

- ▶ Themen
- ▶ Gesundheit & Gute Arbeit

JEDE/R KANN FÜR SICH ETWAS TUN

Gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung ist und bleibt das Ziel. Zusätzlich kann jede/r auch etwas dafür tun, die eigene Gesundheit und Erholungsfähigkeit zu stärken und selbstgemachte Fehlbeanspruchungen oder selbst produzierten Stress zu vermeiden:

- ▶ Regelmäßig das eigene Zeitmanagement prüfen.
- ▶ Die eigenen Stressquellen herausfinden.
- ▶ Sich arbeitsmedizinisch beraten lassen, wenn ein Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Beschwerden und den Arbeitsbedingungen vermutet wird.
- ▶ Zeiten zum Erholen und Regenerieren einplanen – etwa durch Bewegung und Sport oder bei Hobbies und mit Freunden.
- ▶ Auf gute Ernährung mit nur mäßigem Alkoholkonsum achten.
- ▶ Vorgesetzte und/oder Betriebsrat auf Ursachen für Stress hinweisen und an Lösungen mitarbeiten.

MITGLIED DER IG METALL WERDEN:

Das lohnt sich. Durch die Tariferhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

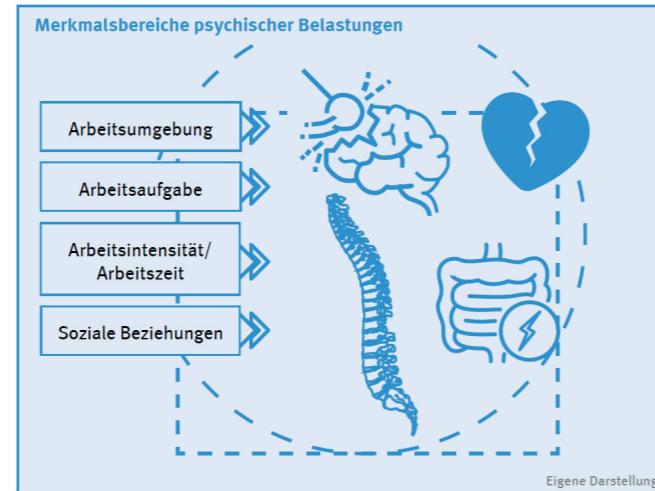


ARBEITSBEDINGUNGEN PRÜFEN

Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, die genügend Raum für eine Vereinbarung von Familie, Freizeit und Beruf lassen, sind alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Durch neue Managementmethoden, arbeitsorganisatorische und technische Veränderungen oder problematisches Führungsverhalten können sich Belastungen entwickeln, die erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben.

Die Arbeitswissenschaft gibt eindeutige Hinweise darauf, was Stressfaktoren und Fehlbelastungen im Arbeitsleben sind. Sie zu erkennen ist der erste Schritt dahin, sie auch bekämpfen zu können. Die Ursachen psychischer Belastungen an den verschiedenen Arbeitsplätzen lassen sich identifizieren. Allerdings spielen oft mehrere Faktoren zusammen, so dass deren jeweiliges Gewicht sowie mögliche Wechselwirkungen eingeschätzt werden müssen.

Die Übersicht fasst die wichtigsten Bedingungsfaktoren psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zusammen:



SO KANN ES GEHEN

Sollen arbeitsbedingte Fehlbelastungen effektiv vermieden werden, so helfen persönliche Verhaltensänderungen, wie sie etwa in Stressbewältigungsseminaren vermittelt werden, nur sehr begrenzt weiter.

Psychische Belastungen müssen deshalb bei der Gefährdungsbeurteilung im Betrieb berücksichtigt werden. Das sagt das Arbeitsschutzgesetz ausdrücklich. Es verpflichtet den Arbeitgeber darüber hinaus, Abhilfemaßnahmen zu treffen und ihre Wirksamkeit zu kontrollieren. Dabei hat der Betriebsrat Mitbestimmungsrechte.

Die IG Metall hat mit dem **StressBarometer** ein Instrument entwickelt, mit dem die Quellen von Stress aufgespürt werden können – und zwar unter Beteiligung der Betroffenen.

Nach wie vor aktuell ist die Forderung nach einer **Anti-Stress-Verordnung**, mit der den Betriebsräten stärkere Rechte und Handlungsmöglichkeiten für den Stressabbau gegeben würden. Der IG Metall-Vorschlag enthält auch eine Liste der Punkte, die zum Ermitteln von Stressursachen und für Gegenmaßnahmen betrieblich genutzt werden können.



Sprechen Sie den Betriebsrat an!

Hrsg: IG Metall Vorstand, Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz; Fotos: Adobe Stock, 02/2019; Produktnummer 22427-82224

STRESS LASS NACH: PSYCHISCHEN BELASTUNGEN AUF DER SPUR!

STRESS LASS NACH: PSYCHISCHEN BELASTUNGEN AUF DER SPUR!



Haben Sie

- ▶ häufig Termindruck?
- ▶ viele Unterbrechungen bei Ihrer Arbeit?
- ▶ widersprüchliche Arbeitsaufträge?
- ▶ zu viel Arbeit?
- ▶ überlange Arbeitszeiten?
- ▶ wenig Unterstützung und kaum Anerkennung durch Vorgesetzte?

Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Beschäftigten, die unter arbeitsbedingtem Stress leiden. Im Arbeitsalltag sind Beschäftigte oft Belastungen ausgesetzt, die ablenken, zusätzliche Aufmerksamkeit und mehr Einsatz verlangen oder einfach Unruhe stiften. Termindruck entsteht, Arbeitszeiten werden länger, Zeitpläne rutschen, Abläufe stocken.

Die Menschen geraten unter Druck und fühlen sich gestresst. Kurze Stressphasen verkraftet der Organismus in der Regel gut. Doch wird das Stressgefühl chronisch, ist das Arbeitspensum ständig zu hoch, sind die Arbeitsbedingungen generell ungünstig oder schlecht, dann ist Abhilfe nötig.

STRESS AM ARBEITSPLATZ – WAS IST DAS?

Psychische Belastungen sind Einflüsse, die von außen auf den Menschen wirken und ihn nervlich oder geistig beanspruchen. Die Auswirkungen psychischer Belastungen sind vielfältig: Sie können positiv sein, wenn die Anforderungen und Einflüsse etwa zu sozialer und fachlicher Kompetenzentwicklung beitragen. Häufig aber kommt es zu negativen Beanspruchungsfolgen. Grundsätzlich gilt: Bedrohlich wird es immer dann, wenn zu viele Arbeitsaufgaben, Zeitnot, Unruhe, Konflikte im Team oder schlechte Einarbeitung und Überforderung den Arbeitsalltag prägen.

DAS STRESST IM JOB: ZU VIEL UND ZU LANGE

Anteil der befragten Berufstätigen, die folgende Stressfaktoren als belastend empfinden (in %):



Quelle: TK-Stressstudie 2016, S. 24.

WAS STRESS MIT UNS MACHT

Äußere Reize und Belastungen lösen unbewusste körperliche Reaktionen aus. Das Hormonsystem z. B. produziert mehr Adrenalin und Noradrenalin. Das erhöht die Herzfrequenz, spannt die Muskulatur an und bewirkt eine Veränderung der Magen-Darmtätigkeit. Wird nach einer psychischen Beanspruchung kein „körperliches Gegenmittel“ freigesetzt, etwa durch Bewegung, Ruhephasen oder ganz individuelle angenehme Erlebnisse, bleibt der Hormonspiegel auf einem schädlichen Niveau.

Die Arbeitsmedizin zählt nicht nur Angstzustände, Burn-out oder Depressionen zu den Auswirkungen von Stress.

Bekannte Folgeerkrankungen sind außerdem:

- ▶ Rückenbeschwerden
- ▶ Schwächung des Immunsystems und Befindlichkeitsstörungen
- ▶ nervöse Magen- und Darmbeschwerden
- ▶ hoher Blutdruck
- ▶ erhöhtes Infarktisiko
- ▶ Suchterkrankung.

Übrigens: Auch ständige Unterforderung kann krank machen und verursacht ganz ähnliche Beschwerden.

TYPISCHE WARNSIGNALE

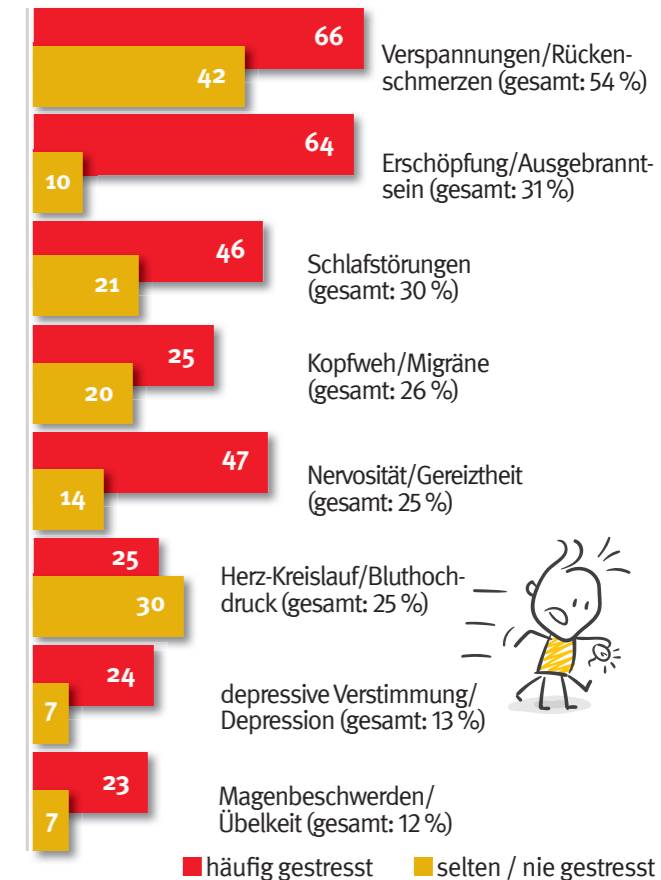
Bei folgenden Warnsignalen sollten Betroffene aufmerksam werden:

- ▶ häufiges Unwohlsein, Schmerzen und Verspannungen
- ▶ aggressive Gereiztheit, Müdigkeit und Schlafstörungen
- ▶ sinkende Leistung und erhöhte Fehlerzahl.

Beispiel: Die Ausübung eines Auftrages muss keinen Stress auslösen. Das hängt von den jeweiligen Arbeitsbedingungen ab. Wenn es zu laut ist, es oft Störungen gibt, wenn Zeitdruck herrscht oder man nicht ausreichend qualifiziert ist, dann kann der Arbeitsvorgang Stress auslösen.

STRESSNIVEAU UND HÄUFIG- KEIT VON BESCHWERDEN

Fast jeder Dritte fühlt sich oft ausgebrannt. Häufige oder dauerhafte Beschwerden nach individueller Stressbelastung (in %):



Quelle: TK-Stressstudie 2016, S. 47.