

Deutschlands Arbeitnehmer im Stress: Bei zu viel Druck streikt die Seele

Krise und Angst um den Job bedrohen psychische Gesundheit *Wolfgang Panter*

Unser Autor Dr. Wolfgang Panter*, Präsident des Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte, sorgt sich um die psychische Gesundheit von Mitarbeitern in Unternehmen, regt gezielte Präventionsmaßnahmen zugunsten psychischer Stabilität an – und findet, dass individuelle Gesundheitsförderung gerade heute wichtiger denn je sei.

Eine dünne Personaldecke, Arbeiten bis zur Erschöpfung, enormer Leistungsdruck und chronische Überforderung – Belastungen in der Berufswelt wie etwa arbeitsbedingter Stress haben sich angesichts der aktuellen Wirtschaftskrise verschärft. Die mit der Krise verbundenen Umstrukturierungen in Unternehmen, erhöhter Konkurrenzdruck wegen Stellenabbau, längere Arbeitszeiten und permanente Erreichbarkeit – die Anforderungen an den Einzelnen nehmen gewaltig zu. Unmittelbare Auswirkung: Der Stress im und die Angst um den Job bedroht die psychische Gesundheit der Arbeitnehmer.

Als Betriebsärzte werden wir immer häufiger mit den gesundheitlichen Auswirkungen von psychischen Fehlbelastungen konfrontiert und spüren, dass Handlungsbedarf besteht – vor allem im Sinne der Arbeitgeber, da langwierige Erkrankungen den Erfolg des Unternehmens mindern können. Das alles war Anlass genug, dass der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) zusammen mit der IG Metall die Erklärung „Psychische Gesundheit in der Arbeit – eine gemeinsame Herausforderung der Arbeitswelt von morgen“** verfasst hat. Darin warnen wir vor einer

drastischen Zunahme psychischer Erkrankungen von Beschäftigten.

Betriebsärzte kennen gesundheitliche Probleme und die Krankheitsbilder, die am Arbeitsplatz entstehen, aus ihrer Praxis ganz genau und wissen um die Brisanz psychischer Probleme. „Gesunde Mitarbeiter – gesunde Unternehmen“ ist keine Phrase, sondern unsere Überzeugung und Ansporn unserer Arbeit.

Es lohnt sich, in betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention zu investieren. Das Bewusstsein für Prävention muss aber unbedingt noch steigen – denn nur eine gesunde Belegschaft ist leistungsfähig. Dazu gehört auch ein gesundes Arbeitspensum und sensibilisierte Arbeitgeber. Kranke Mitarbeiter verursachen nicht nur dem Gesundheitssystem hohe Kosten. Die Industrie und Volkswirtschaft verzeichnen jährlich Schäden in Höhe von rund 15 Milliarden Euro, die durch Arbeitsausfall oder eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter aufgrund psychischer Fehlbelastung und ungesundem Stress am Arbeitsplatz bedingt sind.

Volkskrankheit Stress und psychische Gesundheit – größte Herausforderung in der modernen Arbeitswelt

Von psychischer Gesundheit – dazu zählen Wohlbefinden, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – sind viele Mitarbeiter weit entfernt: In den letzten Jahren ist die Zahl psychischer Erkrankungen wie Depressionen und Burnout stark angestiegen und hat die Ausmaße einer neuen „Volkskrankheit“ angenommen. Stress und seine Fol-

gen stellen aktuell die vierthäufigste Krankheitsursache am Arbeitsplatz dar – mit stark zunehmender Tendenz. In der Ursachenstatistik für Erwerbsunfähigkeit stehen



Dr. Wolfgang Panter

psychische Erkrankungen sogar auf Platz Eins, noch vor Muskel- und Skelettsystemerkrankungen. Die Palette der Erkrankungen durch dauerhafte psychische Fehlbelastungen reicht von chronischer Ermüdung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nervosität über Rückenschmerzen und Bluthochdruck oder Erkrankungen im Magen- und Darmbereich sowie Herzkreislauf-Beschwerden bis hin zu chronifizierten Symptomen wie etwa depressiven Verstimmungen, Psychosen – ein breites Spektrum an Krankheitsbildern. Sicher ist, dass der Job einer der ganz großen Stressfaktoren ist. Unbehandelt können psychische Krankheiten zu längeren Ausfallzeiten in Unternehmen oder gar zum Ausscheiden aus dem Beruf oder Frühverrentung führen. Natürlich ist ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Privat- und Arbeitsleben für den Erhalt der psychischen Gesundheit von herausragender Bedeutung, denn neben dem Job führen die gesamtgesellschaftlichen Veränderungen sehr wohl auch zu Stress in der Freizeit. Familiäre Beziehungen sind insgesamt instabiler geworden, und Menschen, die in ihrem Privatleben nicht aufgefangen werden, spü-

* Dr. Wolfgang Panter ist Präsident des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte. Als Facharzt für Arbeitsmedizin, Allgemein-, Umwelt- und Sportmedizin ist er leitender Betriebsarzt der Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH in Duisburg.

** Die ausführliche Erklärung „Psychische Gesundheit in der Arbeit – eine gemeinsame Herausforderung der Arbeitswelt von morgen“ steht zum Download unter www.vdbw.de bereit.

ren Anstrengungen im Berufsleben mehr und werden stärker davon beeinflusst. Je schlechter die Arbeitsbedingungen, umso eher streikt die Seele. Daher darf die aktuelle Krise auch auf keinen Fall dazu missbraucht werden, die Gesundheit der Beschäftigten aufs Spiel zu setzen. Ganz im Gegenteil: Arbeiten bis zum Anschlag muss als Motto der Krisenbewältigung jetzt erst recht geächtet werden. Aus diesem Grund sehen wir, der VDBW und die IG Metall, das Unternehmen an sich und jeden einzelnen Arbeitsplatz als potentielles Handlungsfeld an, in dem wir uns gemeinsam und aktiv für die Beschäftigten einsetzen.

Strukturwandel in der modernen Berufswelt: Arbeit drängt sich in die Freizeit

Der Zwang zu schnellen Entscheidungen, hohe Verantwortung, technische Störungen, Zeitdruck und zwischenmenschliche Probleme stehen heute in vielen Betrieben weit oben auf der Tagesordnung. Es gibt kaum einen Beruf, in dem kein Stress auftreten kann. Die moderne Arbeitswelt, in der ständige Verfügbarkeit gefordert ist, führt dazu, dass sich Berufstätige verausgaben und unter Druck gesetzt werden. Zudem gelingt es Menschen immer seltener, außerhalb der Arbeit abzuschalten. Die Arbeit „frisst“ sich häufig in die Freizeit hinein. Sich abends noch in den Firmenterminal einzuloggen, immer am Handy erreichbar zu sein und von überall und jederzeit Nachrichten zu verfolgen, hat zur Folge, dass die Gedanken ständig rund um die Arbeit kreisen. Der Mensch braucht aber Phasen der Regeneration, um zur Ruhe und zu neuen Kräften zu kommen. Ständig unter Strom zu stehen, ist eine Zeit lang auszuhalten – jeder Beschäftigte hat schließlich unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Doch dauerhaft wirkt es sich über kurz oder lang negativ auf das



Betriebsärztin berät Mitarbeiter

psychische Gleichgewicht aus. Daher ist bei vielen somatischen Erkrankungen eine wesentliche Mitursache auch in der Psyche zu finden. In den Führungsebenen wird diese Problematik bislang noch nicht ernst genug genommen. Wir stellen fest, dass die arbeitsmedizinische Betreuung der Bevölkerung an vielen Stellen derzeit nicht ausreichend ist und die ernste Gefahr besteht, dass das Niveau des Gesundheitsschutzes vor allem in kleinen und mittleren Betrieben weiter sinkt.

Prävention – der Schlüssel zur Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Abstimmung individueller Vorsorgemaßnahmen für spezielle Arbeitssituationen wird zunehmend zur zentralen Aufgabe des Betriebsarztes. Unser Ziel sind Investitionen in die Gesunderhaltung statt nur in nachträgliche Krankheitsreparatur. Bei steigendem Veränderungsdruck am Arbeitsplatz ist mehr Gesundheitsmanagement denn je erforderlich – und für die gesundheitliche Prävention ist der Betriebsarzt erster Ansprechpartner. Für jeden Mitarbeiter ist es aber auch wichtig, einen

seelischen und körperlichen Ausgleich zur Arbeit zu finden. Je nach Persönlichkeitsstruktur: Autogenes Training oder regelmäßige Bewegung und Ausgleichssport stellen eine gute persönliche Vorsorge dar – dadurch können bereits viele gesundheitliche Schäden verhindert werden. So fordern wir in unserer Erklärung beispielsweise von den Betrieben umfangreiche Maßnahmen zur Verhütung psychischer Erkrankungen und zum Abbau von Stress. Insbesondere betriebliche Frühwarnsysteme müssen zur Förderung psychischer Gesundheit der Beschäftigten beitragen. Außerdem sind bei psychischen Erkrankungen alle Fachgebiete und Unternehmensgremien gefordert: Führungsetagen, Betriebsärzte sowie Betriebsräte müssen hier unbedingt an einem Strang ziehen. Gerade in der aktuellen Situation sollte an die Betriebe das Signal gehen, dass auch in Krisenzeiten die Gestaltung der Arbeitsbedingungen und die Prävention arbeitsbedingter Erkrankungen eine hohe Priorität hat. Ein Zusammenspiel zwischen den Betriebsärzten auf der einen Seite und den Hausärzten und Psychotherapeuten auf

der anderen Seite ist unabdingbar. Nur so können psychische Erkrankungen umfassend und früh erkannt sowie erfolgreich behandelt werden. Zur Früherkennung lassen sich innerhalb eines ganzheitlichen Ansatzes auch arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen nutzen. Betriebsärzte brauchen dann ein gut funktionierendes Netzwerk, um Betroffenen rasch helfen zu können.

Als Betriebsärzte sehen wir in diesem Zusammenhang noch ein weiteres Problem, das es zu lösen gilt. Auch wenn die gesellschaftliche Akzeptanz gegenüber psychischer Erkrankungen im Allgemeinen gestiegen ist, stellen wir dennoch fest, dass es am Arbeitsplatz häufig immer noch ein Tabu ist. Aus Angst um den Job will gerade in Krisenzeiten niemand Schwäche zeigen. In unserer Erklärung fordern wir daher die Enttabuisierung dieses Themas. Zum Wohl der Mitarbeiter und des Unternehmens muss in Betrieben offen über Risikofaktoren und Unternehmenskultur geredet werden können.

Leitfaden „Psychische Gesundheit“

Der VDBW nimmt sich der Problematik der steigenden Fälle psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz schon seit Längerem an. Bereits im letzten Jahr haben wir den Leitfaden „Psychische Gesundheit im Betrieb“ entwickelt. Betriebsärzte und Personalverantwortliche erhalten darin wertvolle Hinweise: Die Publikation greift arbeitsmedizinische Herausforderungen in der modernen, komplexer werdenden Berufswelt auf und gibt Anregungen zum Erhalt der psychischen Gesundheit im Betrieb.

Was der Betrieb noch für psychische Gesundheit tun kann

Nach unseren Erfahrungen sind die Ursachen für psychische Belastungen oft auch in der Managementetage zu finden. Eine

gute Unternehmenskultur mit fairem, transparentem Führungsstil, Anerkennung und Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten tragen erheblich zum Wohlbefinden der Mitarbeiter bei. Dazu gehören eine Arbeitsorganisation, die Menschen weder unter- noch überfordert, humane Arbeitszeiten und eine verlässliche Vergütung. Eine Unternehmensführung, die sich ausschließlich an betriebswirtschaftlichen Kennziffern orientiert und Menschen zu Kostenfaktoren degradiert, agiert einseitig und kurzfristig. Ausreichende Handlungsspielräume, ein ausgewogenes Verhältnis von Leistungsanforderung und Kompetenz sowie angemessene soziale Unterstützung – das sind zusätzliche Rahmenbedingungen zur Vermeidung und Bewältigung von psychischen Belastungen. Weitere positive Beanspruchungen sind Erfolgserlebnisse, Persönlichkeitsentwicklung, Trainings- und Konditionierungs- sowie Lern- und Übungseffekte. Daher hat ein gesundes Betriebsklima auch unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter.

Als Lichtblick bleibt aber hervorzuheben, dass immer mehr Unternehmen Wert auf betriebliche Gesundheitsförderung legen, um in Zusammenarbeit mit Betriebsärzten jeden einzelnen Mitarbeiter zu stärken, gezielt Arbeitsbelastungen zu verringern und Beschäftigte dabei zu unterstützen, einen angemessenen Arbeits- und Lebensrhythmus zu finden. Denn: Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit!

Anschrift des Verfassers

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.

Berufsverband deutscher Arbeitsmediziner

Geschäftsstelle Karlsruhe

Friedrich-Eberle-Straße 4 a

76227 Karlsruhe

www.vdbw.de