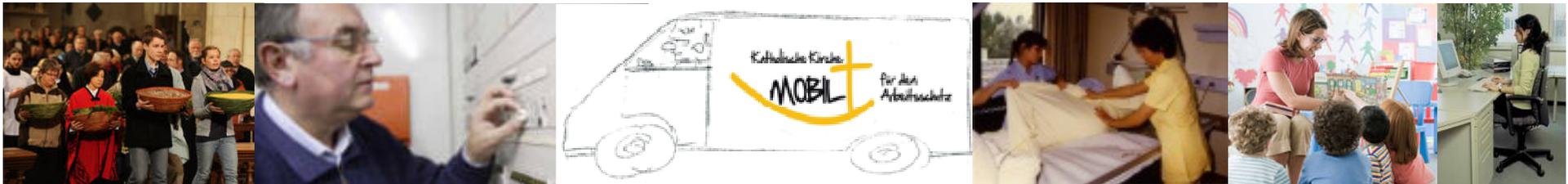


2. Katholisches Arbeitsschutz-Symposium

Katholische Kirche – Mobil für den Arbeitsschutz

„Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention“

Dr.med. Michael Vollmer
Facharzt für Arbeitsmedizin
Darmstadt



Dresden, 13. Oktober 2011

TK Informationen der Techniker Krankenkasse
Medienservice

Mal 2009 Themen, Trends und Hintergründe

Von der Hausfrau bis zum Manager – Deutschland im Stress

Deutschland auf Standby: Jeder Dritte steht unter Stress. Stressfalle Familie: Hausfrauen stärker unter Druck. Wenn der Job den letzten Nerv kostet: Immer mehr Menschen sind von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt: Dauerstress. Jeder zweite Pfleger im Dauerstress: Wer krank wird, darf die eigene Gesundheit nicht vergessen. Genervte Politiker, angespannte "In-sich-Hinein"-Probleme richtig anpacken und der Stress-Page Stressfaktor Arbeitsweg: Pendler schneller auf den Psychoterror im Büro: Jeder achte Berufstätige. Zum Hintergrund: "Was ist eigentlich Stress?" B. York Scheiler, Psychologe bei der Techniker Krankenkasse

Hinweis für die Redaktionen:
Einige Illustrationsvorschläge zum Thema haben wir bereits Motive stehen Ihnen genau wie Fotos der zitierten Quelle "Techniker Krankenkasse" unter www.presse.tk.de

Herausgeber: Techniker Krankenkasse • Pressestelle
Tel.: 040 - 69 09-17 83 • Fax: 040 - 69 09 09 09
TK-Medienervice im Internet: www.presse.tk.de
Ausgabe: Mai 2009

DAK PRESSE-SERVICE
Der Job-Infarkt. Psychische Belastungen und Doping am Arbeitsplatz.

Diagnose: Stress im Job

DAK-Gesundheitsreport 2009: Fehltag aufgrund psychischer Krankheiten nehmen weiter zu.

Morgens die Erste im Büro, legt sie am Meeting nach dem anderen, keine Zeit für Mittagessen und dabei ständiger Druck, um die Termine einzuhalten: Die Freude an ihrer Arbeit war bei Anna S., 38 Jahre, Projektleiterin in einem internationalen IT-Konzern, schon lange auf der

WILLI BRUNNEN • Gesundheitsmagazin • 2,90 €

Gesund leben

Das Magazin von Körper, Geist und Seele

DIAGNOSE BURN OUT
Erschöpfung krank macht

- Auf welche Signale Sie achten sollten
- Wie Sie sich schützen
- Ihre persönliche Checkliste

GRIECHISCHER SCHOCK
Wie der Euro in letzter Sekunde gerettet wurde – vorerst

Arbeitslose
Sie möchten gern

Muskulatur, die ohne Hall
Sie stärken Sie dem Rückenbanden

Sonderheft
Die 100 wichtigsten Fragen zum Thema

DER SPIEGEL Nr. 4/24.1.11
Deutschland 4,- €

Ausgebrannt
DAS ÜBERFORDERTE ICH

www.spiegel.de

Nr. 10/10 8. März 2009 € 3,20

DAS MODERNE NACHRICHTENMAGAZIN www.focus.de

FOCUS

Die Burn-out-Gesellschaft

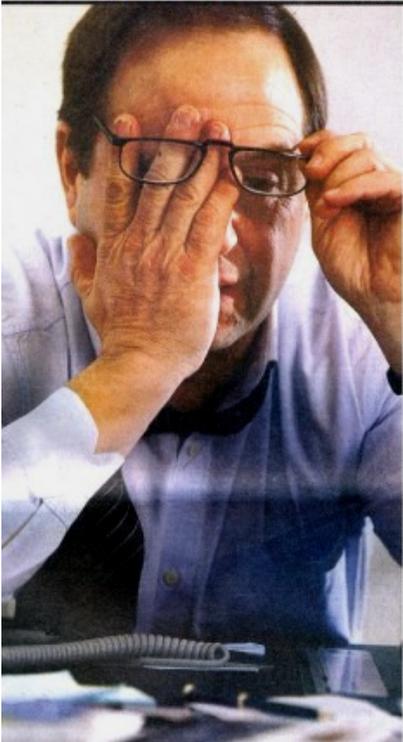
Macht uns der Job krank?
Wege aus der Psycho-Falle

www.focus.de

CASH
DIE WIRTSCHAFTSZEITUNG DER SCHWEIZ

31. März 2000 Nr. 13 Fr. 4.50
11. Jahrgang, AZA 6102 Luzern
Deutschland 5,30 DM, Italien 6000 Lit
Spanien 510 Ptas, Frankreich 24 FF,
Österreich 50 öS

Abonnement: Telefon 0800 880 840
Anzeigen: Telefon 01 288 28 28
Redaktion: Badenerstrasse 179,
Postfach 3610, 8021 Zürich,
Telefon 01 288 28 11,
Fax 01 288 28 22
E-Mail: cash@ringier.ch
Internet: www.cash.ch
Verlag: Badenerstrasse 179, 8040 Zürich
Telefon 01 288 28 66, Fax 01 288 28 99
www.cash.ch



Manager: Jeder Fünfte ist am Ende

**Krank vor Erschöpfung: Das gefürchtete
Burnout-Syndrom ruiniert ganze Teams.**

Ein Volk schuftet sich kaputt. Immer mehr Schweizer leiden unter dem Burnout-Syndrom, der krankhaften Erschöpfung. Inzwischen ist schon jeder fünfte Manager gefährdet.

SUSANNE ROHMUND

Steigender Druck, komplexe Aufgaben, mehr Projekte und immer neue Restrukturierungsprogramme reißen nicht nur die Topkader, sondern mehr und mehr auch das mittlere Management in den Burnout. Jeder fünfte Schweizer in einer

liens. Sie fühlen sich wie Hamster in einem Käfig und kommen sich leer und verbraucht vor.

Ein Panaceumrezept, um die Neurosen der Chefs zu dämmen, gibt es nicht. Die Folgen der Krankheit sind für Krankenkassen und Unternehmen noch nicht abzuschätzen.

Wer sich schämt, bis er zusammenbricht, ist für die Firmen allerdings wertlos. Der Burnout führt zu Absenzen und zu mangelnder Kreativität und Flexibilität. Er ruiniert Projektteams, Abteilungen und in letzter Konsequenz natürlich auch das Privatleben. CASH gibt Tipps, wie Sie sich vor dem

Jeder 5. Lehrer hat ein Burnout.
Lehrer fordern bessere
Arbeitsbedingungen statt Reformen.

AZ 25.8.09

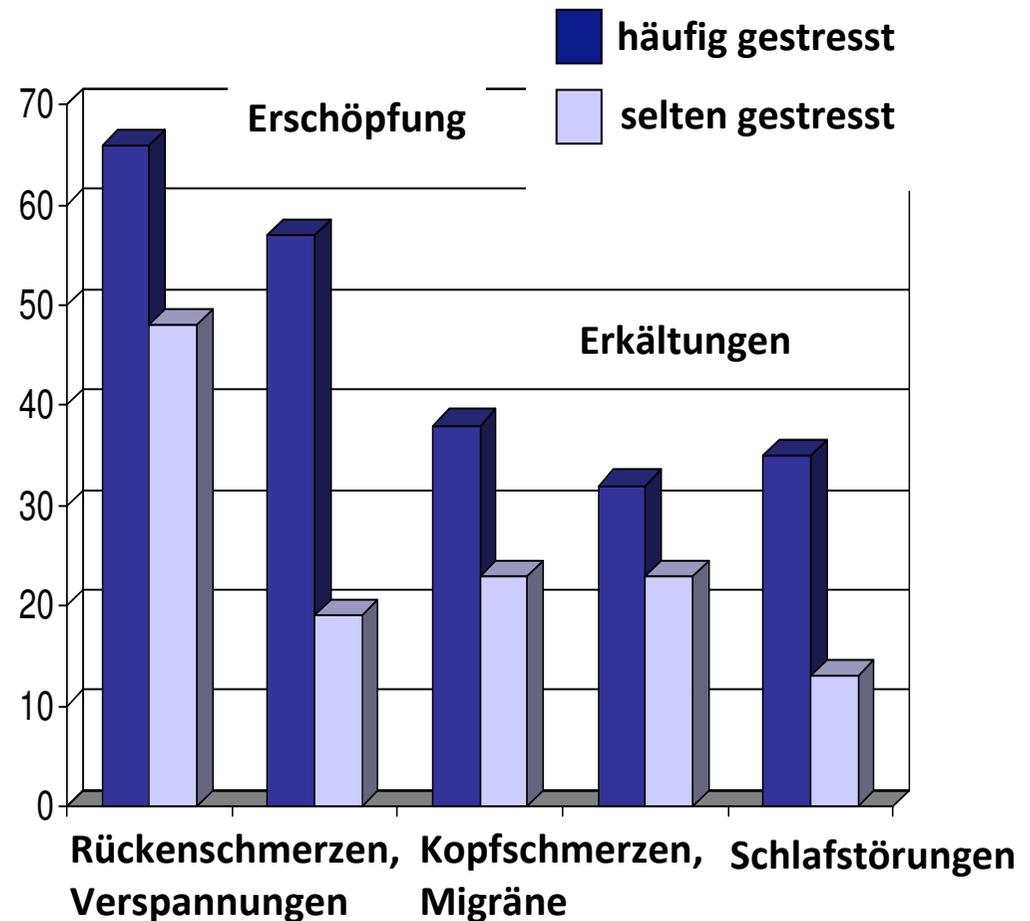
Bis zu 200 Ärzte nehmen sich in
Deutschland jährlich das Leben.

www.imedo.de

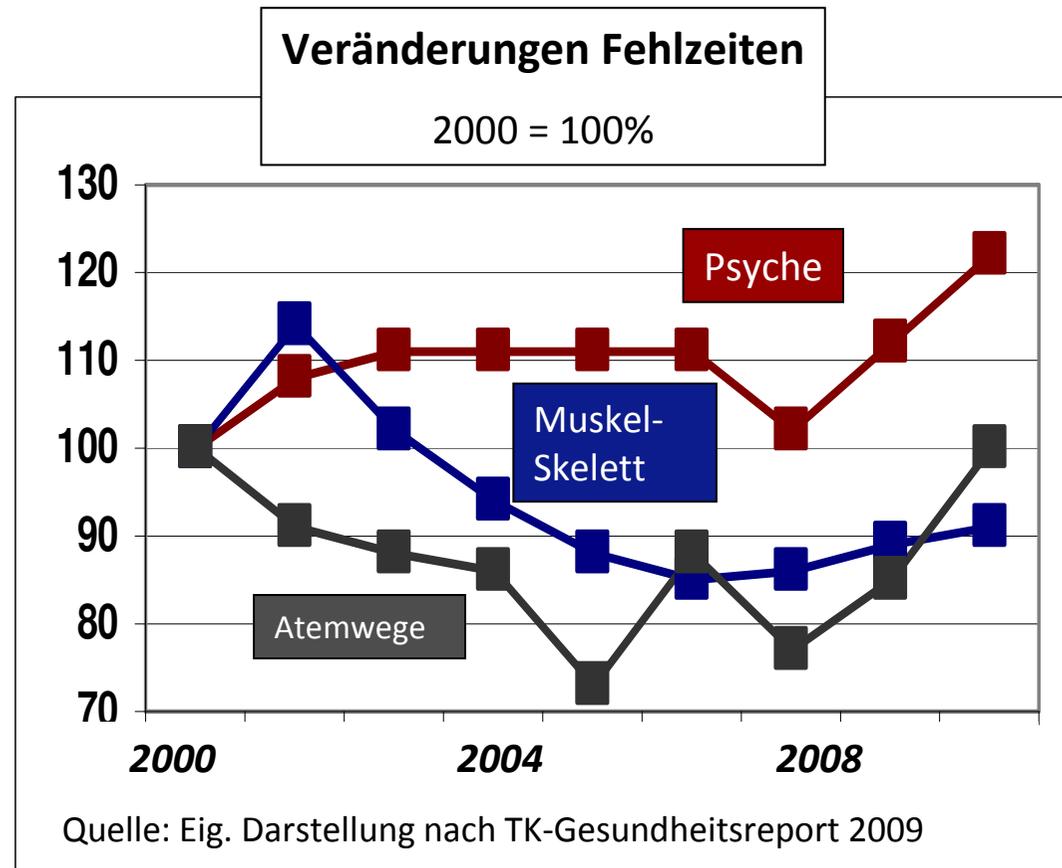
Zunahme psychischer Belastungen Mögliche Folgen für die Beschäftigten

TK-Studie 2009

- Acht von zehn Deutschen gestresst.
- Stressfaktor Nr. 1: der Job.
- Je gestresster, desto kränker.

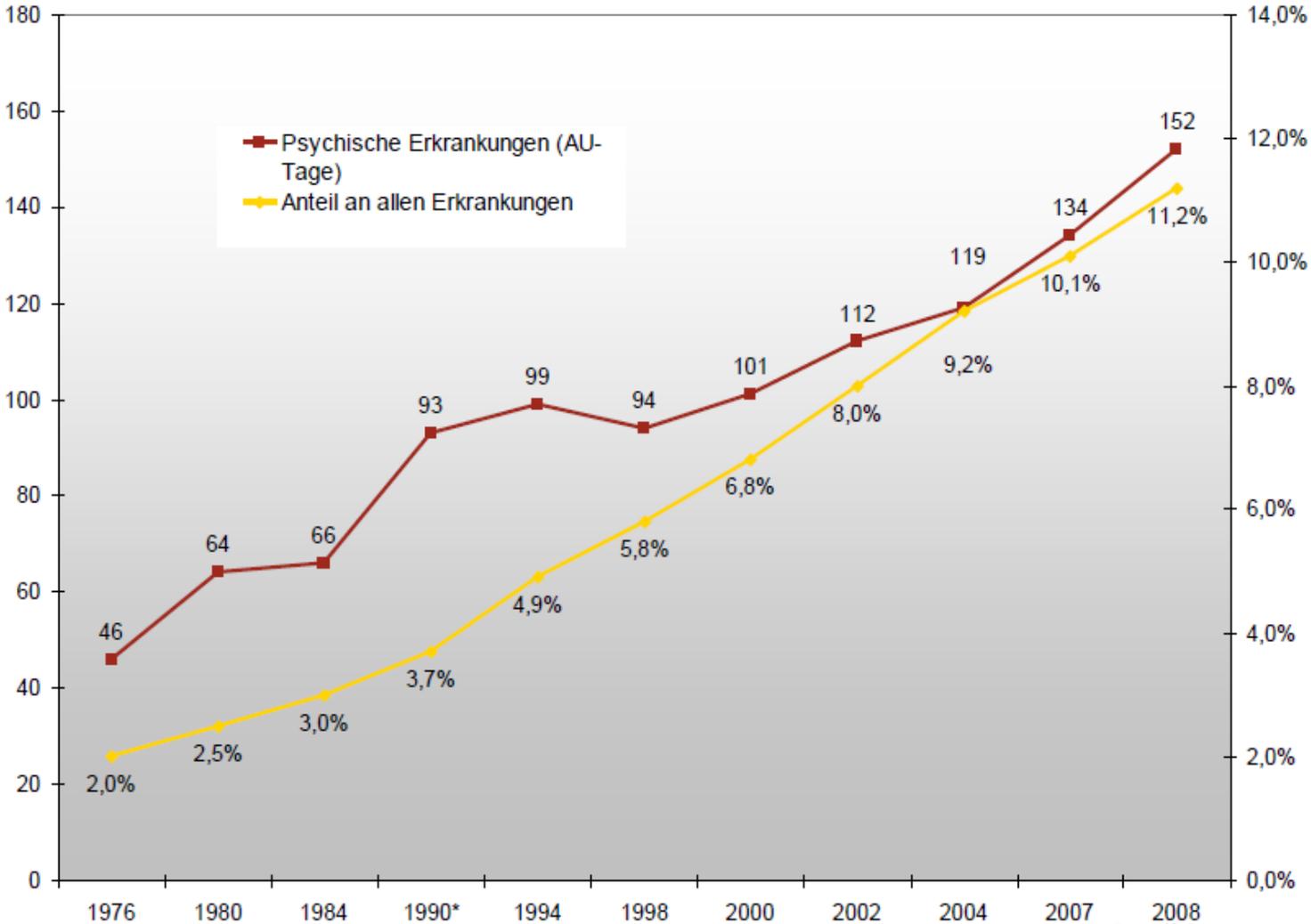


Zunahme psychischer Belastungen Mögliche Folgen für den Arbeitgeber





Zunahme psychischer Belastungen

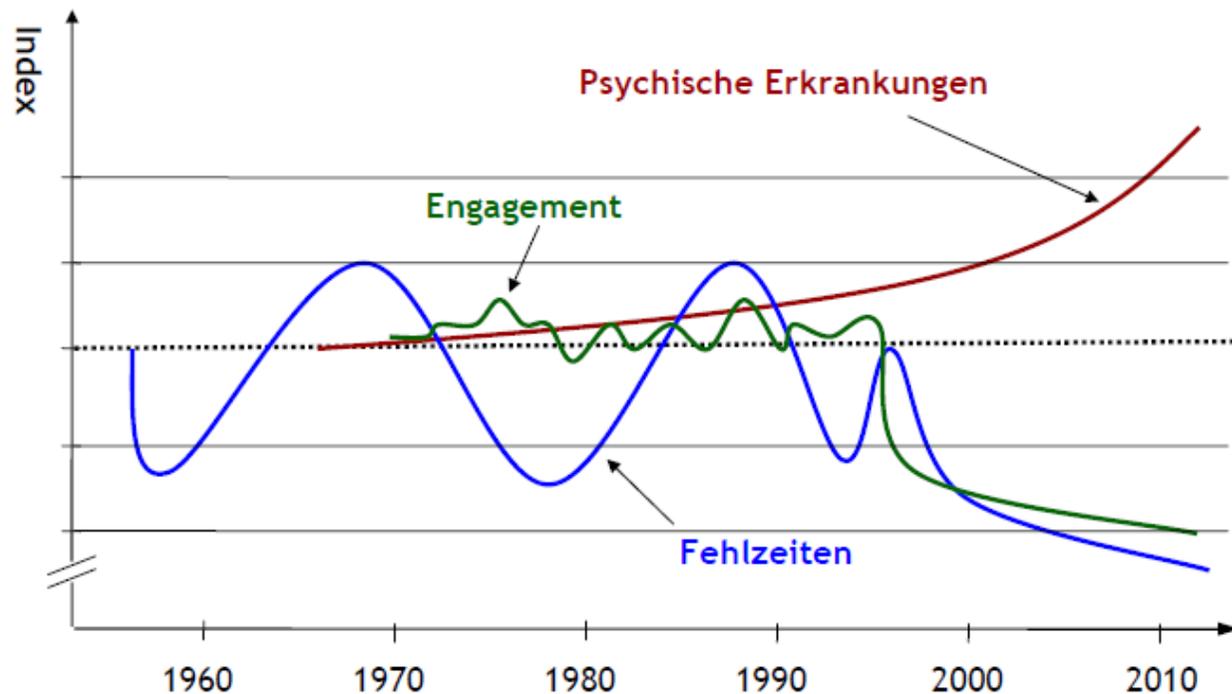


AU-Tage je 100 Pflichtmitglieder - Bundesgebiet (* bis 1990 alte Bundesländer)

Quelle: BKK

Folgen psychischer Fehlbelastungen:

langfristige Entwicklung wichtiger Kennziffern



Meinungen zu psychischen Belastungen

- **Gesundheit ist Privatsache!**
- **Die Leute sollen sich mehr bewegen, besser ernähren, zur Rückenschule gehen!**
- **Bei uns gibt es kein Mobbing, keine psychischen Belastungen.**
- **Wir haben wichtigere Themen als Gesundheit.**
- **Was sollen wir denn noch alles machen?**
- **Dafür haben wir keine Zeit.**
- **Soll jetzt jeder auf die Couch?**
- **...na gut, es gibt Problemfälle; um die müsste sich irgendjemand kümmern...**

Warum Gesundheitsförderung?

- soziale Verantwortung
- mehr Arbeitszufriedenheit, bessere Leistungsqualität
- demografischer Wandel
- Senkung von Fehlzeiten und von Präsentismus:
Mitarbeiter gehen trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen zur Arbeit.
- Gesunde und leistungsmotivierte Mitarbeiter dürfen nicht zu aktiv unangagierten Mitarbeitern verkümmern.

Rahmenbedingungen:

- **Gesundheitswesen: immer weniger umfassende Versorgung**
- **Psychische Erkrankungen nehmen zu:
vielfach Ursache für Arbeitsunfähigkeit und vorzeitige Dienstunfähigkeit**
- **Demografische Entwicklung: alternde Belegschaften
Nachwuchsmangel
Fachkräftemangel**
- **Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM): § 84 SGB IX**
- **Globalisierung: Wettbewerbsvorteil durch Gesundheit, Innovationskraft,
Leistungsfähigkeit, Identifikation**

Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention...

Was ist Gesundheit?

Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ...

- ... ist nicht lediglich die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen, sondern ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens.
- ... ist die Fähigkeit des Menschen, sein Potential auszuschöpfen und positiv auf die Herausforderungen seiner Umwelt zu reagieren.

Zwei Ansätze in der Prävention

Krankheitsvermeidung

pathogenetischer Ansatz

Leitfrage: Was macht krank?

Krankheitsrisiken,

z.B. Lärm, Gefahrstoffe,
Unfälle, Klima,
Infektionsgefahren, Arbeitszeit, ...

Ziel: Vermeidung/Verringerung
krankmachender Faktoren

Gesundheitsförderung

salutogenetischer Ansatz (Antonovsky)

Leitfrage: Was erhält gesund?

Gesundheitschancen,

z.B. Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten,
Qualifizierungschancen, Handlungsspiel-
räume, Mitsprache, Beteiligung, Identifi-
kationsmöglichkeiten, Ernährung, Sport, ...

Ziel: Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
und Leistungsfähigkeit

Gesundheitsschutz und -förderung als komplementäre Strategien eines ganzheitlichen Arbeitsschutzes

Schutz vor Berufskrankheiten und
arbeitsbedingten Gesundheitsschäden durch
Minimieren von Gefährdungen und Risiken

Gesundheitsschutz

vorwiegende Betrachtung von Gefährdungsrisiken

Krankheit ← Gesundheitsdefizite → Wohlbefinden

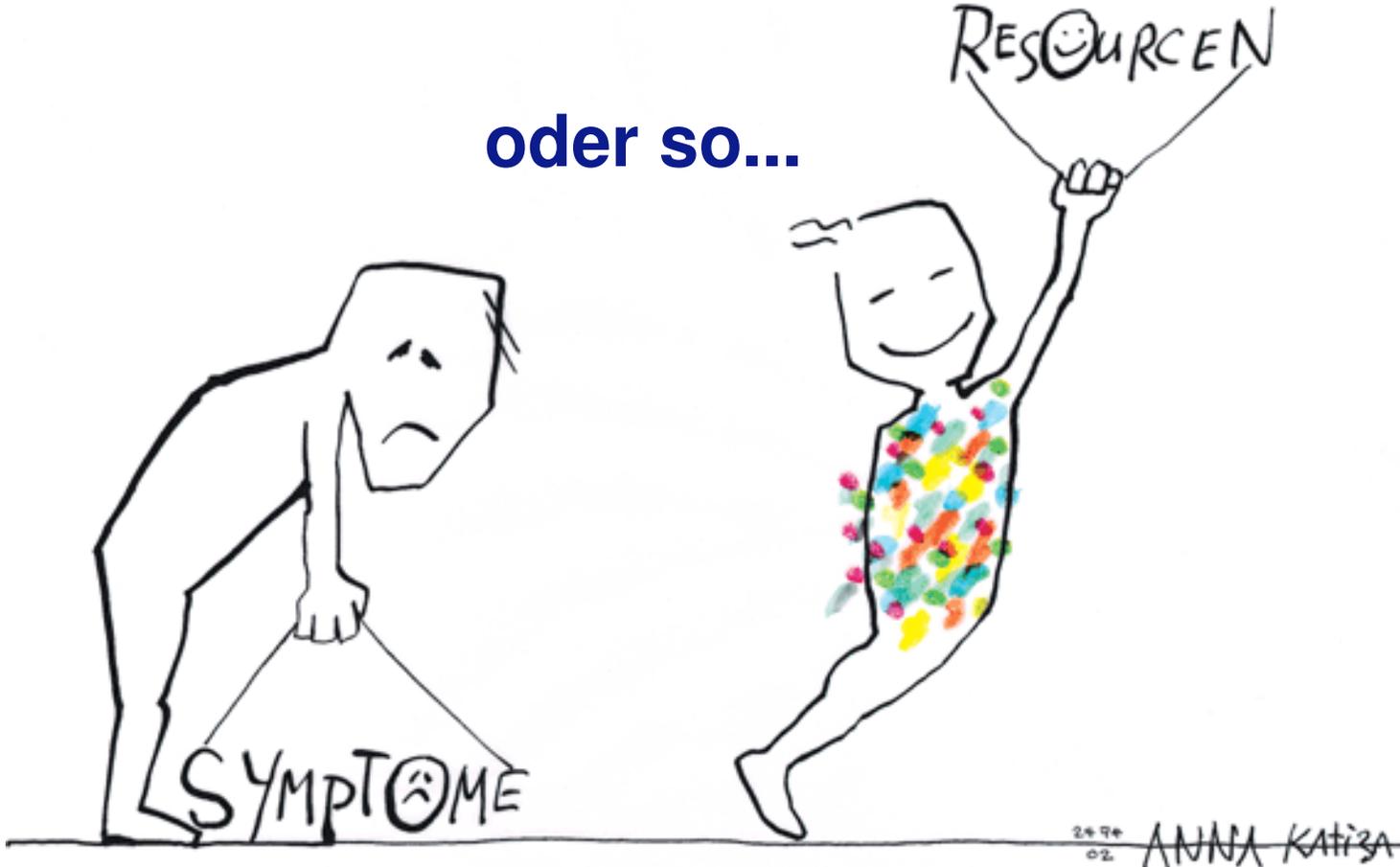
vorwiegende Betrachtung von Gesundheitsressourcen

Gesundheitsförderung

Gesundheit durch Förderung der salutogenen Ressourcen
(d. h. belastungsunspezifischer Widerstandskräfte) durch
Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention



oder so...



Einflussfaktoren auf die Gesundheit



Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention...

Belastungen

Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn einwirken (ISO 10075).

Beanspruchung

Die unmittelbare (nicht die langfristige) Auswirkung (psychischer) Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien (ISO 10075).

Ressourcen

Individuelle Kompetenzen oder Bedingungen am Arbeitsplatz, die helfen, Belastungen zu bewältigen - „Schutzfaktoren“.

Belastung – Beanspruchung – psychische Erkrankung

Belastungen

Hitze / Kälte / Klima
Arbeitsschwere
Arbeitsgestaltung
Zeitdruck
Gefahrstoffe
Informationsflut



Beanspruchungen

Innere Organe
Sinnesorgane
Muskel-Skelett-System
Nervensystem
Herz-Kreislauf-System

Folgen

Produktivität
Qualität
Fehlzeiten
Engagement
Destruktion
Unfälle
Erkrankungen
Psychische Erkrankungen

Individuelle & situative Ressourcen

Vitalität

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer,
Stoffwechsel, Lungenfunktion,
Reizverarbeitung

Professionalität

Fachkompetenz, Methodenkompetenz,
sozial-kommunikative Kompetenz,
Gesundheitskompetenz

Rahmenbedingungen

Family-Care, Gratifikationen,
Entwicklungschancen, Führung



Belastungen in der Arbeitswelt ergeben sich..... *medical* **airport service**

.... aus der Gestaltung des Arbeitsplatzes

- Beleuchtung
- räumliche Enge
- Gefahrstoffe
- Lärm
- Mechanische Gefährdungen
- zu hohe / zu niedrige Temperaturen

.... aus der Arbeitsaufgabe (Arbeitsinhalt)

- Über- oder Unterforderung
- widersprüchliche Arbeitsanweisung
- häufige Unterbrechung des Arbeitsablaufes
- wenig Möglichkeiten, Entscheidungen zu treffen
- wenig Möglichkeit, Arbeitsablauf zu planen
- Zeit- und Termindruck

.... aus der Gestaltung der Arbeitsorganisation

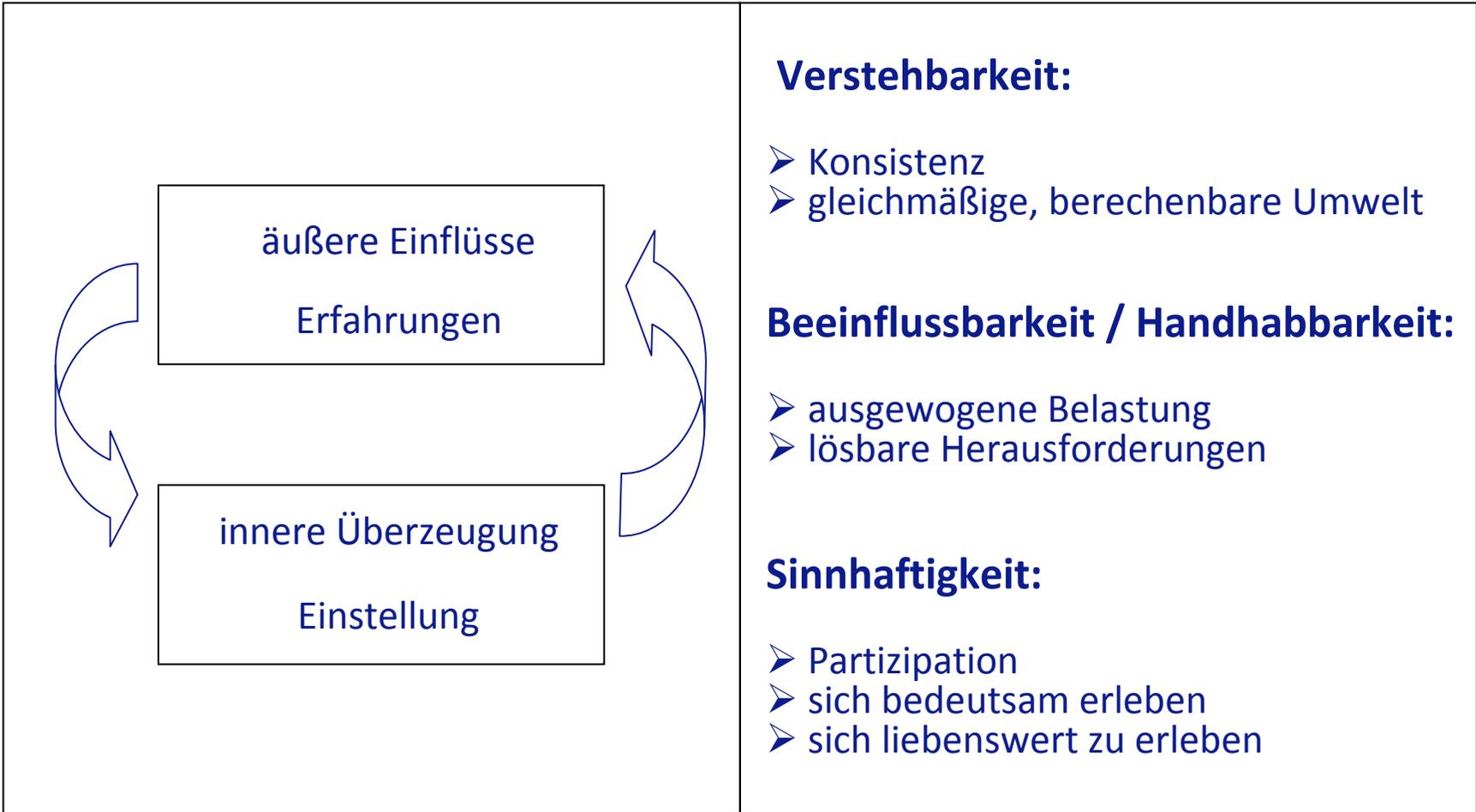
- Arbeitszeit, Länge / Zeitausgleich
- isolierte Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Monotonie
- Schicht- / Nachtarbeit
- hohe Verantwortung

.... aus der Arbeitsrolle (Betriebsklima)

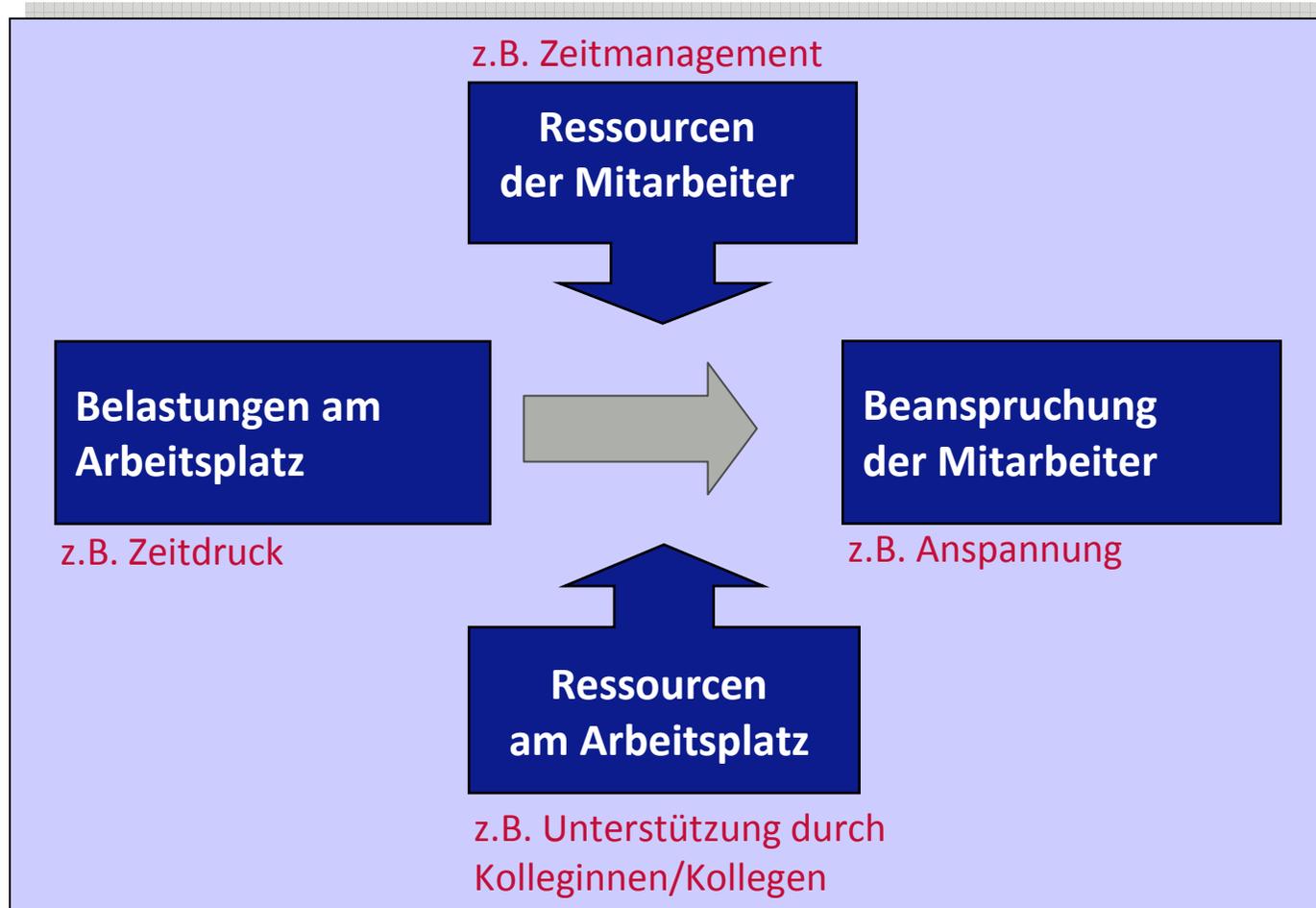
- fehlende Anerkennung der Leistung
- Konkurrenz zwischen den Beschäftigten
- Konflikte mit den Mitarbeitern / Vorgesetzten
- geringe Unterstützung und Hilfeleistung
- unzureichende Information
- Veränderungen im Unternehmen
- Arbeitsplatzabbau



Gesund bleiben bei der Arbeit...
Was hält gesund? Was ist salutogen?



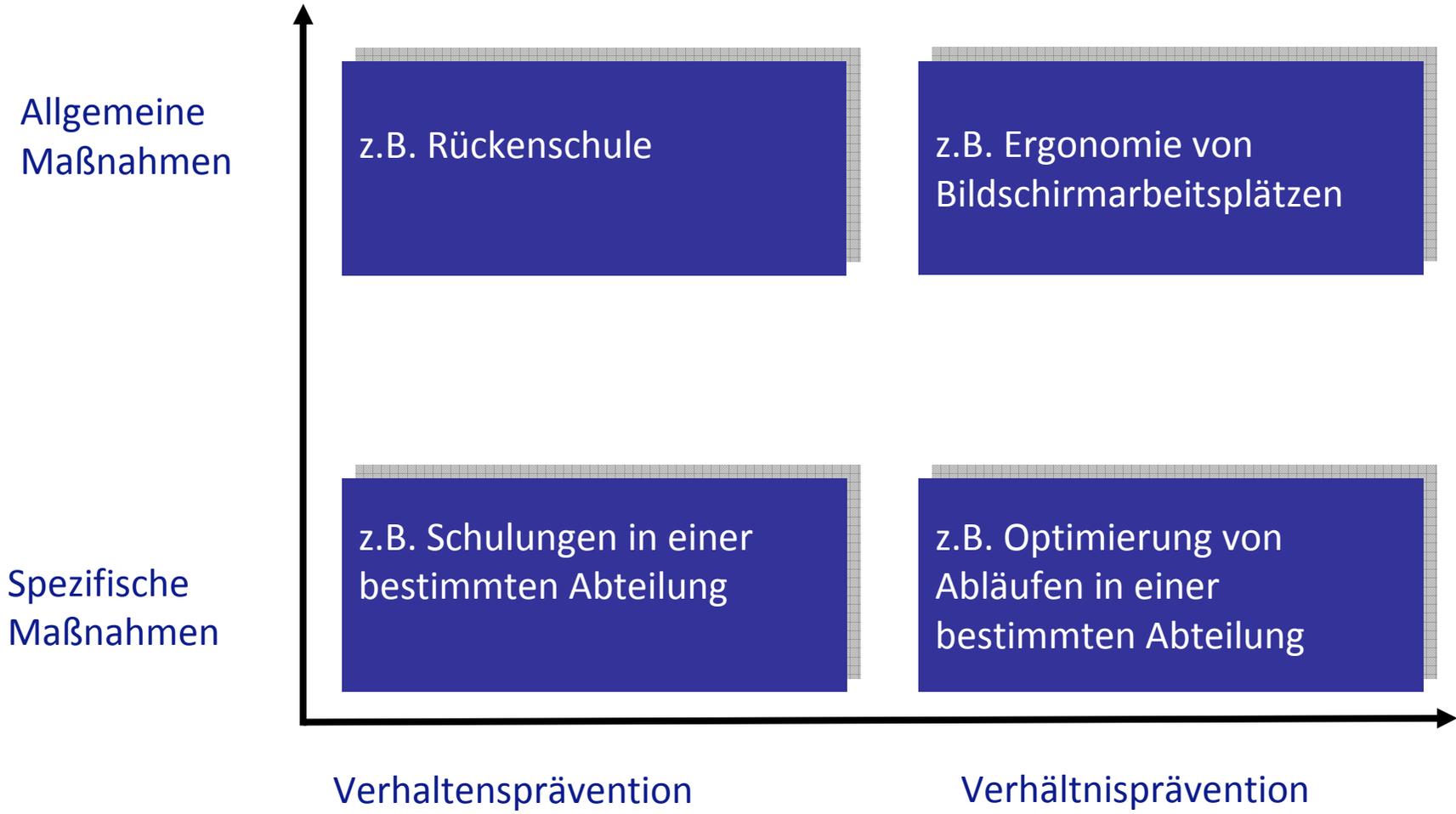
Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention



Die Gegenüberstellung von Belastungen und Ressourcen ergibt zusammen mit der Beanspruchung ein Gesamtbild, auf dessen Grundlage Maßnahmenempfehlungen ausgesprochen werden.



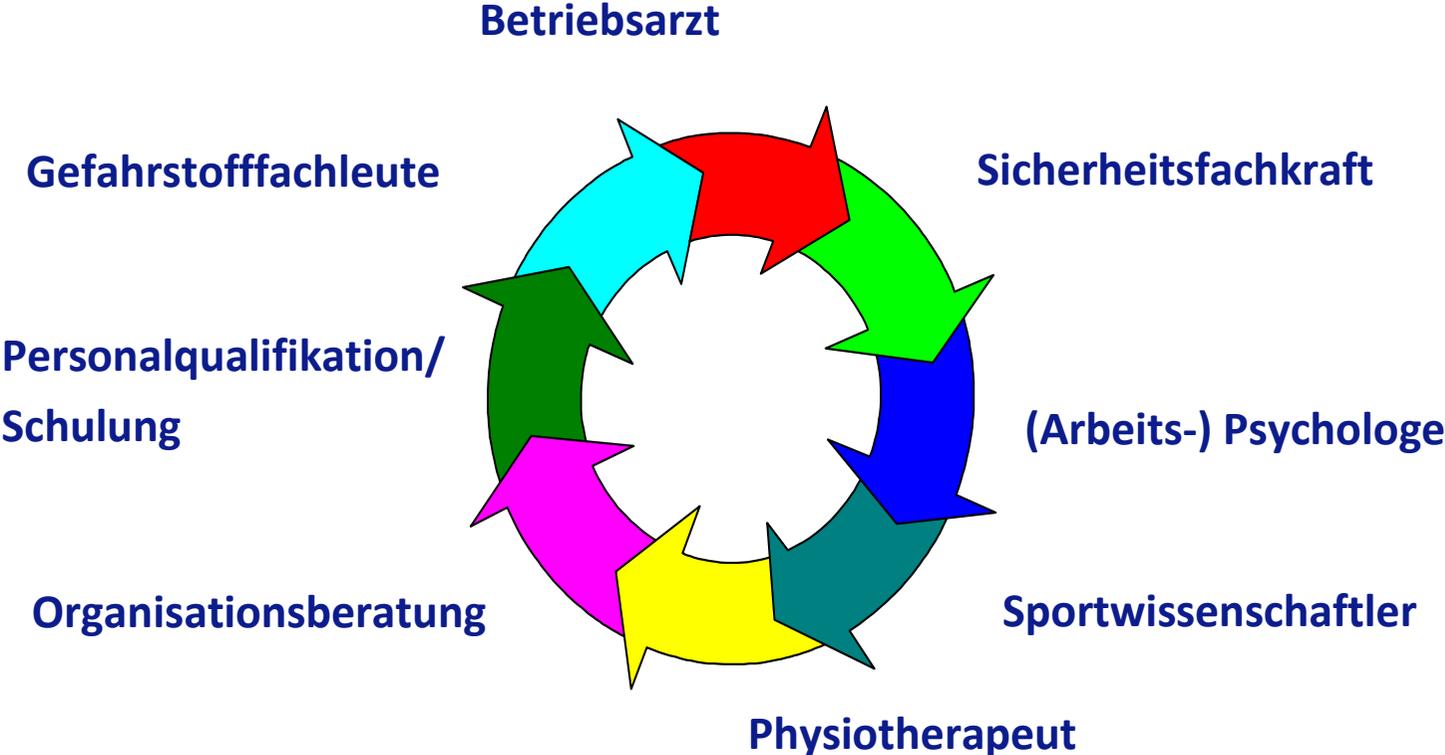
Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention





Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention:

Interdisziplinäre, aufeinander abgestimmte Beratung



Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention *medical airport service*

Verhaltensprävention

gesunde Verhaltensweisen am Arbeitsplatz fördern

zu gesunder Lebensführung außerhalb des Betriebes motivieren

Verhältnisprävention

vermeidbare Belastungen und Gefährdungen in der Arbeitswelt abbauen

arbeitsbezogene Ressourcen stärken

Aktive Mitarbeiterbeteiligung

Mitwirkungsmöglichkeiten an der Gestaltung eines persönlichkeitsförderlichen betrieblichen Umfeldes

Verbesserung von Bewältigungsmechanismen und -strategien im Betrieb

Förderung sozialer Beziehungen und gegenseitiger Unterstützung

Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention

Möglicher Nutzen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

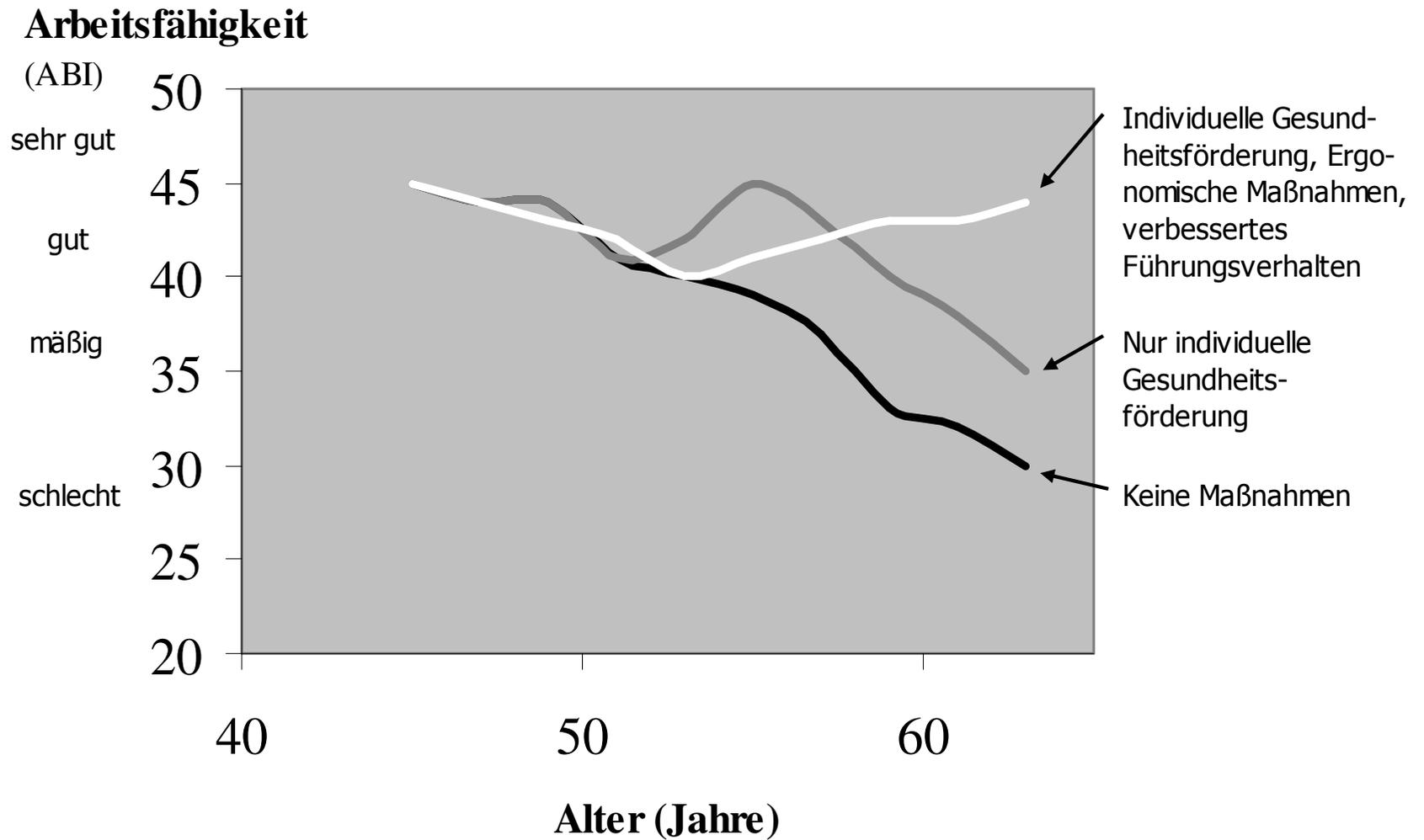
- Reduzierung von Belastungen
- Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Steigerung des Wohlbefindens
- Optimierung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Betriebsklimas durch Förderung sozialer Beziehungen und gegenseitiger Unterstützung
- Zunahme der Arbeitszufriedenheit

Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention

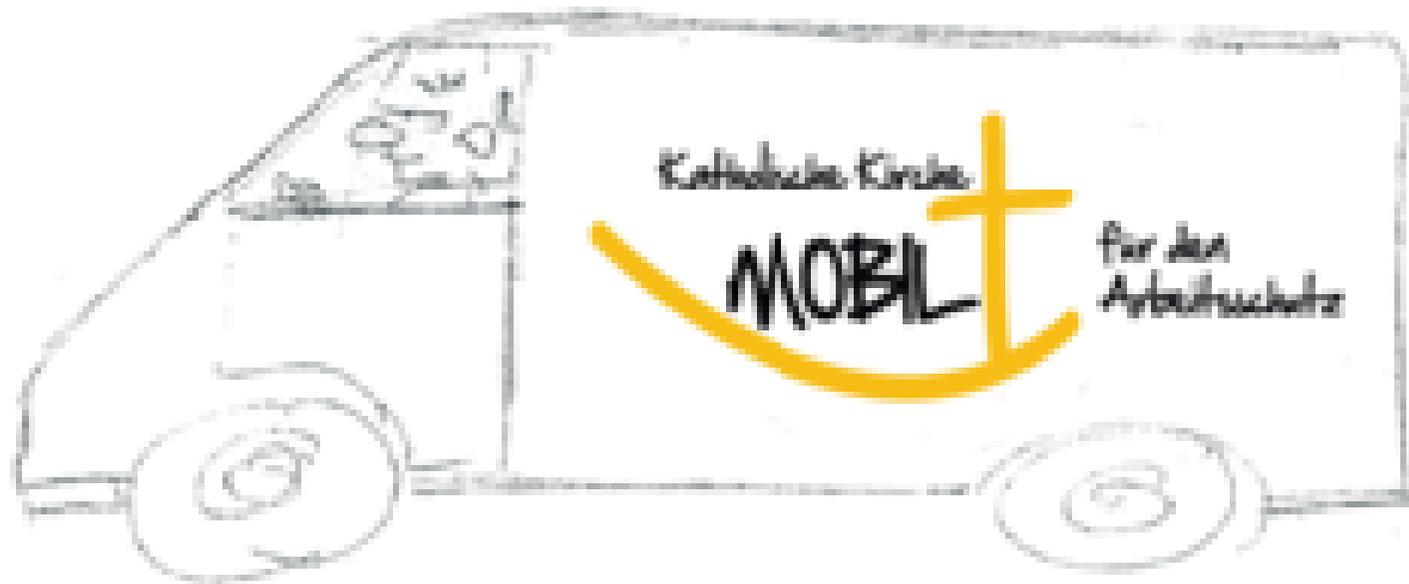
Möglicher Nutzen für katholische Einrichtungen

- Erhöhung der Mitarbeitermotivation
- Abbau von Konflikten
- Verringerung des Krankenstandes
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit mit anderen Institutionen
- Verbesserung des Images: Vorbild sein!

Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen



Vorbild sein...

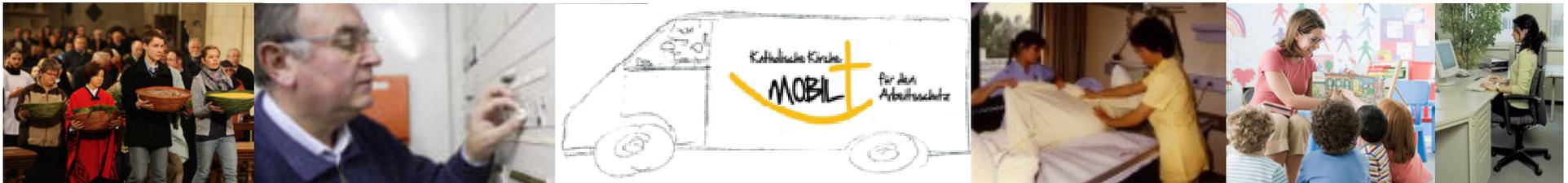


Vorbild sein...

"Achtet aufeinander,

denn nur miteinander gelingt das Leben."

Caritas Herbstsammlung 2011

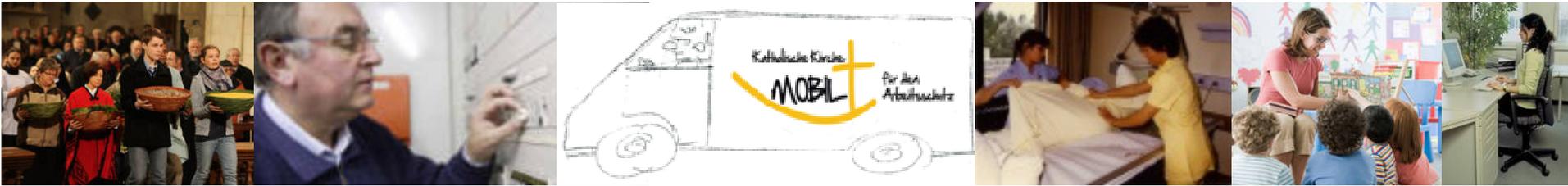




Vorbild sein...

Leitmotiv für unser Handeln im Arbeitsalltag:

"Achtet aufeinander,
denn nur miteinander gelingt das Leben."



2. Katholisches Arbeitsschutz-Symposium

Katholische Kirche – Mobil für den Arbeitsschutz

„Gesund bleiben durch ganzheitliche Prävention“

Dr.med. Mich
Fachan

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Dresden, 13. Oktober 2011