

DR. FRANK WATTENDORFF

# **Was sind psychische Belastungen? – Definitionen, Ursachen und Symptome –**



**Fachtagung**

**Psychische Belastungen im Krankenhaus-  
und Pflegebereich**

**6. März 2003**

Dr. rer. pol. Frank Wattendorff, Dipl. Ing.

- **Arbeitswissenschaftliche Weiterbildung**  
für Fach- und Führungskräfte  
**Kursprogramm** in sechs Studienschwerpunkten  
z.B. betriebliches Gesundheitsmanagement,  
Personal & Führung
- **Beratung** zu arbeitswissenschaftlichen  
Problemstellungen in Betrieben / Verwaltungen
- **Praxisorientierte Forschung**  
Forschungsprojekte, Begleitforschung

# Gliederung des Vortrages: Was sind psychische Belastungen?

- Übersicht: Gesetze und Normen?
- Begriffe und Alltagserfahrungen
- Psychische Belastungen  
Konzepte und Informationen zum  
Verständnis
- Betriebliche Bedingungen die zu psychischen  
Fehlbelastungen führen
- Was ist zu tun? Erste Tips und Hinweise

# Gründe warum das Thema „psychische Belastungen“ an Bedeutung gewinnt

- Dienstleistungsgesellschaft
- Erhöhter Konkurrenzdruck
- Erkenntnisse über psychische Fehlbelastungen als arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren
- Demographischer Wandel der Erwerbsbevölkerung
- Erkenntnisse über die Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen
- Veränderte Arbeitsschutzkultur mit neuen Vorschriften und Normen

## Arbeitsschutzgesetz § 2 (1)

- Maßnahmen des Arbeitsschutzes im Sinne dieses Gesetzes sind Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen bei der Arbeit und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren einschließlich der menschengerechten Gestaltung der Arbeit.
- ( Siehe auch Arbeitssicherheitsgesetz § 6).

# Kriterien menschengerechter Arbeitsgestaltung nach Hacker 1982

**Persönlichkeitsförderlichkeit**

Beeinträchtigungsfreiheit

Erträglichkeit

Ausführbarkeit

## Arbeitsschutzgesetz. § 4

3. Maßnahmen: Stand der Technik, Arbeitsmedizin, Hygiene und die sonstigen gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse

4. Maßnahmen: sachgerechte Verknüpfung von Technik, Arbeitsorganisation, sonstigen Arbeitsbedingungen, sozialen Beziehungen u. Einfluss der Umwelt auf den Arbeitsplatz

## § 5 Arbeitsschutzgesetz

### Beurteilung der Arbeitsbedingungen

– Abs. 3 Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch

- ...
- 4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken
- 5. unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten



# Gesetze und Normen IV

**Explizit** sind **psychische Belastungen** in der Bildschirmarbeitsverordnung im § 3 genannt:

- Bei der Beurteilung der Arbeitsbedingungen nach § 5 ArbSchG hat der Arbeitgeber bei Bildschirmarbeitsplätzen die Sicherheits- u. Gesundheitsschutzbedingungen insbesondere hinsichtlich einer möglichen Gefährdung des Sehvermögens sowie **körperlicher Probleme** und **psychischer Belastungen** zu ermitteln und zu beurteilen.

## • **DIN EN ISO 10075 1 und 2**

Ergonomische Grundlagen bezüglich psychischer Arbeitsbelastung

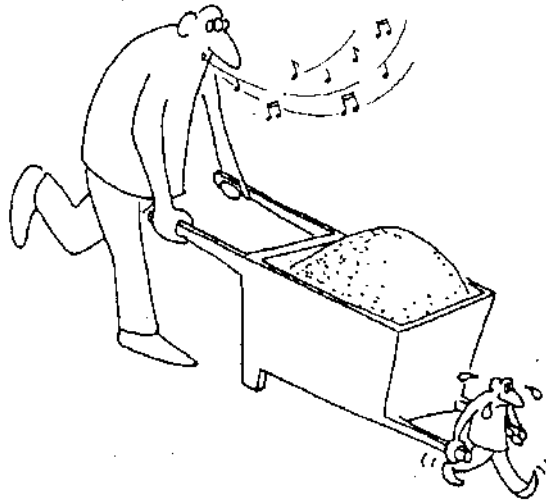
### □ • **Teil 1 Allgemeines und Begriffe**

- Definitionen von: Psychischen Belastungen und Beanspruchungen, Folgen der psychischen Beanspruchung wie Anregungseffekt und Aktivierung aber auch psychische Ermüdung, Monotonie, herabgesetzte Wachsamkeit.

### • **Teil 2 Gestaltungsgrundsätze**

# Belastungs- Beanspruchungs- Konzept

Wie stark ein Mensch bei seiner Arbeit beansprucht wird, hängt von seinen Eigenschaften und der Höhe und Dauer der gleichzeitig einwirkenden Teilbelastungen ab.



Gleiche Belastung hat bei verschiedenen Menschen stets unterschiedliche Beanspruchung zur Folge.

Grafik und Text: Laurig 1991

# Definition der Begriffe nach DIN EN ISO 10075 -1

- **Psychische Belastung**

Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

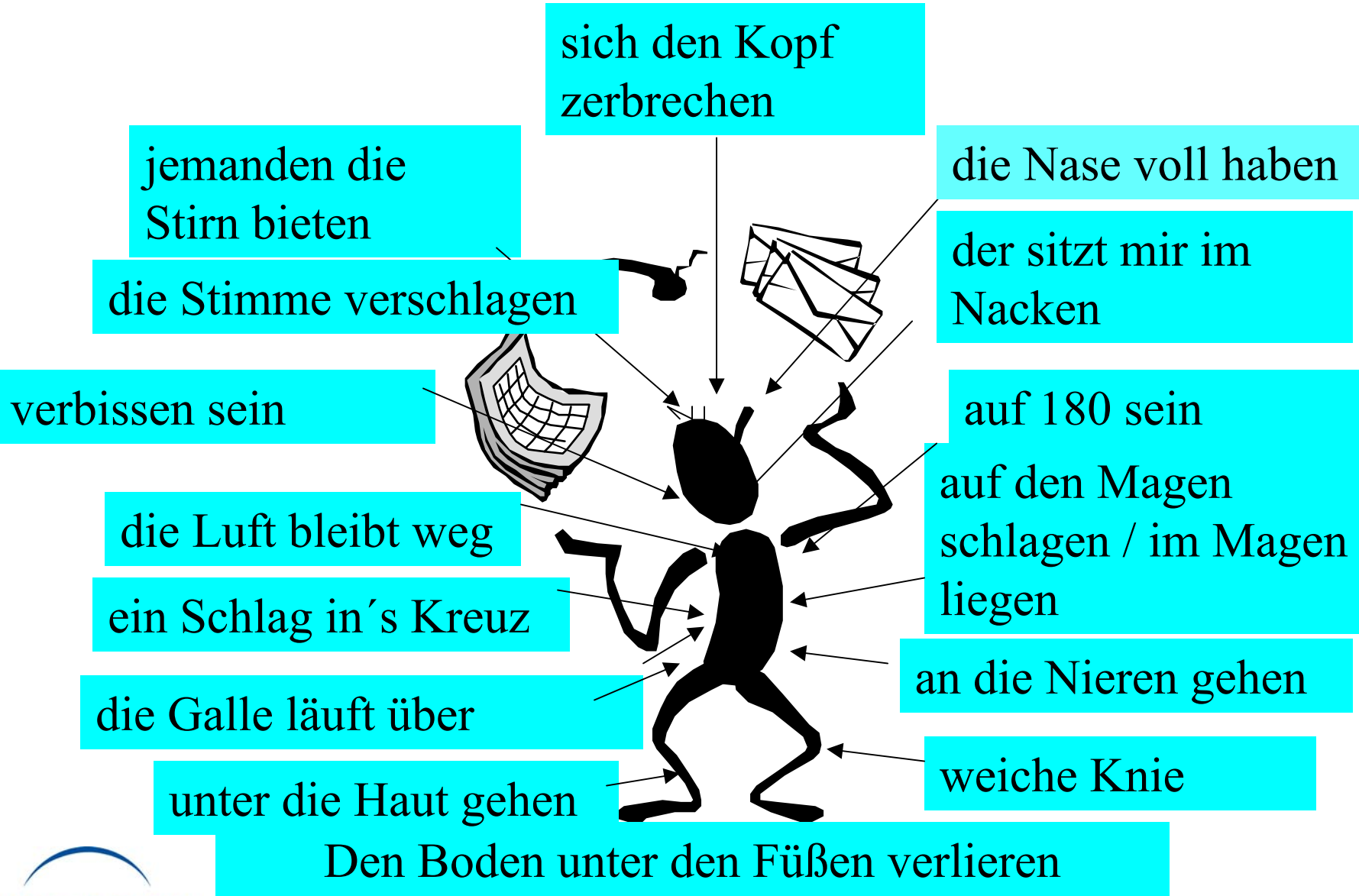
- **Psychische Beanspruchung**

Die unmittelbare (nicht die langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinem jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien

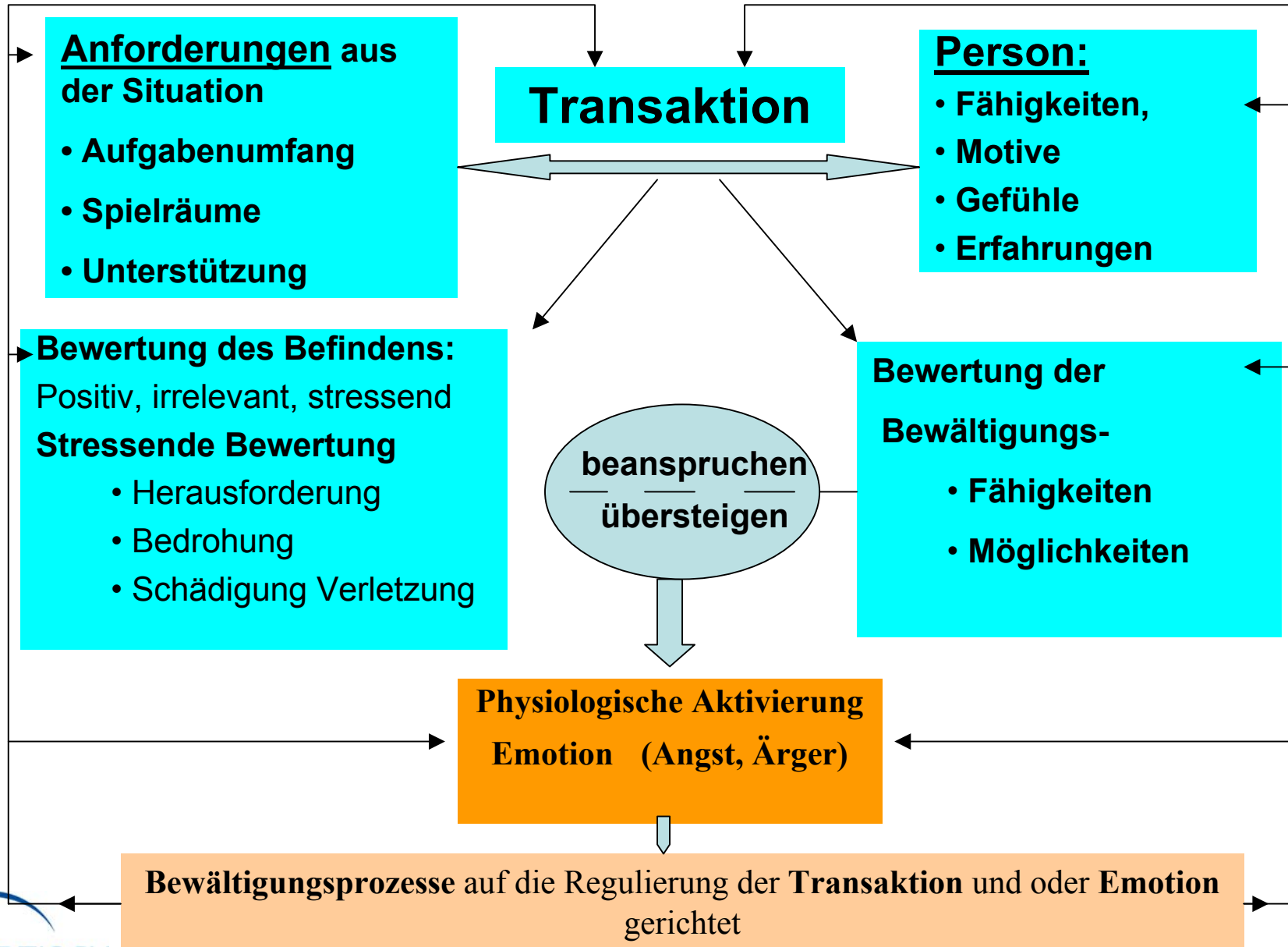
# Begriffe

- Psychische Belastungsfaktoren
- Psychische Fehlbelastungen
  - z.B. Überforderung / Unterforderung
  - daraus resultierende Fehlbeanspruchung
- Stress
  - Stressoren
  - Stressreaktion
- Mobbing
- Innere Kündigung
- Burnout

# Alltagserfahrungen in unserer Umgangssprache



# Stresstheorie I







# Stresstheorie II

Nach G. Kaluza: Sicher und gelassen im Stress, 1996

**Stressor**

**Stressreaktion**

<u>Körper</u>	<u>Gedanken</u> <u>Gefühle</u>	<u>Verhalten</u>
<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puls +, Blutdruck +</li><li>• Muskelspannung +</li><li>• Atemfrequenz +</li><li>• Blutgerinnung +</li></ul> <p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verdauung -</li><li>• Immunkompetenz -</li><li>• Sexualefunktion -</li></ul> <p>↓</p>	<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Angst</li><li>• Ärger</li><li>• Enttäuschung</li><li>• ärmereich</li><li>• "das schaffe ich nie"</li><li>• "jetzt ist alles aus"</li><li>• "ich muss das ganz alleine schaffen"</li></ul>	<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hastig &amp; verkrampft arbeiten</li><li>• gereizt gegenüber anderen</li><li>• mangelnde Planung</li><li>• "bersicht"</li><li>• fehlende Pausen</li><li>• Rauchen</li><li>• "neben bei Essen"</li></ul>

**Stressor**



**Stressreaktion**



## **Gefahr für die Gesundheit durch:**

- nicht abgebaute körperliche Erregung
- chronisch erhöhtes Erregungsniveau durch anhaltende Belastungen und fehlende Erholung
- geschwächte Immunkompetenz
- zunehmendes gesundheitliches Risikoverhalten (wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol, Tabletten etc.)

# Handlungsregulationstheorie

- Nach der **Handlungsregulationstheorie** wird davon ausgegangen, dass wir für jede unserer Handlungen und Tätigkeiten einen ganzheitlichen Plan erstellen, bewerten, diesen ausführen, das Ergebnis kontrollieren eventuell die Handlungsregulation korrigieren und die Tätigkeit langfristig nach häufigen Übungen habitualisiert wird. (z.B. Autofahren)
- Dabei strebt jede Person nach Kontrolle des Handlungsergebnisses, wenn ihr an der Tätigkeit etwas liegt.
- Als besonders belastend gelten Tätigkeiten mit geringem Handlungs- und Entscheidungsspielraum und hoher Verantwortung für den Erfolg der Tätigkeit

# Was sind typische Belastungsfaktoren oder Stressoren?

- Über- oder Unterforderung bei der Arbeit
- Zu wenig Zeit für gute Arbeit
- Diskrepanz zwischen Verantwortung und Befugnissen
- Unklare Anweisungen und Funktionen
- Unklare Ziele und Vorstellungen
- Fehlende Unterstützung
- Fehlen von Anerkennung und Belohnung
- Mangel an Einfluss / fehlender Entscheidungsspielraum
- Vorhandene oder drohende Gewalt
- Diskriminierung
- Schädliche Expositionen
- Risiko des Arbeitsplatzverlustes

# Was ist zu tun?

- Auch hier gilt: Keine Maßnahme ohne Diagnose
- Die Betroffenen zu Beteiligten machen
- Arbeitszeiten und Arbeitsorganisation gemeinsam planen und kontinuierlich anpassen
- Innerbetriebliche Kommunikation fördern
  - Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten schaffen
  - Die Gesundheit und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen zum Thema machen
- Maßnahmen der Personalentwicklung auf Belastungsschwerpunkte abstimmen
- Führungskräfte Aus- und Weiterbilden
- Transparenz über Entscheidungen herstellen
- Team - Supervision / Konfliktmoderation