

11 psychische Belastungsfaktoren können nachweislich die Gesundheit von Erwerbstätigen beeinflussen.

Eine Liste mit 11 Faktoren psychischer Arbeitsbelastung – dies ist ein zentrales Ergebnis einer Forschungsarbeit von Frau Professorin Dr. Renate Rau (iga.Report 31), die im Auftrag der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) erstellt wurde. Für diese 11 psychischen Arbeitsbelastungen konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass sie die psychische und körperliche Gesundheit von Erwerbstätigen potentiell gefährden.

Spielten früher vor allem körperliche Belastungen (z. B. schweres Heben, Dämpfe) die Hauptrolle, so sind es heute die psychischen Anforderungen, die in Zeiten des Arbeitswandels eine zunehmende Bedeutung haben: zu viel Arbeit, Überstunden, zwischenmenschliche Herausforderungen – all das sind Dinge, die die meisten Beschäftigten heutzutage immer häufiger erleben.

Der Report verdeutlicht wie wichtig die Auseinandersetzung mit dem Thema ist. Vor allem aber zeigt er eines: wenn Arbeitgeber mit Maßnahmen an diesen 11 Faktoren ansetzen, ist ein bedeutsamer Schritt getan, die Gesundheit von Beschäftigten maßgeblich zu sichern und zu fördern.



Den iga.Report finden Sie hier:

www.iga-info.de

Folgende psychische Belastungen sind als potentiell gesundheitsgefährdend zu bewerten:

- hohe Arbeitsintensität
- geringer Handlungsspielraum
- Kombination von geringem Handlungsspielraum und hoher Arbeitsintensität
- geringe soziale Unterstützung
- Kombination von geringem Handlungsspielraum und hoher Arbeitsintensität bei gleichzeitig geringer sozialer Unterstützung
- Überstunden / lange Arbeitszeit
- Schichtarbeit
- Rollenstress (z.B. bei Unsicherheiten zur eigenen Rolle, die man als Beschäftigte/r einnimmt)
- Ungleichgewicht zwischen erlebter Leistung und dafür erhaltener Belohnung/Wertschätzung
- Bullying (Mobbing; sexuelle Übergriffe; aggressives Verhalten innerhalb des Kollegiums, von Vorgesetzten, von Kunden)
- Arbeitsplatzunsicherheit