

Handeln, bevor die Batterien leer sind

Kampagne Seelische Leiden sind nicht sichtbar und werden in der heutigen Gesellschaft immer noch ausgeblendet, dabei sind sie allgegenwärtig. Eine neue Aktion plädiert für einen offenen Umgang mit diesen Krankheiten – es gibt dazu nicht nur Broschüren.

Marco Morosoli
marco.morosoli@zugerzeitung.ch

Der Pendenzberg wächst beständig, die Agenda ist mit Terminen vollgestopft, das E-Mail-Postfach quillt über, die Arbeitstage werden immer länger, die Motivation ist im Keller, die Angst um den Job sitzt einem im Nacken, und zu allem Elend nervt auch noch der Chef. Besonders betroffen von einer solchen Ansammlung negativ besetzter Umstände sind dabei, so aktuelle Studien, Menschen der Generation 50 plus. Jede zweite erwerbstätige Person über 50 Jahren klagt über zu grosse psychische Belastung am Arbeitsplatz. Einmal zu Hause angekommen, können davon Betroffene dann nicht mehr abschalten, schlafen schlecht, sind gereizt und fühlen sich ausgebrannt. Einfach ausgedrückt: Ihre Batterien sind leer, und dies ist der perfekte Nährboden, wenn nichts unternommen wird, um in eine Erschöpfungsdepression zu schlittern. Heute unter dem Sammelbegriff Burn-out geläufiger.

Doch so weit darf und vor allem muss es nicht kommen, wenn die obgenannten Alarmzeichen richtig gedeutet werden. Hier setzt die gestern vorgestellte neue Zuger Kampagne aus der 2013 gestarteten Reihe «Deine Psyche? Kein Tabu!» an. Sie hat heuer zum Ziel, den «Bruch im Leben» zu verhindern. Eine Mammutaufgabe, denn noch immer sind psychische Störungen jedweder Art ein Thema, das in unserer schnelllebigen Gesellschaft verdrängt oder gar ausgeblendet wird. Der Mensch muss funktionieren, ein anderer Zustand wäre das Eingeständnis einer Niederlage. Gegen dieses Denken lehnt sich Marylou Selo



Wenn die Arbeit zu viel wird, muss schnell gehandelt werden.

Bild: Stefan Kaiser (23. März 2017)

auf. Und sie spricht als selber Betroffene aus Erfahrung: «Über psychische Belastungen und Krankheiten sollte man genauso selbstverständlich sprechen wie über Beinbrüche – doch dies ist leider noch nicht die Realität.»

Ein immerwährender Kampf gegen Vorurteile

Marylou Selo hat ihr Leben deshalb dem Kampf gegen das Ausblenden der Diskussion über psychische Krankheiten gewidmet und dazu 1994 die Werner-Alfred-Selo-Stiftung gegründet. Ihr Name ist eine Referenz an ihren Vater, der lebenslang an chroni-

scher Migräne und Depression litt und daran zerbrach. Marylou Selo stellt auch deshalb Mittel zur Verfügung, um psychische Krankheiten zu erforschen und Vorurteile diesen gegenüber abzubauen. In dieses Raster passt die seit längerem laufende Kampagne «Deine Psyche? Kein Tabu!» des Kantons Zug perfekt. Die Kampagne 2017 «Bruch im Leben?» fährt dabei zweigleisig. Sie richtet sich gleichermaßen an Arbeitnehmer in der Generation 50 plus wie auch an Arbeitgeber. Dem Ersteren wird ein Leitfaden zur Verfügung gestellt, wie er vorgehen muss, wenn ihm der

Himmel am Arbeitsplatz auf den Kopf zu fallen droht. Dazu muss er erwiesenermassen eine «grosse Hemmschwelle» überwinden, wie sich Marylou Selo ausdrückt. Von dauernder Überlastung Betroffene schweigen immer noch lieber, als sich Hilfe zu holen. Laut den Unterlagen der Selo-Stiftung begibt sich nur knapp «ein Viertel der Personen mit mittleren bis starken Depressionen in ärztliche Behandlung». Dies erstaunt nicht, denn manchmal fehlt auch auf der Seite des Arbeitgebers eine Anlaufstelle, bei der von Depressionen heimgesuchte Mitarbeiter über die

Wunden an ihrer Seele offen sprechen können. Dazu brauche es, so Selo, «Mut» und auch eine grosse Überwindungskraft. Und das in einer Phase, in der für Betroffene oftmals schon ein in den Augen vieler belangloser Entscheid zu einer Herkulesaufgabe anwächst.

Eine Investition, die sich für die Firma lohnt

Dabei wäre es auch für die Firmen wertvoll, solche Hilfen aus eigenem Antrieb anzubieten und betriebsintern auch bekanntzumachen. Das lohnt sich, denn ein Frühwarnsystem für seelische Er-

krankungen hilft, Ausfallzeiten zu reduzieren, wie die Selo-Stiftung schreibt, und steigert zudem die Produktivität. Und zu guter Letzt hilft dies auch, hohe finanzielle Belastungen zu vermeiden.

Unter den Firmen, die von der Selo-Stiftung zur Verfügung gestellte Kampagneelemente bereits nutzen, ist die V-Zug. Fabian Britschgi, Fachspezialist Gesundheitsmanagement beim bekannten Zuger Unternehmen, sagt: «Führungspersonen haben die Verantwortung, frühzeitig hinzu schauen, die Situation konstruktiv anzusprechen und vor allem zu handeln, wenn die Arbeitsfähigkeit eines Mitarbeiters in Frage gestellt wird.» Für die V-Zug passt auch das Kampagnenmuster, denn rund ein Drittel der 1500 Mitarbeiter des Industriebetriebes ist über 50 Jahre alt. Es bleibt zu hoffen, dass auch andere Firmen dem Beispiel der V-Zug folgen werden und das breitgefächerte Angebot der Selo-Stiftung nutzen.

Unterstützung findet die Kampagne der Selo-Stiftung auch beim Kanton. Sie ist dort in dessen Programm Psychische Gesundheit eingebettet. Der Zuger Gesundheitsdirektor Martin Pfister sagt dazu: «Gesundheit ist ein kostbares, aber mittlerweile auch kostspieliges Gut. Wir müssen ein hohes Interesse daran haben, dass Sie und ich physisch und psychisch möglichst fit altern.» Diesen Kampf führt Zug seit 2003, als er als erster Kanton das «Bündnis gegen Depression» schmiedete.

Hinweis

Informationsmaterial zur Kampagne «Deine Psyche? Kein Tabu!» finden Sie im Internet auf www.kein-tabu.ch.

Beratungsstelle ist in der Schwebewe

Zug Aus dem im letzten Jahr geplanten Pilotversuch für eine Beratungs- und Koordinationsstelle für ältere Leute ist bislang nichts geworden. Das könnte sich aber bald ändern.

Im Mai 2016 hat die Stadt Zug ein Versuchsprojekt ausgeschrieben. Bis im Juli sollten Institutionen eine Offerte für eine externe Beratungs- und Koordinationsstelle einreichen, die explizit ältere Leute professionell beraten soll.

«Ein möglichst zentraler Ort ist sicher von Vorteil – zumal es auch denkbar ist, dass sich andere Gemeinden oder auch der Kanton in irgendeiner Form anhängen», sagte damals der zuständige Stadtrat Urs Raschle.

«Ein laufender Prozess»

Doch aus dem Pilotprojekt ist bislang nicht geworden. «Es handelt sich um einen laufenden Prozess», antwortet Raschle auf Nachfrage. Zwar seien damals wie erwartet und gehofft Offerten eingetroffen, sagt er und fügt an:

«Aber die waren zu hoch.» Es habe sich herausgestellt, dass die Gemeinden sehr unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse haben, ergänzt der Vorsteher des Departements Soziales, Umwelt, Sicherheit (SUS). «An der letzten Sitzung der Konferenz der gemeindlichen Sozialvorsteherinnen und Sozialvorsteher (Sovoko) wurde entschieden, nochmals eine Offerte für verschiedene Gemeinden bei der Pro Senectute zu verlangen», verrät Raschle. Sobald diese vorliege, werde – wieder in der Sovoko – das weitere Vorgehen entschieden. «Obwohl wir inzwischen der Meinung sind, dass wir die Koordination- und Beratung «inhouse» am effektivsten leisten können, sind wir auf die Antwort der Pro Senectute gespannt.»

Der Stadtrat wolle diese neue Koordinationsstelle noch

«Die Offerten waren zu hoch.»



Urs Raschle
Zuger Stadtrat

immer, betont Raschle, darum würden auch weitere Möglichkeiten geprüft.

Kantonale Lösung eher unwahrscheinlich

Ist damit eine kantonale Lösung vom Tisch? «Das kann man abschliessend so nicht sagen», antwortet Urs Raschle. «Aber es sieht tatsächlich so aus, dass es wohl eher Lösungen in den Gemeinden geben wird.» So hätten einige Gemeinden bereits eine Stelle beziehungsweise Leute, die für die Anliegen der älteren Leute zuständig seien, präzisiert er. Andere böten hingegen diesbezüglich nichts an.

Es war geplant, das Versuchsprojekt 2017 zu starten und bis Anfang Juli 2019 zu befristen. Leistung und Betrieb der Beratungs- und Koordinationsstelle sollten auf der Basis einer Leis-

tungsvereinbarung geregelt werden. Die Stadt behalte sich vor, dem Zuschlagsempfänger im freihändigen Vergabeverfahren einen Nachfolgauftrag zu erteilen, sagte Raschle im letzten Jahr.

Leistung steigern und Geld sparen

Bislang gibt es in der Stadt Zug einen Fachbereich Alter und Gesundheit. Dabei handle es sich um eine Kleinstabteilung, die zu den sozialen Diensten gehört. «Mit dem neuen Altersleitbild wollten wir den Versuch starten, die Beratung auszulagern, so die Leistung zu steigern und erst noch Geld zu sparen», sagte Raschle 2016.

Nach den Vorteilen einer externen Beratung gefragt, antwortete er damals: «Das Nutzen von Synergien.» Es gebe bereits verschiedene Organisationen, die ähnliche Dienstleistungen wie

diejenige der Stadt anbieten würden und deshalb stärker oder gleich ganz in die Beratungs-, Koordinations- und Vermittlungsarbeit eingezogen werden sollten und könnten. «Warum soll diese Aufgabe der Staat machen, wenn sie von privaten Institutionen gleich gut oder sogar besser wahrgenommen werden kann?», fragte Raschle.

Wichtig sei, dass der Anbieter neutral sei und keinen Profit aus irgendwelchen Empfehlungen ziehe. «So kann die Beratungsstelle umfassend und frei informieren. Ebenfalls sehr wichtig sei die nötige Kompetenz der neuen Anlaufstelle. Und regelmässige Öffnungszeiten seien ebenfalls unbedingt notwendig, ergänzte Raschle damals.

Charly Keiser

charly.keiser@zugerzeitung.ch