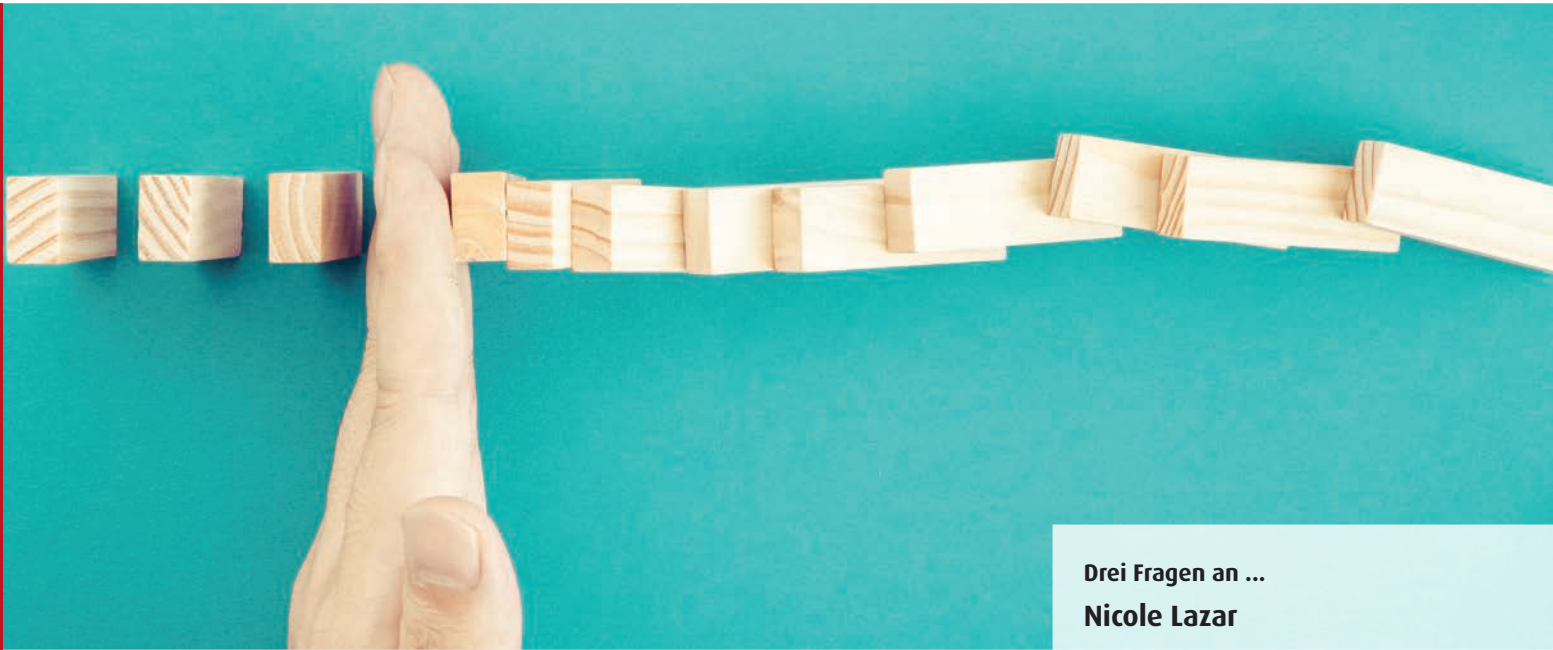


iga.Aktuell 1/2017



Pausengestaltung von heute

.....

Wie gestalten wir Arbeitspausen
erholsam und welche Rolle spielen
Smartphones und Co dabei?
Eine neue iga.Studie gibt Antworten.

Hiltraut Paridon, Nicole Lazar

Training zur Stress- bewältigung

.....

Auszubildende zum Notfallsanitäter
lernen in einem Pilotprojekt, besser mit
Stress umzugehen und ihre Gefühle
zu regulieren.

Anne Gehrke

Drei Fragen an ... Nicole Lazar

→ **Ihr Sitznachbar in der Bahn
fragt Sie nach Ihrer Arbeit.
Was sagen Sie ihm?**

Ich bin Arbeits-, Betriebs- und Organisations-
psychologin und im Bereich der Gesund-
heitsförderung tätig. Das heißt, ich analy-
siere Arbeitsbedingungen und leite daraus
Maßnahmen ab, wie man die Gesundheit
und die Zufriedenheit von Beschäftigten
erhalten bzw. stärken kann.

→ **Was motiviert Sie?**

Häufig zu erleben, dass wir schon mit
kleinen Dingen positive Veränderungen
herbeiführen können.

→ **Was ist Ihr persönlicher Gesund-
heits- oder Sicherheitstipp?**

Denken Sie an Ihre Pause. Gehen Sie an
die frische Luft und genießen Sie z. B. einen
kleinen Spaziergang!

Neue iga.Studie zur Pausengestaltung im digitalen Zeitalter

Pausen sind eine wichtige Regenerationsquelle im Arbeitsalltag. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass Beschäftigte Pausen ausfallen lassen oder in Pausen nicht erholsamen Tätigkeiten nachgehen. Womit verbringen Beschäftigte ihre Pausen? Und erholen sie sich gut dabei? Diesen Fragen ging die aktuelle Untersuchung nach. Hierbei waren besonders die Nutzung elektronischer Medien sowie das Arbeiten im Homeoffice und auf Dienstreisen von Interesse.

Auf Grundlage einer Literaturrecherche wurde ein halbstandardisierter Interview-Leitfaden entwickelt, mit dem zwölf Interviews geführt wurden. Die Interviews stellten die Basis für eine Onlineumfrage dar, an der sich 323 Personen beteiligten. Dabei zeigten sich hinsichtlich der Nutzung und Beurteilung elektronischer Medien kaum Unterschiede zwischen denen, die im Homeoffice arbeiten, und denen, die dienstlich viel unterwegs sind. Zwischen jüngeren und älteren Beschäftigten gab es erwartungsgemäß jedoch deutliche Unterschiede.

Hinsichtlich der Pausengestaltung ergab die Umfrage, dass sich Beschäftigte umso besser erholen können, je mehr sie in der Pause spazieren gehen, sich mit Kolleginnen und Kollegen unterhalten, abhängen und „chillen“ sowie Ausgleichsübungen bzw. Sport machen. Überraschend war, dass elektronische Medien lediglich einige Minuten in der Pause genutzt werden – hauptsächlich, um Kurznachrichten und E-Mails zu bearbeiten. Die Wirkung der Nutzung wird eher kritisch gesehen – auch von den Jüngeren. Knapp ein Viertel der Befragten lässt die Pause oft oder immer ausfallen. Als Grund hierfür wurde am häufigsten hoher Zeit- und Termindruck angegeben.

Folgende Aspekte sind für erholsame Pausen grundlegend:

- angemessene, gemütliche Pausenräume
- Unterstützung bei leichter, ausgewogener Verpflegung
- Möglichkeiten für Ausgleichsbewegungen und Bewegungsangebote
- ausreichend Zeit für Pausen
- Bedeutung von Pausen für die eigene Sicherheit und Gesundheit erkennen

Zur Verbesserung der Pausenkultur ist eine Kombination verhältnis- und verhaltenspräventiver Maßnahmen auf den folgenden vier Ebenen zielführend:

1. Unternehmen, z. B. Pausenkultur fördern, Pausenräume zur Verfügung stellen
2. Führungskräfte, z. B. Arbeitsorganisation gestalten
3. Team, z. B. Pausenscouts etablieren
4. Beschäftigte, z. B. Bedeutung von Pausen erkennen

Die gesamte Studie und Empfehlungen für die Pausengestaltung können im iga.Report 34 nachgelesen werden. Die Broschüre steht kostenlos unter www.iga-info.de zum Download bereit.

Hiltraut Paridon, Nicole Lazar



KONTAKT

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Hiltraut Paridon

→ E-Mail: hiltraut.paridon@dguv.de, Tel.: 0351 457 1723 oder

→ projektteam@iga-info.de

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH,
Nicole Lazar

→ E-Mail: Nicole.Lazar@bgf-institut.de, Tel.: 0221 27180 122 oder

→ projektteam@iga-info.de

Stressregulierung als Primärprävention bei Auszubildenden zum Notfallsanitäter

„Einsatzfahrten mit Sondersignal, Verantwortung und hoher Entscheidungsdruck, diverse Notfallsituationen, bei denen man soeben noch einen Menschen nach einem Verkehrsunfall erfolglos zu retten versuchte und nach dem Aufrüsten des Fahrzeuges sofort wieder funktionieren muss, Reanimation, eklige Gerüche, Lärm, aufgeregte Angehörige und Gaffer, ständige Alarmbereitschaft mit durchschnittlich 60 Sekunden Ausrückzeit...“

Die Kompetenz, mit Stress umzugehen und Gefühle zu regulieren, ist besonders bedeutsam für Berufsgruppen, die bei der Arbeit hohen emotionalen Belastungen ausgesetzt sind. Zu einer solchen Berufsgruppe gehören u. a. die Beschäftigten bei Rettungsdiensten. Wissenschaftliche Ergebnisse belegen, dass

Defizite im Umgang mit problematischen Emotionen (z. B. Traurigkeit, Angst oder Wut) eine Ursache dafür sind, dass verschiedene Formen von Fehlbeanspruchungen sowie psychischen Störungen auftreten. Vor allem Depressions- und Angsterkrankungen führten in den letzten Jahren zu einem Anstieg von krankheitsbedingten Fehlzeiten und mehr Anträgen auf Frühberentungen. Es ist daher sinnvoll, die Kompetenzen zur Stressregulierung bereits in der Berufsausbildung zu verankern. Mit dem Inkrafttreten des Notfallsanitätergesetzes (NotSanG) zum 01.01.2014 und dem neuen Ausbildungsberuf des Notfallsanitäters stehen Ausbildungsbetriebe vor der Herausforderung, erweiterte fachliche, personale, soziale und methodische Kompetenzen zur eigenverantwortlichen Durchführung und teamorientierten Mitwirkung bei der notfallmedizinischen Versorgung zu vermitteln. Die erweiterte Verantwortung in Notfällen setzt voraus, dass Personen bereits in der theoretischen Ausbildung auf den Umgang mit stressauslösenden Situationen vorbereitet und begleitet werden.

Das Projekt „Stressregulierung als Primärprävention bei Auszubildenden zum Notfallsanitäter“ greift diesen Umstand auf. In drei Ausbildungsklassen des DRK Bildungswer-



kes Sachsen wurde die Wirksamkeit des Trainings emotionaler Kompetenzen (TEK) als integrativer Bestandteil des Ausbildungsberufes untersucht. Der Untersuchungszeitraum betrug drei Jahre. Eine erste Auswertung der erhobenen Daten weist auf eine hohe Akzeptanz des Trainings hin. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben an, überwiegend zufrieden (48,1 Prozent) bzw. sehr zufrieden (40,7 Prozent) zu sein. Die Evaluation der Verbesserung des Befindens zeigte, dass sich die Herzratenvariabilität als physiologisches Maß für die Selbstregulationsfähigkeit durch das Training erhöhte. Um einen Transfer der vermittelten Trainingsinhalte in die Berufspraxis zu erleichtern, sollen in einem Folgeprojekt auch Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter einbezogen werden.

Anne Gehrke

.....
KONTAKT

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Anne Gehrke

➔ E-Mail: anne.gehrke@dguv.de, Tel.: 0351 457 1722 oder

➔ projektteam@iga-info.de
.....

‹ zurückgeschaut – vorausgeschaut ›

iga unterstützte BGM-Fachtagung in Köln

iga gestaltete im November 2016 ein Fachforum zum Thema Vielfalt bei einer internen Tagung des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR). Die BGM-Akteure diskutierten sehr aufgeschlossen und tauschten viele Ideen aus, wie sie sich die Potenziale der Vielfalt zu Nutze machen können. → siehe auch iga.Fakten 8 <

5. Welle des iga.Barometers durchgeführt

Die von iga im Turnus von drei Jahren durchgeführte, repräsentative Beschäftigtenumfrage wurde in 2016 zum fünften Mal erhoben. Mit verändertem Befragungsdesign und neuen Fragestellungen wurde das iga.Barometer modernisiert. Umso gespannter können Sie auf neue Erkenntnisse über Gesundheit in der Arbeitswelt sein. <

Wanderausstellung auch in 2017 ausleihbar

Die Ausstellung „Für unsere Arbeit brauchen wir...“ wurde aufgrund der anhaltend großen Nachfrage verlängert und kann weiterhin von interessierten Unternehmen, Vereinen, Verbänden und Institutionen ausgeliehen werden. Freie Termine und Informationen zur Ausleihe finden Sie unter www.für-unsere-arbeit.de <

VERÖFFENTLICHUNGEN



iga.Report 34: Regeneration, Erholung, Pausengestaltung – alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?

Der iga.Report fasst die Ergebnisse einer Onlineumfrage zusammen und gibt Empfehlungen, wie Pausen erholsam gestaltet werden können.

Der iga.Report 34 ist unter:
www.iga-info.de > Veröffentlichungen > iga.Reporte erhältlich.



iga.Fakten 10: Psyche und Gesundheit im Erwerbsleben

Die Broschüre beleuchtet psychische Anforderungen bei der Arbeit, gesundheitliche Folgen für Beschäftigte und Präventionsmöglichkeiten im Betrieb.

Die iga.Fakten 10 sind unter:
www.iga-info.de > Veröffentlichungen > iga.Fakten erhältlich.

iga. Aktuell

iga.Aktuell abonnieren unter:
→ www.iga-info.de >
Veröffentlichungen >
iga.Aktuell Newsletter-Abo

KONTAKT

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga),
Claudia Goertz
→ Tel.: 0351 457 1116 oder
→ projektteam@iga-info.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
BKK DV, DGUV, AOK-BV, vdek
Verlegende Stelle: Zukunft der Arbeit GmbH | Königsbrücker Landstraße 2 | 01109 Dresden
Redaktion: Claudia Goertz, Denise Hausmann
Texte von Hiltraut Paridon, Nicole Lazar und Anne Gehrke
Bildnachweis: fotolia (S. 1: bee-boys, S. 2: nickolya, S. 3: chalabala)
Satz: büro quer | Dresden
Druck: Löbnitz-Druck GmbH | Güterhofstraße 5 | 01445 Radebeul