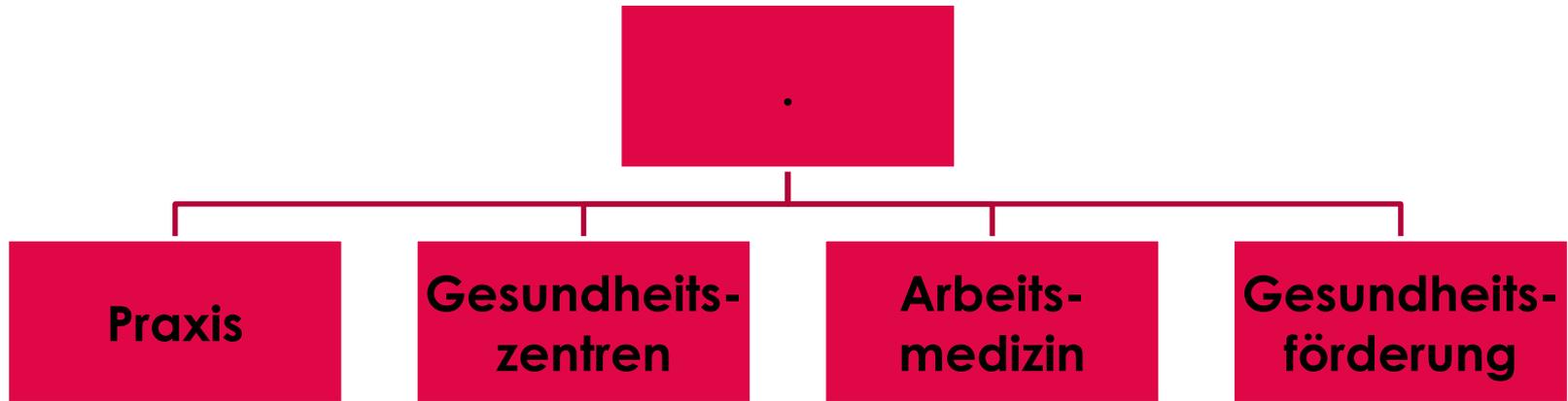


Was sind psychosoziale Risiken

Dr. med. Dieter Kissling
2014

Wer sind wir?



All in one Anbieter für Dienstleistungen
rund um die **Gesundheit** in Betrieben

Definition

Nach Hugo D'Hertefelt (Belgien, 2002), stellt die psychosoziale Belastung am Arbeitsplatz einen umfassenden Begriff dar, welcher verschiedene Elemente aufgreift:

- Die Zufriedenheit und die Motivation bei der Arbeit (oder die Abwesenheit davon)
- Die Wirkungen des arbeitsgebundenen Stresses auf die Gesundheit
- Die mentale Belastung (Erfassung und Verarbeitung von Informationen)
- Die emotionale Belastung
- Gewalt und Belästigung

Definition

Unter „psychosozialen arbeitsbezogenen Risiken“ sind sowohl Gesichtspunkte des Unternehmens und der Arbeitsorganisation, als auch der gesellschaftliche und berufliche Zusammenhang, welche Problemen wie beruflichem Stress, Gewalt oder moralischer Belästigung zu Grunde liegen können, zu verstehen.

Definition

Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz entstehen durch Belastungen aus den Bereichen Arbeitsinhalt, Arbeitsumgebung, Arbeitsorganisation, sozialen Beziehungen, sowie Kultur und Werten eines Unternehmens.

Sie können bei individueller Disposition zu gesundheitlichen Beschwerden führen .

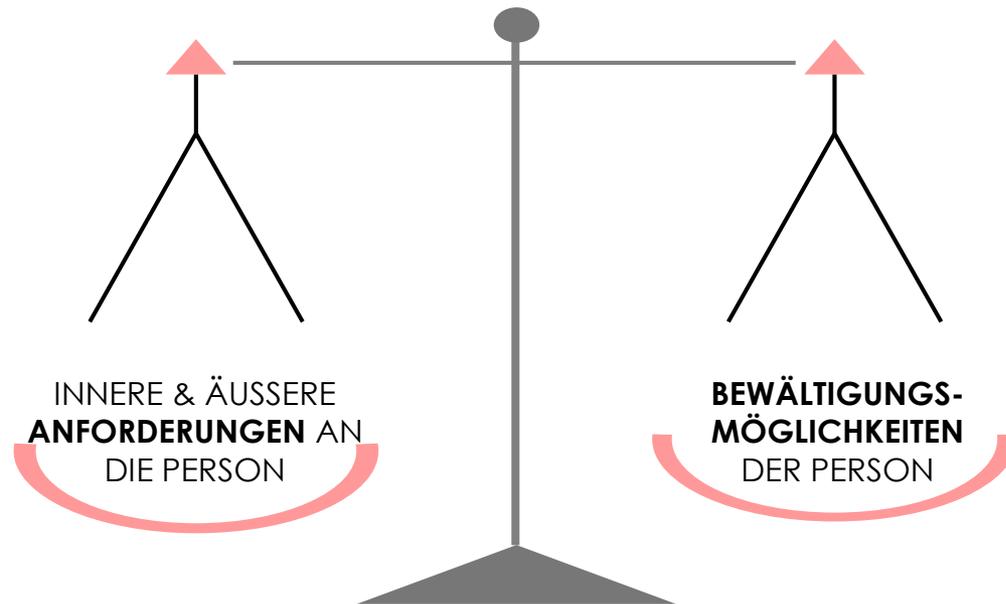
Individuelle Disposition

- Nicht jedes Arbeitsplatzrisiko führt bei jedem Menschen zu Belastungen und somit zu Beschwerden. Die Menschen reagieren unterschiedlich.
- Die Bewertung eines Risikos durch das Individuum ist mitentscheidend. Faktoren wie Belastbarkeit, das aktuelle Wohlergehen, Einstellungen, Werte und Persönlichkeit spielen bei der Bewertung eine wichtige Rolle.

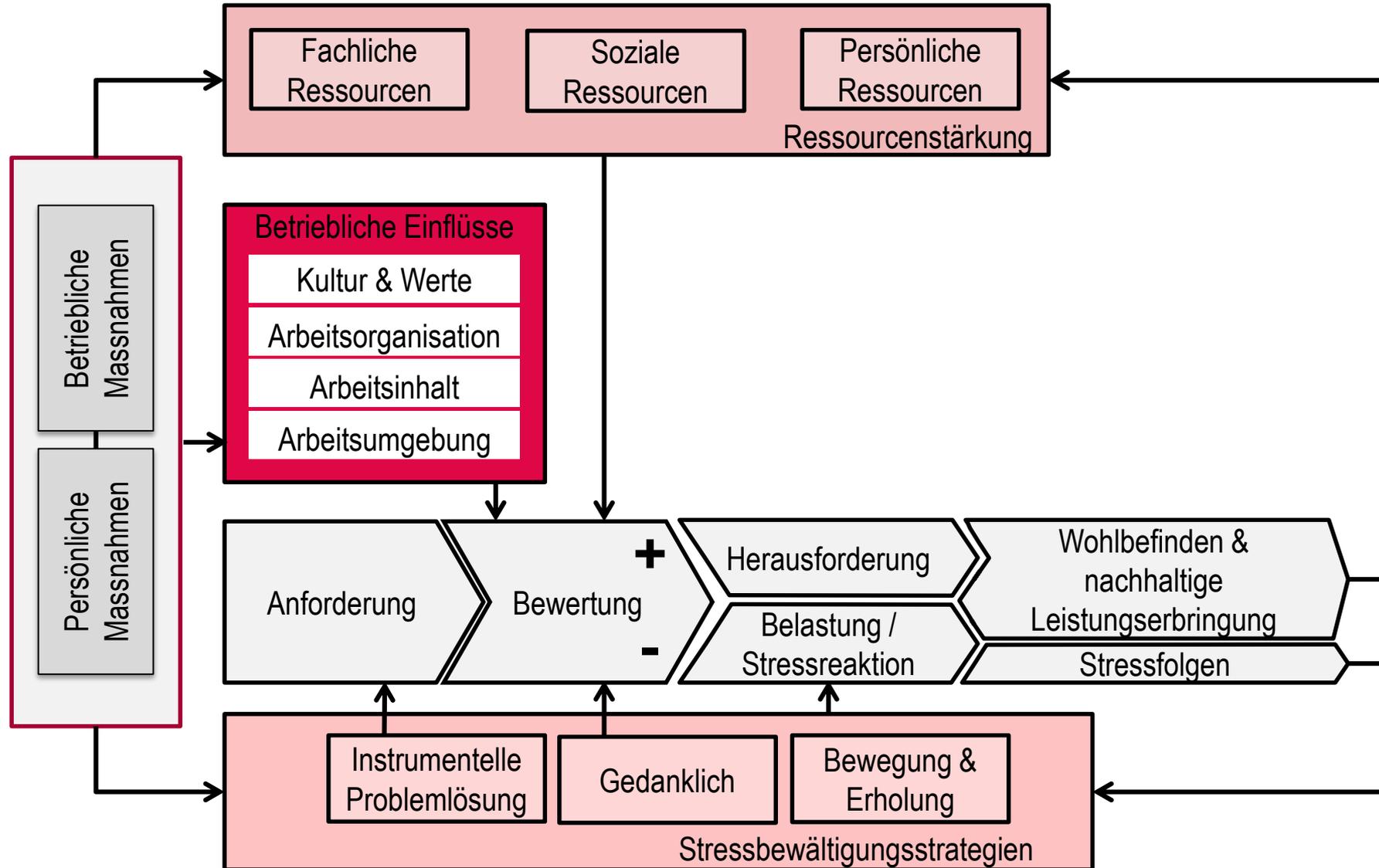
Am Beispiel der Stressdefinition

Stress ist ein **Ungleichgewicht** zwischen den **Anforderungen** und den **persönlichen Handlungsmöglichkeiten**.

Dieser Zustand ist persönlich bedeutsam und mit negativen Gefühlen verbunden.



Am Beispiel Stressmodell



Faktoren arbeitsassoziierter psychischer Belastungen

- Arbeitsinhalt
 - Aufgaben
 - Handlungsspielraum
 - Gestaltungsspielraum
- Arbeitsumgebung
 - Lärm
 - Raumklima
- Arbeitsorganisation
 - Arbeitszeit
 - Schichtarbeit
 - Zeitdruck
- Soziale Beziehungen
 - Arbeitsklima
 - Konfliktverhalten
 - Zwischenmenschl. Umgang
 - Sozialkompetenz der Führungskräfte
- Kultur und Werte
 - Führungskultur
 - Wertschätzung
 - Unterstützung
 - Feedback
 - Information
 - Leistungskultur

Konsequenzen auf die Gesundheit

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007

Schwierige Arbeitsbedingungen – ein Gesundheitsrisiko

Neuchâtel, 20.08.2010 (BFS) – **Wenn Arbeitnehmende während ihrer Arbeit physischen oder psychosozialen Risiken ausgesetzt sind, antworten sie doppelt so häufig, dass ihr Gesundheitszustand schlecht ist oder dass sie an psychischen Beschwerden leiden.**

Arbeitslose Personen geben sogar fünf Mal so häufig einen nicht guten Gesundheitszustand an wie Arbeitnehmende, die keinen Arbeitsplatzverlust fürchten.

Dies geht aus der Gesundheitsbefragung 2007 des Bundesamtes für Statistik hervor.

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012

- 83% der Bevölkerung schätzt ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein
- 92% der Bevölkerung schätzt ihre Lebensqualität als gut oder sehr gut ein
- 18% sind durch psychische Belastungen beeinträchtigt
- 17% erleben immer oder meistens Stress bei der Arbeit
- 44% erleben manchmal Stress bei der Arbeit
- 18% fühlen sich bei der Arbeit emotional verbraucht
- 5 mal höhere Wahrscheinlichkeit für Depression falls Stress an Arbeit
- Geringe soziale Unterstützung erhöht das Risiko um das Dreifache

Psychische Leistungsbeeinträchtigung am Arbeitsplatz

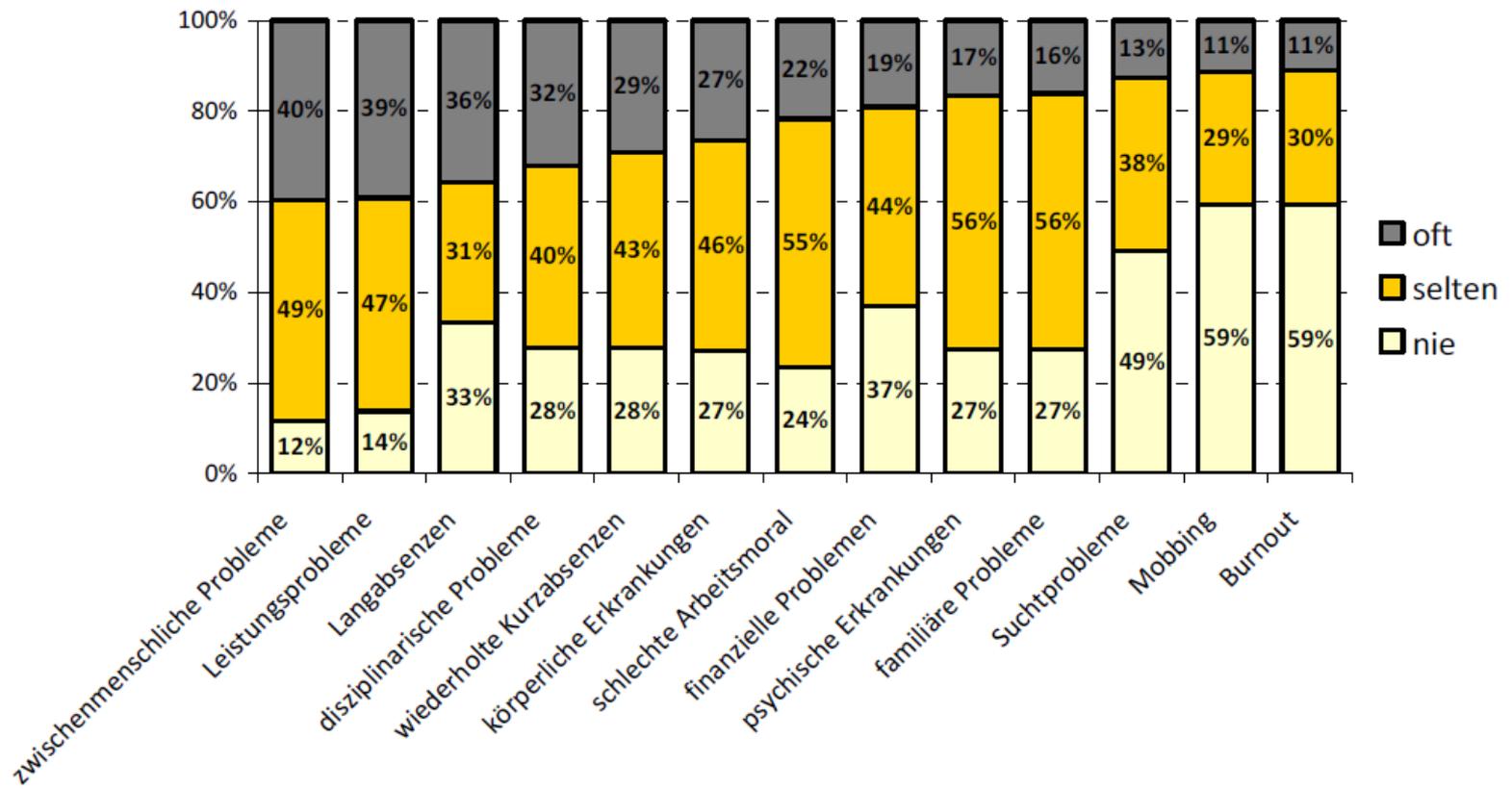
- Psychische Erkrankungen in der Gesellschaft sind stabil
- Die Arbeitszufriedenheit in der Schweiz ist sehr hoch
- Psychische Erkrankungen als Ursache für Arbeitsausfälle steigen rasant an
- «Es ist schöner wenn der Arbeitsplatz schuld ist, als ein gesundheitliches Problem zu haben» → lieber ein Burnout als eine Depression

Häufigkeit

- Psychische Probleme mit Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit stellen in Betrieben ein Massenphänomen dar
 - Befragung von Personalverantwortlichen → rund 25% der Belegschaft leiden oder litten unter psychischen Problemen
 - In kleineren Betrieben (man kennt sich besser) wird der Anteil jemals relevant psychisch belasteter Mitarbeitender auf 50% geschätzt

Umgang mit psychosozialen Belastungen

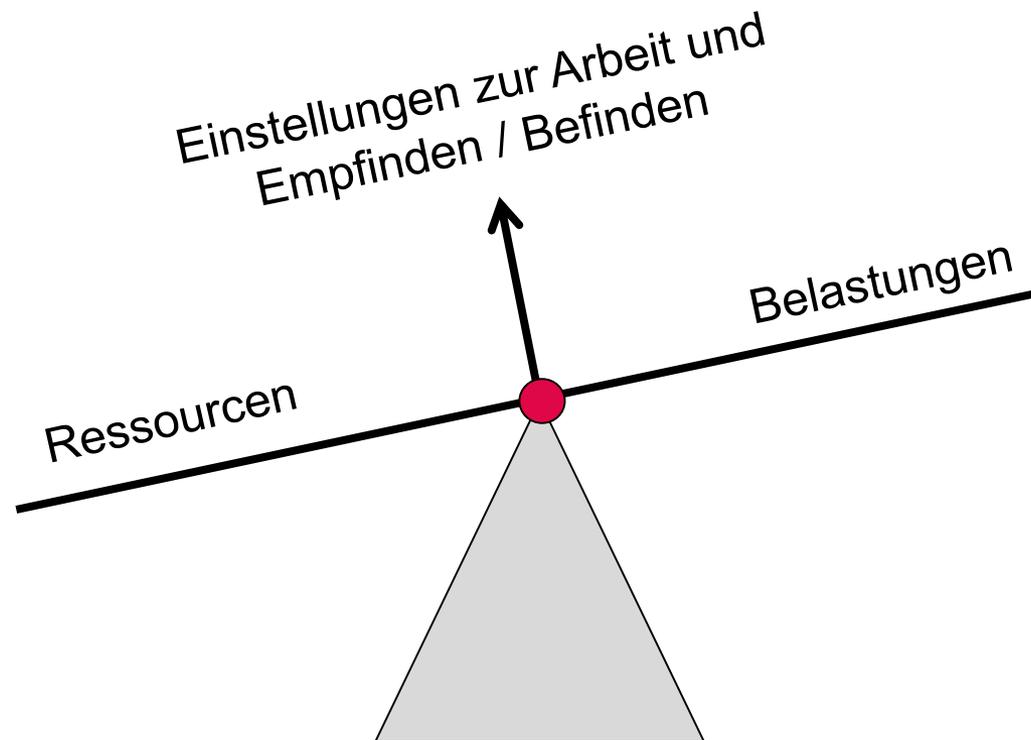
Abbildung 9: Wann werden HR-Verantwortliche kontaktiert? (n=274)



**Sind die Mitarbeitenden
psychosozial belastet?**

Gibt es Messinstrumente?

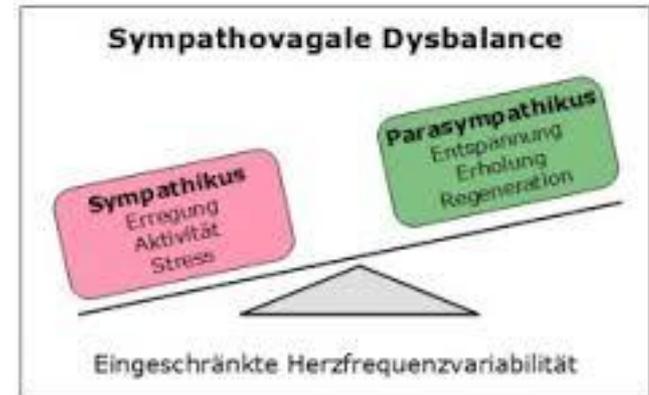
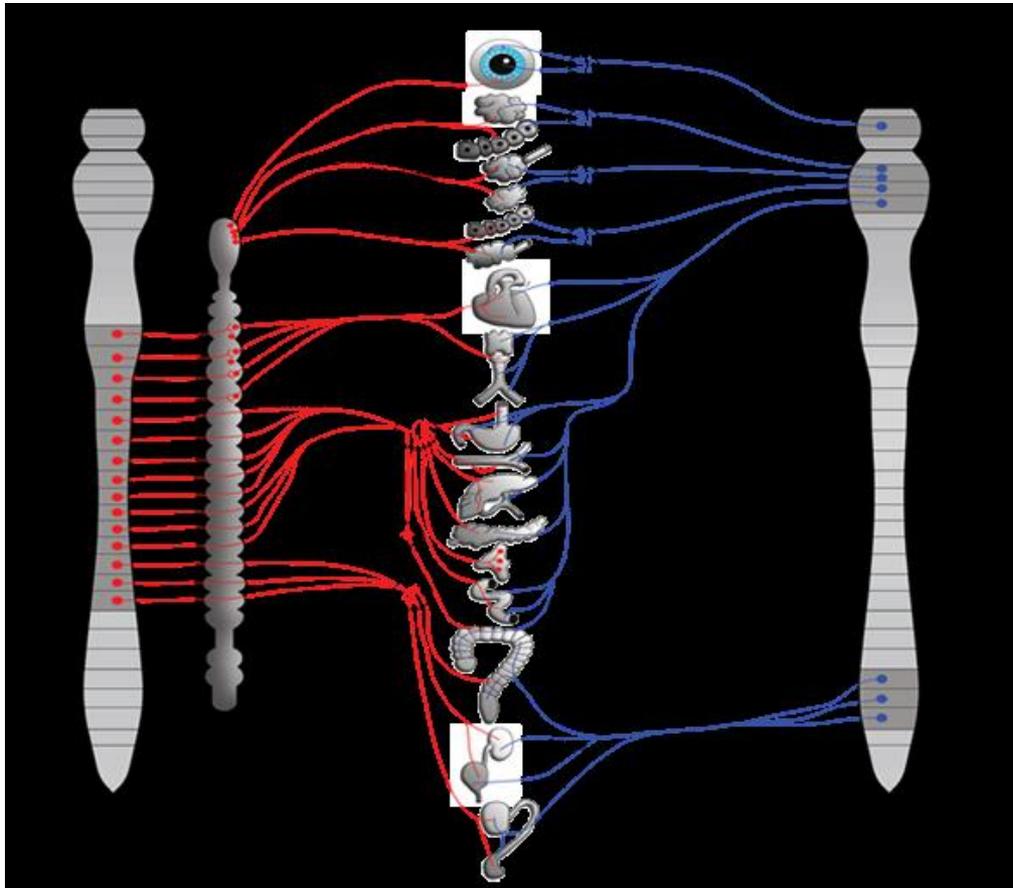
Beispiel S-Tool (Gesundheitsförderung CH)



Beispiel von Fehlbeurteilungen psychosozialer Risiken am Arbeitsplatz

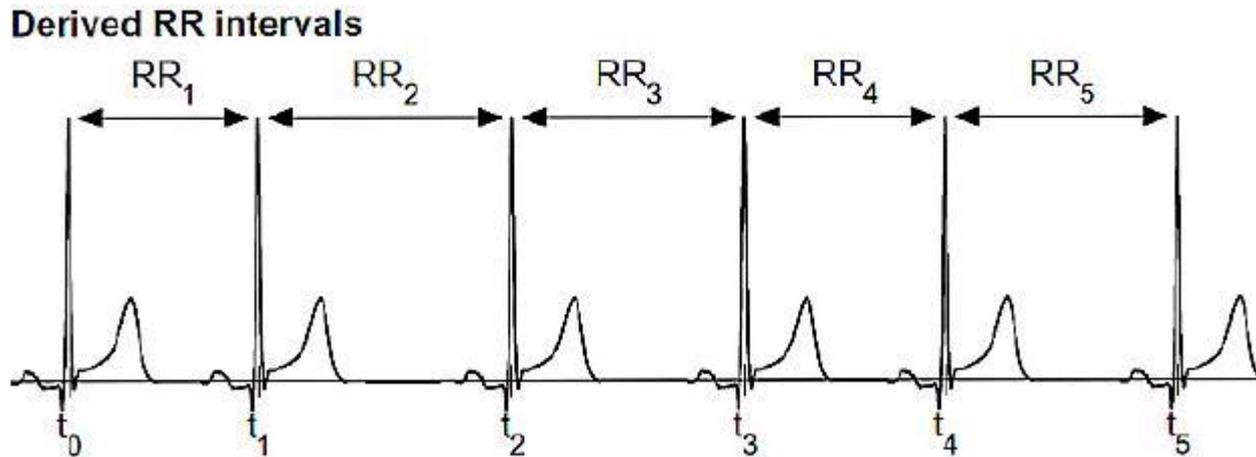
Arbeitsassoziiertes Burnout oder Depression?

Das vegetative Nervensystem



Messung persönliche Entspannung

- Zuverlässigste Methode: Herzfrequenzvariabilität



- HRV-Biofeedback wird seit einiger Zeit erfolgreich in der betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt. Mitarbeiter können individuell und in kurzer Zeit Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Die autonome Balance, gemessen an der HRV, nimmt zu und das individuelle Stressempfinden sinkt.

Herzratenvariabilität = HRV

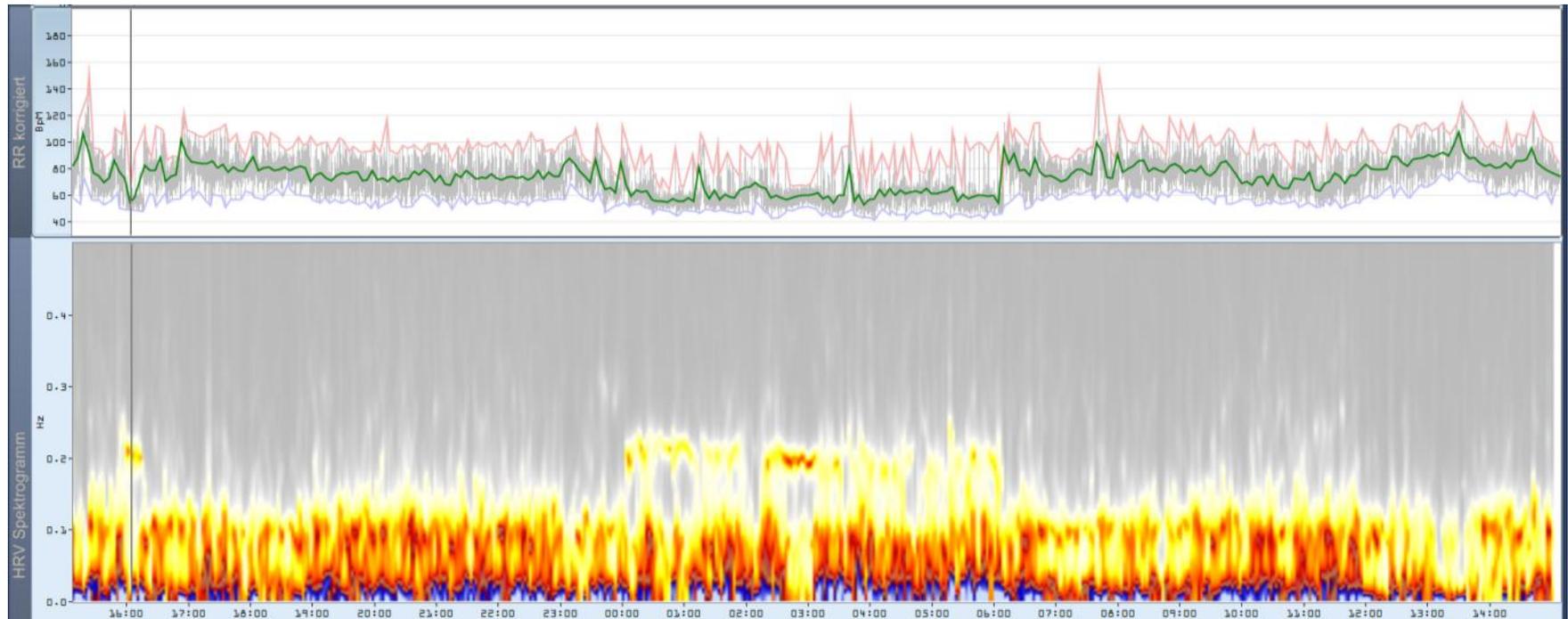
- Messdauer: 24 Stunden (gleichzeitig Langzeit-EKG und Auskunft über Schlafqualität)
- Aussage über Stresszustand der Person



44-jähriger Mann

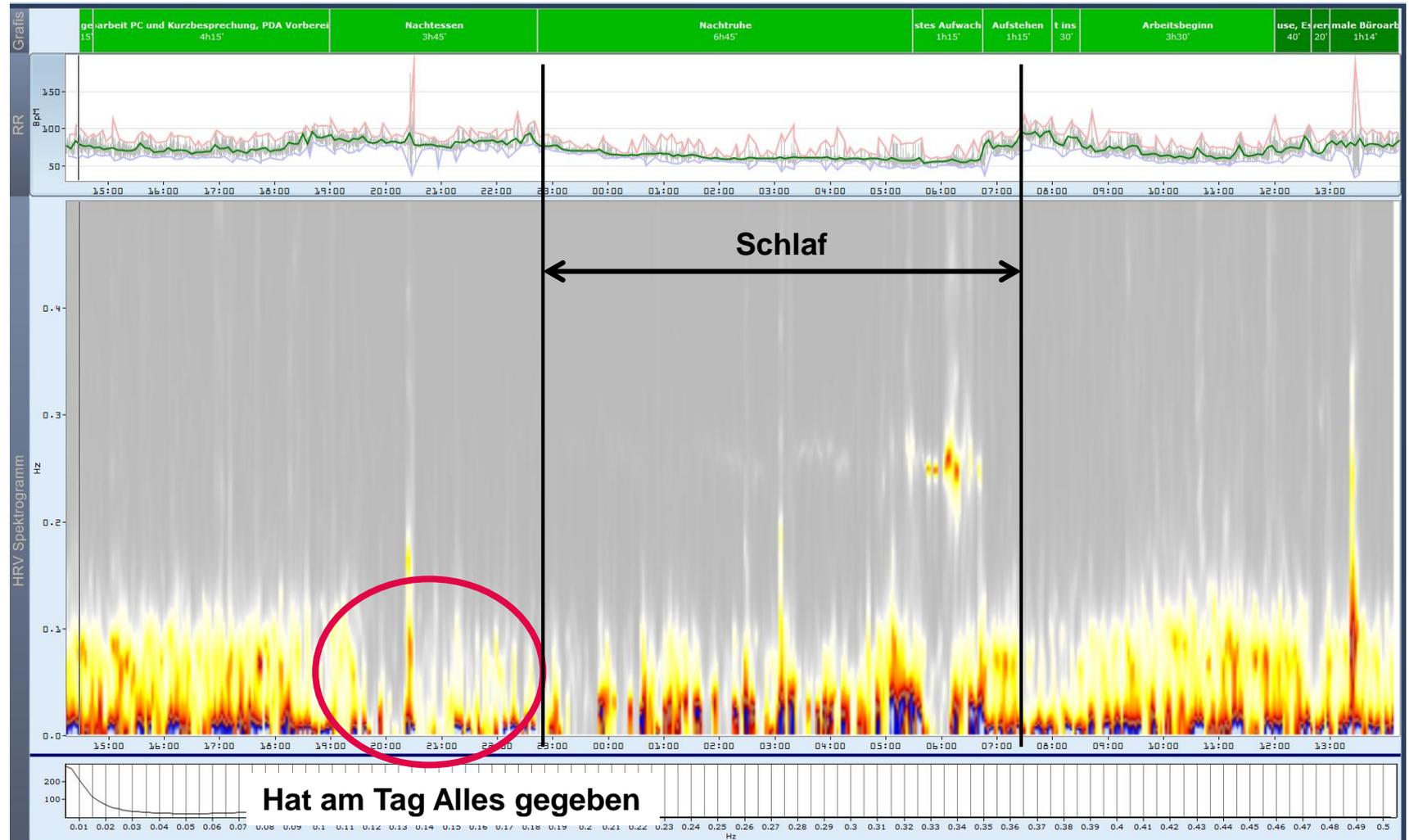
SDNN 153 (Norm > 100)
pNN 12.78 (Norm > 5.00)
Total Power: 5674 (Norm > 5000)
log LF/HF: 0.814
Herzschläge: 105'538

- Gute Abgrenzungsstrategien
- Arbeitet 80%
- Wohlbefinden



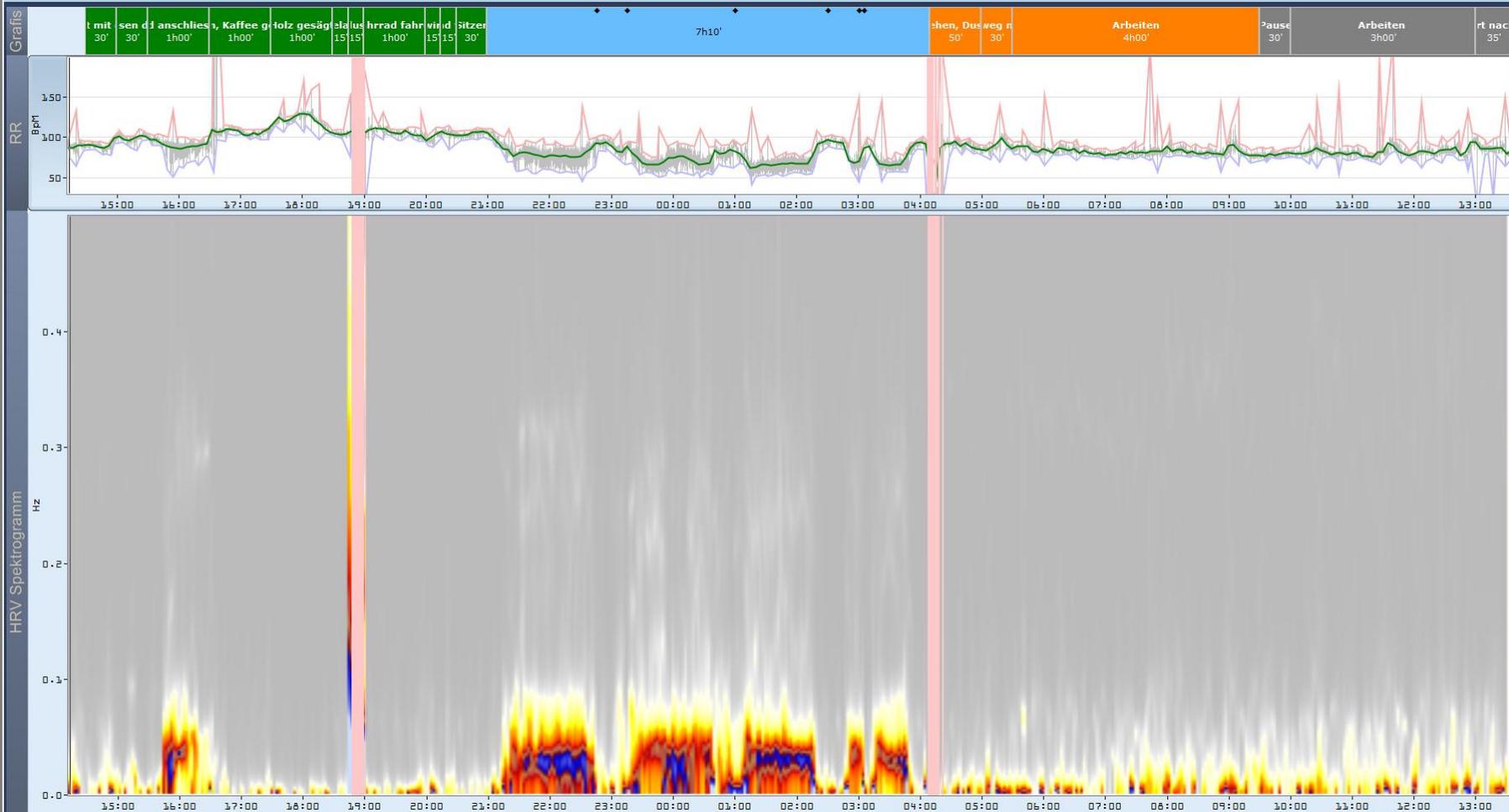
50-jähriger Manager

SDNN 130 (Norm 130)
pNN 3.41 (Norm > 5.0; ideal >10)
Total Power 1926 (Norm > 5000)
log LF/HF: 0,873 (Norm 0.5)



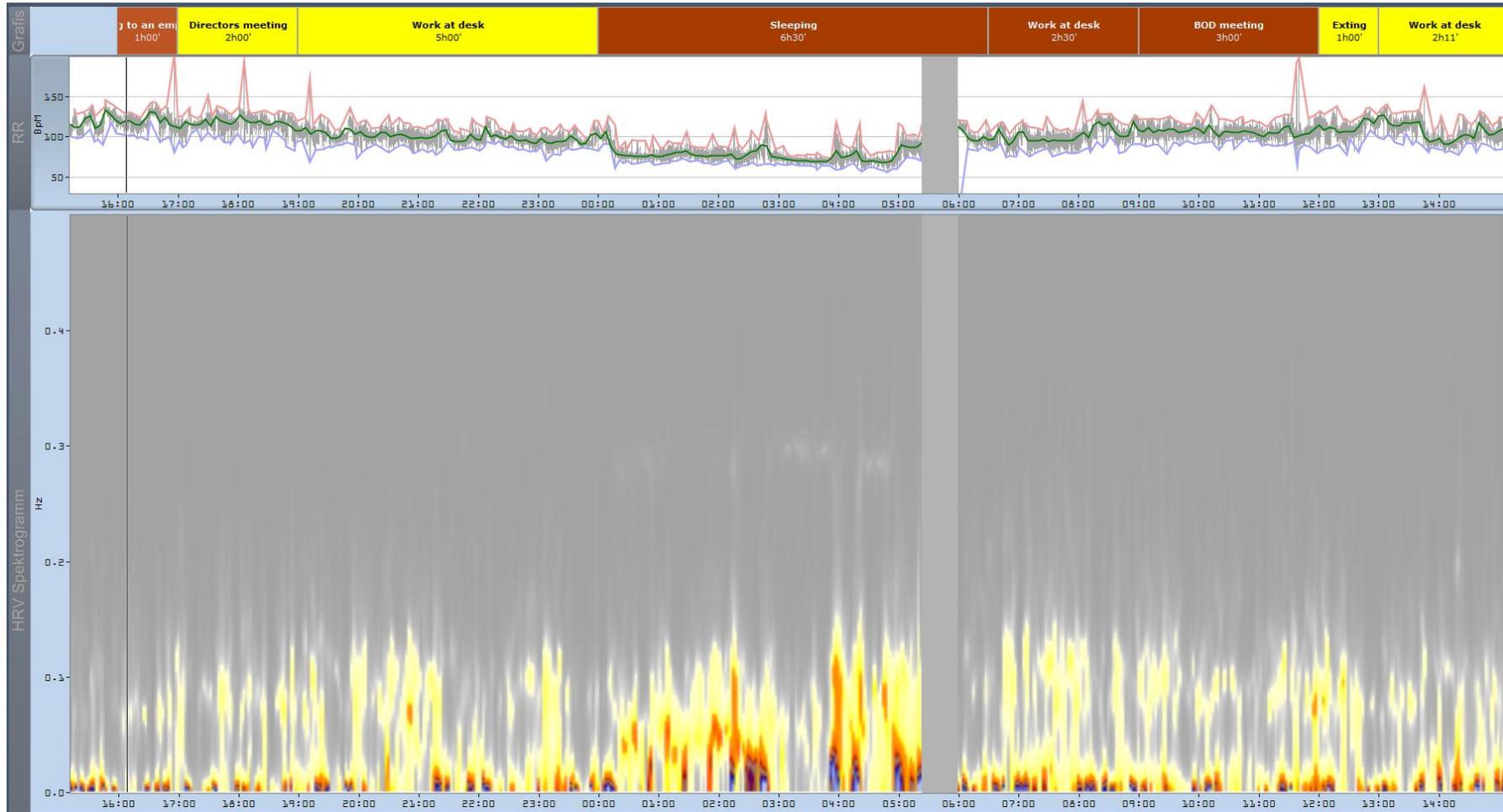
Patient 60-j.

SDNN: 214.2 ms (Norm: > 100)
pNN50: 0.80 % (Norm: > 5.00; ideal > 10)
Total Power: 350 (Norm: > 5000)
log LF/HF: 0.793 (Norm: 0.500)
Herzschläge: 120'054
Validität der Messung: 99.71 (Norm: > 95%)



34-jähriger Finanzchef

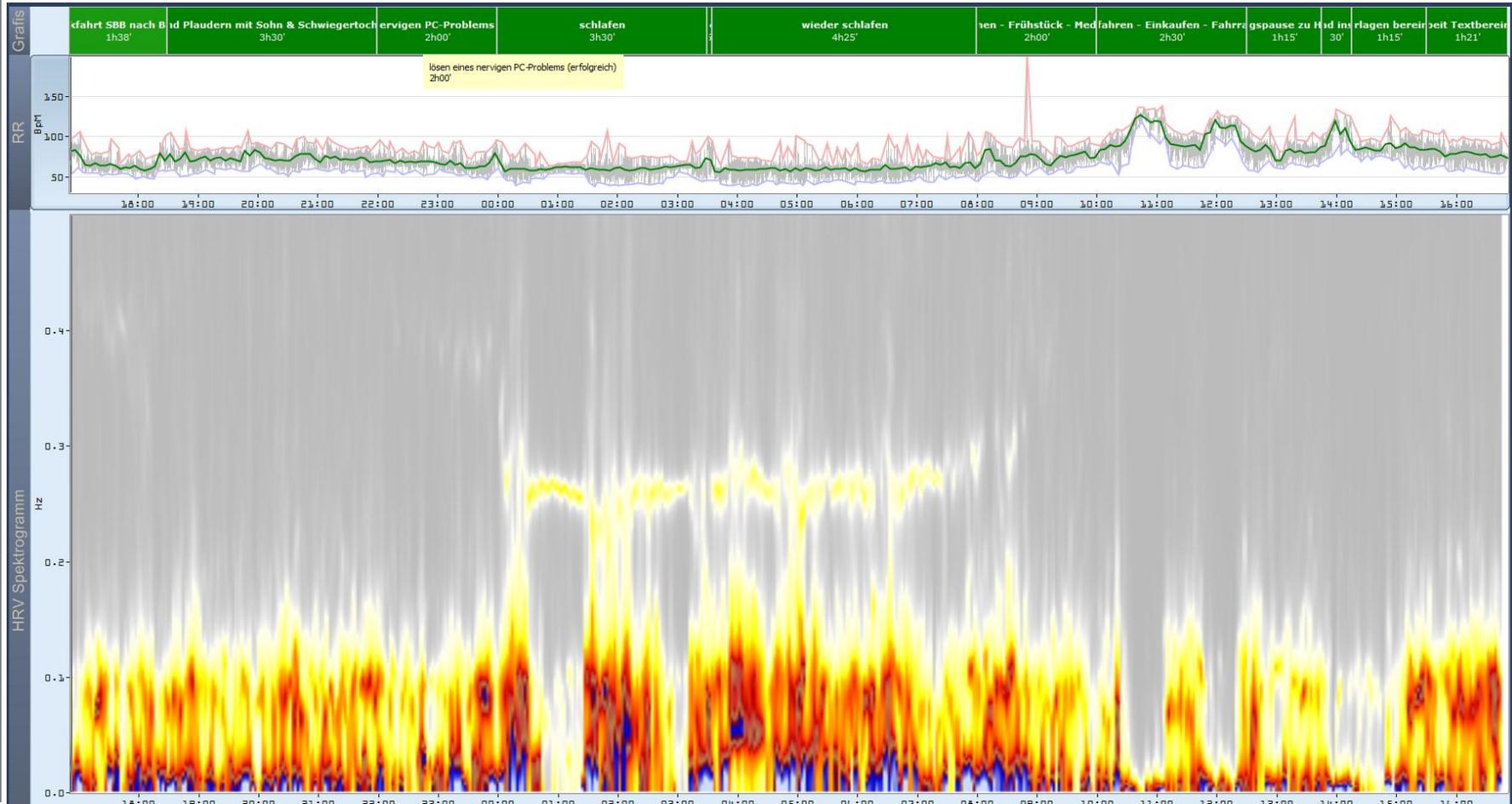
SDNN: 104 (Norm > 100)
pNN50: 0.51 (Norm > 5.00 ideal > 10)
Total Power: 843 (Norm > 5000)
Herzschläge: 140'458
log LF/HF: 0.834 (Norm = 0.500)



Burnout?

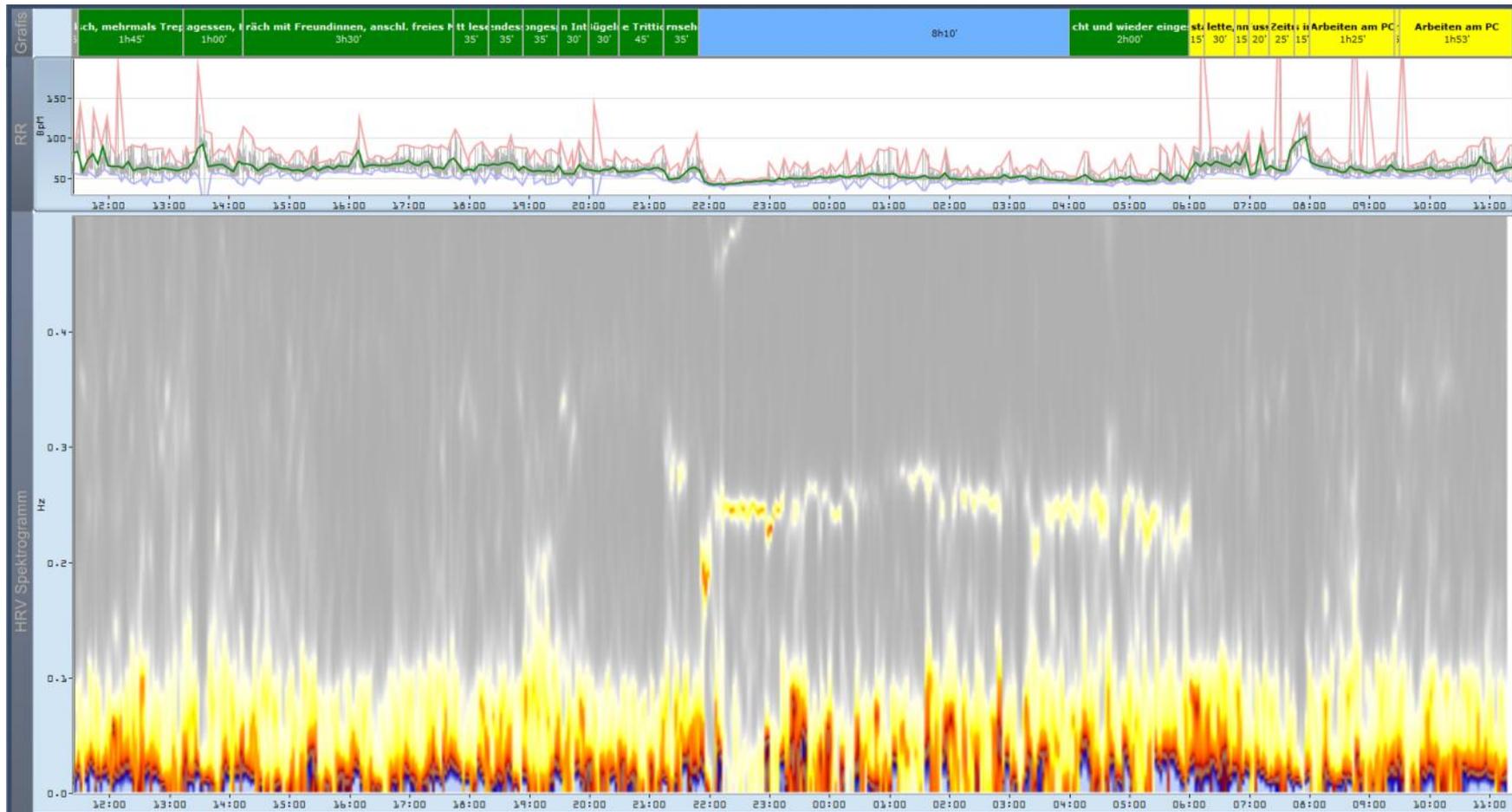
58-jähriger Mann als Burnout behandelt

SDNN 170 (Norm > 100)
pNN 11.24 (Norm > 5.00)
Total Power: 3884 (Norm > 5000)
log LF/HF: 0.814
Herzschläge: 104'666



50-jährige Frau nach Burnoutklinik

SDNN: 175.4 (Norm: > 100)
pNN50: 13.18 (Norm: > 5.00; ideal > 10)
Total Power: 3695 (Norm: > 5000)
Herzschläge: 85'528
log LF/HF: 0.535 (Norm: 0.500)



Fazit

- Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz sind häufig und können verschiedenste Ursachen haben
- Fehlbeurteilungen sind häufig
- Führungskräfte aber auch Mitarbeitende sind oft hilflos
- Mitarbeitende, Führungskräfte, Arbeitgeber und Kontrollorgane kommen nicht darum herum, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen und sich zu befähigen