

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE



 ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER

pso austria



Forum **Psoriasis**



**Arbeitseifer
ist ansteckend.
*Psoriasis nicht!***

**BERUFSRATGEBER
BEI SCHUPPENFLECHTE**

Vorwort

Liebe Leserin! Lieber Leser!

In Österreich sind rund 160.000 Menschen von Schuppenflechte betroffen. Je nach Schweregrad und betroffenen Körperregionen kann der Einfluss der Psoriasis auf Arbeitsleben und Berufswahl kaum spürbar oder doch erheblich sein.

Auch Berufseintritt oder Jobwechsel sind oft mit vielen Fragen verbunden. Kann man bestimmte Tätigkeiten überhaupt ausüben? Ist ein Berufswechsel aufgrund der Psoriasis nötig? Soll man Kollegen und Vorgesetzten von der Erkrankung erzählen? Und wenn ja, wie? Neben dem individuellen Krankheitsverlauf kommt es dabei – nicht zuletzt – auf den eigenen Umgang mit der Erkrankung an.

Ein Viertel bis ein Drittel der Psoriasis-Fälle treten bereits vor dem 18. Lebensjahr auf. Besonders hier sollte schon vor dem Einstieg ins Berufsleben der bisherige Verlauf der Psoriasis bei der Auswahl mitberücksichtigt werden. Wenn Sie Ihre Interessen und Begabungen kennen, finden Sie mit Sicherheit einen Beruf, der Ihnen Freude bereitet.

Denken Sie daran: Arbeitseifer ist ansteckend – Psoriasis nicht! Auf den folgenden Seiten finden Sie hilfreiche Hinweise und Tipps.

Ihr Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf



Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV), Vorsitzender der Arbeitsgruppe Photomedizin, Leiter des Bereichs Phototherapie und Bioimmuntherapie an der Universitätsklinik für Dermatologie der Medizinischen Universität Graz

Arzneimittelinformation sowie
Auskunft zu dienstbereiten
Apotheken rund um die Uhr:



Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker: Partner für Ihre Gesundheit

Neben Ihren Ärztinnen und Ärzten ist Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker eine wichtige Ansprechperson rund um Ihre Gesundheit, die Sie oft über viele Jahre begleitet. Fragen Sie nach – Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker ist gerne für Sie da und weist Sie bei Bedarf auch darauf hin, eine Fachärztin/einen Facharzt aufzusuchen. Gemeinsam können wir viel tun, um Ihre Lebensqualität zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen.



Psoriasis: Erkrankung und Therapie

Psoriasis: Erkrankung und Therapie

Die Sichtbarkeit der Erkrankung ist für viele Betroffene im Beruf die größte Belastung. Schuppenflechte ist eine **chronisch entzündliche** Hauterkrankung, die **nicht ansteckend** ist. Sie äußert sich in der Regel in Form rötlicher, schuppender und häufig juckender Hautstellen, so genannter **Plaques**. Typisch für Psoriasis ist ein Auftreten in Schüben. Das bedeutet, dass es Zeiten geben kann, in denen die Hautveränderungen kaum bzw. gar nicht sichtbar oder spürbar sind. Im Zuge eines Schubes kommt die Erkrankung wieder ganz offensichtlich oder verstärkt zum Vorschein. Die Dauer der Schübe und symptomfreien Phasen ist sehr unterschiedlich und kann sich auch im Verlauf der Krankheit immer wieder ändern. Bei bis zu 50 % der Psoriatiker sind Finger- bzw. Zehennägel betroffen, bei bis zu 42 % der Patienten geht die Psoriasis mit einer Entzündung der Gelenke einher (Psoriasis-Arthritis).



Die richtige Therapie für mehr Lebensqualität in Beruf und Alltag

Fest steht: Es gibt in nahezu allen Fällen die Möglichkeit, die Psoriasis durch eine geeignete Therapie gut in den Griff zu bekommen und das Auftreten von Schüben bzw. deren Ausmaß deutlich zu reduzieren. Geben Sie nicht auf, wenn erste Bemühungen nicht zum gewünschten Ergebnis führen. Bitten Sie Ihren Arzt, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, und seien Sie beharrlich.

Ihre Therapie ist erst dann richtig, wenn Sie mit Ihrer Haut und Ihrer Lebensqualität zufrieden sind. Seien Sie sicher: Das ist möglich. Und damit auch ein erfülltes Berufsleben.

Beruflich aktiv mit Psoriasis

Der richtige Beruf

Viele Psoriatiker erkranken erstmals **im ersten Lebensdrittel** und damit noch während ihrer Ausbildung oder am Beginn ihres Berufslebens. Menschen mit Psoriasis sind in fast jedem Beruf zu finden. Das vorrangige Ziel sollte es sein, mit dem gewählten Beruf langfristig glücklich zu werden und diesen auch über viele Jahre ausführen zu können. Gerade deswegen sollten sich Menschen mit chronischen Erkrankungen wie einer Schuppenflechte noch intensiver mit der richtigen Berufswahl auseinandersetzen.

Traumberuf (un)möglich? Was Sie beachten sollten!

Auch bei einer chronischen Erkrankung sollten zunächst Ihre Interessen und Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Gewisse berufsspezifische Bedingungen könnten sich allerdings negativ auf den Verlauf der Erkrankung auswirken bzw. sind vor allem bei Psoriasis an den Händen nicht geeignet: starke **mechanische Beanspruchung** der Haut (z. B. im Baugewerbe, in der Landwirtschaft), **extreme Hitze oder Kälte** (z. B. in der fertigen Industrie), häufiger **Kontakt mit Lösungsmitteln, Säuren oder Laugen** (Friseur, Chemiker,...), ständiges starkes **Schwitzen oder permanenter Wasserkontakt**. Falls Ihr Traumberuf aus einem dieser Bereiche stammt, sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt. Ob ständiger Kundenkontakt angenehm ist, hängt ganz von der Persönlichkeit des Betroffenen ab. Manchen Psoriatikern macht es wenig aus, ihre Erkrankung immer wieder erklären zu müssen. Für andere sind die Blicke und Reaktionen der Kunden belastend.

Einige Einrichtungen und Organisationen haben spezielle Angebote rund um berufliche Herausforderungen von Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie unterstützen auch bei der Auswahl des richtigen Berufs. Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite dieses Ratgebers.

Beruflich aktiv mit Psoriasis

Umgang mit der Krankheit im Beruf

Was müssen Vorgesetzte und Kollegen wissen?

Ob Sie Ihren Vorgesetzten und Kollegen von der Schuppenflechte erzählen möchten, ist allein Ihre Entscheidung und natürlich auch abhängig davon, wie offensichtlich die Erkrankung ist. Beziehen Sie auch Ihr persönliches Verhältnis zum Arbeitgeber und den Kollegen in Ihre Entscheidungsfindung mit ein – je nachdem, wie wichtig Ihnen ein vertrauensvoller Umgang an Ihrem Arbeitsplatz ist oder ob Sie Nachteile durch Ihre Offenheit erwarten. Wissen kann Intoleranz vorbeugen und bestehende Vorurteile vermindern. Dennoch gibt es hier kein Richtig oder Falsch. Dass Psoriasis nicht ansteckend ist, ist immer noch eine wichtige Information.

Offenheit beim Bewerbungsgespräch?

Eine chronische Erkrankung wie die Schuppenflechte muss rechtlich bei einem Vorstellungsgespräch nicht erwähnt werden. Solange durch eine Erkrankung kein erhöhtes Unfallrisiko für Sie selbst oder Arbeitskollegen entsteht, muss sie auch bei einem bestehenden Dienstverhältnis nicht gemeldet werden. Hingegen ist es von Rechts wegen sehr wohl untersagt, einen Dienstnehmer aufgrund einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung zu diskriminieren.

Sollten Sie sich entscheiden, das Thema anzusprechen, tun Sie das möglichst ungezwungen, und **verweisen Sie auf Ihre Stärken und Fähigkeiten**. Es soll keinesfalls so klingen, als würden Sie sich bereits beim Vorstellungsgespräch „krankmelden“.

Der Hinweis, dass Ihre Therapie gut gewählt ist und die Erkrankung Ihre Leistungsfähigkeit nicht beeinflusst, ist bestimmt hilfreich. Um Fragen zur geplanten beruflichen Tätigkeit und Ihrer Schuppenflechte zur Zufriedenheit des Gegenübers beantworten zu können, **informieren Sie sich vorher möglichst genau über Arbeitsprozesse und -materialien** in diesem Unternehmen.



TIPPS für ein erfolgreiches

1. Entscheiden Sie vorher!

Es bleibt allein Ihnen überlassen, ob Sie Ihre Erkrankung ansprechen möchten. Wenn Sie sich dafür entscheiden, überlegen Sie sich vorher, welche wichtigen Details zur Psoriasis der Arbeitgeber wissen sollte, um sich aktiv für Sie als Mitarbeiter entscheiden zu können. Von Seiten des Dienstgebers ist rechtlich keine aktive Frage nach schweren Erkrankungen und Beeinträchtigungen erlaubt. Dennoch ist es sinnvoll, schon vorher über Ihre Antwort auf eine derartige Frage nachzudenken, um dann nicht überrascht zu wirken.

2. Das richtige Outfit!

Grundsätzlich muss die ausgewählte Kleidung zum Berufsfeld passen. In einigen Branchen sind Anzug und Krawatte üblich, in anderen ist man damit eher unpassend gekleidet. In jedem Fall muss die Kleidung sauber sein. Ob Sie eine (von der Krankheit) betroffene Hautstelle „herzeigen“ oder nicht, bleibt Ihnen überlassen und hängt von Ihrem Umgang mit der Erkrankung ab. Bedenken Sie dabei, dass man Hautschuppen auf dunkler Kleidung noch deutlicher sehen kann. Ein langärmeliges Hemd oder eine dünne Bluse wirken auch im Sommer adrett. Notfalls direkt vor dem Gespräch im Auto umziehen, damit man nicht verschwitzt ankommt.

3. Das richtige Styling!

Der ideale Zeitpunkt für ein Vorstellungsgespräch wäre eine Phase mit „perfekter“ Haut. Nachdem sich die Psoriasis aber selten an den persönlichen Zeitplan hält, gilt es beim Vorstellungsgespräch möglichst gepflegt und attraktiv auszusehen. Ein dermatologisches Make-up kann ein wenig kaschieren (Apotheke!). Es gibt leicht grünliche Abdeckstifte, die den Rot-Ton neutralisieren. Verwenden Sie die Kosmetika **nicht im akut entzündlichen Stadium** oder wenn die Stellen noch verschuppt sind. Speziell bei Kopfhaut-Psoriasis sollten Sie – auch unabhängig von einer Bewerbung – nach einer sehr wirksamen Therapie suchen, um die Schuppenbildung auf ein Minimum zu reduzieren.



Bewerbungsgespräch

4. Seien Sie selbstbewusst!

Bereiten Sie sich möglichst gut auf das Gespräch vor, und bringen Sie sich in eine positive Stimmung. Machen Sie sich Ihre Qualitäten bewusst, und lassen Sie sich nicht von Gedanken rund um Ihre Krankheit ablenken. Mit Persönlichkeit, einem klaren Ziel vor Augen und gesundem Selbstbewusstsein kann man sich beim Vorstellungsgespräch viele Pluspunkte sichern. Versuchen Sie energievoll, zielstrebig sowie möglichst freundlich und authentisch zu wirken.

5. Übung macht den Meister!

Für jede Stellenausschreibung gibt es eine Menge Bewerber. Unabhängig von Ihrer Erkrankung werden Sie nicht für jeden Job die erste Wahl sein. Selbstverständlich ist es schade, wenn man eine gewünschte Stelle nicht bekommt. Ein Vorstellungsgespräch ist dennoch niemals umsonst. Jedes Gespräch macht Sie sicherer und bereitet Sie besser auf das nächste vor. Auch das Vorstellen kann man üben – zuhause vor dem Spiegel und bei jedem potenziellen Arbeitgeber, bei dem man es mit einer Einladung zum Bewerbungsgespräch zumindest in die engere Auswahl geschafft hat. Auch das ist schon ein kleiner Erfolg.

6. Geben Sie der Erkrankung den richtigen Stellenwert!

Geben Sie der Psoriasis so viel Raum wie nötig, aber lassen Sie diese nicht ihr Leben bestimmen. Verzweifeln Sie nicht, auch wenn Sie schon länger auf Arbeitssuche sind und unzählige Absagen auf Ihre Bewerbungen bekommen haben. Der Arbeitsmarkt ist sehr umkämpft, auch völlig Gesunde erhalten oft Absagen. Selbst wenn Sie vermuten, dass die Erkrankung ein entscheidender Faktor für eine Absage ist, muss das beim nächsten Unternehmen nicht genauso sein. Auch wenn es manchmal Überwindung kostet: Versuchen Sie, Ihr Leben aktiv zu genießen. Dann wirken Sie auch beim Vorstellungsgespräch ausgeglichener und zufriedener.



Bleiben Sie im Gleichgewicht

„Die Haut ist der Spiegel der Seele“ – dieses alte Sprichwort scheint auch bei Psoriasis seinen Wahrheitsgehalt zu haben. Als Auslöser für die Erkrankung selbst reicht Stress in der Regel nicht aus. Unterschiedliche Studien legen jedoch nahe, dass zwischen 37 und 78 % der Betroffenen auf Stress reagieren und es zu einer stressbedingten Verschlechterung der Psoriasis kommen kann. ¹

Herausforderung statt Überforderung

Das Arbeitsleben ist sehr häufig mit Stress verbunden. Umgekehrt ist die Erkrankung in vielen Fällen selbst ein Stressfaktor. Um nicht in einen Abwärtsspirale zu geraten, sollten Psoriasis-Patienten bewusst auf ihr inneres Gleichgewicht achten.

Nehmen Sie berufliche Herausforderungen ruhig an, und klettern Sie die Karriereleiter so hoch, wie Sie möchten – wenn Sie Freude am Beruf haben, kann ein wenig Stress durchaus auch guttun. Er fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit und lässt Sie persönliche Höchstleistungen vollbringen. Nur wenn Überforderung hinzukommt, wird der Stress gesundheitsschädlich. Äußere Reize wie Lärm, künstliches Licht oder körperliche Beanspruchung sind immer eine zusätzliche Belastung. Achten Sie in jeder Art von Job auf ausreichende Erholungsphasen. Versuchen Sie, ein „Anti-Stress-Programm“ in Ihren Alltag zu integrieren. Oft verhelfen schon kleine Veränderungen in den Lebensgewohnheiten zu mehr Ausgeglichenheit.



Bei allen Fragen rund um Erkrankung und Arbeitsplatz können Sie sich auch an Ihre Betriebsärztin/Ihren Betriebsarzt wenden. Auch für BetriebsärztInnen gilt die ärztliche Schweigepflicht.

Stress und Psoriasis

- **Tragen Sie Entspannungstermine in Ihren Kalender ein.** Sie sind genauso wichtig wie Termine im Beruf, mit der Familie oder Freunden. Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys, die Ihnen Spaß machen.
- **Schlafen Sie ausreichend**, d. h. 7–8 Stunden pro Tag, das macht Sie widerstandsfähiger.
- **Stressabbau durch offenes Gespräch.** Oft kann ein offenes Gespräch mit Kollegen oder auch Kunden über die Erkrankung großen Druck von der Seele nehmen. Viele Betroffene berichten, dass sie überrascht waren, wie positiv und verständnisvoll andere reagiert haben, sobald sie Bescheid wussten.
- **Finden Sie Sinn in Ihrer beruflichen Tätigkeit.** Wenn man etwas gerne macht und weiß, wofür, geht alles viel einfacher. Negativer Stress entsteht oft durch das Gefühl der Sinnlosigkeit. Geld ist nicht immer alleiniger Motivator. Was ist das „Werk“ Ihrer Arbeit? Haben Sie etwas geschaffen? Können Sie Menschen/Kollegen unterstützen oder ihnen Freude bereiten, wenn auch nur durch ein paar freundliche Worte? Freuen Sie sich darüber!
- **Lernen Sie eine Entspannungstechnik** (z. B. Autogenes Training, Entspannungsübungen für die Muskeln, fernöstliche Bewegungsformen wie Yoga oder Tai-Chi u. v. a.).
- **Bewegen Sie sich regelmäßig** (Walken, Laufen, Radfahren, regelmäßige Spaziergänge in der freien Natur ...).



Umschulung oder Berufsunfähigkeit

Ein zweiter Altersgipfel für das erstmalige Auftreten der Schuppenflechte liegt zwischen **50 und 60 Jahren** und damit im letzten Drittel der beruflichen Tätigkeit. Wenn man bereits seit Jahrzehnten in einem Beruf tätig und damit glücklich ist, ist eine Umschulung natürlich eine besondere Herausforderung. Erwerbstätig zu bleiben nimmt aber nicht nur Einfluss auf die finanzielle Situation der Betroffenen und ihrer Familien.

Berufliche Erfüllung, Erfolgserlebnisse, das Gefühl, etwas zu leisten, und der Austausch mit Kollegen wirken sich positiv auf das Selbstbewusstsein, die Psyche und das persönliche Wohlbefinden aus.

Für Betroffene ist es in der Regel sehr positiv, weiter im Berufsleben zu stehen. Eine Umschulung kann erleichtern, noch viele Jahre im Job zufrieden zu sein. Vielleicht entdecken Sie dabei auch ganz neue Seiten und Fähigkeiten an sich selbst. Nur selten und bei sehr schweren Formen der Schuppenflechte oder einer Beteiligung der Gelenke (Psoriasis-Arthritis) ist es manchmal einfach nicht mehr möglich, weiterhin regelmäßig zu arbeiten.

Der erste Schritt in Richtung (teilweiser) Erwerbsunfähigkeit und Berufsunfähigkeitspension (Invaliditätspension bei ArbeiterInnen) führt über die Pensionsversicherungsanstalt. Entsprechende Beratung erhalten Betroffene bei der Arbeiterkammer ihres Bundeslandes.

NEUE GESETZLICHE REGELUNGEN

Mit 1. 1. 2014 traten mit dem Sozialrechts-Änderungsgesetzes 2012 **neue Regelungen für Arbeitnehmer unter 50 Jahren** (nach dem 1. 1. 1964 geborene) in Kraft.

Diesen Personen soll bei gesundheitlicher Beeinträchtigung, durch berufliche und medizinische Maßnahmen der Rehabilitation, eine längere Erwerbstätigkeit ermöglicht bzw. ein Wiedereinstieg in das Arbeitsleben gewährleistet werden. Anstelle der befristeten Gewährung einer Pension treten für sie die neuen Leistungen, **das Rehabilitationsgeld und das Umschulungsgeld**, in Kraft.

Die Dauerpension wegen einer Erwerbsunfähigkeit soll zum Ausnahmefall werden.²



Kontaktadressen

HILFSTELLUNG BEI BERUFSWAHL, JOBCOACHING, UMSCHULUNG UND STELLENSUCHE:

Dabei Austria – Dachverband berufliche Integration

Parhamerplatz 9/3, 1170 Wien, Tel.: + 43 (0650) 20 70 111, www.dabei-austria.at

Arbeitsmarktservice Österreich

Wenden Sie sich an die zuständige Geschäftsstelle Ihres Wohnortes!
z. B. Landesgeschäftsstelle Wien: Landstraßer Hauptstraße 55–57, 1030 Wien,
Tel.: +43 (01) 87 871, www.ams.at

WIN – Wiener Integrationsnetzwerk

Meidlinger Hauptstraße 51–53/2/5, 1120 Wien, Tel.: +43 (01) 817 71 83, www.win.or.at

WIEN WORK – Integrative Betriebe und AusbildungsgmbH

Tannhäuserplatz 2/2, 1150 Wien, Tel.: +43 (01) 985 91 66-22, www.wienwork.at

Netzwerk Berufliche Assistenz (Initiative des Bundessozialamtes)

Babenbergerstraße 5, 1010 Wien, Tel.: 05 99 88
www.neba.at oder www.bundessozialamt.gv.at

NÄHERE INFORMATIONEN ZU BERUFSUNFÄHIGKEIT UND BERUFLICHER REHABILITATION:

Arbeiterkammer Österreich

Bitte wenden Sie sich an die zuständige Geschäftsstelle in Ihrem Bundesland
(nach Ihrem Arbeitsort), Kontaktdaten auf www.arbeiterkammer.at

Pensionsversicherungsanstalt

Bitte wenden Sie sich an die zuständige Landesstelle (Wohnsitz);
z.B. Landesstelle Wien, Friedrich Hillegeist-Str. 1, 1021 Wien, Tel.: 050 303
Die Kontaktdaten der Landesstellen entnehmen Sie bitte der Website
www.pensionsversicherung.at

pso austria ist ein Selbsthilfverein der PsoriatikerInnen Österreichs und bietet Betroffenen, Angehörigen sowie medizinischem und pflegendem Personal eine breite Palette an Informationen und Unterstützung rund um die Psoriasis und ihre physischen, psychischen sowie sozialen Auswirkungen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen ist über die Selbsthilfegruppe möglich.

Im Sommer betreibt pso austria das PSO-Naturbad an der alten Donau. Es ist von Mai bis September täglich geöffnet und bietet Betroffenen und Mitgliedern die Möglichkeit, am eigenen Naturstrand in absoluter Ruhelage entspannt und ungestört warme Sommertage zu genießen.

Nähere Informationen rund um die Selbsthilfegruppe finden Sie im Internet unter www.psoriasis-hilfe.at



Forum **Psoriasis**

Sie haben Psoriasis? Wir auch!

Gemeinsam können wir etwas tun, damit Sie sich in Ihrer Haut wohler fühlen. Wir sind PsoriatikerInnen, die aufgrund langjähriger persönlicher Krankengeschichte bestens über Schuppenflechte Bescheid wissen. Wir machen es uns zur Aufgabe, unser Wissen mit anderen Betroffenen zu teilen.

Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an. Wir informieren und unterstützen Sie gerne! Wir bieten individuelle telefonische Beratung oder ein persönliches Gespräch (nach Terminvereinbarung).

Nähere Informationen und unsere Kontaktdaten finden Sie im Internet unter www.forumpsoriasis.at

Mit freundlicher Unterstützung von

abbvie



Impressum:

Herausgeber: PSO AUSTRIA - Verein und Selbsthilfegruppe der PsoriatikerInnen Österreichs, www.psoriasis-hilfe.at
Forum Psoriasis – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psoriasis und deren Angehörige, www.forumpsoriasis.at
Medizinischer Beirat: Univ.-Prof. Dr. Peter Wolf (ÖGDV)
Text & Layout: eXakt PR GmbH, 1030 Wien, www.exakt-pr.at