

Info Psyche und Arbeit

2020-01

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
hier wieder eine Zusammenstellung von Informationen und Hinweisen zum
Thema Psyche und Arbeit, die mir im Januar 2020 aufgefallen sind
Herzlichen Dank an alle, die mir den einen oder anderen Hinweis haben
zukommen lassen!

Ich stelle den Newsletter bis auf weiteres auf meine Webseite, da ein
rechtssicherer Versand nach der neuen DSGVO zu aufwändig ist; wer den
Newsletter in der Vergangenheit innerhalb seiner Kreise versandt hat, kann
gerne weiter so verfahren.

Mit den besten Wünschen – achtet auf Euch, Ihr werdet gebraucht!

Hans Dieter Gimbel

www.systemberatung-gimbel.de

info@systemberatung-gimbel.de

Tel: 0203-345820

Gegen den Stress der Massen braucht es mehr als Achtsamkeit

Stress macht krank und ist Grund für Hunderte Fehltage von Arbeitnehmern. Trotz allen
Geredes über Achtsamkeit nimmt der Stress aber weiter zu. Im neuen Jahrzehnt wird es Zeit
für radikalere – und einfachere – Lösungen.

<https://www.wiwo.de/erfolg/trends/volkskrankheit-des-21-jahrhunderts-gegen-den-stress-der-massen-braucht-es-mehr-als-achtsamkeit/25370796.html>

Arbeitszeit - flexibel, sicher und gesund

IAG-Report widmet sich Chancen, Risiken und Anforderungen der Zeitgestaltung

Für „Arbeitszeit“ wird man entlohnt, die übrige Zeit gilt dem Privatvergnügen. Was früher
leicht zu trennen war, verschwimmt zunehmend in einer „Arbeiten 4.0“-Wolke, die alles
flexibler macht – und **unwägbarer**. Doch der Arbeit muss ausreichende Erholung
gegenüberstehen. Deshalb ist die Gestaltung von Arbeitszeit ein wichtiges Thema für
Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit.

<https://www.arbeitsschutz-portal.de/beitrag/broschueren/7643/arbeitszeit---flexibel-sicher-und-gesund.html>

Gute Führungskultur fördert die Gesundheit

Fehlende oder unangemessene Anerkennung beruflicher Leistung führt zu Stress. Das kann krank machen. Professor Johannes Siegrist verrät in »Gute Arbeit« 12/2019, warum eine gute Führungskultur die Gesundheit stärkt.

<https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Anerkennung-foerdert-die-Gesundheit~?newsletter=BR-Newsletter%2F07.01.2020>

Schikane im Job: So erkennen Sie Mobbing am Arbeitsplatz

Mobbing am Arbeitsplatz kann jeden treffen. Aktuellen Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen unter Mobbing am Arbeitsplatz. Die Folgen sind in ihren Ausmaßen erschreckend.

https://rp-online.de/leben/gesundheit/psychologie/mobbing/mobbing-am-arbeitsplatz-definition-ursachen-und-hilfe-fuer-betroffene_aid-47507059

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

Unsere Arbeitswelt befindet sich in einem stetigen Wandel: Marktveränderungen, Digitalisierungsprozesse oder die Herausforderung, am Markt erfolgreich zu bleiben, fordern Arbeitgebende und Beschäftigte. Dabei können zunehmende Arbeitsintensität, Multitasking, ständige Erreichbarkeit sowie Termin- und Leistungsdruck Beschäftigte psychisch belasten. Umso wichtiger ist es, arbeitsbedingte Gefährdungen durch psychische Belastung am Arbeitsplatz festzustellen, zu reduzieren oder sogar zu vermeiden. Das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw) stellt zwei neue Methoden vor.

<https://idw-online.de/de/news729601>

als pdf hier: https://www.lia.nrw.de/service/publikationen-downloads/LIA_praxis/index.html

Klinikärzte am Limit

Mediziner klagen über eine zu hohe Arbeitsbelastung: Im Krankenhaus geht einer Umfrage zufolge jeder Zehnte über seine Grenzen hinaus. Entlastung wünschen sich die meisten bei Verwaltungs- und Bürotätigkeiten.

<https://www.sueddeutsche.de/politik/gesundheit-klinikaerzte-am-limit-1.4769006>

Chronischer Stress kann das Herz langfristig schädigen

Chronischer Stress oder Burnout belasten nicht nur die Psyche, sie können auch körperliche Auswirkungen wie Herz-Rhythmus-Störungen hervorrufen. So das Ergebnis einer aktuellen US-Studie. Beschäftigte sollten frühzeitig für Stressabbau sorgen.

https://www.bund-verlag.de/betriebsrat/aktuellesbr~Chronischer-Stress-kann-das-Herz-langfristig-schaedigen-~?newsletter=BR-Newsletter%2F2020-01-28&utm_source=br-newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=2020-01-28

Chronisches Erschöpfungssyndrom – weit verbreitet, schwer zu erkennen

Bleierne Müdigkeit trotz durchgeschlafener Nacht: Wer morgens gerädert erwacht und sich über lange Zeit extrem erschöpft und wie von einer Dauergrippe geplagt fühlt, könnte unter dem Chronischen Erschöpfungssyndrom leiden. Die Diagnose ist jedoch schwierig.

https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_76808686/chronisches-erschoepfungssyndrom-symptome-und-ursachen.html

Besprechungen kreativ nutzen

Mit welcher Methode kann ich die Arbeit in meinem Betrieb langfristig gesund gestalten? Wie kann ich angemessen mit Belastungssituationen in meinem Betrieb umgehen? Antworten auf diese Fragen gibt die neue Handlungshilfe: „Besprechungen kreativ nutzen. Arbeit gesund gestalten mit der Methode der moderierten Gruppendiskussion. LIA.praxis 3“

"Besprechungen kreativ nutzen. Arbeit gesund gestalten mit der Methode der moderierten Gruppendiskussion." (praxis 3)

Schwerpunktheft: Arbeitsintensivierung – ein Merkmal der modernen Arbeitswelt?

Die Ausgabe erscheint am 3. Februar 2020

https://www.boeckler.de/wsi-mitteilungen_50297.htm#

Erklärfilm: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

https://www.bgbau.de/service/angebote/medien-center-suche/media-object/bgbaumediacenter_detail/erklaerfilm-gefaehrungsbeurteilung-psychischer-belastung/

Psychosozialen Risiken im Betrieb wirksam begegnen

Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet Arbeitgeber, die Arbeit so zu gestalten, dass Gefährdungen für die Gesundheit vermieden werden. Das schließt auch Gefährdungen durch die psychische Belastung der Arbeit ein, etwa infolge zu hoher Arbeitsmengen oder überlanger Arbeitszeiten. Mit dem Feldforschungsprojekt „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung in der betrieblichen Praxis“ untersuchte die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) konkrete Vorgehensweisen in den Betrieben. Erkenntnisse und Schlussfolgerungen des Projektes hat die BAuA jetzt in einem gleichnamigen baua: Bericht kompakt veröffentlicht.

<https://idw-online.de/de/news730744>

Bericht als pdf: <http://www.baua.de/dok/8826982>

Österreich:

Leistungsdruck im Büro triggert Rückenschmerz

Die Psyche spielt bei Rückenschmerzen eine zentrale Rolle – wer das Gefühl hat, am Arbeitsplatz keine Entscheidungsfreiheit zu haben, dem tut das Kreuz weh

<https://www.derstandard.de/story/2000113653302/leistungsdruck-im-buero-triggert-rueckenschmerz>
