

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 arbeitsbedingtem Stress ausgesetzt sind. 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 Initiative gefragt.



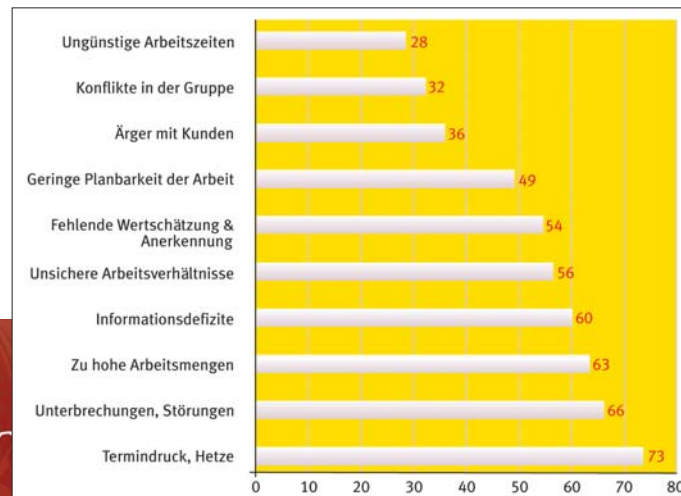
Stress am Arbeitsplatz – was ist das?

Viele Menschen klagen über „Stress“, psychische Belastungen sind in aller Munde. Da verschwimmt die Klarheit der Begriffe.

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, schlechte Einarbeitung und Überforderung den Arbeitsalltag prägen.

Was macht Erwerbstätige krank? Psychische Belastungen in %



Quelle: WlD Kompaktservice Mitarbeiterbefragungen, 2009

Was Stress mit uns macht

Äußere Reize und Belastungen lösen unbewusste körperliche Reaktionen aus. Das Hormonsystem 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 Ruhephasen oder ganz individuelle angenehme Erlebnisse, bleibt der Hormonspiegel auf einem schädlichen Niveau.

Die Arbeitsmedizin zählt zu den Folgeerkrankungen:

- Rückenbeschwerden,
- Schwächung des Immunsystems und Befindlichkeitsstörungen,
- nervöse Magen- und Darmbeschwerden,
- hohen Blutdruck, erhöhtes Infarktisiko,
- Angstzustände, Burn-out, Depression,
- Suchterkrankung.

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



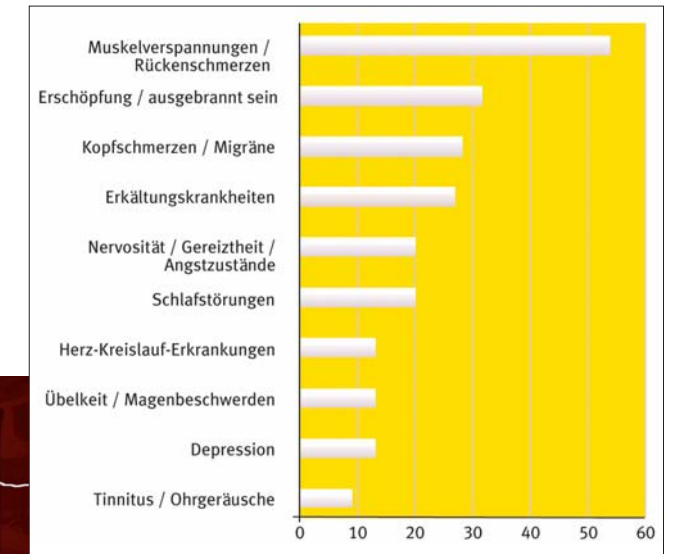
Typische Warnsignale sind

- 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.

Beschwerden durch psychische Belastungen Anzahl der Betroffenen in %



Quelle: TK Kundenkompass Stress / FAZ Institut, 2009

Arbeitsbedingungen prüfen

Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, die genügend Raum für eine Vereinbarung von Familie und Beruf lassen, sind heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Durch neue Managementmethoden, arbeitsorganisatorische und technische Veränderungen 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 genauen Ursachen psychischer Belastungen herauszufinden ist nicht einfach. Oft spielen mehrere Faktoren zusammen, die in der Arbeitsorganisation, der Arbeitsumgebung oder in den Leistungsbedingungen liegen können. **Die Übersicht zeigt die Ursachen und „Stellschrauben“ psychischer Belastungen am Arbeitsplatz:**



Gemeinsam handeln

Gegen arbeitsbedingte Fehlbelastungen helfen persönliche Verhaltensänderungen, wie sie etwa in Stressbewältigungsseminaren vermittelt werden, meist nicht aus. Notwendig ist auch eine Veränderung der Arbeitsbedingungen. Dafür braucht es betriebliche Vereinbarungen und Regelungen, wie gesundheitliche Gefährdungen aufgespürt und abgestellt werden.

Chronischer Stress am Arbeitsplatz ist ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko. Die Arbeit und ihre Gestaltung verdient höchste Aufmerksamkeit. Wenn es hakt, sollte der Betriebsrat auf Probleme hingewiesen werden.

Sprechen Sie uns an!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Er kann seine Mitbestimmungsrechte geltend machen, wenn es um die Gestaltung der Arbeitsbedingungen geht. Das Aufspüren und Erkennen von Belastungen am Arbeitsplatz ist ein erster Schritt. Danach muss – gemeinsam mit Ihnen – nach guten Lösungen gesucht werden.

Wir informieren Sie aktuell:
www.igmetall.de/gutebueroarbeit

Beschäftigte können selbst was tun

Prävention durch gesundes Verhalten ist zwar kein Ersatz für gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung, aber eine sinnvolle Ergänzung.

Jeder kann dazu beitragen, Fehlbeanspruchungen und Stress abzubauen, die Immunabwehr zu stärken und die persönliche Erholungsfähigkeit zu verbessern:

- 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 Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online: www.igmetall.de/beitreten.

**Stress lass nach:
Psychischen Belastungen
auf der Spur!**



Hrsg.: IG Metall Vorstand, FB Arbeitsgestaltung und Qualifizierungspolitik, Ressort IT (MKA), Frankfurt/AM, Text: B. Eberhardt/D. Heims, Fotos: Haas, Thiel, world images, Fotolia, Gest.: kus-design, 05/2011