



Grafik des Monats März 2021

Fehltage durch Angststörungen im Pandemiejahr 2020 signifikant angestiegen

Betrachtet man die psychischen Erkrankungen, so haben in den letzten Jahren neben Depressionen und Belastungsstörungen vor allem die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Angststörungen kontinuierlich zugenommen. Einen spürbaren Anstieg gab es im Pandemiejahr 2020, in welchem sich die Anzahl der Fehltage mit dieser Diagnose um mehr als 27 Prozent erhöht hat (siehe Abb. 1, AU-Tage).

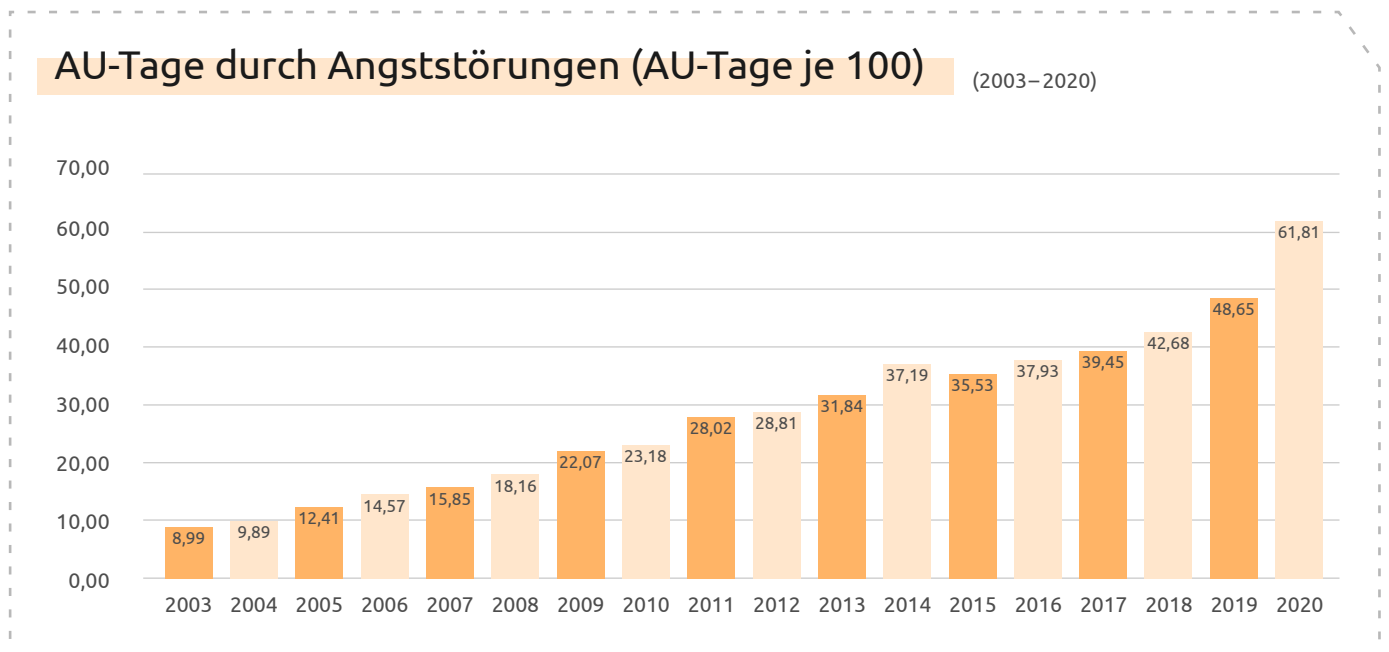


Abb. 1

Angst ist, auch bei gesunden Menschen, ein normales Grundgefühl. Bei Angsterkrankungen sind die Ängste allerdings übersteigert und dominant, schränken damit die Lebensqualität vielfältig ein und führen zu persönlichem Leid*. Bei Menschen, die bereits vor der Corona-Pandemie an einer Angst- oder Zwangsstörung erkrankt waren, könnte sich diese im Coronajahr verschlimmert haben. So können sich typische Verhaltensweisen einer Person, die unter einer Angststörung leidet, in der Pandemie verstärken – zum Beispiel zwanghaftes Händewaschen oder eine ausgeprägte Angst, die Wohnung zu verlassen.

Frauen (1,5 Fälle je 100 VJ) waren 2020 merklich häufiger von einer Angststörung betroffen als Männer (0,9 AU-Fälle je 100 VJ). Auch zwischen den Altersgruppen erkennt man deutliche Unterschiede. So trifft bei dieser Diagnose die Aussage zu: Je höher die Altersklasse, desto mehr AU-Fälle treten auf (siehe Abb. 2, Altersklassen).

* aus „Angststörungen“ von R. Rupprecht/M. Keller (Hrsg.), Kohlhammer Verlag 2012

Dabei lag die Fallzahl bei den über 60-jährigen AOK-versicherten Beschäftigten etwa 2,5 mal höher als in der jüngsten Altersgruppe bis 19 Jahre.

Damit sich Angststörungen während der Corona-Zeit nicht verstärken, wäre es für Betroffene beispielsweise ratsam, den eigenen Medienkonsum auf ein Mindestmaß zu begrenzen, da man durch eine meist negative Nachrichtenflut permanent mit Thematiken konfrontiert wird, die den eigenen Ängsten neues „Futter“ bieten. Ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, eine feste Tagesstruktur und das Erlernen von Entspannungs- oder Meditationstechniken können hingegen vorbeugend wirken und die Psyche stärken. Die AOK Rheinland/Hamburg und das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung unterstützen Unternehmen im Umgang mit psychisch gefährdeten Beschäftigten. Sprechen Sie uns gerne an.

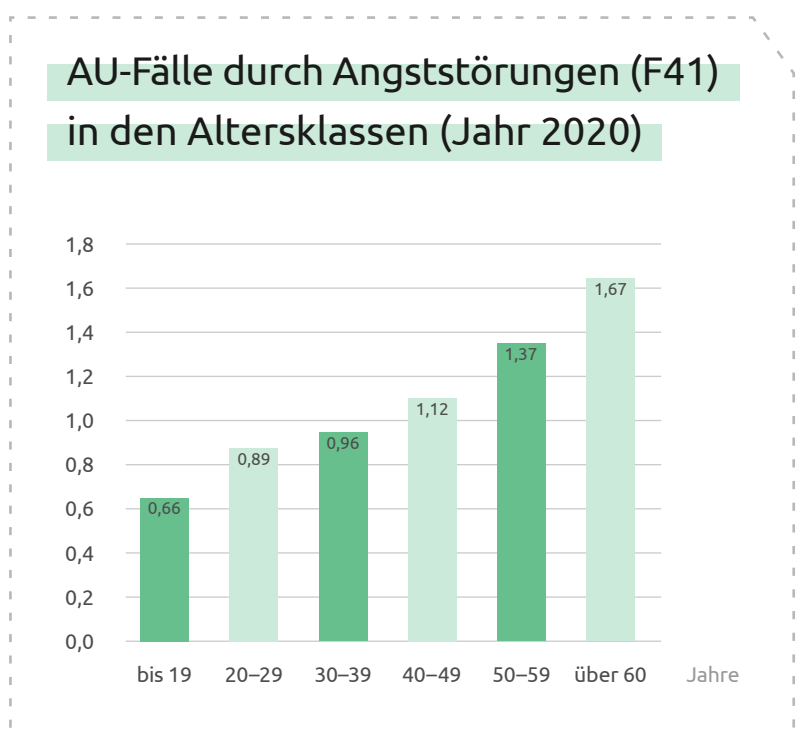


Abb. 2