

PSYCHISCHE BELASTUNGEN



Die IG BCE
steht Ihnen zur Seite.

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Können Sie Arbeit und Freizeit noch trennen?

Rund ein Drittel aller Beschäftigten muss sehr häufig oder oft private Zeit für betriebliche Belange aufopfern. Die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit zerfließen zunehmend.



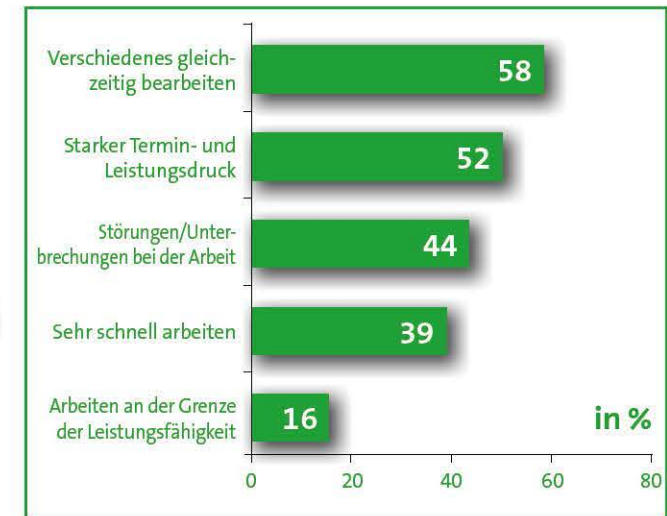
Folge: Die Arbeit dehnt sich immer weiter in die Privatsphäre aus und das heißt,

- häufige Überstunden,
- ständige Erreichbarkeit,
- Zeitkonten, die überlaufen,
- Arbeitszeit, die verfällt.

Wenn obige Aspekte bei Ihnen zutreffen, können diese sich mit der Zeit problematisch auf Ihre Gesundheit auswirken, denn auf lange Sicht macht eine derart geprägte Arbeitssituation krank. Vor allem die Psyche – und mit ihr auch der gesamte Körper – leidet darunter. Im ungünstigen Fall können die Beschwerden sich ausweiten und bis zur totalen Erschöpfung oder gar zum »Burn-out« führen.

Was sind psychische Belastungen?

In der Arbeitswissenschaft versteht man unter dem Begriff »Psychische Belastung« laut DIN EN ISO 10075-1 die Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.



Prozent der abhängig Beschäftigten, die angeben, diesen Arbeitsbedingungen häufig ausgesetzt zu sein.

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) BIBB/BAuA -2012 Factsheet 01

Hierzu zählen Umgebungseinflüsse wie Lärm, Hitze und Staub. Aber auch die Art der Tätigkeit, deren Organisation und die Arbeitsbeziehungen wirken auf den Menschen ein.

Das Gefühl, über die Grenze der eigenen psychischen Leistungsfähigkeiten getrieben zu werden, ist vielen geläufig. Häufig gerät man in »Stress«.

Im Grunde ist Stress an sich wertneutral zu betrachten. Problematisch wird Stress dann, wenn er ständig vorhanden, wenn er also chronisch ist und als negativ erlebt wird. Die Folge: körperliche und psychosomatische Symptome wie Verdauungsstörungen, Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System, der Immunreaktion usw. Hinzu kommt, dass permanenter Stress Depressionen und Burn-out begünstigen kann.

Als **Burn-out-Syndrom** bezeichnet man einen Erschöpfungszustand, ein seelisches Ausgebranntsein, bis hin zur vollständigen Kraftlosigkeit.


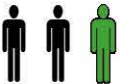
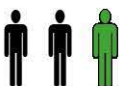


Dies sind Symptome, die vor allem im Arbeitskontext auftreten und Menschen treffen, die sich über die Maßen in ihrem Arbeitsleben engagiert haben.

Erste Anzeichen können

- Ermüdungszustände, Schlaflosigkeit,
- Abbau der Leistungsfähigkeit, Motivation & Kreativität,
- psychosomatische Reaktionen, Krankheiten und Rückzug

sowie weitere emotionale und soziale Beeinträchtigungen sein.

Mögliche Folgen psychischer Fehlbelastungen

	Jeder Zweite ◆ hat Rückenschmerzen
	Jeder Dritte hat einmal pro Jahr psychische Probleme : ◆ 15% werden durch Ängste gepeinigt ◆ 11,5% haben Depressionen
	Jeder Dritte leidet unter: ◆ Kopfschmerzen ◆ Erschöpfung ◆ Wutanfällen, emotionalen Abstürzen
	Jeder Vierte ◆ quält sich tagsüber mit Lustlosigkeit, Motivationsverlust ◆ kann nachts nicht schlafen
	Jeder Fünfte ◆ trinkt Alkohol , um sich zu betäuben

Quelle: Bundesweite Studie TU Dresden 2002, zitiert nach »Psychische Belastungen am Arbeitsplatz«, BG ETEM, eigene Darstellung

Was kann ich dagegen tun?

- 1. Schritt:** Prüfen Sie Ihre derzeitige Arbeitssituation. Hierfür bietet sich der Schnelltest an.
- 2. Schritt:** Schreiben Sie besonders belastende, aber auch positive Aspekte Ihrer derzeitigen Tätigkeit auf und ermitteln Sie damit den **Ist-Zustand**. Gleichzeitig legen Sie die Basis eines möglichen **Soll-Zustands**. Dies verhilft Ihnen zu einer Einschätzung, ob Handlungsbedarf zur Veränderung psychisch belastender Einflussfaktoren besteht.
- 3. Schritt:** Wählen Sie die für Sie am wichtigsten Aspekte aus und besprechen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen erste Ideen, Vorschläge und mögliche gemeinsame Maßnahmen zur besseren Gestaltung der Arbeitsbedingungen, um die belastenden Einflüsse zu minimieren.
- 4. Schritt:** Wenden Sie sich an die Vertrauensleute oder den Betriebsrat, um gemeinsam mit ihnen Maßnahmen zu besprechen und umzusetzen.

Gerne können Sie sich auch an die Expertinnen und Experten der IG BCE wenden.



Zahlreiche Infos, Filme und Materialien zum Thema »GUTE ARBEIT« unter:
www.gute-arbeit.igbce.de

Schnelltest:

»Schaffe ich meine Arbeit oder schafft mich meine Arbeit?«

Frage	Ja	Nein
Stehen Ihnen häufig notwendige Arbeitsmittel und Materialien nicht zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fallen technische Einrichtungen oder Anlagen häufig aus?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müssen Sie häufig Mehrarbeit leisten, um unnötige Fehler zu korrigieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden Ihre Verbesserungsvorschläge regelmäßig abgelehnt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist Ihr Einfluss auf Zielvorgaben stark eingeschränkt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie kaum Zeit und Raum für Auswertung und Kritik?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wird Ihre Arbeit von Ihrem Vorgesetzten nicht ausreichend organisiert und abgestimmt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist Ihnen Ihr Verantwortungsbereich oder Ihre Zuständigkeit oft unklar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müssen Sie häufig zu viele verschiedene Aufgaben gleichzeitig bewältigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werden bei der Arbeit verschiedene Anforderungen an Sie gestellt, die schwer miteinander vereinbar sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beurteilen Sie das Betriebsklima als schlecht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haben Sie 3 oder mehr Felder mit »Ja« angekreuzt? Dann fällt es Ihnen möglicherweise schwerer als nötig, Ihre Arbeit zu schaffen. Veränderungsbedarf scheint notwendig zu sein.

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.igbce.de

MITGLIED WERDEN LOHNT SICH



Herausgeberin:

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie
Vorstandsbereich 3
Königsworther Platz 6
30167 Hannover
www.igbce.de

Verantwortlich:

Francesco Grioli

Redaktion:

Abt. Arbeits- & Betriebspolitik
abt.arbeitspolitik@igbce.de

Druck und Vertrieb:

BWH GmbH
Beckstraße 10
30457 Hannover

Titelfoto:

Elnur Amikishiyev/Fotolia

Oktober 2018/5. Auflage

 twitter.com/igbce
 facebook.com/igbce
 youtube.com/user/igbceTV

BWH-P1704030

INFO
POINT besser
informiert.

10/2018 Bestell-Nr. **D2**

**JETZT MITGLIED
WERDEN!**

**WWW.IGBCE.DE/
BEITRITTSFORMULAR**