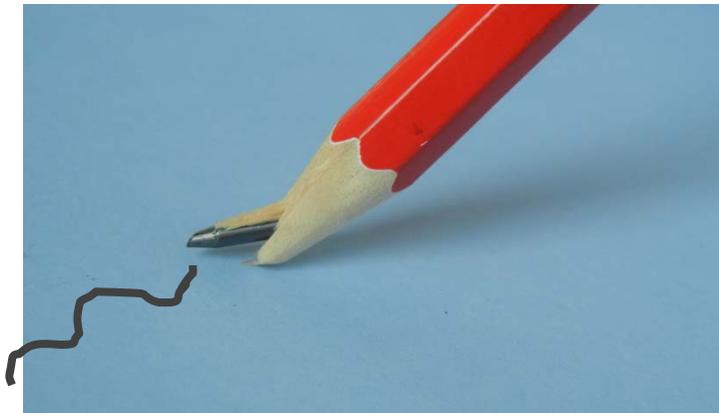


# Psychische Belastungen in der Arbeitswelt

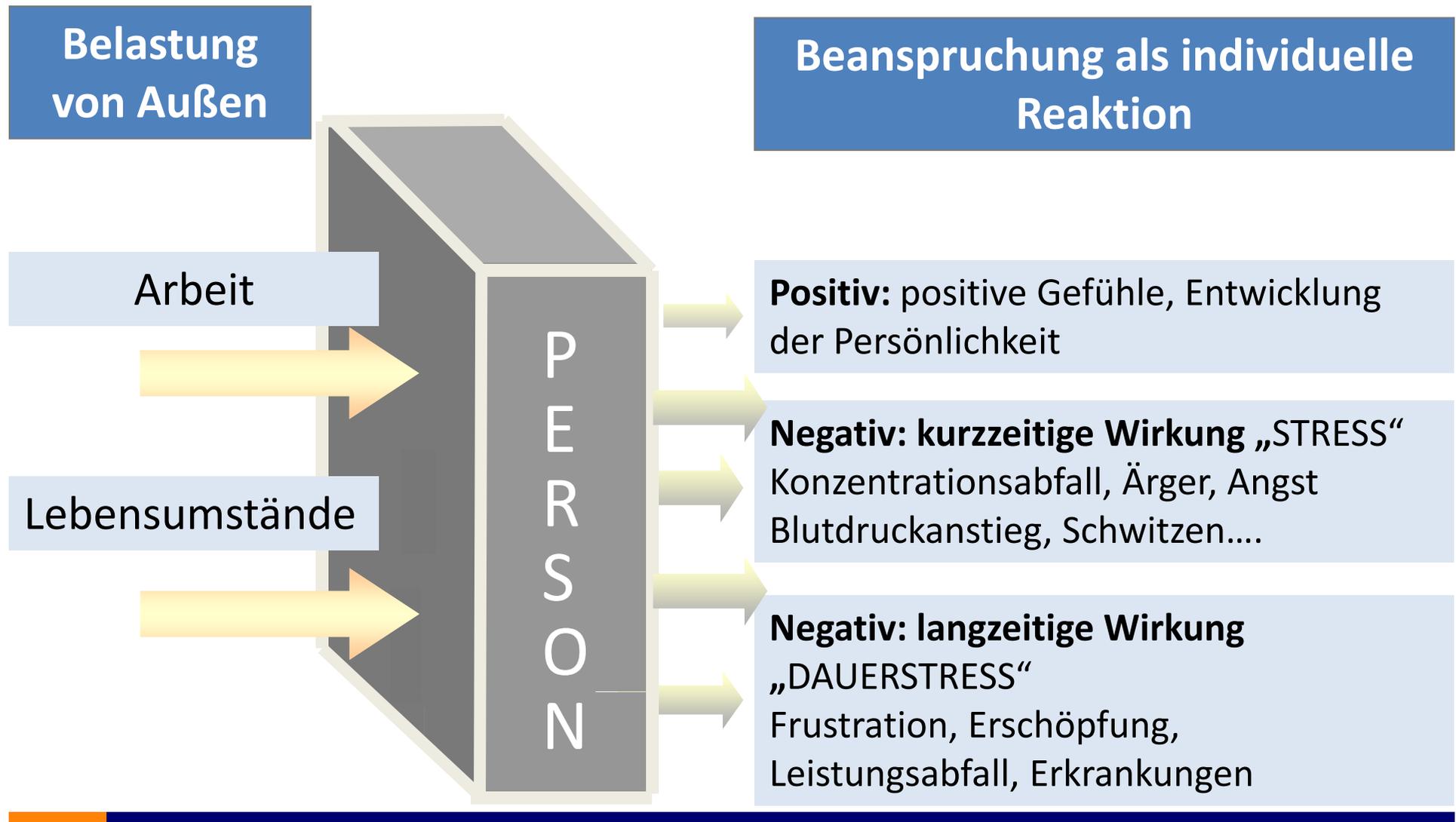
- Ursachen und Auswirkungen auf die Beschäftigungsfähigkeit -



Kongress des Paktes für Prävention 2012- Gesund leben und arbeiten 06. 09. - 07 .09.2012

# Arbeitsbedingter Stress - Reaktionen

(DIN EN ISO 10075)



# Die neue Arbeitswelt

## Arbeit

### Zunahme

- Wissen, Komplexität,
- Zeitdiktat, Arbeitsmenge
- Flexibilisierungszwang
- Beschleunigung
- Erreichbarkeit
- Prekarisierung

### Abnahme

- Planbarkeit (Lebensentwürfe, Familie)
- „Normalität“, Routine
- Sicherheit (sozial, arbeitsrechtlich)

## Mensch

### Wunsch

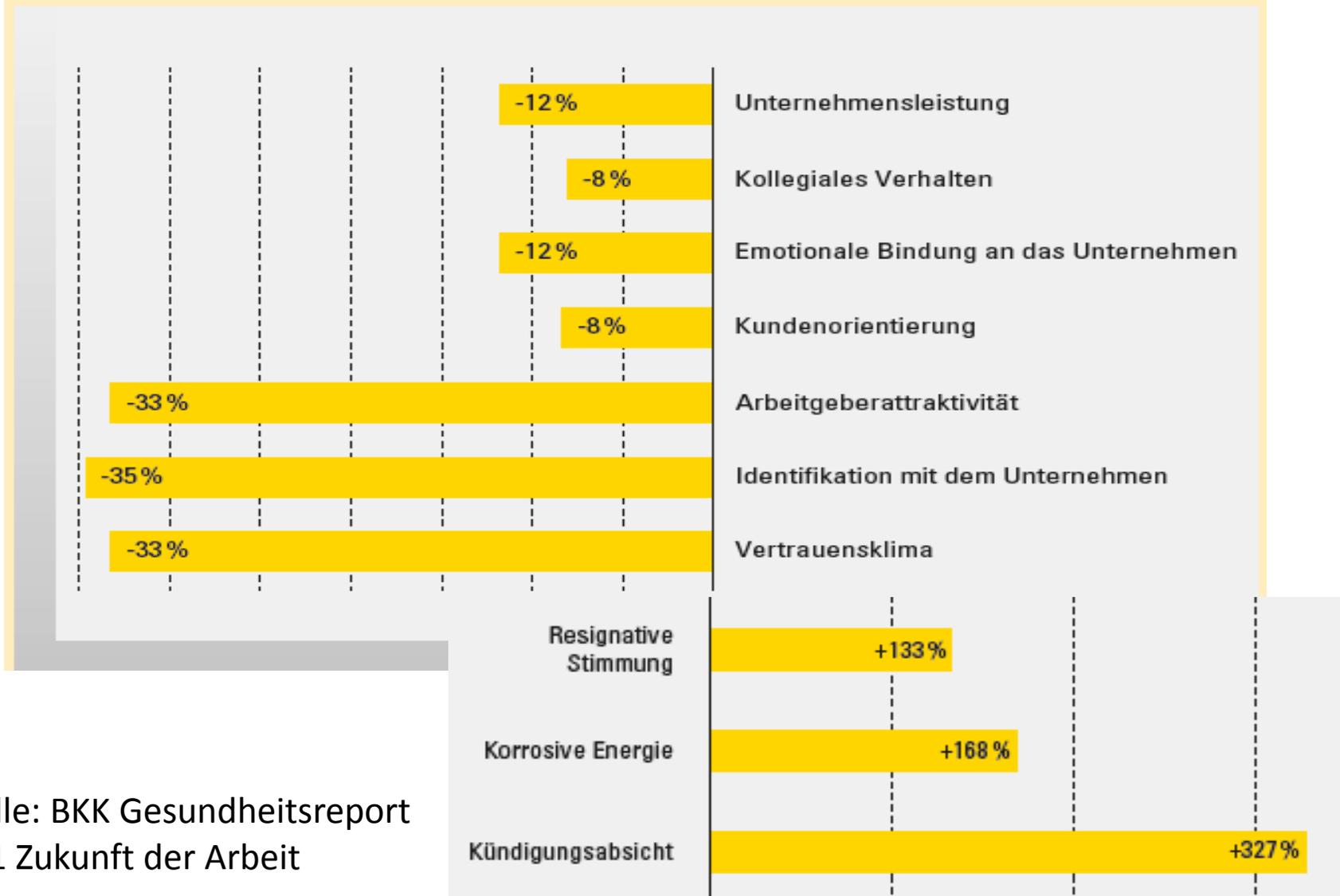
- Individuelle Arbeitskonzepte
- Wok-Life-Family- Balance
- hohe Lebenserwartung in Gesundheit
- Vernetzung und Selbstbestimmung

### **-Befürchtung / Bedrohung / Angst**

- Reduktion auf Ressource Humankapital
- Hohe Verfügbarkeit
- Zwang zur Selbstoptimierung
- Abnahme von Selbstbestimmung

Veränderungsprozesse erzeugen je nach Ausgangssituation und Beeinflussbarkeit Hoffnung oder Verlustängste, sie aktivieren oder hemmen

**Auswirkungen der Beschleunigungsfalle auf Unternehmen (1); Ergebnisse einer I.FPM-Studie (2011) bei 15.164 Befragten aus 109 Unternehmen**



Quelle: BKK Gesundheitsreport  
2011 Zukunft der Arbeit

# Stressphysiologie

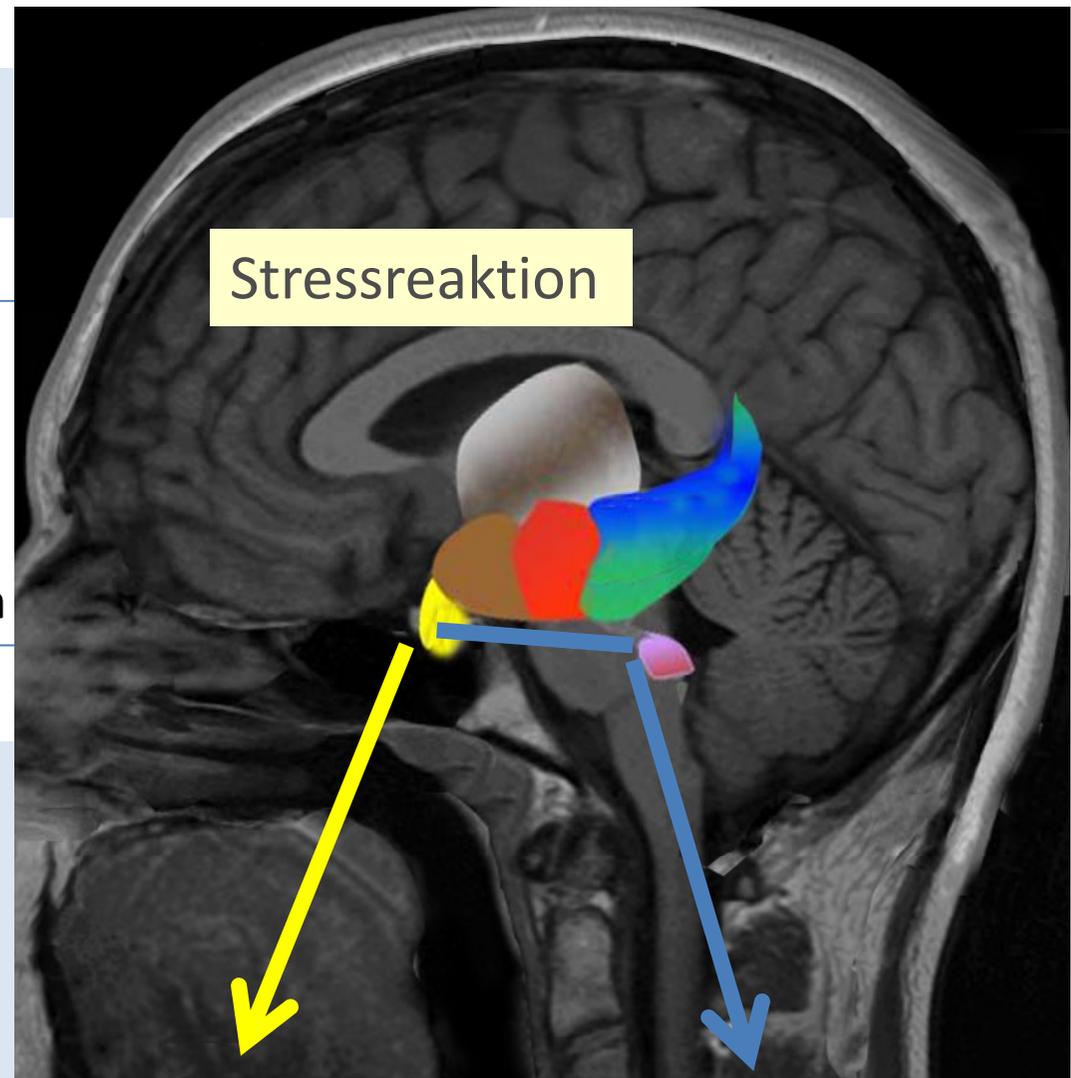
Anpassung von inneren Ressourcen an äußere Anforderungen = „Stress“

## Kurzfristig

- schnelle Bereitstellung großer Energiemengen
- Anstieg von Blutdruck, Puls- und Atemfrequenz, **Blutzucker, Blutfetten**

## Langfristig (Cortisol ↑)

- Hemmung des Immunsystems
- toxische Wirkung auf das Gehirn
- **div. chronische Erkrankungen**
- **Depression**

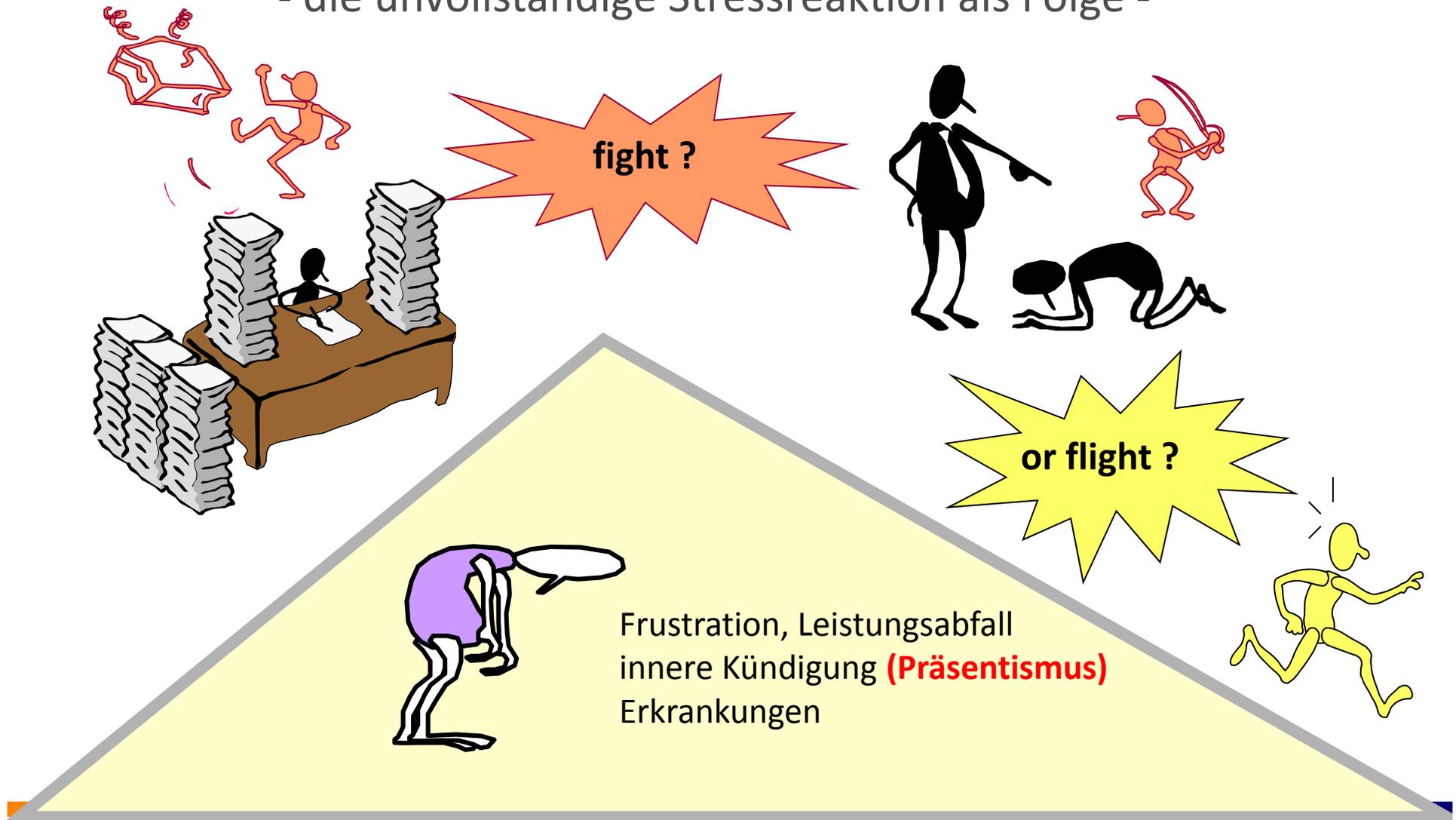


**Cortisol**

**Adrenalin**

# Psychische Belastung bei der Arbeit als Bedrohung

- die unvollständige Stressreaktion als Folge -



# Stress und Arteriosklerose

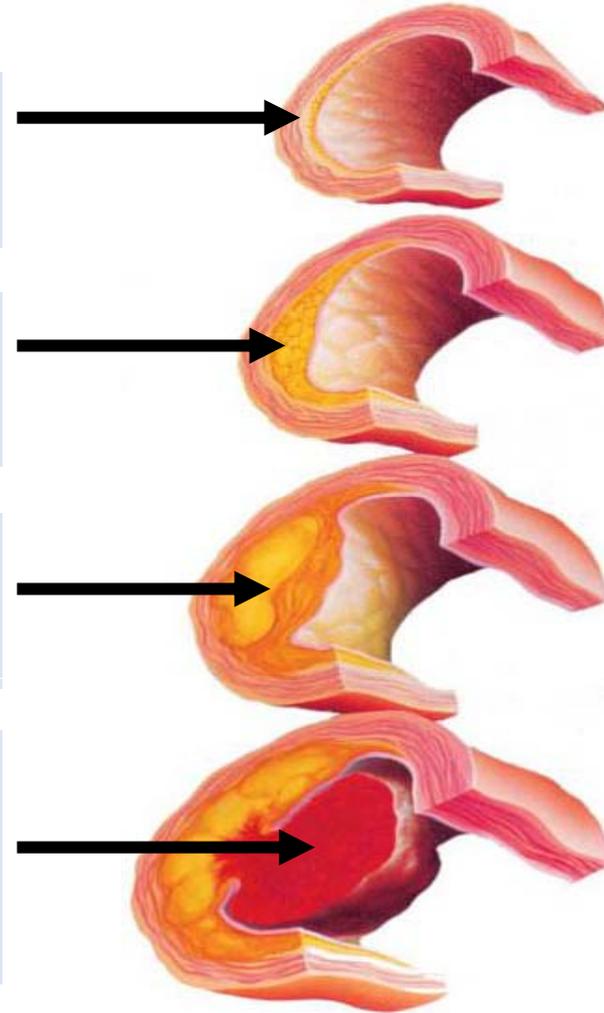
Steigerung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenzerkrankungen

Erhöhter Bluthochdruck führt zu Elastizitätsverlust

Ablagerung von fetthaltigen Blutbestandteilen

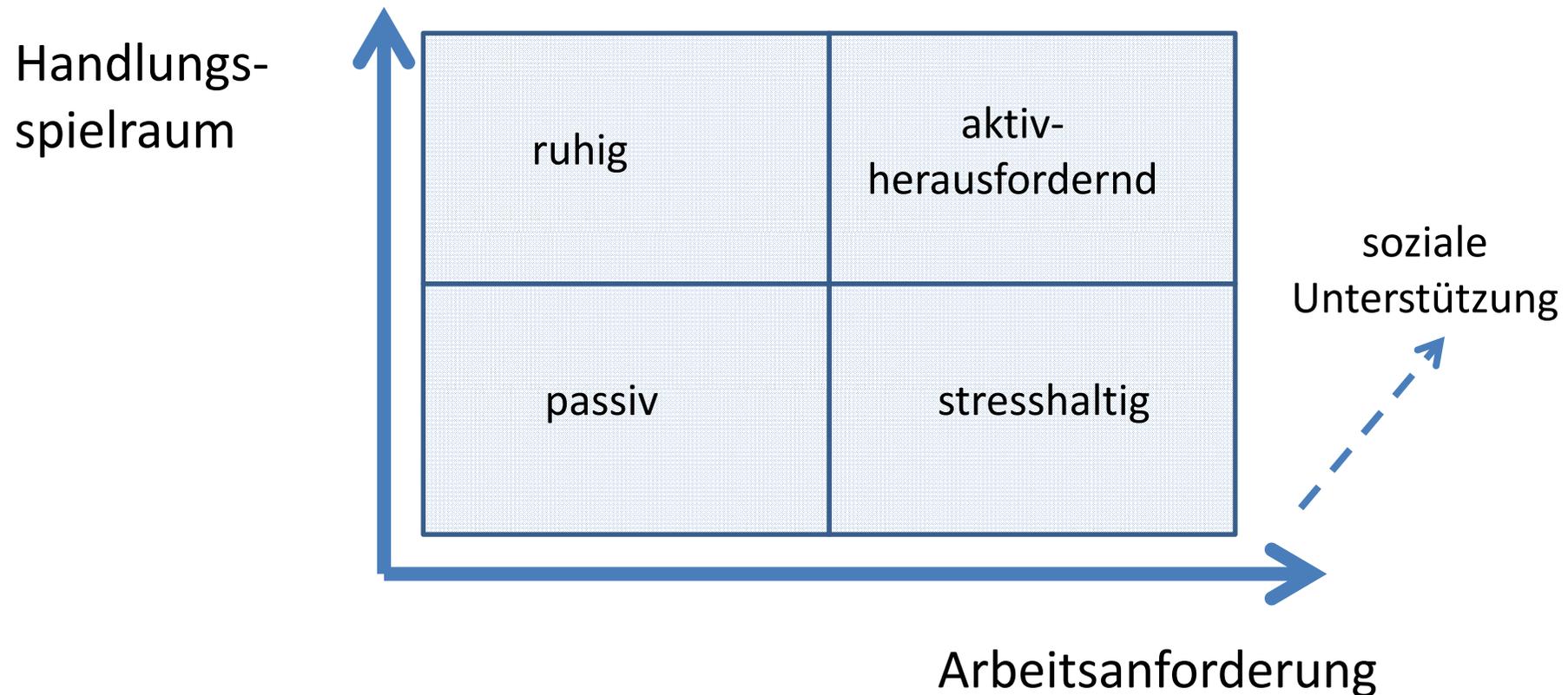
Plaquebildungen entlang der Gefäßwände

Zunahme der Blutgerinnung durch aufgeraute und entzündete Gefäßwände → Gefäßverschluss



## Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Gesundheit und Stress

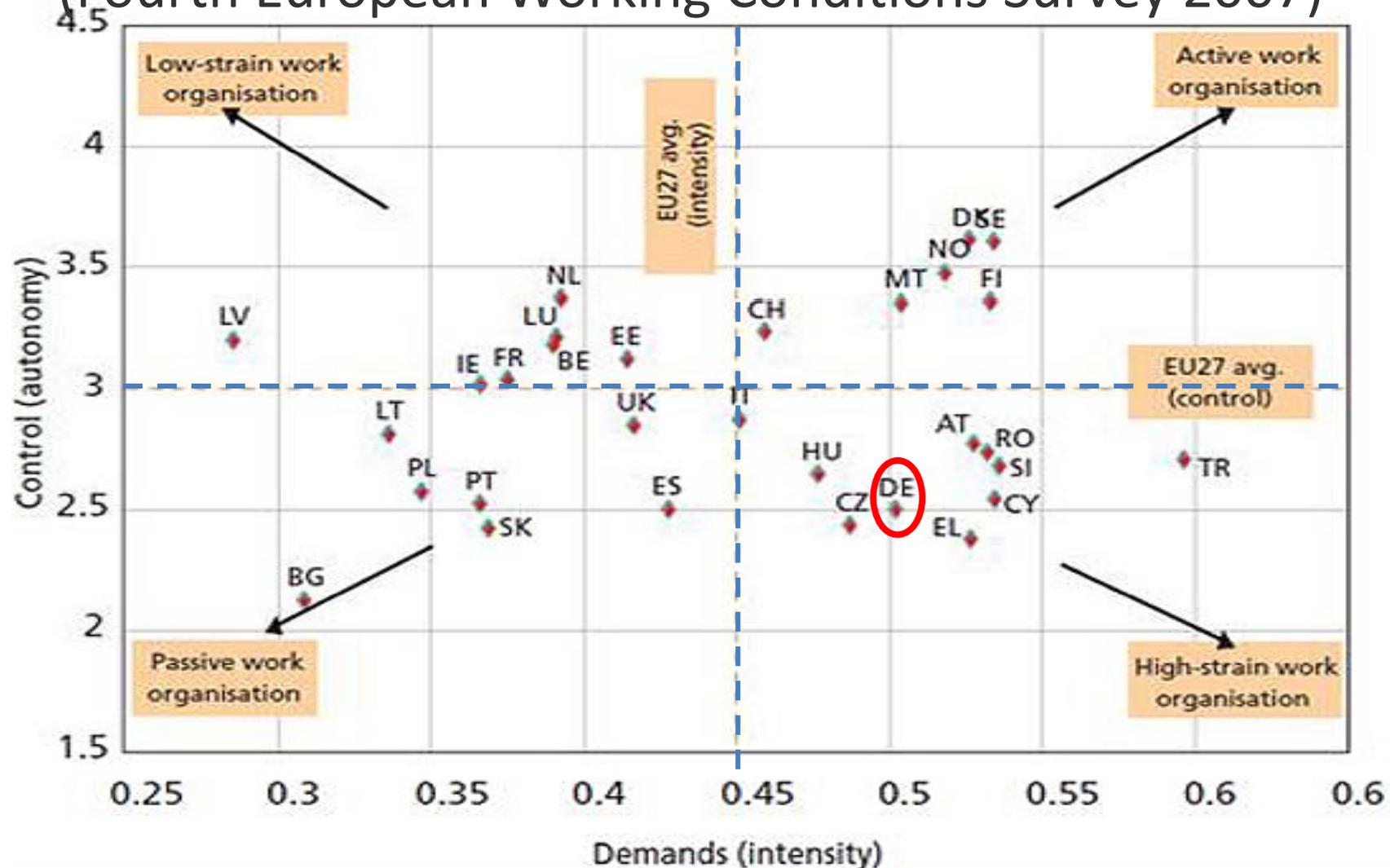
# *Job Demand-Control-Modell von Robert Karasek*



Zunahme von Fremdbestimmung führt zu **Dauerstress** am Arbeitsplatz

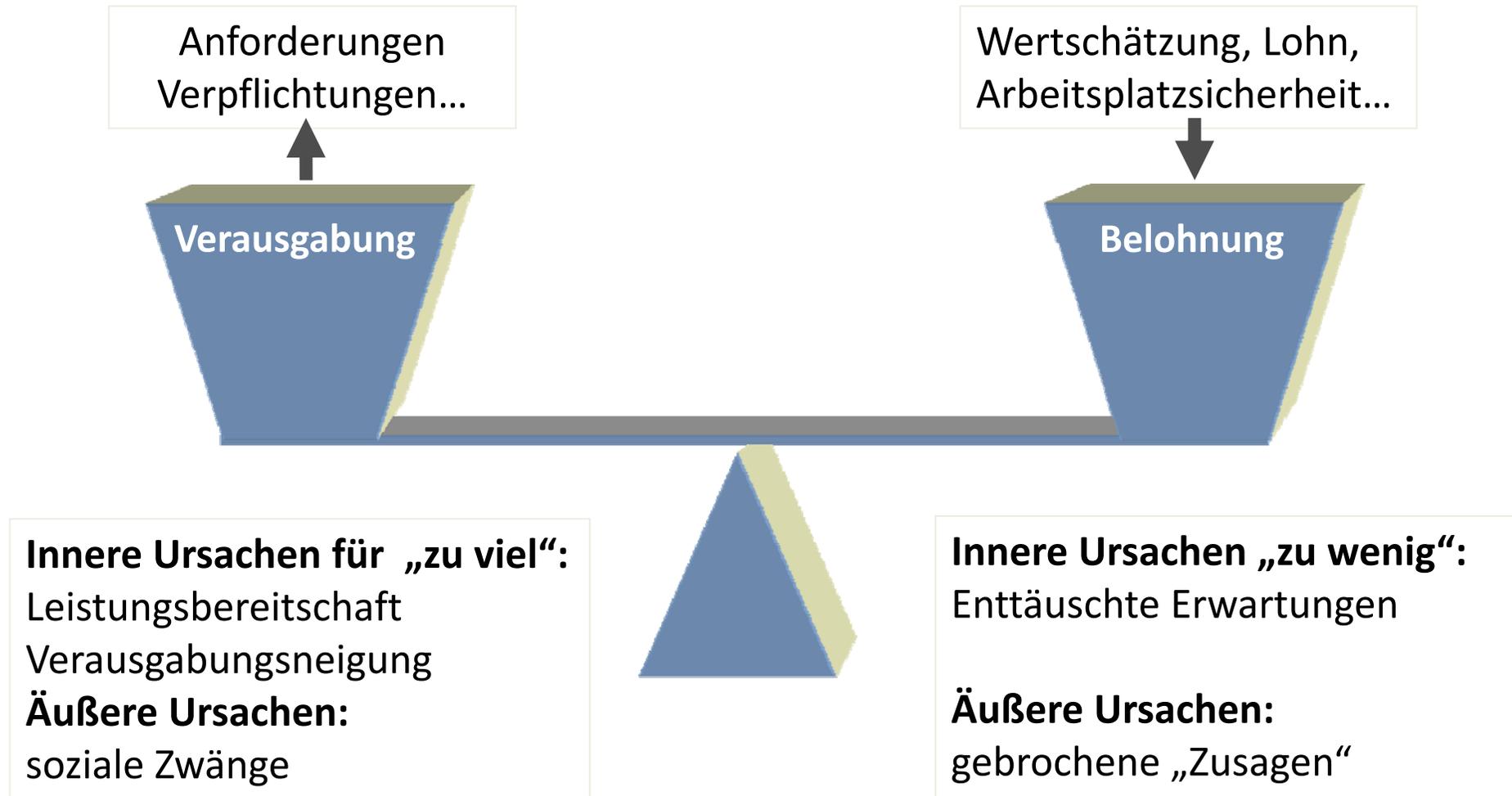
# EU Länder und Arbeitsbelastungen

(Fourth European Working Conditions Survey 2007)



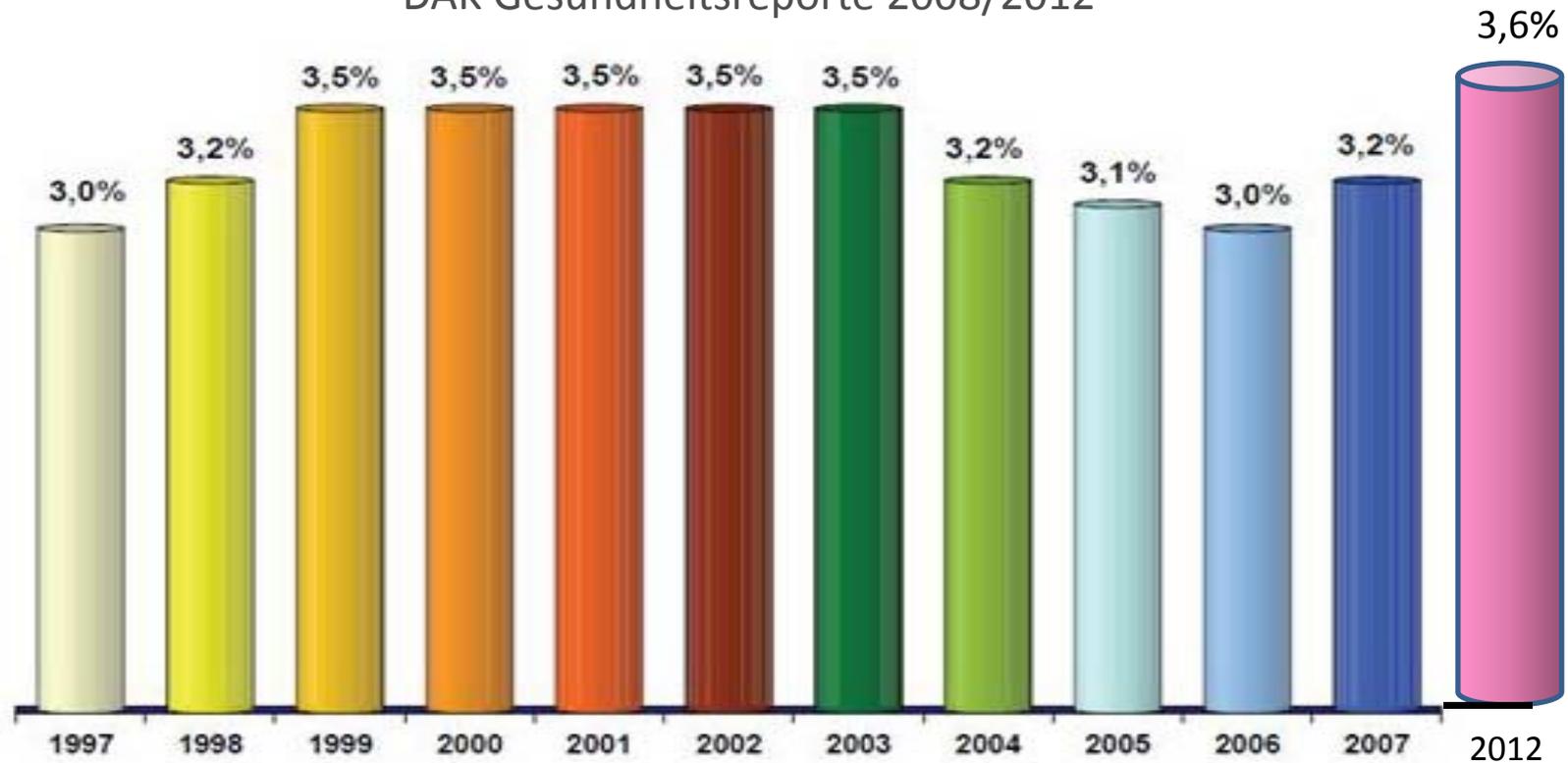
# Das Modell der „Gratifikationskrise“ nach Johannes Siegrist

## Entstehung des Burn-out-Syndroms



# Entwicklung des Krankenstandes von 1997 - 2012

DAK Gesundheitsreporte 2008/2012



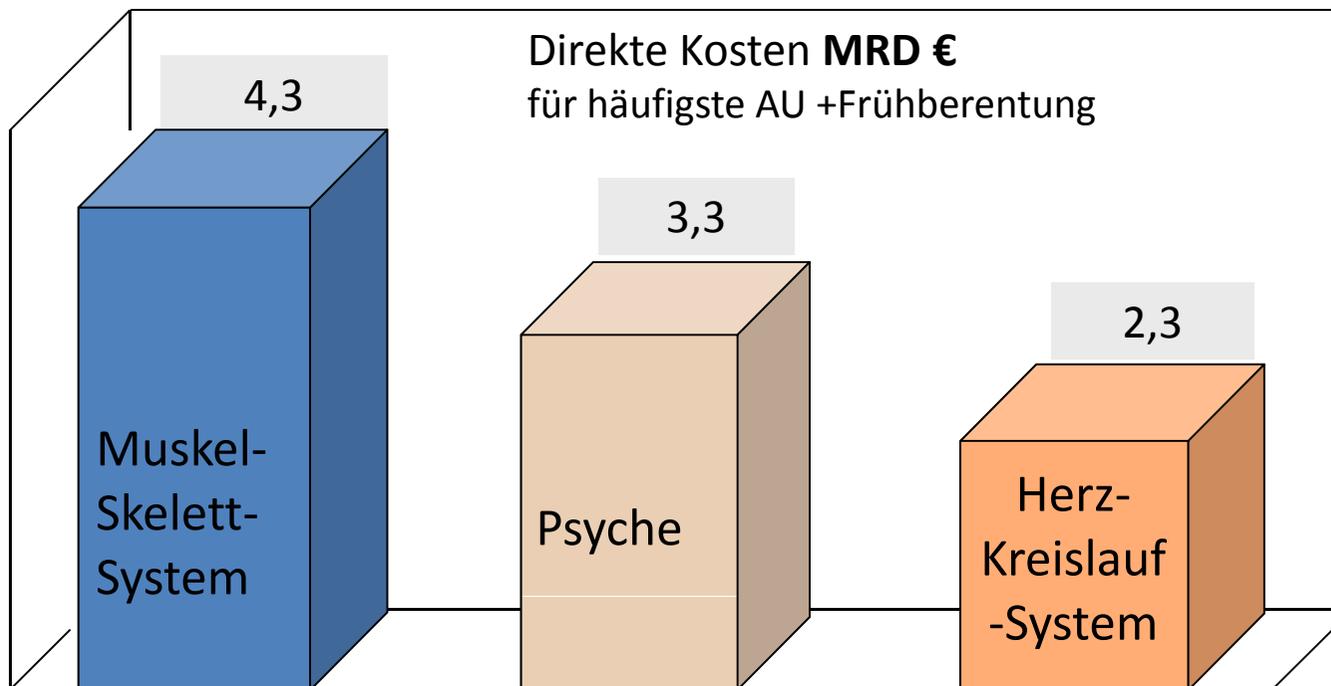
Entwicklung der AU Tage bei psychischen Erkrankungen in % an der Gesamt- AU



# Jährliche Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen und Frühberentungen in Deutschland

BKK Bundesverband (Hrsg.): Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen und Frühberentung in Deutschland, Juli 2008

Arbeitsbedingte Krankheiten + Frühberentung	43,9 Mrd. € (direkt 19 Mrd, indirekt 25 Mrd)
---	---



# Prävention psychischer Belastungen in der Arbeitswelt - Anspruch und Wirklichkeit-

Unternehmenszahlen BRD	davon KMU	KMU %
3,70 Mio (2011)	3,69 Mio	99,7 %

Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte (2010) BRD	davon KMU	KMU %
26,29 Mio	20,91 Mio	79,6 %
Nettowertschöpfung		51,8 %

Gefährdungsanalyse (Betriebsräte 2008/09)	KMU > 19 MA %	Gefährdungsanalyse (Baua-2010)	KMU < 50 MA %
	56%		38
Mit psychischen Belastungen	20	Mit psychischen Belastungen	6

Unsere Mitarbeiter unser größtes- wertvollstes - höchstes Kapital 2.600.000 Google-Einträge

# Prävention psychischer Belastungen in der Arbeitswelt - Anspruch und Wirklichkeit-

**2009: Führungskräfte (1510) :  
Einstellung zum Thema psychische  
Belastung bei der Arbeit**

59 % Brisanz des Themas  
55% fehlendes Wissen  
54 % Zeit- und Personal fehlen  
51 % mangelndes Problembewusstsein  
46% psychische Belastungen  
schwieriger als andere Themen im  
Arbeits- und Gesundheitsschutz

**2008/09: Betriebsräte (1700) :  
Warum bisher keine ganzheitliche  
Gefährdungsbeurteilung mit  
psychischen Belastungen**

89% schwierig zu handhaben  
69 % kaum einer weiß, wie es geht  
64% Motivationsdefizite (andere  
Themen wichtiger als Gesundheit

# Präventionsansätze

## Personenbezogene Ebene

- Ausbau der Coping-Fähigkeiten (Verantwortung erlernen)
- Ausbau der persönlichen, psychosozialen Kompetenzen
- Ausbau der fachlichen Kompetenzen
- Förderung der körperlichen Fitness
- Förderung des lebenslangen Lernens

# Präventionsansätze

## Systemebene

### Systemebene

- Betriebliche Gesundheitsförderung als ganzheitliche Strategie
- Organisationsentwicklung mit Fokus auf Arbeitsgestaltung (Erhöhung von Partizipation, Handlungsspielraum und Selbstregulation)
- Maßnahmen des Personalmanagements  
(Führungsstrategien, Gesundheit als Bestandteil von Prozessentwicklung betrachten, Arbeitszeitgestaltung)

# Psychische Belastungen in der Arbeitswelt

## Fazit und Ausblick



Die Gefährdungsanalyse psychischer Belastung ist trotz verfügbarer Handlungsanleitungen für viele Unternehmen noch immer nachrangig.

→ Es ist unsere gesellschaftliche Aufgabe, die Betriebe stärker in die Verantwortung zu nehmen.



Betriebe brauchen mehr Anleitung in Bezug auf das Verständnis, die Nutzung verfügbarer Instrumente, die Entwicklung und Umsetzung von geeigneten Maßnahmen. Der Nutzen für beide Seiten (AG+AN) muss erkennbar sein. Maßnahmen müssen sowohl an der Förderung individueller Bewältigungsstrategien als auch an der Gestaltung der Arbeit ansetzen.



Wichtige Grundlagen für eine lange Beschäftigungsfähigkeit müssen auch bereits vor dem Eintritt in das Arbeitsleben geschaffen werden. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Unterstützung bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit und ihrer Bewältigungsstrategien, die dem Wandel in allen gesellschaftlichen Bereichen angemessen sind.

## Quellen (Auswahl)

The world health report 2001 - Mental Health: New Understanding, New Hope

<http://www.who.int/whr/2001/en/> (9.08.12)

Berichte zum Stand der psychischen Gesundheit in allen EU-Ländern und Norwegen (European Commission. (2004).

[http://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_projects/2001/monitoring/fp\\_monitoring\\_2001\\_frep\\_06\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/archive/ph_projects/2001/monitoring/fp_monitoring_2001_frep_06_en.pdf)  
(9.08.12)

Depressionen sind eine der Hauptursachen für Erwerbsunfähigkeit und Vorruhestand.(Europäische Kommission. (2004).

[http://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_determinants/life\\_style/mental/docs/depression\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/docs/depression_de.pdf), (9.8.2012)

Institut für Mittelstandsforschung Bonn: <http://www.ifm-bonn.org/index.php?id=99> (9.8.2012)

Rixgens,P., Badura, B.: Zur Organisationsdiagnose psychischen Befindens in der Arbeitswelt.  
Bundesgesundheitsbl. 2012,55: 197-204, Springer-Verlag 2012

DAK Gesundheitsreport: [http://www.dak.de/content/filesopen/Gesundheitsreport\\_2012.pdf](http://www.dak.de/content/filesopen/Gesundheitsreport_2012.pdf) (9.8.2012)

Beck, D, Richter, G. ,Ertel ,M. ,Morschhäuser, M: Gefährdungsbeurteilung bei psychischen Belastungen in Deutschland, PräV Gesundheitsf 2012, 7 114-119, Springer 2012