

Vorwort

Arbeitsängste und Arbeitsplatzprobleme sind häufige Phänomene und Probleme bei Menschen mit chronischen Erkrankungen. Etwa 30 bis 60 % der Patienten in stationären Rehabilitationsbehandlungen sind davon betroffen. Von Hausarztpatienten mit psychischen Beschwerden leiden etwa 10 % an einer Arbeitsplatzphobie. Sogar von Menschen, die ansonsten psychisch gesund sind, berichten etwa 5 % von Arbeitsplatzvermeidungsimpulsen mit Krankschreibung.

Arbeitsängste zu erkennen und frühzeitig eine arbeitsspezifische Behandlung zu bahnen ist eine wichtige Aufgabe nicht nur in der stationären Psychotherapie und Rehabilitation, sondern auch im ambulanten Behandlungssetting oder im betriebsmedizinischen Dienst.

Der vorliegende Text ist ein Manual »von Therapeuten für Therapeuten« zum Umgang mit Arbeitsängsten. Die Inhalte und die Vorschläge zum therapeutischen Vorgehen beruhen auf mehr als zehnjähriger Erfahrung mit Patienten, die Arbeitsplatzprobleme haben. Der hier vorgestellte verhaltenstherapeutische Behandlungsansatz ist im Rahmen einer kontrollierten Therapiestudie geprüft worden. Im Ergebnis erwies sich eine konkrete bewältigungsorientierte Auseinandersetzung mit der aktuellen Arbeitssituation als zielführend. Das Manual gibt eine Anleitung wie ein solches Gruppentraining für Patienten mit Arbeitsproblemen und -ängsten durchgeführt werden kann. Vom Prinzip her können die beschriebenen Interventionsansätze auch in der Einzelberatung und -psychotherapie genutzt werden. Das vorliegende Büchlein basiert in Teilen auf einem Artikel (Muschalla, 2017) sowie der Evaluation der Gruppentherapie (Muschalla et al., 2014, 2016d).

Für Durchsicht früherer Manuskriptversionen danke ich den Kolleginnen der Deutschen Rentenversicherung Bund Dr. Marion Kalwa, Dr. Ulrike Worringen und Antje Hoppe. Danken möchte ich auch den Psychotherapeutinnen Paula Kunze, Katja Warmer, Lea Ziemer und Lisa Koch für viele bereichernde Interviewstreffen, und Prof. Dr. Michael Linden, der mich zu ausdauernder Beschäftigung mit den Arbeitsängsten inspirierte.

Über kollegialen Austausch von Praxiserfahrungen und weiteren Entwicklungen zum Thema freue ich mich!

Prof. Dr. Beate Muschalla

Braunschweig im Mai 2019