

Arbeits- und Gesundheitsschutz

Mehr Bewegung im Büro

(Quelle: DGUV) Stundenlang am Schreibtisch zu sitzen ist ungesund. Leichte körperliche Aktivität am Arbeitsplatz zum Beispiel durch sogenannte "dynamische Arbeitsstationen" regen den Stoffwechsel an und fördern die Fitness, erklärt Prof. Rolf Ellegast, stellvertretender Leiter des Instituts für Arbeitsschutz der DGUV (IFA).

Fast ein Viertel aller krankheitsbedingten Fehlzeiten gehen auf Muskelskelettbeschwerden zurück. Höchste Zeit, den modernen Büro-Menschen aus seiner starren Sitzhaltung herausholen. Zum Beispiel mit sogenannten dynamischen Arbeitsstationen. Mails beantworten und dabei am Schreibtisch Rad fahren? Das geht. Die leichte körperliche Aktivität am Arbeitsplatz regt den Stoffwechsel an und fördert die Fitness. Prof. Rolf Ellegast stellt die [kombinierten Arbeitsplätze](#) vor.

entnommen aus: VKM-Newsletter 45 vom 5.11.2017

Licht, Luft: Gesund und sicher durch den Winter

(Quelle: BGW) Rutschige Straßen und Wege, Kälte und Dunkelheit, trockene Heizungsluft: Da muss man in der Wintersaison einfach durch. Am besten gesund und sicher. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) gibt Tipps, wie das gelingt.

Immer schön langsam: Sich Zeit nehmen

Viele Winterunfälle, die der Berufsgenossenschaft gemeldet werden, passieren zu Fuß. Oft ziehen sie langwierige Verletzungen nach sich, zum Beispiel Knochenbrüche, Zerrungen und Bänderverletzungen. Deshalb rät die BGW:

- Auch Fußgängerinnen und Fußgänger sollten mehr Zeit für den Weg einplanen, wenn es draußen glatt sein könnte.
- Kleine, langsame Schritte mit geeignetem Schuhwerk: So kommt man zu Fuß am sichersten voran – nicht nur auf längeren Strecken, sondern vom Parkplatz oder von der Bushaltestelle zum Gebäude und zurück.

Ebenso lohnt sich im Winter ein bisschen Extra-Zeit für die Haut. Sie braucht jetzt besonderen Schutz und spezielle Pflege. Denn sie gibt bei trockener Heizungsluft vermehrt Feuchtigkeit ab und reduziert bei Kälte ihre eigene Fettproduktion.

- Deshalb empfiehlt sich regelmäßiges Eincremen mit einer stärker fetthaltigen Pflegecreme, die nur langsam einzieht und einen Fettfilm auf der Haut hinterlässt.
- Außerdem streift man draußen am besten schon bei niedrigen Plusgraden wärmende Handschuhe über. So viel Zeit muss sein.

Leuchtend und erleuchtet: Licht machen und nutzen

Zur Falle kann in dieser Jahreszeit die Dunkelheit werden. Wenn man in schlecht beleuchteten Räumen stolpert oder stürzt. Oder wenn man im Straßenverkehr übersehen wird. Oder wenn das mangelnde Tageslicht auf die Stimmung drückt. All dem kann man vorbeugen.

- So lassen sich neben dem Auto und dem Fahrrad auch Haus, Hof und Wege einem Lichttest unterziehen. Vielleicht ist da oder dort eine Glühbirne zu tauschen – oder es bietet sich das Installieren von zusätzlicher Beleuchtung, Bewegungsmeldern oder Dämmerungsschaltern an.
- Im Straßenverkehr ist man auf dem Rad und zu Fuß mit großflächigen Reflektoren besser zu sehen.
- Und dem Winterblues beugt unter anderem das Tanken von Tageslicht vor, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Mittagspause.

Luftig durch den Tag: Immer wieder Fenster auf

Auch frische Luft braucht man im Winter ebenso wie in den übrigen Jahreszeiten. Stickige Raumluft macht müde und fördert Erkältungen. Denn gerade dort können sich Krankheitskeime anreichern.

- Dagegen hilft unter anderem regelmäßiges Lüften. Am besten öffnet man – bei der Arbeit wie zu Hause – die Fenster in der kalten Jahreszeit mehrmals täglich für einige Minuten ganz weit, damit genügend Luft ausgetauscht wird. Am effizientesten ist das Querlüften mit mindestens zwei geöffneten Fenstern oder Türen auf verschiedenen Seiten. Aber nicht zu lange: Wenn der Körper unterkühlt, verliert er an Kraft, sich gegen Krankheitserreger zu wehren. Drei bis fünf Minuten reichen – auch damit die Wände nicht zu sehr auskühlen.
- Und wer Pausen und Freizeit für Spaziergänge oder andere Outdoor-Aktivitäten nutzt, tankt unabhängig vom Tageslicht auf jeden Fall belebenden Sauerstoff.

entnommen aus: VKM-Newsletter 48 vom 28.11.2017

Arbeitsplatz Kita: Einfache Maßnahmen können Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten fördern

(Quelle: DGUV) Die Arbeit in Kitas ist oft kein Kinderspiel. Ungünstige Arbeitsbedingungen, wie Lärm, Raumluft, Licht und fehlende Ergonomie, haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit und Arbeitszufriedenheit der Erzieherinnen und Erzieher. Das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) hat gemeinsam mit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz den Nachweis in einem Praxisprojekt erbracht: Laut IFA-Report "Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kita" fördern schon einfache und kostengünstige Maßnahmen Gesundheit und Motivation im Kita-Team und schaffen damit auch ein gesundes und lernförderliches Umfeld für die Kinder.

Die Studie "Strukturqualität und Erzieher_innengesundheit in Kindertageseinrichtungen" (STEGE) hat gezeigt: 60 Prozent des pädagogischen Personals in Kitas klagen über Muskel-Skelett-Beschwerden. Sie sind der dritthäufigste Grund für eine Arbeitsunfähigkeit. 73,3 Prozent der pädagogischen Fachkräfte in Kitas empfinden ihre Arbeit grundsätzlich als

körperlich anstrengend. Optimal gestaltete Kitas sind deshalb ein wichtiger Beitrag, damit gesunde Kita-Beschäftigte gute Erziehungsarbeit leisten können.

"In mehreren Vorläuferprojekten hatten wir bereits Maßnahmen identifiziert, die zum einen Muskel-Skelett-Belastungen im Kita-Alltag erfolgreich vorbeugen", sagt Professor Rolf Ellegast, stellvertretender Leiter des IFA und Projektverantwortlicher. Zum anderen habe man auch Stellschrauben entwickelt und erprobt, mit denen sich Belastungen durch weitere Faktoren, nämlich Akustik, Raumklima und Beleuchtung, reduzieren lassen.

Alle im Vorfeld gesammelten Erkenntnisse sind in die Gestaltung einer so genannten Musterkita eingeflossen, die von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz und einem städtischen Träger in Neuwied realisiert wurde. Das IFA-Projektteam erhob den Status quo der Belastungen vor Projektstart, begleitete die Planungs- und Bauphase und ermittelte die Arbeitssituation der Beschäftigten nach erfolgter Grundsanierung und Teilneubau. Dabei kamen Messungen und Befragungen gleichermaßen zum Einsatz.

Ellegast: "Ob in puncto Lärm, Licht, Klima oder Ergonomie, wir konnten zeigen, dass die Maßnahmen die Arbeitssituation der Erzieherinnen verbessern und dass die Betroffenen das auch so empfinden, teils natürlich in unterschiedlichem Maße."

Oft helfen schon einfache Dinge: Schadstoffarme Baustoffe und Möbel verbessern von vornherein die Raumluft. Einfach nachzurüstende Akustikdecken verringern den Geräuschpegel und tragen so zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre bei. Der punktuelle Einsatz von Stehlampen hilft bei besonderen Sehaufgaben wie Dokumentationsarbeit. Leichte und rollbare Möbel, zargenfreie Tische und höhenverstellbare Rollhocker schonen Rücken und Gelenke der Kita-Beschäftigten.

Ellegast: "Vor allem mit Blick auf die körperlichen Belastungen ist es außerdem wichtig, nicht nur die Rahmenbedingungen zu verbessern, sondern das Personal für ein gesundheitsgerechtes Verhalten zu sensibilisieren und zu schulen. Und ganz grundsätzlich gilt: Beziehen Sie alle Beteiligten in den Prozess ein. Dann steigt die Erfolgswahrscheinlichkeit!"

Die Ergebnisse aus dem Praxisprojekt sollen zusätzlich in die Weiterentwicklung von Kita-Möbiliar einfließen und in Form neuer Lehrmodule die Ausbildung des pädagogischen Fachpersonals ergänzen.

Weiterführende Informationen zum Thema:

- [Report herunterladen](#)
- [Ergonomie in Kitas](#)

entnommen aus: VKM-Newsletter 40 vom 1.10.2017

Arbeitszeit flexibel und gesund gestalten

(Quelle: BAuA) Durch digitale Techniken lassen sich Arbeitszeit und -ort zunehmend flexibilisieren. Doch bei der Wahl des passenden Arbeitszeitmodells stehen Unternehmen vor der Herausforderung, sowohl den Bedürfnissen der Beschäftigten als auch der eigenen Wettbewerbsfähigkeit gerecht zu werden. In der jetzt erschienenen Broschüre *baua: Praxis "Flexible Arbeitszeitmodelle. Überblick und Umsetzung"* stellt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) insgesamt 16 verschiedene Arbeitszeitmodelle vor und zeigt die damit verbundenen Chancen und Risiken auf. Zudem vermittelt sie kompakt und praxisorientiert Grundlagen des gesetzlichen Arbeitszeitschutzes sowie aktuelle arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse. Damit bietet sie den Verantwortlichen in Unternehmen einen umfangreichen und zugleich übersichtlich strukturierten Einstieg in das Thema.

Die Arbeitszeit bestimmt den Lebensrhythmus vieler Beschäftigter. Damit ausreichend Lebenszeit für Familie, Freizeit und Regeneration bleibt, begrenzt das moderne Arbeitszeitrecht einerseits die Arbeitszeit. Andererseits ermöglicht es innerhalb eines definierten Rahmens flexible Arbeitszeiten und fördert damit die Wirtschaftlichkeit der Unternehmen. Doch nicht nur die Unternehmen, auch die Beschäftigten profitieren von flexiblen Arbeitszeiten. Beschäftigten, die ihre Arbeitszeit gestalten können, gelingt es oft besser, Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren.

Die *baua: Praxis* führt insgesamt 16 verschiedene Arbeitszeitmodelle auf, arbeitet deren Vor- und Nachteile für die Unternehmen heraus und stellt jeweils ein Beispiel guter Praxis vor. Dazu gehören neben schon etablierten Modellen wie Gleitzeit, Teilzeit oder Mehrarbeit auch neuere Formen wie Jobsharing oder Funktionsarbeitszeit. Neben den einzelnen Arbeitszeitmodellen informiert die Broschüre kompakt und übersichtlich über den gesetzlichen Hintergrund sowie über den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand zu Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten bei flexiblen Arbeitszeiten. Zudem stellt sie vier Trends heraus, die die zunehmende Flexibilisierung der Arbeitszeit maßgeblich beeinflussen. Dazu zählen Globalisierung, demografische Entwicklung, Wertewandel und Digitalisierung. So gibt die *baua: Praxis* schnell einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten flexibler Arbeitszeiten. Weiterführende Informationen und Literaturhinweise runden die *baua: Praxis* ab.

Die Broschüre "Flexible Arbeitszeitmodelle. Überblick und Umsetzung" gibt es [hier](#).

entnommen aus: VKM-Newsletter 46 vom 12.11.2017

Orts- und zeitflexibles Arbeiten: Gesundheitliche Chancen und Risiken

(Quelle: BAuA) Ob in der Bahn, im Büro oder zu Hause nach der Tagesschau: Die Digitalisierung entkoppelt Arbeit von Zeit und Raum. Im jetzt erschienenen Bericht "Orts- und zeitflexibles Arbeiten: Gesundheitliche Chancen und Risiken" fasst die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) den wissenschaftlichen Erkenntnisstand zu diesen Arbeitsformen zusammen. Dabei zeigt sich einerseits, dass sich flexibles Arbeiten als Belastungsfaktor auswirken und die Gesundheit der Beschäftigten schädigen kann. Andererseits bieten diese Arbeitsformen mehr Möglichkeiten, Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren. Eigene Gestaltungsspielräume und Vorhersehbarkeit können sich dabei positiv auf die gesundheitliche Situation der Beschäftigten auswirken.

In vielen Bereichen werden Arbeitsgegenstand, Arbeitsmittel und Arbeitsprozess zunehmend digitalisiert. Mit dieser Entwicklung geht eine Flexibilisierung von Arbeitszeit und Arbeitsort einher. Der BAuA-Bericht gibt einen dichten und zugleich fundierten Überblick über die aktuelle Forschungslage zu den verschiedenen Formen des orts- und zeitflexiblen Arbeitens. Dazu geht er beispielsweise auf berufsassoziierte und -bedingte Mobilität, Telearbeit beziehungsweise Homeoffice sowie auf arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit, lange Arbeitszeiten sowie Nacht- und Schichtarbeit ein. Zudem fasst der Bericht zusammen, wie sich diese Arbeitsformen auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken können. Er schließt mit einigen Gestaltungsansätzen für die Praxis ab.

Bei der ortsflexiblen Arbeit gibt es zwei Formen - die berufsbedingte und die berufsassoziierte Mobilität. Im ersten Fall findet die Arbeit selbst an wechselnden Orten statt, wohingegen berufsassoziierte Mobilität der eigentlichen Arbeitszeit vor- beziehungsweise nachgelagert ist. Etwa jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland gehört zu den Pendlern. Dabei wirkt sich besonders die Pendeldauer auf die Gesundheit der Beschäftigten aus. Im Vergleich zu Nichtmobilen verdoppelt sich für Pendler, die mindestens eine Stunde pro Strecke unterwegs sind, das Risiko für einen schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand, generelle Stressbelastungen sowie für depressive Verstimmungen. Gesundheitliche Risiken ergeben sich sowohl für jüngere als auch für ältere Beschäftigte sowie insbesondere für Frauen und für Beschäftigte mit Kindern. Ein großer Handlungsspielraum und ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit können jedoch diese Belastungen verringern.

Zeitflexible Arbeit wirkt sich sowohl auf die Dauer als auch auf die Lage und Verteilung der Arbeit aus. Damit beeinflusst sie direkt das familiäre und gesellschaftliche Leben sowie die Gesundheit der Beschäftigten. Fallen Ruhezeiten regelmäßig aus oder müssen sich Beschäftigte auch außerhalb ihrer Arbeitszeit häufig um berufliche Belange kümmern, kann es zu negativen Beanspruchungsfolgen kommen. Dazu gehören neben mangelnder Erholung geringe Schlafqualität sowie verstärkte körperliche und psychische Beschwerden. Auch mit zunehmender Dauer der Arbeitszeit steigen die gesundheitlichen Beschwerden an. Unter anderem treten vermehrt körperliche Beschwerden wie Schmerzen in Nacken, Kreuz und Rücken, aber auch psychische Beschwerden wie Nervosität und Niedergeschlagenheit auf. Daher sollte die Praxis auf ausreichende Ruhezeiten achten, in denen die Beschäftigten von der Arbeit abschalten können.

Die Ergebnisse zeigen, dass orts- und zeitflexible Arbeit als Belastungsfaktor wirken kann. Gleichzeitig stellt der Bericht Ressourcen heraus, die diesen Belastungen positiv entgegenwirken können. Dazu gehören beispielsweise Einflussmöglichkeiten auf die Arbeit und soziale Unterstützung. Um Mobilität gesundheitsförderlich zu gestalten, sind zeitliche Puffer ein wichtiges Element. Variable Arbeitszeiten wie Rufbereitschaft oder Bereitschaftsdienst sollten gut planbar und vorhersehbar sein und den Beschäftigten den größtmöglichen Einfluss auf die Gestaltung erlauben.

Den Bericht im PDF-Format gibt es im Internetangebot der BAuA unter www.baua.de/publikationen.

entnommen aus: VKM-Newsletter 40 vom 1.10.2017

Kostenloses Angebot der Krankenkassen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

(Quelle: Minijob-Zentrale) Ein kostenloses Angebot der gesetzlichen Krankenkassen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt Arbeitgeber auf dem Weg zu einem gesunden Unternehmen. Schutz und Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz sind heute schon in vielen Unternehmen ein fester Bestandteil des Arbeitsalltags. Die Programme sind sehr vielfältig und umfassen Angebote zu:

- Früherkennung von Krankheiten
- gesundheitsgerechten Ernährung
- Förderung von Bewegung
- Umgang mit Stress
- gesundheitsgerechten Führung bis hin zu Belastungsanalysen
- Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsorganisation

Insbesondere die kleinen und mittelständischen Arbeitgeber sind auf die Unterstützung durch Sozialversicherungsträger oder den überbetrieblichen Arbeitsschutz angewiesen, da sie nicht wie Großunternehmen über die innerbetrieblichen Ressourcen verfügen.

Genau hier setzt ein neues Angebot der gesetzlichen Krankenkassen an: Mit regionalen Koordinierungsstellen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung sollen gerade diejenigen Unternehmen unterstützt werden, die bislang noch wenig Erfahrungen mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung machen konnten.

Zu diesem Zweck bündeln die Krankenkassen ihre Beratungsressourcen in allen Bundesländern auf regionaler Ebene in gemeinsamen Koordinierungsstellen. Arbeitgeber können einfach, kostenfrei und nah an ihren jeweiligen Standorten die Beratung durch Krankenkassen in Anspruch nehmen. Dazu wurden in allen Bundesländern landesspezifische Anlauf- und Vermittlungsstellen über das Internet geschaffen, um effizient und zuverlässig den nächsten Berater bzw. die nächste Beraterin am Ort zu finden.

Auf dem neuen Online-Informationportal www.bgf-koordinierungsstelle.de können die Unternehmen diesen kostenfreien Beratungsservice in Anspruch nehmen.

entnommen aus: VKM-Newsletter 39 vom 25.09.2017

Fachbuch „Arbeitsstätten“

(Quelle: BAuA) Ab sofort ist das Fachbuch "Arbeitsstätten", das die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) gemeinsam mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales herausgibt, in überarbeiteter Auflage erhältlich. Es enthält die neue Fassung der Arbeitsstättenverordnung, die Anfang Dezember 2016 in Kraft trat.

Zu den wesentlichen Änderungen gehört die Integration der Bildschirmarbeitsverordnung in die Arbeitsstättenverordnung. Die novellierte Fassung enthält jetzt Regelungen zu Telearbeitsplätzen. Zudem regelt die Verordnung die Unterweisung der Beschäftigten unter anderem bezüglich des Brandschutzes, der Fluchtwege und der Ersten Hilfe. Darüber hinaus finden sich jetzt wieder arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse wie Anforderungen an die Sichtverbindung nach außen im Verordnungstext.

Neben der Arbeitsstättenverordnung enthält das Fachbuch die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR). Hier wurde zuletzt ASR V3a.2 "Barrierefreie Gestaltung von Arbeitsstätten" geändert. Die neue ASR V3 zur Gefährdungsbeurteilung wurde Anfang April vom Ausschuss für Arbeitsstätten beschlossen und wird in den kommenden Wochen nach ihrer Veröffentlichung im Gemeinsamen Ministerialblatt in Kraft treten.

Die Anwendung der Arbeitsstättenverordnung und der Regeln für Arbeitsstätten dient der Sicherheit und dem Schutz der Gesundheit beim Einrichten und Betreiben von Arbeitsstätten. Die Verordnung von 2004 setzt europäische Vorgaben um und nimmt Arbeitgeber in die Pflicht, für ausreichenden Schutz ihrer Beschäftigten zu sorgen. Hierfür enthält die Verordnung allgemeine Anforderungen und Schutzzielbestimmungen. Gestaltungsregeln für Arbeitsstätten sind beispielsweise Vorgaben für die Raumabmessung, die Fluchtwege oder das Tageslicht. Die Regeln für Arbeitsstätten konkretisieren die Forderungen der Arbeitsstättenverordnung für die betriebliche Praxis und sind für den größten Teil der Arbeitsstätten geeignet. Dabei orientieren sie sich am aktuellen Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene.

"Arbeitsstätten. Arbeitsstättenverordnung, Technische Regeln für Arbeitsstätten", Stand Januar 2017; 4. Auflage; Dortmund; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2017. ISBN 978-3-88261-219-6; 374 Seiten. Das Buch kann zum Preis von 19,50 Euro über die Adresse www.baua.de/publikationen bezogen werden.

Weitere Informationen zu den Technischen Regeln für Arbeitsstätten gibt es unter www.baua.de/asr

entnommen aus: VKM-Newsletter 32 vom 07.08.2017

Erwerbsminderungsrente - Psychische Erkrankungen häufigste Ursache

Immer mehr Menschen in Deutschland müssen ihren Beruf vorzeitig aufgeben und erhalten eine Erwerbsminderungsrente der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Das geht aus aktuellen Zahlen der Rentenkasse hervor. Demnach wurden im Jahr 2016 rund 174.000 Neurenten wegen Erwerbsminderung bewilligt.

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) hat [aktuelle Statistiken zur Erwerbsminderung](#) vorgelegt. Demnach erhielten im Jahr 2016 genau 1.703.869 Menschen eine Rente wegen voller Erwerbsminderung. Eine Rente wegen „teilweiser Erwerbsminderung“ bezogen 97.182 Personen.

Die durchschnittliche Rente bei voller Erwerbsminderung betrug 776 Euro im Monat, bei teilweiser Erwerbsminderung 556 Euro, so geht aus den Zahlen der DRV hervor. Ein Anrecht auf Bezüge wegen teilweiser Erwerbsminderung in der DRV haben Menschen, die einen Beruf weniger als sechs Stunden pro Tag ausüben können. Die volle Erwerbsminderung wird gar nur anerkannt, wenn die Betroffenen weniger als drei Stunden pro Tag arbeitsfähig sind.

Psychische Störungen häufigste Ursache für Aus im Beruf

Zugleich ist die Zahl der Menschen leicht angestiegen, die erstmals auf eine Erwerbsminderungsrente angewiesen waren. Rund 174.000 Menschen haben erstmals eine

Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erhalten: im Jahr zuvor waren es noch 173.000 Personen.

Dabei zeigt sich, dass psychische Erkrankungen nach wie vor wichtigste Ursache für das Aus im Beruf sind. Knapp 43 Prozent aller Neurentner mussten wegen einer dauerhaften psychischen Erkrankung ausscheiden. Bei 13,1 Prozent war eine Erkrankung des Skeletts oder der Muskulatur die Ursache, bei 12,8 Prozent Krebs, bei 9,3 Prozent das Herz bzw. der Kreislauf.

entnommen aus: Info Psyche und Arbeit 2017-07 von Hans Dieter Gimbel

Am Limit: Experte warnen vor Gefahren durch Arbeitssucht

WIESBADEN - Torben will alles. Immer mehr, weiter, höher. An die Spitze. Und noch eins will Torben: seinen echten Namen nicht in der Zeitung oder im Internet lesen. Denn Torben ist süchtig. Wie bei den meisten Abhängigen hat es eine Weile gedauert, bis er sich das sich selbst gegenüber eingestehen wollte. Torben ist einer der jung und frisch wirken, der Lockerheit und Erfolg ausstrahlen will. Sein genaues Alter verrät er jedenfalls nicht.

Während er seine Geschichte erzählt, wendet sich sein Blick immer wieder ab, er sucht die Blicke – vor allem die der jungen Damen, die am Tisch vorbeikommen, vielleicht auch die Bewunderung. Für sein kostspieliges Outfit, die teure Uhr, die große Markensonnenbrille, seine sportliche Figur, seine sonnengebräunte Haut. Seinen „Stoff“ bekommt er nicht in zwielichtigen Bahnhofsvierteln, nicht am Tresen und auch nicht auf dem Hocker eines Spielautomaten. Denn Torben ist süchtig nach Arbeit. Torben ist in einem Bereich beschäftigt, den er schwammig mit „Dienstleistungsbereich“ beschreibt. Unverdächtig im Rhein-Main-Gebiet. Auch seinen Kollegen und Vorgesetzten sei seine Abhängigkeit noch nicht aufgefallen. Er will, dass es so bleibt. Denn er bekommt Anerkennung für das, was er tut. Manche Kollegen machen gelegentlich Witze und Anspielungen über sein Arbeitspensum. Wenn er am Schreibtisch bleibt, während die Kollegen in die Pause gehen, oder noch spätabends im Büro sitzt und E-Mails schreibt. Er sei eben ein „Workaholic“ heißt es dann beschwichtigend.

„In unserer Leistungsgesellschaft hat Arbeit einen hohen Wert“, sagt Heinz Vallböhmer, Vorsitzender der Fachambulanz für Suchtkranke des Caritasverbands Wiesbaden-Rheingau-Taunus. „Gerade junge Männer streben an, viel vertragen zu können, keine Schwäche zu zeigen“, sagt er und sieht darin eine Analogie zur Alkoholsucht. Aber er schränkt auch ein: „Nur weil man viel arbeitet, muss man nicht zwangsläufig arbeitssüchtig sein.“

entnommen aus: Info Psyche und Arbeit 2017-07 von Hans Dieter Gimbel

Gefahr einer Mehrfachsucht bei „Workaholics“

Der Begriff „Sucht“ ist in diesem Zusammenhang ohnehin schwierig. Belastbare Daten zur Arbeitssucht gebe es bislang nicht, sagt etwa Christa Merfert-Diete von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm. Der Psychologe Stefan Poppelreuter geht in

einem Beitrag für das Buch „Rausch ohne Drogen“ aus dem Jahr 2009 jedenfalls von etwa 200.000 bis 300.000 Betroffenen in Deutschland aus. Das zunehmende öffentliche und wissenschaftliche Interesse legt den Schluss nahe: Tendenz steigend.

Die Forschung beschäftigt sich mittlerweile näher mit dem Phänomen der exzessiven Verhaltensweisen, unterscheidet zuvor zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten. Bei den stoffgebundenen Süchten, wie etwa Alkohol oder Nikotin, gebe es eine klinische Suchtdefinition – bei stoffungebundenen Süchten, wie etwa Glücksspiel oder eben Arbeit, fehle es bislang an einer konsensfähigen wissenschaftlichen Definition, so Merfert-Diete von der DHS. Das macht auch eine Kostenübernahme für Krankenkassen schwierig, da sich die Arbeitssucht nicht in den Klassifikationssystemen ICD-10 und DSM-4 befindet. Therapeuten müssen dann erst einen Weg finden, wie die Behandlung doch abgerechnet werden kann. Christian Schneider und Karl-Ernst Bühler sehen in einem Artikel im Deutschen Ärzteblatt aus dem Jahr 2001 zudem die Gefahr einer Mehrfachsucht bei „Workaholics“. So könne im Sinne einer Suchtverlagerung zu anderen Abhängigkeiten, etwa Drogen oder Alkohol, kommen, die Betroffene zeitweise von der Arbeitssucht befreien. „Konsum und Verhalten haben bei Süchten immer eine Funktion“, sagt auch Ulrike Kesternich, Diplom-Sozialarbeiterin und Sozialtherapeutin beim Caritasverband Wiesbaden-Rheingau-Taunus. Oft überlagere eine Sucht ein anderes Problem. Man versuche dann, mit seinem Verhalten diese Probleme zu kompensieren. „Beispielsweise gibt es Betroffene, die steigern sich in ihre Arbeit, weil sie im Privaten keinen Halt haben“, so Kesternich. Gerade bei jungen Leute, die am Anfang ihres Berufslebens stehen, sei zudem zu beobachten, dass sie „ranklotzen“, weil ihre Arbeitssituation unsicher ist. „Wenn man dann nicht auf einen privaten Ausgleich zur Arbeit achtet, ist man im Hamsterrad drin. Dann wird es schwer, wieder einen Fuß auf den Boden zu bekommen“, stimmt Heinz Vallböhmer zu.

„Neurochemische Botenstoffe sorgen dafür, dass das Gehirn immer mehr will“, erklärt Ulrike Kesternich. Und das heißt dann: mehr Lob, mehr Anerkennung – und damit auch mehr Arbeit. Auch der Arbeitgeber gewöhnt sich an das Leistungspensum, legt diese Leistung oft als Messlatte an. Vallböhmer: „Es entwickelt sich unter Kollegen oft eine Wagenburgmentalität. Wenn einer nicht mitzieht, fällt er raus.“ Heinz Vallböhmer sieht dieses Phänomen meist bei Managern und Selbstständigen, aber auch bei vielen Angestellten. „Es zeigt sich auch bei Krankmeldungen, dass die Leute sich nicht auskurieren, sondern gleich weiterarbeiten. Diese Leute sind dann mit 50, 55 weg vom Fenster, wenn sie keinen privaten Ausgleich zu ihrer Arbeit finden.“

entnommen aus: Info Psyche und Arbeit 2017-07 von Hans Dieter Gimbel

Zunahme stressbedingter Krankschreibungen

Wie aus dem Stressbericht 2016 der Techniker Krankenkasse (TK) hervorgeht, verzeichnen die Krankenkassen seit 15 Jahren eine Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Von etwa 15 Fehltagen pro Kopf und Jahr entfallen demnach 2,5 Tage auf psychische Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen. Auch die Gesundheitsstudie 2016 der TK kommt zu dem Schluss, dass auch die Veränderung von Arbeitsstruktur und Arbeitsabläufen sowie das Verwischen der Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu belastenden Stressfaktoren zählen. Drei von vier Beschäftigten empfinden es als Belastung, Arbeitsthemen mit in ihr privates Umfeld zu nehmen. Das wirke negativ auf das Freizeitempfinden dieser Personen aus. Auch die Unsicherheit von

Beschäftigungsverhältnissen stelle demnach eine erhebliche Belastung für Arbeitnehmer dar. Schneider und Bühler kommen im Deutschen Ärzteblatt zu dem Schluss, dass Freizeit bei Arbeitssüchtigen mit der Angst vor Unproduktivität verbunden werde. „Wenn man in solchen Strukturen festgefahren ist, merkt man sein Suchtverhalten mitunter selbst gar nicht. Meist machen Kollegen, Freunde oder der Partner darauf aufmerksam, gelegentlich auch der Hausarzt, wenn das Verhalten körperliche Symptome auslöst. Die Psyche schafft sich dann über den Körper Luft“, sagt Heinz Vallböher.

Dann – etwa, wenn die Diagnose „Burn-out“ gestellt wird – hilft nur noch der Weg zum Therapeuten – auch, um schwerwiegende Erkrankungen wie Depressionen, Schlaganfälle oder Herzinfarkte zu verhindern. In Japan gibt es ein Wort für den Tod durch Überarbeiten: karoshi. „Man muss die Betroffenen erst wieder zu sich selbst zurückführen. Sie müssen spüren: Wer bin ich, was will ich und was brauche ich, um ein glückliches Leben zu gestalten?“, sagt Ulrike Kesternich. Diese Behandlung sei oft ein langer und schwieriger Prozess mit vielen Abbrüchen. Suchtverhalten habe meist mit dem bisherigen Lebensgang zu tun, sagt die Sozialtherapeutin. Beispielsweise, dass man dem Vater beweisen muss, dass man imstande ist, Leistung zu zeigen. Um seinen Wert über Arbeit auszudrücken. „Es ist schwer, diesen Teil von sich zu akzeptieren.“

Irgendwann, sagt Torben, sei sein Freundeskreis zusammengeschrumpft. Lob und Bestätigung im Büro hätten nicht mehr ausgereicht. Er brauchte mehr, wollte alles perfekt machen. Es ist nicht mehr so wie früher, als man „zum Chillen“ an den See rausfahren konnte, sagt er. Einfach nur entspannen – eigentlich eine Selbstverständlichkeit, die Torben jetzt in der Therapie erst wieder lernen muss.

entnommen aus: Info Psyche und Arbeit 2017-07 von Hans Dieter Gimbel

Erste Sitzung der Steuerungsgruppe 'Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt'

17. Juli 2017 [BMAS]

Beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gibt es jetzt eine Steuerungsgruppe des Dialogs „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“. Am 5. Juli 2017 fand die erste Sitzung der Mitglieder statt, zu denen Vertreter vom BMAS, von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), von Gewerkschaften, Sozialversicherungsträgern, Arbeitgeberverbänden und aus den Ländern gehören. Bis Ende 2018 will die Steuerungsgruppe Ergebnisse vorlegen. Dazu gehören Konzepte, wie psychische Belastungen am Arbeitsplatz im Zaum gehalten, wie psychische Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden und wie Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) besser in den Betriebsalltag integriert werden kann. Ziel: Beschäftigte sollen gesund und Betriebe wettbewerbsfähig erhalten werden.

Alle Handlungsebenen – Politik, Sozialpartner, Betriebe – müssten hier ihren Beitrag leisten, wie Staatssekretärin Yasmin Fahimi betonte. Der Dialog knüpft an die Ergebnisse der Studie "Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt" von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und der von BMAS, DGB und BDA geschlossenen ["Gemeinsamen Erklärung: Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt"](#) aus dem Jahr 2013 an.

entnommen aus: Info Psyche und Arbeit 2017-07 von Hans Dieter Gimbel

Noch wichtiger als Urlaub ist Entspannung im Alltag

Zunächst ist die Laune noch durchwachsen. Nach zwei bis drei Tagen steigt die Stimmung dann merklich an – und bleibt gehoben, bis sie kurz vor der Rückfahrt wieder abfällt: So beschreibt der niederländische Tourismusforscher Jeroen Nawijn die typische „Urlaubs-Glückskurve“. Dass es zu Beginn einer Ferienreise meist etwas dauert, bis sich das ausgelassene Urlaubsgefühl einstellt, führt der Wissenschaftler unter anderem auf die Strapazen der Anreise zurück. Gleiches gilt für die Rückreise, nur dass dort wohl die Aussicht auf die bald wieder anstehende Arbeit zusätzlich aufs Gemüt drückt.

1166 Euro pro Person ließen sich die Deutschen ihre Haupt-Urlaubsreise im Jahr 2016 durchschnittlich kosten. Die beliebtesten Ziele waren dabei Deutschland, Spanien, Italien, Österreich und die Türkei.

„Reiseweltmeister“ sind „wir“ aber schon seit 2013 nicht mehr: Mittlerweile geben die Chinesen insgesamt am meisten Geld für Auslandsreisen aus, auf Platz zwei folgen die USA – erst dann kommt Deutschland.

Nawijn gehört zu einer kleinen Gruppe von Forschern, die sich streng wissenschaftlich mit dem Thema Urlaub beschäftigen. Ihre Ergebnisse scheinen auf den ersten Blick zu bestätigen, was Urlaubsfans schon lange denken: Verreisen tut uns gut! So sinkt beispielsweise während arbeitsfreier Zeiten die Menge an Stresshormonen wie Adrenalin im Körper. Und als US-amerikanische Forscher Menschen untersuchten, die an einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen litten, stellten sie fest: Jene Probanden, die seltener in den Urlaub fuhren, starben in den darauf folgenden Jahren mit größerer Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt. Die Erholung setzt dabei bereits einige Zeit vor der Reise ein. Schon während wir uns mit der Planung eines Urlaubs beschäftigen, sind wir im Durchschnitt glücklicher und bewerten unsere Gesundheit positiver als Menschen, die gerade keine Reise austüfteln.

Allerdings fanden die Urlaubsforscher auch ein unerwartetes Ergebnis: Die belebende Wirkung einer Reise verfliegt für Berufstätige sehr schnell wieder – und zwar nahezu unabhängig davon, wie lang der Urlaub war! „Spätestens nach zwei bis vier Wochen ist der Stresspegel wieder auf dem gleichen Niveau wie vor dem Urlaub“, erklärt die Psychologin Verena Haun. Sie ist Juniorprofessorin an der Universität Mainz und beschäftigt sich mit Fragen der Gesundheit im Arbeitsleben.

Oft ist der Gute-Laune-Puffer sogar schon nach kaum einer Woche dahingeschmolzen. So waren Reisende, die einen drei- bis fünftägigen Kurztrip in einen Ferienpark absolviert hatten, nach durchschnittlich drei Arbeitstagen wieder genauso erschöpft wie vor dem Urlaub. Bei Touristen, die sich eine lange Sommerreise von rund drei Wochen gegönnt hatten, hielt die Erholung nur fünf Tage an.

Warum verfliegt der Urlaubseffekt so rasch? Die Gründe sind vielfältig: Zum einen gewöhnen wir uns einfach schnell wieder an den Alltag. Und zumindest für viele Bürojobs gilt: Je länger man weg war, desto höher ist der Papierstapel auf dem Schreibtisch nach der Rückkehr. Zwar ist es in vielen Berufen möglich, einen Vertreter zu organisieren. Diesen aber in die eigenen Projekte einzuarbeiten, kann wiederum zusätzlichen Stress bedeuten.

Manche Forscher raten auf Grund dieser Ergebnisse bereits dazu, lieber öfter, aber dafür nur kurz Urlaub zu nehmen. Psychologin Haun dagegen glaubt, dass man die Bedeutung der Ferien generell nicht überschätzen dürfe: „Man kann sich nicht darauf verlassen, dass der

Jahresurlaub ausreicht, um gut erholt zu bleiben“, sagt sie. „Viel wichtiger ist es, dass wir im Alltag gut mit Stress umgehen.“ Andernfalls könne sich psychische Belastung über Wochen, Monate oder Jahre aufstauen und im Zweifel zu ernsthaften Folgen wie Burn-out oder Depression führen.

Ideal sei es, so Haun, wenn wir schon während des Arbeitstages immer wieder kleine Pausen einlegen können. „Am besten tun Sie dabei etwas, das Ihrer Arbeit möglichst unähnlich ist“, meint die Erholungsforscherin. Wenn man ohnehin den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt, ist der Blick in die Online-Nachrichten also eher nicht optimal zur Regeneration. Auch die Mittagspause biete die Möglichkeit einer Atempause – spazieren gehen oder Entspannungsübungen haben sich hier als besonders effektiv erwiesen.

Für am wichtigsten aber hält die Psychologin den täglichen Feierabend und die Wochenenden. Ihrer Forschung zufolge spielt dabei auch eine wichtige Rolle, wie strikt der eigene Partner Arbeit und Freizeit trennt. „Wenn einer von beiden sich nach Feierabend oder am Wochenende mit seiner Arbeit beschäftigt, stimuliert das offenbar auch den anderen dazu, mehr über seinen Job nachzudenken, was das Abschalten erschwert.“ Diese „Ansteckung“ fand sich in ihren Studien allerdings vor allem bei kinderlosen Paaren.

Die traditionelle Sichtweise, nach der man in der Freizeit am besten gar nicht über die Arbeit nachdenken soll, wandelt sich jedoch. Positive Gedanken über den Job etwa können sogar zur Erholung beitragen: etwa sich über einen Erfolg zu freuen oder über ein rechtzeitig fertiggestelltes Projekt. Ansonsten hat sich vor allem Sport immer wieder als Stresskiller herausgestellt. Doch viele andere Freizeitaktivitäten sind zumindest aus psychologischer Sicht genauso gut geeignet. Wichtiger nämlich als die Frage, was genau man unternimmt, ist die Frage, wie man das erlebt. Es kann durchaus der Regeneration dienen, wenn man im Feierabend noch etwas Herausforderndes meistert – eine neue Sprache lernt, Tanzstunden nimmt oder gar ehrenamtliche Arbeit leistet. „Viele Leute denken beim Wort Erholung vor allem an entspanntes Nichtstun“, erklärt Haun. „Aber auch wenn man sich ein bisschen anstrengt, kann einem das langfristig einen Energieschub geben.“

Aufs Verreisen wollen die meisten Deutschen wohl trotzdem nicht verzichten. Die Psychologin und Urlaubsforscherin Jessica de Bloom von der Universität Tampere in Finnland hat für Urlaubswillige einige Praxistipps parat. Sie rät beispielsweise dazu, unterwegs ein anderes Shampoo zu benutzen als zu Hause. Denn Gerüche verknüpft unser Gehirn stark mit Erinnerungen. Ein bestimmtes Shampoo oder Duschgel könne so untrennbar mit einem schönen Urlaub verbunden werden. Bewährt sei auch die Methode, jeden Abend mit den Mitreisenden darüber zu diskutieren, was die drei schönsten Erlebnisse des Tages waren. So gewinne man nicht nur neue Sichtweisen auf das Erlebte, sagt de Bloom, sondern die Eindrücke würden auch länger im Gedächtnis konserviert.

entnommen aus: Info Psyche und Arbeit 2017-07 von Hans Dieter Gimbel

Psychische Belastung am Arbeitsplatz systematisch aufspüren

(Quelle: BGW) Bei der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung müssen Unternehmen auch die psychischen Belastungsfaktoren im Betrieb checken. Wie man dabei am besten vorgeht, erläutert die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

Darüber hinaus informiert sie nun kompakt in zwei Internet-Rubriken über den Umgang mit psychischer Belastung im Arbeitsleben und über die Gefährdungsbeurteilung dazu. Ebenfalls neu im Angebot hat sie eine spezielle Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung in Kliniken.

In puncto psychische Belastung am Arbeitsplatz spielen sowohl individuelle als auch strukturelle Aspekte eine Rolle. Letztere stehen bei der Gefährdungsbeurteilung im Fokus. Hier kommen die Arbeitsbedingungen auf den Prüfstand – nicht einzelne Beschäftigte.

Dazu sollten, wie die BGW in ihrem Magazin ausführt, fünf Themenbereiche genauer untersucht werden:

- Arbeitsinhalte und Arbeitsaufgabe – zum Beispiel Handlungsspielräume, Verantwortung, Qualifikation, emotionale Inanspruchnahme
- Arbeitsorganisation – zum Beispiel Arbeitszeit, Arbeitsablauf, Kommunikation und Kooperation
- soziale Beziehungen – mit Kolleginnen und Kollegen wie mit Vorgesetzten
- Arbeitsumgebung – zum Beispiel Faktoren wie Lärm oder Ergonomie am Arbeitsplatz
- Arbeitsformen – Telearbeit, befristete Arbeitsverhältnisse und Ähnliches

Psychische Belastung lässt sich nicht objektiv messen und es gibt auch keine Grenzwerte wie etwa bei Gefahrstoffen. Deshalb rät die BGW, die Beschäftigten als Fachleute für ihre eigene Arbeitssituation in das Verfahren einzubeziehen. „Ihre Beteiligung trägt auch dazu bei, den Praxisbezug und die Akzeptanz von Maßnahmen zu erhöhen“, heißt es dazu in den „BGW mitteilungen“. Die Erfahrung zeige, dass in der Regel pragmatische und konstruktive Vorschläge von den Mitarbeitenden und den betrieblichen Interessenvertretungen kommen.

Weiter informiert der Magazinbeitrag darüber, worauf es für eine erfolgreiche Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung noch ankommt und welche Unterstützungsangebote es gibt. Ergänzend werden Praxiserfahrungen aus Betrieben geschildert.

Das Magazin „BGW mitteilungen“, das die Mitgliedsbetriebe der Berufsgenossenschaft vierteljährlich per Post erhalten, findet sich online unter www.bgw-online.de/mitteilungen. Für den komfortablen Zugriff per Smartphone oder Tablet ist es über die kostenlose MedienApp der BGW erhältlich: www.bgw-online.de/medienapp.

Auch auf ihrer Internetseite hat die BGW kompakte Informationen zum Thema „Psyche und Gesundheit“ zusammengetragen. Unter www.bgw-online.de/psyche finden sich Informationen, Materialien, Tipps und Unterstützungsangebote. Die Gefährdungsbeurteilung zum Thema steht unter www.bgw-online.de/gb-psyche im Mittelpunkt.

Für Kliniken hat die BGW eine spezielle Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung erarbeitet. Diese orientiert sich eng an den Empfehlungen der

Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) und lässt sich in allen Arbeitsfeldern und Abteilungen von Kliniken einsetzen – von der Technik bis hin zum ärztlichen Dienst. Eine Broschüre zeigt Schritt für Schritt, wie Betriebe vorgehen können und worauf sie dabei achten sollten. Dazu gibt es unter anderem eine Checkliste zur Planung und Durchführung der Gefährdungsbeurteilung. Für das Ermitteln der psychischen Belastung vor Ort enthält die Handlungshilfe einen Kurz-Fragebogen samt kostenfrei nutzbarer Auswertungssoftware.

Die Materialien dieser Handlungshilfe „Psychische Gesundheit im Fokus“ sind kostenlos unter www.bgw-online.de/gb-psyche-kliniken verfügbar. Das Konzept sieht zudem moderierte Auswertungsworkshops vor – Hilfe zur Durchführung gibt es optional von der BGW.

entnommen aus: VKM-Newsletter 27 vom 02.07.2017

DGB-Index „Gute Arbeit“ Report 2017

Schwerpunktthema: Vereinbarkeit von Arbeit, Familie und privaten Interessen.

Die Ergebnisse in Kürze: Je besser die Arbeitsqualität, desto eher gelingt die Vereinbarkeit.

- Emotional und psychisch belastende Arbeitsbedingungen, unsoziale Arbeitszeitlagen (Nachts, am Wochenende) und überlange Arbeitszeiten beeinträchtigen dagegen das Zusammenspiel: 41 Prozent aller Befragten sind häufig zu erschöpft, um sich noch um private oder familiäre Angelegenheiten zu kümmern, 27 Prozent haben häufig Schwierigkeiten, Arbeit und private Interessen zeitlich zu vereinbaren.
- Deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen zeigen sich, wenn der zeitliche Aufwand für Kinderbetreuung und Pflege betrachtet wird. Weibliche Beschäftigte leisten deutlich mehr Sorgearbeit als ihre männlichen Kollegen.
- Voraussetzung für dieses eher traditionelle Vereinbarkeitsmodell ist häufig eine Reduzierung der Arbeitszeit. Etwa jede zweite Befragte arbeitet weniger als 35 Stunden pro Woche. Fast drei Viertel aller teilzeitbeschäftigten Frauen geben an, ihre Arbeitszeit reduziert zu haben, um dadurch besser familiären Verpflichtungen nachkommen zu können.

Quelle: ver.di - Landesbezirk Nordrhein-Westfalen, Landesfachbereich 3 – Gesundheit, Soziale Dienste, Wohlfahrt und Kirchen