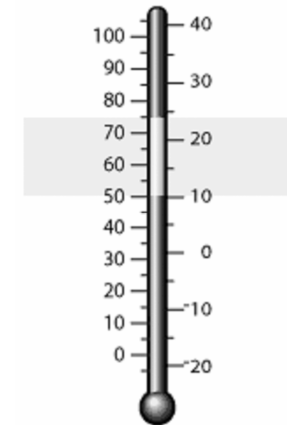


# Stress ist messbar

# Stress ist messbar?



Wie kann Stress und andere psychische Belastungen und Beanspruchungen gemessen werden?

Wie zuverlässig und aussagekräftig sind diese Messungen?

# Wie kann Stress gemessen werden?

---



- Beobachtungsverfahren
- Beobachtungsverfahren plus Befragung
- Mündliche und schriftliche Befragungen
  - Datenauswertung
- Physiologische Messung

# Wie zuverlässig und aussagekräftig sind diese Messungen?

---



- Alle Verfahren sind eher subjektiv oder objektiv, eher personenbezogen oder bedingungsbezogen
- Je höher die Verantwortung und je größer der Entscheidungsspielraum der Personen, desto stärker muss die personenbezogene Komponente berücksichtigt werden

Wie im Arbeitsschutz wird eine  
Gefährdungsbeurteilung durchgeführt.

Fokus: psychische Belastungen und  
Beanspruchungen

Filmausschnitte sollen das verdeutlichen:

VIDEO

# Beobachtungsverfahren

---



Offensichtlich zu beobachten: Ergonomieprobleme und  
Zeitdruck führen zu Überlastung und Ärger

Leistung und Qualität werden negativ beeinflusst

Die Befragung des Mitarbeiters und Vorgesetzten wird  
auf Maßnahmen zur Reduzierung der Belastungen  
hinweisen

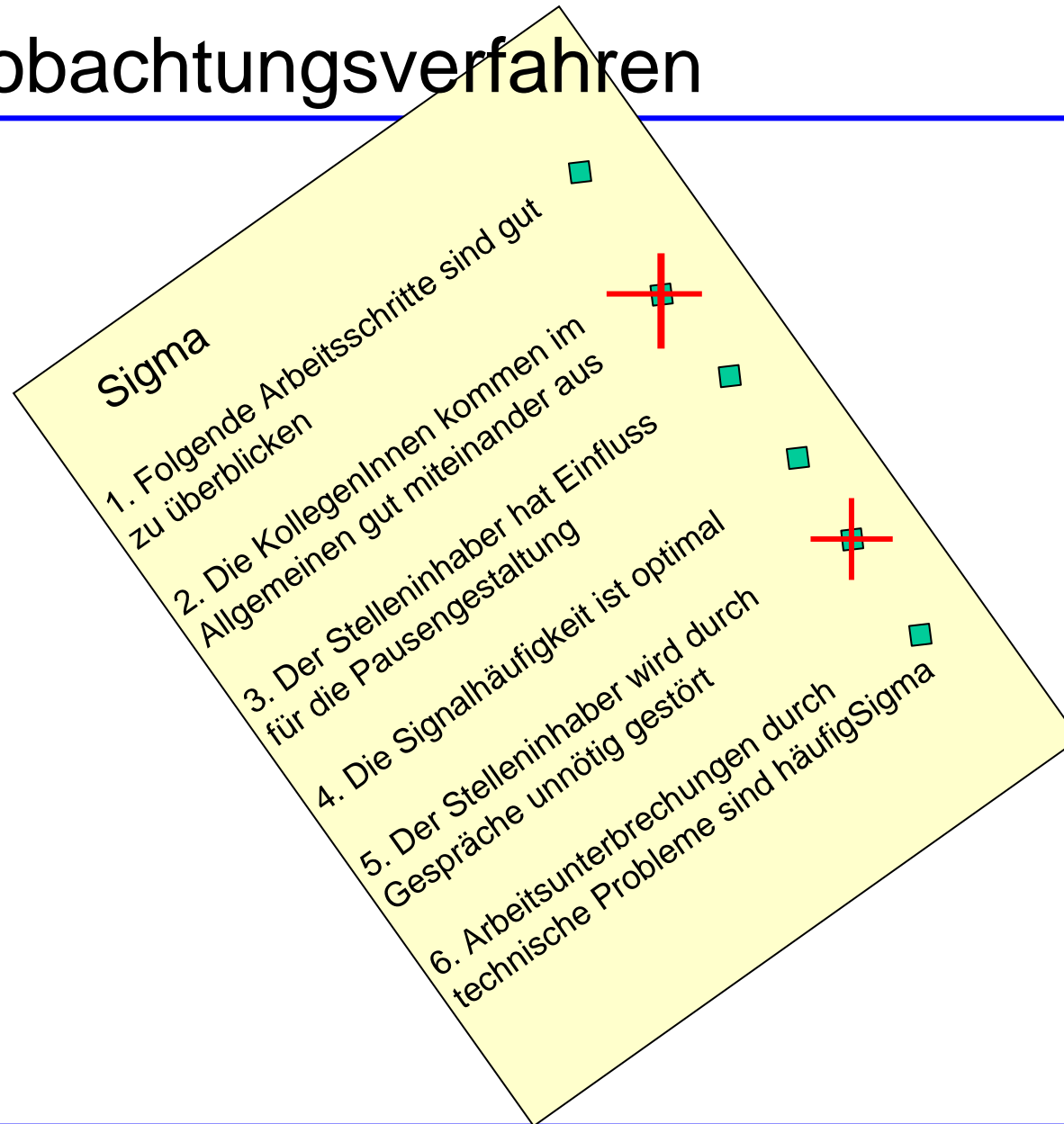
VIDEO

# Beobachtungsverfahren

---

- Durch die Beobachtung wird nur klar, dass es hier ein Problem gibt
- Maßnahmen zur Stressreduzierung werden nur durch längere Beobachtung oder/ und eine Befragung deutlich


# Beobachtungsverfahren



# Beobachtungsverfahren

---



Erfassung psychischer Belastungen		Datum			
Unternehmen					
Unternehmensbereich					
Psychische Belastungs-faktoren	<b>Merkmale</b>	<b>Konkretisierung</b>	Beurteilung durch Beobachter als mögliche Fehlbelastung	Ergebnis der Nachfragen bei Beschäftigten	Handlungsbedarf  Priorität 1,2,3,4

# Befragungen

---

- Am häufigsten sind schriftliche Mitarbeiterbefragungen
- Für Produktion und Verwaltung gibt es sehr viele fertige Fragebögen



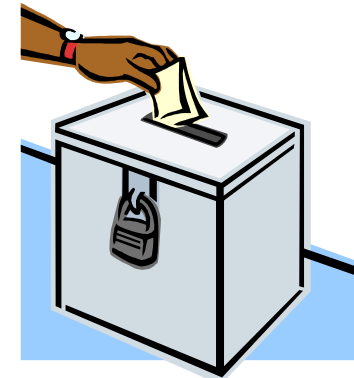
Einfache Verfahren, rechnergestützt,  
eher verhältnisbezogen:

- BASA
- REBA
- ABETO Software, Ergonomieprüfer zur Beurteilung von Büro- und Bildschirmarbeit

Sehr beliebt:

- Checklisten, eher subjektiv, geeignet zur Sensibilisierung
- KFZA, Kurzfragebogen zur Arbeitsanalyse

- Für die Ableitung von Maßnahmen müssen die Fragebögen viel ausführlicher (mehr als 200 Fragen) sein
- Soziale - und Gesundheitsunternehmen brauchen spezielle Fragebögen
- Es ist vorab immer zu klären, welche Ziele erreicht werden sollen
- Eine Befragung erfordert Vorarbeit wie z.B. die Information der Beschäftigten, Anonymität



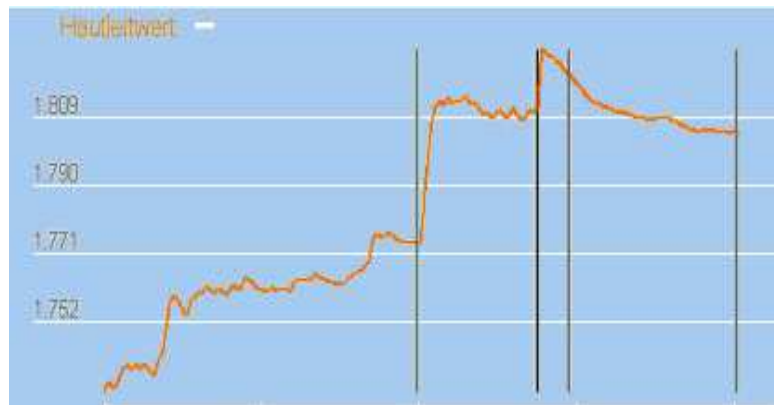


Umfrage, welche Wünsche die  
Beschäftigten an Gesundheitsmaßnahmen  
und Maßnahmen zur Reduzierung  
psychischer Belastungen haben

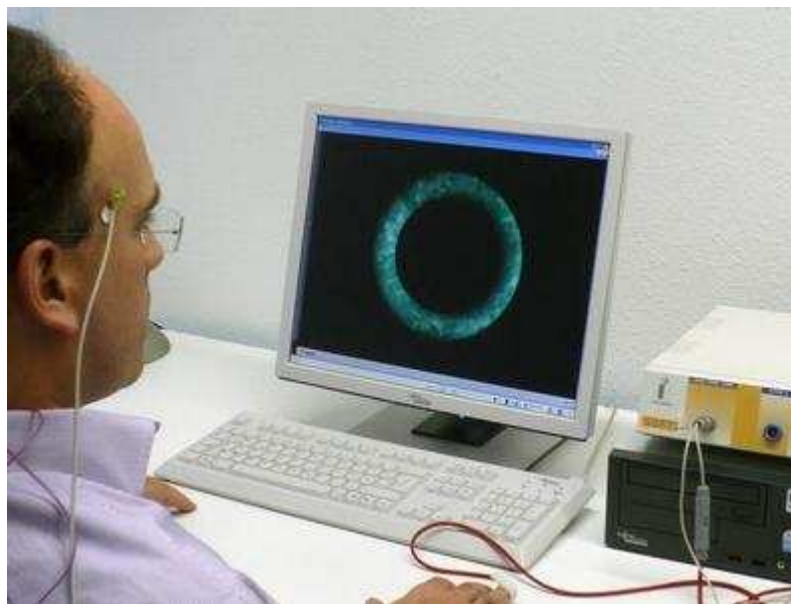
...ist immer sinnvoll

- z.B. Auswertung der Fehlzeiten
- Gesundheitsberichte

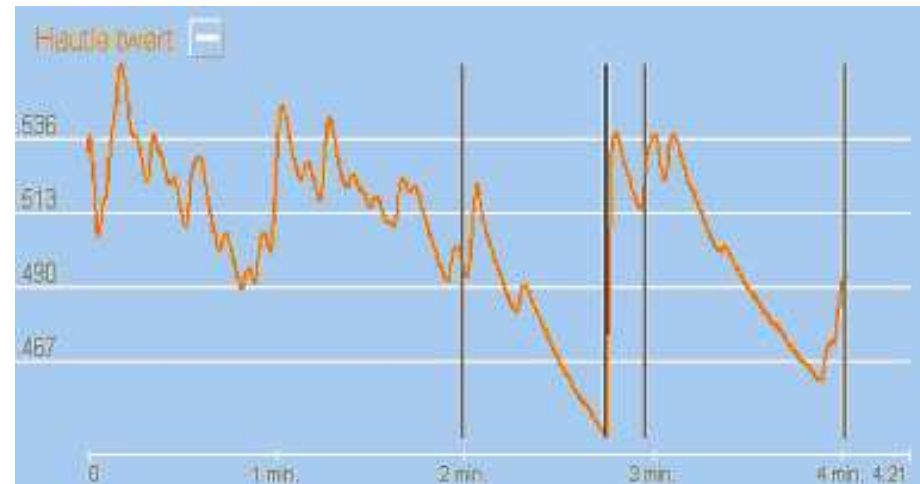
## Beispielmessung

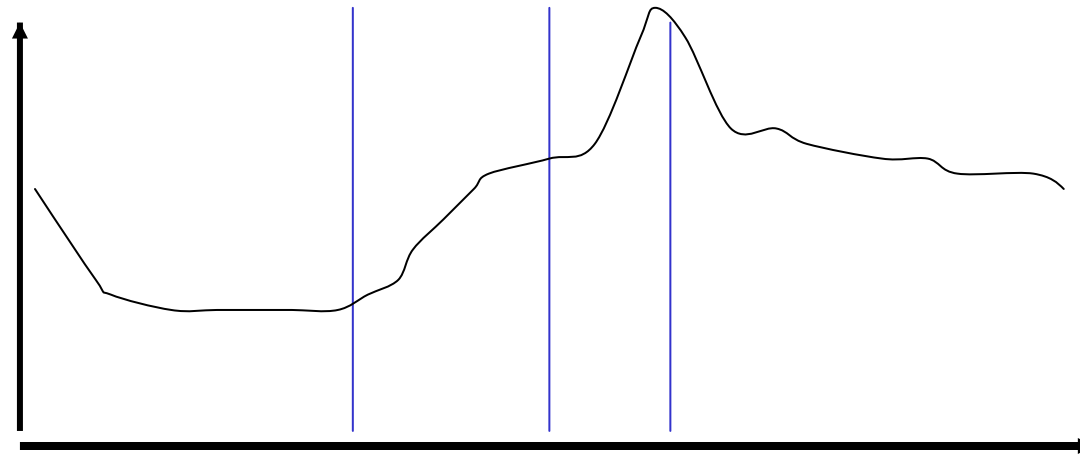


# Messung



# Physiologische Stressmessung





## Beispiel einer Stressberatung mit Messung:

### 1. Interpretation

Größerer Anstieg schon bei der Ankündigung der Stresssimulation, nach dem Stressereignis wäre schnellere Entspannung wünschenswert

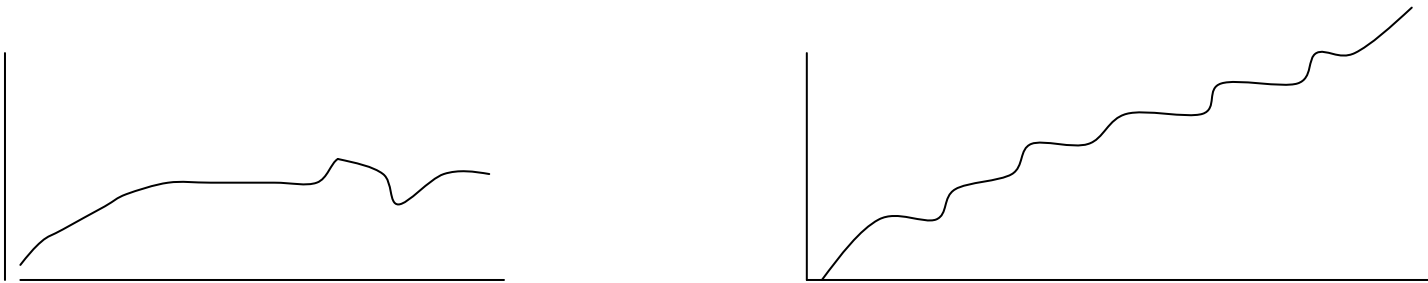
### 2. Beratung unter Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten

# Physiologische Messung

---

- Einsatz zur Selbstmotivation
- Oft hält man sich für weniger belastet
- Gesundheitliche Folgen werden unterschätzt
- Messung nur mit Beratung, um eine sinnvolle Entscheidung zu treffen, was sofort zu tun ist

Diese Messung hilft in schwierigen Situationen das Aktivitätsniveau zu halten



Das Ziel ist: für längere Zeit leistungsfähig zu bleiben, die eigene Kreativität zu erhalten und zu fördern sowie gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen

## Individuelle Maßnahmen: Kombination einiger leicht umsetzbarer Techniken

- **Begrenzung der Arbeitszeit**
- „unproduktive“ Zeiten „produktiv“ machen
- **2 Stopps im Arbeitsalltag einbauen**
- Entscheidung: wichtig ja, lebenswichtig nein
- **Positive Programmierung**
- Kurze sportliche Aktivität mit Power

## Maßnahmen für Betriebe

- Vertrauensbildende Maßnahmen
- Trotzdem Gesundheitsangebote machen
- Bewusstsein für den eigenen „Stress“, nicht an andere weitergeben

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



# Einige Sprüche für die Pause

---

- Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche
- Die Gesundheit ist wie das Salz. Man bemerkt es nur, sobald es fehlt.
- Es gibt keine Fehler, es gibt nur Lektionen
- Wenn du nicht Teil der Lösung bist, bist du Teil des Problems
- Ein positiv denkender Mensch weigert sich nicht, das Negative zur Kenntnis zu nehmen. Er weigert sich lediglich, sich ihm zu unterwerfen
- Angst ist die Kluft zwischen dem Jetzt und dem Morgen
- Ich habe keine Zeit zu hetzen
- Stecke mehr Zeit in deine Arbeit als Arbeit in deine Zeit
- Man sollte nie soviel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat
- Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.