

# Seele, Rücken und das Alles-tut-weh

Krankmacher im Arbeitsalltag und wie man sie vermeiden kann

# Seele, Rücken und das Alles-tut-weh

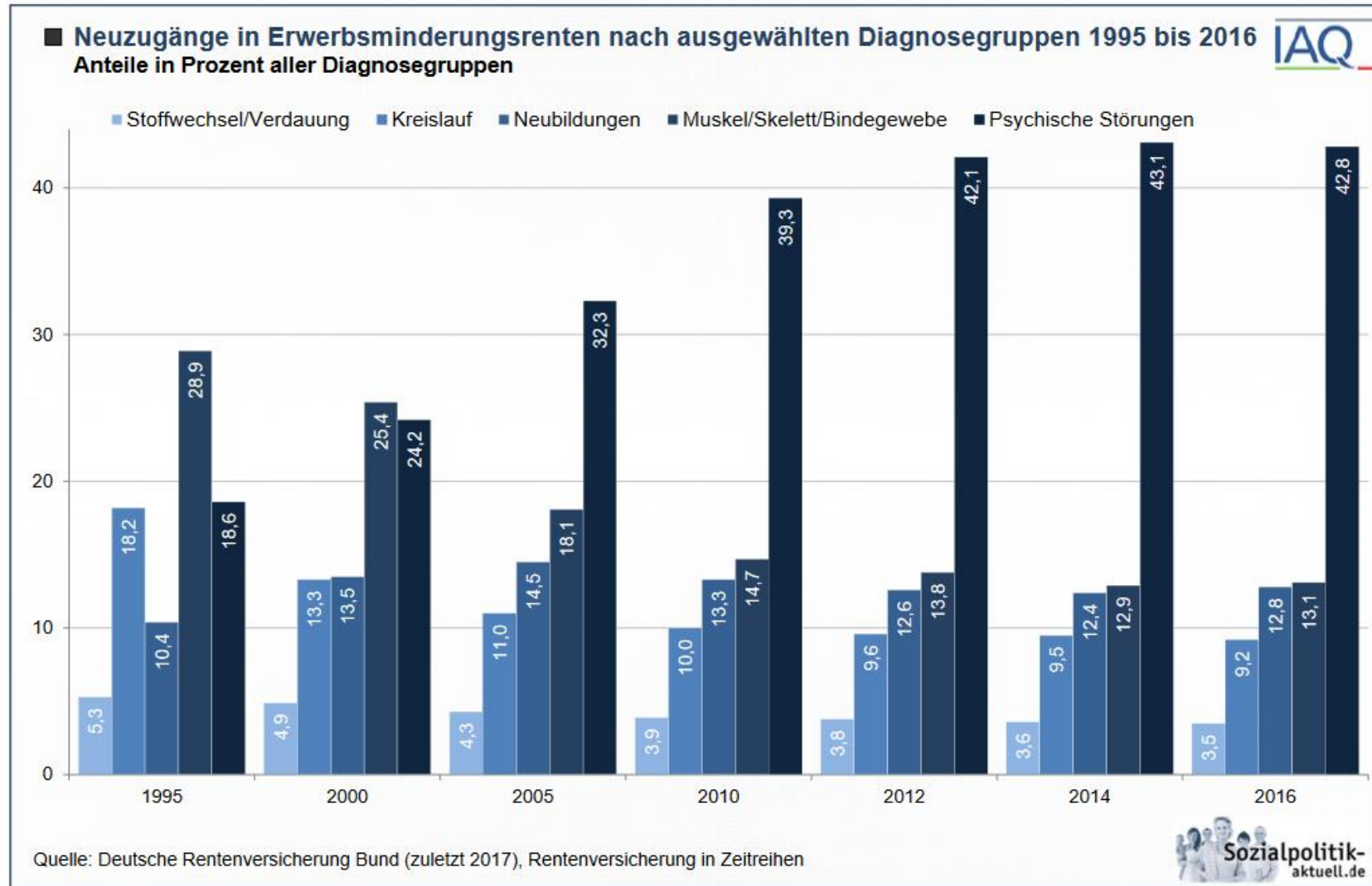
## Inhalt

1. Fachkräfteverlust durch Krankheit
2. Krankmacher im Alltag
3. Krankmacher vermeiden
4. Förderung von Maßnahmen im Betrieb
5. Quellen

# 1. Fachkräfteverlust – Fehlzeiten Entwicklung



# 1. Fachkräfteverlust – Erwerbsminderung



# Krankmacher im Alltag – Seele

Krankmacher = Stressoren = sich verändernde Umstände

Stress ist umso größer, je mehr Lebensbereiche neuen Umständen angepasst werden müssen, ob in negativem oder positivem Sinn.

Stressoren wirken umso gesundheitsschädlicher, je stärker sie Angst auslösen oder zu Gesichtsverlust führen.

## 2. Krankmacher im Alltag – Seele

### Stressoren am Arbeitsplatz: organisatorisch

- Gleichzeitige Betreuung mehrerer Arbeitsaufgaben/ Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit („Multitasking“)
- Termin- und Leistungsdruck / Arbeiten an der Grenze der Leistungsfähigkeit
- Fehlen notwendiger Informationen / keine rechtzeitigen Informationen

## 2. Krankmacher im Alltag – Seele

### Kommunikative Ursachen

- Ungünstige Kommunikation / ungünstige Konfliktbewältigung
- Mobbing / Bossing /Staffing

### Strukturelle Ursachen

- Prekäre Beschäftigungsverhältnisse (befristete Beschäftigungsverhältnisse, „unfreiwillige Freiberufler“, Wahrnehmung der Beschäftigung als gefährdet)
- Gehalt entspricht nicht der Leistung
- Überstunden, v. a. unbezahlte Überstunden

## 2. Krankmacher im Alltag – Rücken

### Psyche und Skeletterkrankungen

Neben den Faktoren ungünstige Gelenkbelastung und monotone Belastung spielt insbesondere die Psyche eine besondere Rolle bei den Ursachen von Skeletterkrankungen:

- über 70 % der Menschen mit Rückenschmerzen berichten auch über Stress
- 44 % der Mobbing-Opfer klagen über Rückenschmerzen
- Ursache ist eine ständig erhöhte Alarmbereitschaft des Organismus mit
  - Daraus folgend eine erhöhte dauerhafte Muskelanspannung
  - Erhöhter Ausschüttung von Stresshormonen, die z. B. die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen



## 2. Krankmacher im Alltag – Alles tut weh

### Psyche und Infektionserkrankungen

Überfunktion der Nebennieren durch stetige Hormonausschüttung bei Dauerstress

- Verringerung der Immunzellen → Infektionsneigung
- Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Erhöhung des Blutdrucks  
→ Metabolisches Syndrom

# 3. Krankmacher vermeiden

## Vermeidungsstrategien Organisation

- Möglichst hoher Anteil Tätigkeiten in selbstregulierenden Teams
- Informationsfluss transparent in Prozesse einbetten, z. B. durch moderne Projektmanagementverfahren (Agiles Projektmanagement, Design-Thinking)
- Arbeitsorganisation mit möglichst geringen Störungen, Unterbrechungen und Doppelanforderungen, z. B. indem potenzielle Störungen zentral abgefangen werden

# 3. Krankmacher vermeiden

## Vermeidungsstrategien Kommunikation

- Ernstnehmen von Klagen über Belastung und Belastungsgrenzen
- Sensibilität im Hinblick auf Kommunikation (z. B. Stressbegriffe meiden)
- Anwendung von Konfliktbewältigungsstrategien
- Auffälligkeiten, z. B. hohe Zahl Krankheitstage oder Rückzug/Isolation, mit Mitarbeitern zeitnah thematisieren, um mögliche psychische Erkrankungen oder deren Ursachen zu erkennen
- Kultur der wohlwollenden Begegnung
- Ausdruck der Wertschätzung

# 3. Krankmacher vermeiden

## Vermeidungsstrategien Struktur

- Überstunden vermeiden
- leistungsgerechtes Gehaltsgefüge
- sichere Arbeitsverhältnisse

# 4. Förderung für KMU

## Fachkräfteberatung



Kostenlose Beratung durch die Fachkräfteberater der Fachkräfte-Initiative SH zu kleineren Themen



Geförderte Prozessberatung zu komplexen Themen für KMU

10 Beratertage mit 80% Kostenzuschuss (KMU < 10 MA) oder 50 % (KMU 10-249 MA)

Erstberatung bei einem/-r Fachkräfteberater/-in.

# 5. Quellen:

Andrea Lohmann-Haislah, Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden, Bundesamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hg.), Dortmund/Berlin/Dresden 2012.

Ulrich Pekruhl, Christoph Vogel, Oliver Strohm, Integriertes Personalmanagement in kleinen Unternehmen. Ein Praxisratgeber, Berlin 2018.

Techniker Krankenkasse (Hg.) Gesundheitsreport 2016, Hamburg 2016

BKK Bundesverband (Hg.), Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen, Berlin 2012.

<https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/chronischer-stress-schwaecht-das-immunsystem/>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72732/Psychische-Erkrankungen-Fehltage-erreichen-Hoehchststand>

<http://www.i-g-o.de/der-nutzen-des-betrieblichen-gesundheitsmanagements-aus-skeptiker-sicht-zahlen-fakten>

<https://www.tk.de/firmenkunden/gesund-arbeiten/betriebliche-gesundheitsfoerderung/betriebliches-gesundheitsmanagement/warum-bgm-2035798>

[http://www.sozialpolitik-aktuell.de/tl\\_files/sozialpolitik-aktuell/Politikfelder/Arbeitsbedingungen/Datensammlung/PDF-Dateien/abbV11.pd](http://www.sozialpolitik-aktuell.de/tl_files/sozialpolitik-aktuell/Politikfelder/Arbeitsbedingungen/Datensammlung/PDF-Dateien/abbV11.pd)

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ruth Jakobs  
Fachkräfteberaterin  
Böternhöfen 37  
24594 Hohenwestedt

Tel: 04874 7617 102  
Mob: 0710 2201926  
E-Mail: [r.jakobs@kielregion.de](mailto:r.jakobs@kielregion.de)

