

# Workshop Psychomentale Belastung am Arbeitsplatz



Es informiert Sie Ihr Betriebsarzt:  
Dr. med. G. Sdorra  
B.A.D.-Trier

# Gliederung

- Digitalisierung
- Bildschirmarbeit
- Stress
- Allgemeine betriebliche Situation
- Möglichkeiten der Arbeitsplatzoptimierung
- Möglichkeiten der privaten Alltagsoptimierung
- Work-Life-Balance
- Statistiken
- Optimaler Büroarbeitsplatz

# Digitalisierung

- **Rechner**
- **Smartphone**
- **Digitales Diktat/Digitalisierung**
- **Videokonferenz**
- **Fortwährende Erreichbarkeit**
- **Controlling/Transparenz**

# GB-Bildschirmarbeit



# Stress



# Eustress/Disstress

Positiver Aspekt:

ein gewisses Maß an Anspannung ist für unser persönliches Wohlbefinden unerlässlich!  
(=**Eustress**)

- cave:

individuelle Belastbarkeit ist sehr unterschiedlich und stark subjektiven Bedingungen unterworfen

- Problem:

können die Beanspruchungen nicht mehr kompensiert werden (=Disstress), kommt es zu Symptomen der Über- oder Unterforderung!

**-> BURN-OUT**

# Stressoren (1):

- Alle inneren und äußeren Anforderungen werden im Organismus in **positive** und **negative Reize** eingeteilt:
- Negative Stressoren:  
**unangenehm oder bedrohlich erlebte Reize** wie: Enttäuschungen, Versagensängste, Unsicherheit in der Beurteilung einer Situation, Unterforderung
- Positive Stressoren:  
**angenehm (anstrengend) erlebte Reize**

# Stressoren (2):

- **Allgemeine Einteilung:**
  - **physikalisch:** Lärm, Hitze, schlechtes Licht
  - **leistungsbedingt:** Zeitdruck, zuviel/zuwenig Verantwortung, Monotonie, Über-/Unterforderung
  - **sozial:** Konflikte mit Kollegen/Vorgesetzten, fehlende Anerkennung, Gefühl des Ausgeliefertseins, Probleme in der Partnerschaft/Familie, beengte Wohnverhältnisse



# körperliche Stressreaktionen:

Einstellung auf Stress durch den Körper:

-> Ausschüttung von Stresshormonen:

-> Tachykardie,  
Tachypnoe,  
Hypertension,  
Hyperglykämie,  
Hyperlipidämie,  
Muskelanspannung,  
Aufmerksamkeitserhöhung



# Disstress-Symptome:

- **Konzentrationsstörungen**
- **Leistungsknick**
- **Realitätsflucht**
- **Aggression**
- **Angst, Unsicherheit**
- **Magen-Darmbeschwerden**
- **Schlafstörungen**
- **Sexualstörungen**
- **Hautveränderungen**
- **Rücken- und Kopfschmerzen**
- **Herzrasen, Muskelzittern...**



# Gefahren des **Ungleichgewichts** zwischen Leben und Arbeit:

- Verminderte Lebensfreude
- Konzentrationsstörungen
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Verlust von Selbstwertgefühl
- Suchtprobleme
- Psychosomatische Störungen
- > **Burn-Out-Syndrom**



# Allgemeine betriebliche Situation:

- **Massenentlassungen** mit/ohne Abfindung
- **Firmenverkäufe/ständig wechselnde Arbeitgeber**
- **Unternehmenszerschlagung** d. Finanzinvestoren
- **Drohung der Arbeitsplatzverlagerung ins Ausland**
- **Ständige Betonung, dass die eigene Arbeit von anderen billiger** erledigt werden kann
- **Zunahme der Leistungsdichte** – immer weniger müssen immer mehr arbeiten!
- **Kultur d. Fehlersuche/Tadel** statt Lob/Motivation
- **Ständig wachsender Druck** auf mittl. Management

# Folgen:

- Gefühl des Einzelnen, nicht mehr sein eigenes Schicksal bestimmen zu können sondern nur noch **von anderen gelenkt** zu werden
- Identität mit dem Arbeitgeber geht verloren -> Gefahr der **inneren Kündigung**
- Gefühl von **Angst und Minderwertigkeit** – wird **in die Familien getragen** -> weitere Spannungen!
- Stress und Angst können zur **völligen Blockade** und damit zum **Leistungsverlust** führen

# Studie der WHO 1998:

Waren die drei größten Leiden der Menschheit 1990 noch

**Lungenentzündung, Durchfall-  
erkrankungen und Kindstod,**

so wird die Reihenfolge anno 2020 lauten:

**Herzinfarkt, Depressionen,  
Angststörungen und Verkehrs-  
unfälle**



# Arbeitsplatzoptimierung

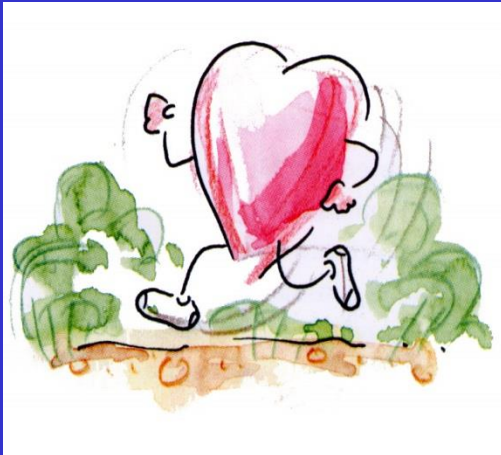
- Persönliche Wertschätzung
- Individuelle Bedürfnisse/BGM
- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- GB-Psych
- Ergonomie, Lichtverhältnisse, Raumklima, Lärm
- Ordnung/Organisation, Zeitmanagement
- Pausenregelung
- Personalentwicklung
- Kommunikation/gesunde Führung
- Authentizität/Glaubwürdigkeit

# Möglichkeiten der (privaten) Alltagsoptimierung

- Entspannungstechniken
- **Zeitmanagement**
- Pflege sozialer Kontakte
- Familie
- Bewegung
- Ernährung
- Positive Lebenseinstellung
- Aneignung von Fertigkeiten



# Work-Life-Balance



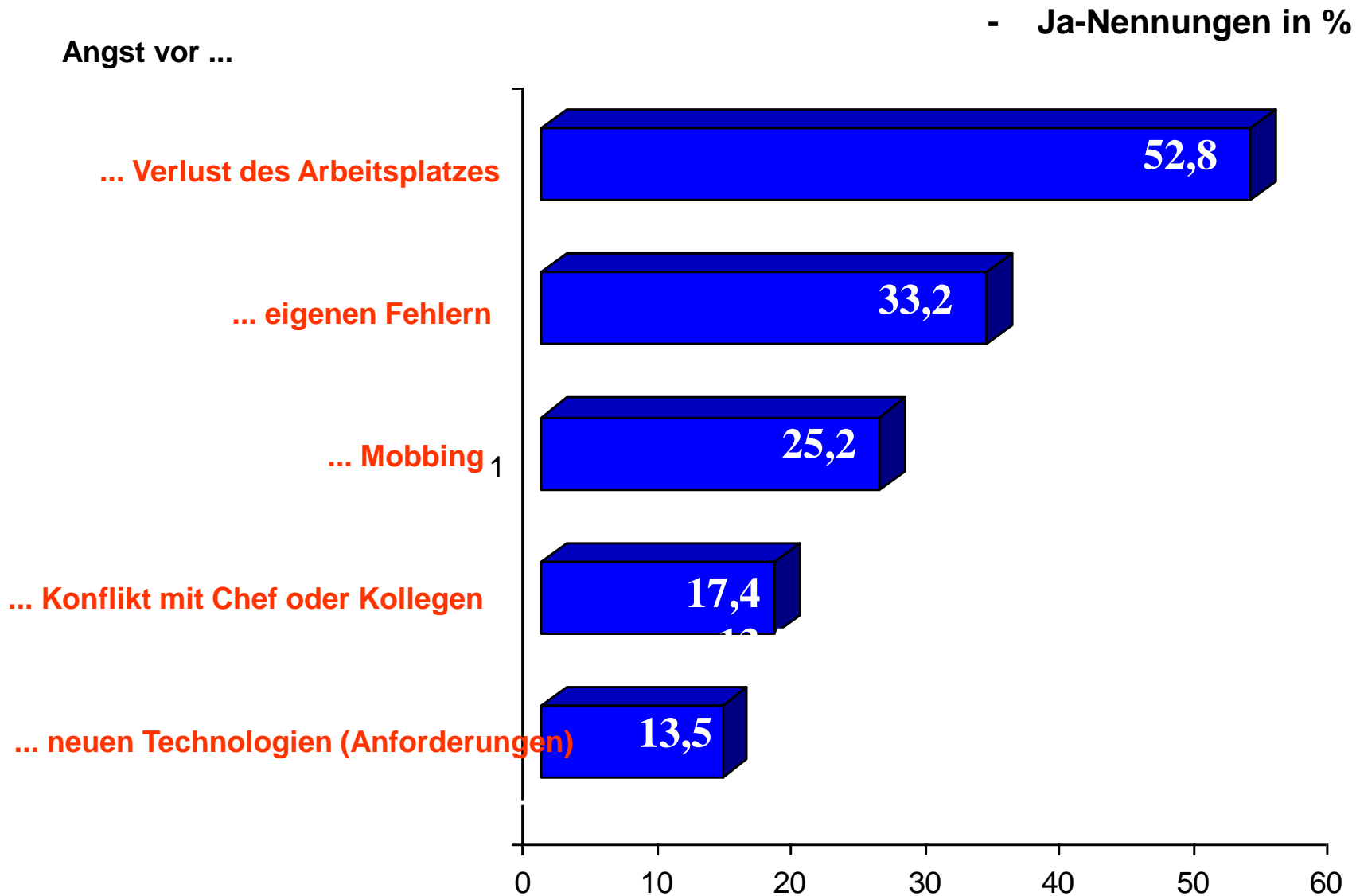
# Statistiken



# Krankensandsursachenstatistik



# Ängste des Arbeitslebens:



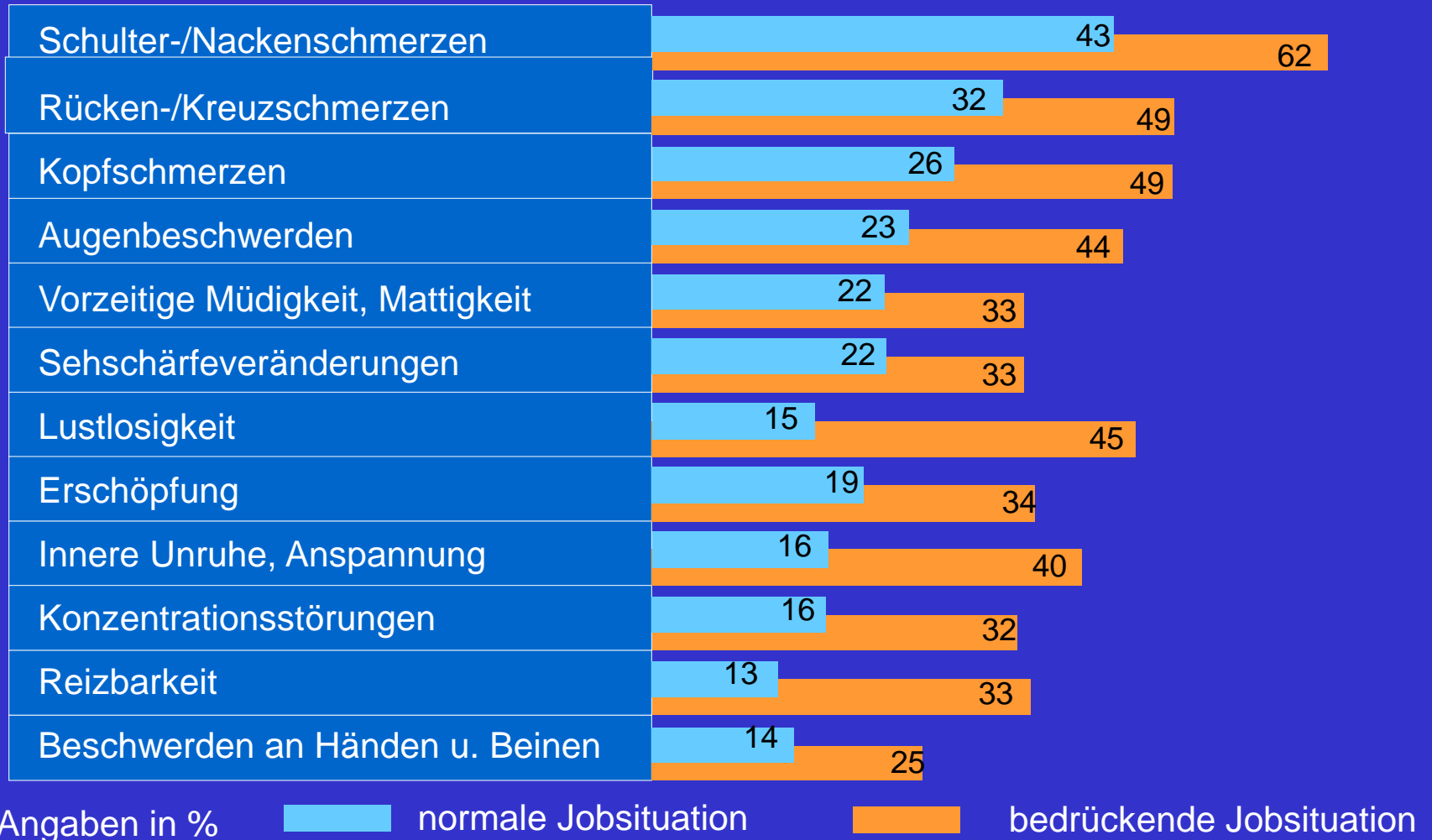
# Betriebliche Gesundheitsförderung

“Und wie war Ihr Gespräch mit dem Chef?”

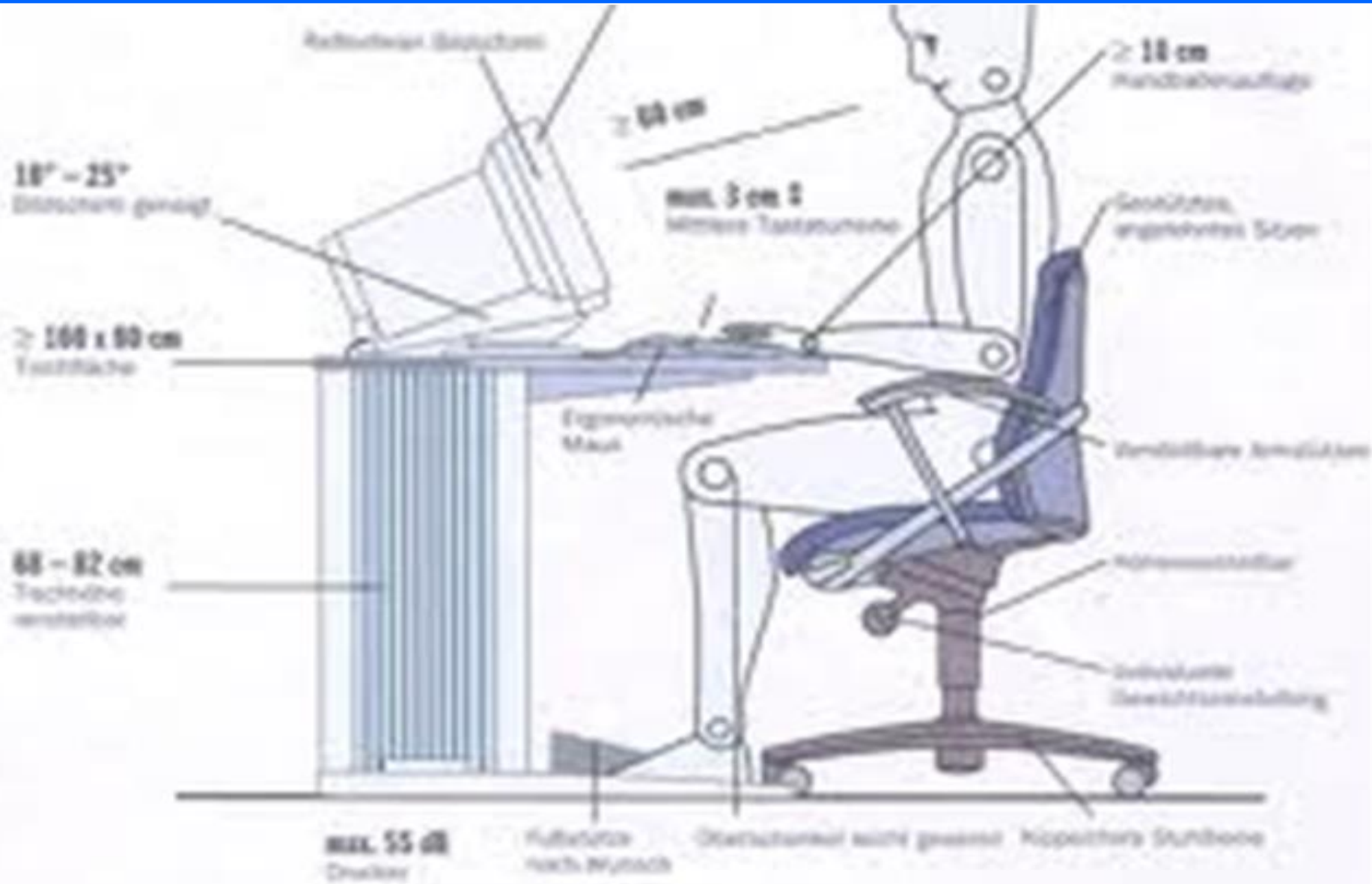


# Spaß bei der Arbeit...

...macht weniger Beschwerden!



# Wichtig: der ideale Büro-/Bildschirmarbeitsplatz



# Sitzposition (Büroarbeitsplatz)

- *mindestens 8-10 qm Fläche*
- *Arbeitsmittelanordnung -> Vermeidung von Drehen und Beugen*
- *Arbeitstisch: Höhe von 68-75 cm  
Tiefe von 80-90 cm*
- *Beinraumhöhe: 65-69 cm*
- *Bürostuhl: fünf Rollen  
verstellbare Sitzhöhe u. Rückenlehne*



# Monitor (Büroarbeitsplatz):

- *Blick zum Bildschirm parallel zum Fenster*
- *50-80 cm Bildschirm- Sehabstand*
- *horizontaler und vertikaler Blickwinkel  $< 30^\circ$*
- *Immer Positiv-Darstellung*
- *Flimmerfreiheit (idealerweise Flachbildschirm)*
- *ggf. Hand-, Unterarmauflagen, ergonom. Maus*

# Raumgegebenheiten (Büro):

- *21-24, höchstens jedoch 26°C Raumtemperatur*
- *40-60% rel. Luftfeuchtigkeit*
- *Luftgeschwindigkeit von  $< 0,2$  m/s*
- *max. 55 dB(A) „Lärmpegel“*
- *Beleuchtungsstärke: 500 Lux*
- *Feinstaub- und Ozonvermeidung*
- *Grünpflanzen*

Never ever give up!



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit...**

**...und bleiben Sie gesund!**