

# Neuroenhancement - „Hirndoping“ am Arbeitsplatz

Dr. Frauke Jahn & Dr. Marlen Cosmar Institut für Arbeit und Gesundheit  
der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

# Problem

Das **ausgeschlafene** Gehirn eines gesunden Menschen ist bereits **optimal leistungsfähig!**

# Was ist Hirndoping und warum wird gedopt?

Beim Hirndoping wird versucht, mit **verschreibungspflichtigen Medikamenten** oder **illegalen Substanzen**:

1. die **kognitive Leistungsfähigkeit** zu verbessern,
2. die **Stimmung aufzuhellen**
3. oder **Ängste zu mildern**.

Gründe sind der Wunsch nach **Anpassung an äußere Ansprüche** sowie eine **höhere Belastbarkeit** in schulischen, beruflichen und privaten Stresssituationen.

# Eingesetzte Substanzen und Bezugsquellen

## Psychostimulanzien

- Amphetamine
- Methylphenidat
- Modafinil

## Antidementiva

## Antidepressiva

## Betablocker

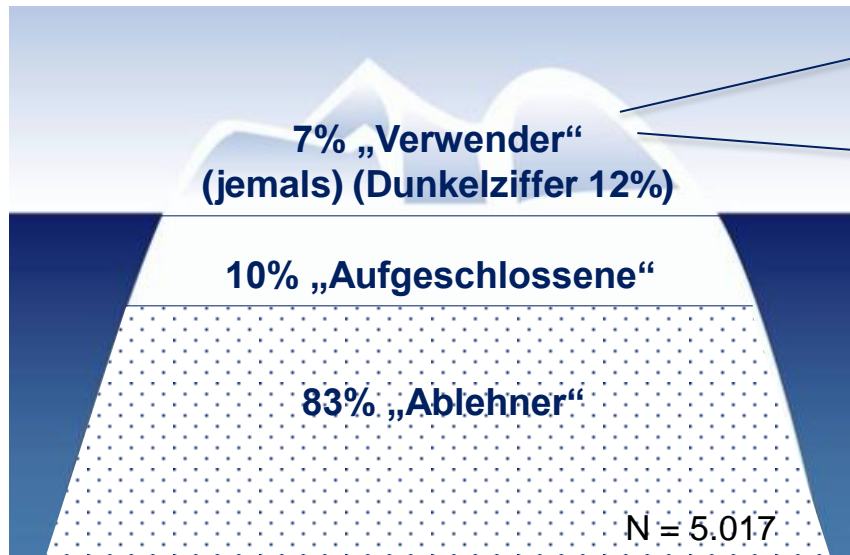
- **Bezugsquellen** sind häufig Kollegen, Freunde oder der Versandhandel.
- Am häufigsten wird das Rezept vom Arzt genannt (54%).  
(DAK Gesundheitsreport 2015)

# Wirkungen und Nebenwirkungen bei Gesunden

- **Wirksamkeit begrenzt** oder nur von **kurzer Dauer**
  - **Nutzen überschätzt** bzw. **Nebenwirkungen unterschätzt**
- ➔ **effektive Substanzen** stehen (auch in absehbarer Zeit) **nicht zur Verfügung**

# Verbreitung von Neuroenhancement 2014 bei Erwerbstätigen

(ohne illegale Substanzen und „Soft“-Enhancern)



3% Verwender (12 Monate)  
(Dunkelziffer 6%)

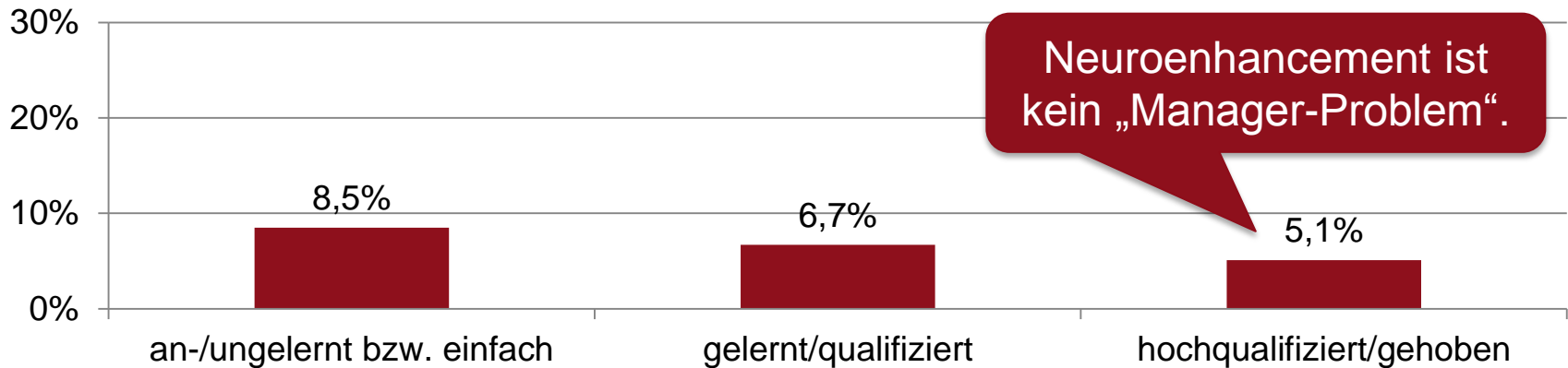
2% Verwender (regelmäßig)  
(Dunkelziffer 3,5%)

(DAK Gesundheitsreport 2015)

# Verbreitung nach Art der Tätigkeit (2014)

(ohne illegale Substanzen und „Soft“-Enhancern)

Erwerbstätige, die jemals Neuroenhancer eingenommen haben (N = 4.971)



(DAK Gesundheitsreport 2015)

# Ist-Stand und Zukunftsprognose

- Die Einnahme leistungssteigernder Substanzen wird von vielen Beschäftigten **als angemessenes Mittel betrachtet**, um Belastungen im Alltag besser zu bewältigen.
- Grund für die (noch) geringe Einnahme ist die **Furcht vor Nebenwirkungen**.
- Wenn es in **Zukunft** gelingt, Medikamente mit leistungssteigernder Wirkung zu entwickeln, die kaum oder keine Nebenwirkungen aufweisen, könnte sich der **Konsum erhöhen**.



# Risikogruppen

- stark **beanspruchte, leistungsbereite** Beschäftigte
- Personen mit **schlechtem Gesundheitszustand**
- Beschäftigte mit regelmäßigen **Überstunden**
- Schüler und Studenten insb. mit **schlechten Leistungen**
- Personen mit **positiver Einstellung zu Neuroenhancement**

# Neuroenhancement begünstigende Arbeitsbedingungen

## Arbeitstätigkeit:

mit hohem Leistungsdruck, die keine Fehler duldet, Emotionsarbeit, geringer Handlungsspielraum

## Organisation:

Arbeitsplatzunsicherheit, schlechte Vereinbarkeit von Arbeit- und Privatleben, Schichtarbeit, Termindruck

## Soziales:

Leistungswettbewerb im Unternehmen und damit Konkurrenzdenken zwischen Mitarbeitern

## Person:

individuelle Leistungsvoraussetzungen, aktuelles Befinden, private Situation, Anfälligkeit

# Mögliche Auswirkungen des Konsums

- **Nebenwirkungen** und **gesundheitliche Risiken**
- teilweise **lebensbedrohlich**
- hohes (psychisches) **Abhängigkeitspotential**
- erhöhtes **Unfallrisiko**
- **Persönlichkeitsänderungen**, **Leistungseinbußen**
- **soziale** und **finanzielle Probleme** bis hin zu **Konflikten mit dem Gesetz**

# Tüchtig oder süchtig?

## Problem:

Hirndoping verlagert den Umgang mit (psychischen) Belastungen am Arbeitsplatz auf die individuelle Ebene.

Der Mensch, nicht die Arbeit wird optimiert!

# Prävention in der Arbeitswelt

## individuelle Ebene

- Zeitmanagement und realistische Ziele
- Grenzen setzen und Nein-Sagen-Können\*
- weniger Perfektionismus
- ausreichend Schlaf, weniger Freizeitstress
- Bewegung, Kaffee
- soziale Unterstützung organisieren
- persönliche Weiterentwicklung

## betriebliche Ebene

- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Reduzierung von Zeit- und Leistungsdruck, Unterbrechungen
- Hinterfragen des Nutzens von Leistungsvergleichen
- Passung von Aufgaben und Kompetenzen
- Unterstützung der Balance zwischen Arbeit und Familie
- Betriebsvereinbarungen

→ **Prävention auf Gruppe der „aufgeschlossenen Nichtverwender“ konzentrieren!**