

Arbeitsbelastung alleine macht nicht jeden krank

Ob Arbeit schlecht für die Gesundheit ist wird nicht nur von der Arbeitsbelastung sondern auch vom Gestaltungsfreiraum bestimmt.

Ständiger Zeitdruck auf der Arbeit kann krank machen

Bekannt ist, dass sich Belastung am Arbeitsplatz wie ständiger Zeitdruck und unklare Arbeitsanweisungen oder Rollenverhältnisse negativ auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirken. So wurde beispielsweise in einer umfassenden Langzeitstudie der Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Diabetes bestätigt und in einer Meta-Analyse der Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Bluthochdruck. Eine norwegische Forschergruppe konnte zeigen, dass bereits viele Überstunden mit stärkerer Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit einhergehen können.

Bisher wenig beachtet: der Gestaltungsfreiraum

Etwas weniger beachtet ist jedoch die Rolle von Entscheidungsfreiheit und Kontrolle über Arbeitsbedingungen. Dabei ist der Gestaltungsfreiraum eine wichtige Komponente und beeinflusst, inwieweit sich Arbeitsbelastungen negativ auswirken - er wirkt quasi als Puffer. So ist eine beanspruchende Arbeit, für Personen, die viel Gestaltungsspielraum haben meist weniger belastend, als dieselbe Arbeit mit nur geringem Freiraum. Erst

kürzlich konnte eine Forschergruppe zeigen, dass sich ein ungünstiges Verhältnis zwischen Arbeitsanforderungen und Gestaltungsfreiraum negativ die mentale und körperliche Gesundheit auswirken. Je stärker das Ungleichgewicht zwischen Belastung und Freiraum war, desto höher war das Risiko für Langzeit-Krankstände. Sie konnten auch zeigen, dass dieser Zusammenhang unabhängig von Alter, Geschlecht, Ausbildung, Einkommen und dem grundsätzlichen Gesundheitszustand besteht.

Während es inzwischen viele Hinweise darauf gibt, dass ein angemessenen großer Gestaltungsspielraum stark beanspruchende Arbeit abpuffern kann, so gibt es auch Einschränkungen. Für einige Menschen und in vielen Organisationsformen kann so die psychische Belastung reduziert werden. Jedoch bleibt trotz hoher Kontrollmöglichkeiten - je nach Persönlichkeit, Position und Art der Organisation - ein Gefühl von Unsicherheit und Belastung bestehen. Zusätzlich gibt es auch einige Hinweise darauf, dass die Unterstützung durch Kollegen, Vorgesetzte aber auch Familie und Freunde eine wichtige Rolle spielt und ein weiterer Puffer sein kann.

SANDRA WAELDIN

Die Leistung leidet unter unklaren Rollenverteilungen

Erhöhte Krankstände bei wenig Gestaltungsfreiraum

Quellenangabe unter www.psychologin-hilft.de

