

## Psychische Belastung und Beanspruchung Beanspruchung im Detail: Gesundheit und Krankheit

Arbeit finanziert den Lebensunterhalt, gibt dem Tag Struktur und kann erfüllend und befriedigend sein. Sie kann aber auch körperlich und geistig überfordern, die persönliche Freiheit einschränken und unzufrieden machen. Damit beeinflusst Arbeit die körperliche und seelische Gesundheit – im positiven wie im negativen Sinne.

### Definition von Gesundheit

Es gibt keine allgemeingültige Definition von Gesundheit. Nach Auffassung des Gesundheitswissenschaftlers Klaus Hurrelmann setzt sich Gesundheit aus physischen, psychischen und sozialen Anteilen zusammen, die sich wechselseitig beeinflussen. Gesundheit ist demnach mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist kein passiv erlebter Zustand, sondern Ergebnis der Auseinandersetzung eines Menschen mit unterschiedlichen Anforderungen und Rahmenbedingungen. Die Begriffe »gesund« und »krank« sind als Pole einer Strecke zu sehen (siehe Abbildung). Der Großteil der Menschen befindet sich zwischen diesen beiden Polen.

### Gesundheit und Krankheit als Pole

»gesund«

»krank«

### Einflussfaktoren

Die Gesundheit von Beschäftigten wird insbesondere durch folgende Einflüsse bestimmt:

- **Arbeitsbedingungen**, vor allem
  - Arbeitsinhalte, wie Abwechslungsreichtum, Spielräume
  - Arbeitsorganisation, wie Arbeitszeit, Arbeitsabläufe
  - Arbeitsumgebung, wie Arbeitsmittel, physikalische und chemische Faktoren
  - soziale Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten
- **individuelle Leistungsvoraussetzungen**, wie beispielsweise Qualifikationen, Kompetenzen und Erfahrungen, Charaktereigenschaften, individuelle Motivation und Bedürfnisse, das Alter, genetische Voraussetzungen, die Bewältigungsstrategien von Stress und die persönliche Widerstandsfähigkeit (»Resilienz«)
- **sozialer Kontext**, zum Beispiel Familiensituation, soziales Netzwerk, Einkommen, Wohnort, Eigentumsverhältnisse und Hobbies
- **persönliche Lebensführung**, zum Beispiel Ernährung, Bewegung, aber auch der Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderer Genussmittel beziehungsweise Suchtstoffe



Foto: BlurryMe-shutterstock

## Krankheiten

Krankheiten können sich in unterschiedlicher Form äußern:

- **physische Erkrankungen:** körperliche Erkrankungen, wie beispielsweise Schwerhörigkeit durch berufsbedingten Lärm oder Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparats durch schwere körperliche Arbeit
- **psychische Erkrankungen:** seelische Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen und Angsterkrankungen, die unter anderem durch ständigen Zeit- und Leistungsdruck begünstigt werden
- **psychosomatische Erkrankungen:** körperliche Erkrankungen und Beschwerden, die keine organischen Ursachen haben, sondern durch seelische Belastungen hervorgerufen werden. Dazu zählen zum Beispiel das Reizdarm-Syndrom, Essstörungen oder Rückenschmerzen.

## Gestaltungsempfehlungen

Arbeitgeber können die Arbeitsbedingungen beeinflussen und sie so gestalten, dass Gefahren für das Leben und die Gesundheit der Beschäftigten vermieden werden. Diese Fürsorgepflicht konkretisieren das Bürgerliche Gesetzbuch (§ 618, Abs. 1) sowie das Arbeitsschutzgesetz (§ 3).

Auf betrieblicher Ebene ergeben sich vielfältige Gestaltungsansätze und -möglichkeiten:

- Gefährdungsbeurteilungen für alle Tätigkeiten erstellen, regelmäßig aktualisieren und Maßnahmen ergreifen, um ermittelte Gefährdungen zukünftig zu vermeiden
- bei der Gestaltung von Arbeitsstätten, Arbeitsplätzen sowie allen betrieblichen Prozessen und Veränderungen das arbeitsschutzrechtliche Vorschriften- und Regelwerk berücksichtigen
- Strukturen für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz aufbauen. Hierzu gehört – in Abhängigkeit von der Unternehmensgröße – unter anderem Folgendes:
  - Verantwortliche und Zuständigkeiten für Sicherheit und Gesundheit im Betrieb verbindlich bestimmen
  - betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung durch Betriebsärzte, Sicherheitsbeauftragte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit gewährleisten
  - einen Arbeitsschutzausschuss einrichten
  - ein Arbeitsschutzmanagementsystem und ein betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen

- Führungskräfte und bei Bedarf auch andere betriebliche Akteure qualifizieren um
  - für das Thema Sicherheit und Gesundheit zu sensibilisieren.
  - Pflichten, aber auch Einflussmöglichkeiten in Bezug auf Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu vermitteln (arbeitsschutzrechtliche Themen, »Gesunde Führung«).
  - menschengerechte, gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu gestalten.
- Sicherheit und Gesundheit als elementare Werte im Unternehmen etablieren, nicht nur einzelne Maßnahmen und punktuelle Aktivitäten durchführen



## Bedeutung einer Präventionskultur

Unternehmer, Führungskräfte und Beschäftigte sollten die Themen Sicherheit und Gesundheit in ihr Denken und Handeln integrieren, damit eine echte Präventionskultur entsteht. Sichere und gesunde Arbeitsplätze müssen bei allen Entscheidungen als wichtige Kriterien berücksichtigt werden.



## Weitere Informationen

- Informationen zur Gefährdungsbeurteilung, [www.bghw.de](http://www.bghw.de) (Rubrik »Arbeitsschützer«)
- Kompendium Arbeitsschutz der BGR: Aktuelles Vorschriften- und Regelwerk, [www.bghw.de](http://www.bghw.de)
- Persönliche Beratung durch Präventionsberaterinnen und -berater sowie Aufsichtspersonen der BGR, [www.bghw.de](http://www.bghw.de) (»Ansprechpartner-Suche«)