

Stress Segen oder Fluch?

1. Kantonale Tagung zum Betrieblichen
Gesundheitsmanagement

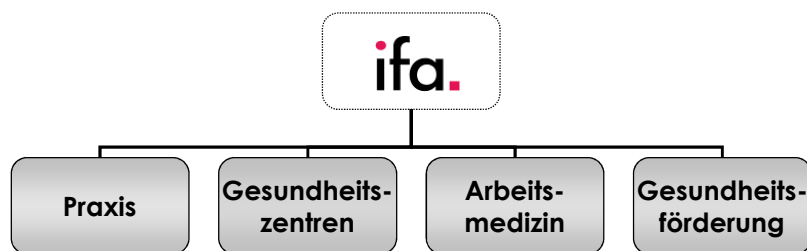
1. Dezember 2011

Dr. med. Dieter Kissling
Leiter ifa Institut für Arbeitsmedizin

Featuring «Thomas Knapp»

1

Wer sind wir?



All in one Anbieter für Dienstleistungen
rund um die **Gesundheit** in Betrieben

2

30.11.2011

Veränderung der Arbeitswelt

3

30.11.2011

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Veränderung der Arbeitswelt

- **Höhere Verausgabung**
 - Arbeitsverdichtung, Intensität, Komplexität, Termindruck
 - Ausdehnung der Arbeitszeit, Wegzeit, Verkürzung der Erholungszeit
 - Zunahme irregulärer Arbeitszeiten
 - Rascher Wechsel von Arbeitsaufgaben, Vorgesetzten, Arbeitskollegen und -umgebung
 - Zunahme der Emotionsarbeit
- **Geringere Belohnung**
 - Zunahme der Arbeitsplatzunsicherheit / Loyalitätsveränderung AG → AN; AN → AG
 - Risiken von beruflichem Abstieg, Versetzung, unfreiwilliger Berentung
 - Reduzierte Aufstiegschancen, Lohneinbussen, Wegfall von Vergünstigungen
 - Verschlechterung von Betriebsklima, Fairness / Verfahrensgerechtigkeit und Respekt in Organisationen
 - Führungszeiten verkürzt / Führen auf Distanz

4

30.11.2011

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Thomas Knapp



5

30.11.2011

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Folgen?

6

30.11.2011

Stress/Burnout, Dieter Kissling

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007

Schwierige Arbeitsbedingungen – ein Gesundheitsrisiko

- Wenn Arbeitnehmende während ihrer Arbeit physischen oder psychosozialen Risiken ausgesetzt sind, antworten sie doppelt so häufig, dass ihr Gesundheitszustand schlecht ist oder dass sie an psychischen Beschwerden leiden
- Arbeitslose Personen geben sogar fünf Mal so häufig einen nicht guten Gesundheitszustand an wie Arbeitnehmende, die keinen Arbeitsplatzverlust fürchten. Dies geht aus der Gesundheitsbefragung 2007 des Bundesamtes für Statistik hervor.

7

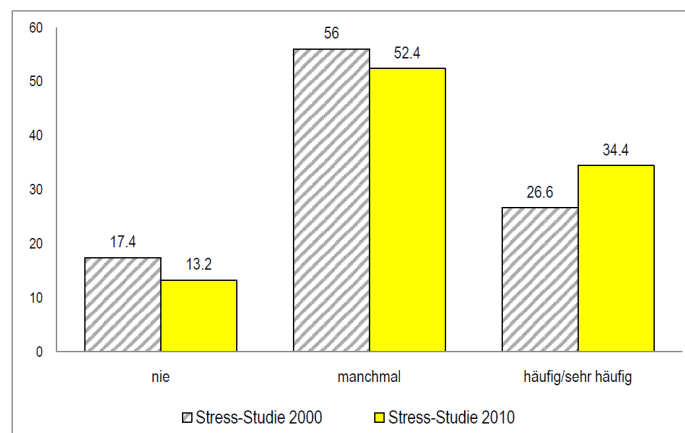
30.11.2011

Stress/Burnout, Dieter Kissling

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Zunahme Stressempfinden SECO-Studie

Abbildung 3. Stressempfinden im Jahr 2000 (N = 906) und 2010 (N = 1'003), Erwerbstätige in Prozent



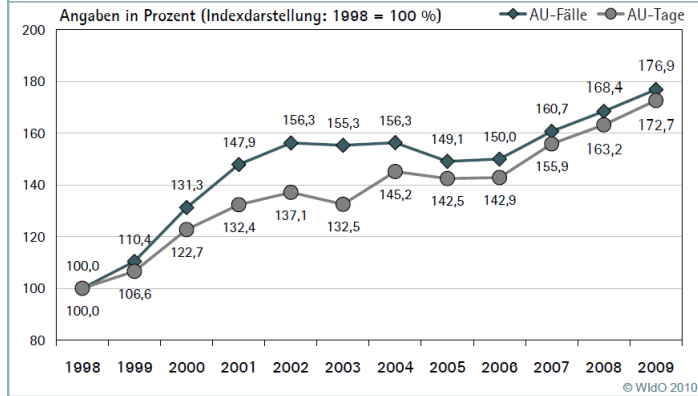
8

Institut für Arbeitsmedizin ifa

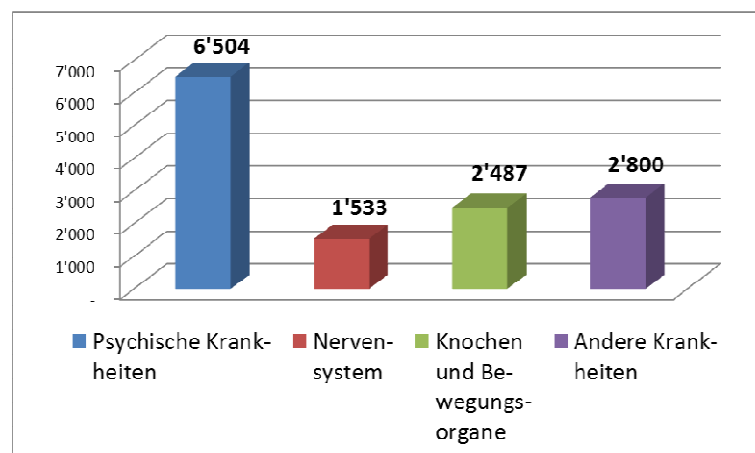
Arbeitsunfähigkeit und Psyche

Deutliche Zunahme psychischer Erkrankungen

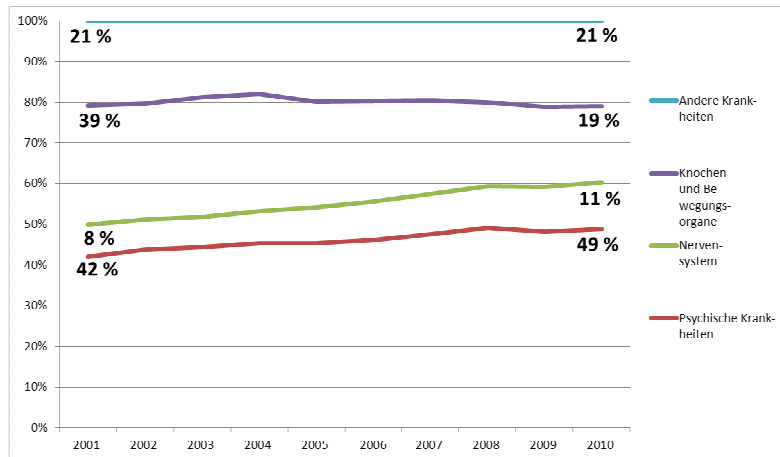
Abbildung 5: Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen 1998–2009, AOK-Mitglieder



IV-Neurenten nach Ursachen 2010

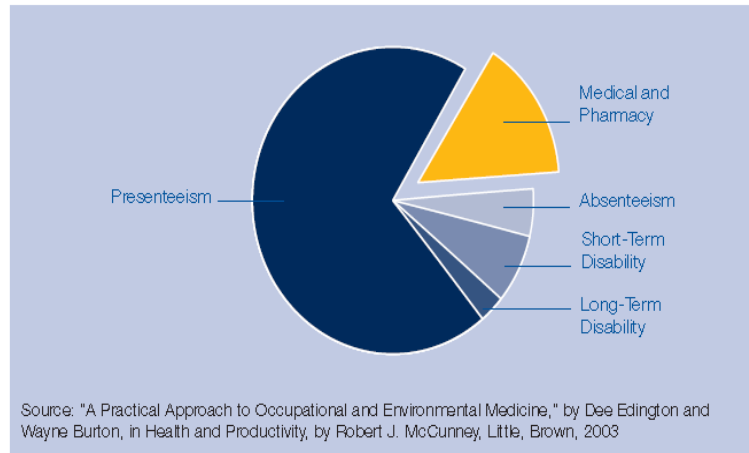


Entwicklung der Invaliditätsursachen der Neurenten 2001-2010



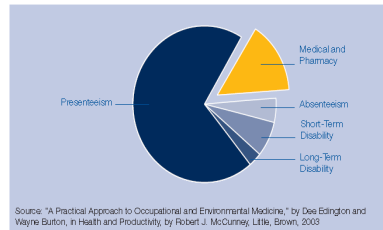
Welche gesundheitlichen Faktoren beeinflussen die Produktivität am meisten?

The Impact of Health on Productivity and Performance



Quelle: „Working towards Wellness: The Business Rationale, PricewaterhouseCoopers, 2008 (www.pwc.ch/wellness)

Top 10 des Produktivitätsverlustes

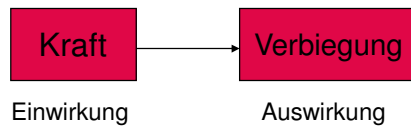


Rank	Healthcare Cost	Productivity Cost	Total Cost
1	Other cancer	Fatigue	Back/neck pain
2	Back/neck pain	Depression	Depression
3	Coronary heart disease	Back/neck pain	Fatigue
4	Other chronic pain	Sleeping problem	Other chronic pain
5	High cholesterol	Other chronic pain	Sleeping problem
6	Gastroesophageal reflux disease (GERD)	Arthritis	High cholesterol
7	Diabetes	Hypertension	Arthritis
8	Sleeping problem	Obesity	Hypertension
9	Hypertension	High cholesterol	Obesity
10	Arthritis	Anxiety	Anxiety

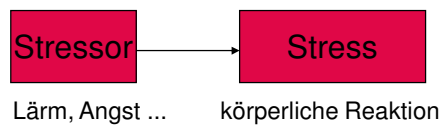
Source: "Health and Productivity as a Business Strategy," by Ronald Loeppke et al, Journal of Occupational & Environmental Medicine, July 2007

Was heisst Stress?

Materialprüfung



Stresskonzept nach Selye



Definition

körperliche, seelische und verhaltensmässige Reaktion einer Person, um sich an innere und äussere Belastungen anzupassen.

Sinn des Stressmechanismus



Stress ist eine reflexartige Lebenserhaltungsreaktion durch grosse Bereitstellung von Energie.

Stress ist somit ein natürlicher Verteidigungsmechanismus

Stress früher - heute



Von der Notbereitschaft zum Daueralarm

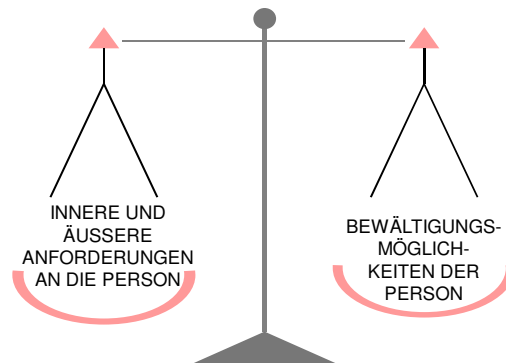
früher „Kampf oder Flucht“ als **Selbsterhaltungstrieb**

heute „Hilflosigkeit und Unterordnung“

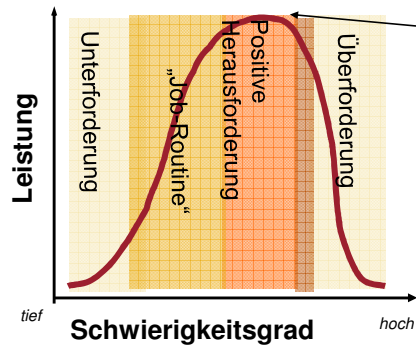
immer wiederkehrende psychische Bedrohung, die kein körperliches Handeln mehr erfordert

Konsens Stressdefinitionen

Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Dieser Zustand ist persönlich bedeutsam.



Anforderung - Überforderung

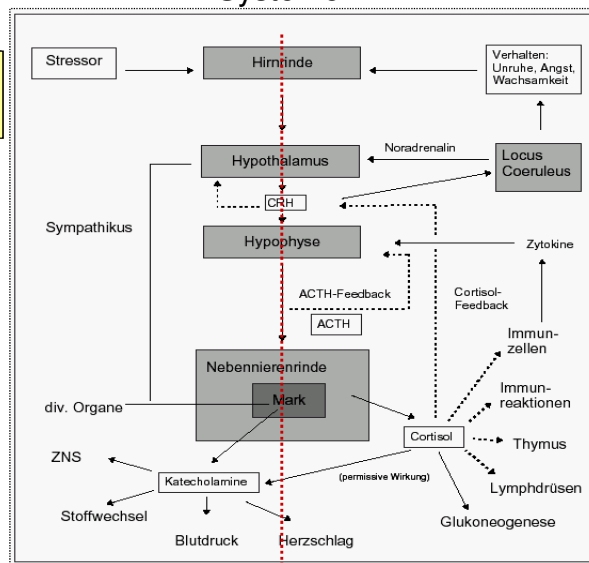


auf Frühwarnzeichen von Überforderung achten und reagieren

Stressreaktion 2 Systeme

Neuronale Reizweiterleitung

SAM
Sympathico-adrenomedulläres System



Humorale Steuerung

HHNR
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse

— fördernd
- - - - - hemmend

Stressfolgekrankheiten – „early signs“

	akut	chronisch
Herz-KL-System	Puls ↗ , Blutdruck ↗	Hypertonie, Herzrhythmusst.
Atmungsorgane	Atmung schnell, oberflächlich	Keine Langlebigen
Magen-Darm	Verlangsamung, Stopp	Verstopft, gebläht, Flatulenz
Leber	Blutzucker steigt	Blutzucker steigt
Haut	Blässe, Schweiß	Chron. Hauterkrankungen ++
Uro-Genitalsystem	Stopp	Impotenz, Zyklusstörungen
Gehirn	Fokussierung	Konz. Gedächtnis, Depression
Bewegungsapparat	Muskeltonus steigt	Muskelverspannungen
Blutgerinnung	Gerinnung aktiviert	gehäuft Infarkte, Thrombosen

kognitive Symptome

- Vergesslichkeit, Zerstreuung
→ Unzuverlässigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Beeinträchtigung des Urteilsvermögens
- Nervosität

affektive Symptome

- Apathie, Traurigkeit, Freudlosigkeit
- Affektlabilität
 - Weinanfälle
- Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung
- Misstrauen, Gereiztheit
- Zynismus
- Negatives Denken und Bewerten

Verhaltens-Symptome

- Demotivation
- Verlangsamung
- Desorganisation
- Zunahme von Fehlern
- Abnahme von Leistung
- Suchtentwicklung

soziale Symptome

- Rückzug vom Team/ Familie
- Interesselosigkeit am Tagesgeschehen
- Verslossenheit
- Gereiztheit bis zur Aggressivität
- geringe Frustrationstoleranz

Stressfolgekrankheiten – „early signs“

	akut	chronisch
Herz-KL-System	Puls ↗ , Blutdruck ↗	Hypertonie, Herzrhythmusst.
Atmungsorgane	Atmung schnell, oberflächlich	Keine Lanzeitfolgen
Magen-Darm	Verlangsamung, Stopp	Verstopft, gebläht, Flatulenz
Leber	Blutzucker steigt	Blutzucker steigt
Haut	Blässe, Schweiß	Chron. Hauterkrankungen ++
Uro-Genitalsystem	Stopp	Impotenz, Zyklusstörungen
Gehirn	Fokussierung	Konz, Gedächtnis, Depression
Bewegungsapparat	Muskeltonus steigt	Muskelverspannungen
Blutgerinnung	Gerinnung aktiviert	gehäuft Infarkte, Thrombosen

Thomas Knapp

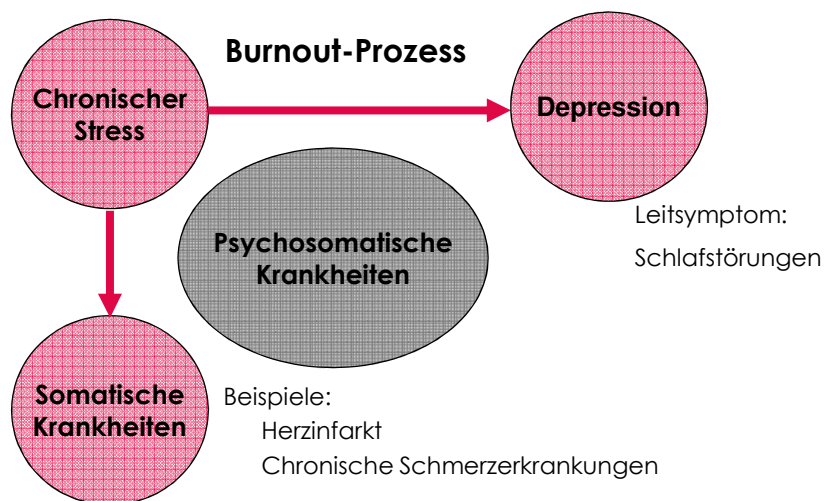


27

30.11.2011

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Modell der Stresserkrankungen



28

30.11.2011

Stress/Burnout, Dieter Kissling

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Kernelemente des Burnout nach Maslach und Jackson 1981

- Erschöpfung
Emotionale und körperliche Erschöpfung und Entkräftung
- Distanzierung
Distanzierte, gleichgültige Einstellung gegenüber der Arbeit, Zynismus
- Ineffektivität
Gefühl beruflichen Versagens; Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten

Schaufeli et al. 1996, nach B. Schulze USZ, 2005

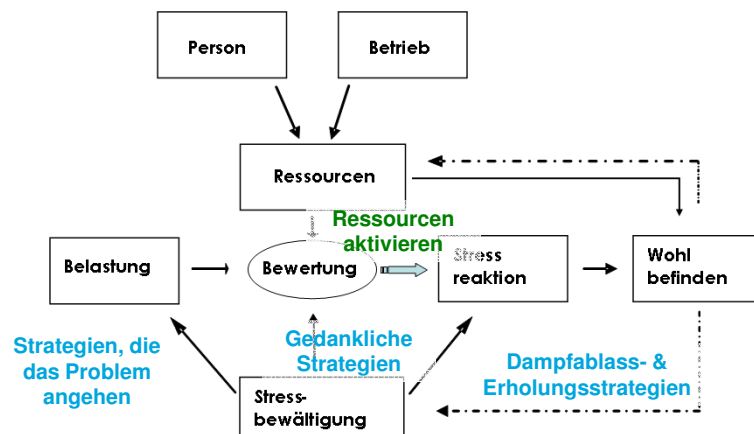
Thomas Knapp



Stressprävention

- Individuelle Massnahmen
- Stressprävention durch die Organisation

Stressbewältigungsstrategien



Dampf ablassen und erholen

Palliativ-regenerative Strategien

- Kurzfristig: Dampf ablassen
- Langfristig: Entspannung, Ausdauersport, soziale Kontakte



33

Thomas Knapp



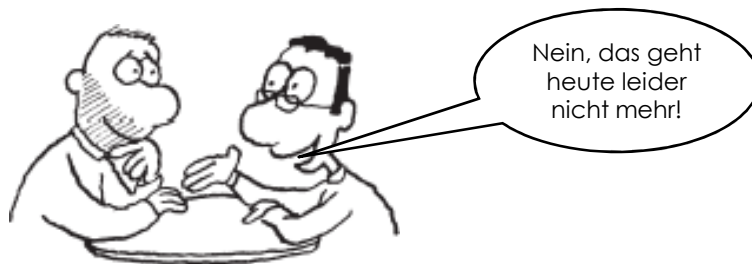
34

30.11.2011

Das Problem angehen

Instrumentelle Strategien

- Arbeitsorganisation (z.B. Prioritäten setzen, To-Do-Listen)
- Zeitmanagement
- Auch mal „Nein-Sagen“ können



35

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Gedanklich etwas ändern

Kognitive Strategien

- Selbstkritische Reflexion
- Umbewertung des Ist-Zustandes

Unser Leben ist das Produkt
unserer Gedanken.
Marc Aurel, römischer Kaiser,
121 n. Chr. bis 180 n. Chr.



36

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Gedanklich etwas ändern

Studie: „1 week in 1959 resort“ (Langer, 1979)

- Männer über 75 wurden eine Woche in ein „1959-Resort“ geschickt → Idee: 20 Jahre zurückversetzen:
 - Essen, Musik, Einrichtung, Kleider, Zeitungen: alles von 1959
 - Messung des mentalen/gefühlten und des biologischen Alters VORHER und NACHHER
- Ergebnis: Signifikant positive Resultate in Bezug auf Gewicht, Beweglichkeit, Haltung, Fingerfertigkeit, jüngeres Aussehen
- Fazit: Mindsets/Einstellungen beeinflussen auch unseren Körper

37

Stressverschärfende Gedanken – selbstkritische Reflektion

- Es ist wichtig, dass ich alles immer unter Kontrolle habe..
- Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein
- Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte
- Es ist schlimm, wenn es nicht so läuft, wie ich es geplant habe
- Ich will die anderen nicht enttäuschen
- Ich will mit allen Leuten gut auskommen

38

Persönliche Stressverstärker



- Eigene Grenzen mißachten: alles auf einmal wollen
- Perfektionismus
- „Einzelkämpfer“- Mentalität
- „Feste“ Vorstellungen: „Es ist eine Katastrophe, wenn die Welt nicht so ist, wie sie sein sollte“
- „Das brave Kind“: „Es allen recht machen wollen“
- Unrealistische Erwartungen an andere Menschen
- Einstellungen der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit („Opferhaltung“)
- Der Anspruch, alles selbst machen zu wollen
- Auf der Flucht: Stress als Ablenkung vor innerer Leere, vor Gefühlen der Sinnlosigkeit und Einsamkeit

Quelle: Kaluza (2004)
30.11.2011

Stress/Burnout, Dieter Kissling

Institut für Arbeitsmedizin ifa

39

Umbewertung des Ist-Zustandes

- Sehe ich nur die negativen Seiten der Situation? Gibt es auch positive?
- Habe ich falsche oder zu hohe Erwartungen?
- Was würde ich einem guten Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Wie werde ich in einem Monat oder einem Jahr über die jetzige Situation denken?

40

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Organisationale Stressprävention

oder

was macht das Unternehmen / der
Unternehmer?

Spannungsfeld des Unternehmers

- Gesundheit ist Eigenverantwortung des Individuums!

ABER

- Ich benötige gesunde, motivierte Mitarbeitende
- Soll ich mich jetzt auch noch um die Gesundheit des Mitarbeitenden kümmern?

FAZIT

Der Unternehmer macht Gesundheitsförderung Er macht:

- Apfeltage
- Laufgruppen
- Vorträge zu Bewegung und Ernährung
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Gesundheitstage mit Postenarbeiten

Doch.....

- Die Belastungen sind emotionaler Art

STRESS!

Zukünftige Herausforderungen für Unternehmen

- Produktivitätssteigerung bei gleicher oder verbesserter Gesundheit der Mitarbeitenden
- Sozialkompetenz der Führungskräfte
 - Gute rekrutieren, Bestehende befähigen oder austauschen
- Demographischer Wandel
 - 50+ Mitarbeitende sind fit und hoch motiviert und werden bis 70 arbeiten!
- Fachkräftemangel → attraktiver Arbeitgeber
- Betriebliches Gesundheitsmanagement ist die Antwort

45

30.11.2011

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Unterstützung auf Verhältnisebene

Wichtige Rolle der Vorgesetzten

- Vorbildfunktion
- Sinn-Macher und Sinn-Geber
- Schaffung von Vertrauen
- Leben einer Feedback-Kultur
- Anerkennung und Wertschätzung
- Handlungsspielraum und Ganzheitlichkeit der Arbeitsaufgabe

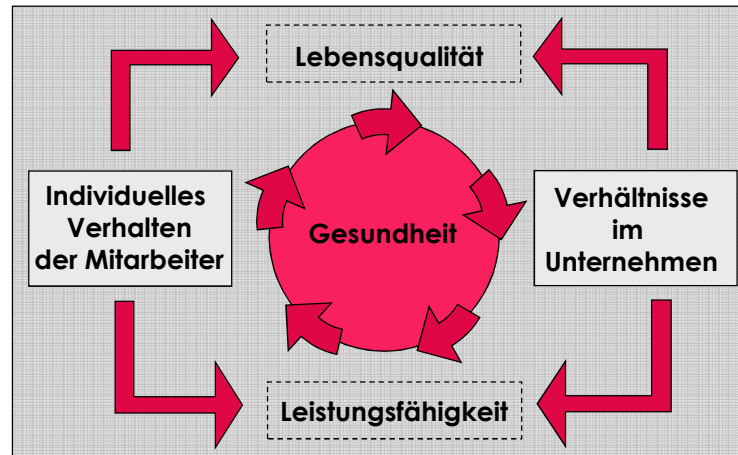
Wichtige Voraussetzungen auf Organisationsebene

- Schulung der Führungskräfte auf die Zusammenhänge von „Gesundheit und Arbeit“
- Rahmenbedingungen für eine gute Work-Life-Balance schaffen: Erreichbarkeitsregeln, Recht auf Freizeit einräumen

46

Institut für Arbeitsmedizin ifa

Betriebliches Gesundheitsmanagement als Schlüssel zum Erfolg: nachhaltig und systematisch



47

Schlussfolgerungen

48

Berufsarbeit

- Ermöglicht die Erfüllung wichtiger psychischer Bedürfnisse
 - Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit
 - Eigene Fähigkeiten realisieren, etwas leisten und autonom handeln können
 - Bedürfnis nach positivem Selbstwertgefühl
 - Positive Rückmeldung für erbrachte Leistungen, Anerkennung von signifikanten Anderen erhalten
 - Bedürfnis nach Zugehörigkeit
 - Einer Gruppe/Organisation angehören, kooperieren und Unterstützung erhalten können

J. Siegrist, Universität Düsseldorf, März 2009

Anerkennung

- Anerkennung ist nicht nur ein regulatives Prinzip zwischenmenschlicher Beziehungen, sondern auch eine wichtige Ressource psychischer und körperlicher Gesundheit
- **Fehlende oder mangelnde Anerkennung im Leistungszusammenhang moderner Erwerbsarbeit verdoppelt das Risiko stress-assoziiertes Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Depression)**
- Anerkennungsfördernde Arbeitsgestaltung trägt zum Schutz der Gesundheit von Beschäftigten bei und fördert eine nachhaltige Unternehmensführung

Wann ist Arbeit gesund?

- Anspruchsvolles nicht überforderndes Arbeitsaufgabenprofil
 - Hohe Autonomie
 - Reichhaltige Lern- und Entwicklungschancen
- Angemessene Erfahrungen von Erfolg und sozialer Anerkennung sowie materielle Gratifikationen von erbrachten Leistungen
- Vertrauensvolles Klima der Zusammenarbeit sowie des fairen und gerechten Umgangs
- Sinnerfüllte und gesicherte Perspektive der Leistungserbringung aus Sicht der Arbeitenden