

Der Ernstfall braucht die Solidarität

WAS MICH BESCHÄFTIGT

Wenn Krankenkassen fusionieren, geht es nicht immer um Versicherte. Bei der AOK Hessen trat Angelika Beier für die Mitglieder und für Solidarität ein.



Foto: Michael Schinke

Angelika Beier arbeitet beim Vorstand der IG Metall im Bereich Sozialpolitik.

Du bist Versichertenvertreterin im Verwaltungsrat der AOK Hessen. Ihr fusioniert mit der AOK Sachsen/Thüringen. Worauf kommt es an?

Angelika Beier: Ich hatte kurz zuvor einen Ratgeber geschrieben, worauf Versichertenvertreter bei der Fusion achten müssen. Nun stand ich vor der Aufgabe, das umzusetzen, was ich selbst so schön aufgeschrieben hatte.

Und? Wie läuft's?

Beier: Gut für die Versicherten. Oft werden Fusionen zwischen den Vorständen beim Bier entschieden. Wir haben es hingekriegt, als Versichertenvertreter eine wichtige Rolle zu spielen und einige Ziele durchzusetzen.

Welche Ziele habt Ihr erreicht?

Beier: Wir konnten die Wahltarife einschränken. Durch solche Angebote entwickeln sich die Gesetzlichen Krankenkassen immer mehr in Richtung Privatkassen. Wahltarife sollen

gesunde Gutverdiener in der Kasse halten. Je nach Tarif können sie bis zu 600 Euro im Jahr von ihren Beiträgen zurückbekommen, wenn sie nicht zum Arzt gehen. Aber die Idee der sozialen Krankenversicherung ist nicht, Gesunde zu belohnen. Es geht darum, sich gemeinschaftlich gegen den Ernstfall Krankheit zu versichern.

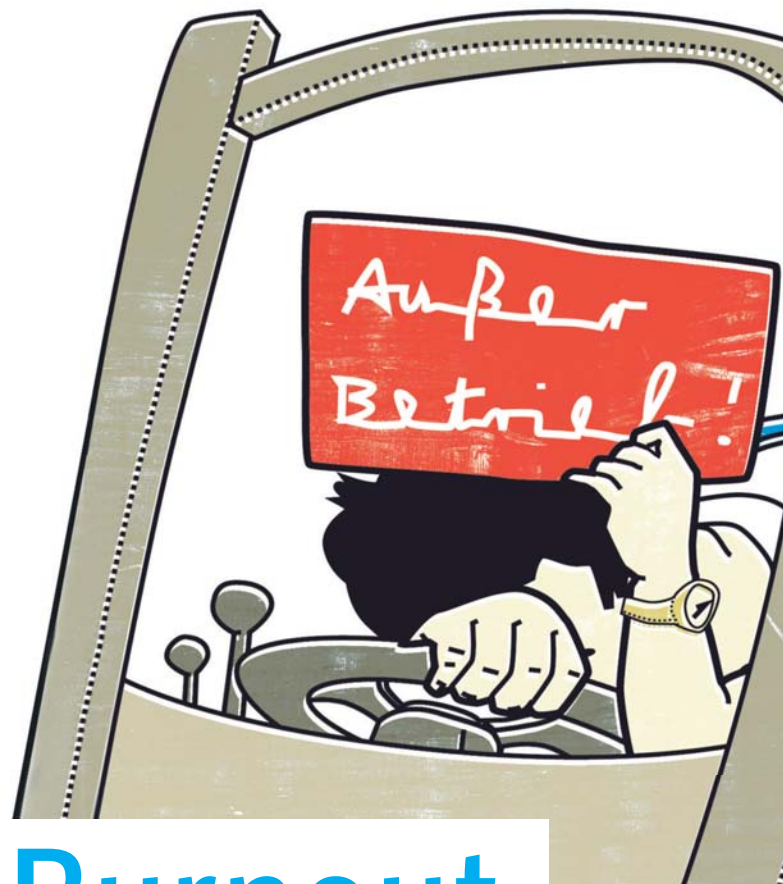
Aber könntet Ihr Euch Versicherte damit nicht vergraulen?

Beier: Sicher. Auch unter den Versichertenvertretern waren wir uns lange nicht einig. Viele sagten, wir brauchen solche Tarife, weil alle anderen Kassen sie auch haben. Aber die solidarische Krankenversicherung darf nicht Gesunde belohnen und Kranke bestrafen. Ohne Schutz der Solidargemeinschaft wird jede Erkrankung zum persönlichen Risiko. Wer es tragen kann, hängt allein vom Geldbeutel ab.

Habt Ihr noch mehr erreicht?

Beier: Uns war wichtig, dass die Beratungsstellen erhalten bleiben. Das haben wir geschafft. Außerdem wird sich die AOK mehr um innovative Versorgung kümmern, etwa bei der Vorsorge und Behandlung bestimmter Krankheiten. Die Vernetzung zwischen ambulanter, stationärer und Reha-Behandlung soll ausgebaut werden. Bei der AOK Thüringen gibt es schon das Modell der Versichertenberater. Das wollen wir für alle Versicherten anbieten. ■

Fabienne.Melzer@igmetall.de



Burnout ist keine Grippe

GUTER RAT

Ausgebrannt und ausgelutscht. Wenn die Arbeit über den Kopf wächst, ist das kein Fall für Internet-Selbsttests. Menschen mit Burnout brauchen Hilfe – und zwar schnell.

Anfang des Jahres gab Miriam Meckel den Anstoß. Die einst jüngste Professorin Deutschlands und Lebensgefährtin von TV-Moderatorin Anne Will erwischte der Burnout. Kaum hatte sie im Frühjahr ein Buch über ihr Leiden geschrieben, berichteten auch die Zeitungen seitenweise über den Krankmacher Stress.

Damit der Leser gleich feststellen konnte, ob er zu den Berufstätigen am Rande des Nervenzusammenbruchs gehört, lieferten vor allem Online-Aus-

gaben einen Selbsttest mit und fragten in besorgtem Ton: »Fühlen auch Sie sich ausgebrannt?«

Für jeden etwas. Arbeitsmedizinern wie Detlef Glomm entlocken solche Tests bestenfalls ein Schmunzeln. Zu allgemein, kritisiert der Vizepräsident des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte. »In solchen Tests wird sich jeder wiederfinden.« Glomm rät davon ab. Danach könnten sich selbst gesunde Menschen ganz krank fühlen.

Der Totalausfall steht am Ende eines langen Erschöpfungsprozesses. Burnout kommt nicht über Nacht.

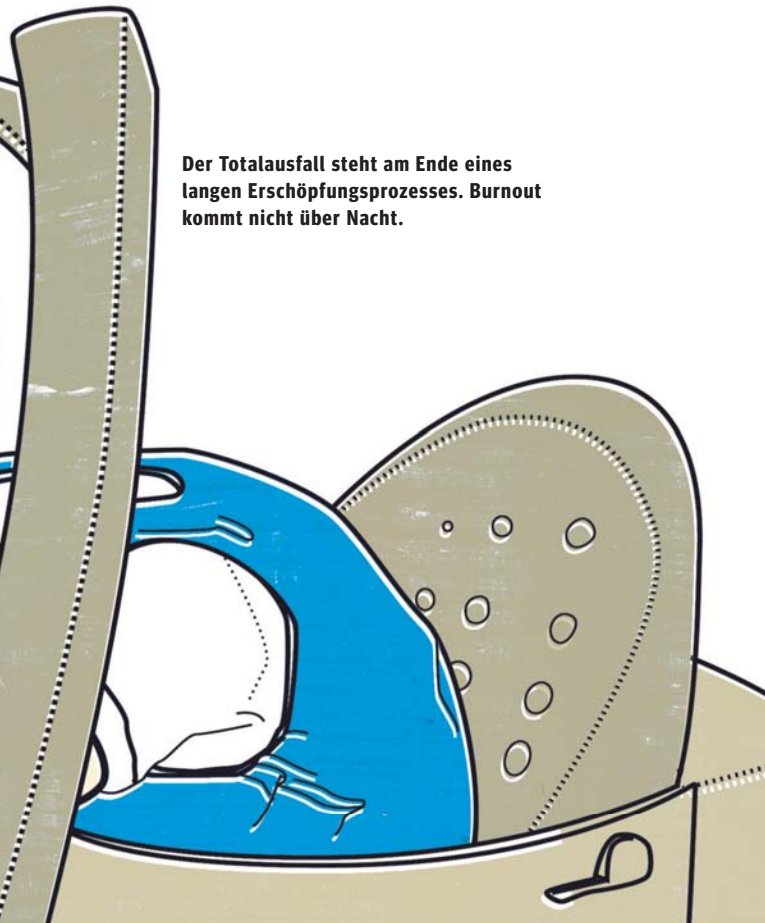


Illustration: Gerald Moll

Auch der Hamburger Facharzt für Psychologie, Hans-Peter Unger, würde solche Testergebnisse nicht überbewerten. Denn selbst harte Fälle rutschen hier schon mal durchs Raster. »Es gibt immer wieder Männer, die sind laut Fragebogen kerngesund und in Wahrheit schwer erkrankt.« Eine Diagnostik kann der Test nicht ersetzen. Wer sich ausgebrannt fühlt, sollte zur Beratung gehen. Und zwar so früh wie möglich.

Früh löschen. Burnout fängt sich niemand wie eine Grippe ein. Es ist ein Erschöpfungsprozess, der oft einige Jahre dauert. Erst am Ende stehen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder eine Depression. »Je früher der Brand gelöscht wird, desto besser«, sagt Unger. Deshalb rät er, Warnsignale ernst zu nehmen. Sie äußern sich oft in Schlafstörungen, einem Gefühl von Energieverlust oder Appetitlosigkeit. Männer reagieren auch aggressiv oder werden zynisch.

Dauerstress kann sich in körperlichen Beschwerden äußern. Dabei tritt der Schmerz meist dort auf, wo der Mensch ohnehin empfindlich ist. Je nach

Typ streikt der Magen oder der Rücken schmerzt. Doch nicht jedes Zipperlein ist ein Indiz für Burnout. »Jeder hat mal Schlafstörungen«, erklärt Unger. »Aber wenn die Beschwerden länger als 14 Tage dauern, sollte man etwas unternehmen.«

Unter Dauerstrom. Wer sich ausgebrannt fühlt und zu Arbeitsmediziner Glomm kommt, muss zunächst viele Fragen beantworten. Glomm erstellt ein Stressprofil vom Privat- und Berufsleben. Manchmal reicht es, wenn Betroffene ihr Privatleben umkrempeln. Meist liegt es aber an der Arbeit. »Das sind oft Menschen mit Zwölf-Stunden-Tagen, die am Wochenende Arbeit mit nach Hause nehmen.«

Wenn die Arbeit objektiv zu viel ist, muss sie verringert werden. Doch nicht immer ist es die Menge, die Beschäftigte unter Dauerstrom setzt. Manchmal liegt es auch an Vorgesetzten und deren Art, Aufgaben zu erteilen oder das Team zu leiten. So erlebte Glomm, wie sich in einer Abteilung der Stress in Luft auflöste, nachdem der Chef ausgetauscht worden war. Doch auf diesem Weg lässt sich das Problem nur selten lösen.

Faktor Gefühl. Nach den Erfahrungen von Hans-Peter Unger spielen emotionale Faktoren eine wichtige Rolle. Ob Beschäftigte mit ihrer Arbeit zurecht kommen, hängt auch davon ab, ob sie sich anerkannt fühlen, wieviel Entscheidungsspielraum sie haben und wie gerecht sie sich behandelt fühlen. Deshalb lassen sich schlechte Arbeitsbedingungen nicht einfach durch mehr Freizeit ausgleichen. Arbeitsmediziner Glomm hält nicht viel von Begriffen wie »Work-Life-Balance«. »Das klingt, als müsse man sich in seiner Freizeit fit für den Job machen. Dabei muss die Arbeit so sein, dass man einfach gerne hingeht.«

Fabienne.Melzer@igmetall.de

+ TIPP

Hilfe für Ausgebrannte

Wenn die Arbeit über den Kopf wächst, brauchen Beschäftigte Hilfe. Erste Anlaufstelle ist der Betriebsrat. Er sollte auf jeden Fall dabei sein, wenn Betroffene das Problem mit Vorgesetzten besprechen.

Gibt es keinen Betriebsrat, können sich Arbeitnehmer außerhalb des eigenen Unternehmens Hilfe suchen. Zum Thema Burnout beraten auch Mobbingstellen. Falls gewünscht, nehmen die Fachleute dort Kontakt mit dem Betrieb auf.

Bei Fragen rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz hilft auch die IG Metall-Verwaltungsstelle vor Ort weiter.

Tipps, Hilfen und Adressen gibt es bei Ergo online:

▶ www.ergo-online.de

- Gesundheitsvorsorge
- Belastungen und Erkrankungen
- Burnout

IN KÜRZE

Krise und Protest im Film

Wer zahlt nun für die Krise? Sparpaket zu Lasten der Kleinen? Weiter so? Oder geht es auch anders? Der neue Dokumentarfilm »Krisen-Splitter« von Martin Keßler zeigt die Stimmung, lässt Demonstranten und Experten zu Wort kommen. Die DVD gibt es ab 2011. Ausschnitte schon jetzt unter

▶ www.neueut.de ■



Foto: Franzel Depper / Artverlisse

Auch der Kater der Eikenkötters, »Shorty«, ist ein Briefmarkenfän.

Briefmarken für Bethel

Schon seit 1991 sammeln die Metaller Martina und Antonius Eikenkötter bereits die Briefmarken der Rätselpost der Metallzeitung. Sie helfen dabei, etwa 130 Arbeitsplätze von behinderten Menschen in den Bodelschwingschen Anstalten Bethel in Bielefeld zu erhalten. Wer die Aktion unterstützen will, schickt entwertete Briefmarken an: Familie Eikenkötter, Bodelschwingstr. 49 in 48231 Warendorf-Freckenhorst. ■

Zeit für Pflege und Beruf

Wer kranke Angehörige pflegt und gleichzeitig seinem Beruf nachgeht, hat oft besondere Wünsche an seine Arbeitszeit. Das Institut Sowitra will dazu einige Eckpunkte zusammenstellen, die Pflegenden die Vereinbarkeit erleichtern. Es sucht Betroffene, die sich zu diesem Thema befragen lassen. ■

Bei Interesse informiert:

▶ **SowitTra, Stefan Reuyß**

Tel.: 030 – 530 14-279