

Themen in dieser Ausgabe:

- **Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt**
- **Buch zum Thema Pausen**

In dieser Ausgabe:

Bericht zu psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt veröffentlicht	1
Neuerscheinung: „Pausen machen munter“	1
Leseprobe: Warum Pausen sich lohnen	2
Buchempfehlung	3
Forschungsbericht zur organisationalen Resilienz	3
Leseprobe: Übung für die Augen	3
Tagungshinweis	4



Aktive Pausen machen Spaß!

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt—Umfassende wissenschaftliche Standortbestimmung erschienen

Bislang fehlte der Politik eine wissenschaftliche Fundierung des Themas der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt. Daher hatte das Bundesministerium für Arbeit die BAUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) damit beauftragt, den wissenschaftlichen Stand aufzuarbeiten.

Am 5. Mai 2017 wurde in Berlin—gemeinsam mit dem DGB und dem BDA—nun das Ergebnis vorgestellt. Entstanden ist ein umfassender Bericht über Belastungsfaktoren und Ressourcen in der Arbeitswelt. Es wurden sowohl ein Gesamtprojektbericht, als auch 22 Einzelberichte zu verschiedenen Faktoren präsentiert. Damit liegt nun eine Fülle von Material vor, auf die sowohl die Politik, als auch Unternehmen und im Gesundheitsschutz Aktive zurückgreifen können.

Die Arbeitswelt wandelt sich dahingehend, dass von den Beschäftigten immer mehr Flexibilität und Mobilität verlangt wird. Aber auch die Arbeit selber verändert sich,

bei immer mehr Tätigkeiten herrschen inzwischen kognitive, emotionale und informationsbezogene Anforderungen vor.

Um auch die digitalisierte und sich immer weiter ändernde Arbeitswelt nach den Kriterien der menschengerechten Arbeitsbedingungen zu gestalten, wird eine wissenschaftliche Basis benötigt. Daraus können sich dann entsprechende Maßnahmen ableiten, um nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu schützen.

Der Projektbericht behandelt sechs verschiedene Themenfelder:

- Arbeitsaufgabe
- Führung und Organisation
- Arbeitszeit
- Technische Faktoren
- Gestaltungsansätze
- Psychische Gesundheit.

Es wurden die Zusammenhänge von mehr als 20 verschiedenen Faktoren der Arbeitsbedingungen mit psychischen und körperlichen Erkrankungen sowie mit dem Befinden und der Leistung analysiert und beschrieben. Es konnten sowohl Belastungsfaktoren, als auch Ressourcen für die psychische Gesundheit gefunden werden. Hilfreich für die Praxis ist auch die vorgenommene Gewichtung dieser Faktoren: sie sind anscheinend unterschiedlich wichtig für die Gestaltung der Arbeitsbedingungen.

Aus der gesamten Fülle der zusammengestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse wurden dann zehn Empfehlungen abgeleitet. Hier wird allerdings deutlich, dass es sich bei der Darstellung der Projektergebnisse um ein Werk handelt, das sich politischen Erwägungen unterordnen muss. Die Empfehlungen fallen sehr allgemein und vage aus, das liegt sicherlich daran, dass sowohl Gewerk-

(Fortsetzung auf Seite 2)

Neuerscheinung: „Pausen machen munter - Kraft tanken am Arbeitsplatz“

In der bekannten Reihe der TaschenGuides aus dem Haufe-Verlag ist ein neues Buch zum Thema Pausen erschienen.

Es ist längst kein Geheimnis mehr: Wer pausenlos arbeitet, schafft nicht etwa mehr, sondern wird langsamer und macht Fehler. Wenn man sich dann noch die körperlichen und psychischen Folgen dauernder Einsatzbereitschaft vergegenwärtigt, kann die Konsequenz nur lauten: mach mal Pause!

Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche? Wie oft brauche ich eine Auszeit? Wo verbringe ich sie am besten? Wie wichtig Pausen wirklich sind und welche positiven Wirkungen sie haben, erfahren Sie hier. Ob allein oder in Gesellschaft, in der Kantine

oder bei einem Spaziergang, nutzen Sie Ihr Recht auf Pause zur Regeneration.

Inhalte:

- Brauchen Sie nicht? Brauchen Sie doch: Wie Pausen sich positiv auf die Leistungskraft auswirken und daher Zeit sparen
- Echte Erholung statt nebenbei: Wie Sie Pausen optimal gestalten
- So kommen Sie runter: praktische Übungen für jede Arbeitsplatz-Situation
- Auch der Chef braucht Pausen: Wie Sie als Führungskraft die Pausenkultur im Team fördern



„Pausen machen munter—Kraft tanken am Arbeitsplatz“, Julia Scharnhorst, Haufe-Verlag, 7,95 €

<https://shop.haufe.de/prod/pausen-machen-munter#tabs>

(Fortsetzung auf Seite 2)

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

(Fortsetzung von Seite 1)
schaften, als auch Arbeitgeberverbände hinter den Ergebnissen stehen sollen.

Eine grundlegende Erkenntnis des Berichts ist, dass Arbeit sowohl positive, als auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann. Diese Folgen können sich kurz- und langfristig unterschiedlich auswirken.

Anscheinend wirken Arbeitsbedingungen besonders negativ auf die psychische Gesundheit, wenn sie die Erholung verhindern und so zu einer Schwächung der persönlichen Ressourcen führen.

Es kann auch zu sich auf-

schaukelnden Prozessen kommen: lange Arbeitszeiten und gleichzeitig hohe emotionale Anforderungen erschweren das Abschalten. Und wer am Feierabend nicht abschalten kann, kann sich nicht erholen. Gerade eine gelungene Work-Life-Balance und die Fähigkeit zum Abschalten haben sich als wichtige Komponenten für die psychische Gesundheit von Beschäftigten herausgestellt.

Dafür sind aber nicht nur die Mitarbeitenden selbst verantwortlich, sondern auch deren Arbeitsbedingungen.

Unternehmen können hier auf die Fachkenntnisse von spezialisierten Psychologinnen und Psychologen zurückgreifen.



Empfehlungen der BAUA

1. Den technischen Arbeitsschutz weiterentwickeln und ergänzen
2. Prospektive Gestaltung technisch-organisatorischer Arbeitssysteme intensivieren
3. Aufgabenbezogene Schlüsselfaktoren qualitativ konkretisieren und tätigkeitsspezifische Gestaltungsmodelle entwickeln
4. Arbeitszeit begrenzen und partizipativ gestalten
5. Arbeit und Erholung ausbalancieren
6. Führungskräfte und Beschäftigte als primäre Gesundheitsakteure stärken
7. Instrumente und Verfahren dialog- und gestaltungsorientiert ausrichten
8. Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention enger verknüpfen
9. Handlungskompetenzen der professionellen Arbeitsschutzakteure weiterentwickeln
10. Wissen über Möglichkeiten und Grenzen des Handelns für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit systematisch ausbauen

Leseprobe: Warum Pausen sich

(Fortsetzung von Seite 1)

„Pausenlos arbeiten hat Folgen

Gönnen Sie sich nicht genügend Pausen und Auszeiten, wirkt sich das negativ auf alle Bereiche Ihres Organismus aus und es treten typische Erschöpfungszeichen auf:

• **Körper:** Müdigkeit, Gefühl der Erschöpfung, Kopf- oder Rückenschmerzen, Brennen der Augen, Verkrampfungen

• **Stimmung:** Gereiztheit, Ärger, Ungeduld, Gleichgültigkeit

• **Geist:** mangelnde Konzentration, mehr Fehler, Vergesslichkeit, verringertes Reaktionsvermögen, sinkendes Leistungsniveau, leichter ablenken lassen

Leider bemerken wir die Pausensignale immer weniger, je länger wir die nötige Auszeit vor uns herschieben. Oft spü-

ren wir unsere Grenzen erst dann, wenn sich schon deutliche Symptome zeigen, z. B. Schmerzen, Durst oder Erschöpfung.

Wenn Sie mehr als acht Stunden am Tag arbeiten, leben Sie deutlich gefährlicher! Die negativen Folgen der Arbeitsbelastung lassen sich nicht mehr abbauen und auch Ihre Erholungsfähigkeit im Schlaf leidet. Das führt schließlich zu erhöhten Gesundheitsrisiken. Und auch das Unfallrisiko, etwa auf dem Arbeitsweg, steigt.

Pausensignale erkennen

Beobachten Sie sich selbst: Wie will Ihr Organismus Ihnen zeigen, dass er jetzt eine Auszeit braucht? Was sind Ihre typischen Pausensignale?

Viele Menschen übergehen die Anzeichen für Erholungsbedürftigkeit, weil sie so viel Arbeit haben. Sie glauben, keine Zeit für Pausen zu haben. Tat-

sächlich ist es jedoch so, dass Sie für Ihre Arbeit länger brauchen, wenn Sie sich zu wenige Erholungszeiten gönnen. Sie brauchen immer länger, um sich auf neue Aufgaben einzustellen zu können. Und wenn Sie dann endlich Feierabend machen, sind Sie völlig erschöpft—so erschöpft, dass der Antrieb für aktive Erholung nach der Arbeit fehlt.

Der Verzicht auf Pausen kostet nicht nur mehr Zeit, als die Pausen in Anspruch genommen hätten—er verkürzt auch Ihre Lebenszeit. Fangen Sie heute damit an, Ihre Zeit gut zu nutzen: Gönnen Sie sich im Arbeitsalltag Pausen. Ihre Arbeitspensum werden Sie damit genauso schnell, aber entspannter meistern! Sehen Sie die Zeit für Pausen als Investition in mehr Produktivität und mehr Lebensqualität.“

(aus: „Pausen machen munter, S. 9 ff.)



Buchempfehlung: „Lebe Balance—Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit“

Das Programm „Lebe Balance“ ist eine Gesundheitsaktion der AOK Baden-Württemberg. Dazu sind sowohl ein Buch, als auch eine CD erschienen, die praktische Übungen für die innere Stärke und Achtsamkeit enthalten.

Renommierete Forscher und Autoren haben sich hier zusammengetan, um ein Übungsbuch für die psychische Widerstandskraft für jedermann zu schreiben. Auf wissenschaftlicher Grundlage werden zahlreiche psychologische Fertigkeiten und kleine Tricks dargestellt, die die persönliche Resilienz erhöhen können.

Die Autoren helfen ihren Leserinnen und Lesern dabei, in acht Etappen die eigene innere Widerstandskraft zu entwickeln:

- Achtsam wahrnehmen—sich selbst und die Welt um sich herum
- Sich selbst kennenlernen und fürsorglich begegnen
- Wissen, was wirklich zählt—die persönlichen Werte
- Wie lebe ich meine Werte?
- Etwas ändern, wenn es zu ändern ist
- Abstand gewinnen und schwierige Dinge annehmen
- Soziale Netzwerke und Kommunikation
- Was tun, wenn man in Gefahr ist, die Balance zu verlieren?

Das Programm geht über acht Wochen, in denen die einzelnen Themen sowohl kurz erklärt, als auch durch praktische Übungen in den Alltag integriert werden.

Das Buch ist sehr ansprechend gestaltet und lädt zum Bearbeiten ein. Es hebt sich von anderen Ratgebern sehr wohltuend durch seine wissenschaftliche Fundierung ab. Dem Buch ist ein Arbeitsheft beige-fügt, das motiviert zum Mitmachen. Auf der zusätzlichen CD sind viele der Übungen auch zu hören.

Nehmen Sie doch dieses Buch einfach mit in den Urlaub und fangen Sie an!

„Lebe in Balance—Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit“, M. Bohus et al., Trias-Verlag, 2013, 14,99 €



Forschungsbericht zur organisationalen Resilienz

Im Rahmen des Forschungsprojekts der BAUA zur psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt ist auch ein Bericht zum Thema der organisationalen Resilienz entstanden. Damit bekommt ein in Deutschland bislang wenig beachtetes Thema endlich mehr Aufmerksamkeit.

In dem Bericht wird über verschiedene Definitionen der organisationalen Resilienz berichtet. Das sogenannte „resilience engineering“ zielt eher auf eine sichere Arbeitsorganisation unter schwankenden Bedingungen, um Kontrollverlust auch in unerwarteten Situationen zu vermeiden. Die

zweite Definition beinhaltet eher Produktionsprinzipien, die zu wirtschaftlicher Effizienz führen. Anknüpfungspunkte zum Gesundheitsschutz im Arbeitsleben ergeben sich eher beim „resilience engineering“.

Hilfreich für die praktische Anwendung ist das vorgestellte Phasenmodell der organisationalen Resilienz. Maßnahmen lassen sich demnach an einer Zeitachse anordnen: von der Prävention von Krisen bis hin zum Lerneffekt nach einem kritischen Ereignis.

Anticipation: Das Vorhersehen einer möglichen Störung durch das Überwachen mögli-

cher Warnsignale.

Buffering: Ziel ist es, bereits aufgetretene Störungen möglichst frühzeitig abzuf puffern.

Coping and Adaption: Das Managen der akuten Krisensituation.

Recovery: Nach einer Störung sollen die Funktionstüchtigkeit einer Organisation und Normalität möglichst schnell wiederhergestellt werden.

Learn: Lernen aus einer Krise, um zukünftige Störungen möglichst zu vermeiden. Krisen können so Ausgangspunkt für Changeprojekte sein.

Leseprobe: Übungen für eine erholsame Pause

„Lassen Sie Ihre Blicke wandern“

Mit dieser Übung können Sie Ihre Augen aktiv entlasten. Sie sorgt für mehr Bewegung in den Augenmuskeln und hält auch die Augenlinse flexibel. Diese Übung lässt sich ganz unauffällig während anderer Arbeitstätigkeiten durchführen und sogar in Besprechungen einbauen.

An Ihrem Arbeitsplatz sitzend suchen Sie sich drei bis vier Gegenstände, die alle in Ihrer Sichtachse sind, ohne dass Sie den Kopf bewegen müssen. Der Gegenstand, der Ihnen am

nächsten ist, sollte ungefähr einen Meter von Ihnen entfernt sein. Der am weitesten entfernte Punkt sollte möglichst draußen, außerhalb des Gebäudes liegen.

Setzen Sie sich bequem hin. Stellen Sie Ihren Blick auf den Ihnen am nächsten liegenden Gegenstand scharf. Lassen Sie den Blick hier für zwei bis drei Atemzüge ruhen. Dann nehmen Sie den nächsten Punkt ins Visier. Auch diesen betrachten Sie zwei, drei Atemzüge lang. Machen Sie wo weiter, bis Ihr Blick beim am weitesten entfernten Punkte angekommen ist. Dann gehen Sie mit

den Augen den gleichen Weg zurück—immer näher heran. Der Blick ruht jeweils für zwei bis drei Atemzüge auf dem Gegenstand oder Punkt.

Sie können diese Übung mehrfach wiederholen. Anspruchsvoller wird es, wenn Sie mehr Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen anpeilen und den Blick schneller zwischen den verschiedenen Abständen wechseln lassen.

Während einer Besprechung können Sie die Teilnehmer ins Visier nehmen, die in unterschiedlichem Abstand von Ihnen sitzen.“

(Aus: „Pausen machen munter, S. 77 f.)



„Wer den Sinn einer ersten Krise nicht verstanden hat, bekommt eine zweite.“

(Pascal Lachenmeier)



Health Professional Plus

Am Redder 11, 22880 Wedel
Telefon: 0 41 03 / 70 18 - 140
Fax: 0 41 03 / 70 18 - 144
E-Mail: inof@h-p-plus.de

"Der Weg zur Gesundheit kann und soll Spaß machen."

Gesunde, aktive, motivierte und zufriedene Mitarbeiter bilden die Basis eines gesunden Unternehmens. Hohe Fehlzeiten, Unzufriedenheit und Stress stören das Klima, können auch das Unternehmen krank machen.

Eine gezielte Gesundheitsförderung gehört heute zur modernen Unternehmensstrategie. Mit Health Professional Plus habe ich mich darauf spezialisiert, Sie zielgerichtet und praxisbezogen bei allen Projekten zu unterstützen, die Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement betreffen. Insbesondere mit Angeboten für das Gesundheitswesen, aber auch für allen anderen Branchen.

Mein Plus: Fundiertes Fachwissen erfolgreich in die Praxis umsetzen.

Sie finden uns auch im Web!
www.health-professional-plus.de

Berufsverband
Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen



„Beziehung 4.0—macht Digitalisierung alles besser?“ Landestag der Psychologie

Zum 17. Mal lädt die Landesgruppe Baden-Württemberg des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen zu einem Treffen von PsychologInnen und allen Interessierten ein.

In diesem Jahr steht das Thema der Digitalisierung im Mittelpunkt. Folgt man der Berichterstattung in den wichtigsten deutschen Printmedien steht mit dem Umbau der Wirtschaft infolge der Digitalisierung ein radikaler Umbruch bevor.

Die Digitalisierung verändert nicht nur den Umgang mit Gegenständen und Abläufen, sondern auch mit uns selbst und mit anderen Personen - im

Privatleben genauso wie am Arbeitsplatz.

Wie eine Entwicklung aussehen könnte, vor der die Mehrheit der Beschäftigten sich nicht fürchten muss, sondern die Millionen Erwerbstätigen große Vorteile bringen kann, scheint Medien aber auch Gewerkschaften und Wissenschaftler bisher kaum zu beschäftigen.

Computer dienen nicht nur der Produktivitätssteigerung, sondern sind auch ein Instrument effektiver Kontrolle. Führungskräfte haben oft kein Problembewusstsein dafür, dass es auch für Kontrolle gesetzliche und ethische Grenzen geben muss.

Mit diesem Thema befasse ich mich in zwei Workshops:

- „Arbeitswelt 4.0—gute Beziehungen zu sich selbst erhalten“
- „Gesundheitsgerechte Führung unter den Bedingungen der Digitalisierung“

Termin: 8. Juli 2017, 9:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Stuttgart, Haus des Sports im Neckarpark.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung und weitere Informationen: http://www.bdp-bw.de/backstage2/baw/documentpool/2017/ltp_2017_Flyer.pdf

