Antidepressiva nehmen - Sie werden viele vorgefasste Meinungen zu hören bekommen von Leuten, die selber noch nie betroffen waren. Noch immer meinen viele fälschlicherweise, dass Antidepressiva die Persönlichkeit verändern, dass sie süchtig machen.

Auch zu psychiatrischen Kliniken gibt es viele vorgefasste Meinungen, obwohl sich in den letzten 50 Jahren enorm viel verändert hat. Früher waren es Anstalten, die vorwiegend dem Wegsperrern dienten. Heute gibt es eine ganze Bandbreite von sehr unterschiedlichen Behandlungsmethoden, je nach individueller Erkrankung. Für die grosse Mehrheit der Betroffenen ist sowieso keine stationäre Behandlung nötig, und im ambulanten Bereich haben wir im weltweiten Vergleich ein sehr grosses und vielfältiges Angebot.

7. Nur weil jemand schwermütig ist, braucht er doch nicht gleich eine IV-Rente.

Ihde: Depressionen klingen in der Regel wieder ab. Falls es überhaupt eine Rente braucht, dann nur auf Zeit, umso mehr, als die Mehrheit der Betroffenen ohnehin wieder arbeiten will. Zudem hat die IV in den letzten Jahren ihren Fokus verändert und fördert wenn immer möglich die Wiedereingliederung in den Beruf.

Allerdings ist die IV fast ebenso stigmatisiert wie die psychische Erkrankung. Wenn ein Psychiater erwähnt, dass eventuell eine vorübergehende Rente oder eine von der IV bezahlte Massnahme eine Lösung sein könnte, löst das bei vielen Betroffenen eine heftige Reaktion aus: Ich bin doch kein Fall für die IV! Dabei sind die Arbeitgeber vielfach froh um diese Unterstützung, etwa durch einen von der IV bezahlten Coach, der direkt am Arbeitsplatz prüft, welche Entlastung sinnvoll wäre.

8. Nichts lässt sich so gut vorspielen wie psychische Probleme. Das lädt zum Missbrauch geradezu ein.

Studien zeigen das Gegenteil: Die meisten Leute, die Krankheiten

vortäuschen, simulieren körperliche Leiden. Selbst Simulanten wollen nicht die Stigmatisierung durch eine psychische Erkrankung erleben. Es ist wesentlich seltener, dass jemand eine Depression oder gar eine Schizophrenie vorspielt als ein körperliches Leiden. Es ist auch nicht einfacher: Wir alle hatten schon mal Rückenweh, aber wie sich eine Depression wirklich anfühlt, wissen nur die wenigsten. Hingegen kommt es vor, dass Betroffene die vorhandenen Symptome überbetonen - meist aus Angst, dass ihnen sonst die Hilfe versagt bleibt. Nach dem Motto: Wenn ich zugebe, dass es mir schon etwas besser geht, schreibt mich der Arzt sicher gleich wieder gesund, und dann muss ich morgen zur Arbeit. Das löst Panik aus.



Zur Person

Thomas Ihde-Scholl, 50, ist Chefarzt der psychiatrischen Dienste der Spitäler FMI in Interlaken. Der Facharzt für Psychiatrie und Neurologie ist Autor des Beobachter-Ratgebers [«Ganz normal anders»](#) sowie des Buchs [«Wenn die Psyche streikt - psychische Gesundheit in der Arbeitswelt»](#). Beide Bücher entstanden in Kooperation mit Pro Mente Sana, wo Thomas Ihde-Scholl als Stiftungsratspräsident tätig ist.

Buchtip

Wenn die Psyche streikt



[Mehr Infos →](#)

3 Kommentare

Sortieren nach: **Neuste zuerst** ▾

P. Börlin
vor 3 Jahren

Guter Bericht, danke dafür! Ich selber leide seit 2010 an einer Angststörung. Die ist besonders im Herbst/Winter stärker ausgeprägt als im Sommer, ich vermute wegen dem Lichtmangel. Meine Mitmenschen wissen von der Angst, trotzdem werde ich schief angeschaut wenn ich sage, heute geht es mir schlechter. So Aussagen wie : "Die Jungen (bin 28) von heute sind ja wieder mal nicht belastbar!" oder "Stell dich nicht so an" finde ich echt nervig!! Ich bin jedoch froh, bin ich kurz nach dem Auftauchen der Störung

in Therapeutische Hilfe. Zurzeit mache ich eine Verhaltenstherapie und konnte viel über mich selber lernen! eigentlich noch spannend! Finde es wichtig, dass Menschen mit psychischen Leiden dies nicht als Hindernis, sondern als Etwas anschauen, das sie weiterbringen kann!:)

P. Börlin antworten ✓

Dani

vor 3 Jahren

Zum Glück gibt es Fachleute, wie Psychiater, Psychologen und Psychiatriefachpfleger, welche sich mit der Thematik auskennen! Die Erkrankung ist immer noch stigmatisiert, die wenigsten (Nichterkrankten) wissen, wie man sich mit den Betroffenen auseinandersetzen kann. Es braucht geeignete Fachleute und auch Kliniken sowie medikamentöse Hilfen. Gesundung ist möglich und benötigt individuelle Wege! Ein sehr treffender Artikel. Danke.

Dani antworten ✓

Harry J. Heutschi

vor 3 Jahren

Das es Menschen mit grossen Problemen auf dieser Welt, in der heutigen Zeit gibt, das weiss jeder. Ein Milliardengeschäft mit der Situation dieser Menschen mit Namen Psychiatrie überhaupt aufgebaut und erhalten zu wollen ist menschenunwürdig, ist Menschenrechts- sowie Patientenrecht verletzend. Die Hilfe, welche die Psychiater, die KESB, die Behörden, die Polizei, die Justiz und die Pfleger in den Psychiatrien anbieten sind kriminell. Sie helfen dem problembeladenen Menschen nicht, sie machen ihn erst krank, respektive diese kriminelle Organisation, welche ein riesiges, milliardenschweres Geschäft mit der Pharma zusammen betreibt behauptet einfach der Mensch sei psychisch krank und müsse demnach nach ihrer Vorstellung behandelt werden. Sehen Sie dazu den Video unter www.ahv-ch.info

Harry J. Heutschi antworten ✓
