

**!** STUDIE

## Wo drückt der Schuh?

IEPB (Institut zur Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz GmbH) hat nachgefragt\* – das Ergebnis sind folgende zehn Risikobereiche potenzieller arbeitsbedingter psychosozialer Gefährdungen:



# Was Mensch zum arbeiten braucht

Stundenlanges Sitzen und Fertignahrung zum Mittag: Das Büro kann ein richtig kranker Ort sein. Einseitige Belastung und Stressfaktoren können weitere Einflüsse auf das körperliche und seelische Wohlbefinden haben.

von Simone Welk

Schon seit Jahren sind die Krankenstände in Österreich auf konstant niedrigem Niveau – sogenannte „Kurzkrankenstände“ mit bis zu drei Tagen Dauer sind die Regel. Im Jahr 2016 beliefen sich die Krankmeldungen auf 10,8 Arbeitstage, 2000 waren es noch 12,9 Kalendertage. Zwei Entwicklungen fallen bei der Analyse der Krankenstandsdaten allerdings auf: zum einen die starke Konzentration der Krankenstände auf wenige Versicherte, zum anderen der enorme Anstieg der psychischen Erkrankungen um beinahe das Dreifache in den letzten zehn Jahren.

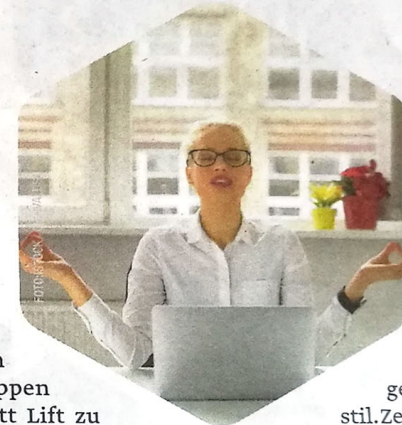
### Unterstützung des Körpers

Gesundheit am Arbeitsplatz muss einerseits durch den Arbeitgeber gewährleistet sein, Stichwort Arbeitsschutz: So dürfen Arbeitnehmer beispielsweise nicht irgendwelchen giftigen Chemikalien oder anderen gesundheitsgefährdenden Stoffen oder Belastungen ausgesetzt sein. Für den physischen Gesundheits-

schutz auf Arbeit empfiehlt es sich, 50 Prozent des Tages im Sitzen, 25 Prozent im Stehen und 25 Prozent in Bewegung zu arbeiten. Zum Beispiel Treppen steigen anstatt Lift zu fahren, in sitzenden Berufen beim Telefonieren stehen, bei stehenden Berufen entsprechend umgekehrt genügend Sitzpausen einlegen. Regelmäßig den Oberkörper durch kleine Übungen lockern. Dabei sollten auch die Augen nicht vergessen werden. Ununterbrochen auf einen Gegenstand oder einen Monitor zu schauen, strengt an.

### Berücksichtigung von Geist & Seele

Andererseits ist Arbeitgebern Aufmerksamkeit gegenüber den psychischen Belastungen am Arbeits-



platz angeraten. Mit dem Augenmerk auf Arbeitsorganisation, Arbeitsbedingungen und Empowerment ihrer MitarbeiterInnen entsprechen sie einem zeitgemäßen Führungsstil. Zeit- und Termindruck gelten als Hauptursache für psychische Belastungen, fehlendes Feedback und fehlende Autonomie schmälern laut einer Studie des IEPB\* leidvoll das Arbeitsklima. Ein Umdenken ist daher gefragt – Betriebe müssen wirksame Maßnahmen ableiten, die den Druck auf die Beschäftigten stark verringern. ■