

Burnout: Arbeitsausfälle steigen auf Rekordhoch

Die Fälle von Arbeitsunfähigkeit aus psychischen Gründen haben dramatisch zugenommen. Die Absenzen dauern viel länger als bei anderen Krankheiten. Meistens führen sie zur Kündigung.

Albert Steck
11.01.2020, 21.45 Uhr

 Drucken  Teilen



Der Termindruck in der Arbeitswelt nimmt ständig zu: Jeder fünfte Arbeitnehmer gibt an, sehr oft unter Stress zu leiden.

Getty Images

Beruflich stand der Ingenieur auf dem Höhepunkt. Bei einer Beratungsfirma war er rasch zum Projektleiter aufgestiegen. Nun durfte er für einen Kunden den Markteintritt in Asien vorantreiben. Doch erstmals in seiner Karriere drohte er zu scheitern – durch Fehler, die er nicht verschuldet hatte. Trotzdem brachte er das Projekt zum Abschluss, dank noch härterer Arbeit.

Der Schock kam wenig später, als ihm der Vorgesetzte in der jährlichen Beurteilung eine «ungenügende» Leistung bescheinigte. Die Beförderung stand auf der Kippe. Plötzlich überkamen ihn Zweifel am Sinn der Arbeit. Er litt unter Schlafproblemen, Schwindel und Kopfschmerzen. Zudem kriselte es in der Partnerschaft. Während einer Sitzung kollabierte der Kreislauf. Der erste Verdacht der Ärzte auf einen Herzinfarkt war schnell ausgeräumt. «Burnout» lautete stattdessen die Diagnose.

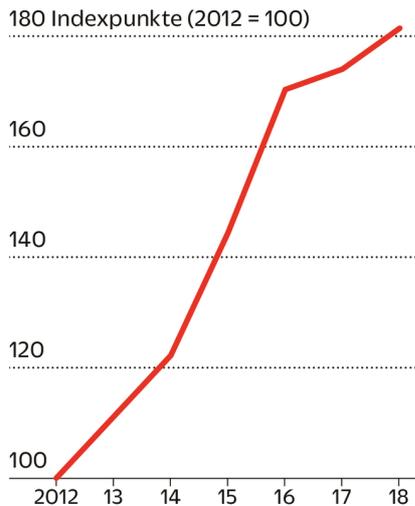
Nur wenige schaffen die Rückkehr

Die Zahl der Arbeitsausfälle aufgrund von psychischen Erkrankungen nimmt dramatisch zu. Das zeigen bisher unveröffentlichte Statistiken von führenden Versicherungsgesellschaften. Laut einer Erhebung der PK Rück sind die Absenzen aus psychischen Gründen seit 2012 um 70% gestiegen (vgl. Grafik unten). In sechs von zehn Fällen handelt es sich um Burnout oder eine Depression.

«Psychische Krankheiten sind in der Regel besonders schwerwiegend», sagt Andreas Heimer, Leiter der Sparte Leistungen bei der PK Rück. Denn die Arbeitsunfähigkeit dauere mit 18 Monaten doppelt so lang wie bei den übrigen Erkrankungen. «Zudem ist die Chance auf eine berufliche Wiedereingliederung deutlich geringer – die Mehrheit der Fälle endet mit einer Kündigung.» So schafft nach einem sechsmonatigen Ausfall noch jeder Zweite die Rückkehr in den Job. Nach einem Jahr aber sinkt der Anteil bereits auf 20%.

Psychische Erkrankungen verzeichnen starke Zunahme

Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Krankheit gemäss PK Rück



Quelle: PK Rück

Fallentwicklung nach Krankheitsursachen gemäss Taggeldversicherung Swica



Quelle: Swica

Welche Gruppen sind am stärksten gefährdet? Laut Heimer sind die Betroffenen häufig zwischen 40 und 50 Jahre alt, wobei der Anteil der Jüngeren deutlich zunimmt. Oft arbeiten sie als Lehrer, Ärzte, im Pflegebereich sowie in der Verwaltung. Die PK Rück bietet für 200 000 Versicherte eine umfassende Fallbetreuung bei einem Arbeitsausfall an.

Eine starke Zunahme registriert auch Swica als grösster Anbieter von Krankentaggeldversicherungen. Zu den Kunden zählen 27 000 Firmen mit 600 000 Mitarbeitern. Innerhalb von sechs Jahren sind die Fallzahlen wegen psychischen Erkrankungen um knapp die Hälfte gestiegen (vgl. oben stehende Grafik). Statistisch erfasst wird die Arbeitsunfähigkeit in der Regel nach spätestens 30 Tagen.

Doch warum erleiden immer mehr Personen ein Burnout? Roger Ritler, Direktionsmitglied bei Swica, sieht die Gründe im hohen Termindruck, Schwächen bei der Firmenkultur sowie dem raschen Wandel der Arbeitswelt. «Die konkreten Auslöser sind zwar sehr unterschiedlich. Letztlich aber bedeutet jeder Fall, dass jemand mit der beruflichen oder privaten Situation überfordert ist.»

«Sobald in einer Firma die Fluktuation steigt oder Stellen abgebaut werden, registrieren wir eine Zunahme der psychischen Erkrankungen.»

Zudem habe die Wirtschaft das Problem lange unterschätzt, sagt Ritzler: «In jüngster Zeit investieren die Firmen mehr in die Prävention – doch leider ist es immer noch zu wenig.» Die Unternehmenskultur sei ein wichtiger Faktor, bestätigt Andreas Heimer von der PK Rück. «Sobald in einer Firma die Fluktuation steigt oder Stellen abgebaut werden, registrieren wir eine Zunahme der psychischen Erkrankungen.»

Dennoch dürfe man die Verantwortung nicht allein den Unternehmen zuschieben, betont Heimer. Er bezeichnet Burnout als «Heldenkrankheit». «Viele Betroffene setzen sich selber zu stark unter Druck und haben Mühe, die eigenen Ressourcen einzuteilen.» Zudem müsse man das Leiden weniger verstecken als früher, seit prominente Personen wie die SVP-Politikerin Natalie Rickli ihre Erschöpfungsdepression publik machten. Auch der Konsum von Antidepressiva stosse auf grössere gesellschaftliche Akzeptanz: Innert 20 Jahren hat sich deren Absatz verdoppelt.

Kein Status als Berufskrankheit

Burnout gilt als «Modekrankheit». Sie widerspiegelt die zunehmende Rastlosigkeit in der Arbeitswelt. Laut der neusten Gesundheitsbefragung des Bundes gibt jeder fünfte Arbeitnehmer an, sehr oft unter Stress zu leiden. In der jüngeren Generation ist der Anteil noch höher. Mit immensen Kosten: 2012 bezifferte das Staatssekretariat für Wirtschaft die Absenzen, Produktionseinbussen sowie Invalidenrenten als Folge von Stress auf 10 Mrd. Fr. pro Jahr – neuere Zahlen gibt es nicht. Jede zweite Neuanmeldung für eine IV-Rente entfällt inzwischen auf psychische Leiden.

Die Meinungen über den richtigen Umgang mit diesem Phänomen gehen allerdings weit auseinander. Zwar hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Burnout kürzlich in den Katalog der 55 000 anerkannten Krankheiten und Symptome aufgenommen. Umstritten bleibt aber, ob es sich um eine Berufskrankheit handelt. Der Bundesrat hat sich dagegen ausgesprochen mit der Begründung, die Entstehung sei auch durch private Faktoren verursacht. Aus diesem Grund übernimmt die Unfallversicherung (Suva) bei psychischen Krankheiten weder die Prävention noch die berufliche Reintegration. Anders ist es in vielen europäischen Ländern, welche Burnout als Berufskrankheit behandeln.

Erste Anlaufstation ist jeweils der Hausarzt oder Psychiater. «Doch vielfach sind diese in solch komplexen Situationen überfordert», sagt Niklas Baer, Leiter WorkMed der Psychiatrie Baselland, «denn sie sollten ein Problem lösen, das schon lange vorher eskaliert ist.» Baer hat im Auftrag des Bundes analysiert, warum die Reintegration von psychisch Erkrankten oft scheitert. Zwei Drittel der Fälle führen zu einer Kündigung – dieser Anteil sei viel zu hoch, kritisiert Baer.

Lange Absenz erschwert Rückkehr

«Die Ärzte schreiben ihre Patienten oft vorschnell, zu lange sowie zu 100 Prozent krank. Häufig wäre die Weiterarbeit in einem Teilzeitpensum sinnvoller», lautet sein Fazit. Die Ärzte seien sich zu wenig bewusst, dass eine lang andauernde Krankschreibung die Rückkehr in den Job erschwert. Weiter bemängelt Baer die fehlende Kooperation zwischen Arbeitgebern und Medizinern. Nur in jedem fünften Fall treten beide Seiten miteinander in Kontakt. «Somit fehlt vielen Ärzten das ganzheitliche Wissen über die Arbeitssituation des Patienten.»

Die PK Rück dagegen betreut ihre Versicherten mit einem konsequenten Case Management und einer Hotline als erste Anlaufstelle. «Je früher unsere Spezialisten zum Zug kommen, desto eher gelingt das Comeback im Job», sagt Andreas Heimer. Auch die Invalidenversicherung hat die berufliche Eingliederung massiv verstärkt. Schon nach 30-tägiger Arbeitsunfähigkeit ermöglicht die IV eine Frühintervention mit professionellem Coaching.

2018 konnten die IV-Stellen 21 000 Personen erfolgreich in den Arbeitsmarkt reintegrieren. Das entspricht einer Verdoppelung in sieben Jahren. Die Ausgaben der IV für Taggelder, Umschulungen und die Arbeitsvermittlung belaufen sich auf knapp 2 Mrd. Fr. pro Jahr. Doch sei dieses Geld gut investiert, betont Astrid Jakob, Geschäftsführerin der IV-Stellen-Konferenz: «Jede IV-Rente, die wir verhindern, lohnt sich für die Betroffenen und die Gesellschaft.»

Jakob warnt jedoch, der IV fehlten die Ressourcen, um die weitere Zunahme zu bewältigen. Die Häufung von psychischen Erkrankungen, vor allem in der jüngeren Generation, sei problematisch. Dass jemand für 30 Jahre oder länger vom Erwerbsleben ausgeschlossen bleibt, gelte es unbedingt zu verhindern.

Jede zweite Fachkraft in der Pflege steigt aus – oft unfreiwillig

Die Pflegeberufe erleben einen Boom. 190 000 Personen arbeiten derzeit in der Branche. Doch schon in zehn Jahren fehlen 65 000 Fachkräfte, prognostiziert der Berufsverband SBK. Der Grund ist die Alterung der Gesellschaft. Jede fünfte Person über 80 lebt in einem Pflegeheim. Um den wachsenden Bedarf zu decken, müssten jedes Jahr 6000 Pflegefachleute neu ausgebildet werden – doppelt so viele wie heute.

Aus einem zweiten Grund droht ein Pflegenotstand: In keiner anderen Branche gibt es so viele Aussteiger. 46% verlassen laut SBK ihren Beruf wieder, ein Drittel vor dem 35. Altersjahr. Doch ein grosser Teil scheidet unfreiwillig aus, sagt Roger Ritler von der Gesundheitsorganisation Swica: «Die körperliche und psychische Belastung hat stark zugenommen.» Hinzu kommen unregelmässige Einsatzzeiten sowie Nacharbeit.

Die Wiedereingliederung bei Erkrankungen ist laut Ritler oft schwierig. Denn es gebe kaum Schonarbeitsplätze mit einem reduzierten Belastungsprofil. Somit führe jeder Fall von Arbeitsunfähigkeit nicht nur zu hohen volkswirtschaftlichen Kosten, sondern verschärfe ebenso den Mangel an Arbeitskräften. Bereits sind Pflegefachkräfte häufiger arbeitsinvalid als Bauarbeiter. Der Bau habe dank Prävention und erfolgreicher Reintegration einen Rückgang der IV-Fälle erreicht, sagt Andreas Heimer von der PK Rück. «Doch in der Pflege sehen wir eine bedrohliche Zunahme der Invalidität. Neben Rücken-, Nacken- und Schulterleiden kommt es oft zu psychischen Erkrankungen.» Die auf die Fallbetreuung spezialisierte PK Rück habe die Zusammenarbeit mit Heimen und Spitälern ausgebaut.

Trotz den hohen körperlichen und psychischen Anforderungen ist die Bezahlung in diesen Berufen meistens tief. Laut einer Erhebung der Gewerkschaft Unia arbeiten Angestellte in der Langzeitpflege im Schnitt in einem 70%-Pensum und verdienen 2900 Fr. pro Monat. (sal.)

Mehr zum Thema



Wir Pillenschlucker: Wie sich Schmerzmittel oder Antidepressiva in unseren Alltag schleichen

Nie nahmen die Schweizer mehr Tabletten, um einschlafen, arbeiten und funktionieren zu können. Über unsere problematische Liebe zu Medikamenten.

Carole Koch und Theres Lüthi



Psychosomatik: Wenn Körper und Seele krank sind

Krankheiten haben stets mit Körper und Seele zu tun. Über diesen Grundsatz der Psychosomatik ist man sich heute in der Medizin einig. Trotzdem befürchten viele Patienten mit körperlichen Leiden, als geistig krank abgestempelt zu werden – warum ist das so?

Regula Freuler



Besser arbeiten mit LS Psychedelika breiten s Alltag aus

Halluzinogene kursierten frü
Hippies. Heute dopen sich E
mit LSD. Und Psychiater pre
Wirkstoff der Magic Mushro
Wundermittel. Psychedelika
Drogen unserer Zeit.

Carole Koch

Nur für Sie



INTERVIEW

«In einer polarisierten Welt kann das WEF viel mehr Einfluss nehmen», sagt der Geschäftsführer des World Economic Forum

Chanchal Biswas



Manor-Chef Jérôme Gilg: «Es ist eine risikoreiche Strategie»

Moritz Kaufmann und Franziska Pfister



Der Bitcoin steht vor einem Preisschub

Markus Städeli

[Kontakt](#) [AGB und Datenschutz](#) [Impressum](#)

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.