

Gesünder Arbeiten: Prima Klima.



Was will die GiGA?

Unternehmen, Sozialpartner, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und die Landesregierung haben sich in der Gemeinschaftsinitiative Gesünder Arbeiten e. V. zusammengeschlossen, um ein modernes Verständnis von Arbeits- und Gesundheitsschutz verstärkt in der Öffentlichkeit zu verankern und in Betrieben umzusetzen. Mitglieder der Initiative sind namhafte Unternehmen, Institutionen und Verbände.



Nicht jeder Stress ist schädlich



- **Stress** ist eine natürliche Reaktion des Körpers zur Anpassung auf innere und äußere Reize, die als anregend oder belastend empfunden werden. Die unwillkürlichen körperlichen Stressreaktionen dienen dazu, einer potenziellen **Gefahrensituation** zu enttrinnen oder sich zu verteidigen.
- Stress wird unterschiedlich erlebt. Eustress („guter“ Stress) wird als **Herausforderung** wahrgenommen, der man sich gewachsen fühlt und gerne stellt. Eine Sache also, für die sich der Einsatz lohnt.
- Die Grenze zur **Überforderung** und damit zum negativen Stress (Distress) ist jedoch fließend. Gerne werden dabei Symptome, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme oder Muskelverspannungen, „überhört“.

Durch welche Faktoren entsteht Stress?

Stressoren, also Stressauslöser, sind zum Beispiel:

- **Zeit- oder Leistungsdruck**
- **geringe Entscheidungsspielräume**
- **mangelnde Unterstützung bzw. Anerkennung im Betrieb**

Negativer arbeitsbedingter Stress ist gekennzeichnet durch:

- Emotionale, psychische und körperliche Reaktionen auf **ungünstige und schädliche Aspekte** der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation.
- Die Kombination von zu hoher oder zu niedriger **Belastung** mit **Termindruck** und häufig auch mit schädlichen **Umgebungsbedingungen**.
- Das Gefühl, eine Situation nicht bewältigen zu können.

Stress im Betrieb: Viele Faktoren wirken!

Typisch für die moderne Arbeitswelt ist das Zusammenwirken verschiedener Belastungsfaktoren. Kommen Mängel in der **Arbeitsorganisation** und Fehler im **Führungsverhalten**, wie mangelnde Information, zusammen, ist negativer Stress vorprogrammiert. Wichtige Stressoren können in der Tätigkeit selbst begründet liegen. Arbeiten mit hoher **Verantwortung**, Angst um den Arbeitsplatz oder ungewisse berufliche Perspektiven verschärfen Stress.

Ein Beispiel: Ute K. arbeitet als Pflegekraft auf der Intensivstation eines Krankenhauses, das gerade mit einer anderen Klinik fusioniert. Die Verantwortung für das Leben der Patienten ist eine Dauerbelastung. Zeit- und Leistungsdruck sind in der Pflegearbeit ohnehin der Normalfall. Bislang konnte Ute K. die Belastung noch tolerieren, weil die Zusammenarbeit im Team ausreichend Anerkennung bedeutete. Aus der Fusionierung erwächst jetzt aber für Ärzte und Pflegepersonal Unsicherheit um den eigenen Arbeitsplatz. Konkurrenzverhalten und Unfreundlichkeiten nehmen zu.
Der Eustress wird zum Distress.

Stress im Betrieb – und dann?

Stress im Betrieb kostet Unternehmen viel Geld. Rund zehn Prozent aller Krankheitskosten und Fehlzeiten sind stressbedingt. Stressprävention ist nicht nur ein Schritt zu besserem Arbeitsklima und erhöhter Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch zu größerem unternehmerischem Erfolg.

Wichtige **Schritte der Prävention:**

- Lokalisierung: Wo entsteht Stress?
- Ursachenforschung: Wieso entsteht Stress?
- Bewertung der ermittelten Ursachen
- Entwicklung von Gestaltungsmaßnahmen und Verhaltensregeln
- Durchführung der Maßnahmen
- Erfolgskontrolle

Eine Strategie gegen betrieblichen Stress setzt eine sorgfältige Analyse voraus. Dabei sind insbesondere äußere Einflüsse zu berücksichtigen.

Grundsätzlich gibt es **zwei Strategien** zur Verhütung bzw. Verminderung von Stress:

- Gestaltung von **Organisation und Technik** (primäre Maßnahmen/Verhältnisprävention)
- **Personenbezogene** Maßnahmen (Verhaltensprävention, z. B. Stressbewältigungstraining)

Verhältnisprävention sollte dabei absoluten Vorrang haben. Folgende Maßnahmen haben sich bewährt:

- **menschengerechte Gestaltung von Arbeitsmitteln und Arbeitsplätzen**
- **qualifikationsgemäßer Arbeitseinsatz**
- **Weiterbildung**
- **sinnvolle Job-Rotation**
- **Stärkung individueller Fähigkeiten**

Wenn Sie Fragen haben ...

Gemeinsam mit dem Bürger-Center der Landesregierung (**C@II NRW**) und **KomNet**, dem nordrhein-westfälischen Kompetenznetz Arbeitsschutz, bietet die Gemeinschaftsinitiative **Gesünder Arbeiten e. V. (GiGA)** unter dieser Servicenummer (9 Cent/Min.) interessierten Menschen qualitätsgesicherte Antworten zu allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes:



**Gemeinschaftsinitiative
Gesünder Arbeiten e. V.**

**Arbeit unter Stress?
Nur, wenn er gut tut!**

Wir helfen Ihnen weiter:

- **Landesanstalt für Arbeitsschutz**
Ulenbergstraße 127–131
40225 Düsseldorf
Tel.: 02 11 - 31 01 - 0, Fax: 31 01 - 11 89
E-Mail: poststelle@lafa.nrw.de
- **Das Staatliche Amt für Arbeitsschutz**
in Ihrer Nähe
Tel.: 01 80 - 1 02 20 22
www.arbeitsschutz.nrw.de
- **Institut für betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland**
Neumarkt 35–37
50667 Köln
Tel.: 02 21 - 271 80 - 0

Konzeption + Realisation: idea.kommunikation GmbH

