

Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL

Samstag, 5. November 2011 67. Jahrgang | Nummer 305

Zu viel Arbeit macht unglücklich

Veränderte Arbeitsbedingungen stellen die Work-Life-Balance von Arbeitnehmern auf eine harte Probe. Zu wenig Freizeit führt zu emotionaler Erschöpfung und schlechten Leistungen, bestätigt jetzt eine Studie.

Von Barbara Egger

Innsbruck – 57 Prozent der heimischen Arbeitnehmer machen nur noch Dienst nach Vorschrift, weitere 15 Prozent sind bereits in die so genannte „innere Kündigung“ abgetaucht. Nur noch 23 Prozent sind so motiviert und leistungsbereit bei der Arbeit, wie das vom Arbeitgeber zu erwarten wäre. Die Ergebnisse

„Die Arbeit belastet die Familie wesentlich stärker als die Familie die Arbeit.“

Wolfgang Dür (Direktor Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research)

einer Studie von Gallup Consulting überrascht Sozialforscher Wolfgang Dür nicht: „Es gibt Betriebe, die produzieren heute die doppelte Menge an Fahrzeugen mit 50 Prozent weniger Mitarbeitern als vor 20 Jahren.“ Der Direktor des Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research warnt: „Die Globalisierung und das sozioökonomische Ungleichgewicht haben verheerende Auswirkungen auf die Psyche der Bevölkerung.“

Schuld daran seien unter anderem die gegenüber den Warenmärkten enorm angewachsenen Finanzmärkte, die Löhne und Gehälter unter Druck setzen. Die Anforderung an die Kommunikationsfähigkeit der Beschäftigten ist enorm gewachsen, „egal, in welcher Branche“, glaubt Dür. Das habe zu bedeutenden Veränderungen der Organisation von Arbeit und Arbeitsplätzen geführt. „Die immer inten-



Wenn ein Termin den anderen jagt, bleibt oft keine Zeit mehr für gewissenhaftes Arbeiten. Stress im Job belastet aber auch das Privatleben. Foto: Keystone

sivere Arbeit führt beim einzelnen Beschäftigten zu einer höheren Arbeitsleistung samt Termin- und Qualitätsdruck.“

Auch die zunehmende Flexibilisierung hat mehrere ungünstige Effekte: Sie entwertet Erfahrung und Routine, was ältere Arbeitnehmer zu spüren bekommen. Sie fordert ein lebenslanges Lernen als individuelle Aufgabe ein. Hinzu kommt die Unsicherheit des Arbeitsplatzes. Die Angst vor Jobverlust ist vom Qualifikationsniveau der Beschäftigten abhängig und daher

bei ungelerten Arbeitern am höchsten, bei Akademikern am niedrigsten. Laut der European Working Condition Study 2010 relativiert sich auch der Sachbezug zur Arbeit immer mehr – der soziale Bezug zu den Mitarbeitern und Kollegen rückt dagegen in den Vordergrund. „Mobbing ist nur die Spitze des Eisbergs. Konflikte und andere Kommunikationsprobleme sind allgegenwärtig.“

Mit der Arbeitsintensität steigen Klagen über die Qualität des Arbeitsplatzes und der

eigenen Arbeit, über den Sinn der Arbeit und die Arbeitszufriedenheit, sowie Sorgen, den Arbeitsplatz zu verlieren. „Die Menschen arbeiten bei hoher Intensität nicht nur schlechter, sondern entwickeln auch das Gefühl, sich nicht mehr weiterentwickeln zu können. Europaweit leidet jeder dritte Arbeitnehmer unter diesem Gefühl“, erklärt Dür.

In der Folge kommt es zum Burnout, einem psychischen Syndrom, das drei Facetten aufweist: emotionale Erschöp-

fung, Entpersönlichung (das Gefühl, Lebendigkeit und Authentizität verloren zu haben) und mangelnde Leistungsfähigkeit (rasche Ermüdung). Die Burnout-Raten in Österreich schwanken laut einer Karmasin-Studie zwischen 4 und 27 Prozent, abhängig vom Bildungsstandard, dem Beruf und davon, ob Kinder im Haushalt leben. Gesundheitsforscher Dür ist überzeugt: „Unsere Work-Life-Balance droht, gänzlich aus dem Lot zu geraten. Gegenwärtig ist es so, dass die Familien den

Druck der Arbeitswelt auszugleichen haben, woran viele zerbrechen.“

Nicht neu, aber in ihrer Art verändert seien auch die modernen „Gratifikationskrisen“. Immer weniger der Lohnarbeit nachgehende Personen empfinden ihren Lohn als korrekt und als gerechte Kompensation für die geleistete Arbeit. „Das Gehalt ist die stärkste Form der Wertschätzung. Kein Wunder, dass diesbezüglich Defizite vorhanden sind, die sich ebenfalls in einer abnehmenden Unzufriedenheit am Arbeitsplatz niederschlagen“, so Dür. Das alles führe dazu, dass die Anzahl unmotivierter und unglücklicher Mitarbeiter steigt.

Work-Life-Studie

Im Rahmen der European Quality of Life Survey (EQLS) werden Daten zum Verhältnis von Arbeits- und Privatleben (Work-Life-Balance) erhoben. Die EQLS wurde 2007 zum zweiten Mal seit 2003 in allen EU-Ländern durchgeführt. Von den 35.634 Befragten gaben 45 Prozent an, dass sie nach der Arbeit zu müde sind, um sich dem Haushalt zu widmen. 31 Prozent haben Schwierigkeiten, aufgrund der Belastung am Arbeitsplatz Verantwortung in familiären Angelegenheiten zu übernehmen. Lediglich 14 Prozent gaben an, dass sie sich aufgrund von familiären Angelegenheiten am Arbeitsplatz schwer konzentrieren können. Daraus schließt die Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen, dass sich Arbeitsbelastungen eher negativ auf das Privatleben auswirken als umgekehrt. Übermüdung stellt dabei das bedeutendste Problem dar.

Krank durch die neue Krise

Die Wirtschaftskrise setzt Arbeitnehmer zunehmend unter seelischen Druck.

Von Barbara Egger

Innsbruck, Wien – „Psychische Belastungen und Leiden sind in den letzten Jahren gestiegen. Sowohl die wirtschaftliche Unsicherheit als auch veränderte Lebens- und Arbeitssituationen verstärken diesen Trend in Österreich und Europa“, erklärt Eva Mückstein, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP). Aktuelle Studien belegen, dass der Anstieg psychischer Leiden direkt mit der Wirtschaftskrise zusammenhängt. „Die derzeitigen gesellschaftlichen Verhältnisse wirken sich auf die Stimmung und die psychische Situation negativ aus. Die Angst vor der Zukunft, finanzielle Probleme, Sorgen um den Job und um den Verlust der Existenzgrundlage kommen erschwe-

rend hinzu. Das sind Auslöser dafür, dass psychische Krisen entstehen oder bereits vorhandene psychische Erkrankungen verstärkt werden.“

Wie aktuelle Daten des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger belegen, nehmen 900.000 Menschen in Österreich das Gesundheitssystem wegen psychischer Diagnosen in Anspruch, 840.000 Menschen werden mit Psychopharmaka behandelt. 46 Prozent dieser Patienten sind im erwerbsfähigen Alter. Die Anzahl der Krankenstände aufgrund psychischer Diagnosen hat sich seit 2009 um 22 Prozent erhöht, die Psychopharmaka-Verschreibungen nahmen um 17 Prozent zu. Während Krankenstände aufgrund organischer Erkrankungen durchschnittlich elf Tage dauern, fehlen Mitarbeiter wegen psychischer Er-

krankungen durchschnittlich 40 Tage.

Der ÖBVP fordert deshalb, die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zu verstärken sowie dringend Maßnahmen zur Prävention zu ergreifen und psychotherapeutische Behandlung flächendeckend

„Jeder Versicherte muss ein Recht auf psychotherapeutische Behandlung haben.“

Eva Mückstein (Präsidentin des ÖBVP)

zu finanzieren. Derzeit werden rund 65.000 Versicherte in einer Psychotherapie behandelt. „Das ist ein Versorgungsgrad von gerade einmal 0,8 Prozent der Bevölkerung“, kritisiert ÖBVP-Präsidentin Eva Mückstein. „Jeder Versicherte muss ein Recht auf

psychotherapeutische Behandlung haben. Die Früherkennung von psychischen Störungen ist wichtig. Besser früh, ambulant und kostengünstig als spät, stationär und teuer“, appelliert Mückstein.

Um dem Druck und den Anforderungen der veränderten Arbeits- und Lebenswelten besser standhalten zu können, sollte der Einzelne rechtzeitig vorsorgen. Der Berufsverband der Psychotherapeuten rät, sich die Problematik so früh wie möglich bewusst zu machen. „Viele fühlen sich stigmatisiert und entwickeln Schuldgefühle. Werden die Probleme im privaten Umfeld, etwa im Freundeskreis, angesprochen, stößt man dort vermutlich auf ähnliche Erfahrungen.“ Hilfreich sei darüber hinaus, auch außerhalb des Jobs eine ausgleichende Tätigkeit zu finden.



Angst vor der finanziellen Zukunft oder dem Jobverlust macht viele Österreicher psychisch krank. Nur wenige lassen sich behandeln. Foto: Keystone