

Wildpferde noch zwei Tage zu erleben

DÜLMEN. Endspurt im Merfelder Bruch: Die Wildpferdebahn hat an Allerheiligen zum letzten Mal in 2017 geöffnet. Heute, am Dienstag, und am Mittwoch, 1. November, kann die Herde jeweils von 10 bis 18 Uhr besucht werden. Und: In wenigen Tagen startet der Kartenverkauf für den Wildpferdefang in Dülmen 2018.

Die Winterpause geht bis März. „Ich finde es gut, dass die Pferde jetzt ihre Ruhe bekommen“, betont Forstoberinspektorin Friederike Rövekamp. Sie blickt auf eine arbeitsreiche Saison mit knapp 270 Führungen zurück. „Der Spagat zwischen Tourismus und Naturschutz wird immer schwieriger. An den normalen Führungen wird sich nichts ändern. Es geht um die Zusatzwünsche.“ Gruppen wollten immer individuellere Führungen haben, gerade die Nachfrage von Fotografen sei 2017 deutlich gestiegen. „Was wir nicht wollen ist, dass Leute ohne Aufsicht durch die Herde gehen“, so Rövekamp.

INFO Der Vorverkauf für den Wildpferdefang 2018 startet am Montag, 13. November, 9 Uhr (ein 2. Kontingent folgt Anfang Februar). Karten gibt es in den Ticketcentern der Stimberg Zeitung in Oer-Erkenschwick (Stimbergstraße 115) und der Recklinghäuser Zeitung (Breite Straße 4).

@ Informationen u.a. zu Preisen im Internet unter www.wildpferde.de

Halloween: Partys im Vest

KREIS RE. Heute ist Halloween! Wer den Tag des Grusels feiern möchte, hat dazu mehrere Gelegenheiten im Kreis Recklinghausen. Hier ein paar Party-Tipps:

HERTEN
• Halloween-Party des SV Vestia Disteln, ab 20 Uhr mit DJ Christian Schäfer, in der Schwarzkaue, Gelände Zeche Schlägel & Eisen (Glückauf-Ring 35-37). Eintritt: 8 Euro.

OER-ERKENSCHWICK
• Halloween im Jugendzentrum JOE's (Lindenstraße 4), ab 17.30 Uhr. Eintritt frei.

RECKLINGHAUSEN
• Halloween-Party mit DJ ab 20 Uhr in Murphy's Pub & Grill (Lampengässchen 6). Eintritt 3 Euro.

• Halloween-Party mit DJ, Suberg's bei Boente (Augustinensstraße 4), ab 21 Uhr, Eintritt 6 Euro. Begrenztes Kartenkontingent noch an der Abendkasse.

• Halloween-Party in der Diskothek „Moondock“, Alte Grenzstraße 153, ab 21 Uhr. Bis 22.30 Uhr freier Eintritt, danach 6 Euro.

• Halloween-Party im Ratskeller (Rathausplatz 3), ab 23 Uhr. Tickets: 6 Euro.

MARL
• Halloween-Party in Mulvaney's Irish Pub, Hochstraße, mit der Gruppe Sixpack, ab 20 Uhr. Eintritt: 10 Euro.

PROGRAMM



Dienstag, 31. Oktober:
9 bis 12 Uhr: Radio Vest mit Dominik Schwanengel - Reformationsstag
- Halloween Partytipps

Mittwoch, 1. November:
9 bis 12 Uhr Radio Vest mit Simone Danisch - Jamaika-Koalition aus der Sicht des Vests

Kontakt:
☎ 0 23 61 / 94 60
Fax 0 23 61 / 94 61 27
Mail: redaktion@radiovest.de
www.radiovest.de
[facebook.com/radiovest](https://www.facebook.com/radiovest)

THEMA DER WOCHE: Psychische Erkrankungen und die Arbeitswelt

Die Toskana ist weit weg

INTERVIEW mit Dr. Luc Turmes: Was krank macht, was schützt – und was der Job damit zu tun hat

Von Markus Geling

HERTEN. Wegen psychischer Krankheiten müssen Erwerbstätige in NRW immer häufiger zu Hause bleiben. Das haben zuletzt Erhebungen von Krankenkassen ergeben. Gleichzeitig, so das Resultat einer Forsa-Umfrage, klagen knapp vier von fünf Arbeitnehmern über die psychische Belastung am Arbeitsplatz. Haben psychische Erkrankungen zugenommen? Was hat das mit dem Job zu tun? Und wie kann man sich schützen? Ein Gespräch mit Dr. Luc Turmes, dem Ärztlichen Direktor der LWL-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Herten.

? Hat die Zahl der psychischen Erkrankungen wirklich zugenommen, Dr. Turmes?

! Grundsätzlich kann man sagen, dass sich die Häufigkeit von Depressionen verglichen mit den 50er-Jahren verdoppelt hat. Das ist eine ganz „harte“ Zahl. Aber danach fängt es schon an, kompliziert zu werden.

? Inwiefern?

! Da muss ich ein bisschen ausholen. Das Organ, um das wir uns bei seelischen Erkrankungen kümmern, ist das Gehirn. Das Ganze hat also immer einen biologischen Aspekt. Aber es geht auch um das Psychologische: Wie ist ein Mensch groß geworden, wie lebt er? Und um das Soziale: Wie ist die Interaktion mit der Umwelt? Wir haben es daher immer mit der bio-psycho-sozialen Einheit zu tun. Und innerhalb dieser gibt es ganz unterschiedliche Erkrankungen.

? Und welche haben jetzt zugenommen?

! Die großen, schweren psychiatrischen Diagnosen wie Schizophrenie oder bipolare Erkrankungen – also die, die mit dem Gehirnstoffwechsel zu tun haben – jedenfalls nicht. Zumindest nicht, wenn man auf die vergangenen zehn Jahre schaut. Diese biologischen psychiatrischen Erkrankungen werden nur häufiger diagnostiziert.

! Die Anforderungen sind gestiegen

? Woran liegt das?

! An der guten Anti-Stigma-Arbeit, die vielerorts geleistet wird, etwa vom Bündnis gegen Depression. Sie hat dazu geführt, dass sich Menschen mit solchen Erkrankungen häufiger trauen, Hilfe zu suchen.

? Trotzdem wird aber auch von einer Zunahme psychischer Erkrankungen gesprochen.

! Zu Recht. Denn die Zahl der Erkrankungen, bei denen es um die psychosozialen Aspekte geht, ist in den



In der Spirale der Überforderung: Psychische Erkrankungen sorgen für immer mehr Fehlzeiten im Job. Aber auch der Arbeitsplatz selbst kann krank machen. –FOTO: DPA



Dr. Luc Turmes, LWL-Klinik Hertent –FOTO: LWL

ZUR PERSON

Dr. Luc Turmes

Dr. Luc Turmes wurde 1957 in Luxemburg geboren. Medizin studierte er in Bonn. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie für Psychosomatische Medizin ist seit 2002 Ärztlicher Direktor der LWL-Klinik Hertent. Er fährt gerne Fahrrad – auch schon mal von Innsbruck nach Venedig. Außerdem ist er aktiver Sänger im Dortmunder Bachchor.

vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Wir reden hier von Depressionen, Ängsten oder Burn-out. Wobei Burn-out keine medizinische, sondern eine arbeitspsychologische Diagnose ist, die es auch noch nicht so lange gibt.

? Womit lässt sich dieser Anstieg erklären?

! Wir wissen es alle, egal wo wir auf der Hierarchieleiter stehen: Bei der Arbeit sind die Anforderungen an jeden Einzelnen gestiegen. Taktzahl und ungesunde Stressfaktoren haben zugenommen, es gibt kaum noch Pausen – oder gar Arbeitsplätze in der „Komfortzone“. Früher sagte man „Mensch“ oder „Mitarbeiter“, heute „human resources“ – auf Deutsch: „Humankapital“. Dieser schlimme Ausdruck sagt viel über unsere Haltung gegenüber Arbeitskräften aus in unserer hoffentlich noch sozialen Marktwirtschaft.

? Es ist also nicht nur so, dass beispielsweise Unternehmen mit den Folgen zunehmender psychischer

Erkrankungen zu tun haben, sondern dass die Arbeitswelt selbst auch krank machen kann?

! Eindeutig ja. Und es nehmen ja nicht nur die Krankheits- und Fehlzeiten von Arbeitnehmern zu, die mit psychischen Erkrankungen zusammenhängen, sondern auch die Verrentungsfälle. Das ist ja auch bedrückend.

? Was kann denn der Einzelne tun, um sich zu schützen?

! Dazu möchte ich eine Geschichte aus einem kleinen Dorf in der Toskana erzählen. Anfang dieses Jahrtausends sind die Forscher dorthin gefahren und wollten herauskriegen, warum dort so bemerkenswert viele Über-Hundertjährige leben. Und dann haben sie sich den Alltag der Menschen angesehen: Sie essen gut – Stichwort: gesunde mediterrane Küche. Sie machen einen Mittagsschlaf – Stichwort: Entspannung. Dann gehen sie aufs Feld – Stichwort: Bewegung. Und wenn der Mann mit 105 Jahren stirbt, folgt

ihm 14 Tage später seine 103-jährige Frau – Stichwort: Beziehung.

? Und diese vier Faktoren helfen nicht nur, alt zu werden, sondern auch, psychisch gesund zu bleiben?

! Genau: Bewegung, Beziehung, Entspannung und eine gesunde, mediterrane Ernährung. Das war auch ein Ergebnis der Framingham-Herz-Studie. Und die Hamburger Gesundheitsstudie hat, was die seelischen Erkrankungen angeht, gerade auch noch mal die Bedeutung des Faktors Beziehung herausgearbeitet: Sich auch in harten Zeiten auf jemanden verlassen zu können, eine unverbrüchliche Beziehung zu einem wichtigen Nächsten zu haben, ist der Gesundheit extrem dienlich.

! Faktor Beziehung ist extrem wichtig

Man kann in der Geschichte aber auch noch weiter zurückgehen. Schon Hippokrates hat die Depression mit der Wach-, der Bewegungs- und der Licht-Therapie sowie dem Tempelheiltschlaf behandelt. In gewisser Weise arbeiten wir an der LWL-Klinik noch heute so. Beispielsweise setzen wir Lichtmaschinen mit extrem hoher Lux-Zahl ein.

? Und was sollte sich in der Arbeitswelt ändern, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen?

! Sagt Ihnen Aaron Antonovsky etwas? Bei seinem Modell der Salutogenese (Gesundheitsentstehung, die Red.) hat er herausgearbeitet, wie wichtig das Gefühl der Kohärenz ist (des Zusammen-

hangs, die Red.). Auf die Arbeitswelt bezogen heißt das: Können wir eine sinnvolle Arbeit ausführen? Möglichst selbstbestimmt? In einem Team, in dem wir uns gut aufgehoben fühlen? Das ist alles sehr wichtig. Bei uns in der Psychiatrie sind uns die Stations-Teams deshalb heilig. Es muss schon sehr dicke kommen, dass wir so ein Team auseinandernehmen.

? Bei Ihnen fließt also das, was Sie über psychische Gesundheit wissen, auch in die Arbeitsorganisation ein?

! Ja, nachdrücklich. Und trotzdem haben auch wir hohe Fehlzeiten, gerade im Pflegebereich. Zum einen ist der Pflegedienst im Schnitt die älteste Berufsgruppe, zum anderen ist dort die Belastung einfach sehr hoch. Dort muss man auch selbst psychisch sehr robust sein.

? Wie könnten sich Fehlzeiten in der Arbeitswelt denn vielleicht trotzdem reduzieren lassen?

! Ich denke, dass Arbeitgeber und -nehmer das Problem erkennen und sich gemeinsam auf den Weg machen sollten. Arbeitgeber müssen entsprechende Strukturen schaffen, die Gesundheit aktiv fördern – Stichwort Antonovsky und Framingham. Und der Arbeitnehmer darf das nicht passiv über sich ergehen lassen, sondern muss mitmachen. Wie in der Toskana: Gute Ernährung, Entspannungsübungen, Bewegung – und zwar nicht allein in der Mucki-Bude, sondern zusammen mit anderen. Das Wichtigste sind aber gute Arbeitsbeziehungen in einem robusten und entspannten Team.

Die Fehlzeiten am Arbeitsplatz nehmen zu

NRW/KREIS RE. (MG/dpa) Psychische Erkrankungen sorgen für immer mehr Fehlzeiten im Job.

Das haben Erhebungen der Krankenkassen AOK, Techniker und DAK aus den Daten ihrer Versicherten ergeben. Diese wurden im September vorgestellt. Bei der Techniker (TK) häuften sich die Fehlzeiten aufgrund psychischer Leiden wie Depressionen in zehn Jahren verdoppelt, teilte die Kasse mit.

In NRW fehlte laut TK-Erhebung jede Erwerbsperson im vergangenen Jahr durchschnittlich 15,5 Tage im Job – davon fast drei Tage wegen psychischer Erkrankungen. Auch Auszubildende seien schon betroffen. Sie litten unter Depressionen, Anpassungs- und Belastungsstörungen.

Bei der DAK sank die Zahl der Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen 2016 erstmals seit zehn Jahren zwar leicht auf 269 je 100 Versicherte. Das waren aber immer noch doppelt so viele Fehlzeiten wie 2006. Im Vest Recklinghausen waren es 294 Fehlzeiten je 100 Versicherte. Das Problem der psychischen Erkrankungen liegt damit bei uns in der Region auf dem zweiten Platz – hinter Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen.

Damit bestätigen TK und DAK den Trend, den auch der AOK-Bundesverband in seinem Fehlzeiten-Report 2017 feststellte. Laut AOK ist der Arbeitsausfall durch psychische Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren mit 79,3 Prozent überproportional stark gestiegen.

Möglicherweise sind all diese Zahlen eigentlich aber auch noch höher. Schließlich scheuten immer noch viele davor zurück, sich bei psychischen Problemen behandeln zu lassen oder schoben lieber andere Erkrankungen vor, so der Leiter des DAK-Servicezentrums in Recklinghausen, Ralf Gotthardt.

DATEN UND FAKTEN

Psychische Belastung

Körperlich anstrengend ist die Arbeit in Deutschland nur für eine Minderheit der Beschäftigten. Gleichzeitig klagt ein Großteil der Berufstätigen über hohen psychischen Druck. Das geht aus einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Prüfungsorganisation Dekra hervor. Knapp vier von fünf Arbeitnehmern (79 Prozent) stufen die psychische Belastung an ihrem Arbeitsplatz demnach als eher hoch oder sehr hoch ein – und das quer über alle Berufs- und Altersgruppen hinweg.

Besonders hoch ist die psychische Belastung demnach für Beamte – 92 Prozent erleben ihren Job hier so. Aber auch bei den Arbeitnehmern und den jüngeren Arbeitnehmern bis 34 ist die Quote mit 78 beziehungsweise 74 Prozent nicht gerade klein.

Für die Studie hat Forsa im Juli 2017 etwa 1 000 Arbeitnehmer zwischen 18 und 65 Jahren befragt.

INFO

Telefonaktion

Wir kümmern uns weiter um das Thema psychische Erkrankungen: Bei unserer nächsten Telefonaktion am Freitag, 24. November, geht es speziell um Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Experten der LWL-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Marl werden dann Ihre Fragen beantworten, liebe Leserinnen und Leser.

Unter Druck

Wie die Telefonseelsorge psychisch Erkrankten hilft / Das Problem mit der Belastbarkeit

KREIS RE. (MG) Bei der Telefonseelsorge in Recklinghausen hat die Zahl der Anrufer und Ratsuchenden in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen, bei denen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen eine Rolle spielen.

„Am Telefon geht es in etwa 30 Prozent der Fälle darum“, sagt die Leiterin der Einrichtung, Gunhild Vestner (kl. Foto). „Und im Chat, wo wir es eher mit Jüngeren zu tun haben, in mehr als 20 Prozent der Beratungen.“

Die Arbeitswelt hat dabei durchaus ihre Bedeutung. Einerseits zeige sich das in ein-

deutigen Aussagen wie: „Diese Arbeitssituation macht mich krank.“ Wer sich so äußere, sagt Vestner, trage häufig aber noch weitere Probleme mit sich herum. Dabei denkt sie etwa an die Alleinerziehende, die unter der Last von Familie und Job zu zerbrechen droht.

Andererseits versuchten Ratsuchende auch verzweifelt, sich irgendwie im Arbeitsleben zu halten – trotz einer Depression beispielsweise. „Das Gefühl, sich als so wenig belastbar zu erleben, setzt ihnen stark zu“, weiß Vestner. „Gleichzeitig denken sie, dass das am Arbeitsplatz



besser keiner mitleiden sollte.“ Deshalb befänden sie sich kommunikativ in einem Notstand, verspürten einen hohen Druck.

„Da sorgen wir für Entlastung – und gucken darüber hinaus ganz individuell, was die nächsten Schritte sein könnten. Patentrezepte gibt es da nicht.“

Für viele Ratsuchende ist das Berufsleben aber auch schon Vergangenheit. 22 Prozent aller Anrufer kommen

von Menschen, die erwerbsunfähig sind. Und das seien sie oft aufgrund einer psychischen Erkrankung. Weniger belastbare Menschen mit einer gewissen Zerbrechlichkeit hätten früher eher „mit durchgezogen“ werden können, analysiert Vestner. „Da hat sich mit der Arbeitsverdichtung einiges verändert.“

Die Telefonseelsorge hat gerade auch mit depressiv Erkrankten zu tun. „Manche sind so fertig, dass sie nicht mehr aus dem Bett herauskommen“, so Vestner. Die unterstützte man dabei, doch einen Schritt in den Tag hinein zu machen – raus aus dem

Zimmer, vor die Tür, um dann noch das Nötigste einzukaufen zu gehen. „Dabei begegnen wir dem Anrufer mit größtem Respekt und im Wissen, dass er etwas durchlebt, was wir so nicht nachvollziehen können.“ Denn eine Depression sei so gar nicht mit Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit zu verwechseln.

Darüber hinaus versucht die Telefonseelsorge auch immer, Ratsuchende ans bestehende psychosoziale Hilfenetz „anzudocken“ – hier etwa an Kliniken oder Selbsthilfegruppen, mit denen man zusammen das „Bündnis gegen Depression“ bildet.