

Arbeitskreis Arbeitssicherheit Saarland

Fachtagung
Psychische Belastung
im Berufsleben

am 12. Juni 2013 in Dudweiler

Heft 54 der Schriftenreihe PRÄVENTION

Titel: Fachtagung Psychische Belastung im Berufsleben

Heft 54 der Schriftenreihe PRÄVENTION

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Landesverband Südwest

Anschrift: Kurfürsten-Anlage 62, 69115 Heidelberg
Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg
Telefon 06221/5108-0, Fax: 06221/5108-15099
E-Mail: lv-suedwest@dguv.de
Internet: www.dguv.de/landesverbaende

Fachtagung

Psychische Belastung im Berufsleben

am 12. Juni 2013

in Dudweiler, Bürgerhaus

Leitung / Moderation
Roland Haist
Unfallkasse Saarland

Das Thema "Arbeitsbedingte psychische Belastung" ist in den letzten Jahren zunehmend in den Mittelpunkt des betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes gerückt. Als Ursache kann einerseits das erkennbar veränderte Belastungsspektrum an den Arbeitsplätzen und andererseits eine mögliche Verminderung personenbezogener Bewältigungsressourcen als Folge lang dauernder Beanspruchung postuliert werden. Unbestritten ist auf jeden Fall, dass sich die Bedingungen für eine individuelle Leistungserbringung in der modernen Arbeitswelt verändert haben und deshalb psychische Belastungen in den Fokus der Prävention gerückt werden müssen.

In den Vorträgen wurden Faktoren im Arbeitsprozess dargestellt, die zu psychischer Belastung führen können. Die möglichen Folgen im Sinne von reaktiven Störungen und Erkrankungen und ihre Prävention wurden ebenso aufgezeigt wie Eckpunkte einer spezifischen Gefährdungsbeurteilung.

Themen

Psychische Belastungen im Berufsleben
Körperliche und psychische Folgen

S. 2

- Lindemeier -

Psychische Belastungen im Berufsleben
Psychische Belastungsfaktoren/Ansatzpunkte für die
Gefährdungsbeurteilung und Präventionsmöglichkeiten

S. 16

- Schumacher -

**Psychische Belastungen im
Berufsleben
Körperliche und psychische Folgen**

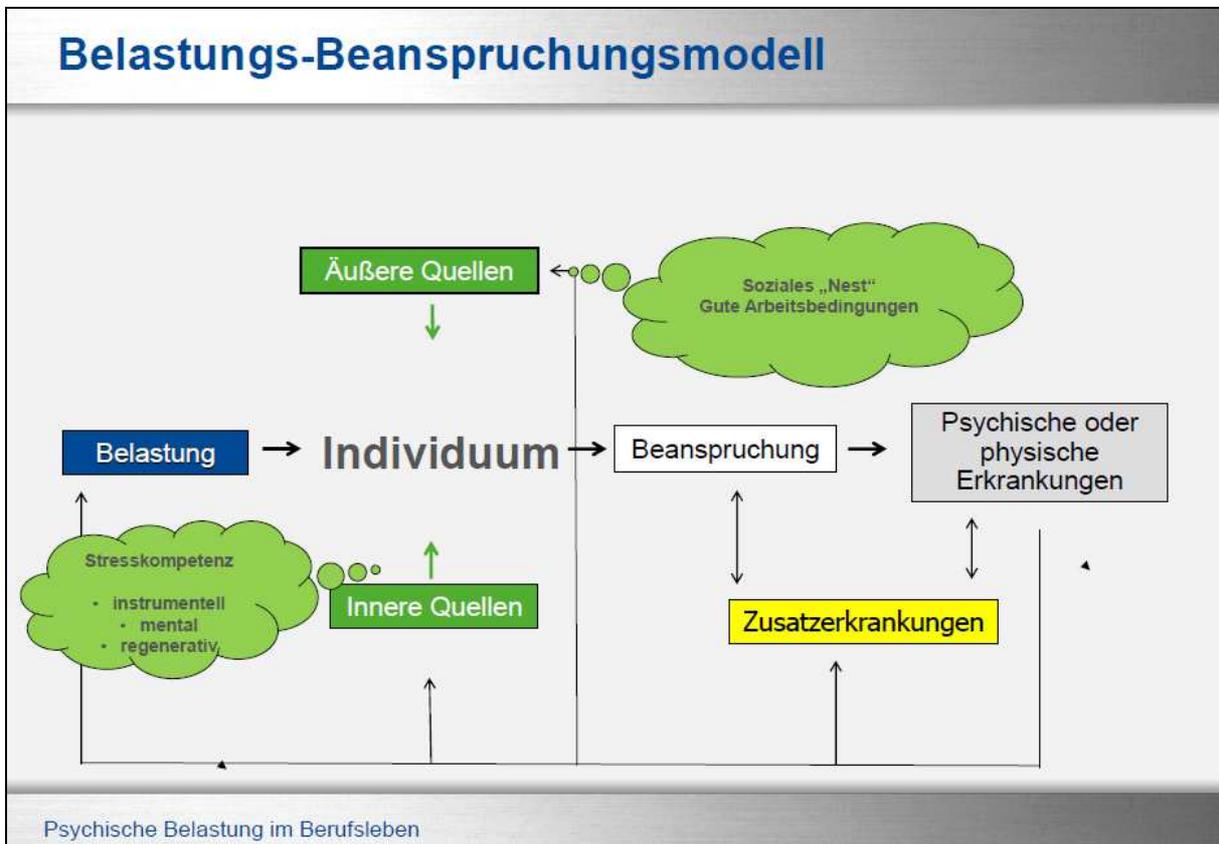
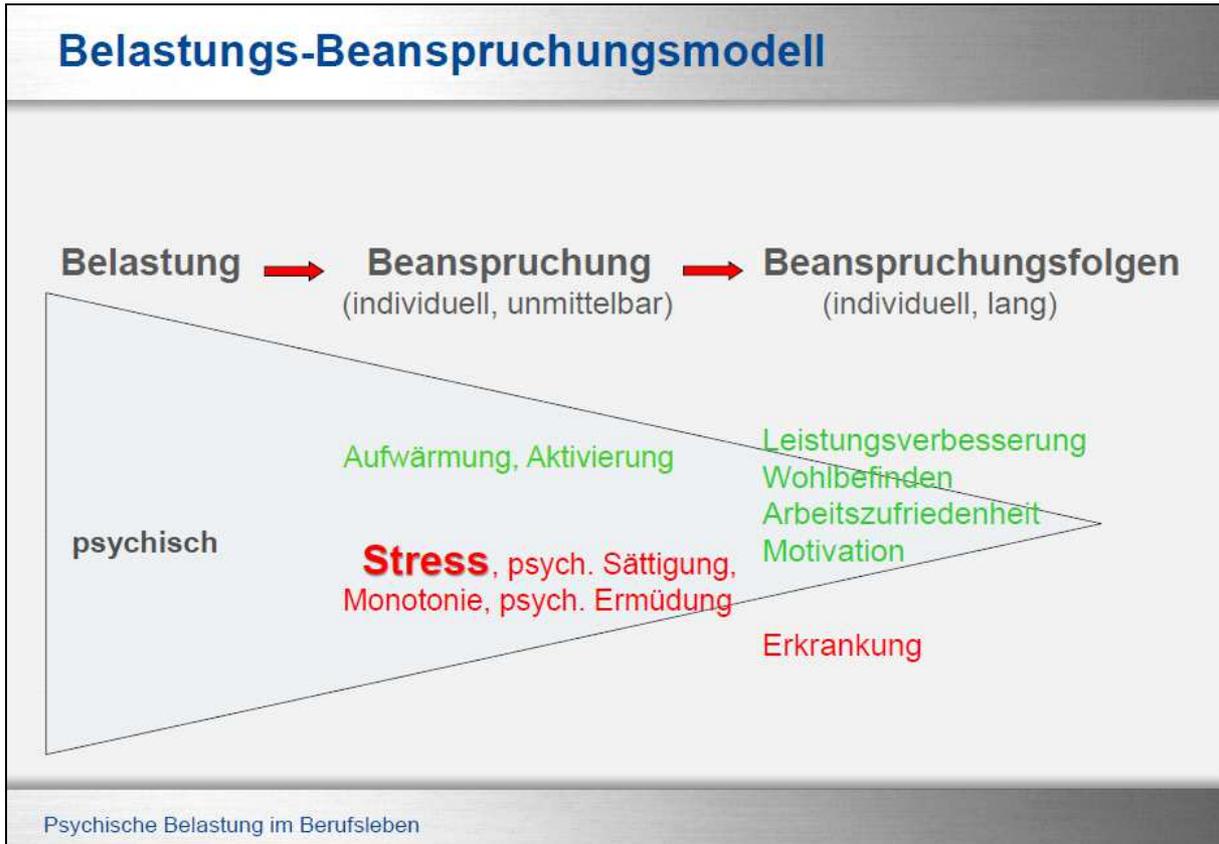
Referent:
Dr. med. Bernd **Lindemeier**

Psychische Belastungen im Berufsleben

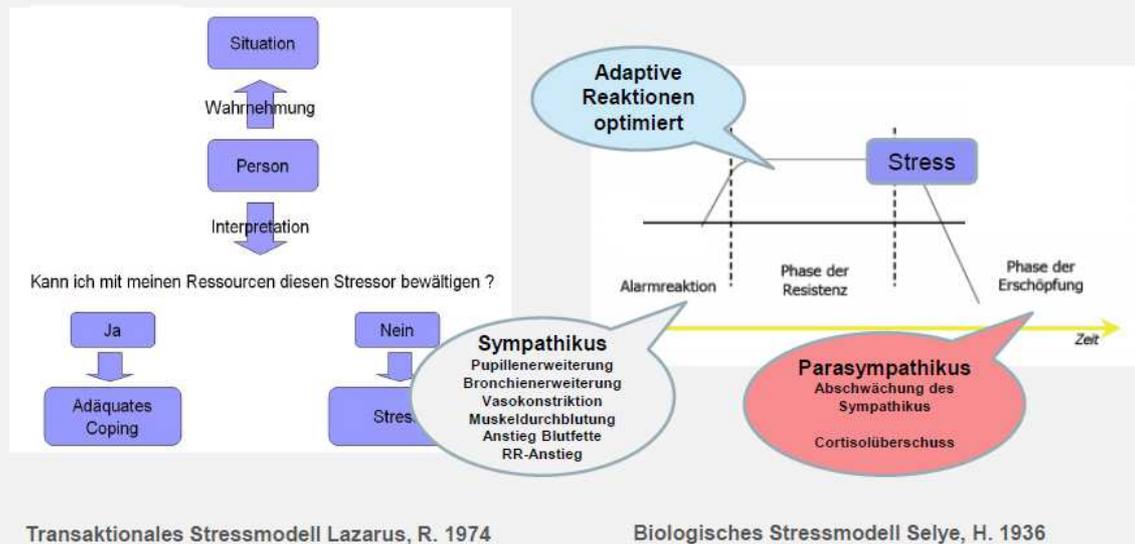
Körperliche und psychische Folgen

Themen

1. Belastungs-Beanspruchungsmodell
2. Stressmodelle
3. Ausgewählte stress-getriggerte Erkrankungen:
Depression, Burnout, Koronare Herzkrankheit,
Rückenschmerz, Fibromyalgie



Stressmodelle



Psychische Belastung im Berufsleben

Was ist Stress denn eigentlich?

- **STRESS:** Psychische/physische Reaktion auf spezifische Reize

Bewältigung
von
Anforderungen

psychische/
physische
Belastung

- **NEGATIVER STRESS (Dysstress)** (in der Folge als **Stress** bezeichnet)
Psychische/physische Reaktion auf spezifische Reize, die mit den verfügbaren Ressourcen nicht bewältigt werden können.

Psychische Belastung im Berufsleben

- **Subjektives Empfinden** von übermäßiger Anspannung, Überlastung, Hilflosigkeit, Bedrohung, Ausgeliefertsein
- **Messparameter:** Blutdruck, HF, HRV, Atemfrequenz, CRH Adrenalin, Cortisol, Blutzucker, Lipide, EMG, EEG, Hautwiderstand, Schweißsekretion, psychologische Messinstrumente und -verfahren
- **Störungen/Krankheiten:** Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Depression, Burnout, Rückenschmerz, Chronische Schmerzkrankheit, Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Tinnitus, Sucht, psychosomatische Erkrankungen, Fibromyalgie.

Psychische Belastung im Berufsleben

Stress kann krank machen!

Aber wie?

Psychische Belastung im Berufsleben

Stress-getriggerte Erkrankungen: Depression

Symptome

„...ich fühle mich selbst nicht mehr, ich merke nicht mehr, dass ich da bin, ich kann nicht mehr denken, Ich muss ständig grübeln, ich bin an allem schuld!“

Psychisch: Verlust der Fähigkeit zu Freude oder Trauer, Verlust der affektiven Resonanz, Gefühl innerer Leere, Sinnlosigkeit, Antriebsverlust, Müdigkeit, Schuldgefühle, Störung des Selbstwertgefühls, Hilflosigkeit, Verzweiflung, „Ent-Ichung“, Angst

Körperlich: Schlafstörungen, Druckgefühl in der Brust, Atemnot, Rücken- und Gelenkschmerzen, Appetitveränderungen

Psychische Belastung im Berufsleben

Leitsymptome:

1. Depressive Verstimmung fast den ganzen Tag
2. Interesse-/Freudeverlust an fast allen Aktivitäten
3. Appetit verändert
4. Schlafstörung
5. Psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung
6. Müdigkeit oder Energieverlust
7. Gefühl von Wertlosigkeit oder Schuldgefühle
8. Verminderte Denk-/Konzentrations-/Entscheidungsfähigkeit

Psychische Belastung im Berufsleben

Risiken der Depressionserkrankung

Erzeugung von Stress
 Herz-Kreislaufkrankungen
 Angsterkrankungen
 Drogenmissbrauch
 Suizid
 Demenz

Psychische Belastung im Berufsleben

Entstehungsmodelle:

- **Genetische Disposition:** Serotonin-Transportgen 5-HTTLPR
- **Psychologische Theorien:**
 - Erlernte Hilflosigkeit Seligman, M. 1975
 - Kognitive Verzerrung durch irrationale Gedanken Beck, A. T. 1978
- **Neurobiologische Konstellation**
 - Stress** → Cortisol↑ → Volumenreduktion Hippocampus Lupien, S. J. 1998
 - Stress** → Deaktivierung Anteriorer Circularer Cortex → Limbisches System George, M. S. et al. 1997

Psychische Belastung im Berufsleben

Burnout-Syndrom

„Schleichender Verbrauch von emotionaler und geistiger Kraft und Entwicklung von innerer Leere und entsprechenden sozialen und psychischen Folgen“

Maslach, C. 1982

Psychische Belastung im Berufsleben

Frühe Zeichen

- „Abschalten“ vom Beruf nicht mehr möglich, Pausenverzicht, Unentbehrlichkeitsgefühl, Nichtfühlen eigener Bedürfnisse, Abstumpfung
- Verminderung sozialer Kontakte
- Erhöhte Reizbarkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen trotz Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Angst

Psychische Belastung im Berufsleben

Symptome

Verhalten

- Engagementveränderung
- **Leistungsabfall**

sozial

- Isolierung, Rückzug
- Partner-/ Familienprobleme

psychisch

- ständiges Überlastungsgefühl
- Reizbarkeit, Aggressivität, Ängste
- **Emotionale Erschöpfung**
- „kreisende Gedanken“; Grübelei

körperlich

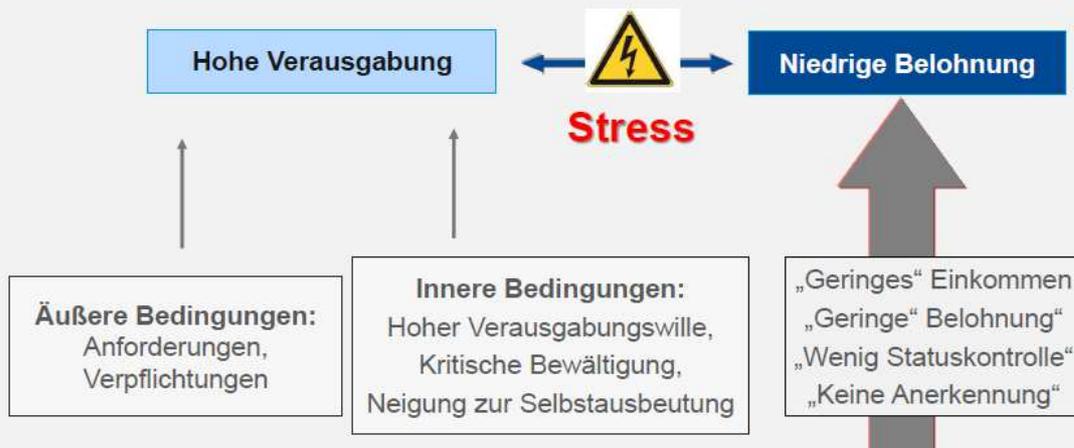
- Kraftlosigkeit, Müdigkeit
- Schmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafstörungen

Einstellungen

- **Depersonalisierung**
- Zynismus
- vermindertes Mitgefühl
- Innere Kündigung

Psychische Belastung im Berufsleben

Gratifikationskrisenmodell Siegrist, J. 2001



Psychische Belastung im Berufsleben

„Auf den Punkt gebracht“

Individualfaktoren

unrealistische Erwartungen
emotionale Sensibilität
Qualifikationsdefizite



Externe Faktoren

aufgabenspezifischer Stress
organisationsbedingter Stress
emotionaler Stress

Psychische Belastung im Berufsleben

Koronare Herzkrankheit/Herzinfarkt

Symptome

- Brustenge, Atemnot, Schmerzen im Brustraum, Rücken, Herzrhythmusstörungen

Klinische Zeichen

- Evtl. Erhöhung von Blutfetten, Leberwerten, Blutzucker, Herzenzyme
- Veränderungen im EKG
- Veränderte Funktionen in Spezialuntersuchungen

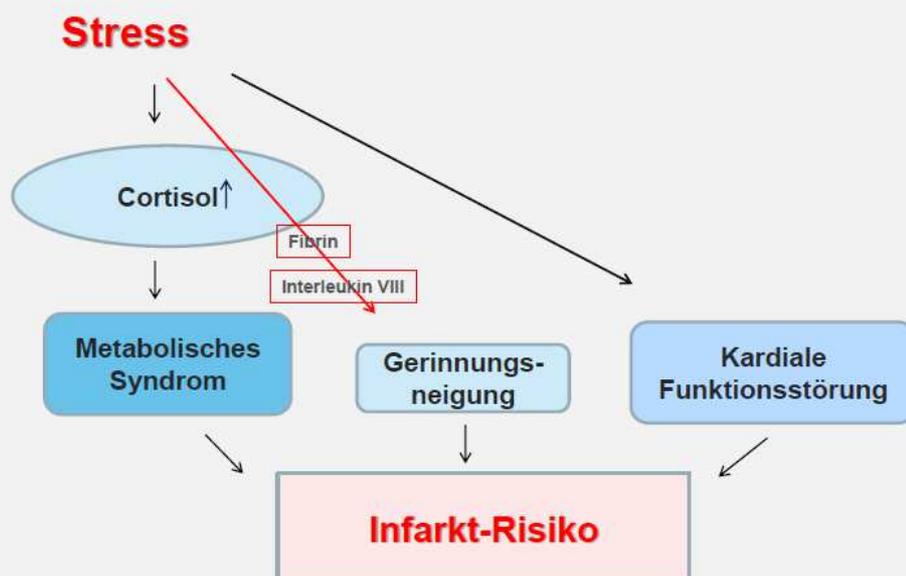
Psychische Belastung im Berufsleben

Entstehungsfaktoren:

- Fettreiche hochkalorische Ernährung
- Rauchen
- Chronischer Alkoholmissbrauch
- Zu wenig Bewegung
- Genetische Faktoren

- Chronischer Stress

Psychische Belastung im Berufsleben



Psychische Belastung im Berufsleben

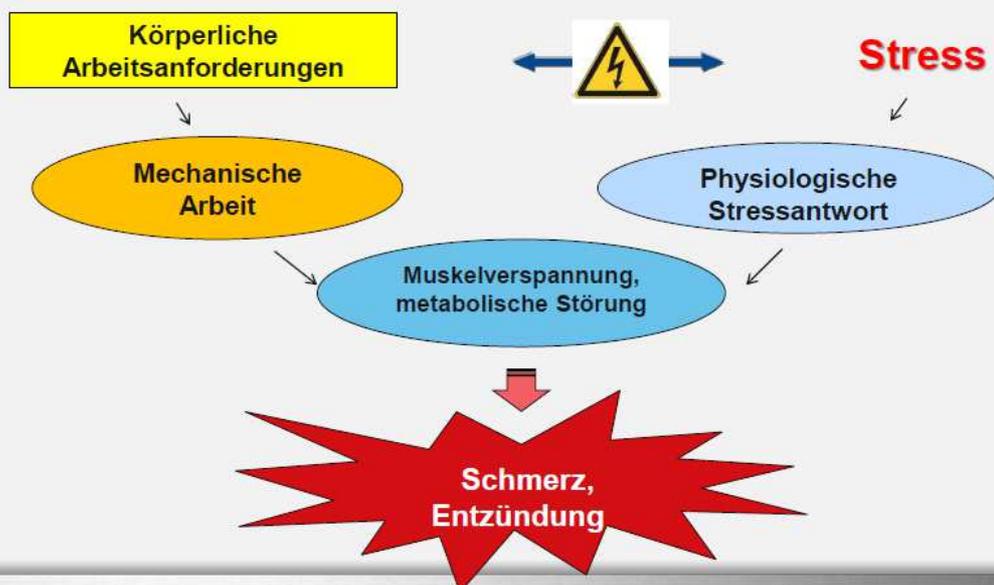
„Rückenschmerz“

- Häufigstes Schmerzerlebnis am Arbeitsplatz
- Überwiegend Lendenwirbelsäule (62 %)
- Verkürzung und Schwächung von Wirbelsäulenmuskulatur durch Fehlhaltung und mangelnde Ausgleichsbewegungen
- 90 % konservativ zu behandeln

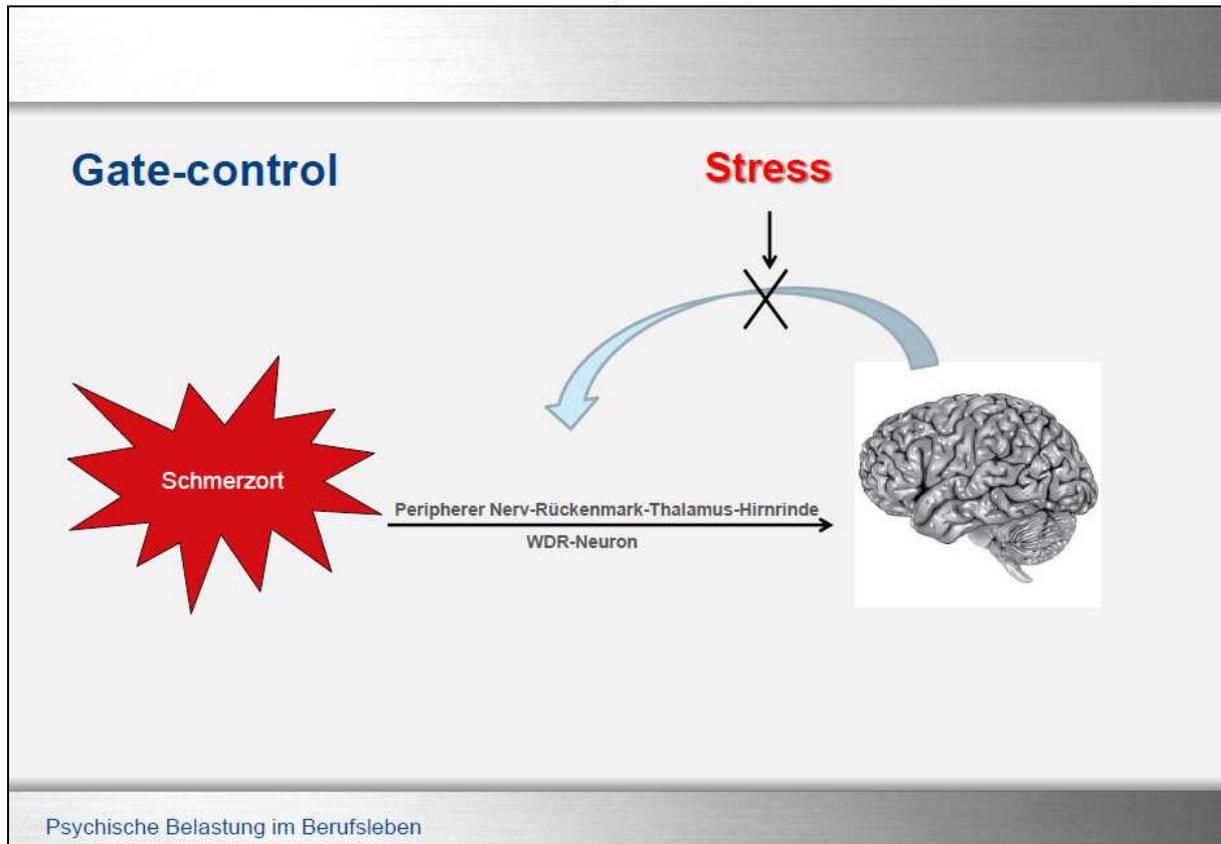


Psychische Belastung im Berufsleben

Cinderella-Effekt



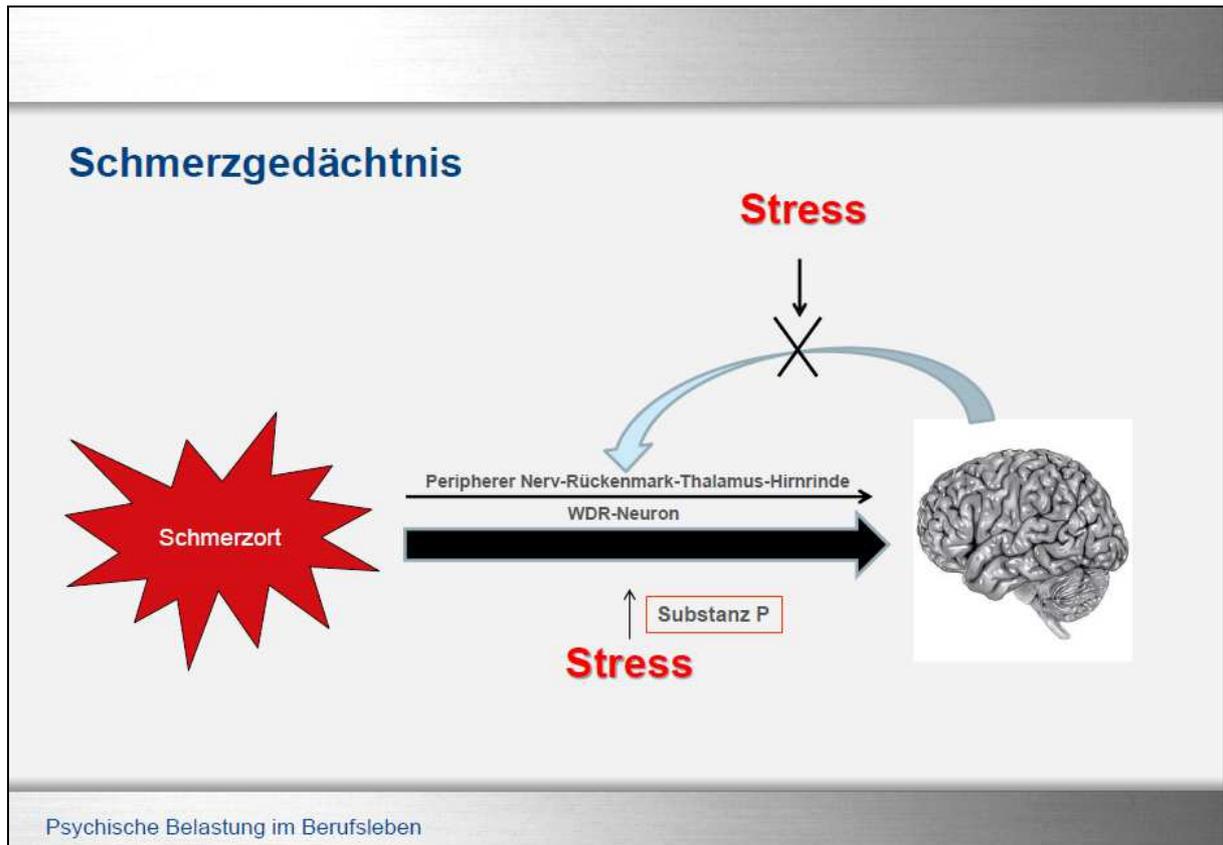
Psychische Belastung im Berufsleben



Fibromyalgie

- Multiple vegetative Beschwerden
- Muskel-, Gelenkschmerzen, insbesondere Sehnenansätze
- Erschöpfungszustände
- Tender points (11 von 18 positiv!)

Psychische Belastung im Berufsleben



**Psychische Belastungen im
Berufsleben
Psychische Belastungsfaktoren/
Ansatzpunkte für die Gefährdungs-
beurteilung und Präventions-
möglichkeiten**

Referentin:
Dipl. Psych. Karin **Schumacher**

Psychische Belastungen im Berufsleben

Psychische Belastungsfaktoren/ Ansatzpunkte für die Gefährdungsbeurteilung und Präventionsmöglichkeiten

Dipl. Psych. Karin Schumacher
12. Juni 2013 / Saarbrücken

Themen

1. Strukturwandel der modernen Arbeitswelt
2. Übersicht „Psychische Faktoren“
3. Psychische Belastungen im Berufsleben/
Ansatzpunkte für die Gefährdungsbeurteilung
4. Besonders stressgefährdete Arbeitsplätze
5. Erkennen psychischer Belastungsfaktoren
6. Interventions- bzw. Präventionsmöglichkeiten

1. Strukturwandel der modernen Arbeitswelt

- Wirtschaftliche Globalisierung verbunden mit zunehmendem Wettbewerbs- und Leistungsdruck
- Ausweitung des Dienstleistungssektors/personenbezogener Dienstleistungen
- Zunahme neuer Arbeitsformen/gesteigerte Arbeitsunsicherheit
- Fortschreitende Technologisierung/Qualifikationsanforderungen

- Ständige Erreichbarkeit/Informationsüberflutung
- Zunahme der Arbeitsverdichtung und Aufgabenkomplexität
- Mobilität bzw. örtliche und zeitliche Flexibilität
- Demografischer Wandel

Die sich verändernden wirtschaftlichen und technologischen Rahmenbedingungen der modernen Arbeitswelt bewirken eine **Schwerpunktverlagerung im Belastungsgeschehen** und erfordern

→ Strategien, die die **Stressprävention am Arbeitsplatz** zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter berücksichtigen durch

- Abbau von Stressoren
- Entwicklung der Humanressourcen

2. Übersicht „Psychische Faktoren“



3. Psychische Belastungen im Berufsleben

Quellen psychischer Belastungen im Berufsleben



Quellen psychischer Belastungen im Privatleben

Arbeitsaufgabe – Belastungsaspekte

- Nur vorbereitende, nur ausführende, nur kontrollierende Handlungen
- Kein Einfluss auf Arbeitspensum, Arbeitsinhalt, Arbeitsmethoden
- Häufige Wiederholung gleichartiger Handlungen in kurzen Takten
- Wenige, ähnliche Arbeitsgegenstände oder Handlungen
- Zu geringe oder zu umfangreiche Information

Arbeitsaufgabe – Belastungsaspekte

- Unklare Kompetenzen, Rollen, Verantwortlichkeiten
- Über- oder Unterforderung
- Unzureichende Einweisung/Einarbeitung
- Widersprüchliche Anforderungen
- Emotionsarbeit
- ...

Arbeitsablauf/-organisation – Belastungsaspekte

- Wechselnde oder lange Arbeitszeit
- Ungünstig gestaltete Schichtarbeit, häufige Nachtarbeit
- Umfangreiche Überstunden
- Unzureichende Pausen
- Arbeit auf Abruf

Arbeitsablauf/-organisation – Belastungsaspekte

- Zeitdruck/hohe Arbeitsintensität
- Häufige Störungen und Unterbrechungen
- Isolierte Einzelarbeitsplätze
- Keine oder geringe Unterstützung durch Kollegen/Vorgesetzte
- Keine klaren Verantwortungsbereiche
- ...

Arbeitsumgebung – Belastungsaspekte

- Lärm
- Schlechte Beleuchtung
- Hitze, Kälte, Feuchtigkeit
- Ungünstige Arbeitsräume, räumliche Enge
- Umgang mit Gefahrstoffen

Arbeitsumgebung – Belastungsaspekte

- Fehlendes oder ungeeignetes Werkzeug/Arbeitsmittel
- Ungünstige ergonomische Gestaltung
- Unzureichende Gestaltung von Signalen und Hinweisen
- Unzureichende Softwaregestaltung
- ...

Soziale Beziehungen – Belastungsaspekte

- Ungünstiges Führungsverhalten
- Fehlende Anerkennung, geringe Wertschätzung
- Desinteresse unter Kolleginnen/Kollegen
- Schlechte Personalentwicklung und Aufstiegschancen

Soziale Beziehungen – Belastungsaspekte

- Teamdefizite
- Mobbing
- Privilegien
- Konkurrenzkämpfe
- Konflikte
- ...



4. Besonders stressgefährdete Arbeitsplätze

Kombination von

- hohen quantitativen und/oder qualitativen Anforderungen mit
- geringem Handlungs- und Entscheidungsspielraum

und

- fehlende soziale Unterstützung am Arbeitsplatz sowie
- mangelnde Anerkennung der Arbeitsleistung

Anforderungs-Kontrollmodell (nach Karasek)

Anforderungen:

gering  hoch

Kontrollmöglichkeiten:

passiver
Arbeitsplatz

Stressrisiko


keine
Herausforderung

gesundheits-
förderlich

gering



hoch



5. Erkennen psychischer Belastungsfaktoren

Erkennen von psychischen Belastungsfaktoren ...



Stress erkennen - Warnsignale

Generell kann man folgende Warnsignale unterscheiden:

1. Körperliche Warnsignale
2. Emotionale Warnsignale
3. Kognitive Warnsignale
4. Warnsignale im Verhalten

Für andere Personen (Vorgesetzte, Kollegen) wird Stress an ehesten über das Verhalten sichtbar.

Stress erkennen - Warnsignale

Warnsignale im Verhalten

- Aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber anderen
- Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen
- Schnelles Sprechen oder Stottern
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können
- Erhöhter Genussmittelkonsum (Alkohol, Zigaretten), Medikamente zur Beruhigung
- Vernachlässigung privater Kontakte
- Keine aktive Freizeitgestaltung

6. Interventions- und Präventionsmöglichkeiten

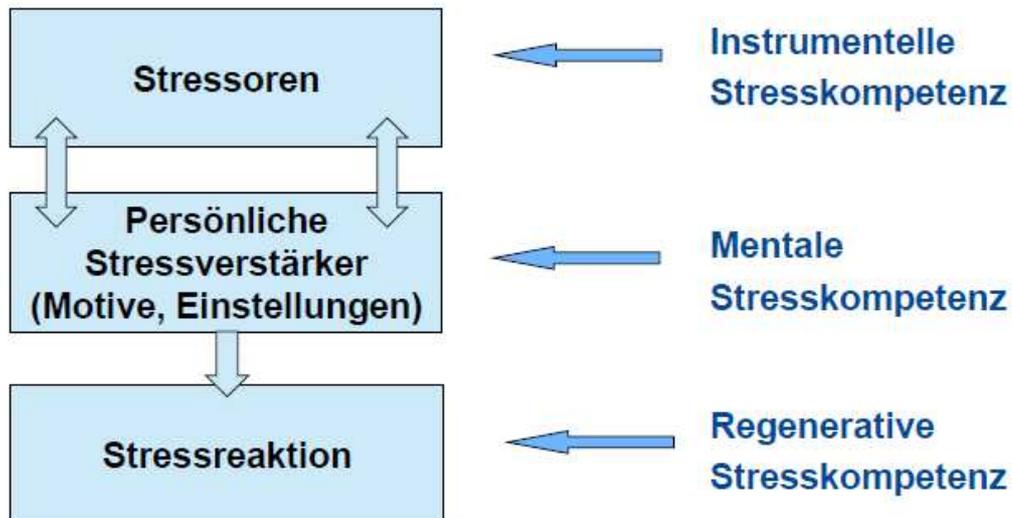
Interventionsstrategien des Stress-/Ressourcenmanagements



Stressmanagement

Was kann die Person tun ?

Individuelle Stresskompetenz verbessern (Kaluza)



Instrumentelle Stresskompetenz

Anforderungen aktiv begegnen

- Fachkompetenz erweitern/Fortbildung
- Organisatorische Verbesserungen herbeiführen
- Zeit-/Selbstmanagement (Zeit planen, Ziele/Prioritäten setzen)
- Soziale Netzwerke aufbauen und pflegen
- Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln (Klärungsgespräche führen)
- Selbstbehauptung (Grenzen setzen)

Mentale Stresskompetenz

Stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen erkennen, allmählich verändern bzw. förderliche Einstellungen entwickeln

- Realität annehmen
- Neubewertung von Anforderungen
- Entschärfung eigener Stressverstärker
- Selbstwirksamkeitserfahrung gewinnen durch Erfahrung

Regenerative Stresskompetenz

Erholen und entspannen – für Ausgleich sorgen

- Entspannungstechniken anwenden (AT, PMR, etc.)
- Bewegung und Sport
- Aktive Freizeitgestaltung, Hobbys und soziale Kontakte pflegen
- Genießen im Alltag, sich etwas gönnen
- Gesunde Ernährung
- ausreichender Schlaf
- Regelmäßige Pause

Regenerative Stresskompetenz

Freizeitfalle - Freizeitstress

- wenn die Freizeit durchgeplant wird
- wenn keine regenerative Gegenwelt zur Arbeit geschaffen wird
- wenn kein Raum für innere und äußere Ruhe, Muße und Pausen geschaffen wird

Stressmanagement

Was kann das Unternehmen tun ?

Psychosoziale Rahmenbedingungen schaffen

- Stressbewältigungsseminare anbieten
- Führungskräfte weiterbilden
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Verbesserung des Informationsflusses
- Mitarbeiterbeteiligung bei Entscheidungen, die sie betreffen
- Verbesserungswesen
- Förderung des Betriebsklimas
- Mediation/Konfliktlösungsprogramme

Arbeitsgestaltung

- Arbeitsbedingungen (Arbeitsaufgabe, Arbeitsorganisation und Arbeitsumgebung) menschengerecht und gesundheitsförderlich gestalten

Referenten:

Dr. med. Bernd **Lindemeier**
Bereich Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren
BG BAU - Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft, München

Dipl. Psych. Karin **Schumacher**
Bereich Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren
BG BAU - Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft, Wuppertal

Leitung/Moderation:

Roland **Haist**
Leiter des Arbeitskreises Arbeitssicherheit
des Landesverbandes Südwest der DGUV/
Unfallkasse Saarland, Saarbrücken