

Letter News

Für Betriebs-Partnerschaften von Top on Job Thurgau

Stress am...

Arbeitsplatz und seine Folgen

Stress ist zu einem der grössten Gesundheitsrisiken in der modernen Arbeitswelt geworden. Dies ergab eine Untersuchung in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union. Danach nehmen Leistungsverdichtung, Arbeitstempo und Zeitdruck ständig zu und lagen im Jahr 2000 deutlich höher als im Vergleichsjahr 1990.



In dieser Ausgabe

1 – Stress am Arbeitsplatz und seine Folgen

2/3 – Potentielle Stressoren am Arbeitsplatz

4 – Was schützt vor Stress? Beispiele für betriebliche Massnahmen

Top on Job Thurgau
Postfach 313
8590 Romanshorn
Tel. 071 461 12 05
Fax 071 461 24 66
info@top-on-job.ch
www.top-on-job.ch

Viele Betroffene

Knapp zwei Drittel stehen regelmässig unter Termindruck und von mehr als jedem zweiten Beschäftigten wird ein hohes Arbeitstempo verlangt.

Was ist Stress?

Stress kennzeichnet in erster Linie ein Ungleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen und den Möglichkeiten (wie Leistungsfähigkeit und Zeit), diese zu bewältigen. Dieser Widerspruch wird als unangenehm erlebt und löst negative Gefühle wie Angst, innere Anspannung, Hilflosigkeit usw. aus. Die Stressforschung bezeichnet die schädlichen, den Menschen überlastenden Anforderungen als Distress, während die positiven, für das Leben notwendigen Reize und Anregungen Eustress heissen.

Herausforderung oder Bedrohung – Stress hat zwei Gesichter

Die von der EU-Kommission verwandte Stress-Definition lautet: «Arbeitsbedingter Stress lässt sich definieren als Gesamtheit emotionaler, kognitiver, verhaltensmässiger und physiologischer Reaktionen auf widrige und schädliche Aspekte des Arbeitsinhalts, der Arbeitsorganisation und der Arbeitsumgebung. Dieser Zustand ist durch starke Erregung und starkes Unbehagen, oft auch durch ein Gefühl des Überfordertseins charakterisiert.»

Menschen reagieren unterschiedlich

Von jedem Menschen wird Stress anders wahrgenommen und verarbeitet. Was für den einen bereits schwer belastend

sein kann, empfindet der andere als Herausforderung oder anregenden «Kick».

Offensichtlich spielen innere, psychische Prozesse eine wichtige Rolle dabei, ob eine Situation als stressig erlebt wird. Die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, d.h. die erlernten Muster, mit Belastungen umzugehen, sind aber auch entscheidend geprägt von vorhandenen Handlungs- und Entscheidungsspielräumen.

Stress wird durch Stressreize oder so genannte Stressoren ausgelöst. Was ein Mensch bewältigen kann, hängt auch von der Dauer, Intensität und Anzahl der Stressoren und anderen Belastungen am Arbeitsplatz ab.

Peter Welti-Cavegn

Was schützt vor...

Stress? Beispiele für betriebliche Massnahmen

Stresspuffer

Wo die gegenseitige soziale Unterstützung bei der Arbeit funktioniert, können Stresssituationen besser bewältigt werden. Generell gelten gute Sozialbeziehungen als Stresspuffer.

Individuelle Stressprävention

Auch jeder selbst kann seinen Umgang mit Stress besser in den Griff bekommen.

Stress und Gefährdungsbeurteilung

Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz müssen alle Gesundheitsrisiken berücksichtigt werden. Damit sind auch Stress und andere Formen psychischer Fehlbeanspruchung Gegenstand der Gefährdungsbeurteilung.

Literaturtipps zum Einlesen:

Auf dem Markt gibt es viel, sehr viel Literatur zum Thema Stress. Ich habe ein Buch herausgepickt, das mich persönlich sehr angesprochen hat. Es weist eine bestechende Praxisnähe – den Alltag – auf.

Wege aus der Stressfalle von Mary LoVerde ISBN 3478088526

Kurzbeschreibung: Beruf und Privatleben so in Einklang zu bringen, dass alle glücklich und zufrieden sind, bleibt häufig ein unerfüllter Wunsch. Familie, Freunde und man selbst kommt stets zu kurz. Das Gefühl bleibt auf der Strecke. Statt sich immer zu viel vorzunehmen, sollten Kraft und Zeit gezielt eingesetzt werden. Das Wichtigste dabei: Man

sollte in authentische, innige Beziehungen zu denen, die einem nahe stehen, investieren. Das Buch rät von radikalen Kehrtwendungen ab. Es ermuntert, kleine, wirkungsvollere Schritte zu unternehmen (Microactions). Man lernt, unsichtbare innere Barrieren abzubauen und mit den eigenen Grenzen natürlich umzugehen. Peter Welti-Cavegn

Der Service-Bereich

Rechtsquellen

Das Arbeitsschutzrecht verweist auch auf den notwendigen Schutz vor psychischen Belastungen, die häufig durch arbeitsorganisatorische Regelungen bedingt sind.

Gesetze und Verordnungen:

- Bundesgesetz über die Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel (Arbeitsgesetz) 8
- Bundesgesetz über die Unfallversicherung
- Verordnung 3 vom 18.08.93

zum Arbeitsgesetz (Gesundheitsvorsorge, ArGV 3)

- BGV A 1 «Grundsätze der Prävention»

Internet

QdA / Schweizer Linkverzeichnis für Arbeitssicherheit & Ge-

sundheitsschutz, www.qda.ch

Europäische Kommission: Stress am Arbeitsplatz – ein Leitfaden. «Würze des Lebens – oder Gifthauch des Todes?» Luxemburg 2001 www.europa.eu.int

Potentielle Stressoren...

am Arbeitsplatz

Psychisch-mentale Stressoren

- quantitative Überforderung durch die Leistungsmenge bzw. das Arbeitstempo
- qualitative Überforderung durch Informationsflut, Unübersichtlichkeit oder Komplexität der Aufgabe
- Unterforderung, weil der Arbeitsinhalt nicht der Qualifikation entspricht
- Überforderung durch unergonomische Software
- widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- ständige Unterbrechungen, z.B. durch EDV-Ausfall
- unvollständige Informationen
- mangelhafte Rückmeldungen
- unklare Zielvorgaben
- Leistungs- und Zeitdruck
- Angst vor Misserfolg und Kontrolle
- hohe Verantwortung für Personen oder Werte
- ungenügende Einarbeitung
- unklare Zuständigkeiten
- emotionale Arbeitsanforderungen z.B. positive Gefühle (im Kundengespräch) bei Ärger zeigen

Soziale Stressoren

- fehlende Anerkennung und Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte
- schlechtes Betriebsklima
- Konflikte
- Konkurrenzdruck
- isoliertes Arbeiten
- geringe Entwicklungsmöglichkeiten
- Diskriminierung oder Benachteiligung
- Kollision der Arbeitsbedingungen mit Familienerfordernissen

- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- mangelhafte Information und Beteiligung am Betriebsgeschehen

Physische Stressoren

- z.B. Lärm
- Kälte bzw. Hitze
- Nacht- und Schichtarbeit
- falsche Beleuchtung

Mobbing gilt als eine extreme Form sozialer Stressoren. Unsichere Arbeitsverhältnisse und Arbeitslosigkeit zählen zu den stärksten Stressoren. Deshalb beginnt ein wirksamer Arbeits- und Gesundheitsschutz bereits bei der sozialverträglichen Ausgestaltung des Arbeitsverhältnisses und nicht erst bei der Schaffung menschengerechter Arbeitsbedingungen.

Wie handeln wir unter Stress?

Unter Stressbedingungen wird auf erprobte, routinemässige Handlungsstrategien, also die Erfahrung zurückgegriffen. Denkvormögen und Kreativität bleiben dabei auf der Strecke. Komplexität reduziert sich auf einfache Ja-Nein-Entscheidungen. Das Hirn kann nur noch Dienst leisten. Damit steigt aber die Fehlerhäufigkeit.



Wenn negativer Stress zum Dauerzustand wird, droht Erschöpfung. Motivation und Leistungsfähigkeit sind stark beeinträchtigt. Chronischer Stress hat gesundheitliche Folgen für Körper und Psyche.

Stress-Prävention vor neuen Aufgaben

Die Informations- und Kommunikationstechnologien haben den Inhalt und Charakter der beruflichen Tätigkeit verändert. Der Verantwortungsdruck für den Einzelnen wächst. Die Arbeit stellt mehr Ansprüche an das konzeptionelle Denken und an die Konzentrationsfähigkeit. Eine hohe Informationsdichte erhöht die Anforderungen an mentale Fähigkeiten. Der Stellenwert emotionaler Faktoren (z.B. Arbeitsengagement, Verabgabungsbereitschaft) wächst in Verbindung mit informationsintensiven Tätigkeiten. Die Arbeit zehrt an den Nerven und nimmt viel stärker von der gesamten Persönlichkeit Besitz. Verschiedene Untersuchungen aus den Bereichen Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ergaben, dass sich viele Beschäftigte nach der Arbeit nur schlecht erholen können. Das Wort von den Erholungsun-

fähigen geht um. Immer mehr Menschen gelingt es selbst am Wochenende oder im Urlaub kaum noch, abzuschalten. Für einen modernen präventiven Gesundheitsschutz bedeutet dies, dass er an den Ursachen der Leistungsüberforderung ansetzen und das Bewältigungshandeln einbeziehen muss.

Herzinfarkt – eine Managerkrankheit?

Früher galten bestimmte Krankheiten wie der Herzinfarkt als typische Managerkrankheit, die auf den beruflichen Stress zurückgeführt wurde. Inzwischen haben Arbeitsmediziner nachgewiesen, dass Herz-Kreislaufschäden durch Stress am Arbeitsplatz gerade bei eher einfachen Tätigkeiten eine grosse Rolle spielen.

Je selbständiger die Arbeit, desto weniger Stress

Studienergebnisse zeigen, dass berufliche Tätigkeiten, die durch monotone Arbeit, ständigen Zeitdruck, anspruchlose Aufgaben und eingeschränkte Handlungs- und Entscheidungsspielräume charakterisiert sind, das Herzinfarktrisiko deutlich erhöhen. Sind die Erholungsmöglichkeiten stark eingeschränkt, steigt dieses Risiko weiter an.

Dies betrifft vor allem Beschäftigte in den unteren Rängen. Wer jedoch seine Arbeit selbst einteilen kann und weniger den Entscheidungen anderer ausgeliefert ist, dem macht auch starker Druck weniger aus.

Prävention

Anerkennung hält gesund
 Stress entsteht auch durch ein Missverhältnis zwischen beruflichem Einsatz und Anerkennung: Wer sich ständig in seiner Arbeit verausgibt und dafür weder Lob noch Belohnung in Form von beruflichem Aufstieg, Sicherheit und Einkommen erhält, ist krankmachendem Stress ausgesetzt. Jobangst, Jobverlust und beruflicher Abstieg gehen besonders stark unter die Haut.

Wie Stress auf den Menschen wirkt

Der menschliche Körper reagiert auf Stresssituationen wie vor Millionen Jahren, als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren. Er bereitet sich auf Flucht oder Angriff vor. Der Organismus mobilisiert kurzfristig sämtliche Reserven. Stresshormone werden freigesetzt. Sie mobilisieren Energiereserven wie

Zucker und Fett, erhöhen den Blutdruck und die Pulsfrequenz und beschleunigen die Atmung. Die Muskulatur wird auf Leistung getrimmt. Andere Funktionen werden heruntergefahren wie die Immunabwehr, die Verdauung und Sexualfunktionen. Dies geht einher mit einer Drosselung der körpereigenen regenerativen Funktionen.

Am Arbeitsplatz münden die ausgelösten physischen Reaktionen allerdings in keinen adäquaten körperlichen Aktivitäten. Unter Dauerstress stösst der Organismus immer wieder neu Stoffwechselprozesse an.

Stress wirkt nach!

Körperliche und psychische Stresssymptome klingen nicht sofort ab, es braucht Zeit, bis der Mensch wieder sein normales Gleichgewicht gefunden hat. Nach hohen Stressphasen kann

das sogar mehrere Wochen dauern. Immer mehr Beschäftigte haben einen verlängerten Arbeitstag durch lange Anfahrten, mehr Überstunden, flexible Arbeitszeiten.

Sind dadurch die Erholungsphasen nicht mehr ausreichend, geraten sogar normale Alltagsbelastungen zum Stressfaktor.

Stress – so reagieren Körper und Geist

Kognitive Ebene

- Gedanken, wie «Pass auf!», «das schaffe ich nie», «auch das noch», «das geht schief»
- Leere im Kopf (Blackout)
- Denkblockaden
- Gedankenkreisel
- Konzentrationsstörungen
- Tagträumen
- Gedächtnisstörungen
- Leistungsstörungen
- Scheuklappeneffekt: Rigidität
- Realitätsflucht
- Alpträume
- Wahrnehmungsverschiebungen

Emotionale Ebene

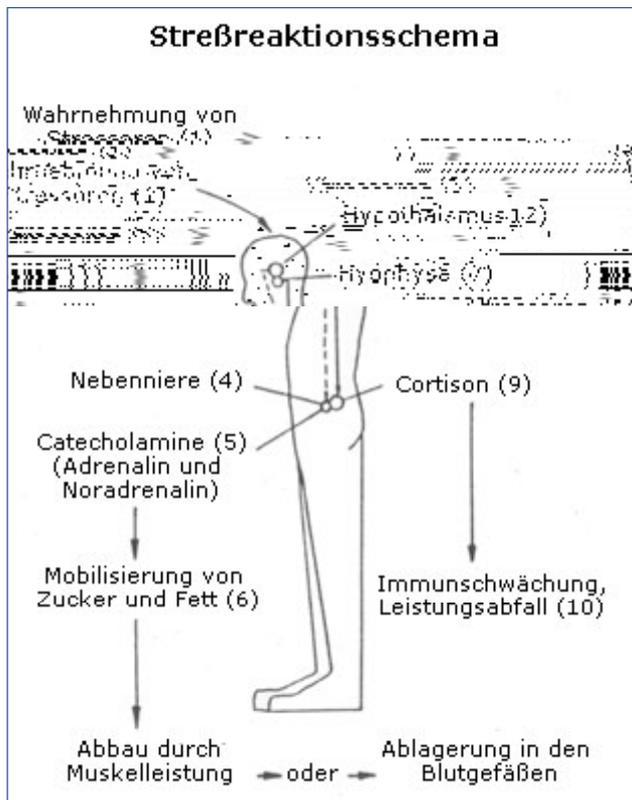
- Schreck
- Panik
- Ärger
- Wut
- Aggressionsbereitschaft
- Angstgefühle
- Unsicherheit
- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit
- Gefühlsschwankungen
- Nervosität
- Gereiztheit
- Depressionen
- Apathie (Teilnahmslosigkeit)
- Hypochondrie (eingebildete Krankheiten)

Vegetativ-hormonelle Ebene

- trockener Mund
- Kloss im Hals
- flaes Gefühl im Magen
- Tränen
- weiche Knie
- Adern treten hervor
- Engegefühl in der Brust
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Herzrasen, Herzstolpern
- hoher (labiler) Blutdruck
- Erhöhung des Infarkttrisikos
- Darm- und Magengeschwüre durch erhöhte Salzsäureproduktion des Magens
- Verdauungsbeschwerden
- Gastritis
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- Anfälligkeit für Infektionen
- Veränderungen des Cholesterinspiegels
- Hautveränderungen
- übermässiges Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Atembeschwerden
- Migräne

Muskuläre Ebene

- starre Mimik
- Fingertrommeln
- Zähneknirschen
- Fusswippen
- Spannungskopfschmerz
- Rücken-, Kopfschmerzen
- Faust ballen
- Stottern
- verzerrtes Gesicht
- nervöse Gestik
- allgemeine Verspanntheit
- leichte Ermüdbarkeit
- Krampfneigung
- Muskelzittern, Ticks
- Entspannungsunfähigkeit



Bildquelle: nach Müller-Limmroth 1981; aus: Margrit Freigang, Gesundheits-schutz im Betrieb, Bund-Verlag

(Quelle: Sicherheitsreport, medicine health 4/94)