



Christian Fuhrken,  
Dr. Mark Hübers und  
Sebastian Zimmermann  
Büdelsdorf | 27.11.2019

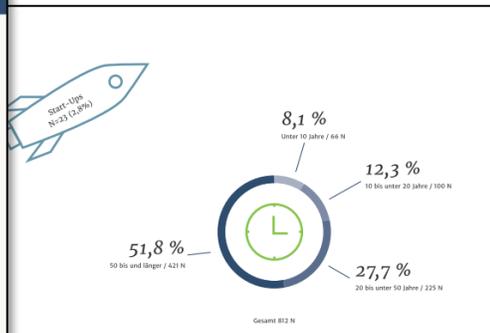
## #whatsnext – GESUND ARBEITEN IN DER DIGITALEN ARBEITSWELT

Eine Studie des IFBG in Kooperation mit:

personalmagazin  
MANAGEMENT, RECHT UND ORGANISATION

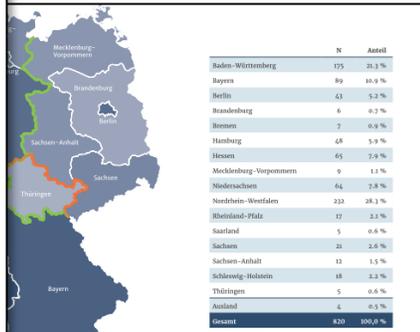
TK  
Die  
Techniker

# Online-Studienband



Spezielles Dienstes (N=1, p<0,001) mit 421 Personen (80% zu berücksichtigen)

Aufgrund ihres besonderen Charakteristika wurde in den Analysen die Gruppe der Start-Up-Unternehmen separat betrachtet. Dabei handelt es sich um junge, noch nicht etablierte Unternehmen, die vorwiegend als zehn Jahren gegründet worden sind, ist mit weniger als 10 Prozent durch geringere (vgl. Abb/Fab. 32).



Dabei berücksichtigt wurden lediglich jene Wirtschaftssektoren bzw. Einrichtungen des öffentlichen Dienstes, die über einen einzigen Standort verfügen. Mithin sind der Nord-/Südrteilung zeigt sich ein relativ ausgeglichenes Verhältnis. Anders bei der Ost-/Westerteilung: Neben sechsundzwanzig (26%) der Organisationen haben ihren Standort in den alten Bundesländern.



**aktuell**  
Lernen wird derzeit in den Organisationen am stärksten (MW=1,61), gefolgt von Burn-Out/Überforderung durch Arbeit (MW=1,51), was verdeutlicht, dass die Verantwortung diesbezüglich gerecht über ein Risiko stehen in den Organisationen. Themen digitale BGF (MW=1,46), Burn-Out/Überforderung durch Arbeit (MW=1,42) und Neuroergonomie (MW=1,39) sind die am stärksten relevanten Themen für die Befragten.

**in 5 Jahren**  
Das lebenslange Lernen wird auch in 5 Jahren das bedeutendste Thema sein (MW=2,18). Das Themenfeld Burn-Out/Überforderung durch Arbeit wird in 5 Jahren nur noch das drittwichtigste Thema sein (MW=1,97). Die Gesundheitskommunikation und die psychische Gefährdungsbeurteilung (beide MW=2,00) rücken hier auf den zweiten Rang vor. Die Themen Neuroergonomie und Burn-Out/Überforderung durch Arbeit werden auch in 5 Jahren eine untergeordnete Rolle in den Organisationen spielen.

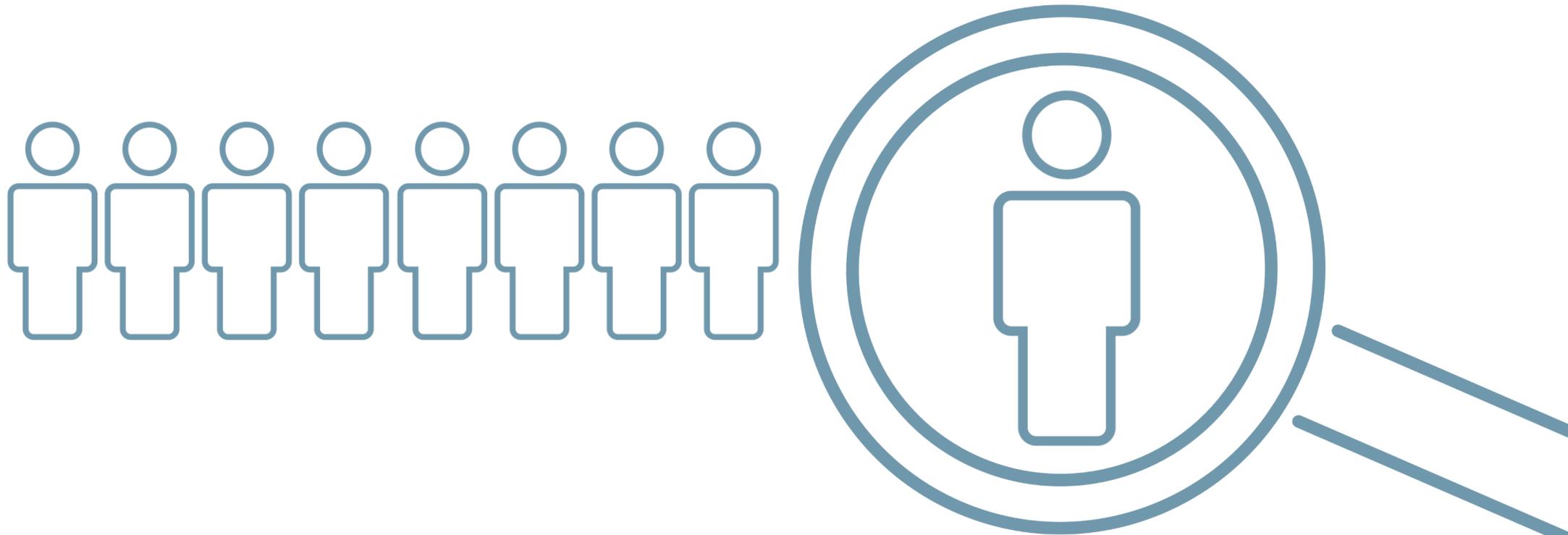
**Sonstige Auffälligkeiten:** Im öffentlichen Dienst wird die psychische Gefährdungsbeurteilung in 5 Jahren sogar das wichtigste Thema sein (MW=2,31). Dies passt zur vorherigen Erkenntnis, dass Burn-Out/Überforderung durch Arbeit dort aktuell schon ein sehr relevantes Thema ist.

Sie wollen mehr zum Thema digitale BGF erfahren?  
[www.digitale-bgf.ifbg.eu](http://www.digitale-bgf.ifbg.eu)



Der Studienband ist kostenlos erhältlich über:  
[www.ifbg.eu/whatsnext](http://www.ifbg.eu/whatsnext)

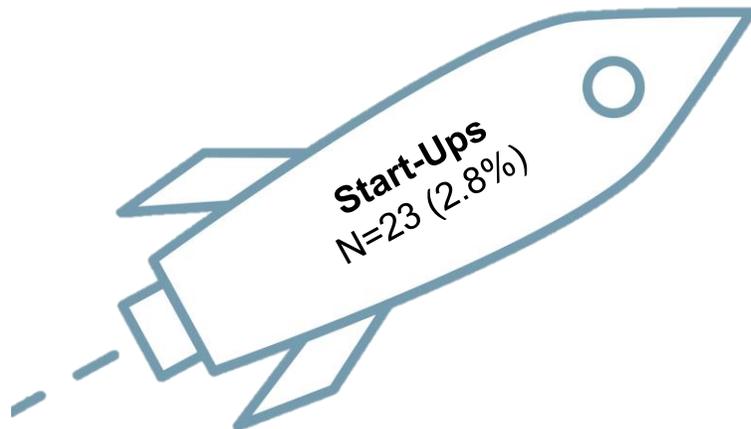
# Stichproben- beschreibung



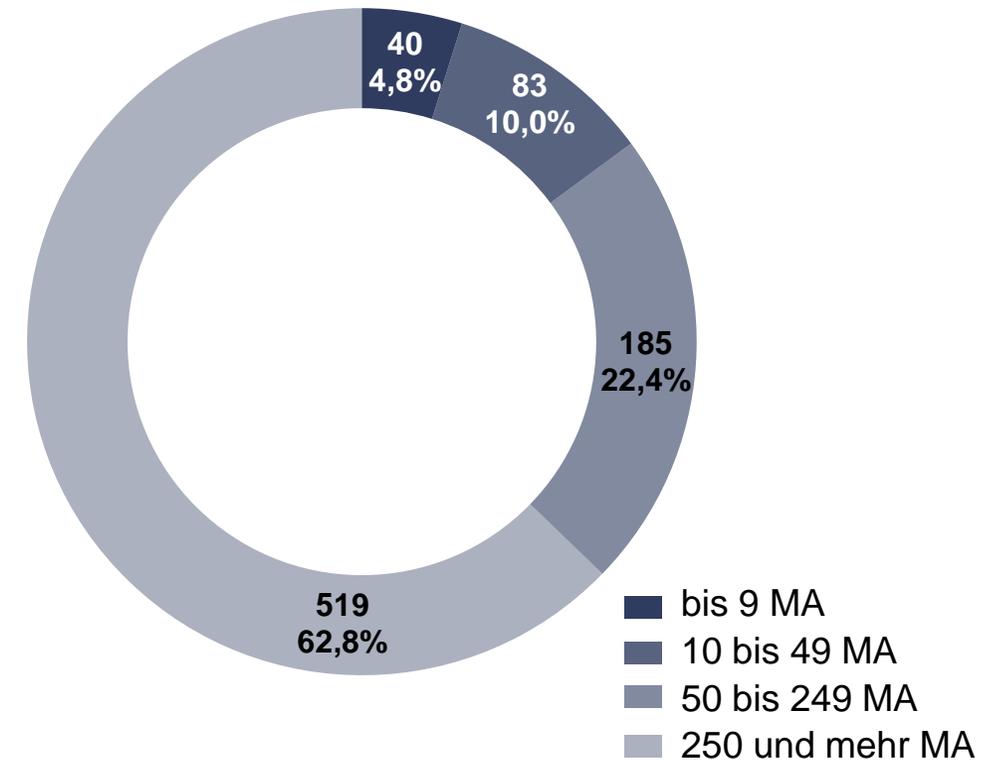
## Stichprobenbeschreibung

### Zugehörigkeit der Organisationen

	N	Anteil
(Privat-)wirtschaftliche Unternehmen	552	66.9%
Einrichtungen des Öffentlichen Dienstes	265	32.1%
Sonstige	8	1.0%
<b>Gesamt</b>	<b>825</b>	<b>100.0%</b>



### Größe der Organisationen



## Stichprobenbeschreibung

### *Funktion der Befragten*



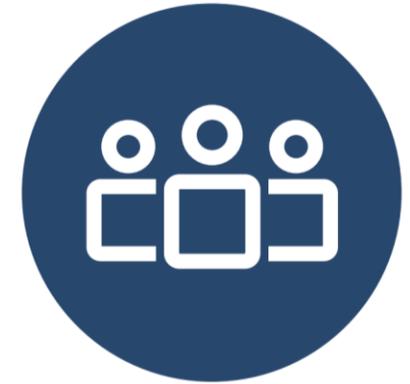
**Geschäftsführende**  
7.1% (N=57)



**Personalverantwortliche**  
36.9% (N=296)



**Gesundheitsverantwortliche**  
39.9% (N=320)



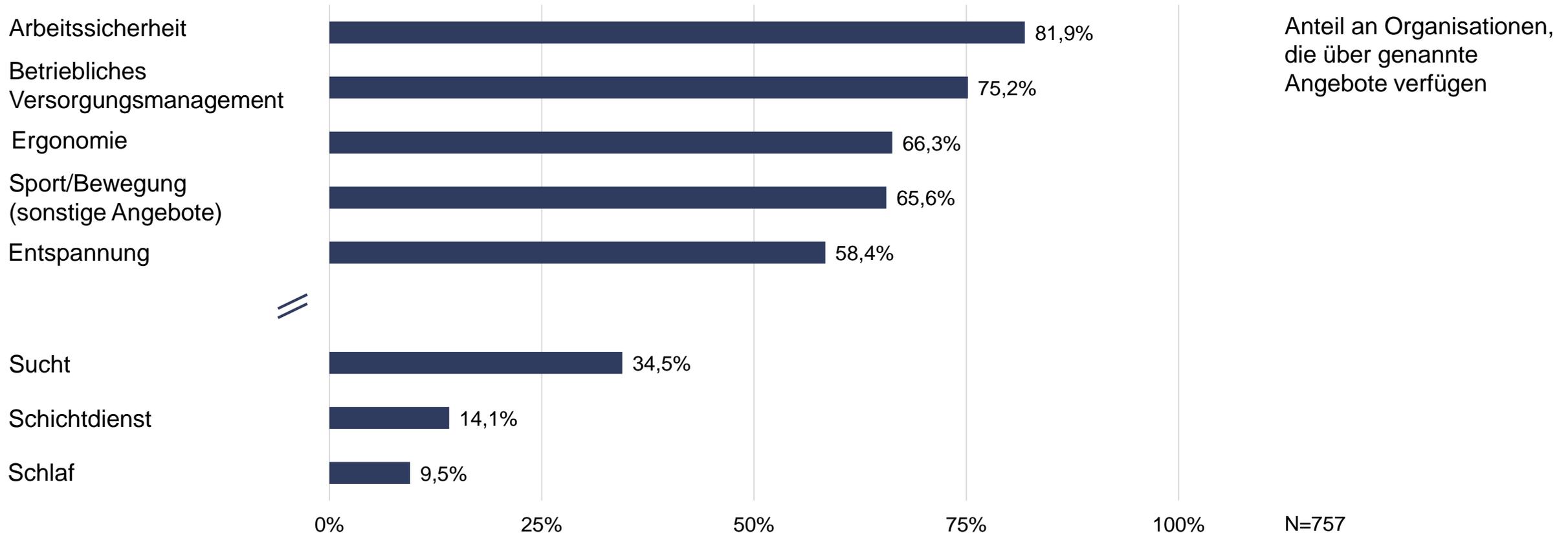
**Sonstige**  
16.1% (N=129)

## Verbreitung von (Gesundheits-)Angeboten



## Verbreitung von (Gesundheits-)Angeboten

Auswahl (8/13)



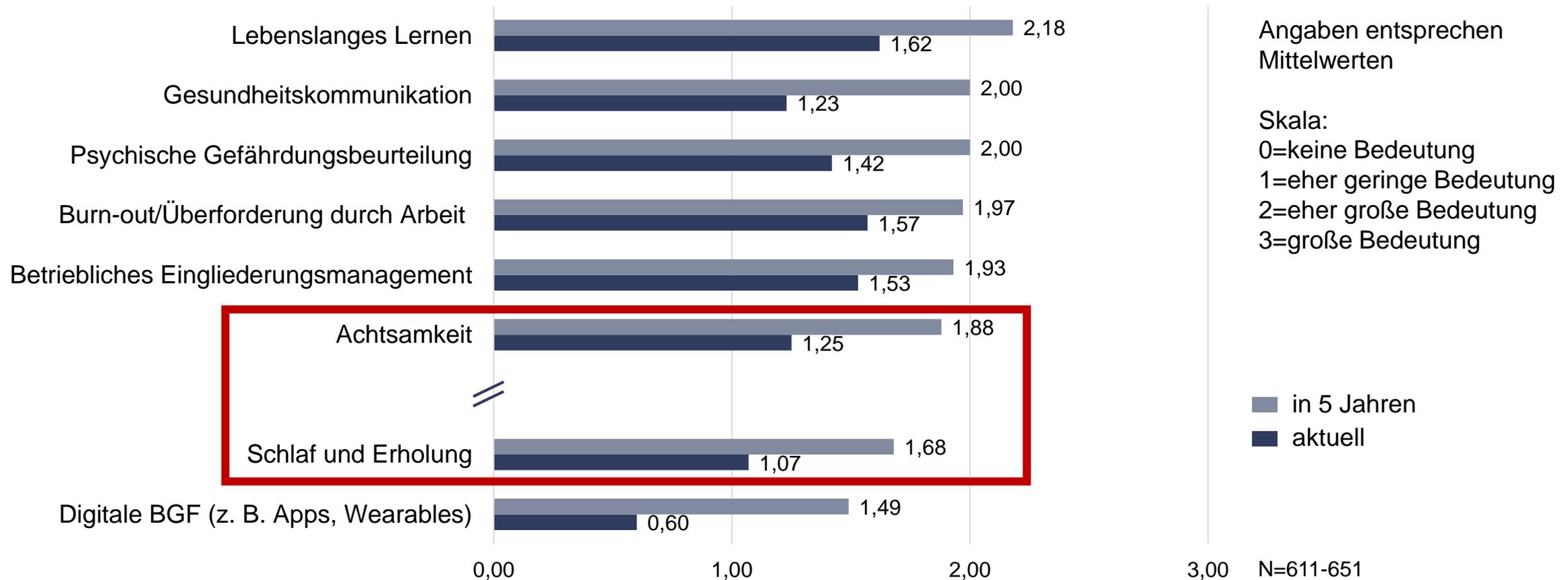


# Digitale BGF, Gesundheits- kommunikation & Co.

BGM-Themen

## Digitale BGF, Gesundheitskommunikation und Co. (BGM-Themen)\*

\*Themenauswahl (8/14)





# Schlaf und Erholung in der Arbeitswelt

Napoleon versus Einstein – Mythen und praktische Tipps rund um das Thema Schlaf

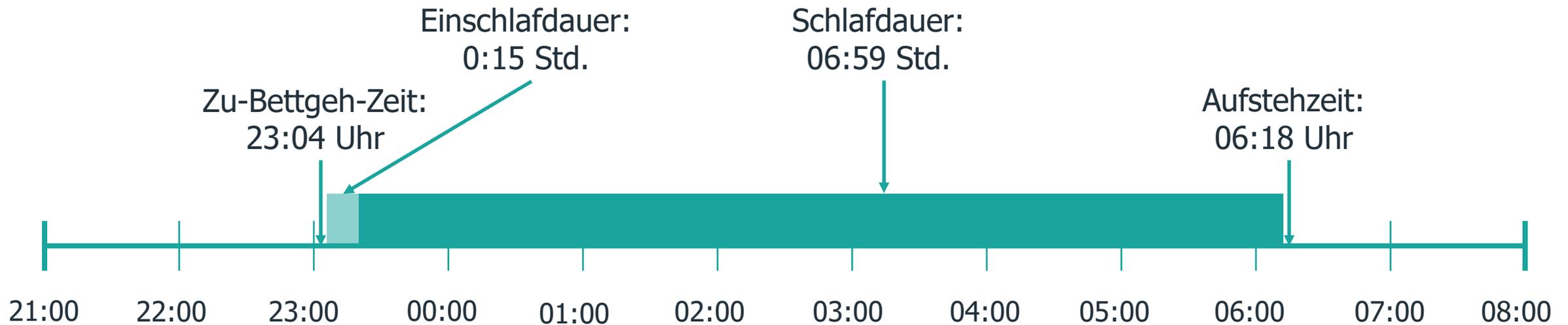


# Mythen, Zahlen und Fakten zum Schlaf

# Mythen, Zahlen und Fakten zum Schlaf

## So schlafen wir Deutschen!

Was schätzen Sie ...



(Zulley, 2011)

# Zahlen und Fakten zum Schlaf

## So schlafen wir Deutschen!



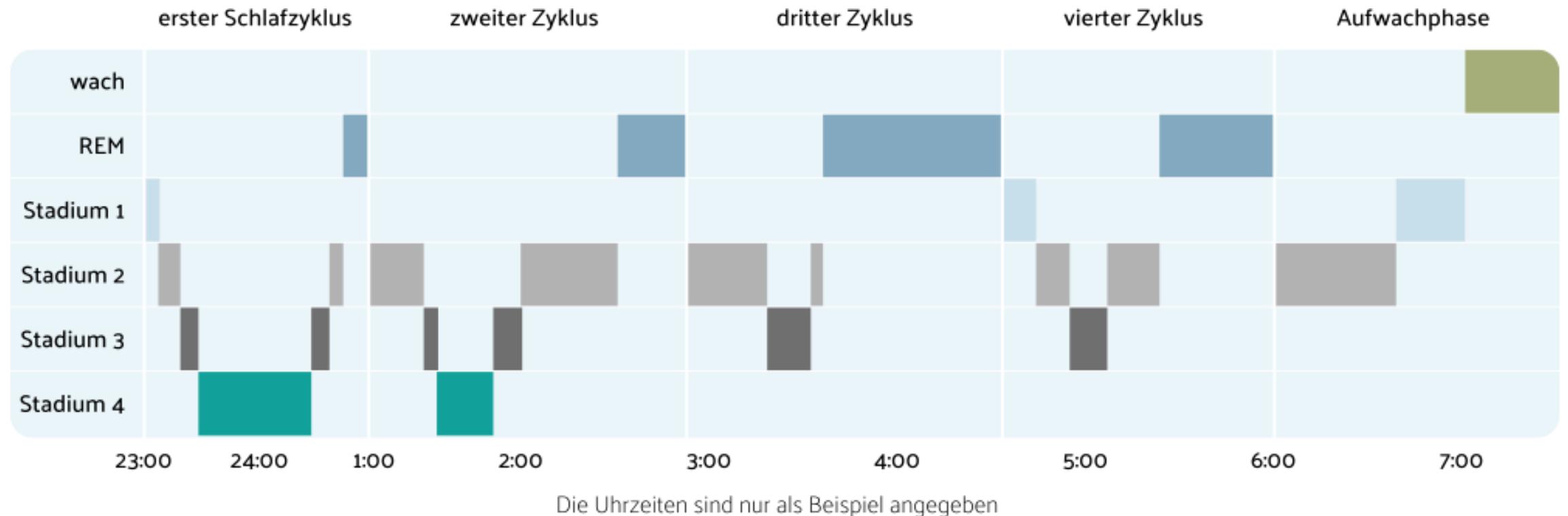
### Fakt ist, dass

- ... Alter, Geschlecht, Jahreszeit, Gesundheit oder soziale Faktoren die **Schlafdauer** beeinflussen.
- ... es eine für alle **ideale Schlafdauer** nicht gibt (zw. 6-9 Stunden).
- ... die **Zeitumstellung** einen Minijetlag hervorruft.
- ... **kurzes Erwachen** in der Nacht **normal** ist.
- ... Schlafdefizit einen ähnlichen Einfluss wie **Alkohol** hat.
- ... **jeder Mensch träumt!** Männer können sich aber schlechter und seltener an ihre Träume erinnern.
- ... **Schnarchen** ein **Männerproblem** ist.
- ... sich **jede 4. Frau** durch den schnarchenden Partner gestört fühlt.

# Gesunder und gestörter Schlaf

# Gesunder Schlaf

## Schlafphasen bei gesundem Schlaf



# Gesunder und gestörter Schlaf

## Schlafprobleme und -störungen – Verbreitung

Zwei von drei Beschäftigten verspüren an einem normalen Arbeitstag häufiger das Bedürfnis nach einem kurzen Mittagsschlaf (IFBG-Datenbank, Stand 03/2019)



# Gesunder und gestörter Schlaf

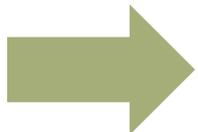
## Schlafprobleme und -störungen – Auswirkungen

### Physiologische Ebene:

- Zunahme des Hungergefühls und damit Körpergewichts (Cajochen, 2009)
- Begünstigung Typ 2-Diabetes (Cajochen, 2009)
- Destabilisierung des Immunsystems (Riemann, 2007; Zulley, 2008)

### Neuropsychologische Ebene:

- geringerer Lernzuwachs bei Gedächtnisleistungen (Born & Plihal, 2000)
- negative Befindlichkeit und Stimmung (Hemmeter et al., 2007)
- geringere kognitive Leistungsfähigkeit (Van Dongen et al., 2003)
- höheres Depressionsrisiko bzw. allgemein für psychische Störungen (z.B. Baglioni et al., 2011)



**Notwendigkeit von Informations- und Beratungsangeboten im Betrieb**

# Gesunder und gestörter Schlaf

## Schlafprobleme und -störungen

### Aber:



Nur knapp jedes zehnte Unternehmen befasst sich mit dem Thema (IFBG 2017)

# Gesunder und gestörter Schlaf

## Schlafprobleme und -störungen – Ursachen und Behandlungsansätze

### Psychosoziale Ursachen

z.B. Ärger, Stress, Depression, Angst vor Schlafstörungen etc.



### Behandlungsansätze

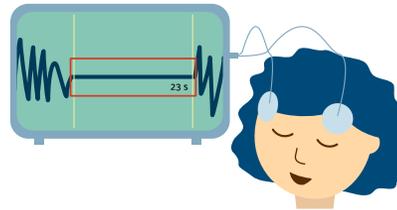
Verhaltenstherapeutische und psychoedukativer Ansätze

Beispiele:

- Wachexperte
- Grübelsessel
- Katastrophenskala

### Körperliche Ursachen

z. B. Schmerzen, Hormone, Erkrankungen, Schlafsucht etc.



### Behandlungsansätze

Abklärung und Eingrenzung in (schlaf-)medizinischer Praxis

Beispiele:

- Anamnese
- Schlaflabor
- Polysomnographie

### Äußere Ursachen

z. B. Lärm, Licht, Temperatur, Kaffee, Alkohol, Medikamente etc.



### Behandlungsansätze

Verhaltens- und Verhältnisoptimierung (Schlafhygiene)

Beispiele:

- Stimulanzienkonsum
- Mediennutzung
- Aktivitäts- und Essverhalten

# Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

## **Äußere Ursachen**

# Praktische Tipps Alltag und „Allnacht“

## Verhältnisse

### Vermeiden von Störquellen:

- den **Wecker herumdrehen**, so dass die Uhrzeit nicht abzulesen ist
- **Ohropax** bei Geräuschkulisse oder schnarchendem Partner.
- **Schlafbrille** nutzen, wenn Abdunklung nicht möglich
- **keine Geräte** wie PC, Radio oder Fernseher im Schlafzimmer
- **Telefon und Türklingel** abstellen
- **„Do not disturb“** im Hotel

### Stimuluskontrolle:

- Nutzung Schlafzimmer → auf **Schlaf und Sexualität** begrenzen
- **Trennung der Bereiche** „Schlafen“ und „Wach-Sein“
- Bei Einschlaf- oder Durchschlafproblemen nach 15 Min. Bett verlassen



# Praktische Tipps Alltag und „Allnacht“

## Verhalten - Allgemein

### Einschlafrituale und -gewohnheiten:

- **Entspannungstechniken** (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atemübungen etc.)
- **Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten** – insbesondere an freien Tagen
- **Einschlafrituale**
  - z. B. Spaziergang, leichte Bettlektüre direkt vor dem Einschlafen
  - grundsätzlich für entspanntes Ausklingen des Tages sorgen
  - ganz einfach: so, wie man das mit Kindern macht!



### Medienkonsum:

- kontrollierter **Medienkonsum**
  - Vermeiden von blauen Wellenlängen des Lichtes (Tablet, Handy, Laptop etc.)
  - wie ein Koffeineffekt → mindestens 30min vor dem Schlafengehen ausschalten!



# Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“: **Psychosoziale Ursachen**

# Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

## Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

### Grübelstuhl:

- Sessel oder Stuhl in eigenen vier Wänden suchen
- nur noch dieser wird fortan zum Grübeln aufgesucht
- auch kurz vor dem Schlafengehen noch einmal reinsetzen und Gedanken notieren + Lösungsansätze und Ziele
- danach schlafen legen
- bei Grübeln im Bett → Stuhl aufsuchen



# Praktische Tipps für den Alltag und die „Allnacht“

## Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

### Ruhebild:

- Stellen Sie sich ein schönes Bild vor → eine Landschaft oder eine Situation, die Ihnen angenehm in Erinnerung ist
- **Kriterien:**
  - es sollte Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlen
  - es sollte keine anderen Personen außer einem selbst enthalten
  - es sollte keine hektischen und schnellen Aktivitäten beinhalten
- Wichtig ist, dass Sie sich das Bild mit allen Sinnen vorstellen (Wie riecht es? Was höre ich? Wie schmeckt es?)
- Konzentrieren Sie sich dann darauf



# Unterstützungsmöglichkeiten für Beschäftigte

## Schlaf-Parcours



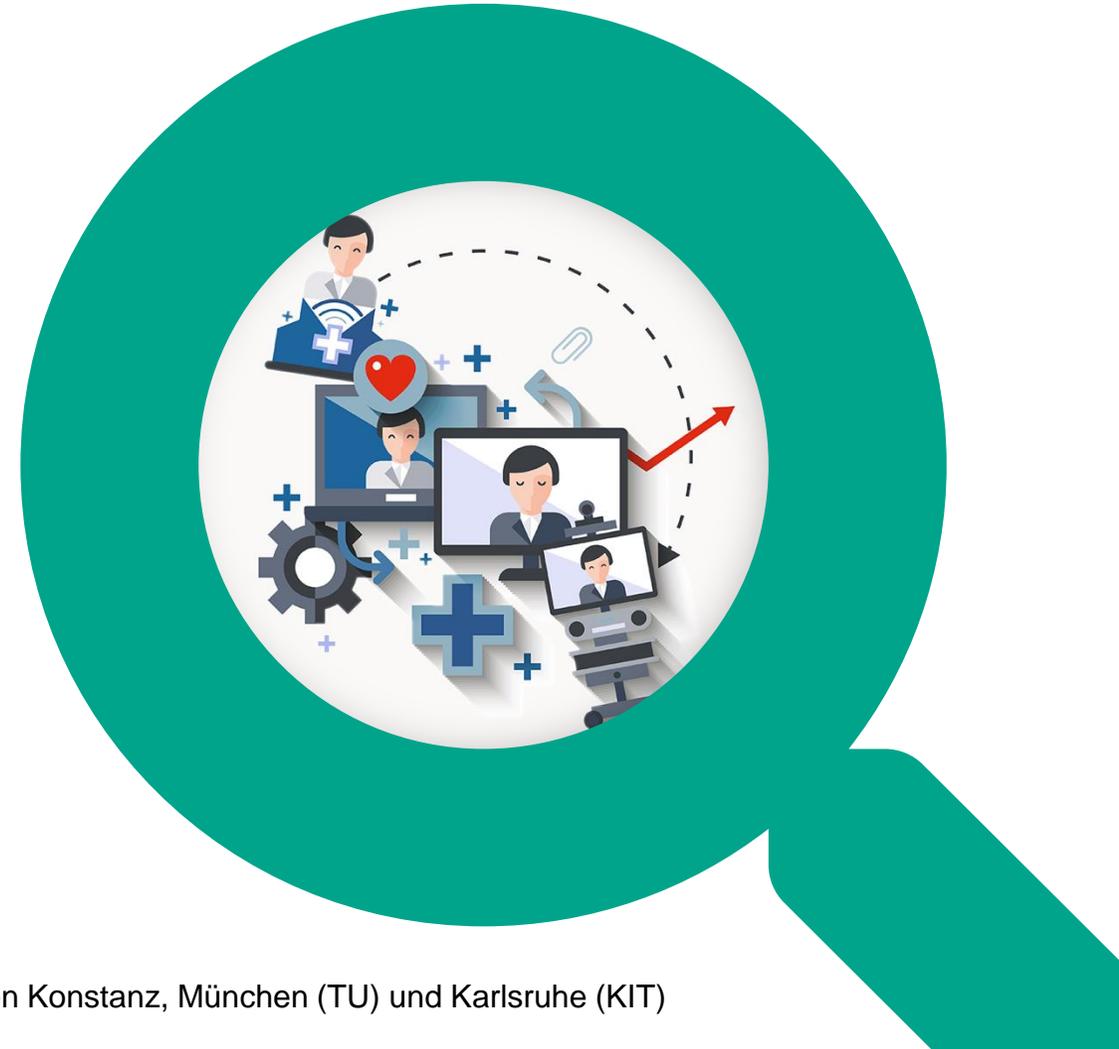
# Wir tauchen tiefer ein – die Studie #whatsnext2020

Wir nehmen die wichtigsten Zukunftsthemen  
im BGM unter die Lupe!

Registrieren Sie sich vorab:



[www.ifbg.eu/whatsnext2020](http://www.ifbg.eu/whatsnext2020)



## Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH

Ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz, München (TU) und Karlsruhe (KIT)

Marienthaler Str. 17  
24340 Eckernförde



**Christian Fuhrken**  
Leitung Standort Nord

[Christian.fuhrken@ifbg.eu](mailto:Christian.fuhrken@ifbg.eu)  
+49 (0) 151 610 646 82



**Dr. Mark Hübers**  
Team Maßnahmen  
Team Analysen

[mark.huebers@ifbg.eu](mailto:mark.huebers@ifbg.eu)  
+49 (0) 151 232 895 94