

NZZ

KOLUMNE

Fiebrig und fröstelnd vor dem Bildschirm. Warum tun wir uns das an?

Zwei Drittel arbeiten, auch wenn sie krank sind. Damit tun sie weder dem Arbeitgeber noch sich selbst einen Gefallen.

Nicole Kopp

17.02.2024, 15.13 Uhr ⌚ 4 min



Ein hoch entwickeltes Pflichtgefühl treibt manche Menschen selbst dann ins Büro, wenn sie eigentlich besser das Bett hüten würden.

Getty

Vor ein paar Wochen sass ich krank mit aufgeklapptem Laptop im Bett. Mein zweijähriger Sohn kam ins Zimmer und sagte: «Arbeiten, wenn man krank ist –

das kann man doch nicht!» Ich seufzte und musste ihm recht geben. Doch am Ende des Jahres gab es noch so viel zu erledigen, dass Nichtstun für mich keine Option war. Kaum hatte ich das ausgesprochen, fühlte ich mich ertappt. «Du bist Arbeitspsychologin und arbeitest trotz Grippe?», dachte ich mir. Die Scham blieb nur kurz. Denn ich bin kein Einzelfall.

Das Phänomen, trotz Krankheit zur Arbeit zu gehen, nennt man Präsentismus. Es kostet die Schweiz aufgrund von Produktivitätsverlusten jährlich 5 Milliarden Franken und ist weit verbreitet: Daten einer Studie der Berner Fachhochschule mit über 1700 Teilnehmenden aus verschiedenen Branchen zeigen, dass 65 Prozent von ihnen Präsentismus betreiben.

Präsentismus ist bei Frauen häufiger

Klar ist: Präsentismus schadet Mensch und Unternehmen. Man arbeitet unproduktiv, macht mehr Fehler, kann andere anstecken und braucht länger, um wieder gesund zu werden. Das Problem verschärft sich im Home-Office: Dort wird häufiger trotz Krankheit gearbeitet als im Büro. Kranke Mitarbeitende lesen und beantworten im Home-Office häufig digitale Nachrichten, nehmen Anrufe entgegen und sitzen in Videokonferenzen.

Warum arbeiten viele Menschen trotz Krankheit? Was sind die Gründe, die sie davon abhalten, sich auszukurieren? Die Antwort ist nicht einfach, denn verschiedene Faktoren begünstigen Präsentismus. Zum einen praktische wie fehlende Stellvertretungen, die schiere Menge der Arbeit, die berufliche Funktion oder ein tiefes Arbeitspensum. Zum anderen gibt es personenbezogene Risikofaktoren wie etwa ein ausgeprägtes Pflichtgefühl, Angst vor Arbeitsplatzverlust, die finanzielle Situation oder das Geschlecht – Frauen neigen häufiger zu Präsentismus.

Je zufriedener im Job, desto grösser das Risiko

Spannend ist, dass die Arbeitszufriedenheit mit Präsentismus zusammenhängt: Je zufriedener Menschen bei der Arbeit sind, desto häufiger arbeiten sie trotz Krankheit. Meistens ist es eine Kombination von verschiedenen Faktoren, die zu Präsentismus führt.

Zur Veranschaulichung stellen wir uns eine kränkelnde Ärztin vor, die weiss, dass durch ihre Abwesenheit Patiententermine abgesagt werden müssten. Sie hat ein schlechtes Gewissen, weil sie weiss, dass dies nicht nur zu Frustration bei den Patienten, sondern auch zu Mehrarbeit bei ihren Arbeitskollegen führt. Deshalb geht sie trotz Krankheit zur Arbeit. Gerade Menschen, die sich im Beruf um andere Menschen kümmern, haben ein hohes Risiko für Präsentismus.

Grenze zwischen krank und gesund ist fliegend

Die Lösung für Präsentismus scheint einfach: Wer krank ist, soll zu Hause bleiben und sich auskurieren. Doch so simpel ist es nicht. Denn die Grenze zwischen krank und gesund ist oft verschwommen. Es gibt ein Kontinuum von Gesundheitszuständen, die je nach Situation und Person unterschiedlich beeinträchtigend sein können. Manche Krankheiten sind akut und offensichtlich wie eine Grippe oder eine Magen-Darm-Infektion.

Andere sind unsichtbar und zuweilen chronisch wie zum Beispiel Depressionen, Migräne oder Rückenschmerzen. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung leben in der Schweiz 2,3 Millionen Menschen mit einer chronischen Krankheit. Darin eingeschlossen sind auch IV-Bezüger und Pensionierte, aber auch Arbeitstätige. Für sie ist es nicht möglich, krankheitsbedingt zu Hause zu bleiben – da sie sonst möglicherweise nie zur Arbeit gehen würden. Der Umgang mit der Krankheit wird für sie zur täglichen Gratwanderung.

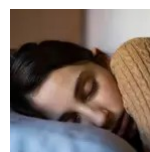
Direkte Ansprache durch Führungskräfte ist hilfreich

Empfehlenswert ist, dass Arbeitgeber die Mitarbeitenden für das Thema Präsentismus sensibilisieren. Doch 65 Prozent der Befragten einer deutschen Studie haben noch nie mit ihrem Arbeitgeber darüber gesprochen. Höchste Zeit, dies vor der nächsten Grippewelle nachzuholen. Zudem hilft es Menschen mit Krankheitssymptomen, wenn es eine Vereinbarung für das ganze Team gibt, wie man sich im Krankheitsfall verhalten soll. Hilfreich ist ebenfalls eine direkte Ansprache durch die Führungskraft, die vom Arbeiten trotz Krankheit abrät. Das entschärft Schuldgefühle. Ebenso nützt eine starke Vertrauenskultur, in der jeder bei Krankheit selbstbestimmt handeln kann, ohne hinterfragt zu werden.

Laut einer aktuellen Studie der CSS fühlte sich jeder Dritte im letzten Jahr oft kränklich oder gesundheitlich angeschlagen. Dies führt zu mehr krankheitsbedingten Absenzen, aber auch zu mehr Präsentismus. Es liegt deshalb in der Verantwortung jedes Einzelnen, bewusste Entscheidungen zugunsten der eigenen Gesundheit zu treffen. Das heisst auch, zu Hause zu bleiben, wenn man sich krank fühlt. Selbst wenn es möglich wäre, im Home-Office weiterzuarbeiten. Denn die Rechnung geht langfristig nicht auf. Wie mein Sohn richtig erkannt hat.

Nicole Kopp ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Mitgründerin der Beratungsfirma Go-Beyond.

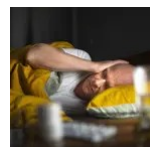
Passend zum Artikel



GASTKOMMENTAR

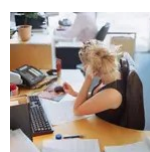
Krankheitsbild chronische Insomnie – erwacht die Politik allmählich aus dem Tiefschlaf?

12.01.2024 ⌚ 3 min



«Ich habe Chef»: Psychische Krankheiten werden häufig am Arbeitsplatz ausgelöst

28.10.2023 ⌚ 4 min



NZZAS.CH

Stress bei der Arbeit: Zahl der psychischen Erkrankungen ist um ein Drittel gestiegen

21.04.2018 ⌚ 5 min

Neueste Artikel >



Fussball-Weltmeister Andreas Brehme tot

vor 16 Minuten ⌚ 1 min



DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Nato-Beitritt von Schweden: Ungarns Parlament will nächste Woche über Nato-Beitritt Schwedens befinden

Aktualisiert vor 38 Minuten



Schwere Niederlage für die Ankläger im Fall Pierin Vincenz: Das Zürcher Obergericht hebt das Urteil gegen Ex-Banker auf

vor 54 Minuten



DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Taiwan-Konflikt: Spannungen zwischen China und Taiwan nehmen nach Tod von zwei chinesischen Fischern zu

Aktualisiert vor 1 Stunde



DIE NEUSTEN ENTWICKLUNGEN

Kryptowährungen: Hausdurchsuchung bei Krypto-Hedge-Funds mit Sitz in Genf wegen «krimineller Misswirtschaft»

Aktualisiert vor 2 Stunden



Für bedürftige Rentner braucht es Ergänzungsleistungen statt höhere AHV-Renten – doch was ist vom Scham-Faktor zu halten?

vor 2 Stunden ⌚ 6 min

Für Sie empfohlen >



Kriminelle, die Autos ausräumen, haben ein leichtes Spiel und wenig zu befürchten

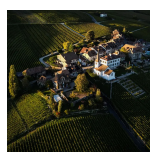
20.02.2024 ⌚ 4 min



PODCAST

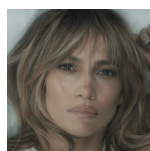
Besuch im Hafen von Guayaquil: wo die Reise des Kokains nach Europa beginnt

vor 4 Stunden



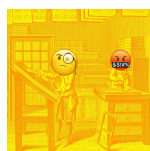
Laura Paccot ist die perfekte Chasselas-Botschafterin

19.02.2024 ⌚ 3 min



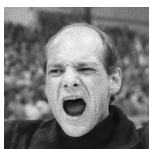
Was sind glückliche Paare? Jennifer Lopez muss es wissen. Sie ist die Chefmechanikerin der Liebe

vor 4 Stunden ⌚ 6 min



Polemik als Waffe: In der politischen Arena des 19. Jahrhunderts ging es weit ärger zu als heute

20.02.2024 ⌚ 4 min



John Slettvoll revolutionierte einst das Schweizer Eishockey. Heute sagt er: «Coach zu sein, ist wie eine Droge»

vor 4 Stunden ⌚ 9 min



Die Abgabefrist für die Steuererklärung rückt näher: Vor diesen Fehlern warnt sogar das Steueramt

vor 4 Stunden ⌚ 5 min



Abschied von den Rekorden

19.02.2024 ⌚ 5 min

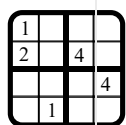
Kostenlose Onlinespiele >



Solitär



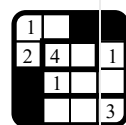
Kreuzworträtsel



Sudoku



Mahjong



Street



Snake

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.