idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Press release

Universität Duisburg-Essen
Cathrin Becker
04/19/2018
http://idw-online.de/en/news692817

Transfer of Science or Research
Psychology, Social studies
transregional, national

UDE: Gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung für Industrie 4.0

Stress bekämpfen – wer weiß wie? Seit Jahren nehmen psychische Belastungen im Beruf zu. Arbeitsverdichtung und Zeitdruck machen krank, führen zu hohen Fehlzeiten und oft auch in die Frührente. Digitale Technik eröffnet zwar neue Chancen, aber mit gesundheitlichem Risiko: Wer stets online verfügbar ist, hat den Job immer dabei. Im Rahmen eines BMBF-geförderten Vorhabens hat das Institut Arbeit und Qualifikation (IAQ) der Universität Duisburg-Essen (UDE) untersucht, was Führungskräfte, Arbeitsschutzexperten und Beschäftigte wissen, um Stress in der Arbeit abzubauen.

Dafür haben die IAQ-Forscherinnen Dr. Anja Gerlmaier und Laura Geiger ein „Stress-Quiz“ entwickelt. Damit wurde in verschiedenen Kooperationsunternehmen aus der Metall- und Elektro-Industrie erfasst, was über die Wirkungen von psychischer Belastung auf die Gesundheit bzw. die Produktivität bekannt ist. Wie der aktuelle IAQ-Report zeigt, ist das Wissen „bei allen ausbaufähig “, so Projektleiterin Dr. Anja Gerlmaier. „Insbesondere Führungskräfte haben tendenziell nur wenig Ahnung von gesunder Arbeitsgestaltung“, stellte Laura Geiger fest.

Abgefragt wurden unter anderem die gesundheitlichen Folgen von regelmäßig überlangen Arbeitszeiten (über 10 Stunden): 76% der Befragten kannten das Risiko einer Frühverrentung, 40% wussten zudem, dass man eher dazu neigt, Antidepressiva und Aufputschmittel zu nehmen. Dass sich die Gefahr, an Diabetes zu erkranken, mehrfach erhöht, wussten hingegen nur 21% der Befragten. 10% stimmten sogar der falschen Aussage zu, dass der Körper sich an überlange Arbeitszeiten gewöhne. Beim Thema „chronischer Stress“ kannten 92% das erhöhte Herzinfarktrisiko, 48%, dass Rückenprobleme drohen. Nur 28% wussten dagegen, dass dadurch Demenz im Alter befördert wird, und nur etwa jeder Zehnte (11%), dass chronischer Stress die Wundheilung verzögern kann.

Dass Ausdauersport oder ein Spaziergang nach Feierabend zur Erholung beitragen können, ist fast allgemein bekannt (88%), auch die Empfehlung, soziale Kontakte zu pflegen und Freunde und Bekannte zu treffen (60%). Nur die Hälfte (49%) wusste hingegen, dass auch ein Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten entspannen kann. 19% der Befragten stimmten der Fehlannahme zu, dass fernsehen und sich aufs Sofa legen ebenfalls erholsam seien.

„Für die betriebliche Gesundheitsförderung reicht es nicht aus, Beschäftigte auf die Gefahren von Stress aufmerksam zu machen und zu erwarten, dass sie selbstachtsam sind“, fordern die IAQ-Forscherinnen. „Vielmehr brauchen wir neue Präventionskonzepte, die allen Wissen über eine gesundheitsgerechte Gestaltung ihrer Arbeit vermitteln und ihnen aber auch Möglichkeiten eröffnen, Maßnahmen umzusetzen.“

Weitere Informationen:
Dr. Anja Gerlmaier, 0203 379 2408, anja.gerlmaier@uni-due.de; Laura Geiger, 0203 379 1816; laura.geiger@uni-due.de

Redaktion: Claudia Braczko, Tel. 0157/71283308, claudia.braczko@uni-due.de

URL for press release: http://www.iaq.uni-due.de/iaq-report/2018/report2018-02.php