

Fatigue und Arbeit: welche Symptome belasten MS-Betroffene am meisten bei der Arbeit?

Dienstag, 31. Mai 2022

[Das Schweizer MS Register](#)

Als Fortsetzung der Monatsgrafik zum Thema Fatigue und Schmerzen wird nun das Thema Fatigue und Arbeit genauer unter die Lupe genommen: Wie stark können Fatigue-Symptome bei der Arbeit beeinträchtigend wirken und welche Aspekte der Fatigue stehen dabei im Zentrum?

Das Thema MS und Arbeit wurde schon mehrmals in Monatsgrafiken beleuchtet und stellt einen wichtigen Forschungsbereich des MS Registers dar. Es wurde gezeigt, dass die Aufrechterhaltung einer beruflichen Tätigkeit für die Lebensqualität und das persönliche Wohlbefinden von MS-Betroffenen eine wesentliche Rolle spielt. In diesem Zusammenhang wurden auch bereits wichtige förderliche Faktoren identifiziert, welche den Verbleib im Berufsleben positiv beeinflussen (sowohl persönliche Ressourcen, als auch eine förderliche Rolle der Arbeitgeber).

In der aktuellen Monatsgrafik wird nun vertieft das Thema Fatigue und Arbeit in den Fokus gerückt. Fatigue stellt ein sehr prominentes Symptom dar und wird im MS Register insgesamt von 80% aller Teilnehmenden berichtet.

Im Folgenden wurde untersucht, wie stark und welche Aspekte der Fatigue sich erschwerend auf den Berufsalltag auswirken können. Von den insgesamt 651 Personen, welche Angaben zu dieser Fragestellung machten, gingen 58% der Teilnehmenden einer beruflichen Tätigkeit nach. 74% der Teilnehmenden waren Frauen und das Durchschnittsalter lag bei 51 Jahren.

Auswirkungen auf berufliche Tätigkeit

Bei der Frage, welche MS-Symptome oder andere MS-bezogene Faktoren sich auf die berufliche Tätigkeit einschränkend auswirkten, wurde Müdigkeit/Fatigue mit 21.2 % am häufigsten genannt. An zweiter Stelle standen Konzentrationsstörungen mit 18.6%, was auch ein Symptom der Fatigue ausmachen kann. Auf dem dritten Platz wurde Stress mit 17.1% genannt, gefolgt von Schwäche mit 14.2 %. Die gleiche Frage wurde auch für den Bereich der Haushaltstätigkeit/Kinderbetreuung gestellt. Hier zeigten sich ähnliche Zahlen, und im Durchschnitt sogar noch höher ausgeprägt bei der Müdigkeit/Fatigue mit 30%, gefolgt von Schwäche mit 26.3%, Konzentrationsstörungen (21%) und Stress (19.8%).

Erschöpfung am Arbeitsplatz

Inwieweit diese Einschränkungen insgesamt auf eine Erschöpfung am Arbeitsplatz hinweisen, wurde in einem speziellen, international standardisierten Burnout-Fragebogen erhoben. Bei der Frage: «Fühlen Sie sich am Ende eines Arbeitstages ausgelaugt?», gab knapp die Hälfte aller Teilnehmenden an, dass dies zu einem hohen bis mittleren Masse der Fall ist. Bei einer weiteren Frage, «Fühlen Sie sich schon morgens beim Gedanken an einen neuen Arbeitstag erschöpft?», zeigte sich jedoch ein konträres Bild und knapp 40% aller Teilnehmenden gaben hier an, dass dies nicht oder nur in sehr geringem Masse auftrete. Auch die Frage «Empfinden Sie jede Arbeitsstunde als ermüdend?» bejahten nur knapp 40% der Befragten. Ein weiterer positiver Aspekt zeigte sich in der Frage «Haben Sie genügend Energie für Familie und Freunde in Ihrer Freizeit?». Hier gab gut die Hälfte aller Personen an, dass dies zu einem sehr hohen oder hohen Masse möglich sei. Bei einer weiteren wichtigen Frage, ob die Arbeit frustrierend sei, gaben 48% an, dass dies nur sehr gering ausgeprägt sei.

Fazit

Wie bereits erwähnt, sind Fatigue und Müdigkeit belastende Symptome, die sich auch erschwerend auf den Berufsalltag und Haushaltstätigkeit/Kinderbetreuung auswirken oder gar zu Erschöpfungszuständen am Arbeitsplatz führen können. Erfreulicherweise fühlt sich die Mehrheit der Befragten vom Berufsalltag nicht erschöpft und hat noch genügend Energie für Familie und Freizeit.

Weitere Informationen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber hat das Schweizer MS Register in einem Flyer zusammengestellt:

- [MS und Erwerbstätigkeit – Informationen für MS-Betroffene](#) (PDF)
- [MS und Erwerbstätigkeit – Informationen für Arbeitgeber](#) (PDF)

Beratung rund ums Thema Arbeit und Finanzen

Arbeitstätigkeit ist eng mit finanziellen und existenziellen Fragen verknüpft, deshalb lohnt es sich in den meisten Fällen, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Auch bei weiteren Fragen oder Herausforderungen im Arbeitskontext gibt es eine konkrete Hilfestellung.

Das kompetente Beratungsteam der MS-Gesellschaft hilft MS-Betroffenen und deren Angehörigen gerne weiter: [MS-Infoline](#) 0844 674 636 (Mo. - Fr. von 9 - 13 Uhr)

Weitere Informationen zur Fatigue

- [MS-Info «Fatigue»](#)
- Infoveranstaltung – Fatigue: Ursachen und Umgang

