



# Die unsichtbare Absenz

Wer krank arbeitet, gefährdet seine Gesundheit, das Wohl seiner Mitmenschen und verursacht hohe Kosten für den Arbeitgeber. Präsentismus, wie das Phänomen in Fachkreisen genannt wird, ist weit verbreitet.

Sie schleppen sich mit Fieber ins Büro, bedienen Kunden, obwohl sich ihr Kopf wie eine Waschmaschine im Schleudergang anfühlt. Eine beträchtliche Zahl von Menschen geht manchmal oder auch häufig zur Arbeit, obwohl eine gesundheitliche oder anderweitige Beeinträchtigung ihr Fernbleiben rechtfertigen würde. Experten nennen dieses Verhalten Präsentismus.

An seinem Arbeitsplatz anwesend zu sein, sei das in der Firma oder im Homeoffice, bedeutet nicht automatisch, dass man auch gesund und leistungsfähig ist. Tatsache ist: Wer krank oder anderweitig beeinträchtigt ist, kann sich meist weniger gut konzentrieren und ist weniger leistungsfähig; dabei können sich die Fehleranfälligkeit und die Gefahr von Unfällen erhöhen. Eine kürzlich veröffentlichte europäische Befragung belegt: In der Schweiz geht jeder fünfte Beschäftigte mindestens einmal im Jahr zur Arbeit, obwohl er sich krank fühlt oder gar von einem Arzt krankgeschrieben worden ist. Im Mittel, so die Studie, an vier Tagen pro Jahr.

Dass dieser Wert tatsächlich wohl um einiges höher liegt, lässt eine neue Erhebungsmethode des Lebensversicherers Swiss Life vermuten. Mit dem Konzept now@work® können Beschäftigte erstmals nicht nur rückwirkend zu Präsentismus und weiteren arbeitsbezogenen Themen befragt werden, sondern in Echtzeit. «Unsere Hypothese war, dass eine Echtzeiterhebung das Ausmass an Präsentismus realer abbildet als eine herkömmliche Einschätzung über die vergangenen zwölf Monate», sagt Dr. Philip Strasser, Gesellschaftsarzt von Swiss Life. Die Ergebnisse



«Wir haben ein Instrument entwickelt, das Präsentismus auch in Echtzeit erfasst. Im Fokus steht die gesunde Anwesenheit der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz.»

Dr. med. Philip Strasser, Gesellschaftsarzt Swiss Life

aus dem Pilotprojekt des Versicherers mit über 1600 Teilnehmenden bestätigen die Vermutung: Die Zustimmung zu Präsentismus lag bei der zeitnahen Erfassung teilweise deutlich höher als bei den rückwirkend erfassten Vergleichswerten.

#### Erhöhtes Langzeitrisiko für Erkrankungen

Nicht immer lässt sich Präsentismus vermeiden. «Entscheidend ist die Frage, wie häufig jemand krank zur Arbeit geht. Und ob die Person dies anschliessend kompensieren kann», sagt Dr. Andreas Krause, Professor und Dozent für Angewandte Psychologie an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Er ergänzt: «In bestimmten Fällen kann Arbeiten mit einer Krankheit sogar für die Gesundheit förderlich sein.» So hat sich gezeigt, dass sich die Arbeitsfähigkeit auf bestimmte Krankheitsbilder

wie chronische Rückenschmerzen oder psychische Erkrankungen positiv auswirken kann, wenn die Arbeit sinnstiftend ist oder von der Krankheit ablenkt. Doch der Psychologe relativiert: «Es ist ebenso erwiesen, dass sich bei Menschen, die mehrmals trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung arbeiten, das Risiko erhöht, später für längere Zeit krankheitsbedingt zu fehlen.» Eine britische Studie etwa belegt ein markant erhöhtes Langzeitrisiko für Herzkreislauf-Erkrankungen.

Krank zu arbeiten gefährdet aber nicht nur die eigene Gesundheit. Wer mit Viren beladen zur Arbeit fährt, riskiert, Mitreisende im Zug, Tram oder Bus anzustecken. Bei der Arbeit angelangt, nehmen die unsichtbaren Krankheitserreger dann Arbeitskollegen, Kunden oder Lieferanten ins Visier.

Und weil Kranksein die Konzentrationsfähigkeit mindert, steigt die Häufigkeit von Fehlern und Unfällen. Für Menschen, die von Berufs wegen grosse Verantwortung für andere tragen, beispielsweise im Luft- und Strassenverkehr oder im medizinischen Bereich, besteht daher in aller Regel ein Sicherheitsdispositiv, das ein Arbeiten im kranken Zustand unterbindet.

Auch dem Arbeitgeber erweisen krank bei der Arbeit erscheinende Mitarbeitende einen Bärendienst, vor allem aus wirtschaftlicher Sicht. Verschiedene Studien zeigen, dass Präsentismus einen deutlich höheren Produktivitätsverlust generiert als der sogenannte Absentismus, also wenn Beschäftigte krank zu Hause bleiben. Einer US-amerikanischen Studie zufolge entstehen 80 Prozent der Kosten nämlich nicht durch Absenzen, sondern durch das Weiterarbeiten trotz Krankheit. Es muss also auch im Interesse der Unternehmensverantwortlichen sein, dass ihre Angestellten nur gesund bei der Arbeit erscheinen.

#### Interessierte Selbstgefährdung

Aber was treibt Menschen dazu an zu arbeiten, obwohl sie krank oder anderweitig beeinträchtigt sind? «Oft geschieht dies aus einer motivierten, gut gemeinten Haltung heraus», weiss Philip Strasser. Wie eine Studie von Swiss Life 2013 und 2016 gezeigt hatte, waren die am häufigsten genannten Beweggründe: Man will eine Arbeit zu Ende führen oder Arbeitskollegen und Kunden nicht im Stich lassen. Es gibt aber auch negative Gründe, die dazu führen, dass Beschäftigte trotz eingeschränkter Arbeitsfähigkeit zur Arbeit gehen: Sie haben Angst, die vorgegebenen Ziele nicht zu erreichen, wollen den Vorgesetzten nicht enttäuschen oder fürchten sich gar davor, den Arbeitsplatz zu verlieren.

Gemäss Andreas Krause ist der in den letzten Jahren erfolgte Rollenwandel der Beschäftigten im Unternehmen entscheidend, weshalb Präsentismus verstärkt zum Thema wird. Während früher die Vorgesetzten Aufträge und Weisungen erteilten, wird heute meist über Ziele geführt. Das bedeutet, dass Angestellte weiterhin die fachliche Arbeit qualitativ hochwertig ausführen müssen; gleichzeitig und zusätzlich aber haben sie darauf zu achten, dass sie die vorgegebenen Ziele erreichen und auch im internen Wettbewerb bestehen. «Diese Doppelrolle kann zwar sehr reizvoll sein», erklärt der Organisationspsychologe, «es lastet aber auch viel mehr Druck auf dem einzelnen Beschäftigten.» Das führt dazu, dass Angestellte ganz bewusst ihre eigene Gesundheit gefährden, damit sie die gesteckten Arbeitsziele erreichen. Sie nehmen Substanzen zur Erholung oder Stimulation ein, arbeiten länger und intensiver oder gehen eben auch zur Arbeit, obwohl sie krank sind. Fachleute sprechen von einer interessierten Selbstgefährdung.



Studien zeigen, dass arbeitende Kranke einen deutlich höheren Produktivitätsverlust generieren, als wenn sich Beschäftigte zu Hause auskurieren. 80 Prozent der Kosten entstehen nämlich nicht durch die Absenz, sondern durch das Weiterarbeiten trotz Krankheit.

## Präsentismus vermeiden

Beantworten Sie für sich die folgenden Fragen und tauschen Sie sich bei Bedarf mit einer Person aus, der Sie vertrauen:

- ▶ Woran merke ich, dass ich an meine Leistungsgrenzen gehe?
- ▶ Gefährde ich in solchen Situationen auch bewusst meine Gesundheit, indem ich etwa krank arbeite?
- ▶ Welchen persönlichen Nutzen habe ich, wenn ich über meine Grenzen hinausgehe?
- ▶ Will ich mein Verhalten ändern?
- ▶ Wie erhole ich mich während des Arbeitstages, nach Feierabend, am Wochenende, in den Ferien?
- ▶ Wie kann ich gesundheitskritische Situationen bei der Arbeit in Zukunft vermeiden?
- ▶ Was will ich in den kommenden Monaten ausprobieren?

Quelle: Checkliste der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW zur Früherkennung gesundheitskritischer Situationen, Symptome und Verhaltensweisen und zur Vermeidung von «Stress-Spiralen».

Arbeitgeber sind von Gesetzes wegen verpflichtet, die Gesundheit ihrer Angestellten zu schützen. Da sich Gesundheit und Krankheit in einem fließenden Übergang befinden, ist es jedoch oft schwierig zu erkennen, wenn Menschen krank bei der Arbeit erscheinen. Präsentismus wird daher auch als unsichtbare Absenz bezeichnet. Andreas Krause ist überzeugt: «Eine Führungskraft muss nahe bei den Mitarbeitern sein, um zu merken, wenn jemand krank arbeitet.» Auf Unternehmensebene können Befragungen der Mitarbeitenden Aufschluss über Umfang und Gründe von Präsentismus geben. Eine Befragung gar in Echtzeit ist seit Kurzem mit now@work® von Swiss Life möglich, einem Instrument, das der Versicherer intern nutzt und Unternehmenskunden zur Verfügung stellt. Gesellschaftsarzt Philip Strasser: «now@work® trägt dazu bei, sowohl Ressourcen als auch Brennpunkte in Unternehmen früh zu erkennen und gezielte Massnahmen für eine gesunde Anwesenheit der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu ermöglichen.»

### Ständige Erreichbarkeit schadet

Die Praxis zeigt: Nicht selten sind es Probleme der Unternehmensorganisation oder -kultur, die dem erholsamen Zuhausebleiben bei Krankheit im Wege stehen. So sind Stellvertretungen nicht geregelt, das Arbeitsvolumen ist für Einzelne zu gross oder im Team ungleich aufgeteilt. Ebenso kann eine Kultur von gegenseitigem Misstrauen oder das schlechte Vorbild eines krank arbeitenden Chefs Präsentismus Vorschub leisten. «Wichtig ist der Dialog zwischen Führungspersonen und Mitarbeitenden, damit faire Bedingungen und ein gutes soziales Miteinander geschaffen werden können», sagt Andreas Krause, der Firmen auf diesem Weg begleitet.

Ständige Erreichbarkeit ist ein weiterer treibender Faktor von Präsentismus. Die Technik macht's möglich: Mit Smartphone, Tablet und Notebook ist das Büro immer mit dabei. So eröffnet die Digitalisierung zwar hervorragende Möglichkeiten, birgt



«Wer mehrmals trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung arbeitet, erhöht das Risiko, später für längere Zeit krankheitsbedingt zu fehlen.»

Dr. Andreas Krause  
Professor für angewandte Psychologie

aber auch Gefahren. Viele Menschen können nicht mehr richtig abschalten. Anstatt sich zu erholen, beantworten sie Mails von unterwegs oder von zu Hause aus. Sie tun dies nach Feierabend, am Wochenende – oder eben auch, wenn sie krank oder anderweitig beeinträchtigt sind. Auch hier sind die Arbeitgeber gefordert, gemeinsam mit ihren Beschäftigten Rahmenbedingungen für ein gesundes Arbeiten festzulegen. «Leider wird das heute noch zu wenig getan», bedauert Andreas Krause. Neben dem Unternehmen sieht er aber auch jeden Einzelnen in der Pflicht: «Als Mitarbeitende sollten wir eine hohe Sensibilität für unsere psychischen und körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen erlangen und lernen, unsere Arbeitssituation auszuhandeln, mitzugestalten und wenn nötig Grenzen zu setzen. Wer das im Berufsalltag umsetzen kann, hat schon viel gewonnen.»

Text: Ursi Sydler  
Fotos: Marcel A. Mayer