



// Seminarinformation

*Psychische Belastungen
Arbeitnehmer leiden unter Stress und Depression*

Deutlich mehr Arbeitnehmer leiden unter Stress und Depressionen¹

Es ist die Schattenseite der modernen Arbeitswelt: Wegen Depressionen und anderer psychischer Leiden sind im vergangenen Jahr mehr als 100 Millionen Arbeitstage ausgefallen – doppelt so viele wie noch vor zehn Jahren.

Beginnen wir mit zwei guten Nachrichten: Die Chance, einen Unfall auf der Arbeit zu erleiden, ist in Deutschland auf ein historisches Tief gesunken. Kamen im Jahr 1960 auf 1000 Vollzeitbeschäftigte noch 109 meldepflichtige Unfälle, waren es im vergangenen Jahr rechnerisch nur noch 22,5 und damit knapp 80 Prozent weniger als vor sechzig Jahren. Das geht aus dem Bericht „Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“ hervor, den die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) erstellt hat. Das Bundeskabinett hat diese 288 Seiten dicke Untersuchung verabschiedet. Insgesamt verzeichnete die Behörde 955.000 Arbeitsunfälle, das ist in absoluten Zahlen der zweitniedrigste Wert nach dem Jahr 2015 (damals: 945.000 Unfälle).

Die Zahl der tödlichen Arbeitsunfälle ist ebenfalls gesunken. Sie ging in den vergangenen vier Jahren um 12 Prozent auf 564 zurück. Es gibt aber auch eine schlechte Nachricht: Die Zahl der Arbeitnehmer, die wegen psychischer Leiden und Verhaltensstörungen ausfallen, hat sich in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt. Im Jahr 2007 fielen wegen seelischer Erkrankungen 48 Millionen Krankheitstage an, im vergangenen Jahr waren es bereits 107 Millionen. Die Statistiker errechnen daraus Produktionsausfälle im Wert von 12,2 Milliarden Euro. Psychische Erkrankungen wie ein Burnout oder eine Depression sind damit bereits der zweithäufigste Grund, warum Arbeitnehmer von einem Arzt krankgeschrieben werden.

Auf dem ersten Platz der arbeitsbedingten Erkrankungen stehen nach wie vor Probleme an den Muskeln oder am Skelett (vor allem Rückenleiden).

Psychische Leiden sind die häufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit

Geht es nicht um Fehltag, sondern gleich um die ganze Erwerbsfähigkeit, fallen die Zahlen noch alarmierender aus. Dem Bericht zufolge mussten sich im vergangenen Jahr 71.300 Menschen wegen psychischer Probleme erwerbsunfähig melden und in Rente gehen. Seelische Leiden sind damit mit Abstand die häufigste Ursache für eine verminderte oder verlorene Erwerbsfähigkeit. Sie kommen bedeutend öfter vor als Renteneintritte wegen eines Tumors (21.600 Fälle) oder einer Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems (21.400). „Mittlerweile ist unstrittig, dass psychische Belastungen mit dem Wandel der Arbeitswelt zunehmen“, heißt es in der Studie.

Die Ursachen für eine psychische Erkrankung seien vielfältig, mit teils komplexen Wechselwirkungen. Jenseits der arbeitsbedingten psychischen Belastungen spielten auch die persönliche Veranlagung und private Probleme eine Rolle. Unzweifelhaft aber würden

¹ <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/mehr-arbeitnehmer-leiden-unter-stress-und-depression-15937785.html>



// Seminarinformation

*Psychische Belastungen
Arbeitnehmer leiden unter Stress und Depression*

auch die steigenden arbeitsbedingten Belastungen „zur Zunahme psychischer Störungen, aber auch zu Muskel-Skelett-Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit teilweise langer Krankheitsdauer beitragen“.

Konzentriertes Arbeiten an einer Sache ist besser als Multitasking

Die Gründe für die häufigeren Krankschreibungen sind vielfältig und kaum überraschend. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin nennt unter anderem zu viel Arbeit, die in zu kurzer Zeit erledigt werden soll. Zu den belastenden Faktoren zählen ferner lange (mehr als 48 Stunden je Woche) und überlange Arbeitszeiten (mehr als 60 Stunden), außerdem Schichtarbeit, flexible bis nicht vorhersehbare Arbeitszeiten, unzureichende Möglichkeiten zur Erholung und eine „inadäquate Pausengestaltung“. Hinzu kommen jene Faktoren, die so gut wie allen Arbeitnehmern bekannt sein dürften: Termin- und Leistungsdruck, Multitasking (also mehrere Dinge gleichzeitig tun) und häufige Unterbrechungen. Denn auch wenn es noch so altmodisch klingt: Für die Psyche ist konzentriertes Arbeiten an einer Sache ohne zu viel Druck und Unterbrechungen das Beste.

Unterstützung von den lieben Kollegen

Negativ aufs Gemüt schlagen vielen Menschen auch dienstliche Mails und Anrufe in der Freizeit. Konkret gibt jeder vierte Beschäftigte an, dass von ihm erwartet werde, auch in der Freizeit für die Arbeit erreichbar zu sein. Zumindest die Studienautoren können sich vorstellen, dies radikal zu unterbinden: „Jede Inanspruchnahme nach Feierabend stellt eine Unterbrechung der täglichen Ruhezeit dar und muss dementsprechend zu einer erneuten Gewährung der vollständigen Ruhezeit von elf Stunden bis zum nächsten Arbeitseinsatz führen.“

Überraschend zufrieden äußern sich die für die Studie befragten Arbeitnehmer über ihre Kollegen. Demnach arbeiten mehr als drei Viertel häufig gut mit ihren Kolleginnen und Kollegen zusammen. Etwas weniger, aber immer noch 58 Prozent erhalten häufig auch Hilfe von ihrem direkten Vorgesetzten. Fehlt die Unterstützung des Chefs oder der Kollegen, empfindet das jeder zweite Arbeitnehmer als belastend. Mit konkreten Empfehlungen hält sich die Studie zurück oder rettet sich in Allgemeinplätze. So raten die Autoren zu einer vorausschauenden Personalplanung und einer systematischen Förderung der Mitarbeiter. Empfohlen wird auch – wenn es den Arbeitnehmern denn möglich wäre – Teilaufgaben ohne zu enge Vorgaben selbständig zu lösen und den Arbeitsplatz ergonomisch zu gestalten.

Foto: iStock