

# Wann macht Stress krank?

Stress ist überall, aber nicht immer macht er krank. Dennoch gehören die durch andauernden Stress ausgelösten Erkrankungen mittlerweile zu den weltweit häufigsten Krankheiten.

# 562,37

**Euro werden je Versicherten  
für ärztliche Behandlung  
ausgegeben.**

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

**A**ls chronische Stressfolgeerkrankungen gelten nicht nur bekannte Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Diabetes, sondern beispielsweise auch Depressionen und Burnouts.

Neben dem persönlichen Leid ist der volkswirtschaftliche Schaden enorm. Psychische Erkrankungen sind immer häufiger der Grund für Fehlzeiten und einen vorzeitigen Einstieg in das Rentenalter. Dabei sind sämtliche Altersgruppen der Erwerbstätigen betroffen. Die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

## Einfluss von Covid-19

Die Corona-Pandemie wirkt als zusätzlicher Stressfaktor auf die Psyche. Zu den Haupttreibern von psychischem Stress zählt die Belastung durch eine Covid-19-bedingte veränderte Situation bei der Arbeit, wie beispielsweise durch Homeoffice oder Kurzarbeit. Homeoffice hat durchaus viele Vorteile, schränkt aber soziale Kontakte ein. Schul- und Kita-Schließungen verstärken die Belastungen. Weitere Faktoren sind finanzielle Einbußen aufgrund der Pandemie, die Zunahme von Konflikten zu Hause sowie Zukunftsängste.

## Prävention und Behandlungsmöglichkeiten

Insbesondere heute sind im Betrieblichen Gesundheitsmanagement Vorbeugung und Früherkennung von großer Bedeutung, damit all diejenigen, die aufgrund der aktuellen, besonderen Umstände gefährdet sind, nicht erkranken und für längere Zeit ausfallen. Burnout verkürzt unbehandelt die Lebenserwartung. Wichtig sind daher die individuelle, nachhaltige und wissenschaftlich fundierte Vorbeugung und Therapie. Im ersten Schritt ist es erforderlich, so schnell wie möglich den Kreislauf der belastenden Situation zu unterbrechen. Es gibt Möglichkeiten, welche eine schnelle Besserung erzielen können. Seit dem Jahr 2017 kann jeder Versicherte zeitnah einen Sprechstundentermin bei einem Psychotherapeuten bekommen, der bei der Einschätzung der Problematik und der Planung unterstützender Maßnahmen helfen kann. Zusätzlich bieten viele Psychotherapeuten die sogenannte Akuttherapie an, die in nur zwölf Behandlungssitzungen häufig zu schneller Besserung des Befindens führt.

Mitunter werden auch innovative Kurzpsychotherapie-Konzepte angeboten, welche außerhalb des gewohnten, belastenden Umfelds mit einer Kombination aus Gruppen- und Einzelbehandlungen schnell eine deutliche Besserung erzielen. Die Form der Kurzpsychotherapie kombiniert dabei sämtliche Vorteile von ambulanten sowie stationären Angeboten. Die zeitlich begrenzte Dauer der Kurzpsychotherapie schafft Planbarkeit und Klarheit bezüglich behandlungsbedingten Ausfalls, sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext.



## Gut zu wissen

- Mindestens **20 %** aller Krankheitsfehlzeiten am Arbeitsplatz sowie bis zu **40 %** der vorzeitigen Berentungen werden durch Stressfolgeerkrankungen verursacht
- Die durchschnittliche Krankheitsdauer bei psychischen Erkrankungen beträgt **36 Tage** und ist damit dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen mit **12 Tagen**
- Vorbeugung und Früherkennung sind von großer Bedeutung, um Erkrankungen und lange Fehlzeiten zu verhindern

### Prof. Dr. Dr. Martin Keck

Chefarzt des Bereiches Psychotherapeutische Neurologie der Schmieder Kliniken in Gailingen, Gründer Akademie und Gesundheitszentrum Frauenchiemsee  
BVMW-Mitglied

[www.gesundheit-frauenchiemsee.de](http://www.gesundheit-frauenchiemsee.de)  
[www.martinkeck.info](http://www.martinkeck.info)

