

TK-Gesundheitsreport Männer in Teilzeitarbeit leiden unter psychischen Belastungen

Wie der aktuelle Gesundheitsreport der TK zeigt, nehmen psychisch bedingte Fehlzeiten weiterhin zu. Allerdings sind es laut Report nicht nur Arbeitspensum, ständige Erreichbarkeit und Überstunden, die am Nervenkostüm der Berufstätigen zehren, sondern vor allem die Verhältnisse, unter denen sie arbeiten. Wie der TK-Bericht zeigt, leiden vor allem Männer in Befristung oder Teilzeit zunehmend unter psychischen Beschwerden.

Demnach sind teilzeitbeschäftigte Männer mit 11,1 Tagen insgesamt weniger krankgeschrieben als Vollzeitangestellte mit 11,8 Tagen. Allerdings sind sie mit durchschnittlich 1,9 Fehltagen pro Kopf deutlich mehr von psychischen Diagnosen betroffen als Vollzeitbeschäftigte (1,4 Tage). Auch erhalten Männer, die in Teilzeit arbeiten, zehn Prozent weniger Medikamente verschrieben, das Antidepressiva-Volumen liegt jedoch 53 Prozent über dem der Vollzeitbeschäftigten. Bei Frauen beträgt die Diskrepanz hingegen lediglich acht Prozent. Auch befristete Arbeitsverhältnisse scheinen Männern mehr zuzusetzen als Frauen. Im Interview mit dem Präsidenten der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz Alfred Kappauf sprach TK **spezial** über dieses Thema.

TK **spezial:** Haben Sie eine Vermutung, warum Männer in Teilzeit verstärkt unter psychischen Belastungen leiden?

Kappauf: Die Situation ist für Männer nach wie vor untypisch, führt aber nicht deshalb schon zu einem höheren Risiko für eine psychische Erkrankung. Entscheidender ist, ob das Arbeiten in Teilzeit zum Rollenverständnis der Betroffenen passt. Einhergehend mit einem traditionellen Selbstverständnis von Maskulinität sind Männer stärker statusorientiert als Frauen und leiden mehr unter einer unfreiwilligen Teilzeittätigkeit, z. B. wenn sie auf dem Arbeitsmarkt keine volle Stelle mit größeren Karriereperspektiven finden können. Aber auch wenn die Teilzeittätigkeit Ausdruck einer gewählten stärkeren Familienorientierung ist, stellen viele Männer fest, dass sie mit der Zweigleisigkeit von Erwerbsarbeit und Familienaufgaben schlechter zurechtkommen als Frauen. Sobald die Doppelbelastung als Überforderung erlebt wird, werden oft die schon zurückgelassenen alten Männlichkeitsnormen als Selbstbewertungsmaßstab aktiviert. Dies führt logischerweise zu einer Erhöhung des Leidensdrucks und zur Bildung von Unzulänglichkeitsgefühlen. Doch wenn Männer in Teilzeit den Beschäftigungsrahmen frei gewählt haben, ist beachtenswert, dass sie gesünder als vollzeitbeschäftigte Männer sind. Vermutlich haben sie sich stärker als ihre Geschlechtsgenossen von rigiden

Zur Person

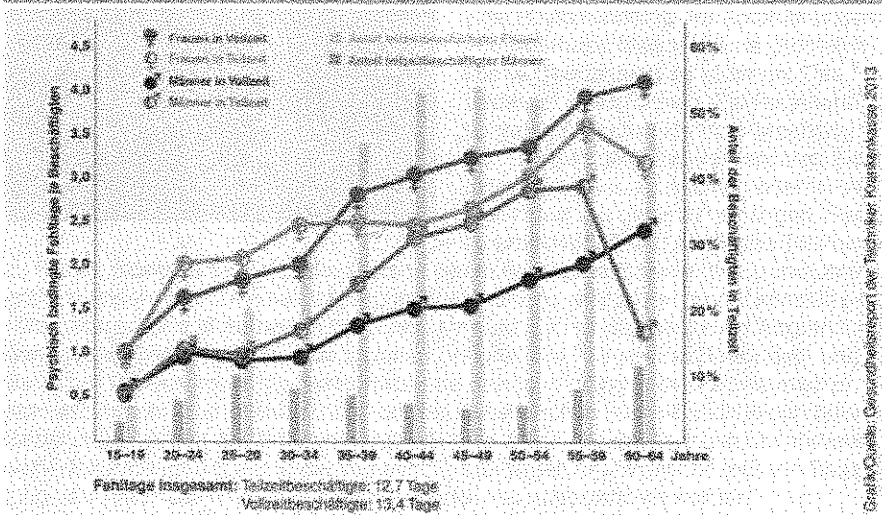


Alfred Kappauf

- geboren: 1952 in Fuchsmühl/Bayern
- verheiratet, 2 Kinder, Wohnort Siebeldingen
- Psychologie- und Pädagogikstudium an den Universitäten Regensburg und Mainz – Abschlüsse als Diplompsychologe und Diplompädagoge
- 1999 Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten
- 2000 Approbation zum Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten
- Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut mit Praxis in Siebeldingen, Paar- und Familientherapeut, Hypnotherapie (M.E.G.)
- 1992–1996 Vorstandsmitglied der Landesgruppe Rheinland-Pfalz des Berufsverbandes Dt. Psychologen (BDP)
- 1994–2000 Landesvorsitzender des Verbandes Psychologischer Psychotherapeuten im BDP
- 2003–2012 Mitglied im Ausschuss für Landeskrankenhausplanung
Mitglied im Landespsychiatriebeirat
- seit 1993 Mitglied im Psychiatriebeirat
- seit 1997 Mitglied der Besuchs-kommission Krankenhäuser im Kreis Südliche Weinstraße
- Mitglied der Vertreterversammlung der Kassenärztlichen Vereinigung RLP
- seit 2002 Präsident der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz

Teilzeit nervt Männer

Fehltagelast steigt bei männlichen Teilzeitbeschäftigten stark. Antidepressiva-Spende. Anteil der Besetzungsmenge in Teilzeit. Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2013

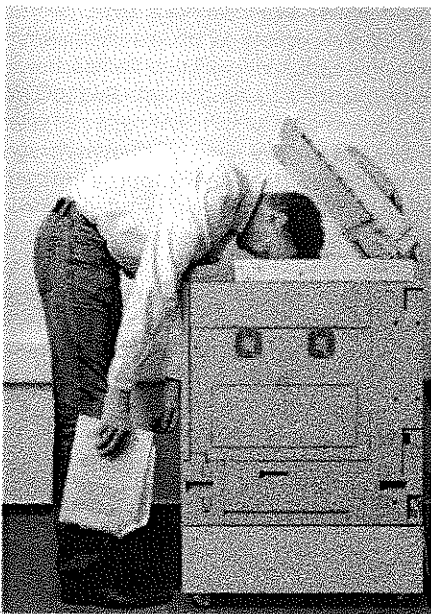


Maskulinitätsnormen entfernt. Sie setzen sich aufgeschlossener mit emotionalen Beschwerden auseinander und müssen eine psychische Diagnose nicht als identitätsbedrohend abwehren. Der höhere Anteil an psychischen Diagnosen entspricht zumindest bei einer Gruppe der teilzeittätigen Männer einer wünschenswerten (den Frauen angenäherten) Sensibilisierung für die eigene Gesundheit. Ein wesentlicher Teil dieser Männer ist nicht stärker psychisch belastet, sondern achtsamer für die psychischen Aspekte von Gesundheit.

TK spezial: Genau wie früher Frauen werden Männer offenbar nun auch mit althergebrachten Rollenbildern konfrontiert. Wie kann man sich von solchen Stereotypen distanzieren?

Kappauf: Stereotype geben ja Orientierung und Sicherheit in einer komplexen Welt und sind damit sogar unverzichtbar. Damit wir in einer Welt eines beschleunigten gesellschaftlichen Wandels zurechtkommen, brauchen wir Rollenflexibilität, d. h., wir dürfen uns nicht ausschließlich auf eine Rolle reduzieren, zum Beispiel auf die Berufsrolle, sondern wir sollten die Zugänge zu unterschiedlichen Rollen pflegen und auch auf Distanz zu den mit einer Rolle verbundenen Erwartungshaltungen gehen können. Damit steht uns ein größeres Handlungsrepertoire zur Verfügung und wir können differenzierter und situationsangemessener reagieren. Eine Rolle, auch die Geschlechtsrolle, bietet immer auch Spielräume. Ängste und Unsicherheiten bewirken, dass sich eine Person eher starr und stereotyp an entsprechende Rollenvorstellungen klammert. Zum Beispiel verringert die Angst, als „Weichei“ angesehen zu werden, faktisch die Souveränität von Männern sowie deren Orientierung an eigenen Vorstellungen und erhöht deren Außenorientierung, d. h. die Abhängigkeit von der Meinung des Umfelds. Unterschiedliche Rollen beinhalten eine größere Anzahl von Selbstwertquellen und machen uns unabhängiger. Es ist unwahrscheinlicher, dass uns Misserfolgs- oder Zurückweisungserfahrungen in den Grundfesten unserer Identität und psychischen Stabilität bedrohen.

TK spezial: Was kann jeder Einzelne tun, um sich vor psychischer Überlastung durch die Arbeitsverhältnisse zu schützen?



Kappauf: Fordernde Aufgaben sind Grundlage für Erfolgserlebnisse und wirken sich sehr positiv auf unser Befinden aus – indem wir sie bewältigen! Negatives Stresserleben setzt erst ein, wenn Befürchtungen überhandnehmen, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Sowohl Unterforderung als auch Überforderung sind gleichwertige Krankheitsrisiken. Starker Termin- und Leistungsdruck beispielsweise, ständige Erreichbarkeit, aber auch das Verrichten nicht als sinnhaft erlebter bzw. sehr gleichförmiger Arbeitsvorgänge können stark am Nervenkitzel zehren. Eine Rhythmisierung der Anforderungen verringert das Risiko, in eine problematische Überlastung zu kommen. Das bedeutet, dass Pausen und Regenerationszeiten wirklich als Unterbrechung der Tätigkeit gestaltet werden, statt Akten mit nach Hause zu nehmen oder in der Freizeit viel Zeit damit zu verbringen, E-Mails zu beantworten und berufliche Telefonate

zu führen. Ständige Erreichbarkeit kommt einem Bereitschaftsdienst gleich und untergräbt in absehbarer Zeit die Leistungsfähigkeit dieses anscheinend unabkömmlichen Mitarbeiters. Für das Auftanken brauchen wir nicht nur Ruhebereiche und Abgrenzung, genauso wichtig sind stützende soziale Kontakte. Die Pflege eines Freundes- und Bekanntenkreises sowie die wertschätzende Kommunikation in der Familie machen stressresistenter. Zum Wohlbefinden sowohl im beruflichen Feld als auch in den privaten Beziehungen gehört das Erleben von Wechselseitigkeit. Die Erwartungen der anderen, auch des Arbeitgebers, und die eigenen Vorstellungen und Wünsche müssen Beachtung und Raum bekommen und immer wieder neu ausbalanciert werden.

Hintergrund



TK-Gesundheitsreport

Der TK-Gesundheitsreport analysiert jährlich die Krankschreibungen und Arzneimitteldaten der bundesweit 3,91 Millionen bei der TK versicherten Erwerbspersonen.

Für Rheinland-Pfalz wurden die Daten von 177.000 Erwerbspersonen ausgewertet. Dazu zählen sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Empfänger von Arbeitslosengeld I.

Der Anteil berufstätiger TK-Kunden an allen sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in Rheinland-Pfalz betrug im Jahr 2012 13,6 Prozent. Damit war jeder siebte Beschäftigte in Rheinland-Pfalz bei der TK versichert.

Das Schwerpunktkapitel des Gesundheitsreports im Jahr 2013 befasst sich mit den Themen Berufstätigkeit, Ausbildung und Gesundheit. So lassen sich seit dem Jahr 2012, aufgrund eines neuen Schlüsselverzeichnis der Agentur für Arbeit, erstmals auch Angaben zur gesundheitlichen Situation von Teilzeitbeschäftigten oder befristet Beschäftigten machen.

Der regionale Report für Rheinland-Pfalz steht unter www.tk.de (Webcode 012762) zum Download zur Verfügung.