

20.04.2020

Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz



In den letzten 12 Jahren ist die Zahl der Fehltage der Arbeitnehmer in Deutschland um unglaubliche 46,8% gestiegen. Im Durchschnitt blieb jeder Arbeitnehmer im Jahr 2019 an 18,5 Tagen wegen Krankheit Zuhause.¹ Es scheint, als wäre der Aktionstag „Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“ am 28. April wichtiger denn je. Der Aktionstag wurde 1984 von der ILO ([International Labour Organisation](#)) eingeführt, um sichere, gesunde und menschenwürdige Arbeit zu fördern. Die ILO berichtet von etwa 317 Millionen Berufsunfällen auf der ganzen Welt jedes Jahr.² Und schätzt die täglichen Todesfälle erschreckenderweise auf ca. 6.000.

Die Sicherheits- und Gesundheitsrisiken schwanken von Beruf zu Beruf und von Land zu Land und dessen Vorkehrungen. In Deutschland ist der Arbeitsschutz rechtlich geregelt, gehört zu den Grundpflichten des Arbeitgebers und dient dem Schutz der Beschäftigten vor arbeitsbedingten Sicherheits- und Gesundheitsgefährdungen. Hierbei geht es hauptsächlich um die Vermeidung von Arbeitsunfällen, die Verringerung ihrer Folgen, den Gesundheitsschutz und den personenbezogenen Schutz bei der Arbeit. Was in diesen Rechtsvorschriften bis jetzt aber noch zu wenig Beachtung findet, ist die psychische Gesundheit.

Wenn die Arbeit krank macht

Sicher ist Deutschland im Thema Arbeitsschutz besser aufgestellt als andere Länder. Aber wie sieht es

mit der psychischen Gesundheit aus? Stress ist hier ein großes Thema: Fast neun von zehn Deutschen fühlen sich von ihrer Arbeit gestresst.³ Stress kann krank machen: Anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit, innere und körperliche Anspannung, Lustlosigkeit und Schlafstörungen. Immerhin plagen mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer diese Symptome hin und wieder. Wenn man nicht rechtzeitig reagiert, kann es zum Burnout-Syndrom kommen. In Berlin beispielsweise fühlt sich jeder zweite Bundesbürger von Burnout bedroht. Auch Depressionen können hieraus resultieren. Die WHO schätzt, dass weltweit mehr als 300 Millionen Menschen mit einer Depression leben.⁴ Psychische Erkrankungen können zu Arbeitsunfähigkeit führen. Dies ist nicht nur für den Betroffenen eine Katastrophe, auch volkswirtschaftlich entstehen durch die Krankschreibungen Kosten in Milliardenhöhe. Laut der Einschätzung der DAK-Gesundheit, hat die Zahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Probleme stark zugenommen, sich in den letzten 20 Jahren gar verdreifacht. Auch die Fälle von Arbeitsunfähigkeit und Frühberentungen steigen.⁵

Um dies zu vermeiden und somit die Gesundheit des Einzelnen und aber auch die Wirtschaft zu schützen, sollte frühzeitig reagiert werden. Chronischer Stress muss früh erkannt und am besten präventiv verhindert werden. Diesbezüglich wurde im Jahr 2016 die Wirksamkeit eines Programms zu Stressreduzierung und Burn-Out-Prävention in einer Studie getestet.

Eine Studie gegen Stress

An der Studie nahmen 88 Personen mit einem überdurchschnittlich hohen Stresslevel und einem Burn-out-Risiko teil. Die Studie fand in einem Kurort statt. Die Teilnehmer wurden in 2 Gruppen geteilt. Eine der Gruppen nahm an einem 3-wöchigen Präventionsprogramm teil, welches mit einer Kombination aus Stressmanagement und klassischer Kurortmedizin die akute Stressbelastung der Teilnehmer reduzieren und ihre subjektiven Ressourcen aktivieren sollte. Der Erholungsprozess für Körper und Seele sollte somit eingeleitet und ein guter Umgang mit Stressoren vermittelt werden.

In einem 6-monatigen Nachbeobachtungszeitraum wurde die Wirksamkeit des Programms untersucht. Die Teilnehmer wurden sowohl vor als auch nach dem Präventionsprogramm sowie nach 1, 3 und 6 Monaten schriftlich befragt. Der Fokus lag hierbei auf der Veränderung der empfundenen Stressbelastung. Aber auch Aspekte wie Burn-out-Symptome, Wohlbefinden, Gesundheitsstatus, psychische Symptome, Rückenschmerz und Arbeitsunfähigkeitstage wurden abgefragt.

Die Personen, die das Präventionsprogramm durchlaufen hatten, zeigten in allen Parametern deutliche Verbesserungen. Vor allem direkt nach dem Programm. Die Werte verschlechterten sich im Verlauf der ersten drei Monate und blieben danach für mindestens weitere drei Monate nahezu unverändert. In der anderen Gruppe waren im gleichen Zeitraum keine wesentlichen Veränderungen zu verzeichnen. Empfundene Stressbelastung, emotionale Erschöpfung und weitere Aspekte konnten durch das Programm also deutlich verbessert werden. Langzeiteffekte sowie die Wirkung möglicher Auffrischkurse wurden in dieser Studie nicht beleuchtet.⁶

Wo der Stress herkommt und was wir unternehmen können

Natürlich ist der Arbeitsplatz kein Kurort. Aber stressreduzierende Maßnahmen können trotzdem wunderbar in den (Arbeits-)Alltag eingebaut werden. Bevor Maßnahmen allerdings eingeführt werden können, muss erörtert werden, wo der Stress überhaupt herrührt. Woran liegt es also, dass über die Hälfte der Arbeitnehmer über ihre Arbeit grübeln und sich ausgelaugt fühlen?

Laut einer Umfrage der pronova BKK, in der unter anderem die Gründe völliger Erschöpfung abgefragt wurden, steht ständiger Termindruck auf Platz 1 mit 34 Prozent. Dicht gefolgt durch emotionalen Stress durch Kunden oder Patienten (30 Prozent) und Überstunden und ein schlechtes Arbeitsklima (29 Prozent).⁷

Gerade der Arbeitgeber kann frühzeitig eingreifen. Der Fachbegriff hierfür lautet „betriebliches Gesundheitsmanagement“. Dieses Gesundheitsmanagement reicht von finanzieller Unterstützung bei Beiträgen für Fitnessstudios oder andere externe Sport- und Gesundheitsangebote (Vorsorge, Gripeschutz, Ernährungsberatung etc.) bis hin zur perfekten Büroausstattung für einen gesunden Arbeitsalltag. Auch Workshops zur Stressreduzierung für Mitarbeiter können hilfreich sein.

Immerhin erhalten laut einer Befragung der Dekra unter 1.000 Beschäftigten 6 von 10 Arbeitnehmern die Möglichkeit, zusätzliche Angebote ihres Arbeitgebers für den Gesundheitsschutz zu nutzen. In 39 Prozent der Firmen gibt es nach Angaben der Beschäftigten allerdings keine derartigen Angebote.⁸ Die Gesundheitsangebote variieren von Firma zu Firma stark. Bund, Länder und Unfallversicherungsträger arbeiten daher mithilfe der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA), einer Kooperationsplattform, eng mit Sozialpartnern zusammen, um Lösungen für eine einheitlichere, wirkungsvollere und effizientere Präventionsarbeit zu entwickeln und somit das Sicherheits- und Gesundheitsbewusstsein bei Arbeitgebern und Beschäftigten zu stärken.

Für Ihren Geschmack passiert in Ihrem Unternehmen zu wenig?

Nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand

Werden Sie selbst aktiv. Auch wenn es erfreulich ist, wenn sich der Arbeitgeber kümmert, letztlich sollte Ihnen Ihre Gesundheit am meisten am Herzen liegen. Je Beruf unterscheidet sich, was für einen Ausgleich Sie brauchen. Sind Sie beruflich nur auf den Beinen und haben nach ihrer Schicht bereits über 10.000 Schritte zusammen? Dann ist Entspannung für Sie womöglich ein wichtiges Thema. Meditation oder autogenes Training, vielleicht regelmäßige Wellnessangebote? Auch Sport kann für Sie wichtig sein, um Ihre Muskulatur zu stärken, selbst wenn Sie viel unterwegs sind. Hören Sie auf Ihren Körper und seine Bedürfnisse.

Die meisten Bürger plagt heutzutage aber vermutlich eher das Problem, sich zu wenig zu bewegen. Tipps, wie Sie einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können, finden Sie in unserem Blogbeitrag "[Bewegungsmangel bekämpfen](#)".

Wenn Sie in einem Büro arbeiten, gibt es einige Dinge, die sie schnell und problemlos umsetzen können, um die Arbeitsgesundheit zu fördern⁹. Hier ein paar Ideen:

Stellen Sie die Raumtemperatur richtig ein. Empfohlen werden 21-22°C.

Regelmäßiges Stoßlüften! Sprechen Sie sich aber mit Ihren Kollegen ab, das Kälte-/Wärmeempfinden kann sehr unterschiedlich ausfallen.

Lärmpegel beachten – können Sie Ihre Arbeitsplätze so einrichten, dass Sie nah bei den Personen

sitzen, mit denen sie viel kommunizieren müssen?

Um Rückenschmerzen vorzubeugen: Variieren Sie Ihre Sitzposition mehrmals täglich, stehen Sie häufig auf!

Sitzen Sie nicht zu nah oder zu weit von Ihrem Monitor entfernt. Empfohlen wird ein Abstand von 60-80 Zentimetern.

Ernähren Sie sich richtig und regelmäßig! Gesunde Ernährung steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Trinken Sie genug Wasser! Wenn man zu wenig trinkt, kann sich dies mit Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen bemerkbar machen.

Machen Sie regelmäßige, kurze Pausen um die Konzentration zu steigern.

Fragen Sie nach Hilfe wenn Sie zu viel zu tun haben. Wenn wir uns zu gestresst fühlen, schaffen wir mitunter weniger, weil wir uns nicht richtig konzentrieren können.

Privates Telefon vom Tisch! Jedes Mal wenn eine Nachricht reinkommt, werden wir aus unserem Gedanken gerissen. Dies gilt übrigens auch für Arbeits-E-Mails. Vielleicht ziehen Sie sogar in Betracht, Ihr Mail-Programm zu schließen wenn Sie mit einer Aufgabe beschäftigt sind?

Manche Änderungen brauchen mitunter die Zustimmung Ihres Chefs. Reden Sie mit ihm!

Schreibtische sollten sinnvoll im Raum ausgerichtet sein (nicht frontal vor dem Fenster) und ausreichend Bewegungsfreiheit für Beine und Füße bieten.

Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40% und 60% liegen.

Wichtig sind auch bequeme und hochwertige Bürostühle (Höhe, Breite und Sitztiefe sollten individuell anzupassen sein).

Bildschirme sollten flimmerfrei und reflexionsfrei und möglichst 22 Zoll groß sein.

Ein schöner Pausenraum und generell schön eingerichtete Räume geben uns ein positives Gefühl.

Der Tageslichteinfall ins Büro sowie die künstliche Beleuchtung sind ebenfalls sehr ausschlaggebend für unsere Produktivität. Ein Beleuchtungskonzept mit seriöser Planung wird empfohlen. Zu diesem Thema gibt es tatsächlich ganze Bücher. Vielleicht könnte das ein schönes Geschenk für den Chef zum nächsten Geburtstag sein. :)

Sie glauben, Ihr Chef/Ihre Chefin hat kein offenes Ohr für solche Themen? Dann probieren Sie ihm/ihr Folgendes zu vermitteln:

In einem gesunden Betrieb mit gesunden Mitarbeitern ist die Motivation höher. Motivierte Mitarbeiter sind der Schlüssel zum Erfolg. Somit können Fehlzeiten minimiert und die Effektivität gesteigert werden. Letztlich wird der wirtschaftliche Erfolg somit vergrößert. Und hier haben wir sie: eine Win-Win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Was will man mehr?

Quellen:

*₁ <https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/gesundheitsreport-2020-zahl-der-fehltage-wegen-psychischer-erkrankungen-so-hoch-wie-nie/25494602.html>

- *2 https://www.arbeitsschutz-portal.de/beitrag/asp_news/7240/welttag-fuer-sicherheit-und-gesundheit-am-arbeitsplatz-2019.html
- *3 *4 *7 <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/92312/Jeder-Zweite-fuehlt-sich-von-Burnout-bedroht>
- *5 <https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsschutz/Gesundheit-am-Arbeitsplatz/Psychische-Gesundheit-Arbeitsplatz/psychische-gesundheit.html>
- *6 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/183832/Wirksamkeit-eines-Programms-zu-Stressreduzierung-und-Burn-out-Praevention>
- *8 <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/82964/Gesundheitsmanagement-Sechs-von-zehn-Arbeitnehmern-bekommen-betriebliche-Angebote>
- *9 <https://www.bueromoebel-experte.de/ratgeber/buero-alltag/15-dinge-gesundheit-arbeitsplatz-ruinieren/>