

# Arbeit und Psyche

Svenja Bunt

Selbsthilfetag APK

05. November 2018

# Krank durch Arbeit?

- Burn-Out, Depressionen, Angsterkrankungen nehmen zu.
- Wegen unserer modernen Arbeitswelt?
- Zu hohe Anforderungen an uns privat und beruflich?
- Ein Teil der Bevölkerung kommt mit den hohen Anforderungen gut klar und profitiert. Ein Teil verliert bei den gesellschaftlichen Entwicklungen.

# Krank durch Arbeitslosigkeit?

- Hohe Anzahl von chronischen Erkrankungen unter Langzeitarbeitslosen
- Langzeitarbeitslosigkeit führt oft zu sich immer weiter verschlechternden materiellen und sozialen Ressourcen und macht unglücklich.
- Chronisch kranke Menschen tun sich schwer auf dem Arbeitsmarkt eine Stelle zu bekommen.
- Arbeitslosigkeit als ein Gesundheitsrisiko.

# Ausschluss von Erwerbsarbeit

- Nur 10% der Psychosebetroffenen arbeitet auf dem 1. Arbeitsmarkt.
- Wie viele davon ihren Lebensunterhalt bestreiten können, ist nicht erfasst.
- Wie viele über viele Jahre hinweg eine qualifizierte Tätigkeit ausüben, ist nicht erfasst.
- Klienten im Betreuten Wohnen arbeiten in der Regel nicht auf dem 1. Arbeitsmarkt.

# Wie wirkt Arbeit auf die Psyche?

- Anforderungen und zu bewältigender kurzzeitiger Stress sind gut für uns.
- Kleine Erfolge und gutes Miteinander mit Kollegen sind gut für uns.
- Finanzieller Spielraum ist gut für uns.

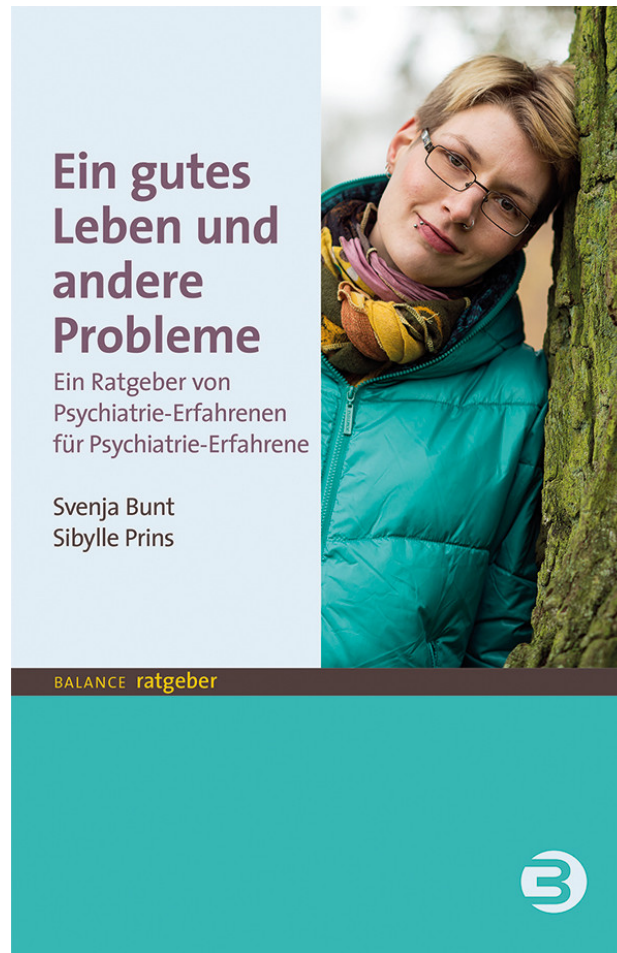
# Probleme mit dem Reha-System

- Muss es immer Tagesstruktur durch Arbeit sein?
- Muss jeder lernen, früh aufzustehen und in Vollzeit zu arbeiten? Kann das jeder lernen?
- Arbeit auf dem geschützten Arbeitsmarkt ohne richtige Entlohnung?
- Keine Inklusion im geschützten Arbeitsmarkt?
- Sinnvolle Betätigung - ohne gesellschaftliches Ansehen?

# Schwierigkeiten mit Arbeitsaufnahme

- Angst es nicht zu schaffen.
- Bei Schwierigkeiten ist es leicht, in alte Muster zurückzufallen.
- Keine gute Begleitung und Unterstützung durch Vertrauenspersonen.
- Zu schnell zu viel.
- Keine echte Perspektive.

# „Ein gutes Leben und andere Probleme“





# Was ist Arbeit?

- Erwerbsarbeit von Arbeit im Allgemeinen abgrenzen.
- Plädoyer für die Bedeutung von Erwerbsarbeit auch für Psychiatrie-Erfahrene.

# Arbeitssuche

- Prüfung des eigenen Gesundheitszustandes.
- Lebenslaughtaugliches Engagement und Betätigung auch wenn arbeitslos.
- Anpassungsqualifikation.
- Experimentieren mit Lebenslauf und Anschreiben.
- Geduld, Schritte zu mehr Lebensqualität und besseren Beziehungen als Grundlage.

# Arbeitstätigkeit

- Vielleicht ist es doch möglich, offen mit der Erkrankung umzugehen?
- (Informelle) Supervisionsmöglichkeit suchen.

# Tätig sein ohne Erwerbsarbeit

- Nicht sich selbst blockieren durch „mehr vom Gleichen“, wenn es über viele Jahre mit einer Arbeitstätigkeit nicht klappt.
- Ein sinnvolles Leben gestalten auch ohne Erwerbstätigkeit.
- Vielfältige Hinweise und Beispiele.

# Unterschiedliche Erfahrungen

- Svenja Bunt: Festhalten am Wunsch nach einer qualifizierten Arbeitstätigkeit zentral.
- Sibylle Prins: Sehr sinnvolles Leben auch in der Berentung.

# Arbeit und Psyche

- Möglichkeiten für Teilzeitarbeit ausbauen.
- Betroffene nicht in den Medien immer nur ihre Krankengeschichte erzählen lassen: mit eigenen Kompetenzen in den Blick nehmen.
- Bessere Beratung: Welche Nischen gibt es, wo könnte jemand seinen Platz finden.
- Gute Begleitung und hilfreiche Kontakte.
- Weiterentwicklung fördern.

# Ungeahnte positive Entwicklungen durch die Arbeit in meinem Leben

- Viele berufliche und halb private halb berufliche Kontakte.
- Besserer Lebensstandard.
- Urlaubsreisen!
- Wertschätzung und Erfahrung von Kompetenz.

Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!

[www.verrueckte-buecher.de](http://www.verrueckte-buecher.de)

[svnja.bunt@verrueckte-buecher.de](mailto:svnja.bunt@verrueckte-buecher.de)

