

Psychische Belastungen und deren mögliche Auswirkungen

Hiltraut Paridon
09.01.2017

Psychische Belastung und Beanspruchung

Belastung

- Anforderungen/Reize, die auf den Menschen zukommen
- Gegenstand der Gefährdungsbeurteilung
 - Arbeitsinhalt
 - Arbeitsorganisation
 - Arbeitsmittel und –umgebung
 - soziale Beziehungen



© Sifa-Ausbildung

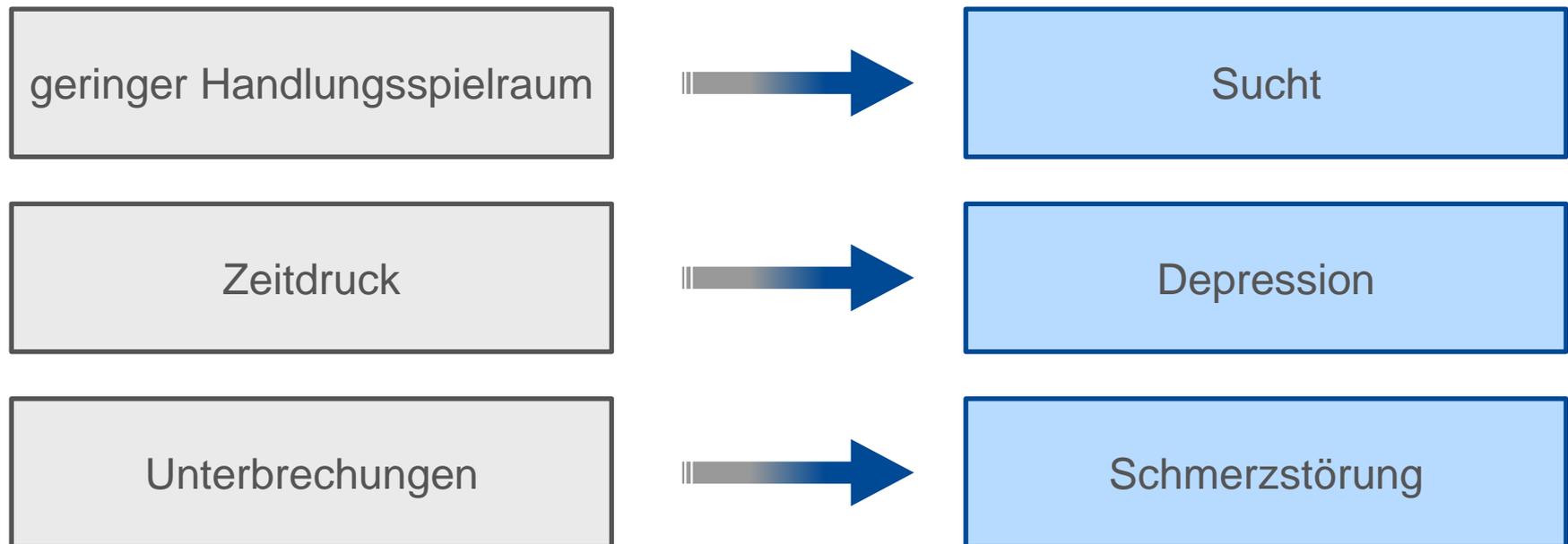
Beanspruchung

- Reaktionen des Menschen auf die Belastung
- oft im Fokus: psychische Erkrankungen/Störungen

wichtige Fragen

- 1. Welche Belastungen sind gesundheitsgefährdend?**
- 2. Welche Fehlbeanspruchungen sind möglich?**

wenn´s doch nur so einfach wär....



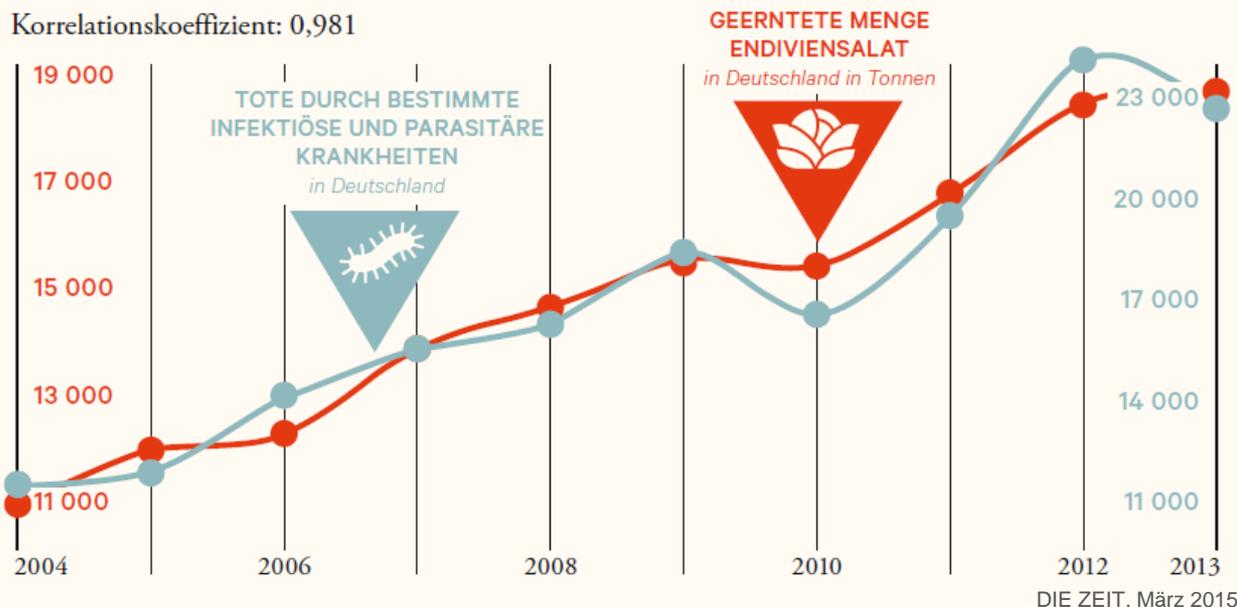
Korrelation und Kausalität

Korrelation: Maß für die Stärke eines Zusammenhangs zwischen zwei Variablen/Merkmalen (liegt zwischen -1 und +1)

„wenn-dann“-Beziehungen: die Veränderung der einen Variable ist eine **Begleiterscheinung** für die Veränderung der anderen Variable.

Ist Endiviensalat verantwortlich für Infektionskrankheiten?

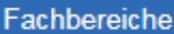
Korrelationskoeffizient: 0,981



Kausalität: Ursache-Wirkungs-Beziehung: die Veränderung der einen Variable ist die **Ursache** für die Veränderung der anderen Variable.

ÄrzteZeitung

Print
App
Newsletter

 Politik  Krankheiten  Fachbereiche  Praxis & Wirtschaft  Panorama  Regionen

Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Herz-Gefäßkrankheiten » KHK / Herzinfarkt

Sommer-Akademie

Kardiologie

Sammeln Sie CME-Punkte - 30 Tage kostenlos mit e.Med

Modul: Update periphere arterielle Verschlusskrankheit

Weitere Module zu anderen Themen auf der Startseite unserer Sommerakademie



Ärzte Zeitung online, 31.07.2012

Kommentieren (0)



 Twittern



KHK

Nachtschicht ist schlecht fürs Herz

Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So ist die Gefahr für Herzinfarkte bei Menschen, die regelmäßig Nachtschichten machen, um über 40 Prozent erhöht.

<http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/herzkreislauf/herzinfarkt/article/819000/khk-nachtschicht-schlecht-fuers-herz.html>

Frauen, die beten werden öfter schwanger

Der Glaube – ein Me-
dikament, das kein
Arzt verschreiben
kann. Amerikanische
Studien zeigen: Men-
schen, die beten, sind

laut „Psychologie Heu-
te“ seltener im Kranken-
haus, haben einen
niedrigeren Blutdruck
und leiden seltener an
Herzkrankheiten.

Wer zum Beispiel re-
gelmäßig in die Kirche
geht, hat sogar ein bes-
seres Immunsystem. Pa-
tienten, die an Gott
glauben, erholen sich

schneller von Operati-
onen, brauchen weniger
Schmerzmittel. Und:
Der Glaube macht so-
gar fruchtbar! Eine Stu-
die der Columbia Uni-

versität ergab: Frauen,
die sich ein Kind wün-
schen, werden im
Schnitt doppelt so oft
schwanger, wenn für
sie gebetet wird.

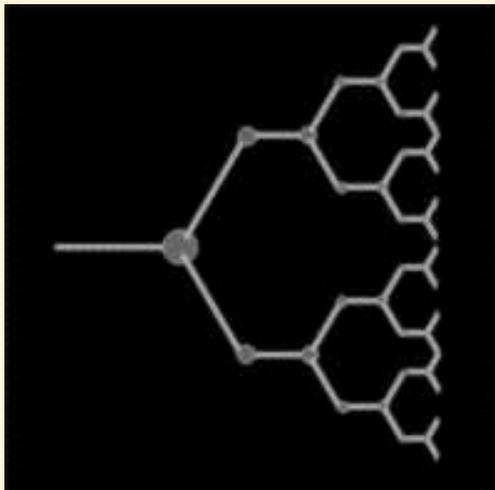
Bild 21.02.05

Meldung der BILD-Zeitung, 2005:

„Und der Glaube macht sogar fruchtbar! Eine Studie der Columbia Universität ergab: Frauen, die sich ein Kind wünschen, werden im Schnitt doppelt so oft schwanger, wenn für sie gebetet wird.“

Wenn – dann \neq Warum

Die Beispiele illustrieren, dass wir aus „wenn-dann-Zusammenhängen“ (Korrelationen) manchmal „Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge“ (Kausalitäten) machen und manchmal nicht - das hängt u.a. von unseren persönlichen Überzeugungen ab – ist deshalb aber weder unbedingt richtig noch unbedingt falsch.



Wie können wir Ursache-
Wirkungs-Zusammenhänge
identifizieren?

Experiment

Der „Königsweg“ zur Überprüfung kausaler Zusammenhänge ist ein sogenanntes **experimentelles Design**. Entscheidend hierbei ist, dass die teilnehmenden Personen **zufällig** den unterschiedlichen Bedingungen zugewiesen werden.

Dieses Design ist anzustreben, aber häufig nicht zu realisieren – sei es aus methodischen oder auch ethischen Gründen.

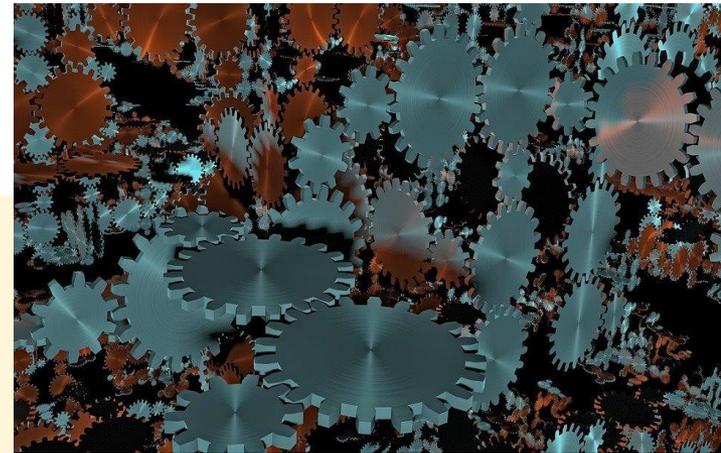


Fazit zum Methodenexkurs

- manche Erklärung, die uns plausibel erscheint und vielleicht auch richtig ist, ist nicht automatisch wahr, sondern muss wissenschaftlich überprüft werden
- zu prüfen, ob Zusammenhänge tatsächlich **kausal** sind, ist aufwändig und manchmal nicht wirklich möglich
- psychologische Forschung kann niemals beweisen, sondern immer nur Wahrscheinlichkeiten überprüfen



Was kann denn nun als wissenschaftlich abgesichert gelten?



pixabay.com

zurück zu den Fragen

- Welche **Belastungen** sind gesundheitsgefährdend?

Belastung  Beanspruchung ? iga.Report 31

- Welche **Fehlbeanspruchungen** können Belastungen nach sich ziehen?

Belastung  Beanspruchung ? iga.Report 32

- bei beiden iga.Reports wurde ausschließlich Literatur ausgewählt, die hohen wissenschaftlichen Ansprüchen genügt (neuere Arbeitsbelastungen konnten nicht berücksichtigt werden)
- es wurde ausschließlich auf negative Aspekte geschaut, da sie Anlass zum Präventionshandeln sind

iga.Reporte 31 und 32

iga Initiative
Gesundheit
und Arbeit

iga.Report₃₁



**Risikobereiche für
psychische Belastungen**

Renée Rau
unter Mitarbeit von
Michael Blum und Laura-Marie Wätzcke

**Die Initiative
Gesundheit und Arbeit**
In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Interventionsansätze für die Arbeitswelt erlennterachtet und wirksame Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.
IGA wird getragen von der Bundesagentur für Arbeit, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Praxiskassen e. V. (vdk).
www.iga-info.de

BRK Bundesverband
DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
AOK Bundesverband
vdek Verband der Praxiskassen e. V.

iga Initiative
Gesundheit
und Arbeit

iga.Report₃₂



**Psychische Belastung
in der Arbeitswelt**

**Eine Literaturanalyse zu Zusammenhängen
mit Gesundheit und Leistung**

Hilke-Park
unter Mitarbeit von Jasmin Häßlich

**Die Initiative
Gesundheit und Arbeit**
In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Interventionsansätze für die Arbeitswelt erlennterachtet und wirksame Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.
IGA wird getragen von der Bundesagentur für Arbeit, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Praxiskassen e. V. (vdk).
www.iga-info.de

BRK Bundesverband
DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
AOK Bundesverband
vdek Verband der Praxiskassen e. V.

iga.Report 31 - Ergebnis

Folgende psychische Belastungen sind als potentiell gesundheitsgefährdend zu bewerten:

- hohe Arbeitsintensität (Job Demand)
 - geringer Handlungsspielraum (Job Control)
 - geringe soziale Unterstützung
- } die Kombination hiervon



- Überstunden / lange Arbeitszeit/ Schichtarbeit
- Rollenstress
- Effort-Reward-Imbalance (Ungleichgewicht zwischen erlebter Leistung und dafür erhaltener Belohnung/Wertschätzung)
- Bullying/aggressives Verhalten am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzunsicherheit

iga.Report 32 - Ergebnis

Folgende Folgen werden durch psychische Fehlbelastungen mitverursacht:

- muskulo-skelettale Beschwerden,
- kardiovaskuläre Erkrankungen
- Depression
- Angst



Folgende Folgen werden durch psychische Fehlbelastungen wahrscheinlich ebenfalls direkt beeinträchtigt:

- Immunsystem
- Schlaf
- körperliche Aktivität
- allgemeines Wohlbefinden

Was ist denn nun der **Erkenntnisgewinn**?

entscheidend ist: Das, was Sie vielleicht schon lange wussten oder vermuteten, kann nun als wissenschaftlich gesichert gelten.

auf der Seite der Belastungen:

- die Daten weisen für die genannten Belastungsarten ein **potentielles Gesundheitsrisiko** auf
- das Risiko ist über mehr als 30 Jahre immer wieder bestätigt worden

auf der Seite der Beanspruchungen:

- es geht nicht nur um psychische Erkrankungen – auch andere Folgen sind relevant und (mit)–**verursacht** durch psychische Belastungen



Fazit



die identifizierten psychischen Belastungsfaktoren sollten in jeder **Gefährdungsbeurteilung** berücksichtigt werden

Wir arbeiten
weiter daran!

