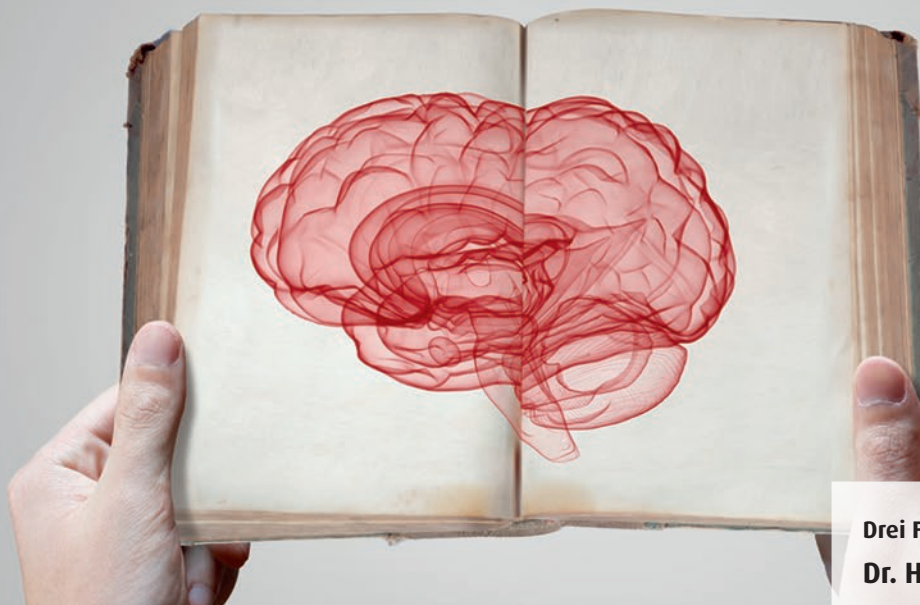


# iga.Aktuell 1/2016



## Arbeitsstress und dessen Folgen

.....

Eine Literaturanalyse macht deutlich, wie sich psychische Fehlbelastungen auf Gesundheit und Leistung auswirken können.

Hiltraut Paridon, Denise Hausmann

## Hirndoping am Arbeitsplatz

.....

Der Wegweiser zeigt Einflussfaktoren und Präventionsmöglichkeiten für Unternehmen auf.

Marlen Cosmar

### Drei Fragen an ... Dr. Hiltraut Paridon

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

Ich arbeite bei der DGUV. Ich erzähle nicht sofort, dass ich Psychologin bin, weil dann viele immer noch denken, ich könne Gedanken lesen. Wer weiter fragt, dem sage ich, dass ich mich damit beschäftige, wie man aus psychologischer Sicht Arbeit sicher und gesund gestalten kann.

→ **Was motiviert Sie?**

Die Sicherheit und Gesundheit von Beschäftigten zu verbessern.

→ **Was ist Ihr persönlicher Gesundheits- oder Sicherheitstipp?**

Nicht immer auf andere schauen, sondern für sich rausfinden, was glücklich macht und der eigenen Gesundheit gut tut. Dabei sollte man realistische Ziele verfolgen und sich nicht zu viel auf einmal vornehmen.



THEMA  
.....  
Stress im  
Beruf  
.....

# Stress im Beruf – Folgen psychischer Fehlbelastungen unter der Lupe

Bereits der vorangegangene iga.Report 31 widmete sich dem Themenkomplex „Psyche und Gesundheit“. Die Forschungsarbeit untersuchte vor allem, welche psychischen Belastungen bei der Arbeit gesundheitsgefährdend sein können und ging somit der Frage nach, welche Belastungen überhaupt als sogenannte „psychische Fehlbelastungen“ einzustufen sind. Die dabei identifizierten Risikofaktoren geben Hinweise, welche Arbeitsbelastungen in Gefährdungsbeurteilungen berücksichtigt werden sollten. Die Befunde einer weiteren Literaturanalyse ergänzen nun diese Erkenntnisse über psychische Fehlbelastungen am Arbeitsplatz um deren mögliche Folgen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Diese wurden nun im iga.Report 32 „Psychische Belastungen in der Arbeitswelt“ veröffentlicht.

Grundsätzlich kann Stress bei der Arbeit ganz unterschiedliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben. So führen im Gegensatz zur Darstellung in den öffentlichen Medien psychische Belastungen nicht zwangsläufig zu psychischen Beschwerden und Erkrankungen wie Burnout oder Depression. Ziel der Untersuchung war deshalb, die Vielfältigkeit der möglichen Belastungsfolgen darzustellen. Hierfür wurden knapp 100 wissenschaftliche Artikel unter die Lupe genommen.

Insgesamt ergab die Analyse, dass einige gesundheitliche Probleme nachweislich durch psychische Fehlbelastungen bei der Arbeit mitverursacht werden. Hierzu gehören muskuloskelet-

tale Beschwerden, kardiovaskuläre Erkrankungen, Depression und Angst. Weitere untersuchte Merkmale wie das Immunsystem, der Schlaf, die körperliche Aktivität und das allgemeine Wohlbefinden werden durch psychische Fehlbelastungen wahrscheinlich ebenfalls direkt beeinträchtigt. Bei anderen recherchierten Aspekten fanden sich jedoch meist nur Korrelationen – also Zusammenhänge – mit psychischen Fehlbelastungen. Sie sind also zunächst Begleiterscheinungen psychischer Belastungen in der Arbeitswelt. Hierzu gehören beispielsweise abnehmende Arbeitsleistung, vermehrt sicherheitswidriges Verhalten, Motivationsverlust oder eine stärkere Kündigungsabsicht. Inwiefern es sich tatsächlich um Folgen handelt, wird möglicherweise die zukünftige Forschung zeigen.

Die Befunde verdeutlichen, wie vielfältig und komplex die Belastungsfolgen sein können und dass psychische Belastungen bei der Arbeitsgestaltung berücksichtigt werden sollten, um Gesundheitsrisiken und Leistungseinbußen zu vermeiden.

**Hiltraut Paridon, Denise Hausmann**

.....  
**KONTAKT**  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV),  
Hiltraut Paridon

➔ E-Mail: [hiltraut.paridon@dguv.de](mailto:hiltraut.paridon@dguv.de), Tel.: 0351 457 1723 oder  
➔ [projektteam@iga-info.de](mailto:projektteam@iga-info.de)

# Hirndoping am Arbeitsplatz

Der iga.Wegweiser „Hirndoping am Arbeitsplatz“ ist seit Januar 2014 verfügbar und informiert Präventionsfachleute praxisnah über Hintergründe sowie Ansatzpunkte zur Prävention von Hirndoping. Seit der Veröffentlichung wurde die Broschüre digital sowie auch in gedruckter Form intensiv nachgefragt. Nun wurde eine überarbeitete zweite Auflage der Broschüre erstellt. Diese neue Version enthält die aktuellen Erkenntnisse aus der Forschung zum Thema Hirndoping und setzt Anregungen um, die von Nutzerinnen und Nutzern der Broschüre an iga herangetragen wurden.

## Was ist neu?

Durch eine stärkere Strukturierung und mehr konkrete Präventionsansätze können die Inhalte nun noch schneller von den Leserinnen und Lesern erfasst und für die Arbeit im Unternehmen verwendet werden. Die Broschüre nimmt nun stärker illegale Drogen in den Fokus. Dadurch wird die Bedeutung von Substanzen wie Kokain oder Crystal für spezifische Beschäftigtengruppen deutlicher.

## Beispiele für neue Forschungsergebnisse:

Der Gesundheitsreport der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) aus 2015 zeigt, dass vor allem eine hohe Arbeits-

intensität und starke Arbeitsunsicherheit Hirndoping begünstigen. Führungskräfte und Beschäftigte, an die hohe Kreativitätsanforderungen gestellt werden, sind dagegen weniger von Hirndoping betroffen, als frühere Studien vermuten ließen. Eine Studie von Milin et al. aus 2014 stellt dar, dass etwa die Hälfte aller Konsumentinnen und Konsumenten von Methamphetamin (v. a. Crystal) auch berufliche Gründe für die Einnahme anführt. Der aktualisierte Wegweiser ist ab März bei iga erhältlich.

Marlen Cosmar

---

## KONTAKT

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV),  
Marlen Cosmar

→ E-Mail: [marlen.cosmar@dguv.de](mailto:marlen.cosmar@dguv.de), Tel.: 0351 457 1724 oder  
→ [projektteam@iga-info.de](mailto:projektteam@iga-info.de)

---



## ‹ zurückgeschaut – vorausgeschaut ›

### iga auf dem 34. internationalen A+A Kongress 2015

In der Veranstaltung „Räumliche und zeitliche Entgrenzung – Gesund arbeiten in einer flexiblen Arbeitswelt“ präsentierte iga aktuelle Projektergebnisse. In einer zweiten iga-Veranstaltung konnte das Publikum neben den Neuerungen des Präventionsgesetzes einen aktuellen Einblick zum Stand der Umsetzung gewinnen. Download Präsentationen: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) ◀

### Neues Veröffentlichungsformat in iga

Prävention gemeinsam weiterdenken – darum geht es bei iga. Der Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis stellt dabei ein wichtiges Element dar. Zukünftig möchte iga diesen Transfer noch stärker unterstützen. 2016 entwickelt iga daher ein neues Veröffentlichungsformat: die „iga.Praxis“. ◀

### Wie sieht ihre Pause aus? - Eine Umfrage zur Pausengestaltung

Ob auf Geschäftsreise oder im Home-Office – immer mehr Beschäftigte nehmen ihre Pausen heute nach Bedarf. Und der Trend ständig online zu sein, macht auch vor der Arbeitspause nicht halt. In einer Online-Befragung möchte iga nun herausfinden, wie Beschäftigte ihre Pausen bei der Arbeit gestalten. Machen Sie mit! Informationen ab Februar unter: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) ◀

## VERÖFFENTLICHUNGEN



### iga.Report 32: Psychische Belastungen in der Arbeitswelt

Psychische Belastungen bei der Arbeit können vielfältige Folgen haben und darum lohnt es sich auch, sich mit ihnen zu beschäftigen. In diesem Report geht es vor allem um mögliche negative Zusammenhänge und Folgen.

Der iga.Report 32 ist unter: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) > Veröffentlichungen > iga.Reporte erhältlich.



### iga.Fakten 8: Potenziale der Vielfalt in der Prävention und betrieblichen Gesundheitsförderung

In den Fakten werden Empfehlungen skizziert, die Unternehmen dabei unterstützen sollen, den Blick auf Vielfalt in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu schärfen. Best-Practice-Ansätze zeigen Unternehmen, die sich bereits auf den Weg gemacht haben, inklusive und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen umzusetzen

Die iga.Fakten 8 sind unter: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) > Veröffentlichungen > iga.Fakten erhältlich.

### iga. Aktuell

iga.Aktuell abonnieren unter: [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) > Veröffentlichungen > iga.Aktuell Newsletter-Abo

### KONTAKT

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)  
→ Tel.: 0351 457-1116 oder  
→ [projektteam@iga-info.de](mailto:projektteam@iga-info.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

DGVV, BKK DV, AOK-BV, vdek

### Redaktion:

Claudia Goertz  
Texte von Hiltraut Paridon, Denise Hausmann, Marlen Cosmar

**Bildnachweis:** fotolia (S. 1: Sergey Nivens, S. 2: sinuswelle, S. 3: Nenov Brothers)

**Gestaltung:** ART ARMINUM | Dresden

**Druck:** Lößnitz-Druck