

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – aber wie?

Workshop im Rahmen des
1. NÖ BGF-Vernetzungstreffens der NÖGKK
St. Pölten, 26.09.2012

Mag.^a Birgit Kriener
Arbeitspsychologin & Beraterin



**Wieso sollte Ihr Unternehmen sich mit
„Arbeit und psychischer Gesundheit“
beschäftigen?**

Psychische Belastungen und Arbeit Als Thema präsenter denn je ...

Volkskrankheit Depression?
Stoppe Bramesfeld Schwartz

Modekrankheit „Burn-out“
Jeder vierte Österreicher fühlt sich gefährdet. Hinter dem Massenphänomen verbergen sich Geschäftsmacherei- und schwere psychische Störungen.

Arbeiten ohne Anerkennung
... von Stress am Arbeitsplatz hat vielfältige C...

Arbeitsmenge sind die
... in puncto Stress“, so
... Martina Mohar,
... aber oft das schlechte
... der Kollegen oder fehlen-
... glichkeiten.“ Niedrige
... zehheit und Aggression
... hätzungen gehen davon
... unten EU-Raum rund 20
... arbeitsbedingten Folge-
... die durch Stress verur-
... kommt auf das soziale
... Drucks an. Föh-
... rungsrate warum
... ihn leichter ertragen,

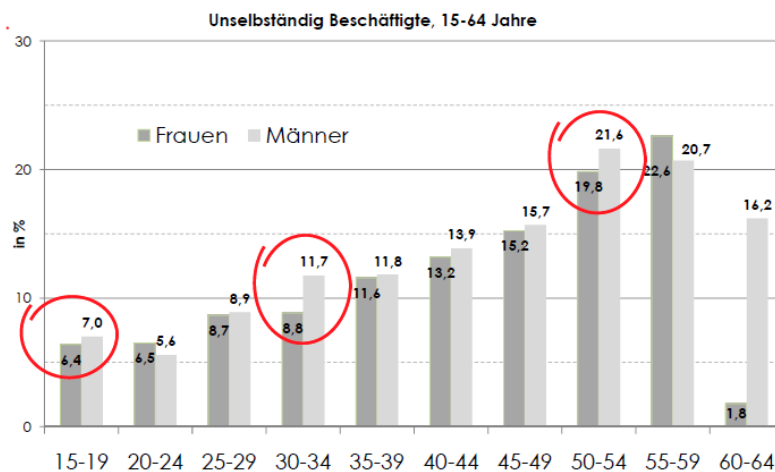
als Leute im operativen Manage-
... Christoph Kabas, Präsident des I
... banded österreichischer Psycho-
... und Psychologen (ÖÖP). Studien
... das Risiko einer Herz-Kreislauf-Er-
... bei Personen, die sich im Beruf
... ausgaben und dafür wenig Ane-
... ernten, besonders hoch. Generell
... 10 bis 15 Prozent aller Herzinfar-
... Stressreduktion verhindert werden.
... Die Sozialpartner haben ein Inf-
... und einen Stress-Test zum Them
... Test wie Broschüre sind kostenlos
... ternetheerservice@wko.at beziehb

WORK LIFE BALANCE

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Arbeitsbedingte gesundheitliche Beschwerden

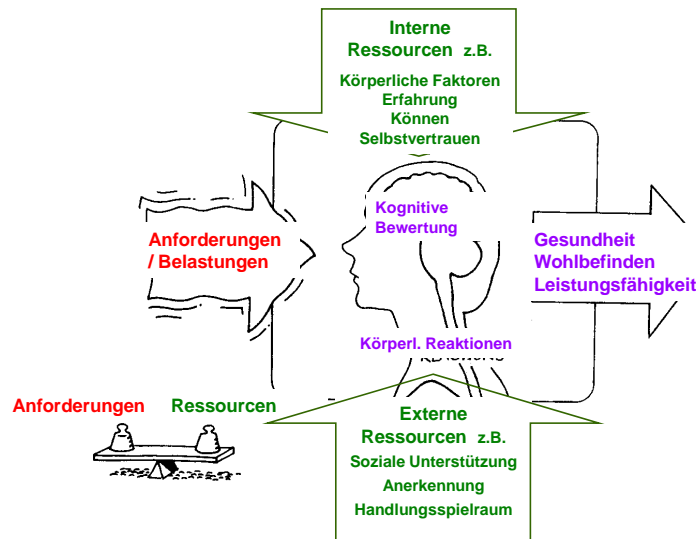
(Quelle & Abbildung: Mayrhuber, WIFO 2011, Berechnungen nach Statistik Austria 2007)



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Wie entsteht Gesundheit? Ein bio-psycho-soziales Gesundheitsmodell

(Quelle: nach Frankenhaeuser, 1991)



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz, 2005

(Quelle & Abbildung: Mayrhuber, WIFO, 2011; nach European Survey on Working Conditions)

	Österreich	Deutschland	EU 15
Vibrationen	17,6	17,5	16,8
Lärm	14,1	18,9	20,2
Abgase, Staub	13,1	12,0	15,4
Chemikalien	7,4	6,5	9,4
Schmerzhafte Haltungen	27,1	25,8	32,8
Schwere Lasten	21,5	19,7	22,8
Tragen von Schutzausrüstung	20,3	29,0	25,0
Repetitive Tätigkeiten	37,5	33,4	46,1
Hohes Arbeitstempo	47,0	43,6	43,6
Kurzfristige Termine	53,8	51,6	47,8
Numerische Produktionsziele	25,1	26,5	30,5
Taktgebundene Arbeit	17,6	19,8	20,2

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Zunahme psychischer Beeinträchtigungen

(Quelle: Ducki, 2008, nach Badura, 2011)

- ☒ In einer europaweiten Befragung von ArbeitnehmerInnen klagte fast jede/r Vierte über **dauerhaften Stress** (22.3%) oder **allgemeine Erschöpfung** (22.6%)
- ☒ Von 40.000 von der AOK befragten Erwerbstätigen litt **ein Viertel** unter **Befindlichkeitsstörungen** wie Erschöpfung (28.4%), Kopfschmerzen (23.9%), Schlafstörungen (22.4%), Nervosität (22.3%) oder dem Gefühl, ausgebrannt zu sein (20.5%)

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Stress kostet Geld

(Quelle: Molnar et al., Impuls-Broschüre, 2012)

- ☒ Deutsche Studie (BKK Bundesverband): 31% aller Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund beruflicher psychischer Belastungen



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Stress macht krank

(Quelle: Molnar et al., Impuls-Broschüre, 2012)

- ☞ Z.B.: **Arbeitsverdichtung** (Erhöhung der Arbeitsmenge pro Zeiteinheit) wirkt sich signifikant negativ auf das Befinden und die Gesundheit aus.



- ☞ Z.B.: Personen, die sich im Beruf **stark verausgaben**, aber **wenig Anerkennung** dafür bekommen, haben ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Personen, die sich wenig verausgaben, aber viel Anerkennung bekommen.

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

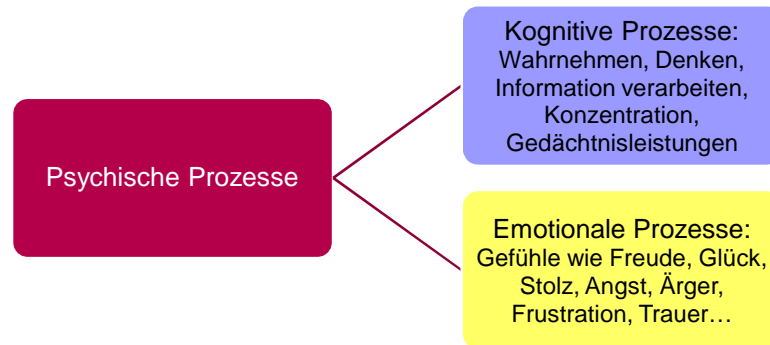
Was genau sind denn psychische Belastungen?

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Was heißt eigentlich „psychisch“?

(Quelle & Abbildung nach Friesenbichler, 2012)

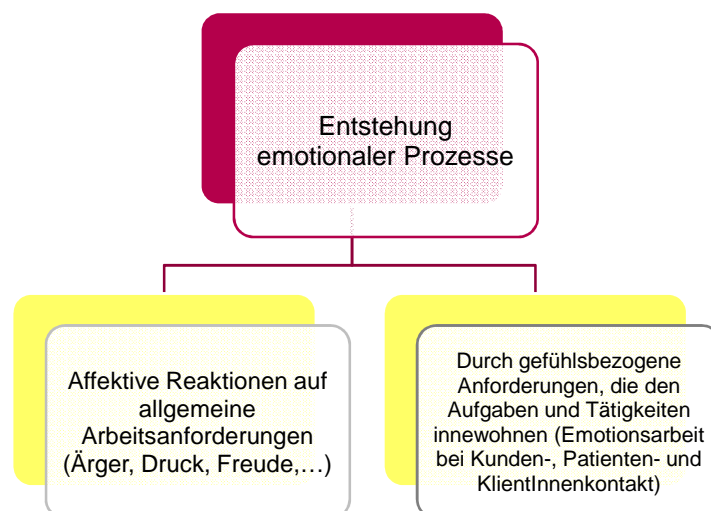
- ☞ Altgriechisch ψυχή – Atem, Hauch, Leben
- ☞ Alle Regungen, die wir umgangssprachlich als „Innenleben“ bezeichnen



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Emotionale Prozesse

(Quelle & Abbildung nach Friesenbichler, 2012)



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener



Psychische Fehlbelastungen und ihre Folgen

- ☞ **Arbeitsbedingte psychische Fehlbelastungen** entstehen, wenn die Arbeitsanforderungen und die verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten nicht zusammenpassen

Dieses Ungleichgewicht führt

- ☞ zu einem psychischen Ungleichgewicht
- ☞ zur Behinderung der Arbeitsausführung
- ☞ bei längerer Dauer zu kurz- und langfristigen **Fehlbeanspruchungen** und in der Folge zu **Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten**



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

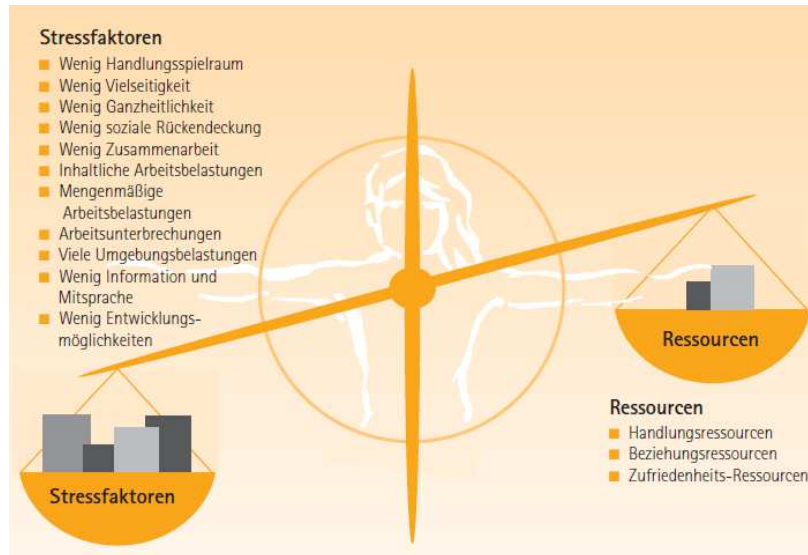
Wie wird „gute Arbeit“ gestaltet?

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Gestaltung von Arbeit

Zu viele Stressfaktoren, zu wenig Ressourcen

(Quelle: Molnar et al., Impuls-Broschüre, 2012)

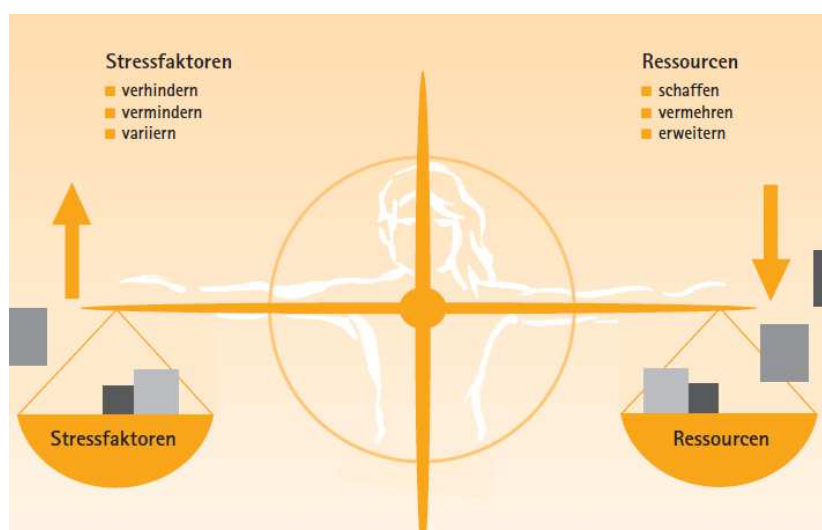


Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Gestaltung von Arbeit

Ressourcen vermehren, Stressfaktoren verringern

(Quelle: Molnar et al., Impuls-Broschüre, 2012)



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Die Bedeutung des/der Vorgesetzten

Befragungsdaten von 28.223 MitarbeiterInnen aus 147 Betrieben
(Zok, 2011, nach Badura, 2011; Angaben in Prozent)

	Ja	selten bzw. nie
Ist der Umgang zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern kollegial?	78,6	21,4
Fühlen Sie sich von Ihrem Vorgesetzten gerecht behandelt?	74,9	25,1
Ist Ihr Vorgesetzter auf Probleme bei der Arbeit ansprechbar?	72,7	28,3
Nimmt Ihr Vorgesetzter auf persönliche Angelegenheiten Rücksicht?	71,9	28,1
Informiert Ihr Vorgesetzter Sie über Dinge, die Ihre Arbeit betreffen, rechtzeitig und ausreichend?	68,8	31,2
Kümmert sich Ihr Vorgesetzter um Schwierigkeiten?	68,5	31,5
Nimmt sich Ihr Vorgesetzter ausreichend Zeit für Ihre Anliegen?	67,6	32,4
Sorgt Ihr Vorgesetzter dafür, dass die Arbeit gut geplant wird?	65,4	34,6
Bespricht Ihr Vorgesetzter Ihre Aufgaben ausreichend mit Ihnen?	63,8	36,2
Beachtet Ihr Vorgesetzter Ihre Meinung bei wichtigen Entscheidungen?	58,5	41,5
Erkennt Ihr Vorgesetzter gute Leistungen lobend an?	45,5	54,5
Bekommen Sie von Ihrem Vorgesetzten Rückmeldung?	37,6	62,4
Fühlen Sie sich von Ihrem Vorgesetzten stark kontrolliert?	16,8	83,2

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Aktuell: Psychische Belastungen im Fokus des ArbeitnehmerInnenschutzes

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

ArbeitnehmerInnenschutz

Evaluierung psychischer (Fehl-)Belastungen

- ☞ Ist Bestandteil der gesetzlich vorgeschriebenen Evaluierung (§§ 3, 4, 7 ASchG)
- ☞ Wird von der Arbeitsinspektion verstärkt berücksichtigt
- ☞ Ziel: arbeitsbedingte psychische Belastungen ermitteln und beurteilen, darauf basierend Verbesserungen umsetzen

Die wichtigsten Anforderungen an Betriebe:

- ☞ Ermittlung und Beurteilung von Arbeitsbelastungen – nicht Beanspruchungen
- ☞ Einsatz geeigneter Methoden und Erhebungsinstrumente (siehe Leitfaden des Arbeitsinspektorats)
- ☞ Ableitung von geeigneten (ursachenbezogenen und kollektiv wirksamen) Maßnahmen
- ☞ Dokumentation in Sicherheits- und Gesundheitsschutz-Dokumenten

Wesentlich: Einbeziehen betrieblicher Präventivfachkräfte und speziellen Fachwissens (Arbeitspsychologie); Einbeziehen der Betroffenen

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Evaluierung psychischer Fehlbelastungen

Beispiele für Verfahren zur Erhebung

- ☞ IMPULS-Test – Betriebliche Analyse der Arbeitsbedingungen (www.impulstest.at)
- ☞ ChEF – Checklisten zur Erfassung von Fehlbeanspruchungsfolgen (www.baua.de – Toolbox)
- ☞ SALSA – Salutogenetische Subjektive Arbeitsanalyse (www.baua.de)

Weitere Verfahren

siehe Leitfaden der Arbeitsinspektion, S. 14ff



Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Eine Kultur der „Achtsamkeit für Gesundheit“

(nach Badura, 2011)

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Was braucht es für eine Kultur der Achtsamkeit für Gesundheit?

- ☞ Die **Entscheidung**, regelmäßig und systematisch „hinzuschauen“, sich über die Ergebnisse zu unterhalten, Ziele zu setzen und zu handeln
- ☞ Eine gewisse **Entschleunigung** ...
- ☞ Das konkrete In-den-Blick-nehmen von **psychischen Belastungen und psychischem Wohlbefinden** – zusätzlich zu den körperlichen Faktoren
- ☞ Präventives und gesundheitsförderndes Handeln & Handeln im Krisen- und Anlassfall
- ☞ Entwicklung sozialer und gesundheitsbezogener **Kompetenzen bei Führungskräften**
- ☞ Verbesserung der **Kooperation** betrieblicher GesundheitsexpertInnen
- ☞ Entwickeln von Verbesserungen und Gestaltungslösungen unter **Einbeziehen der MitarbeiterInnen**

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener



Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Mag.^a Birgit Kriener

Birgit Kriener –
Betriebliches Gesundheitsmanagement e.U.
E-Mail office@birgitkriener.at

Psychische Gesundheit im Betrieb fördern – Birgit Kriener

Zum Vertiefen

Literatur und Downloads

- ☞ Badura, Bernhard & Steinke, Mika (2011): Die erschöpfte Arbeitswelt. Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg. Hrsg.: Bertelsmann-Stiftung. Gütersloh. Download auf www.bertelsmann-stiftung.de
- ☞ Huber, Elisabeth & Molnar, Martina (2011): Bewertung der Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Fehlbelastungen bei der Kontroll- und Beratungstätigkeit. Leitfaden für die Arbeitsinspektionen. Hrsg.: BMASK, Zentral-Arbeitsinspektorat. Wien. Download auf www.arbeitsinspektion.gv.at
- ☞ Molnar, Martina / Haiden, Christine / Geißler-Gruber, Brigitta (2003): Impuls Test. Erkennen von Stressfaktoren und Optimieren von Ressourcen im Betrieb. Hrsg. v. Wirtschaftskammer Österreich, Bundesarbeitskammer, Österr. Gewerkschaftsbund. Wien. Download und nähere Informationen auf www.impulstest.at