

Ratgeber

Stress lass nach Wenn Arbeit krank macht

Überlange Arbeitszeiten, Termindruck und die Anerkennung vom Chef bleibt aus. So geht es vielen Beschäftigten, die arbeitsbedingtem Stress ausgesetzt sind. Wie man Stress erkennt und was jeder selbst gegen Stress am Arbeitsplatz tun kann, zeigt unser Ratgeber »Stress lass nach«.



Impressum

Herausgeber:
IG Metall-Vorstand
- Onlinemedien -
60519 Frankfurt am Main
Text und Gestaltung:
FB Arbeitsgestaltung und Qualifizierungspolitik / Sylvia Stahl-Schindler
Stand: August 2016

ratgeber

Stress lass nach
Wenn Arbeit krank macht

Im Arbeitsalltag sind Beschäftigte vielen Belastungen ausgesetzt. Termindruck entsteht, Arbeitszeiten werden länger, Zeitpläne rutschen, Abläufe stocken. Kurze Stressphasen verkraftet der Organismus in der Regel gut. Doch wird das Stressgefühl chronisch, ist das Arbeitspensum ständig zu hoch, sind die Arbeitsbedingungen generell ungünstig oder schlecht, dann ist Initiative gefragt.

Stress am Arbeitsplatz - was ist das?

Viele Menschen klagen über „Stress“. Psychische Belastungen sind in aller Munde. Da verschwimmt die Klarheit der Begriffe. Psychische Belastungen sind Einflüsse, die von außen auf den Menschen wirken und ihn nervlich oder geistig beanspruchen.

Die Auswirkungen psychischer Belastungen sind vielfältig: Sie können positiv sein, wenn die Anforderungen und Einflüsse etwa zu sozialer und fachlicher Kompetenzentwicklung beitragen. Häufig aber kommt es zu negativen Beanspruchungen.

Grundsätzlich gilt: Bedrohlich wird es immer dann, wenn zu viele Arbeitsaufgaben, Zeitnot, Unruhe, Konflikte im Team, schlechte Einarbeitung und Überforderung den Arbeitsalltag prägen.



ratgeber

Stress lass nach
Wenn Arbeit krank macht



Was Stress mit uns macht

Äußere Reize und Belastungen lösen unbewusste körperliche Reaktionen aus. Das Hormonsystem produziert mehr Adrenalin und Noradrenalin, das erhöht die Herzfrequenz, spannt die Muskulatur an und bewirkt eine Veränderung der Magen-Darmtätigkeit. Folgt einer psychischen Belastung kein »körperliches Gegenmittel«, etwa durch Ruhephasen, bleibt der Hormonspiegel auf einem schädlichen Niveau.

Zu den Folgeerkrankungen psychischer Belastungen zählt die Arbeitsmedizin:

- Rückenbeschwerden
- Schwächung des Immunsystems und Befindlichkeitsstörungen
- nervöse Magen- /Darmbeschwerden
- hoher Blutdruck, erhöhtes Infarktrisiko,
- Angstzustände, Burn-out und Depression,
- Suchterkrankung.

Übrigens: Auch ständige Unterforderung kann krank machen und verursacht ganz ähnliche Beschwerden.

Wenn der Körper SOS funkt

Unser Körper gibt Warnsignale:

- häufiges Unwohlsein, Schmerzen und Verspannungen
- Aggressive Gereiztheit, Müdigkeit und Schlafstörungen

ratgeber

Stress lass nach
Wenn Arbeit krank macht

- Sinkende Leistung und erhöhte Fehlerzahl
sind typische Anzeichen für Stress.

Beispiel: Die Ausübung eines Auftrages muss keinen Stress auslösen. Das hängt von den jeweiligen Arbeitsbedingungen ab. Wenn es zu laut ist, es oft Störungen gibt, wenn Zeitdruck herrscht oder man nicht ausreichend qualifiziert ist, dann kann der Arbeitsvorgang Stress auslösen.

Arbeitsbedingungen prüfen

Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, die genügend Raum für eine Vereinbarung von Familie und Beruf lassen, sind heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Durch neue Managementmethoden, arbeitsorganisatorische und technische Veränderungen können sich Belastungen entwickeln, die erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben.

Die Arbeitswissenschaft gibt eindeutige Hinweise darauf, was die Stressfaktoren und Fehlbelastungen im Arbeitsleben sind. Sie zu erkennen ist der erste Schritt dahin, sie auch bekämpfen zu können.

Die genauen Ursachen psychischer Belastungen herauszufinden ist nicht ein-



ratgeber

Stress lass nach
Wenn Arbeit krank macht

fach. Oft spielen mehrere Faktoren zusammen, die in der Arbeitsorganisation, der Arbeitsumgebung oder in den Leistungsbedingungen liegen können.

Was der Arbeitgeber tun muss

Gegen arbeitsbedingte Fehlbelastungen reichen persönliche Verhaltensänderungen, wie sie etwa in Stressbewältigungsseminaren vermittelt werden, meist nicht aus. Notwendig ist auch eine Veränderung der Arbeitsbedingungen. Dafür gibt es betriebliche Vereinbarungen und Regelungen, wie gesundheitliche Gefährdungen aufgespürt und abgestellt werden. Nach dem Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber dazu sogar verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen.

Chronischer Stress am Arbeitsplatz ist ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko. Die Arbeit und ihre Gestaltung verdient höchste Aufmerksamkeit. Wenn es hakt, sollte der Betriebsrat auf Probleme hingewiesen werden.

Das können Beschäftigte tun

Prävention durch gesundes Verhalten ist zwar kein Ersatz für gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung, aber eine sinnvolle

Ergänzung. Jeder kann dazu beitragen, Fehlbeanspruchungen und Stress abzu-



ratgeber

Stress lass nach Wenn Arbeit krank macht

bauen, die Immunabwehr zu stärken und die persönliche Erholungsfähigkeit zu verbessern:

- Regelmäßig das eigene Zeitmanagement prüfen.
- Die eigenen Stressquellen herausfinden.
- Sich arbeitsmedizinisch beraten lassen, wenn ein Zusammenhang zwischen gesundheitlichen Beschwerden und den Arbeitsbedingungen vermutet wird.
- Zeiten zum Erholen einplanen – etwa durch Bewegung und Sport oder bei Hobbies und mit Freunden.
- Auf gute Ernährung mit nur mäßigen Alkoholkonsum achten.
- Vorgesetzte und / oder Betriebsrat auf Ursachen für Stress hinweisen und an Lösungen mit arbeiten.

Wenn es Probleme gibt!

Der Betriebsrat ist ein kompetenter Ansprechpartner! Er kann seine Mitbestimmungsrechte geltend machen, wenn es um die Gestaltung der Arbeitsbedingungen geht. Das Aufspüren und Erkennen von Belastungen am Arbeitsplatz ist ein erster Schritt. Danach muss gemeinsam nach guten Lösungen gesucht werden.

