

ratgeber

Stress lass nach Wenn Arbeit krank macht

Termindruck, überlange Arbeitszeiten und die Anerkennung vom Chef bleibt aus. So geht es vielen Beschäftigten, die arbeitsbedingtem Stress ausgesetzt sind.

Wie man Stress erkennt und was man gegen Stress am Arbeitsplatz tun kann, zeigt der IG Metall-Ratgeber „Stress lass nach“.



Impressum

Herausgeber: IG Metall-Vorstand
- Onlinemedien -

60519 Frankfurt am Main

Text und Gestaltung:

FB Arbeitsgestaltung und Qualifizierungspolitik /

Sylvia Stahl-Schindler

ratgeber

Stress lass nach
Wenn Arbeit krank macht

Im Arbeitsalltag sind Beschäftigte oft Belastungen ausgesetzt, die ablenken, zusätzliche Aufmerksamkeit und mehr Einsatz verlangen oder einfach Unruhe stiften. 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 folgen.

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



ratgeber

Stress lass nach Wenn Arbeit krank macht

Überforderung den Arbeitsalltag prägen.

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
- hohen Blutdruck, erhöhtes Infarktrisiko,
- Angstzustände, Burn-out und Depression,
- Suchterkrankung.

Übrigens:

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



ratgeber

Stress lass nach Wenn Arbeit krank macht



Wenn der Körper SOS funkt

Unser Körper gibt Warnsignale:

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

ratgeber

Stress lass nach
Wenn Arbeit krank macht

Arbeitsleben sind. Sie zu erkennen ist der erste Schritt dahin, sie auch bekämpfen zu können.

Die genauen Ursachen psychischer Belastungen herauszufinden ist nicht einfach. Oft spielen mehrere Faktoren zusammen, die in der Arbeitsorganisation, der Arbeitsumgebung oder in den Leistungsbedingungen liegen können.

Gemeinsam handeln

Gegen arbeitsbedingte Fehlbelastungen helfen persönliche Verhaltensänderungen, wie sie etwa in Stressbewältigungsseminaren vermittelt werden, meist nicht aus. Notwendig ist auch eine Veränderung der Arbeitsbedingungen. Dafür braucht es betriebliche Vereinbarungen und Regelungen, wie gesundheitliche Gefährdungen aufgespürt und abgestellt werden.

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.



ratgeber

Stress lass nach Wenn Arbeit krank macht

Jeder kann dazu beitragen, Fehlbeanspruchungen und Stress abzubauen, 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 mäßigem Alkoholkonsum achten.
- Vorgesetzte und / oder Betriebsrat auf Ursachen für Stress hinweisen und an Lösungen mitarbeiten.

Wenn es Probleme gibt!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Der Betriebsrat 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.

