



Psychosomatik

Krankheit ist eine subjektive Erfahrung

Die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit oder Krankheit ist abhängig von den Lebenserfahrungen eines Menschen, der oder die bestimmte Strategien erlernt hat, Belastungen zu verarbeiten. Die Komponenten des so genannten Kohärenzgefühls sind wichtige Faktoren bei diesen Verarbeitungsstrategien; dazu gehören:

- **Verstehbarkeit:** Die Fähigkeit, Informationen zu verstehen, zu strukturieren und die Welt als vorhersehbar und verstehbar zu erleben.
- **Bedeutsamkeit bzw. der Sinn:** Ein Bewusstsein, was einem selbst im Leben wichtig ist und Sinn gibt.
- **Kompetenz, mit Anforderungen des Lebens umzugehen** – sei es mit eigenen Ressourcen oder mit Hilfe anderer.

Belastungen

Belastungen können aufgrund traumatischer Erlebnisse, Ängste, Überforderung und vielen anderen Gründen entstehen. Stressoren können sich am Arbeitsplatz entwickeln und sollten von Personalverantwortlichen unter Umständen erfragt werden. Empfohlen werden Vertrauenspersonen innerhalb der Belegschaft, die als Ansprechpartnerinnen für solche Probleme fungieren können.

Empfehlung

Lesen Sie hierzu auf penso.ch den Artikel über Ersthelfer-Kurse.
bit.ly/2UqcJSH

Interview mit Dr. Manuela März über ihre Erfahrungen mit belasteten Mitarbeitenden.
bit.ly/3yuUs5d

Was sind Motive?

Internale Motivationen: Motive leiten sich in der Psychologie von einem inneren Wertesystem ab, mit dem Individuen ihren Bedürfnissen und ihrem Selbstbild gerecht werden wollen. Wenn ein Patient beispielsweise sehr leistungsorientiert ist, wird er oder sie möglicherweise Zeichen der Überforderung länger ignorieren, was zu Schlafstörungen führen kann. Dieser Person fällt es dann leichter, über Schlafstörungen als über eine Überforderung zu klagen, die möglicherweise ursächlich ist. In Gesprächen können solche Motive bewusst gemacht werden – ein erster Schritt, um Verhaltensänderungen herbeizuführen und damit auch die Störung zu behandeln. Solche internalen Motivationen können auch ein übertriebenes Schmerzerleben herbeiführen; so richtet sich vielleicht eine betroffene Person nur gewohnheitsmässig in der Kranken- oder Hilfenrolle ein.

Externale Motivationen: In der «Leitlinie zur Begutachtung psychischer und psychosomatischer Störungen» werden drei interesselitete Verhaltensweisen beschrieben:

- Die Simulation, «die bewusste und zielgerichtete Vortäuschung von Beschwerden und Symptomen mit einer externalen Motivation (Entschädigung, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung etc.)»
- Die Aggravation, «die bewusste verschlimmernde oder überhöhende Darstellung oder Ausweitung einer krankhaften Störung für die Erreichung externaler Ziele»
- Die Dissimulation, das Herunterspielen psychischer und sozialer Probleme

Empfehlung

Lesen Sie hierzu auf penso.ch auch das Interview mit Dr. Daniel Brunner über die Therapie von Schlafstörungen.
bit.ly/3jObnf6

Hinweise zu Krankheit und Arbeitsrecht

- Krankheiten führen nicht automatisch zu Arbeitsunfähigkeit. Zu prüfen ist, welche Auswirkungen die konkrete Erkrankung des Arbeitnehmers auf seine geschuldete Arbeitstätigkeit hat.
- Für Form und Inhalt des Arztzeugnisses gibt es keine verbindlichen Vorschriften, es handelt sich aber um eine Urkunde. Deren Stellenwert bei einer gerichtlichen Verhandlung kann variieren. Wird das Zeugnis z. B. erst nachträglich oder nur durch den Hausarzt ausgestellt, kann sein Beweiswert reduziert sein.
- Die Einschaltung eines Vertrauensarztes durch den Arbeitgeber kann die Position des Arbeitgebers im Falle eines Zweifels an einer Arbeitsunfähigkeit sachlich absichern und im Konfliktfall die Beweislage für den Arbeitgeber erheblich verbessern. Dazu sollte das Gutachten des Vertrauensarztes dem behandelnden Arzt des Arbeitnehmers zur Stellungnahme ausgehändigt werden.