

Psychische Belastungen

Psychische Belastungen müssen laut Arbeitsschutzgesetz an allen Arbeitsplätzen erfasst und Fehlbelastungen abgestellt oder verringert werden. Und die Bildschirmarbeitsverordnung schreibt den Arbeitgebern eine Analyse psychischer Belastungen ausdrücklich vor.

NACH DER ISO-NORM 10075-1 werden psychische Belastungen definiert als »die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken«.

Auf jeden Beschäftigten wirken Einflüsse aus seiner Arbeit ein, vor allem aus der Arbeitsaufgabe (z.B. Handlungsspielraum, Entscheidungsspielraum, Ganzheitlichkeit und Aufgabenvielfalt), der Arbeitsumgebung (z.B. Lärm), der Arbeitsorganisation (z.B. Kompetenzen, Hierarchien, Führung und Unternehmenskultur), den Arbeitsmitteln (z.B. nervige Software) oder sozialen Faktoren (z.B. Kommunikation, Betriebsklima und Kunden).

Psychische Belastungen können zusätzlich aus dem gesamten Lebensumfeld eines Menschen resultieren und die Belastungen aus dem Arbeitsleben noch verstärken. Aber auch physische Belastungsfaktoren wie Lärm, Klima oder Gerüche sind zusätzlich eine psychische Belastung. Und schließlich ist auch mangelnde Software-Ergonomie eine solche Belastung (siehe Artikel ab Seite 36) – kurzum: eben alles was stresst.

Wie jede Belastung muss auch eine psychische Belastung nicht unbedingt negativ auf den Menschen wirken.

Ob eine psychische Belastung als eine Fehlbelastung negativ wirkt, ist von der individuellen »Interpretation« des jeweiligen Beschäftigten abhängig. Durch hohe fachliche Kompetenzen, Motivation, Selbstwertgefühl und geeignete Bewältigungsstrategien können sogar enorme psychische Belastungen aufgefangen werden. Hohe Motivation und gutes Betriebsklima, Anerkennung und Freiräume in der Arbeitsgestaltung sind deshalb wichtige »Stellschrauben« für das Wohlbefindens bei der Bildschirmarbeit.

Zunahme psychischer Fehlbelastungen

»GENERELL IST FESTZUSTELLEN«, so schreibt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), »dass die psychischen, psychosozialen und mentalen Belastungsfaktoren zunehmen und in der Beurteilung der Arbeitsbedingungen immer wichtiger werden. Die gesundheitlichen Folgen drücken sich in einer Zunahme der unspezifischen Beschwerden aus.«

Diverse Untersuchungen der letzten Jahre und statistische Erhebungen der Krankenkassen haben denn auch eindrucksvoll bestätigt, dass psychosoziale wie psychomentele Belastungen ein wachsenden Problem darstellen.

Unter psychosozialen Belastungen werden hierbei stark personenabhängige Einwirkungen (wie Druck der Gruppe, Konkurrenz, Mobbing) gefasst, unter psychomentalen Belastungen mehr die organisatorischen Einwirkungen (wie enge Zeitvorgaben, Arbeitsplatzunsicherheit, wachsende Aufgabenkomplexität, sich schnell ändernde Arbeitsaufgaben).

Eine Untersuchung der Betriebskrankenkassen an 12470 Versicherten kommt zum Ergebnis, dass gerade im Dienstleistungsbereich die psychosozialen Belastungen an führender Position aller Belastungen stehen. 12,1 Prozent der Beschäftigten verspüren demnach hohe psychosoziale Belastungen. Diese entstehen vorrangig durch fehlende Unterstützung und fehlende Anerkennung im Unternehmen, weiterhin durch mangelhafte Kommunikation, fehlende Selbstständigkeit, Störungen, Konflikte und andere Faktoren. Nicht ohne Grund widmete sich der neueste BKK-Gesundheitsreport 2005 schwerpunktmäßig der psychischen Gesundheit.

Auch nach einer Befragung der AOK unter 20000 Beschäftigten in 97 Betrieben klagen bereits 36 Prozent der Arbeitnehmer über hohes Arbeitstempo und 33 Prozent fühlen sich belastet durch ständige Aufmerksamkeit und Konzentration. Psychostress wurde auch in einer breit angelegten Untersuchung in 520 Betrieben in NRW als Problem Nummer 1 identifiziert.

In der Perspektive ist davon auszugehen, dass sich durch die zunehmende Steuerung von Arbeitsvorgängen durch Software (Workflow-Management) gekoppelt mit engen Zeitvorgaben für die Erledigung der Vorgänge die psychomentalen Belastungen weiter erhöhen. Auch die ungebremste Rationalisierung erhöht den Druck und fordert ihren Tribut in Gesundheitsstörungen.

Immer mehr psychische Erkrankungen

NACH ANGABEN DER Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde haben die von Rationalisierungs- und Umstrukturierungsmaßnahmen betroffenen Beschäf-

tigten viermal so hohe Ausfallzeiten durch psychische Krankheiten wie Kollegen aus anderen Vergleichsgruppen.

An der Spitze der festgestellten psychischen Erkrankungen rangieren Angststörungen. Bei der DAK haben sich entsprechend von 1997 bis 2004 die Fehltagelast der Versicherten durch psychische Erkrankungen um 70 Prozent erhöht. Bei

Je länger die Gesamt-Arbeitszeit am Bildschirm ist und je öfter ohne Pausen gearbeitet wird, desto häufiger treten die Beschwerden auf. Vergleichsuntersuchungen der BAuA belegen, dass im Verwaltungsbereich bei größeren Arbeitsfreiräumen vergleichsweise erheblich weniger Schulter-Nacken-Beschwerden auftreten.

Generell ist festzustellen, dass die psychischen, psychosozialen und mentalen Belastungsfaktoren zunehmen und in der Beurteilung der Arbeitsbedingungen immer wichtiger werden!

der AOK stiegen die durch psychische Störungen bedingten Arbeitsunfähigkeitstage im selben Zeitraum um 72 Prozent. Bedenkt man dabei die historischen Rekordtiefs bei betrieblichen Krankheitsfehlzeiten, wird klar, welche große Rolle die psychischen Fehlbelastungen und Erkrankungen mittlerweile spielen – mit weiter steigender Tendenz.

Die psychischen Fehlbelastungen führen aber nicht nur zu Depressionen und anderen psychiatrischen Erkrankungen. Der Zusammenhang von Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist schon lange bekannt. Auch Schmerzen des Bewegungsapparats sind vielfach verursacht durch stressbedingte permanente Muskelspannungen und Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems. Selbst rheumatische Erkrankungen werden nicht nur durch Abnutzung von Gelenken in Gang gesetzt, sondern unterliegen einer negativen Beeinflussung durch geringe Handlungsspielräume, Leistungsdruck und Stress.

Nach einer repräsentativen Untersuchung der Landesanstalt für Arbeitsschutz in NRW an Arbeitnehmern, die regelmäßig in ihrem Arbeitsalltag zusammen mindestens drei Stunden oder ununterbrochen zwei Stunden vor dem Bildschirm verbringen, ist nur ein Drittel dieser Befragten nach eigenen Angaben beschwerdefrei! Bei 62 Prozent ist der Nacken-Schulter-Bereich betroffen, fast jeder Vierte beklagt Muskelschmerzen am Arm und fünf Prozent Schmerzen in den Fingern.

Ermittlung/Prävention psychischer Fehlbelastungen

AUCH PSYCHISCHE BELASTUNGEN können inzwischen durch standardisierte Erhebungsinstrumente ermittelt werden. Von der BAuA ist hierzu der *Leitfaden zur psychologischen Bewertung von Arbeitsbedingungen* entwickelt worden. Auch im Internet präsentiert die BAuA umfangreiche Informationen und Analyseinstrumente.

Auch der Bundesverband der Unfallkassen bietet seit April 2005 ein *Handbuch zu psychischen Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz* (GUV-I 8628) an und der Länderausschuss für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik hat vonseiten der Gewerbeaufsicht ein Konzept zur Ermittlung psychischer Fehlbelastungen am Arbeitsplatz und zu Möglichkeiten der Prävention (LV 28) veröffentlicht.

Die Metallberufsgenossenschaften haben 2003 eine umfangreiche BG-Information mit Checklisten (BGI 609) zu Stress am Arbeitsplatz veröffentlicht. Eine Datenbank mit guten Beispielen für die Vermeidung psychischer Fehlbelastungen findet sich auch bei INQA, der *Initiative Neue Qualität der Arbeit*, zu der sich Arbeitgeber, Gewerkschaften, Behörden und Wissenschaft zusammengeschlossen haben. Von INQA stammt auch die Schrift *Gute Mitarbeiterführung / Psychische Fehlbelastung vermeiden*. Und der DGB hat gemeinsam mit den Arbeitgeberverbänden (BDA) im Juli 2005

eine Rahmenvereinbarung zum Erkennen, Vorbeugung und Bewältigung von arbeitsbedingtem Stress verabschiedet und auf betrieblicher Ebene ist eine sehr ausführliche Betriebsvereinbarung zur Gefährdungsanalyse unter Einbeziehung der psychischen Belastungen bei der Firma *Sanacorp Pharmahandel* bereits im Jahre 2000 abgeschlossen worden. Inzwischen sind solche Betriebsvereinbarungen in größerer Zahl insbesondere in der Metallindustrie bekannt geworden.

Dr. Manuel Kiper, Technologie- und Arbeitsschutzberater, Beratungsstelle für Technologiefolgen und Qualifizierung (BTQ) im Bildungswerk ver.di in Niedersachsen; Kontakt: BTQ Niedersachsen, Donnerschweer Straße 84, 26123 Oldenburg; fon 0441-8 20 68, kiper@btq.de



Informationen im Internet:

www.bkk.de (BKK Gesundheitsreport 2005: Krankheitsentwicklungen / Blickpunkt: Psychische Gesundheit)

www.baua.de/prax/toolbox.htm (Instrumente zur Erfassung psychischer Belastungen)

www.nmbg.de/files/94/Stress_am_AP.pdf (Stress am Arbeitsplatz)

http://regelwerk.unfallkassen.de/daten/inform/I_8628.pdf (Handbuch psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz)

http://regelwerk.unfallkassen.de/daten/inform/I_8766 (GUV-Information 8766: Psychische Belastungen / Checklisten für den Einstieg)

<http://lasi.osha.de/docs/lv28.pdf> (Konzept zur Ermittlung psychischer Fehlbelastungen am Arbeitsplatz und zu Möglichkeiten der Prävention)

www.inqa.de/Inqa/Navigation/Praxis-hilfen/Datenbank/datenbank-gute-praxis.html (Datenbank mit 'Best-Practice'-Beispielen)

www.tatort-betrieb.de (Betriebsvereinbarungen zur Gefährdungsbeurteilung unter Einbezug der psychischen Belastungen)

Artikel in COMPUTER-FACHWISSEN:

Jutta Weber-Bensch: Neue psychische Belastungen bei mobiler Arbeit, in CF 7-8/05

Rensch/Blume: Tausendmal diskutiert und doch ist nichts passiert! in CF 2/04

Rensch/Blume: Analyse psychischer Belastungen – ja aber ... in CF 3/04