

14. September 2017

RADIOBEITRAG als Text

Kritische Lebensereignisse: Wenn sich Krisen auf die Arbeitsfähigkeit auswirken

Anmoderation:

Schwierige und schmerzhaftere Ereignisse gehören zum Leben. Manchmal bringen sie die Menschen aber völlig aus dem Gleichgewicht und werden zu einer Krise. Und die wirkt sich auf den persönlichen sowie auf den beruflichen Alltag aus. Das zeigt auch eine Befragung für den Fehlzeiten-Report 2017 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK. Dafür wurden 2000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren befragt. Mehr als die Hälfte hat in den vergangenen fünf Jahren eine Krise erlebt und zwei Drittel von ihnen gaben an, dass ihre Arbeitsfähigkeit stark oder auch sehr stark beeinträchtigt war. Kristin Sporbeck hat sich bei Patricia Lück darüber informiert, was man unter Krisen versteht, wie sie die Menschen beeinflussen können und was man dagegen tun kann. Patricia Lück ist Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

Länge: 2.21 Minuten

Patricia Lück:

Eine Krise ist eine – meist plötzliche – Zuspitzung einer schwierigen Situation. Da gibt es die sogenannten kritischen Lebensereignisse, die solche Krisen auslösen und die können beruflicher oder auch privater Natur sein. Eine berufliche Krise entsteht zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit oder auch Angst vor

dem Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch durch Konflikte im Team oder Mobbing. Und Krisen im privaten Umfeld sind beispielsweise Scheidung oder auch eine eigene schwere Erkrankung oder ein Todesfall in der Familie.

Text: Das erklärt Patricia Lück. Sie ist Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband. Eine Krise verursacht eine extreme Stressreaktion, die sich auch auf den Arbeitsalltag auswirkt.

Patricia Lück:

Im Beruf macht sich diese extreme Belastung meist in der Qualität der Arbeit oder auch in der Person bemerkbar. Die Betroffenen sind dann weniger belastbar, sie sind manchmal reizbar oder auch traurig und können sich schlechter konzentrieren. Langfristig wirken akute, aber vor allem auch unbewältigte Krisen, auf die Gesundheit der Betroffenen – machen kurzfristig traurig, aber führen auch zu sehr konkreten Krankheiten wie Magenschmerzen bis hin zu Zusammenbrüchen.

Text: Das Wissenschaftliche Institut der AOK hat herausgefunden, dass sich eine Krise bei zwei Drittel der Erwerbstätigen stark oder sehr stark auf die Arbeitsfähigkeit auswirkt. Um dem vorzubeugen, ist es also wichtig, eine Krise aktiv zu bewältigen. Ein erster Schritt ist, sich Hilfe zu suchen. An wen sich Betroffene dann wenden können, weiß Expertin Lück.

Patricia Lück:

Kollegen und Führungskräfte spielen da eine wichtige Rolle für die betroffenen Mitarbeiter – sei es, dass sie in einem offenen Gespräch darüber nachdenken, wie eine Krise überwunden werden kann, oder indem sich Vorgesetzte aber auch das Team verständnisvoll und rücksichtsvoll zeigen. Anders ist das bei Konflikten im Team: Da können professionelle Mediatoren am besten helfen – gerade wenn Führungskräfte da selber Unterstützung brauchen oder gar in den Konflikte involviert sind.

Text: Hilfe, um betrieblichen Krisen und Arbeitsausfällen möglichst vorzubeugen, gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK. Weitere Infos gibt es Internet auf aok-bgf.de.