



Neue (alte) Arbeitsformen und psychische Gesundheit

Wolfgang Anlauff, 16.03.2019

ffw GmbH - Gesellschaft für Personal- und Organisationsentwicklung

Allersberger Straße 185/F, D-90461 Nürnberg
www.ffw-nuernberg.de, E-Mail: info@ffw-nuernberg.de
Tel.: 0911/462679-0

Potenziale entfalten –
Veränderungen gemeinsam gestalten.



Gliederung

1. **Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen – erste Annäherung**
2. Arbeitsbedingungen
 - 2.1 Körperliche Fehlbeanspruchung
 - 2.2 Psychische Fehlbeanspruchung
 - 2.3 Arbeitszeitgestaltung
 - 2.4 Trends und ihre Wirkungen
3. (K)ein Stress mit dem Stress
4. Strukturwandel und Gesundheit
5. Handeln für gesundes Arbeiten

Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen (1)

Erkrankungen, die häufig als Zivilisationserkrankungen eingestuft werden:

- Karies
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Diabetes mellitus Typ 2
- Bluthochdruck
- Übergewicht und Adipositas
- Gicht
- manche Allergien
- bestimmte Krebsarten (z. B. Lungenkrebs, Darmkrebs)
- bestimmte Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Akne)
- Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)
- bestimmte psychiatrische Erkrankungen und neurotische Symptombildungen (Depressionen, Angstzustände)

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Zivilisationskrankheit>, zugegriffen am 13.3.2019, 12:09

Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen (2)

Weitgehend unumstrittene Risikofaktoren für das Auftreten einiger der oben genannten Zivilisationskrankheiten sind:

Zuckerkonsum (Süßigkeiten, Lebensmittel, Getränke)

Zigarettenrauch/Nikotin

Alkohol

Bewegungsmangel

Über- und Fehlernährung

Umweltgifte

Lärmbelastung

Stress

soziale Faktoren (z. B. Arbeitslosigkeit, Vereinsamung)

übertriebene Hygiene (s. Hygienehypothese der Allergieentstehung)

bestimmte Normen und Ideale (**z. B. Leistungsdruck**, Schlankheitsideal)

mediale Reizüberflutung

„Burnout“ – ein aktuelles Thema in den Medien

BURNOUT

Deutschland – völlig ausgebrannt?

von: Peter Thelen
Datum: 10.07.2015 06:36 Uhr

29.09.2017

Digitalisierung kann zu Burnout führen

Digitalisierung nimmt Vorgesetzte in eine größere Verantwortung, die Belastungen für ihre Mitarbeiter auszugleichen, die der Wandel zu Industrie 4.0 mit sich bringt. Diesen Schluss ziehen die Barmer-Krankenkasse und die Universität Sankt Gallen in einer gemeinsamen Studie.

08.09.2017, 20:44 | 02:46 Min. | FOCUS Online

Bald zweithäufigste Krankheit der Welt

Sind Sie betroffen? Das sind die frühen Anzeichen für einen Burnout

NEUE AOK-ZAHLEN

Psychische Erkrankungen sorgen für mehr Krankheitstage

Mit klaren Absprachen Burnout vorbeugen

AKTUALISIERT AM 14.09.2017 - 11:19

Der Fluch der ständigen Erreichbarkeit

24.08.2017

Von [Ingrid Weidner \(Autor\)](#)

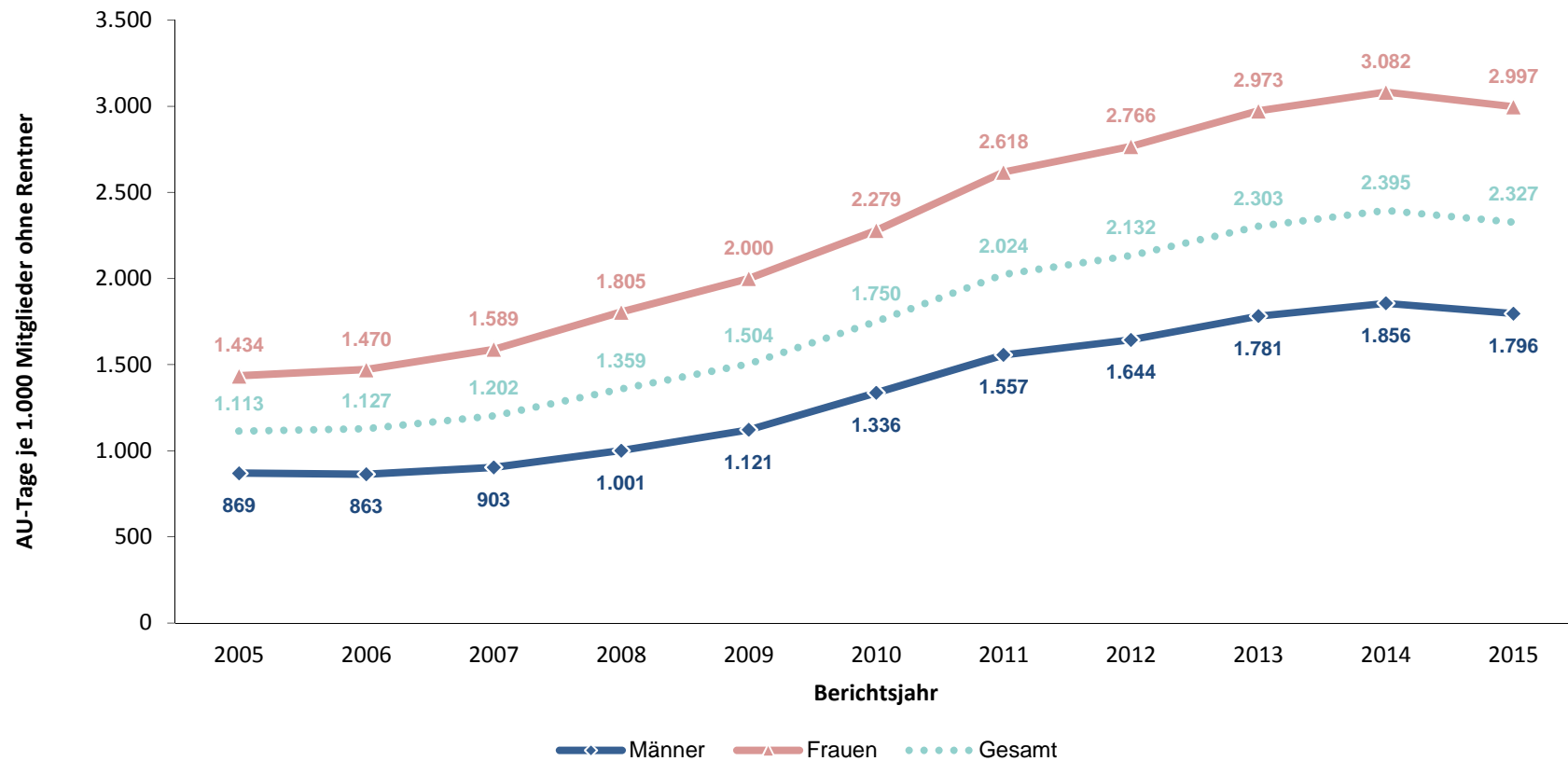
17.03.2019

©ffw GmbH

Folie 5

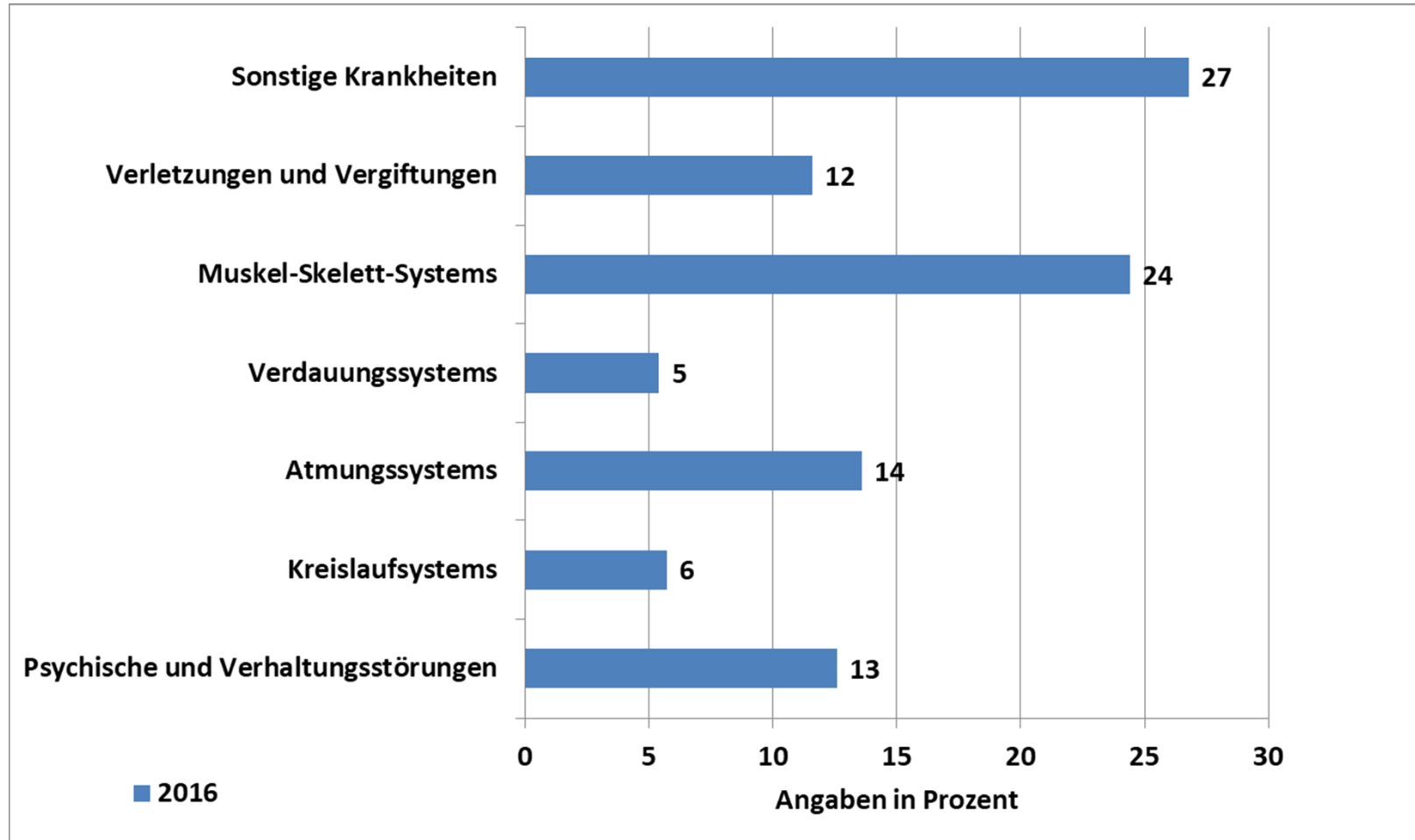
Psychische Erkrankungen nehmen zu

AU-Tage der Mitglieder ohne Rentner - Psychische und Verhaltensstörungen nach Geschlecht im Zeitverlauf (2005-2015)



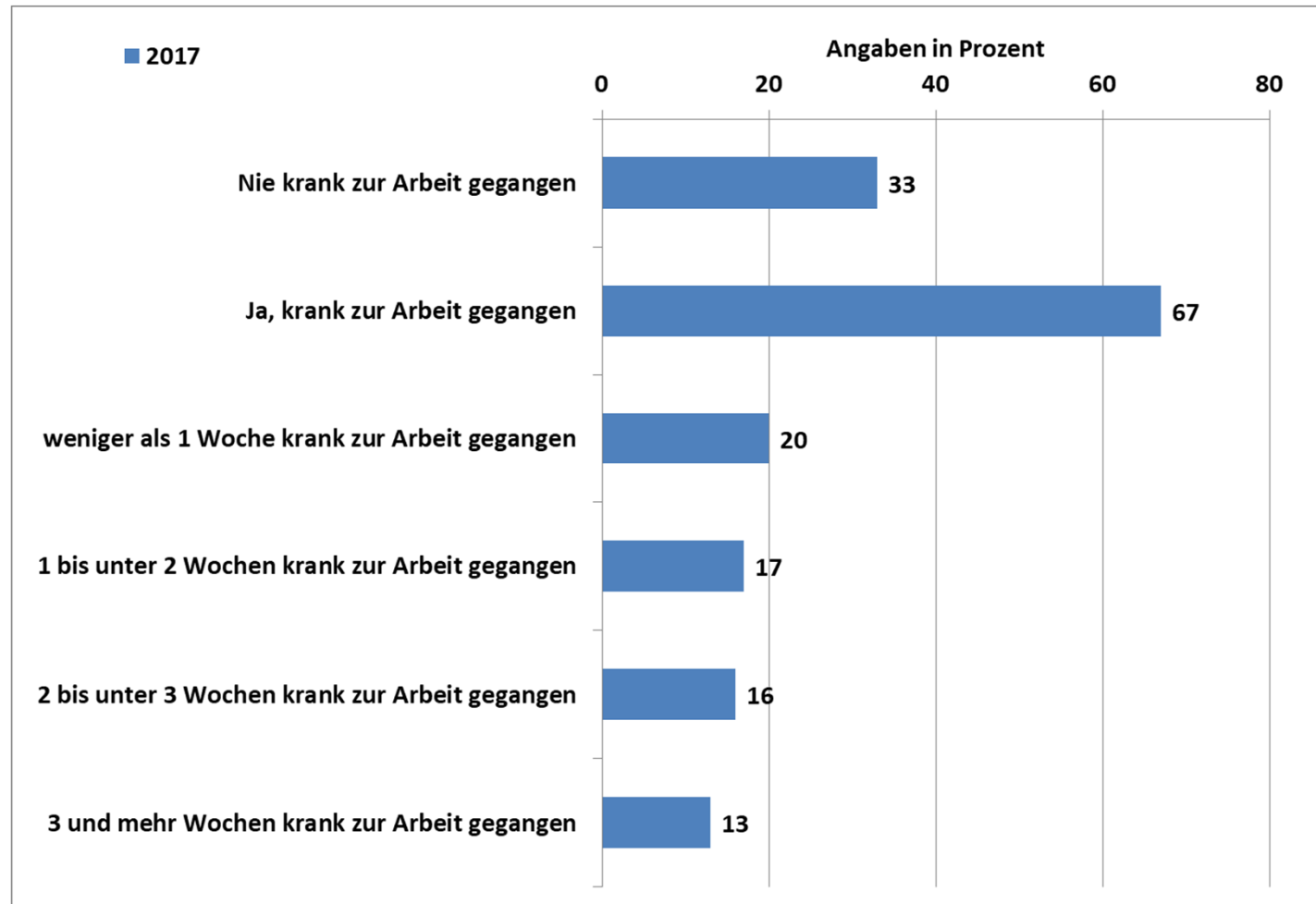
Quelle: BKK Gesundheitsreport 2016: 60, eigene Modifikation.

Arbeitsunfähigkeitstage nach Diagnosegruppen



Quelle: SuGA 2016

Präsentismus in Deutschland

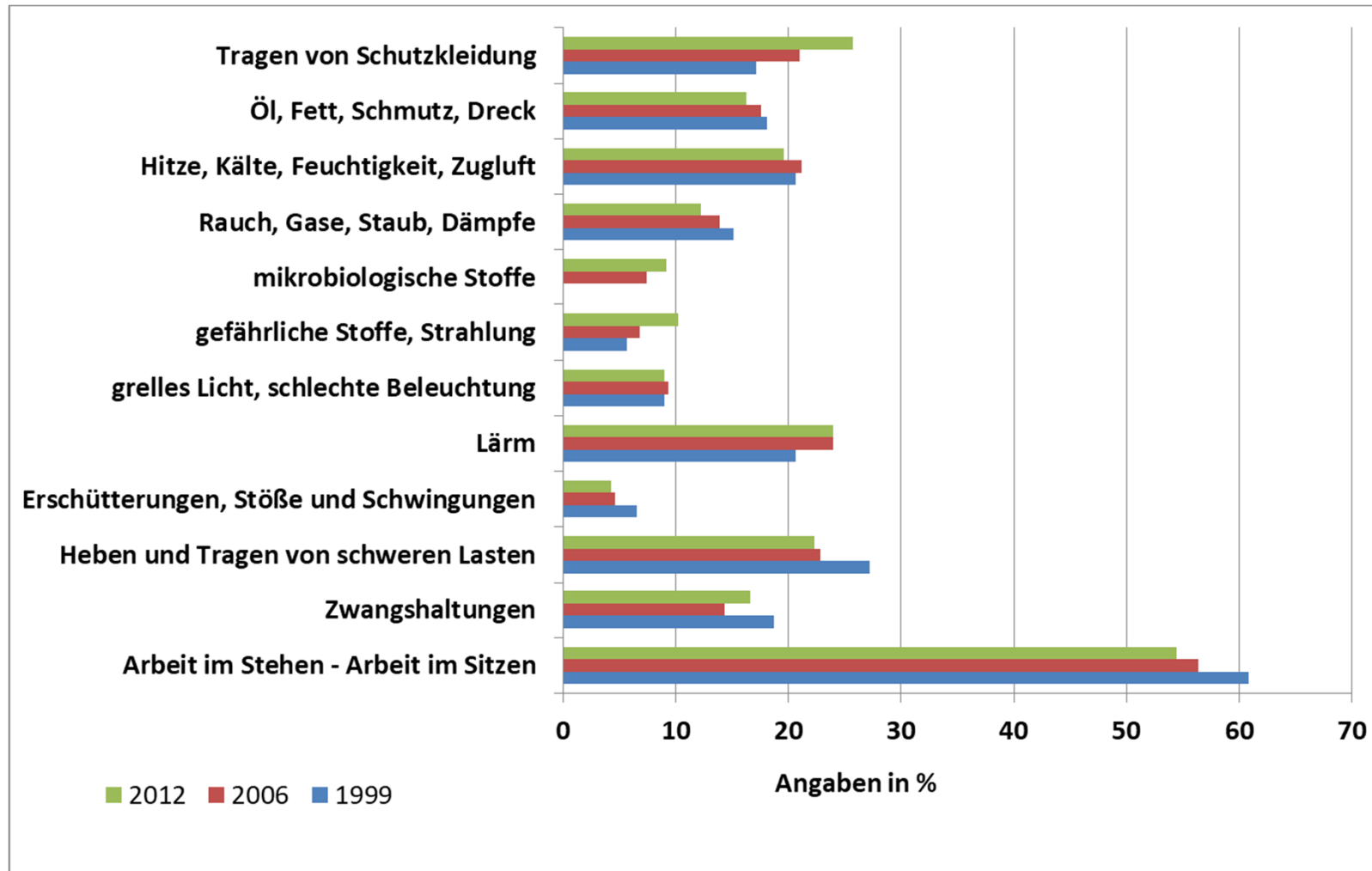


Quelle: DGB- Index Gute Arbeit 2017

Gliederung

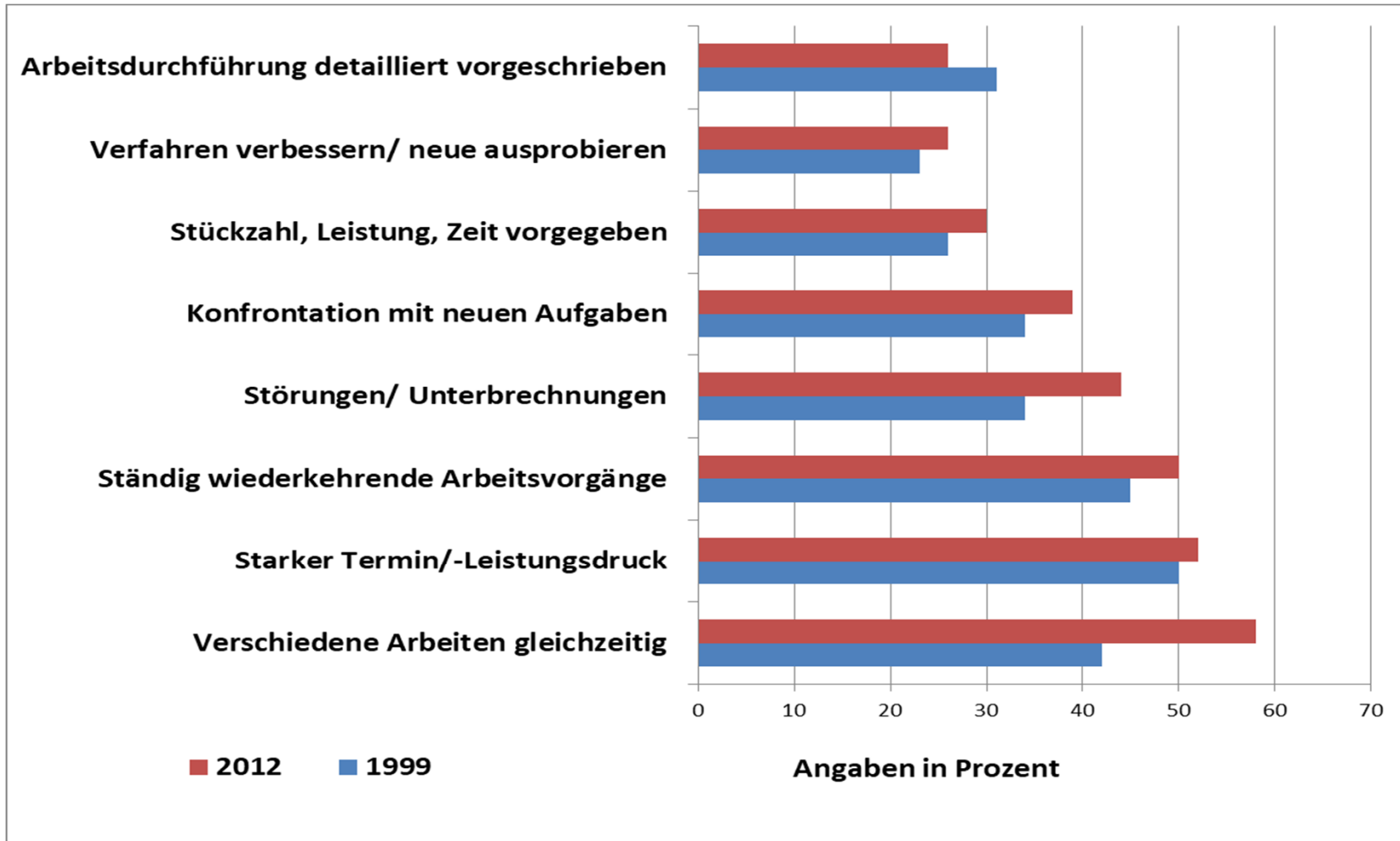
1. Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen – erste Annäherung
- 2. Arbeitsbedingungen**
 - 2.1 Körperliche Fehlbeanspruchung
 - 2.2 Psychisch Fehlbeanspruchung
 - 2.3 Arbeitszeitgestaltung
 - 2.4 Trends und ihre Wirkungen
3. (K)ein Stress mit dem Stress
4. Strukturwandel und Gesundheit
5. Handeln für gesundes Arbeiten

Körperliche Fehlbeanspruchungen (häufig oder immer)



Quelle: BIBB/BAuA Erwerbstätigenbefragungen

Psychische Arbeitsanforderungen (häufig oder immer)



Quelle: BAuA Stressreport 2012

Welche Faktoren in der Arbeitswelt begünstigen Stress?



Arbeitsintensität

- Trend zur Beschleunigung und Effizienzsteigerung
- Zunahme von Termin- und Leistungsdruck
- Wegfall von Pausen



Komplexität

- Digitalisierung und zunehmende Vernetzung der Arbeit
- Multitasking gewinnt an Bedeutung
- Störungsfreies Arbeiten wird schwieriger



Flexibilität und Mobilität

- Planbarkeit im Berufsleben nimmt ab,
- Neues zu lernen ist möglich und erforderlich
- Räumliche Mobilitätsanforderungen nehmen zu

Quelle: Morschhäuser/Lohmann-Haislah 2016:191 ff., eigene Darstellung.

Welche Faktoren in der Arbeitswelt begünstigen Stress?



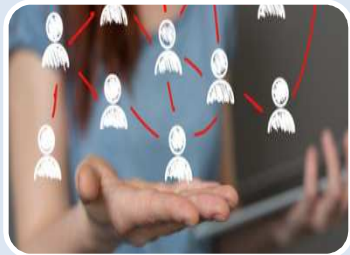
(Digitale) Einfacharbeit

- Tätigkeiten, die detailliert vorgeschrieben sind
- Einseitige Belastungen
- hoher Arbeitsintensität, Schichtarbeit und körperliche Fehlbeanspruchungen



Entgrenzung

- Geistige Arbeit hat vielfach kein „natürliches“ Ende
- Arbeitsaufgaben sind vernetzt und können an jedem Ort erledigt werden

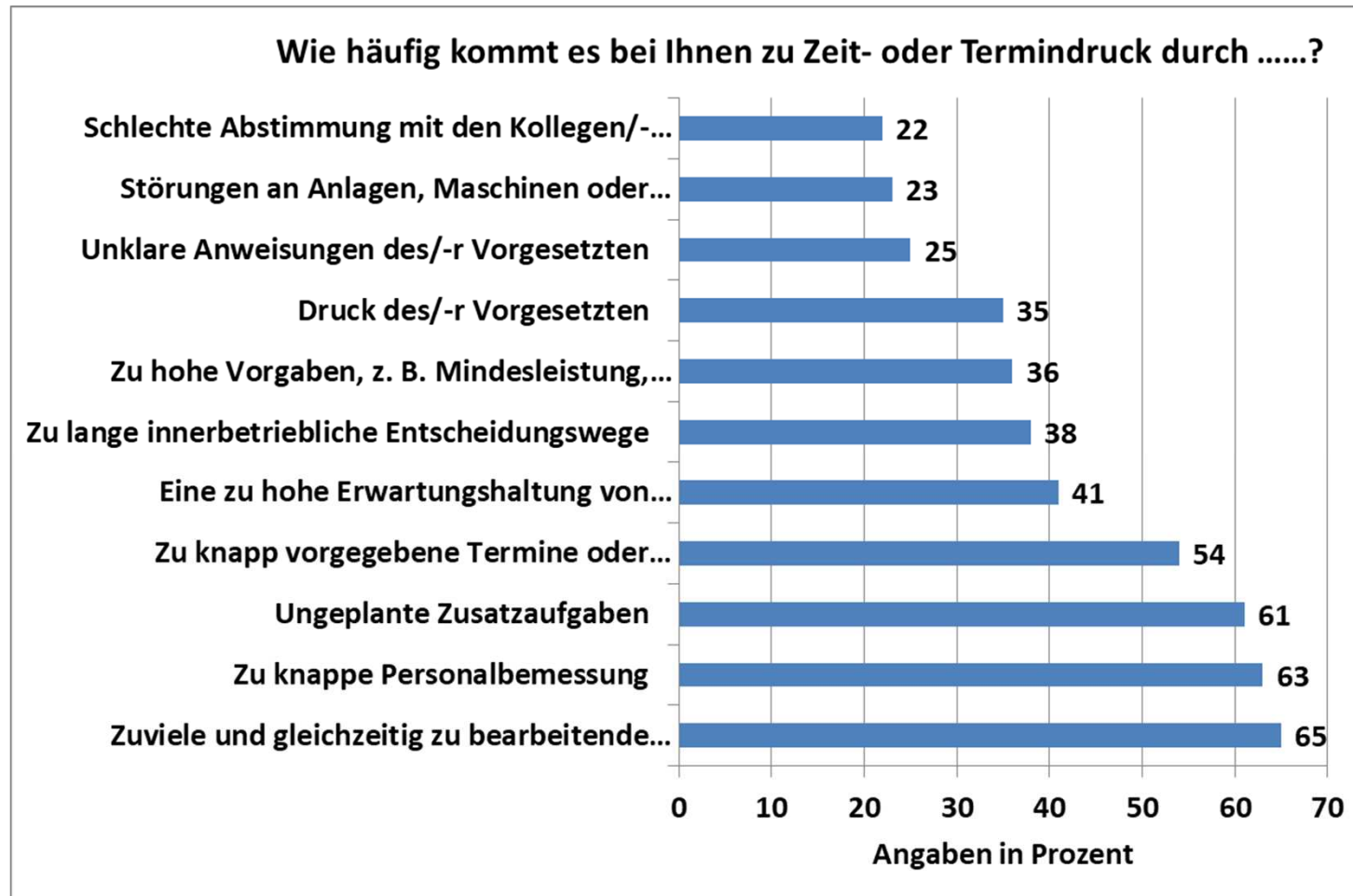


Soziale Beziehungen

- Projektorientierte Arbeit, Wechsel von Aufgaben führen zu wechselnden Kooperationspartnern
- Soziale Beziehungen am Arbeitsplatz verlieren an Stabilität

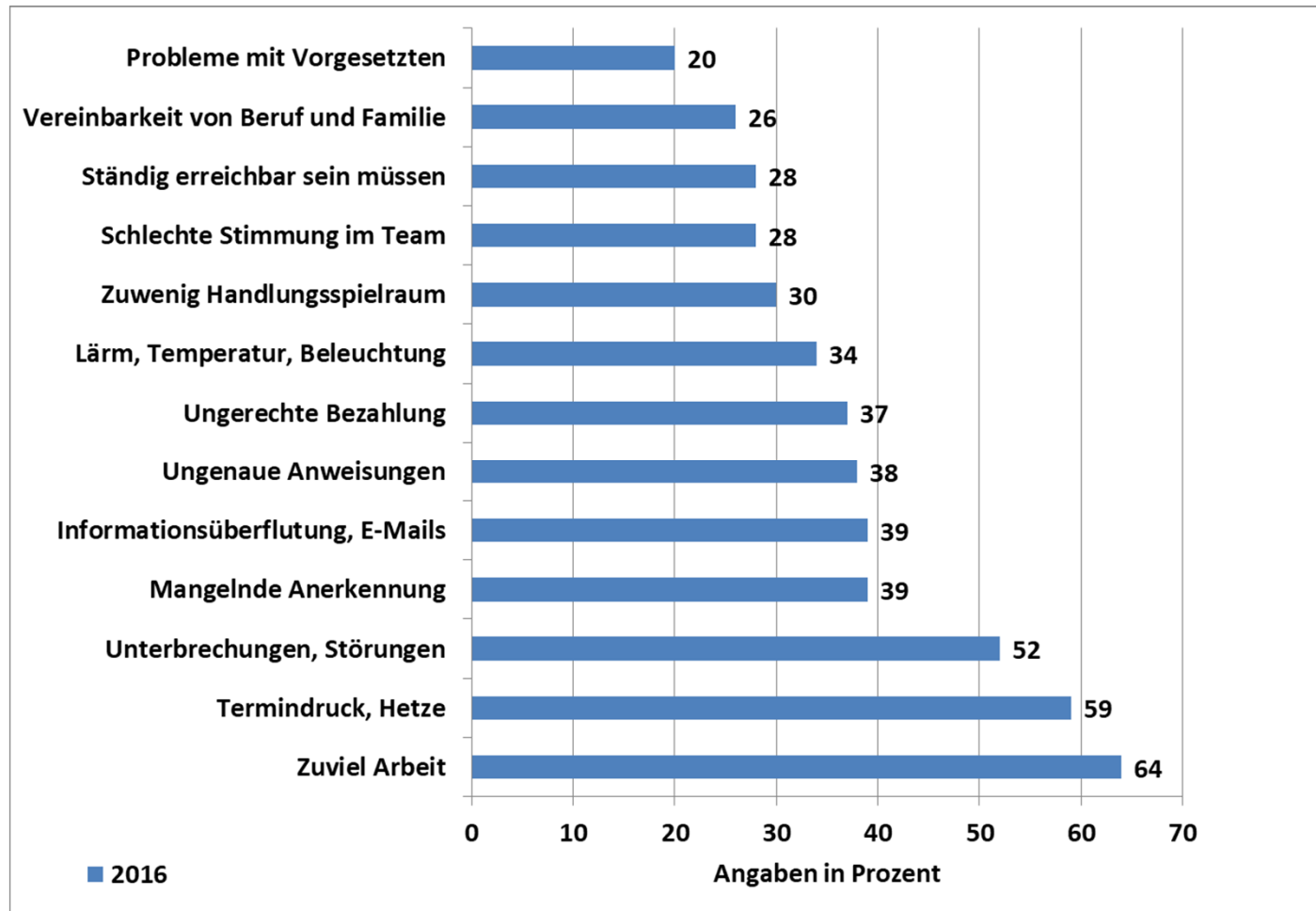
Quelle: Morschhäuser/Lohmann-Haislah 2016:191 ff., eigene Darstellung.

Wodurch nimmt die Arbeitsintensität zu



Quelle: DGB Index Gute Arbeit 2015

Das stresst im Job – Stressfaktoren in der Arbeit



Quelle: TK-Stressstudie 2016

(K)ein Stress mit dem Stress?

- Welche der genannten Fehlbeanspruchungen (körperlich, psychisch, Arbeitszeit) treffen auf ihre Arbeitssituation zu?
- Welche Situationen / Bedingungen lösen bei Ihnen Stress in der Arbeit aus?



Gliederung

1. Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen – erste Annäherung
2. Arbeitsbedingungen
 - 2.1 Körperliche Fehlbeanspruchung
 - 2.2 Psychisch Fehlbeanspruchung
 - 2.3 Arbeitszeitgestaltung
 - 2.4 Neuere Trends und ihre Wirkungen
- 3. Arbeitsbedingungen und Gesundheit**
4. Strukturwandel und Gesundheit
5. Handeln für gesundes Arbeiten

Arbeitsbedingung und schlechter Gesundheitszustand

Arbeitsbedingung	Faktor
Arbeits- und Umgebungsbedingungen Heben, Tragen schwerer Lasten, Arbeiten unter Zwangshaltungen, Grelles Licht, schlechte Beleuchtung, Arbeiten unter Lärm, Hitze, Kälte, Zugluft, Nässe	1,7 bis 2,1
Arbeitsintensität Starker Termin- und Leistungsdruck (1,4), sehr schnell arbeiten (1,4), Arbeiten an der Grenze der Leistungsfähigkeit (2,6)	1,4 bis 2,6
Über-und Unterforderung fachlich überfordert (2,4), nicht Erlerntes wird verlangt (1,6), fachlich eher unterfordert (1,5), zeitlich eher überfordert (2,3), zeitlich eher unterfordert (1,6), Arbeitstätigkeit detailliert vorgeschrieben (1,5), ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge (2,0)	1,5 bis 2,4
Sinngehalt und Emotionale Anforderungen Situation mit gefühlsmäßiger Belastung (2,9), Tätigkeit ist nicht wichtig (2,4)	2,4 bis 2,9

Lesehilfe: **Faktor 2,0** bedeutet, dass **doppelt so viele AN** ihren Gesundheitszustand als schlecht einschätzen, wenn eine bestimmte Arbeitsbedingung zutrifft.

Quelle: BiBB/BAuA 2012 und eigene Berechnungen

Arbeitsbedingung und guter Gesundheitszustand

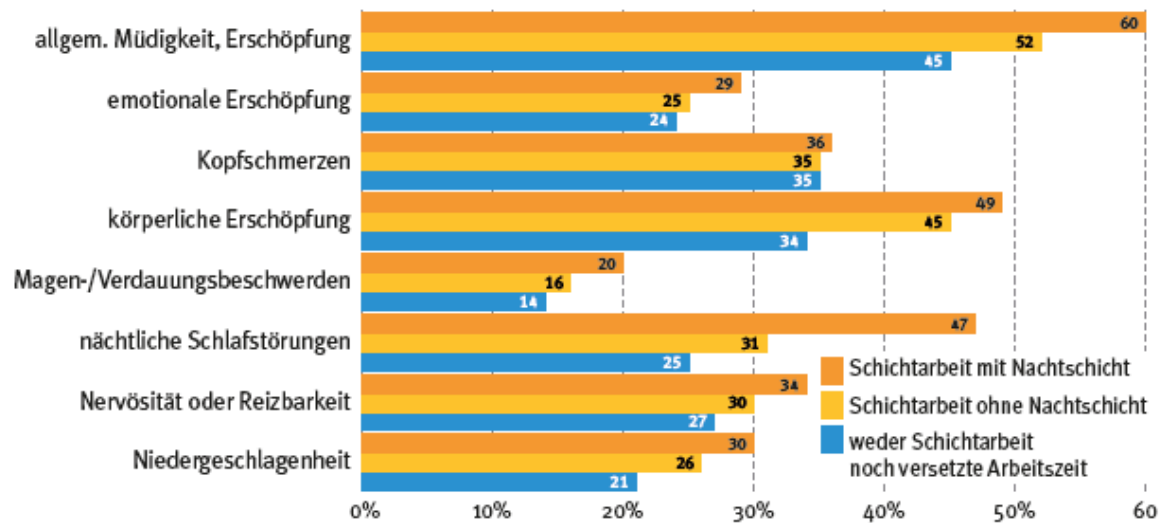
Arbeitsbedingung	Faktor
Handlungsspielraum eigene Arbeit selbst planen und einteilen (0,4), Einfluss auf Arbeitsmenge (0,6), rechtzeitig über Zukunftspläne informiert werden (0,5), alle notwendigen Informationen für eigene Tätigkeit (0,5).	0,4 bis 0,6
soziale Unterstützung am Arbeitsplatz Teil einer Gemeinschaft sein (0,5), gute Zusammenarbeit mit Kollegen (0,3), Hilfe/Unterstützung von Kollegen (0,5), Hilfe/Unterstützung von Vorgesetzten (0,3)	0,3 bis 0,5

Lesehilfe: **Faktor 0,5** bedeutet, dass nur **die Hälfte der AN** ihren Gesundheitszustand als schlecht einschätzen, wenn eine bestimmte Arbeitsbedingung zutrifft.

Quelle: BIBB/BAuA 2012 und eigene Berechnungen

Gesundheitliche Beschwerden und Arbeitszeit

Abb. 15: Gesundheitliche Beschwerden bei Nacht- und Schichtarbeit



Quelle: BAuA: Stressreport Deutschland 2012

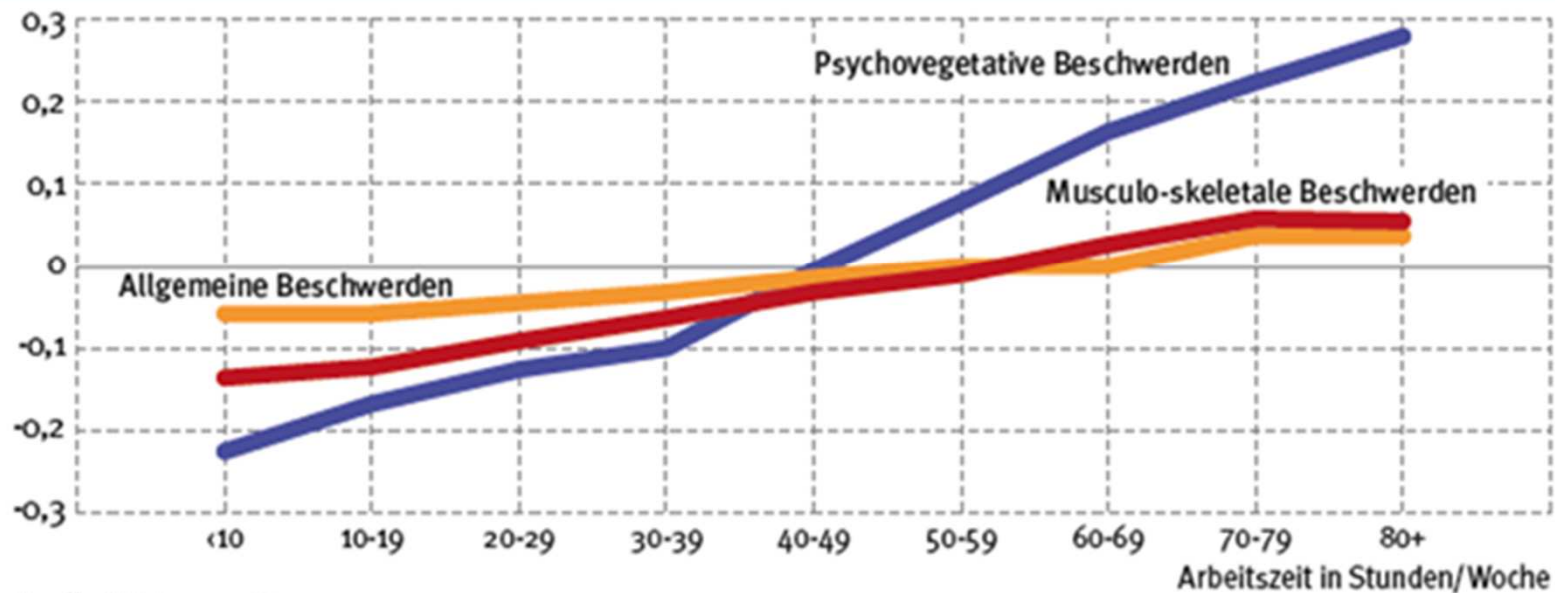
Anteile der Beschäftigten, die häufig oder immer zu folgenden Zeiten arbeiten

- 15% Schichtarbeit
- 24% Samstagsarbeit
- 14% Sonn- oder Feiertagsarbeit
- 10% Nachtarbeit
- 25% Abendarbeit

Quelle: BiBB / BAuA 2012

Arbeitszeit und Gesundheitliche Beschwerden

Abb. 12: Gesundheitliche Beschwerden in Abhängigkeit von der Länge der Arbeitszeit



Quelle: Wirtz 2010, S.24

Die Stressreaktion

Körper (physiologisch)

- Puls und Blutdruck steigen
- Muskelspannung erhöht sich
- Atemfrequenz steigt an
- Blutgerinnung ist heraufgesetzt
- Verdauungstätigkeit nimmt ab

Fühlen (emotional)

- Gefühle von Angst, Wut, Furcht
- Unsicherheitsgefühle
- Nervosität, Gereiztheit
- Depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit

„Immer ich“
„Das schaffe ich nie.“
„Jetzt ist alles aus.“
„Ich muss das ganz alleine schaffen“



Denken (kognitiv)

- Einengung der Wahrnehmung auf die Stresssituation
- Konzentrationsschwächen
- Beeinträchtigung des Denkens (in Kreisen denken, Blackout)
- negative Selbstbewertung (Selbstvorwürfe, Abwertung der eigenen Leistung)

Verhalten

- Meiden der stressauslösenden Situation
- Rückzug
- hastig und verkrampft arbeiten
- mangelnde Planung und Übersicht
- Rauchen, Alkoholmissbrauch
- „nebenbei Essen“

Was passiert bei lang andauernden Stress?

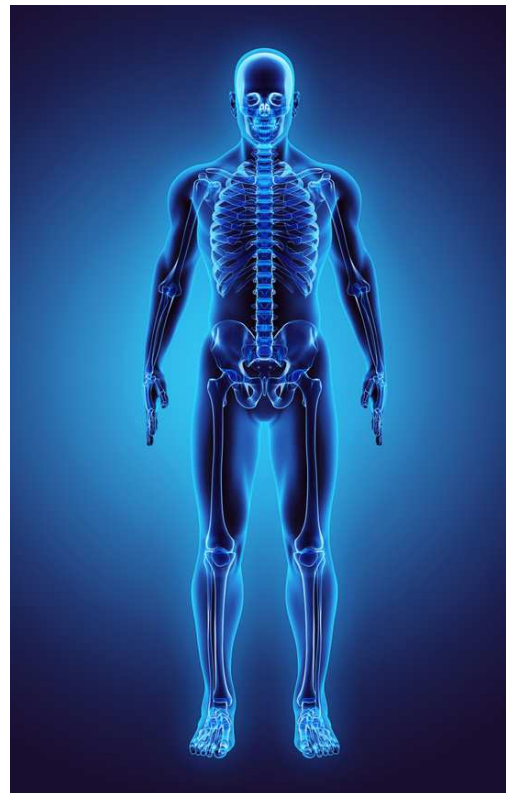
Stressassoziierte Erkrankungen

Gedächtnisstörungen

Rückenschmerzen /
Nackenverspannungen

Verzögerung der
Wundheilung

Diabetes Typ 2



Depressionen

Herzinfarkt / Bluthochdruck

Schwächung des
Immunsystems /
häufige grippale Infekte

Krebserkrankungen

Gliederung

1. Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen – erste Annäherung
2. Arbeitsbedingungen
 - 2.1 Körperliche Fehlbeanspruchung
 - 2.2 Psychisch Fehlbeanspruchung
 - 2.3 Arbeitszeitgestaltung
 - 2.4 Neuere Trends und ihre Wirkungen
3. Arbeitsbedingungen und Gesundheit
- 4. Strukturwandel und Gesundheit**
5. Handeln für gesundes Arbeiten

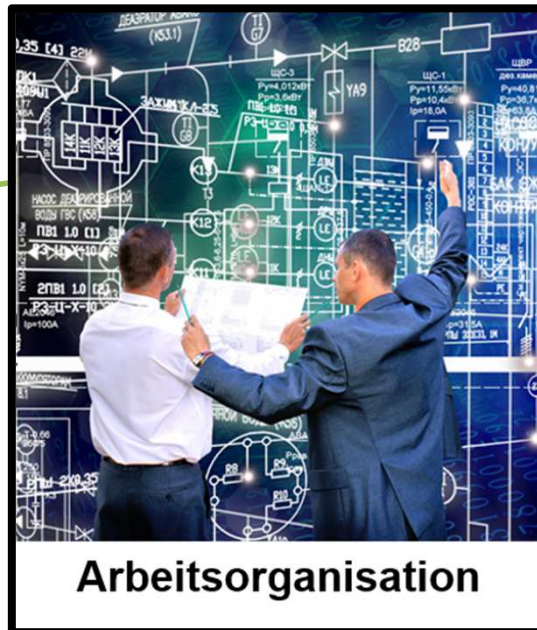
Welche Erfahrungen dominieren?

Sicherheit im Wandel

oder

Unsicherheit und permanente Bewährung

Die 3 Ebenen der Veränderung von Arbeit 4.0



Voraussetzungen

- Sensorik und EDV Technologie exponentiell schneller und billiger
 - Netzinfrastruktur deutlich leistungsfähiger (Schnelligkeit, Abdeckung, Adressierbarkeit)

Trends und ihre Wirkungsfelder für Arbeit

Digitalisierung & Arbeit 4.0

Umfang der Beschäftigung

Verschiebungen zwischen Tätigkeiten, Abteilungen, Standorten und Unternehmen

Veränderte Ansprüche an Arbeit & Leben

Internationalisierung & weltweite Ungleichheit

Arbeitsbedingungen

- Arbeitsinhalte
- Entgelt
- Arbeitszeit & -ort
- Leistung & Kontrolle
- Ergonomie
- Führung
- Dynamik der Veränderung

Alternde Belegschaften

Klimawandel & ökologischer Umbau

Beschäftigungsformen

- Vollzeit / Teilzeit (sozialversicherungspflichtig)
- Crowdfunding
- Crowdsourcing
- Solo - Selbständigkeit
- Prekäre Beschäftigung

Fachkräfteengpässe

Betroffenheit der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten vom Substituierbarkeitspotenzial der Berufe 2013 und 2016

Substituierbarkeitspotenzial in Prozent; betroffene Beschäftigte in Mio. und in Prozent

Anteil der Beschäftigten, die von einem ... niedrigen, mittleren oder hohen ... Substituierbarkeitspotenzial betroffen sind.¹⁾



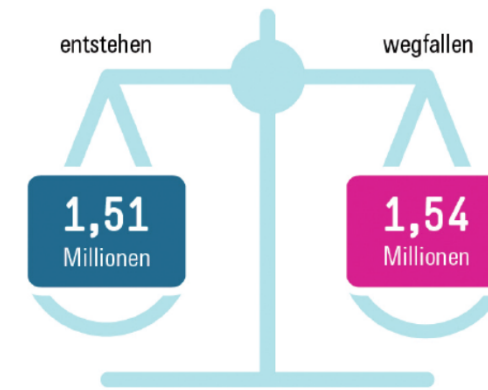
¹⁾ Abweichungen zu 100 Prozent kommen durch Rundung zustande.

Quelle: Eigene Berechnungen, Dengler/Matthes (2015), BERUFENET (2013, 2016), Statistik der BA (2013, 2016).

© IAB

Gewinne und Verluste halten sich die Waage

So viele Arbeitsplätze werden bis 2025 durch die Digitalisierung ...



Quelle: IAB-Kurzbericht 9/2018; Grafik: Hans Böckler Stiftung

Gestaltung des betrieblichen, regionalen und sektoralen Wandels

Variante 1

Aufbau und Abbau von Arbeitsplätzen als räumlich und betrieblich entkoppelte Prozesse

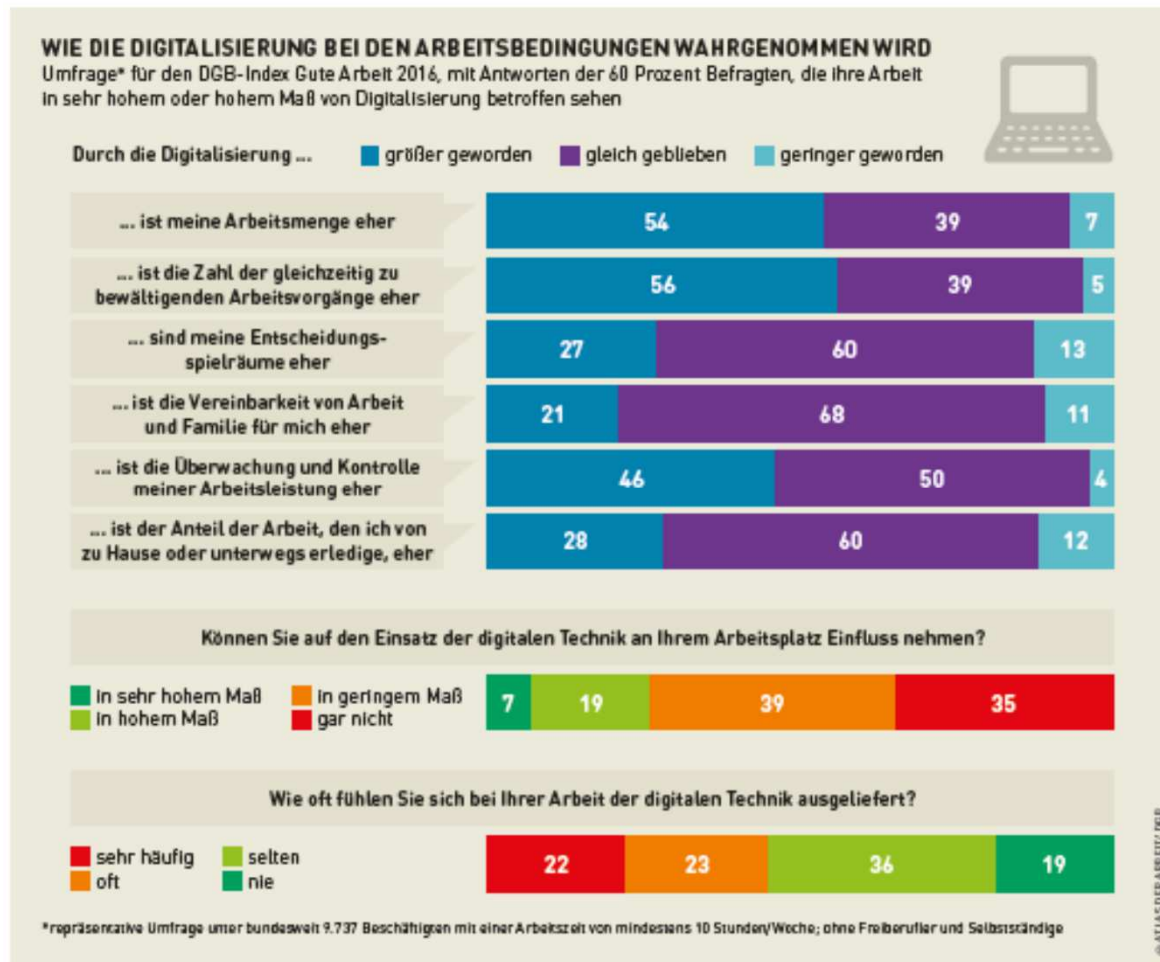
- Drehscheiben mit ungewissem Ausgang (Qualität der Arbeit, Entlohnung, Prekarität)

Variante 2

Den Wandel innerbetrieblich gestalten

- Qualifizierung statt entlassen
- Potenzialentwicklung statt Entwertung
- Zeit und Freiräume für Innovation und neue Aufgaben
- Aufwertung statt Abwertung von Arbeit
-

Befragung: Digitalisierung und Arbeitsbedingungen



Mehr als 1/5 arbeitet im Niedriglohnsektor

OHNE FORTSCHRITT: DER NIEDRIGLOHNSEKTOR

Stundenlöhne unter zwei Drittel des mittleren Lohnes in Ost-, West- und Gesamtdeutschland, 1995–2015, in Prozent der Beschäftigten



Die Niedriglohnschwelle lag 2015 bei einem Stundenlohn von 10,22 Euro.

© ATLAS DER ARBEIT/ING

Atypische Beschäftigte auf dem Vormarsch

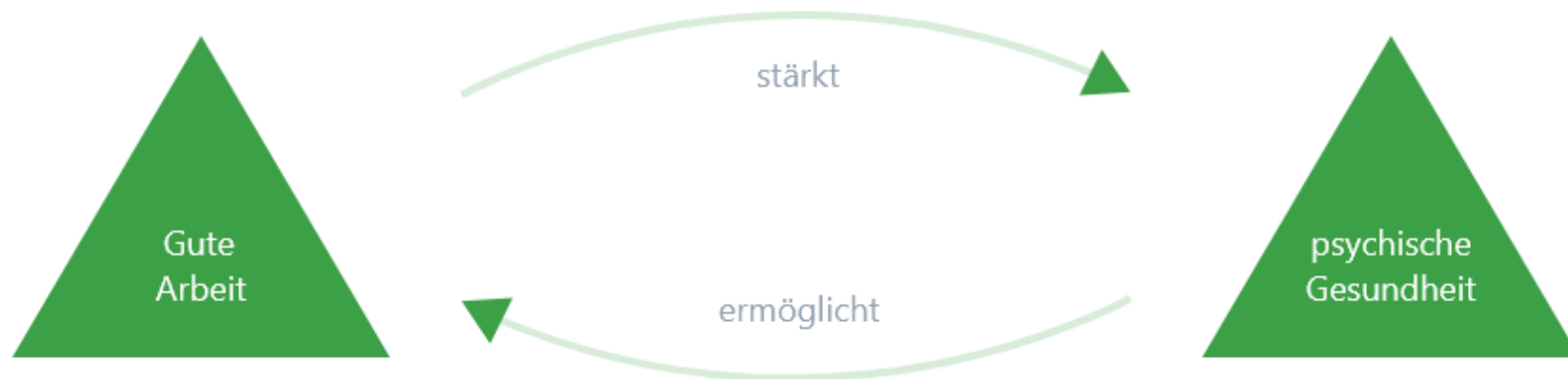


Gliederung

1. Zivilisationskrankheiten und ihre Ursachen – erste Annäherung
2. Arbeitsbedingungen
 - 2.1 Körperliche Fehlbeanspruchung
 - 2.2 Psychisch Fehlbeanspruchung
 - 2.3 Arbeitszeitgestaltung
 - 2.4 Neuere Trends und ihre Wirkungen
3. Arbeitsbedingungen und Gesundheit
4. Strukturwandel und Gesundheit
- 5. Handeln für gesundes Arbeiten**

Psychische Gesundheit und Arbeit

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann (WHO 2006).



Quelle: Förderung Ihrer psychischen Gesundheit. Ein eLearning-Tool für Beschäftigte von psyGA in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Jessica Lang. In: <http://psyga.info/elearning/#/intro>

Elemente eines betrieblichen Gesundheitsmanagement

- **Arbeitsbedingungen gestalten**
Ergonomie, Tätigkeitsgestaltung, angemessene Leistungsbedingungen, arbeitsorganisatorische Bedingungen, Führung & Kollegialität, Arbeitszeitgestaltung ...
- **Gesundheitsförderung**
Ernährung, Bewegung, gesundheitsförderliches Verhalten, Entspannungsangebote, physiotherapeutische Angebote ...
- **Betriebliches Eingliederungsmanagement**
Individuell gestaltete Wiedereingliederung nach längerer Krankheit
- **Gesundheitsallianzen**
Überbetriebliche Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Kliniken, Reha-Trägern, ambulanten Praxen und sonstigen Hilfsangeboten



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



**ffw GmbH - Gesellschaft für Personal-
und Organisationsentwicklung**

Allersberger Straße 185/F, D-90461 Nürnberg
www.ffw-nuernberg.de, E-Mail: info@ffw-nuernberg.de
Tel.: 0911/462679-0

