

Multitasking, Zeitdruck und eintönige Arbeit:

Stressreport Deutschland 2012

Berufstätige in Deutschland sind nach wie vor hohen Belastungen ausgesetzt. Mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen, unter Termin- und Zeitdruck zu arbeiten und Unterbrechungen während der Arbeit sind dabei die häufigsten Stressoren. Diese hohen Anforderungen sind nicht auf einzelne Hierarchieebenen beschränkt, sondern betreffen Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermaßen. Ebenso ziehen sich die Belastungsmuster durch alle Branchen und Gewerbezüge.

Ende Januar hat die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) die Ergebnisse des „Stressreports Deutschland 2012“ veröffentlicht. Der Bericht beruht auf Befragungen der BAuA und des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB), bei der rund 20.000 Beschäftigte Fragen zu Arbeitsbedingungen, Beanspruchung und gesundheitlichen Beschwerden beantwortet haben. Verglichen wurden die Ergebnisse mit der letzten Befragung vor sechs Jahren.

Hohe Arbeitsbelastung

Als besonders belastend erleben die Befragten, dass sie verschiedene Arbeiten gleichzeitig betreuen, also das Multitasking. Diese Belastung gaben 58 Prozent der Befragten an. Starkem Termin- und Leistungsdruck sehen sich 52 Prozent der Befragten ausgesetzt, mit ständig wiederkehrenden Arbeitsvorgängen (Monotonie) haben 50 Prozent der Befragten zu tun. Häufige Unterbrechungen bei der Arbeit erleben 44 Prozent der Befragten. Die Spitzenreiter haben sich damit im Vergleich mit der Befragung vor sechs Jahren kaum verändert, sondern sind auf hohem Niveau stabil geblieben.

Erholung fehlt

Handlungsbedarf zeigt sich auch beim Thema Erholung: Jeder vierte Befragte lässt seine gesetzlich vorgeschriebene Pause ausfallen, obwohl diese wichtig ist für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten. Auch zum Thema Arbeitszeit wurden die Beschäftigten befragt. So liegt die durchschnittliche



Foto: alphaspirt/fotolia

Wochenarbeitszeit bei rund 38 Stunden. Vollzeitbeschäftigte arbeiten durchschnittlich 43 Stunden pro Woche. Der Anteil derer, die mehr als 48 Stunden pro Woche arbeiten, ist seit der letzten Befragung rückläufig und hat sich um drei Prozent auf nun 16 Prozent reduziert.

Positive Faktoren

Es wurden auch positive Aspekte und Ressourcen bei der Arbeit genannt. So berichten vier von fünf Erwerbstätigen von einem guten sozialen Klima am Arbeitsplatz. 88 Prozent der Befragten arbeiten gut mit den Kollegen zusammen und 80 Prozent sehen sich dadurch als Teil der Gemeinschaft. Eine weitere Ressource bei der Arbeitstätigkeit ist die Möglichkeit, sich die Arbeit frei einteilen und planen zu können. 67 Prozent gaben an, dass dies für sie zutrifft. Diese Ressourcen tragen ausschlaggebend dazu bei, dass die genannten Belastungen angemessen bewältigt werden können. Damit sind sie auch ein wesentlicher Einflussfaktor zur

Motivation und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.

Fazit

Deutlich wird durch den Bericht auch, dass die psychischen Belastungen keinen Halt vor verschiedenen Branchen oder Hierarchieebenen machen. Führungskräfte und Mitarbeiter sind ebenso betroffen wie die befragten Mitarbeiter aus unterschiedlichen Branchen. Die Botschaft der BAuA lautet: Positiv herausfordernde Arbeit ist durchaus förderlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Problematisch wird die Situation dann, wenn die Arbeit chronisch überfordert. Naturwissenschaftler und Ingenieure beispielsweise erreichen besonders hohe Werte beim Multitasking oder Arbeit unter Zeit- und Termindruck. Auffällig ist, dass diese Berufsgruppe trotzdem sehr wenige gesundheitliche Beschwerden angibt. Dies mag daran liegen, dass die Naturwissenschaftler insbesondere auch über einen großen Handlungsspielraum bei der Planung und Einteilung ihrer Arbeit verfügen. Herausforderungen bei der Arbeit und deren erfolgreiche Bewältigung tragen also durchaus zur psychischen und körperlichen Gesundheit bei. Wenn es dagegen an Ressourcen wie Handlungsspielraum oder sozialer Unterstützung mangelt, geben die Befragten tendenziell mehr gesundheitliche Beschwerden an.

Isabel Rothe, Präsidentin der BAuA, meint zur Veröffentlichung: „Der Stressreport Deutschland 2012 zeigt, dass es keine Lösung von der Stange gibt. Seine Daten decken jedoch Handlungsbedarf auf und geben uns wichtige Hinweise, wo Handlungsspielräume und Unterstützung bei der Arbeit gestärkt werden können.“ Der vollständige Stressreport steht auf der Homepage der BAuA zum Download bereit: www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?__blob=publicationFile&v=9

Autorin: Dipl.-Psych. Claudia Clos,
Geschäftsbereich Prävention der Kommunalen
Unfallversicherung Bayern