

18 **Alkohol im Job**
Helfen statt wegschauen

20 **Mittagspause**
Wertvolle Auszeit



Zeitmanagement

Strategien gegen den Stress



FORSCHUNG

„Altersgerechte Arbeitszeit“

Jochen Prümper, 55, ist Professor für Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Hochschule für Technik und Wirtschaft, Berlin. Er gilt in Deutschland als einer der führenden Experten zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Herr Prof. Prümper, leiden Deutschlands Beschäftigte immer häufiger unter Burnout?

Krankheitstage mit der ärztlichen Diagnose „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“, unter die auch das Burnout-Syndrom fällt, steigen in der Tat seit zehn Jahren kontinuierlich an. Waren es 2004 noch 4,6 Krankheitstage auf 1.000 Männer und Frauen, so verzweifachten sie sich bis 2012 auf 87,5!



Was sind die Gründe für diese Entwicklung?

Sowohl äußere Umstände wie hohe Arbeitsbelastung, mangelnde Ressourcen, fehlendes oder zu geringes positives Feedback als auch innere Umstände wie zu hoher Ehrgeiz, die Unfähigkeit, nein zu sagen oder die Angst vor Ablehnung. Hinzu kommen gesellschaftliche Faktoren, zum Beispiel Anonymisierung und Individualisierung, eine Enttabuisierung psychischer Probleme in der Arbeitswelt und eine – im Vergleich zu früher – genauere Diagnostik. Einfluss haben zudem demografische und technisch bedingte Aspekte, etwa mobile Bildschirmarbeit und die ständige Erreichbarkeit am Handy.

Was bedeutet das für Betriebe?

Unter dem Strich kommen sie nicht daran vorbei, sich dem Problem psychischer Belastungen aktiv zuzuwenden. Dennoch vernachlässigen viele Betriebe das Thema noch zu sehr. Sie müssen ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen und der individuellen Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten herstellen. Hier wäre die Einführung eines BGM hilfreich.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse Ihrer jüngsten BGM-Studie?

Der Trend geht klar von der Nach- zur Vorsorge. Sogenannte verhältnisbezogene Maßnahmen – also etwa die ergonomische Gestaltung der Arbeitsumgebung, flexible Arbeitszeitmodelle und Maßnahmen zur Verein-

barkeit von Privatleben und Beruf – kommen ebenso häufig zum Einsatz wie die verhaltensbezogenen Maßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel allgemeine Unterweisungen zu Arbeitsschutz und -sicherheit, Angebote zur Stressbewältigung oder auch zur gesunden Ernährung.

Welche Rolle spielt Zeitmanagement bei altersgerechter Arbeitsgestaltung?

Erwerbstätige im Alter von Mitte fünfzig weisen im Durchschnitt etwa doppelt so viele Krankheitstage durch psychische Erkrankungen auf wie Mittzwanziger. Da gestiegener Zeitdruck, höhere Verantwortung, größere Arbeitsmengen und stetige Arbeitsverdichtung zu den Hauptquellen psychischer Erkrankungen zählen, sollten die Betriebe eine klare Antwort auf die Frage haben, wie sie die Arbeitszeit insbesondere auch für ältere Beschäftigte optimal organisieren. Dies betrifft unter anderem Dauer und Umfang der Arbeitszeit oder die Verteilung von Arbeits- und Ruhezeiten.

Sie plädieren für eine gesetzliche Antistress-Verordnung. Was steckt dahinter?

Ich sehe da dringenden Handlungsbedarf. Eine solche Verordnung könnte das Bewusstsein der Betriebe und die Auseinandersetzung mit dem Thema schärfen – zum Wohle der Organisationen und der in ihnen tätigen Menschen.