

Büroarbeit = Schwerstarbeit!?

Manuel Kiper // BTQ Niedersachsen, Oldenburg

HIER LESEN SIE:

- in welchem Umfang und bei welchen Belastungen Büro- und Bildschirmarbeit eine ernsthafte Gesundheitsgefahr darstellen
- welche Gesundheitsgefahren besonders häufig zusammen mit der Bildschirmarbeit auftreten und wo Belegschaftsvertretungen besonders aufmerksam sein müssen
- welche Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychisch-sozialen Belastungen gerade bei der Büro- und Bildschirmarbeit beobachtet werden können



Von „leichter Arbeit“ im Büro kann keine Rede mehr sein – wenn es denn überhaupt je so war. Eine Reihe repräsentativer Studien der Krankenkassen, staatlicher, neutraler und arbeitnehmernaher Institutionen haben in den letzten Jahren bewiesen: Die Beanspruchungen bei moderner Büroarbeit sind sehr hoch! Und sie wachsen immer weiter und führen bereits heute zu nicht tolerierbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Nach Angaben des statistischen Bundesamts sind mehr als vier Millionen Beschäftigte in Büroberufen tätig. Darunter fallen z.B. Bürofachkräfte, kaufmännische Angestellte, Schreibkräfte, Textverarbeitungsfachleute, Datentypisten und viele andere mehr. Und an Bildschirmen arbeiten in Deutschland sogar über 17 Millionen Arbeitnehmer. Dabei sind 73 % aller Bürokräfte Frauen, die zu über 55 % in Teilzeit arbeiten – was für lediglich 10 % der Männer in Büroberufen zutrifft.

Belastungen durch Bildschirmarbeit

Eine Erhebung der Gmünder Ersatzkasse (GEK) zur Belastungs- und Gesundheitssituation der Berufsgruppe Bürofachkräfte aus dem Jahre 2005 ergab gegenüber einer vergleichbaren Studie von 1997, dass vor allem die Arbeitszeit am Computer zugenom-

men hat.¹ 1997 gaben 12 % der Befragten an, länger als sieben Stunden täglich am Bildschirm zu arbeiten, im Jahr 2004 war das bereits bei 34 % der Fall. Entsprechend nahmen die gesundheitlichen Beschwerden wegen der dadurch immer einseitiger werdenden Belastungen zu: Schulter- und Nackenprobleme, Glieder- und Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen und Nervosität wurden dokumentiert. Inzwischen befinden sich die Bürofachkräfte bei den Aufenthaltstagen im Krankenhaus bereits im oberen Drittel. Beim Arzneimittelkonsum gehören sie nach Angaben der GEK zur Spitzengruppe.

Gemäß dem DAK-Gesundheitsreport 2005 „Arbeitsplatz Büro“² nutzen über 64 % der im Büro Beschäftigten den Computer in mehr als 75 % ihrer Arbeitszeit. Die häufigsten Belastungen sind Zeitdruck und Unterbrechungen bei der Arbeit. Fast 45 % der

Befragten stehen oft bis sehr oft unter Zeitdruck. PC-Arbeiten müssen von 76 % oft oder sehr oft unterbrochen werden. Fast jeder dritte Befragte fühlt sich durch E-Mails und Informationen überflutet.

Ursache ist, dass die Menge der zu verarbeitenden Informationen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Dies trifft genauso zu für das Arbeitsaufkommen, die fachlichen Anforderungen sowie Zeit- und Leistungsdruck – fast 43 % der Befragten arbeiten in der Woche mindestens 10 Stunden länger als vertraglich vereinbart. Über ein Drittel der von der DAK Befragten hat noch an keiner PC-Fortbildung teilgenommen.

Erträglich scheint diese Arbeitssituation offensichtlich nur wegen der guten gegenseitigen Unterstützung in den Belegschaften zu sein: Lediglich 3 % sind mit den sozialen Kontakten unter den Kollegen unzufrieden! Aber auch am Führungsver-

halten haben nur 10 % der Befragten etwas auszusetzen, über 80 % fühlen sich von ihren Vorgesetzten persönlich anerkannt.

Der Rücken schmerzt

Dem DAK-Gesundheitsreport zufolge leiden Bürokräfte besonders häufig unter Nacken- und Schulterschmerzen, Kreuz- oder Rückenschmerzen, übermäßigem Schlafbedürfnis, Grübelei und innerer Unruhe.

Hinsichtlich der Nacken- und Kreuzschmerzen unterscheidet sich diese Berufsgruppe zwar nicht vom Durchschnitt der berufstätigen Bevölkerung, da Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sehr weit verbreitet sind. Die besondere Belastung, so der DAK-Report 2005, zeigt sich jedoch daran, dass fast ein Drittel der Befragten angab, unter den Beschwerden „stark“ zu leiden. Neben den mit der Bildschirmarbeit verbundenen Zwangshaltungen und dem vielen Sitzen am PC dürften dabei auch zunehmend psychische Belastungen und Arbeitsunzufriedenheit Ursachen für das verstärkte Auftreten von Rückenschmerzen sein.

Auch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund ging in Forschungsvorhaben dem Zusammenhang zwischen Nacken-/Armbeschwerden und der ausgeübten Bildschirmtätigkeit nach. 1065 Beschäftigte an unterschiedlichen Bildschirmarbeitsplätzen wurden zu ihren Beschwerden und zum Umfang ihrer Bildschirmtätigkeit befragt.

Im Ergebnis wiesen 54,8 % der Befragten Nackenschmerzen und 37,6 % Schmerzen in der Schulterregion auf. Dabei berichteten Frauen deutlich häufiger über Nacken- und Schulterbeschwerden als Männer. Mit steigendem Alter nahmen vor allem die Schulterbeschwerden noch zu.

Auf Nackenbeschwerden hatte die Dauer der Bildschirmarbeit einen eindeutigen Effekt, und zwar ab einer durchschnittlichen Bildschirmtätigkeit von über sechs Stunden am Tag.³ Zu diesen Belastungen der Schultern- und Rückenpartie kommen bei der Büro- und Bildschirmarbeit dann auch noch Belastungen im Hand- und Armbereich hinzu – immerhin klagten um die 20 % der Befragten auch darüber (siehe dazu die Artikel von M. Kiper und A. Çakir im Schwer-

punkt: „Ergonomie der Bildschirmarbeit“ in CuA 10/07).

Da wundert es dann auch nicht, dass Muskel- und Skelettkrankheiten inzwischen die hauptsächliche Ursache für die Arbeitsunfähigkeit von Beschäftigten sind. Die dadurch bedingten Fehlzeiten steigern

sich vom 15. bis zum 64. Lebensjahr kontinuierlich von jährlich etwa einem auf jährlich rund zehn Fehltage im Durchschnitt der arbeitenden Versicherten.

Der Chef sitzt im Nacken

Nach Befragung von inzwischen fast 10 000 Beschäftigten in 65 niedersächsischen Betrieben durch das AOK-Institut für Gesundheitsconsulting klagten über 20 % der Beschäftigten über Kreuz-/Nackenschmerzen selbst dann, wenn sie eigentlich mit ihrem Betrieb, ihren Kollegen, ihren Vorgesetzten und dem Informationsfluss im Unternehmen zufrieden sind. Sind die Befragten jedoch unzufrieden an ihrem Arbeitsplatz, schnellst dieser Prozentsatz deutlich in die Höhe – auf 50 % bei den Kreuzschmerzen und auf über 40 % bei den Nackenschmerzen.⁴

Die Kollegen oder der Chef können einem also im wahrsten Sinne des Worts im Nacken sitzen!

Psychische und psychosoziale Belastungen

Psychische und psychosoziale Belastungen der eben beschriebenen Art bestimmen nach Angaben der Krankenkassen immer mehr das betriebliche Fehlzeitengeschehen und sind inzwischen direkt bereits für etwa 10 % aller Fehltage verantwortlich. Zählt man dann noch die psychischen Belastungen hinzu, die sich indirekt durch Schmerzen im Rücken und Nacken zeigen, dann dürften heute etwa 30 % der Arbeitsunfähigkeitstage ihre Ursache in psychischen Fehlbelastungen bei der Arbeit haben.

Dazu hat die INQA-Befragung „Was ist gute Arbeit? Anforderungen aus der Sicht von Erwerbstätigen“⁵ ergeben, dass die

am stärksten empfundene Belastung für Arbeitnehmer die Unsicherheit ist, die sie im Zusammenhang mit dem möglichen Verlust ihres Arbeitsplatzes erleben.

Ein zweiter Brennpunkt liegt dieser Studie zufolge in der Bewältigung komplexer Arbeitsanforderungen: Häufig müssen

„Wenn Beschäftigte an ihrem Arbeitsplatz unzufrieden sind, steigen auch die Beschwerden über Nacken- und Kreuzschmerzen deutlich erkennbar an.“

mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigt werden, die Beschäftigten müssen sich über einen langen Zeitraum stark konzentrieren, sie müssen sehr genau arbeiten und eine Tätigkeit verrichten, die eine geringe Fehler-toleranz aufweist. Mindestens drei Aspekte aus diesem Anforderungsbereich werden von jedem zweiten Bürobeschäftigten als belastend erlebt.

Zusätzlich leiden 41 % der befragten Bürobeschäftigten unter einer hohen Arbeitsintensität, 31 % sind in hohem Maße mit Problemen der Arbeitsorganisation belastet, weil z.B. zu wenig Zeit für die Erledigung dieser Aufgaben zur Verfügung steht oder weil es zu Störungen im Arbeitsablauf oder in der Arbeitsorganisation kommt.

Auch gaben immerhin 46 % der Bürobeschäftigten an, dass sie die Bildschirmarbeit als körperlich einseitig beanspruchende Arbeit oder allgemein als körperlich belastend erleben. 57 % aller abhängig Beschäftigten berichten von Fehlbeanspruchungen in mindestens 10 von 15 möglichen Dimensionen ihrer Arbeit. Demgegenüber erleben lediglich 10 % der Arbeitnehmer ihre gegenwärtigen Arbeitsbedingungen als überwiegend nicht belastend, empfinden also maximal vier Anforderungsbereiche als negativ beanspruchend.

Die WSI-Betriebs- und Personalrätebefragung 2004/2005 erbrachte die Bestätigung, dass die psychischen Belastungen in den Betrieben und Dienststellen immer weiter zunehmen. Diese Auffassung vertraten zumindest 91 % der rückmeldenden Betriebs- und Personalräte.⁶ Aber auch die BIBB/BAuA-Erhebung des Jahres 2005/2006 ermittelte für die ständigen Unterbrechungen und Störungen bei der Arbeit eine Zunahme von 33 % auf 46 % gegen-

FRISCH GELESEN

Leiharbeit ist – auch im IKT-Bereich – immer ein spannendes und juristisch alles andere als einfaches Thema. Immerhin setzen z.B. in der Automobilindustrie bereits 64 % aller Betriebe Leiharbeiter ein – und davon 34 % (!) auf Dauerarbeitsplätzen. Damit sind sowohl die Betriebsräte in den in den Leiharbeitsfirmen wie vor allem auch in entleihenden Unternehmen gefragt, ihre Mitbestimmungsrechte für den Abschluss entsprechender Betriebsvereinbarungen zu nutzen und parallel dazu eine betriebsöffentliche Diskussion über dieses heikle Thema zu wagen.

Anregungen und „Munition“ findet sich in der Dezemberausgabe der Zeitschrift „Arbeitsrecht im Betrieb“ gleich in mehreren Artikeln.

Älterwerden ist trotz Jugendwahn in den Unternehmen und systematischer Frühverrentung ein Thema, auf die Betriebs- und Personalräte absehbar zukommt – wenn es nicht schon und bisher nur übersehen ist. In jedem Fall muss es darum gehen, durch entsprechende Gestaltung von Arbeit und Arbeitsplätzen dafür zu sorgen, dass die beschäftigten eine möglichst gute Chance haben, einigermaßen gesund und fit auch in fortgeschrittenem Alter noch aktiv tätig zu sein. Alle Fragen rund um dieses Thema sind Schwerpunkt in der Dezemberausgabe der Zeitschrift „guteARBEIT“

Apropos Alter: Nicht wenige künftige Rentner schauen besorgt in die Zukunft – jedenfalls was die Höhe der zu erwartenden Rente betrifft. In der Dezemberausgabe der Zeitschrift „Soziale Sicherheit“ wird eine Studie der Deutschen Rentenversicherung zu den Rentenausichten vorgestellt – und in einem weiteren Beitrag kritisch hinterfragt.

Bestellhinweis

Einzel Exemplare der hier genannten Zeitschriften können bestellt werden bei: BDK Bücherdienst, PF 900120, 51119 Köln, fon 02203 1002-453, bundverlag@b-d-k.de

über dem Vorjahr.⁷ Besonders hoch werden diese Belastungen in Dienstleistungs-, Büro-, Organisations- und Verwaltungsberufen als Überbeanspruchung empfunden.

Bei den Ursachen für Arbeitsunfähigkeitszeiten der Bürokräfte spielt nach DAK-Angaben Stress am Arbeitsplatz eine entscheidende Rolle. Besonders stark betroffen sind davon Bürokräfte, deren Arbeit sich nicht nur durch hohe qualitative und quantitative Belastungen, sondern auch durch großen Handlungsspielraum und große Vielseitigkeit auszeichnet. Zusammengenommen ist damit aus Sicht des DAK-Gesundheitsreports „die hohe psychische Arbeitsintensität somit ein entscheidender Faktor für das Auftreten psychosomatischer Beschwerden in dieser Berufsgruppe“.

Belastungen der Augen

Augenprobleme sind neben körperlichen und psychischen Beanspruchungen ein weiterer Schwerpunkt von Fehlbelastungen am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz (siehe auch A. Çakir: „Dokumenten-Management – aber bitte ergonomisch“ in CuA 11/07).

Die Vorschriften zur Stärke und Qualität der zu installierenden Ausleuchtung des Arbeitsplatzes werden nicht berücksichtigt, sinkende effektive Beleuchtungsstärke durch Alterung und Verschmutzung der Leuchtstoffmittel nicht beachtet, der erhöhte Lichtbedarf älterer Arbeitnehmer vernachlässigt⁸ (siehe P. Martin: „Beleuchtung am Bildschirmarbeitsplatz“ in CuA 12/07). Auch werden die nach Bildschirmarbeitsverordnung vorgeschriebenen notwendigen Unterbrechungen der Bildschirmarbeit zur Augenregeneration oft verweigert.

Hinzu kommt, dass das Starren auf den Bildschirm den Lidschlag unterbindet, zur Austrocknung der Hornhaut, zu Juckreiz und Brennen und bei mangelhafter Ausleuchtung zu schädigendem Überdruck im Auge führt, insbesondere bei weitsichtigen Beschäftigten (mehr dazu in einer der nächsten CuA-Ausgabe).

Gefährdungsbeurteilung bei Bildschirmarbeit

„Bei der Beurteilung der Arbeitsbedingungen nach § 5 des Arbeitsschutzgesetzes

hat der Arbeitgeber bei Bildschirmarbeitsplätzen die Sicherheits- und Gesundheitsbedingungen insbesondere hinsichtlich einer möglichen Gefährdung des Sehvermögens sowie körperlicher Probleme und psychischer Belastungen zu ermitteln und zu beurteilen.“

Diese gesetzliche Bestimmung in § 3 BildScharbV ist zwingender Auftrag für den Arbeitgeber und unterliegt der Mitbestimmung nicht nur nach § 87 Abs. 1 Nr. 7 BetrVG, sondern auch nach den Personalvertretungsgesetzen. Letztere sehen in Bund und Ländern jeweils Mitbestimmung bei Maßnahmen des Gesundheitsschutzes vor. Dabei umfasst die Beurteilung der Arbeitsbedingungen als einen wesentlichen Schritt nach GUV A1 die Ableitung notwendiger Maßnahmen des Gesundheitsschutzes (detailliert dazu M. Kiper: „Mitbestimmung bei der Bildschirmarbeitsplatzgestaltung“ in CuA 2/07).

Die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) hat in der BGI 650 nicht nur die Wichtigkeit der Ermittlung psychischer Fehlbelastungen bei der Bildschirmarbeit im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung dargestellt, sondern auch den Stand der Technik bei der Gestaltung von Büro- und Bildschirmarbeit zusammengestellt, der nach § 4 Punkt 3 des Arbeitsschutzgesetz zwingend in den Betrieben zu berücksichtigen ist.

Die Unfallversicherungsträger der Öffentlichen Hand haben im Jahre 2006 diese Ausführungen der VBG wortgleich in ihrer GUV-I 650 für den Öffentlichen Dienst übernommen.⁹ Und in der BGI 5001 „Büroarbeit – gesund. und erfolgreich / Praxishilfen für die Gestaltung“¹⁰ findet sich eine komplette Anleitung zur umfassenden Gefährdungsbeurteilung am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz (siehe M. Kiper: „Hilfen für die Mitbestimmung zur Bildschirmarbeit“ in CF 10/06).

Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt? In Hinblick auf die genannten Fehlbelastungen ist Abhilfe in vielen Betrieben und Dienststellen in weiter Ferne. Trotz eindeutiger gesetzlicher Vorgaben und effektiven Mit-

bestimmungsmöglichkeiten werden viele notwendige Verbesserungsmaßnahmen durch zu enge Personaldecken, Verweis auf nicht leistbare Investitionen und Androhung weiteren Personalabbaus oder sogar der Unternehmensschließung abgeblockt. Dabei nehmen die Belastungen durch Einführung des digitalen Dokumenten-Managements und durch E-Government immer weiter zu. Widerstand gegen solche Einschüchterungen und Hartnäckigkeit bei der Wahrnehmung der Mitbestimmungsrechte sind darum wichtig.

Wichtig sind aber auch individuelle Verhaltensänderungen am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz. Von der Berliner Charité sind mit Erfolg sogenannte Biofeedbackverfahren erprobt worden, mit deren Hilfe Verspannungen bei der Bildschirmarbeit erfahrbar werden und dann abgebaut werden können.¹¹

Es gibt auch Unternehmen, die – wie die Frankfurter Sparkasse – automatische Unterbrechungen bei der Bildschirmarbeit erzwingen. Viele Institutionen propagieren Bewegungs- und Entspannungsprogramme bei sitzender und Büroarbeit.¹² Änderungswillige Betriebe und Dienststellen werden von den Krankenkassen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt (die nach der jüngsten Gesundheitsreform für die gesetzlichen Krankenkassen

nach § 20a SGB V zu einer Pflichtaufgabe erklärt wurde). Zurzeit müssen für diesen Zweck pro beschäftigtem Versicherten 2,74 Euro pro Jahr ausgegeben werden. Betriebs- und Personalräte könnten und sollten also an die im Betrieb oder der Dienststelle vertretenen Krankenkassen herantreten und Vorbeugeprogramme anstoßen.

Noch aber liegt das Ziel „Wohlbefinden im Büro“ in weiter Ferne, auch wenn sein Erreichen als Aufgabe erkannt ist.¹³ Notwendige Voraussetzungen und Maßnahmen sind ebenfalls beschrieben und werden von den Sozialpartnern, Experten und Berufsgenossenschaften propagiert – die Plattform dafür findet sich im Internet unter www.INQA-Buero.de. Alle wissen also, worum es geht (oder könnten es jedenfalls wissen) – jetzt kommt es darauf an, die entsprechenden Maßnahmen endlich umzusetzen.

Autor

Dr. Manuel Kiper ist Technologie- und Arbeitsschutzberater bei der BTQ Niedersachsen, Donnerschweer Straße 84, 26123 Oldenburg, fon 0441 82068, kiper@btq.de

Fußnoten

- 1 Gmünder Ersatzkasse (GEK) zur Belastungs- und Gesundheitssituation der Berufsgruppe Bürofachkräfte; Asgard-Verlag, St. Augustin 2005
- 2 DAK Gesundheitsreport 2005: Arbeitsplatz Büro / Arbeitsbedingungen und Gesundheit bei Bürofach- und Bürohilfskräften; DAK Hamburg 2005

- 3 Beschwerden und Erkrankungen der oberen Extremitäten an Bildschirmarbeitsplätzen; BAuA, Fb 1082, Dortmund 2006
- 4 AOK-Institut für Gesundheitsconsulting, Hannover 2006
- 5 Tatjana Fuchs (INIFES): Gute Arbeit im Büro?! / Gute Arbeit und wahrgenommene Arbeitsqualität aus der Sicht von Arbeitnehmer/-innen im Büro; Herausgeber: Geschäftsstelle der Initiative Neue Qualität der Arbeit, c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund 2006
- 6 Vergl. WSI-Betriebs- und Personalrätebefragung 2004/2005; Schwerpunktheft der WSI-Mitteilungen, Heft 6/2005
- 7 www.bibb.de/dokumente/pdf/arbeit-im-wandel_bibb-baua_endbericht_feldb.pdf
- 8 Vergl. z.B. BAuA: Alles Grau in Grau / Älter werdende Belegschaften und Büroarbeit; Dortmund 2007
- 9 Zum Stand der Technik: BGI 650 in: www.vbg.de/imperia/md/content/produkte/spschriften/s00021.pdf; GUV-650 (identisch mit BGI 650) in: www.euk-info.de/fileadmin/PDF_Archiv/Regelwerk_Archiv/GUV-I/GUV-L_0650-Febr_2006.pdf
- 10 VBG, BGI 5001: Büroarbeit – gesund. und erfolgreich / Praxishilfen für die Gestaltung; zu bestellen (auch mit CD) unter: www.vbg.de
- 11 Rückenschmerz am PC verhindern / Aus der Medizin für die Medien; Berliner Charité, Bericht 37/2003
- 12 Beispiele für schnelle Übungen zwischendurch: www.arbeit-und-gesundheit.de/webcom/show_article.php/_c-218/_nr-13/_p-1/i.html; Fit am Arbeitsplatz (Unfallkasse Rheinland-Pfalz): www.ukrlp.de/index.php?tblnr=praevention&category=5&artid=2538; Pauls Schreibtischübungen: www.die-praevention.de/bewegung/paul_schreibtisch/index.html
- 13 INQA: Wohlbefinden im Büro / Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit, www.INQA.de