

Zeitdruck und Co – Arbeitsbedingungen mit hohem Stresspotenzial

Der Stressreport Deutschland 2012 zeigt eindrucksvoll, dass hohe psychische Anforderungen an deutsche Erwerbstätige gestellt werden. Einige dieser Anforderungen lassen die Arbeit als besonders intensiv und fordernd erscheinen und können deshalb unter dem Begriff „Arbeitsintensität“ zusammengefasst werden. Die Forschung zeigt, dass eine dauerhaft hohe Arbeitsintensität auf Kosten der Gesundheit der Beschäftigten geht. Dieses Factsheet gibt Aufschluss darüber, wie häufig Beschäftigte in Deutschland mit Arbeitsintensität konfrontiert sind, wie belastend sie diese empfinden und was man dagegen tun kann. Wie im Stressreport, werden hier die Ergebnisse der aktuellen BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 für die abhängig Beschäftigten präsentiert – Selbständige und freiberuflich Tätige werden nicht berücksichtigt.

Was verstehen wir unter Arbeitsintensität?

In der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2012 wurden über 17.000 abhängig Beschäftigte unter anderem nach Arbeitsbedingungen gefragt, die es erfordern, über längere Zeit bei maximalem Einsatz und mit hohem Tempo konzentriert zu arbeiten, schnell zwischen Aufgaben hin- und herzuwechseln und auch trotz Ablenkung nicht von der Arbeit abzuschweifen. Solche Arbeitsbedingungen sind zum Beispiel:

- Starker Termin- und Leistungsdruck bei der Arbeit
- Verschiedenes gleichzeitig bearbeiten, also die Notwendigkeit, parallel verschiedene Aufgaben oder Vorgänge im Blick zu haben
- Sehr schnell arbeiten müssen
- Unterbrechungen und Störungen bei der Arbeit, zum Beispiel durch Kollegen, schlechtes Material, Maschinenstörungen oder Telefonate
- Beim Arbeiten bis an die Grenze der Leistungsfähigkeit gehen

Wenn im Folgenden von Arbeitsintensität die Rede ist, sind diese fünf Arbeitsbedingungen gemeint.

Wie häufig kommt das vor?

Die Beschäftigten wurden zunächst gefragt, ob die entsprechende Arbeitsbedingung häufig, manchmal, selten oder nie

vorkommt. Die folgende Abbildung zeigt, wie viele Befragte jeweils mit „häufig“ antworteten.

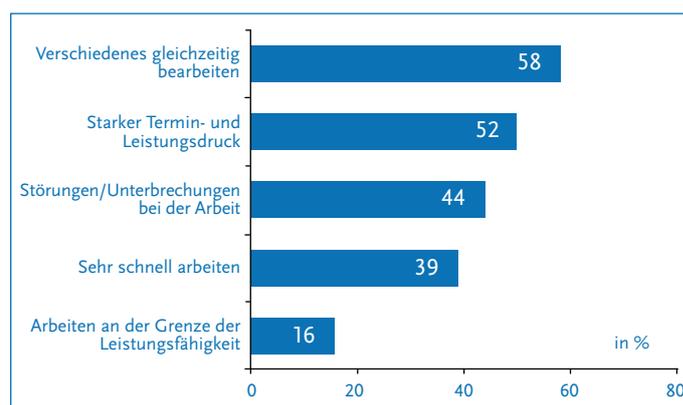


Abb. 1: Prozent der abhängig Beschäftigten, die angeben, diesen Arbeitsbedingungen häufig ausgesetzt zu sein

Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, häufig Verschiedenes gleichzeitig (58 %) und unter starkem Termin- und Leistungsdruck bearbeiten zu müssen (52 %). Etwas weniger Befragte sagten, dass sie häufig bei der Arbeit gestört oder unterbrochen werden (44 %) oder sehr schnell arbeiten müssen (39 %). Deutlich weniger Befragte gaben an, häufig an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit zu arbeiten (16 %).

Generell berichten Beschäftigte mit hoher Arbeitsintensität häufiger, dadurch belastet zu sein. Je nach Arbeitsbedingung

fällt die Belastung jedoch unterschiedlich aus: Während etwa jeder Dritte es belastend fand, gleichzeitig verschiedene Aufgaben zu bearbeiten (30 %), erlebten drei Viertel derjenigen, die häufig an der Grenze der Leistungsfähigkeit arbeiten, dies auch als Belastung (74 %). Für die übrigen Arbeitsbedingungen lag der Anteil derer, die sich belastet fühlten, dazwischen.

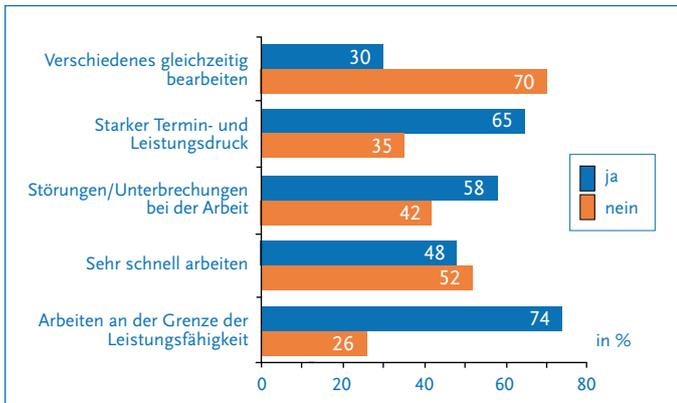


Abb. 2: Wenn Sie diesen Arbeitsbedingungen häufig ausgesetzt sind, belastet Sie das?

Je mehr, umso schlimmer?

Wenn bereits jede einzelne Arbeitsbedingung ein gewisses Stresspotenzial mit sich bringt, ist besondere Vorsicht geboten, wenn mehrere dieser Bedingungen gleichzeitig zutreffen. Dass sich dann der Stress aufsummieren kann, zeigt die folgende Abbildung. Für die jeweilige Anzahl der Arbeitsbedingungen ist der Anteil an Beschäftigten dargestellt, die angeben, im letzten Jahr körperlich und emotional erschöpft gewesen zu sein. Diese Erschöpfung gilt als ein zentraler Indikator für Burnout.

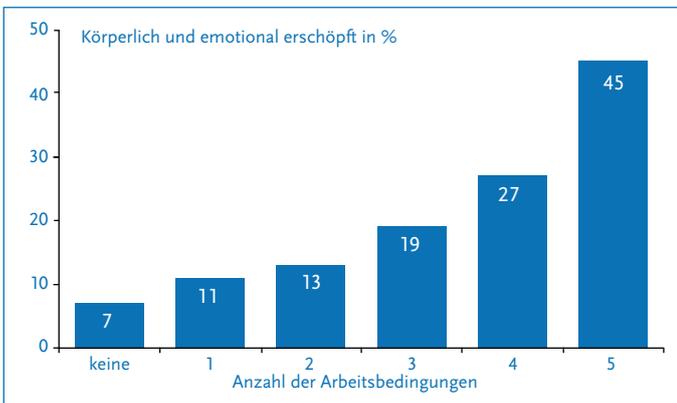


Abb. 3: Anteil derjenigen, die sich erschöpft fühlen, nach der Anzahl der Arbeitsbedingungen

Dass Beschäftigte von Erschöpfung berichten, ist umso wahrscheinlicher, je mehr der fünf genannten Arbeitsbedingungen die Befragten häufig ausgesetzt sind. In der Gruppe der Beschäftigten, die keine der fünf Arbeitsbedingungen häufig erleben, berichten nur 7 % erschöpft zu sein. Hingegen berichtet in der Gruppe von Beschäftigten, die allen fünf Arbeitsbedingungen häufig ausgesetzt sind, fast jeder Zweite von Erschöpfung (45 %). Diese Gruppe gibt also sechsmal häufiger als die erste Gruppe an, erschöpft zu sein. Auch wenn hohe Arbeitsintensität nicht allein für Erschöpfungssymptome verantwortlich gemacht werden kann, sorgt sie doch für einen deutlich erhöhten Anteil an körperlich und emotional erschöpften Beschäftigten.

Um die Stärke der Arbeitsintensität einschätzen zu können, kommt es also darauf an, wie häufig die Beschäftigten wie vielen Arbeitsbedingungen ausgesetzt sind. Die Stressgefahr steigt, je öfter die genannten Arbeitsbedingungen berichtet werden und je mehr davon die Beschäftigten ausgesetzt sind.

Was tun, um das Stresspotenzial zu senken?

Manche dieser Arbeitsbedingungen lassen sich leichter verändern als andere. Verschiedenes gleichzeitig tun zu müssen oder Störungen bei der Arbeit können zum Beispiel vermieden werden, wenn die Aufgaben in Ruhearbeitsphasen mit geschlossener Bürotür und ohne Anrufe und E-Mails nacheinander und ungestört abgearbeitet werden können. Aber nicht immer lässt sich hohe Arbeitsintensität vermeiden. So kann es immer wieder Zeitdruck geben, der auch schnelles Arbeiten erfordert. Hier ist es wichtig, bewussten Ausgleich einzuplanen und Erholungspausen nicht ausfallen zu lassen. Gibt man dem Körper zwischendurch die Chance, wieder Energie aufzutanken, senkt das die Erschöpfungsgefahr. Bei hoher Arbeitsintensität ist es zudem besonders wichtig, genug Hilfsmittel zu haben, die das Arbeiten erleichtern. Dazu gehört zum Beispiel, dass man die nötigen Informationen zum Erledigen der Aufgaben hat oder seine Arbeit nach Möglichkeit selbst planen und einteilen kann. Aber auch die Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzten kann dazu beitragen, das Stresspotenzial zu verringern.

Sie wollen mehr wissen?

Weiteres zum Thema können Sie im Buch „Immer schneller, immer mehr – Psychische Belastung bei Wissens- und Dienstleistungsarbeit“ (www.baua.de/dok/3888314) oder im Stressreport Deutschland 2012 (www.baua.de/dok/3430796) nachlesen. Auch ein laufendes BAuA-Projekt wird in Kürze neue Forschungsergebnisse liefern (www.baua.de/dok/1303960).

Quelle: www.baua.de/dok/4143342

Stand: August 2013

Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1-25
44149 Dortmund

Service-Telefon 0231 9071-2071
Fax 0231 9071-2070
info-zentrum@baua.bund.de
www.baua.de