Mentale Erholung von der Arbeit

29. Fachkunde für Reha-Berater/-innen
beim Berufsförderungswerk Leipzig gGmbH
27.06.2024

Anika Schulz
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Berlin

Überblick

1. Was ist Erholung und wann findet sie statt?
2. Warum ist Erholung wichtig für uns?
3. Welche Wirkungen hat (fehlende) Erholung auf uns?
4. Was können wir tun, um uns besser zu erholen?

Überblick

1. Was ist Erholung und wann findet sie statt?
2. Warum ist Erholung wichtig für uns?
3. Welche Wirkungen hat (fehlende) Erholung auf uns?
4. Was können wir tun, um uns besser zu erholen?

Was ist Erholung?

Prozess der

- Wiederherstellung verbrauchter Ressourcen
- Wiedererlangung von Leistungsfähigkeit

Zijlstra & Sonnentag, 2006

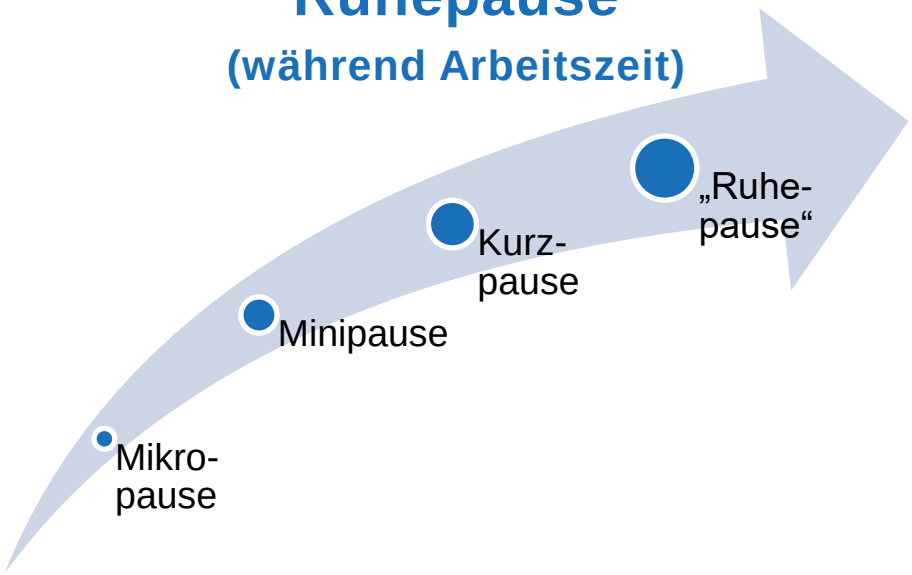
Wann findet Erholung statt?

Innerhalb einer Arbeitsschicht

↓

Ruhepause

(während Arbeitszeit)



Wann findet Erholung statt?

Innerhalb einer Arbeitsschicht

↓

Ruhepause

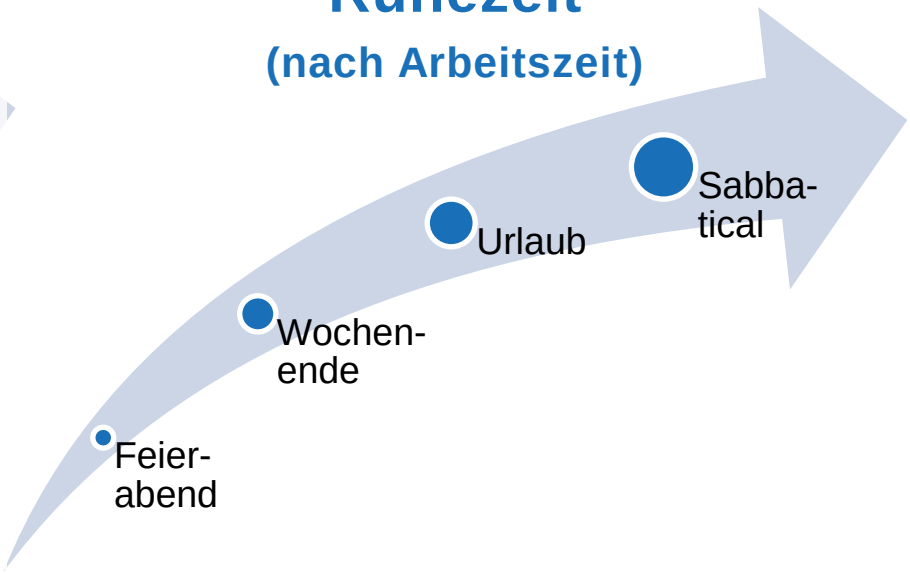
(während Arbeitszeit)

Zwischen zwei Arbeitsschichten

↓

Ruhezeit

(nach Arbeitszeit)



Warum ist Erholung wichtig für uns?

Warum ist Erholung wichtig für uns?

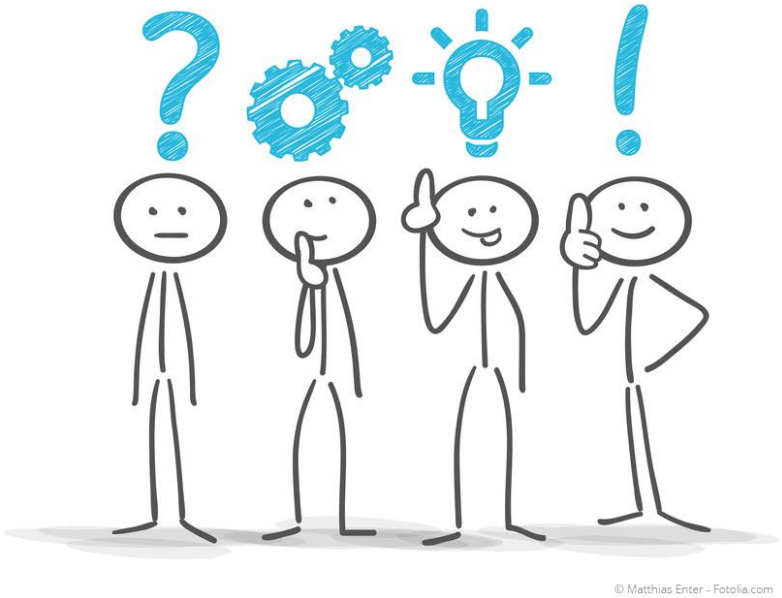
Belastung → Beanspruchung → Erholung → Beanspruchungsfolgen

- Zijlstra & Sonnentag, 2006

Psychische Belastung

- Einflüsse von Außen
  - Bsp.: Arbeitsmenge, Denkanforderungen, Handlungsspielraum
- Motor für menschliche Entwicklung
- Unterteilung in
  - Psychische Anforderungen, Stressoren
  - Ressourcen

123rf.com



Welche Stressoren kennen oder erleben Sie bei Ihrer Arbeit?

Brainstorming

Stressoren am Arbeitsplatz

Unklare Aufgaben und Verantwortlichkeiten

Fehlerhafte Technik

Zeitdruck

Fehlende Work-Life-Balance

Lange Arbeitszeiten

Wenig Unterstützung

Arbeitsplatzunsicherheit

Mangelnde Anerkennung

Mobbing und Belästigung

Hoher Arbeitsdruck

Unterbrechungen

Wie stark sind wir psychisch belastet?

Arbeitsintensität als psychische Anforderung/Stressor

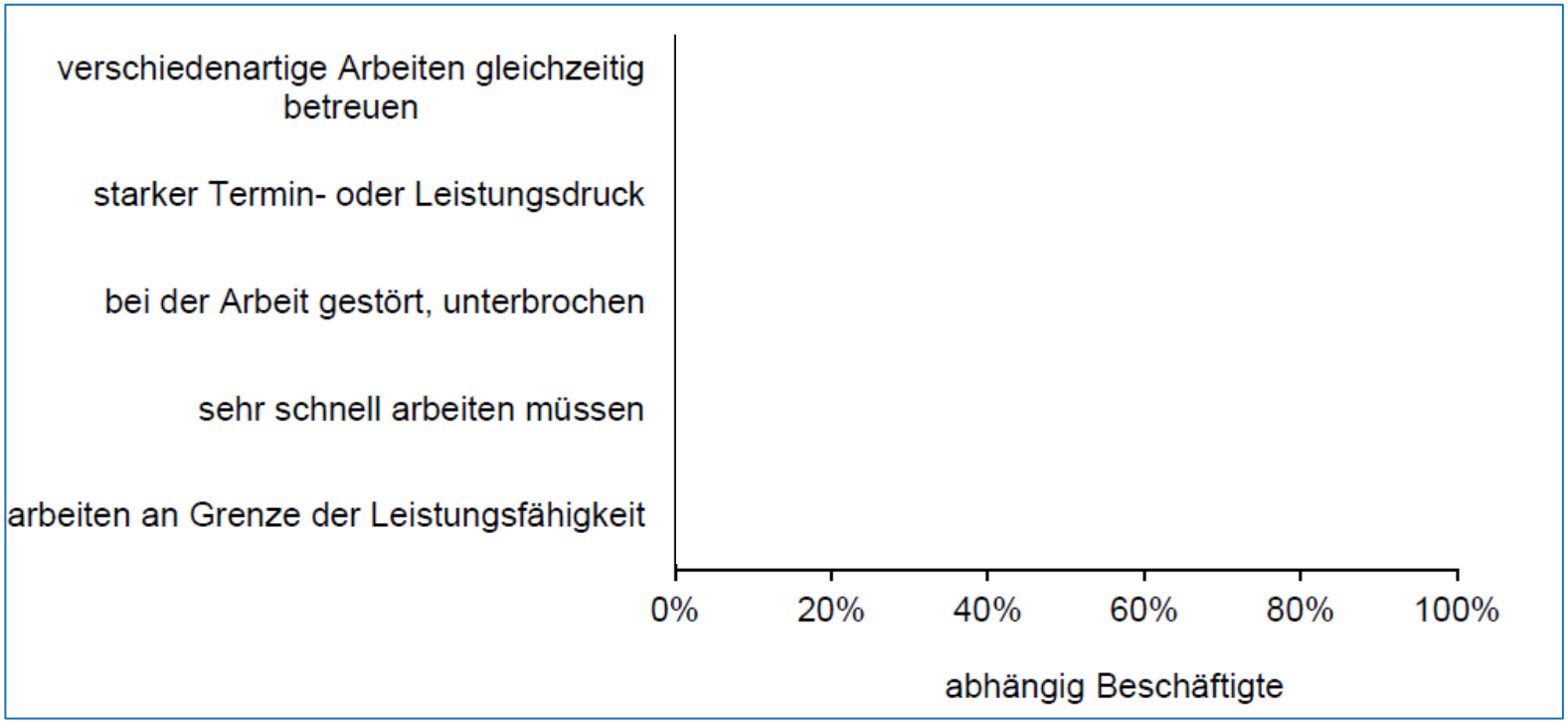


Abb.: Arbeitsintensitätsmerkmale 2018 und resultierende subjektive Belastung

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019.

Wie stark sind wir psychisch belastet?

Arbeitsintensität als psychische Anforderung/Stressor

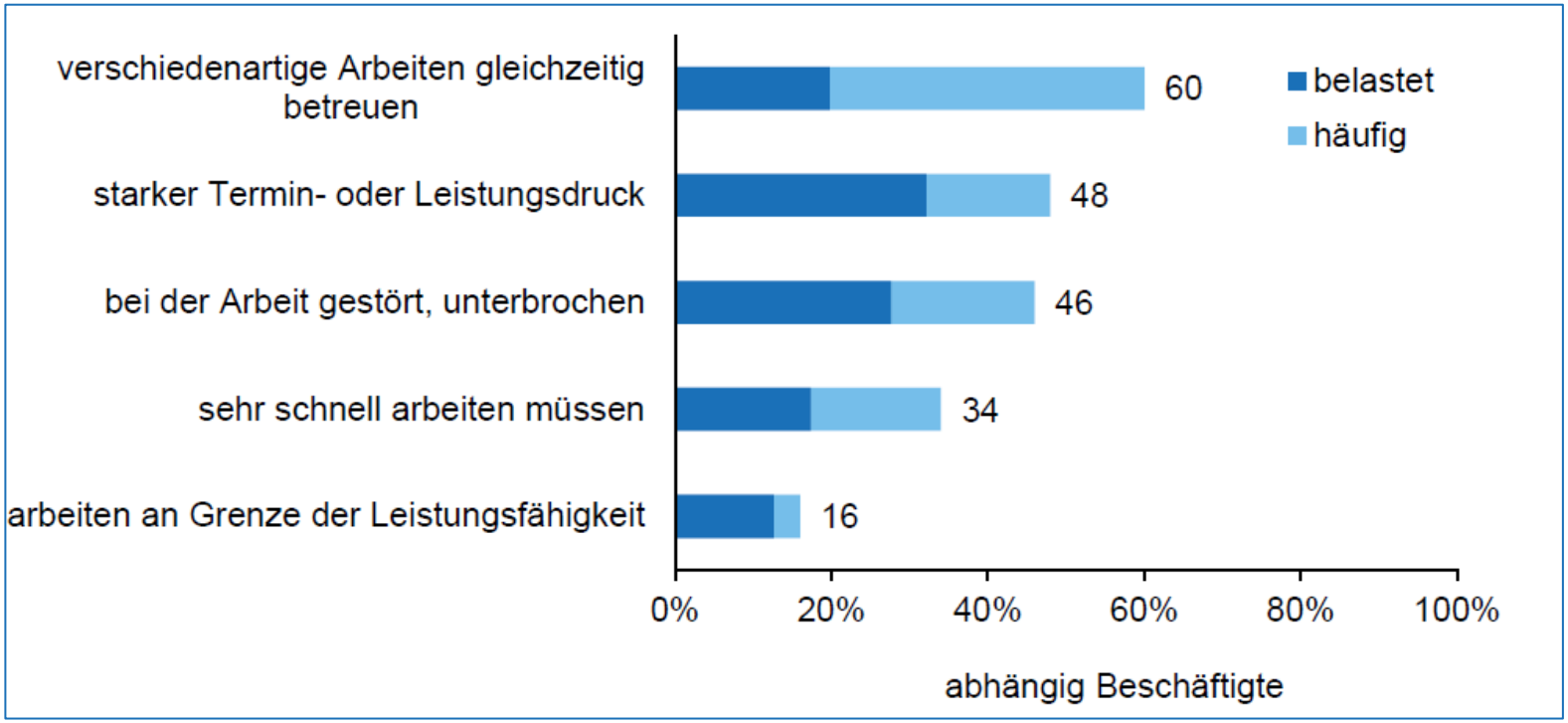
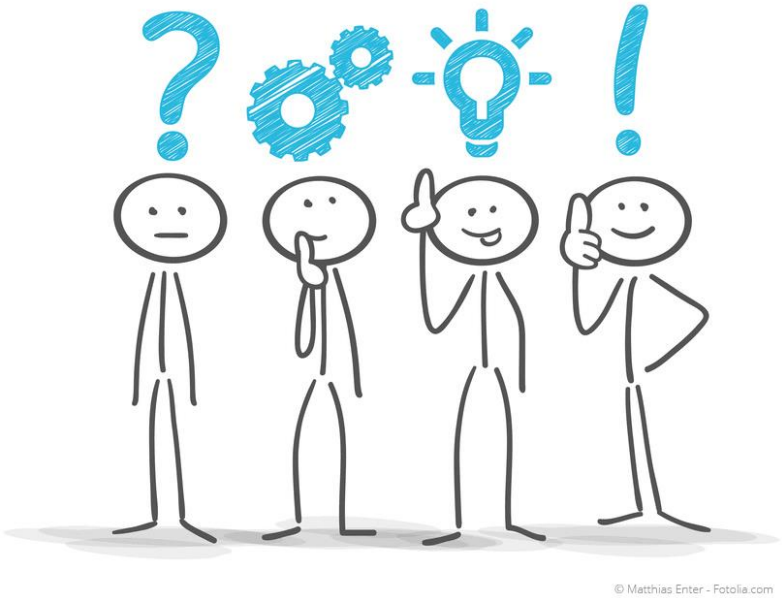


Abb.: Arbeitsintensitätsmerkmale 2018 und resultierende subjektive Belastung

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019.



Welche Ressourcen kennen oder erleben Sie bei Ihrer Arbeit?

Brainstorming

Ressourcen am Arbeitsplatz

Sicherheit

Feedback und Anerkennung

Wertschätzung

Flexibilität bei Arbeitszeiten und Arbeitsort

Gerechtigkeit und Fairness

Soziale Unterstützung

Entwicklungsmöglichkeiten

Arbeit selbst einteilen können

Wie stark sind wir psychisch belastet?

Handlungsspielraum als Ressource

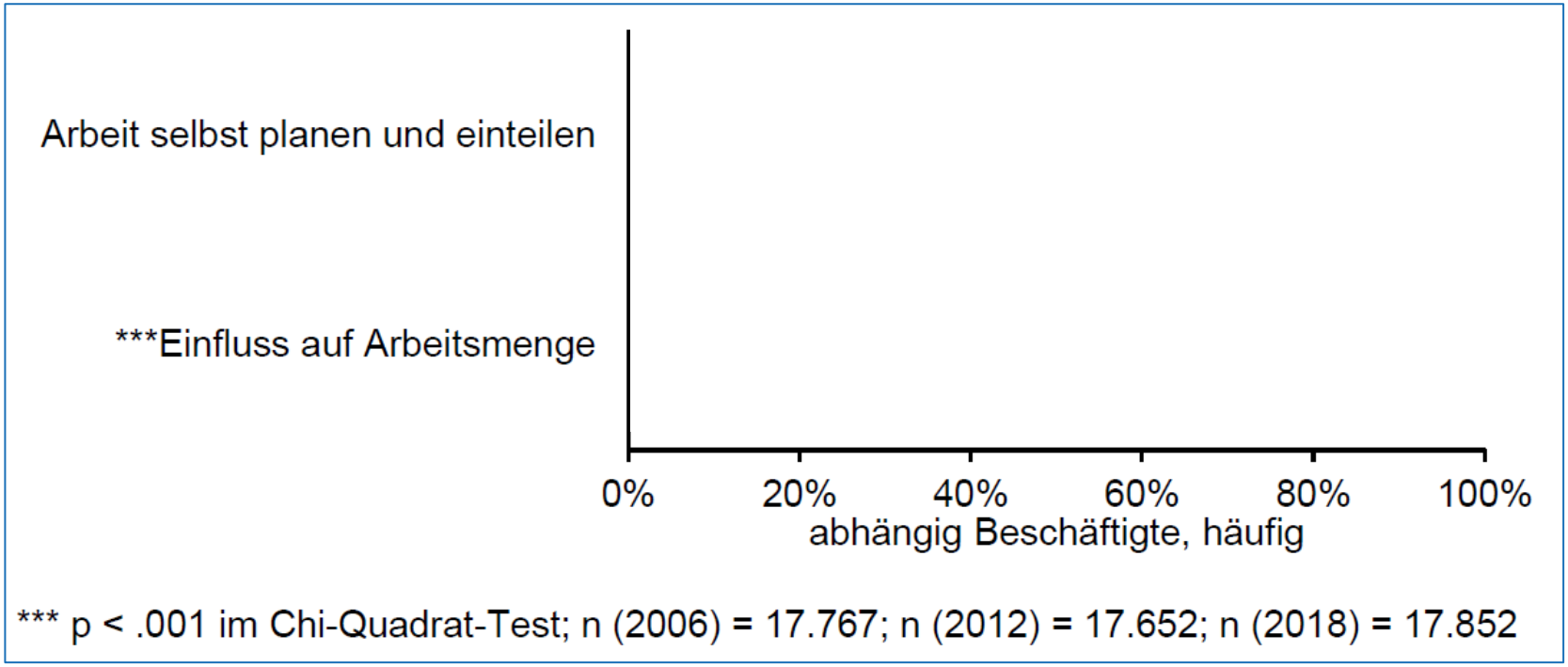
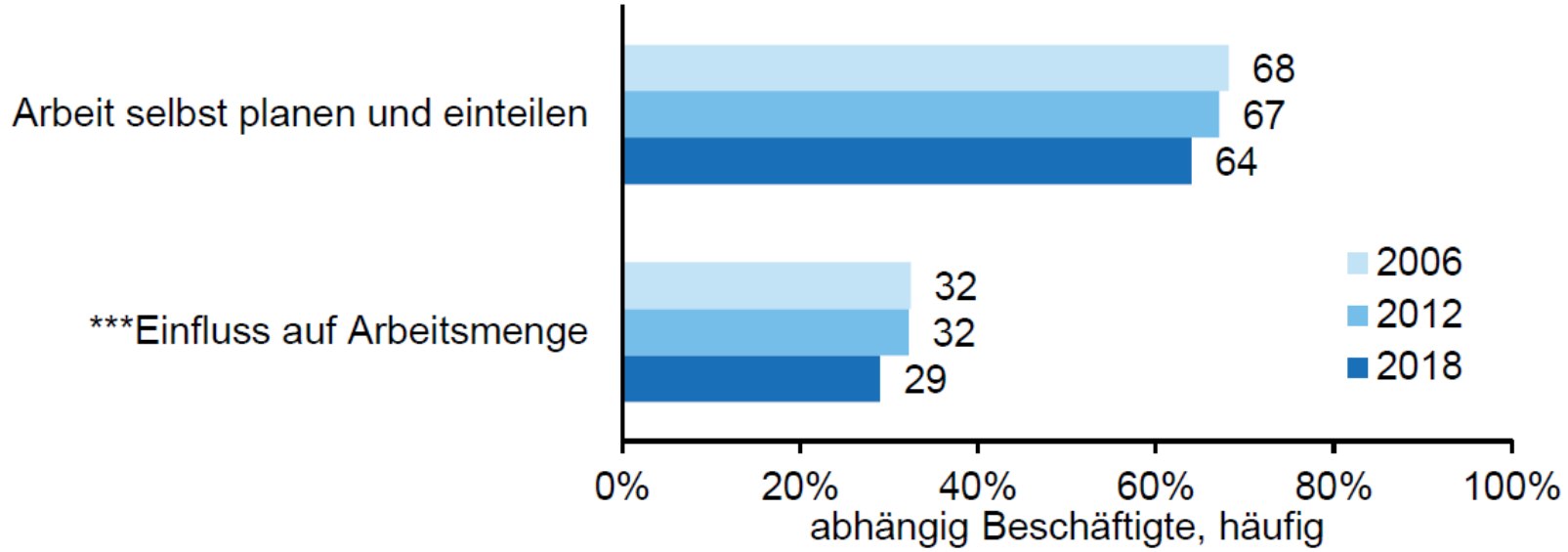


Abb.: Ressource Handlungsspielraum 2006/2012/2018 im Vergleich

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019.

Wie stark sind wir psychisch belastet?

Handlungsspielraum als Ressource



*** p < .001 im Chi-Quadrat-Test; n (2006) = 17.767; n (2012) = 17.652; n (2018) = 17.852

Abb.: Ressource Handlungsspielraum 2006/2012/2018 im Vergleich

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019.

Was sind Auswirkungen psychischer Belastung?

Belastung → Beanspruchung → Erholung → Beanspruchungsfolgen

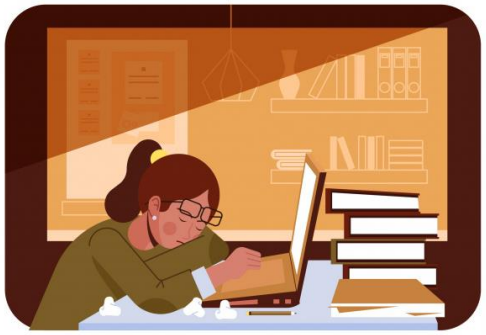
- Zijlstra & Sonnentag, 2006

Was sind Auswirkungen psychischer Belastung?

Kurzfristige Beanspruchung

– Unmittelbare Reaktion auf Belastung

Anregung
Aufwärmung, Aktivierung

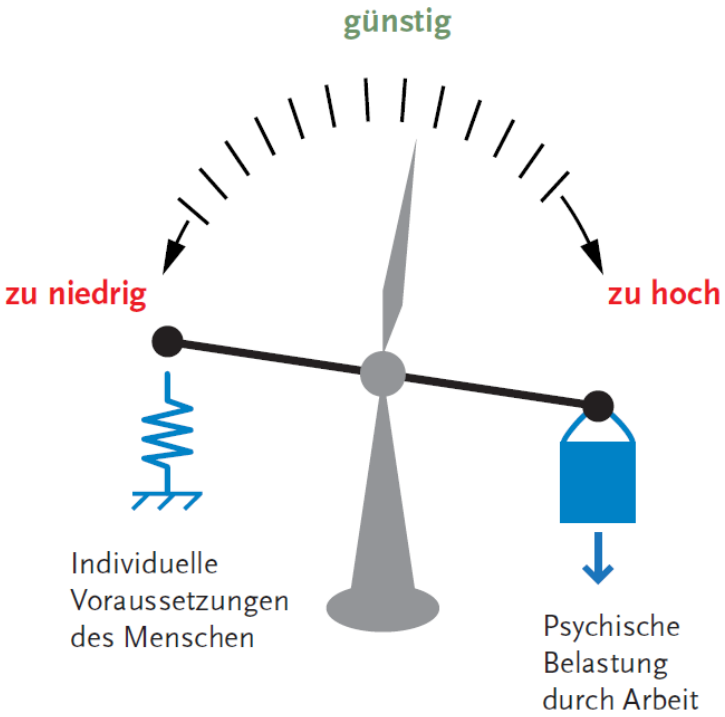


Beeinträchtigung
Ermüdung, Stress

Belastung & Beanspruchung ganz individuell

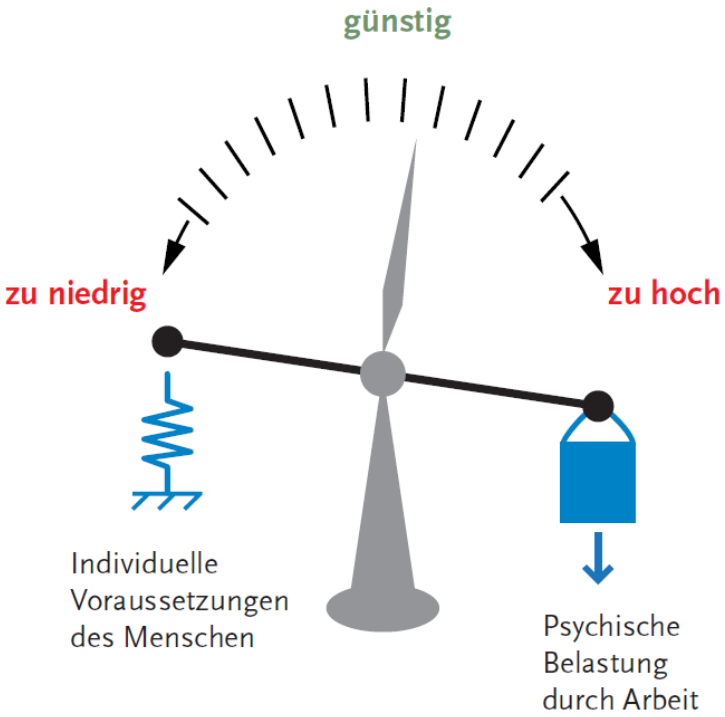
Wichtig

Jeder Mensch reagiert anders auf psychische Belastung und empfindet sie unterschiedlich!



BAuA (2010). Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben.

Belastung & Beanspruchung ganz individuell

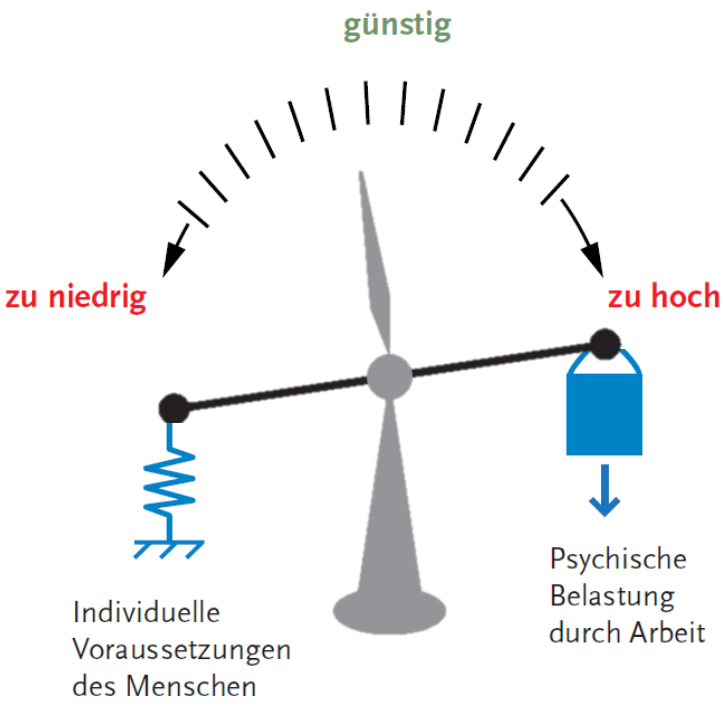


Überforderung
= Fehlbeanspruchung

BAuA (2010). Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben.

Belastung & Beanspruchung ganz individuell

Unterforderung
= Fehlbeanspruchung

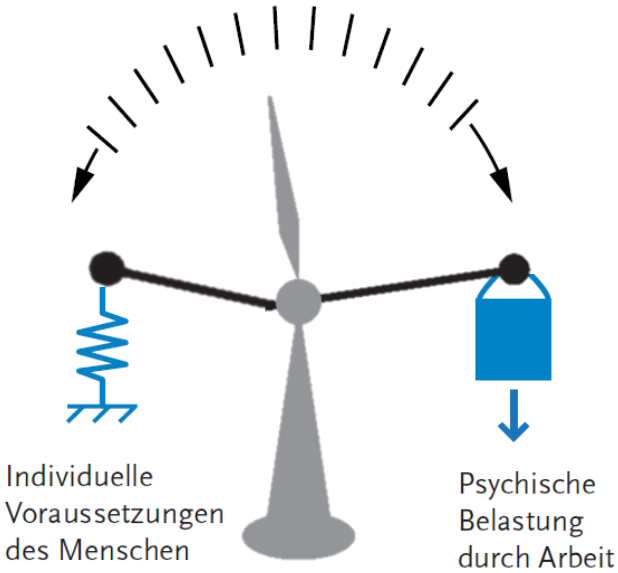


BAuA (2010). Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben.

Belastung & Beanspruchung ganz individuell

- Weiterentwicklung körperlicher u. geistiger Fähigkeiten
- Bessere Einstellung zur Arbeit (Motivation)
- Allgemeines Wohlbefinden
- Gesunderhaltung

günstig



BAuA (2010). Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben.

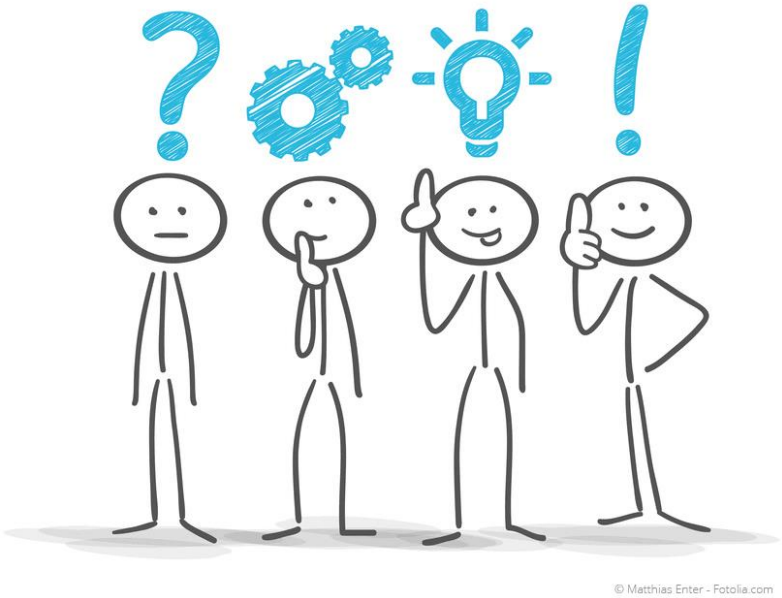
Was sind potentielle Langzeitfolgen von Beanspruchung?

- Zijlstra & Sonnentag, 2006

Was sind potentielle Langzeitfolgen von Beanspruchung?

- Allgemeine psychosomatische Störungen und Erkrankungen
  - u. a. Herzbeschwerden, Kopfschmerzen
- Unzufriedenheit, Resignation
- Depression
- Erschöpfung, Ausgebranntsein (Burnout)
- Leistungsminderungen, Fehlzeiten
- Fluktuation, Frühverrentung

BAuA (2010). Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben.



Wie beansprucht sind Sie?

Selbsttest

Fragen zur eigenen momentanen Beanspruchung

	1 völlig unzu- treffend	2 eher unzu- treffend	3 eher zu- treffend	4 völlig zu- treffend
Es gibt Tage, an denen ich mich schon vor der Arbeit müde fühle.	☐	☐	☐	☐
Ich habe bei der Arbeit immer häufiger das Gefühl, emotional ausgelaugt zu sein.	☐	☐	☐	☐
Nach der Arbeit brauche ich jetzt oft längere Erholungszeiten als früher, um wieder fit zu werden.	☐	☐	☐	☐

Wie stark sind wir psychisch beansprucht?

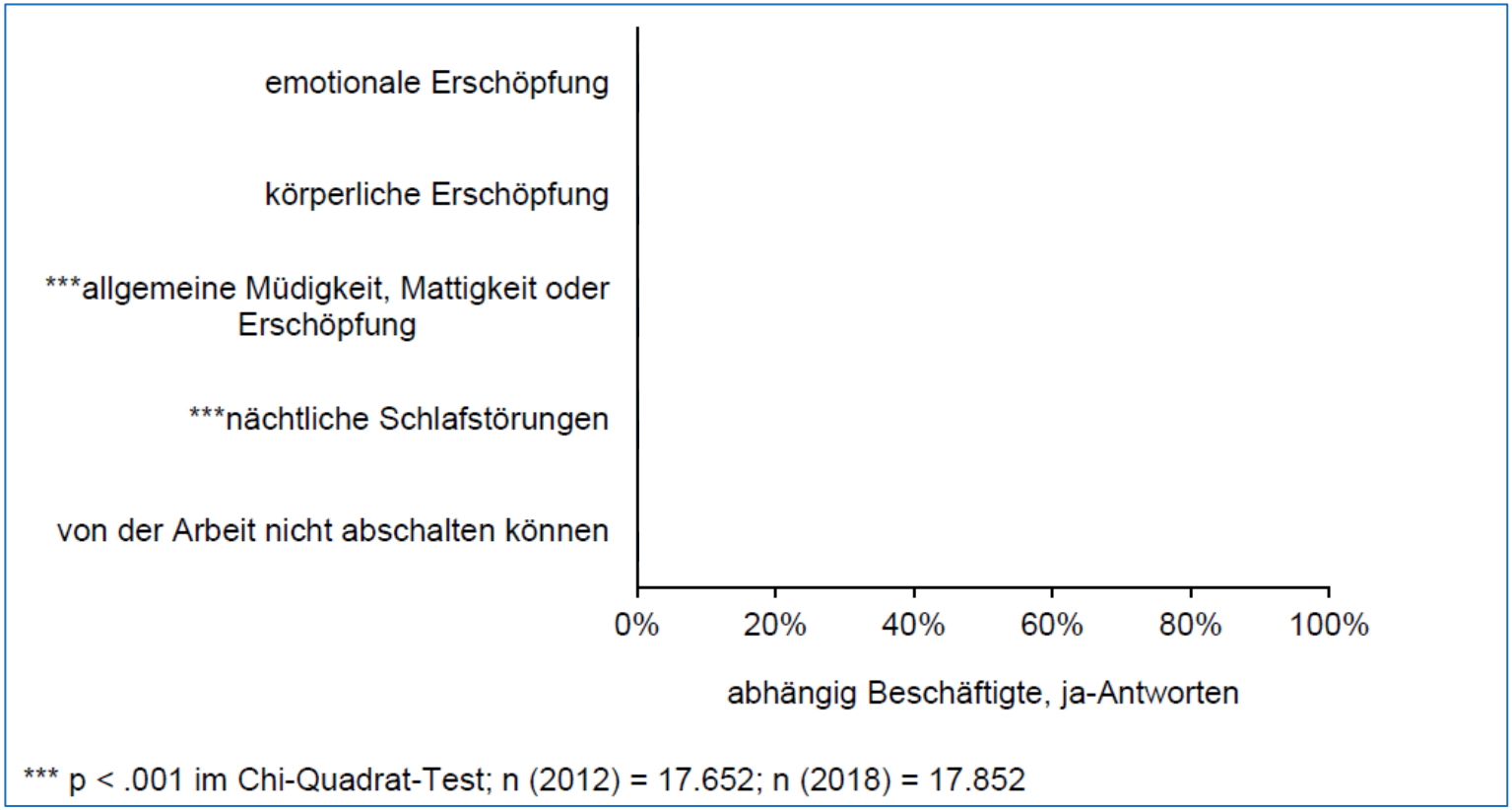


Abb.: Indikatoren für Beanspruchung 2012/2018

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019.

Wie stark sind wir psychisch beansprucht?

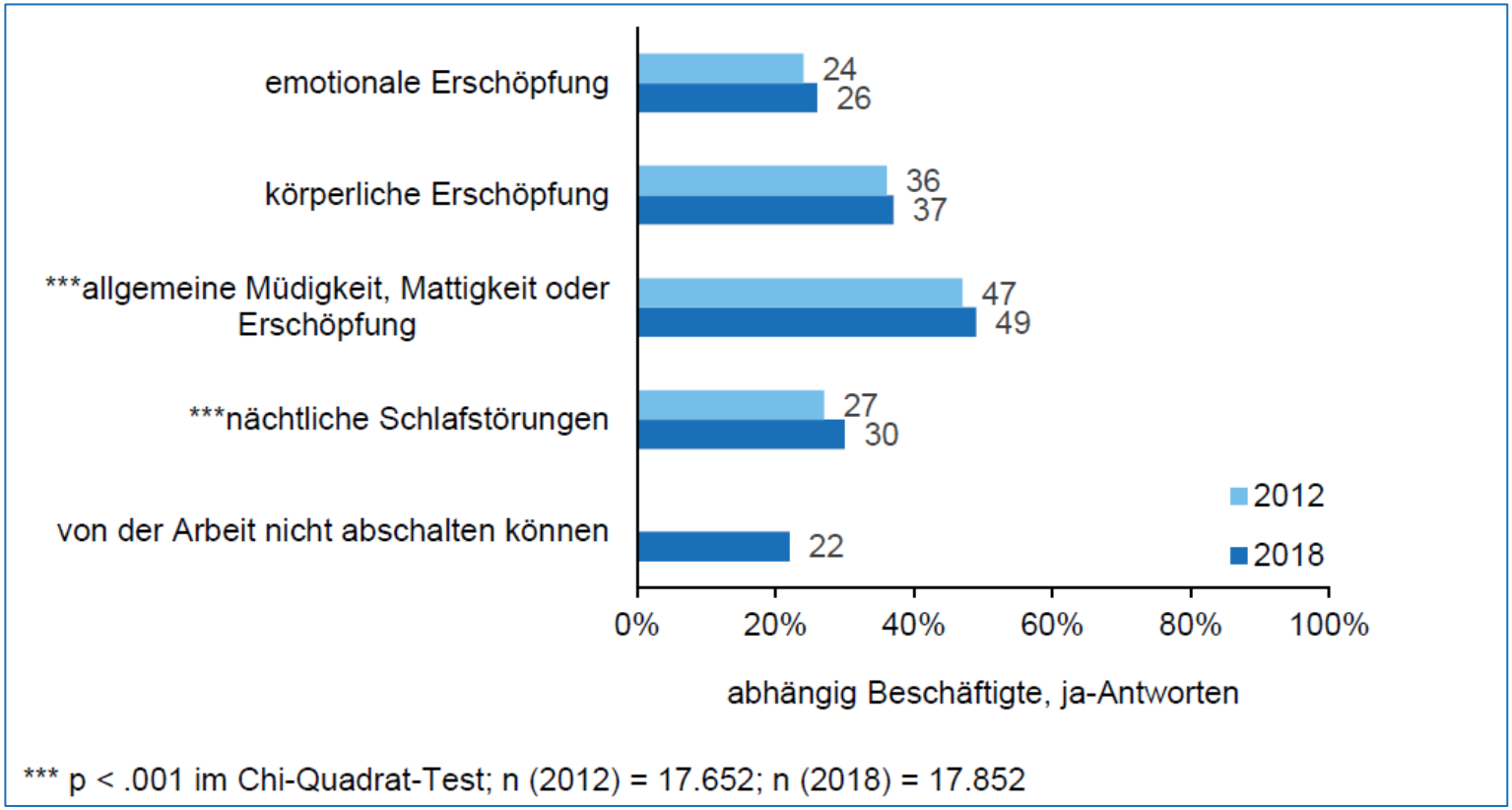


Abb.: Indikatoren für Beanspruchung 2012/2018

BAuA (2020). Stressreport Deutschland 2019.

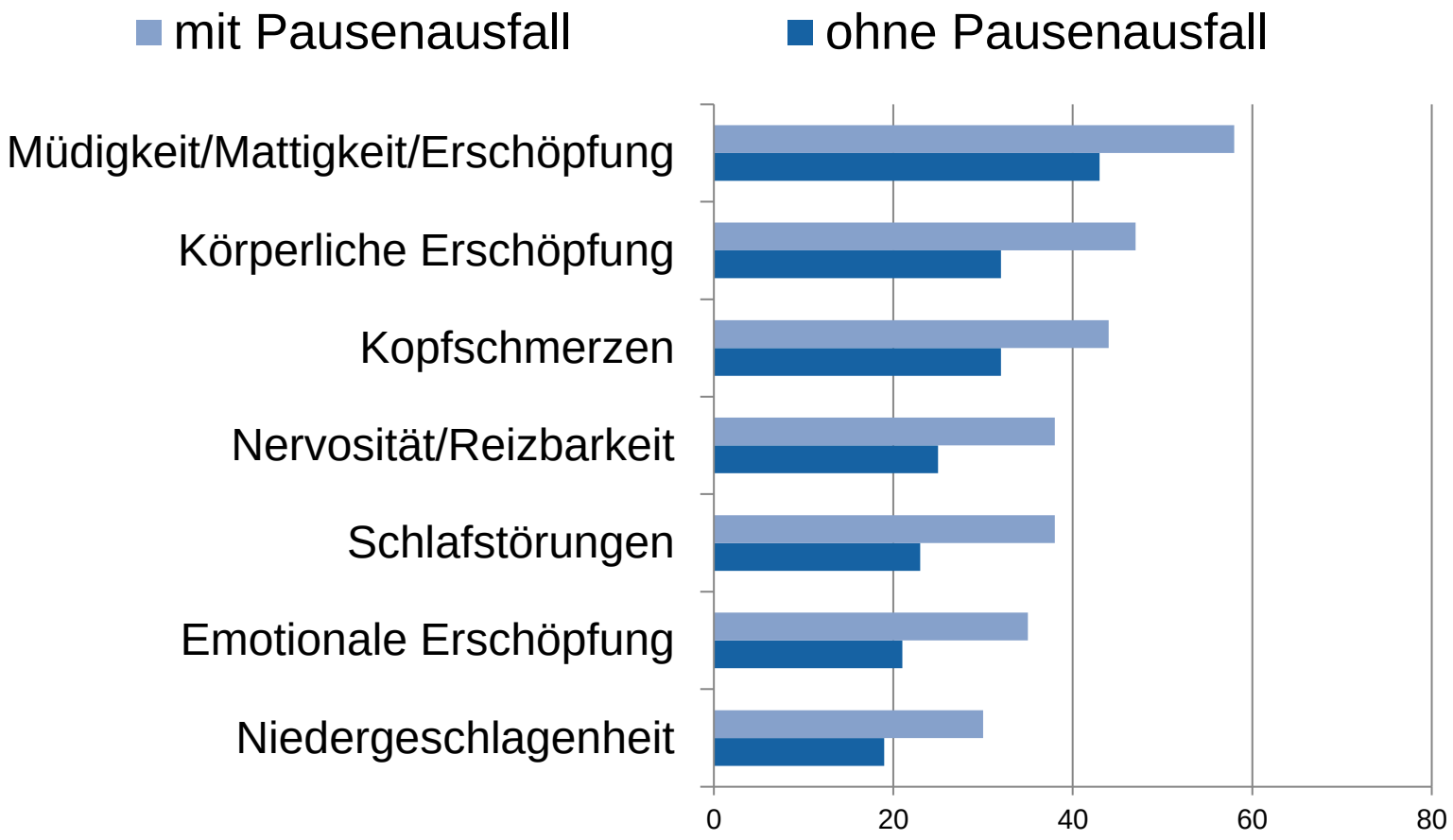
Wie kann man negative Beanspruchungsfolgen vermeiden?

- Zijlstra & Sonnentag, 2006

Überblick

1. Was ist Erholung und wann findet sie statt?
2. Warum ist Erholung wichtig für uns?
3. Welche Wirkungen hat (fehlende) Erholung auf uns?
4. Was können wir tun, um uns besser zu erholen?

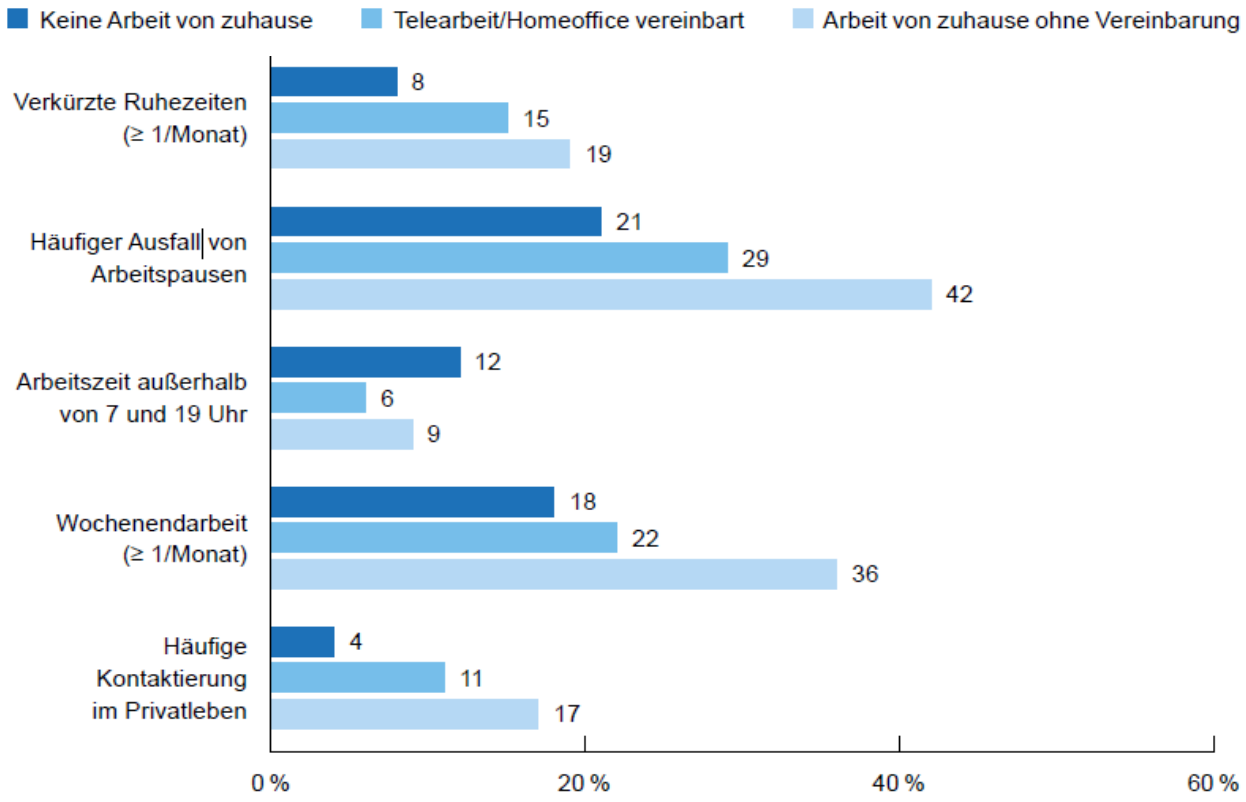
Ausfall von Ruhepausen



Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2018)

Ruhepausen nach Arbeitsort

2021: Ruhepausen und Ruhezeit in Deutschland



BAuA-Arbeitszeitbefragung 2021

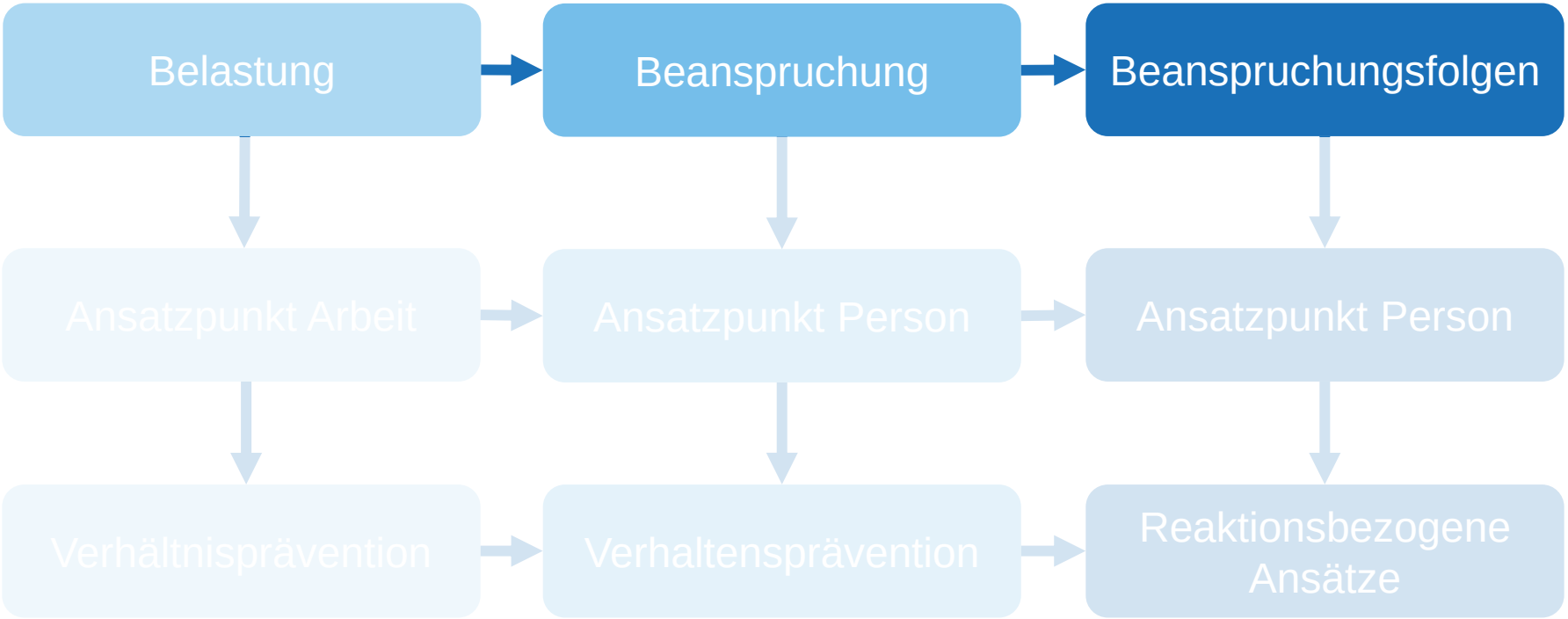
Erholung nach der Arbeit

Studie Mentale Gesundheit bei der Arbeit (Schulz et al., 2020)

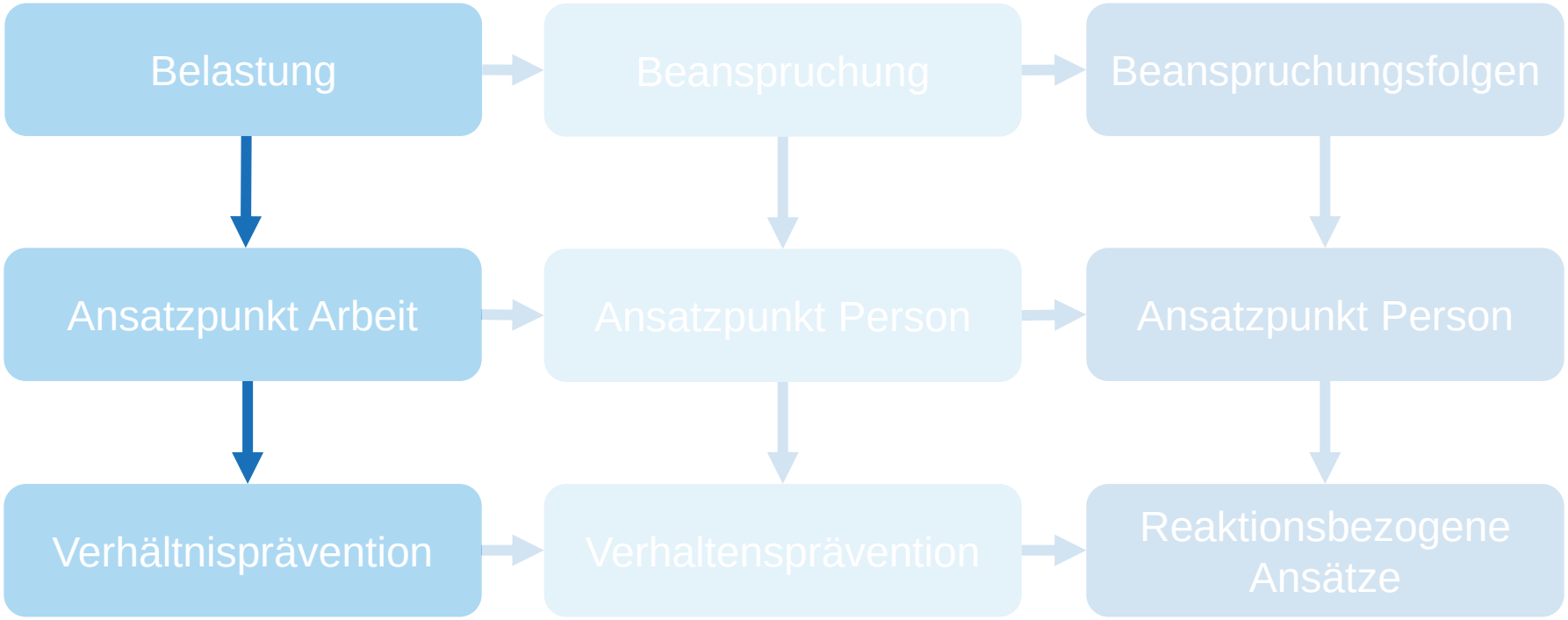
- Jeder 2. bis 3. Beschäftigte leidet unter mangelnder Zeit zur Erholung bzw. Beeinträchtigungen in der nötigen Erholung

- 13% der Beschäftigten haben massive Erholungsstörungen

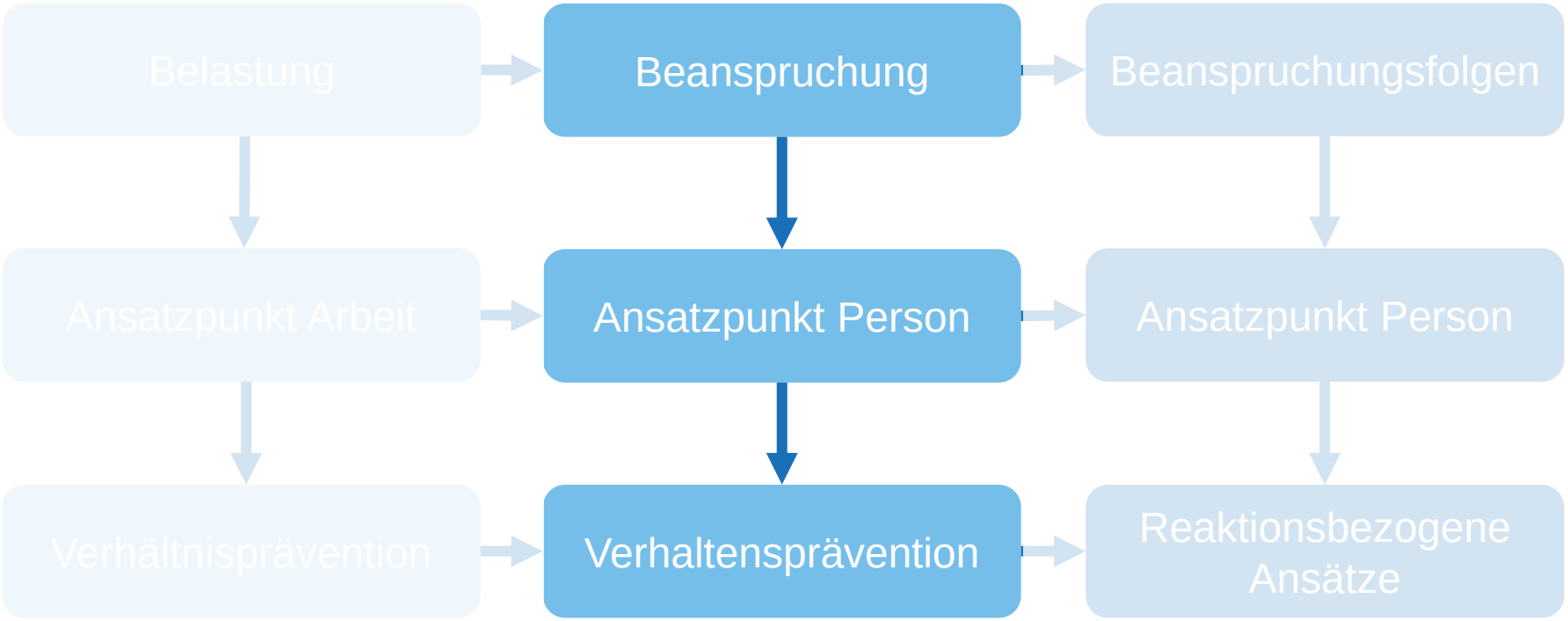
Zusammenfassung



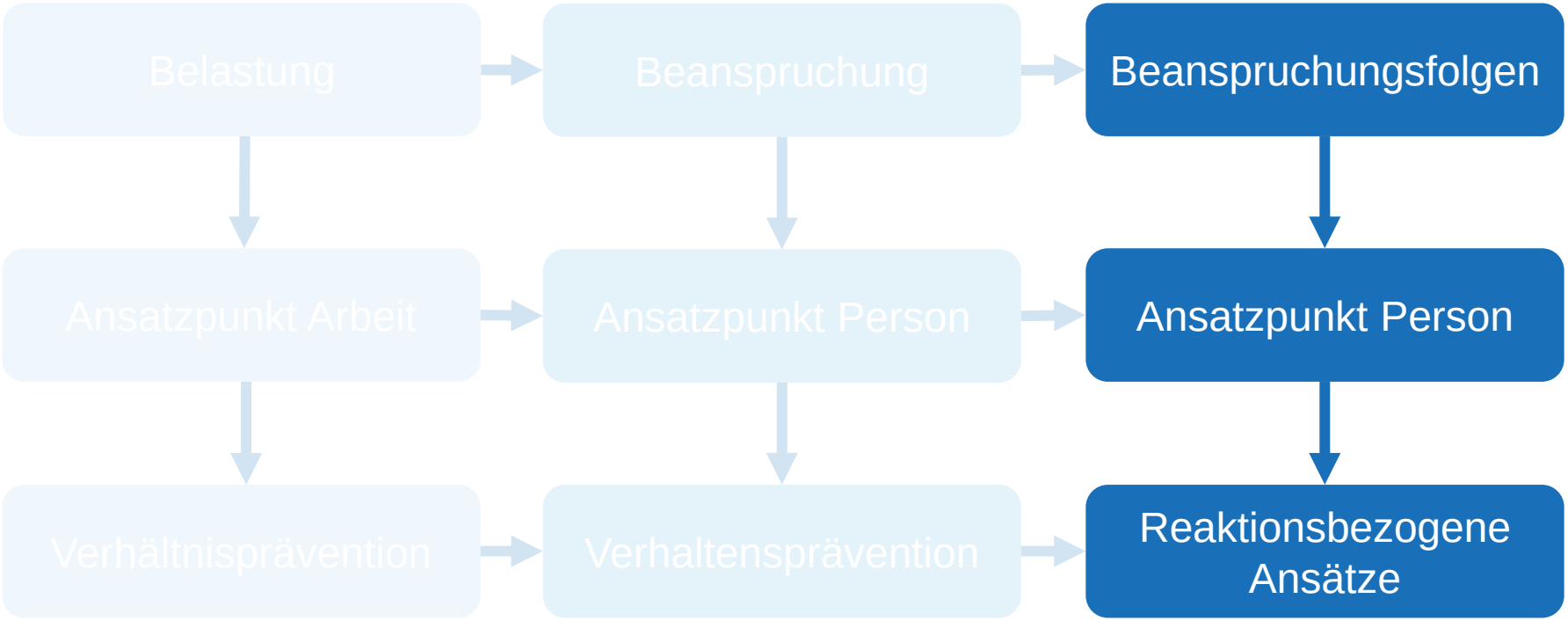
Zusammenfassung



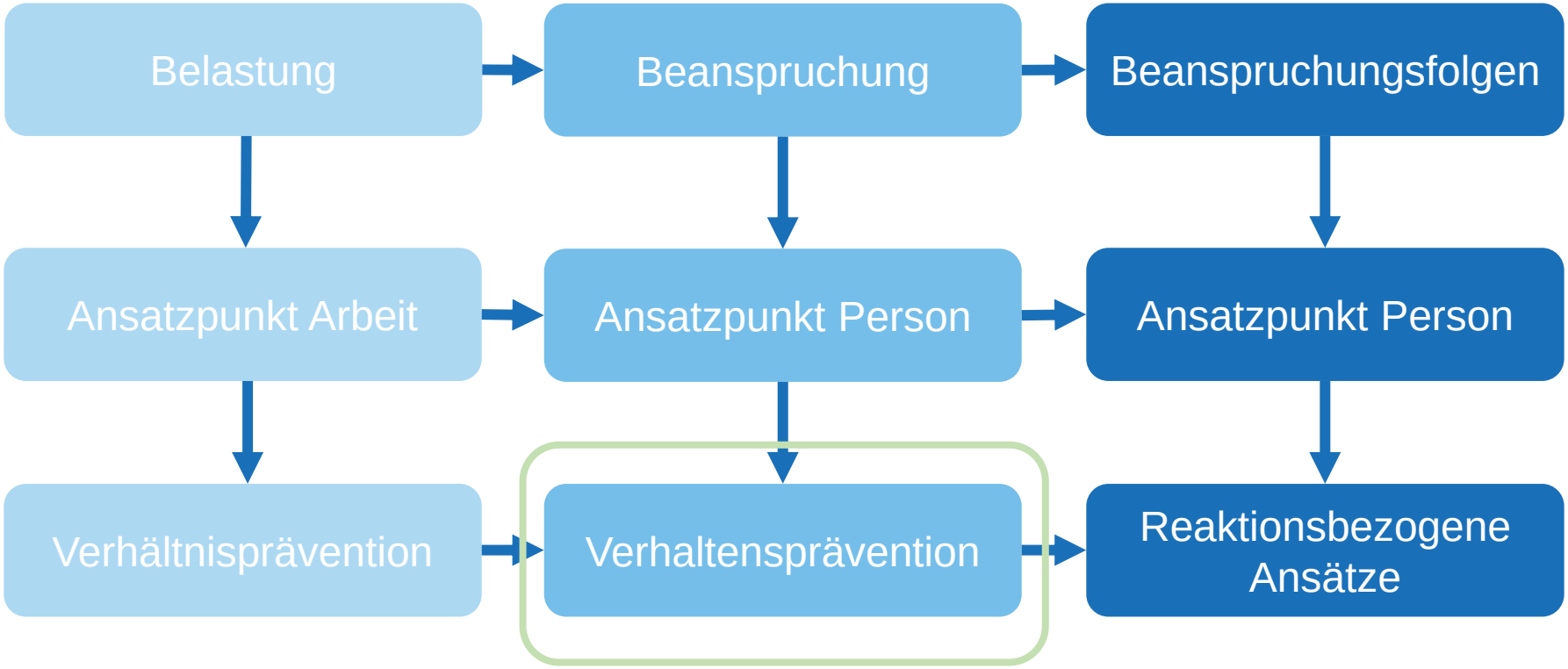
Zusammenfassung



Zusammenfassung



Zusammenfassung

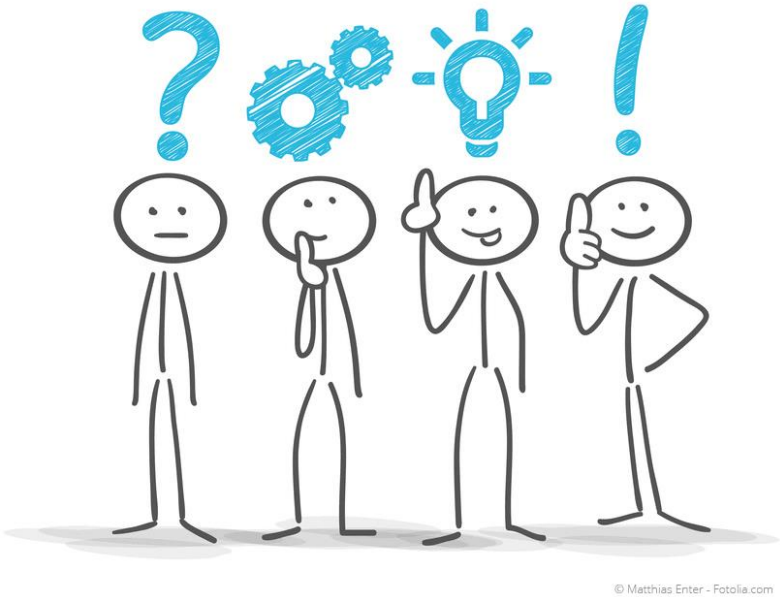


Überblick

1. Was ist Erholung und wann findet sie statt?
2. Warum ist Erholung wichtig für uns?
3. Welche Wirkungen hat (fehlende) Erholung auf uns?
4. Was können wir tun, um uns besser zu erholen?

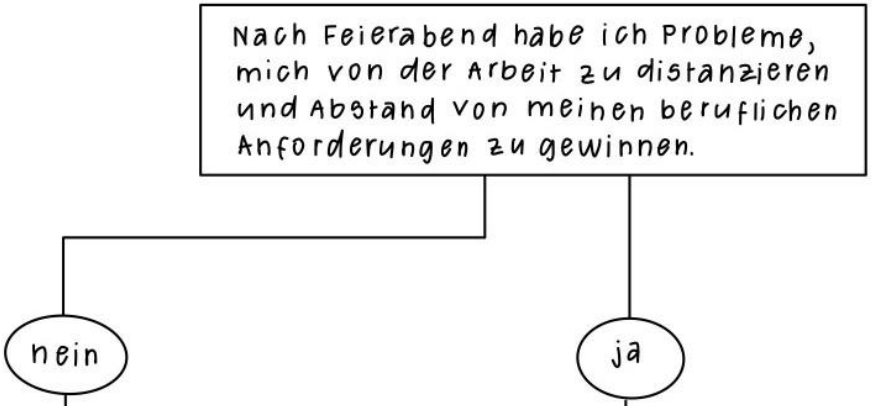
Abschalten von der Arbeit

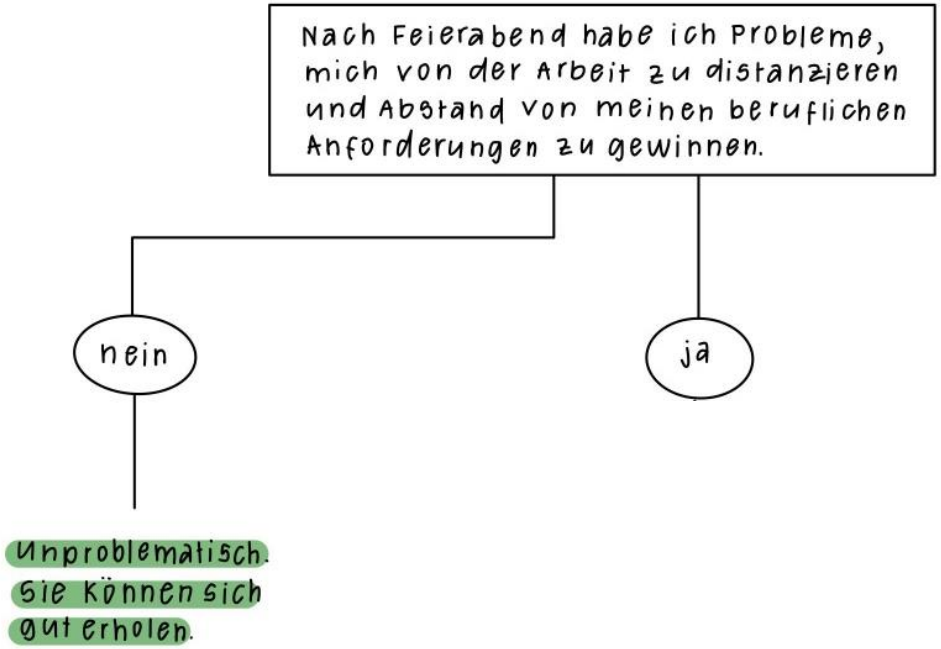
- Eine der wichtigsten Facetten von Erholung
- Mentales Loslösen von Gedanken an Arbeit
- Mehr als reine physische Distanzierung

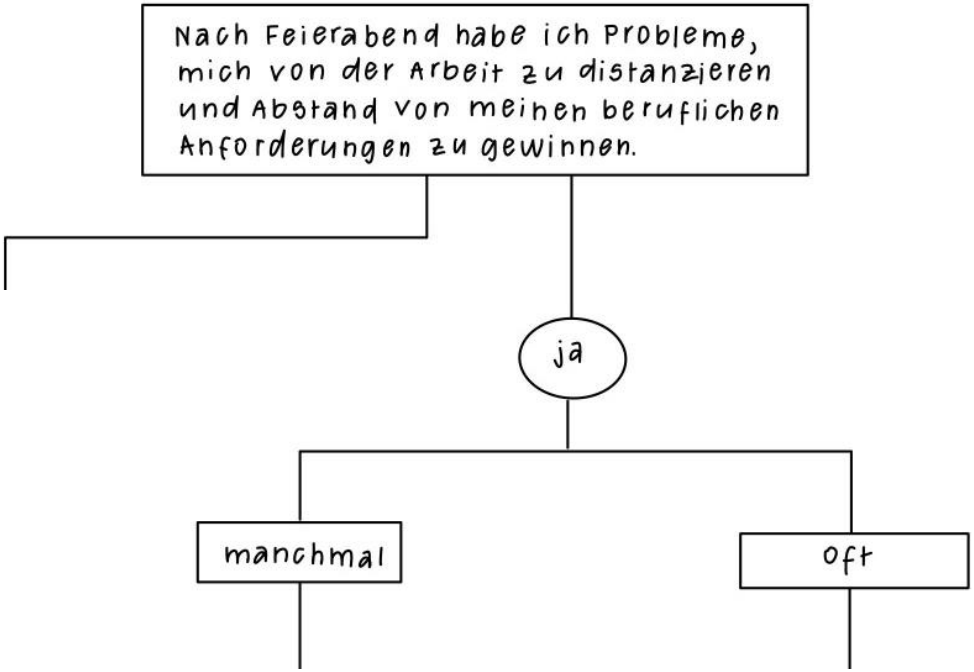


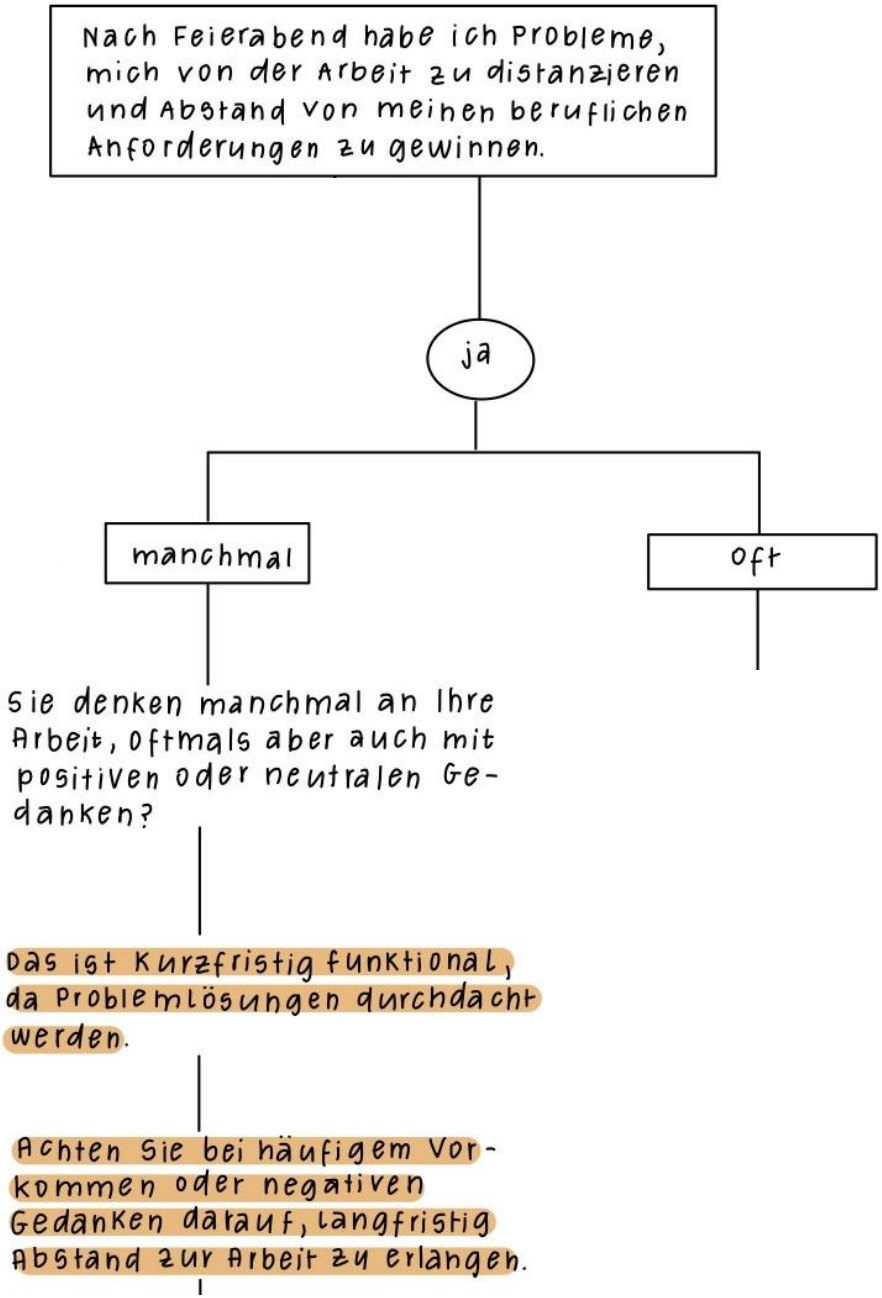
Können Sie von Ihrer Arbeit abschalten?

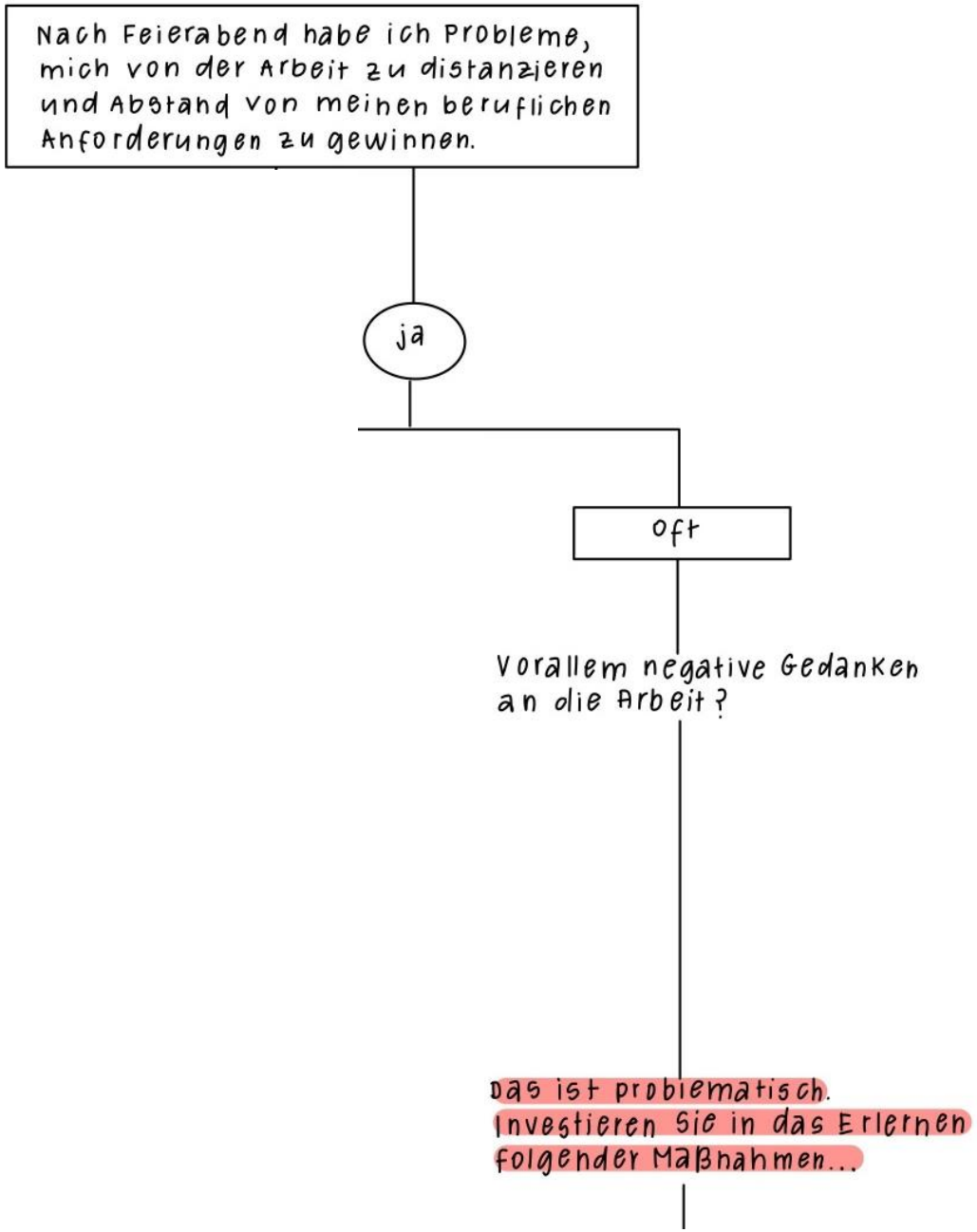
Selbsttest

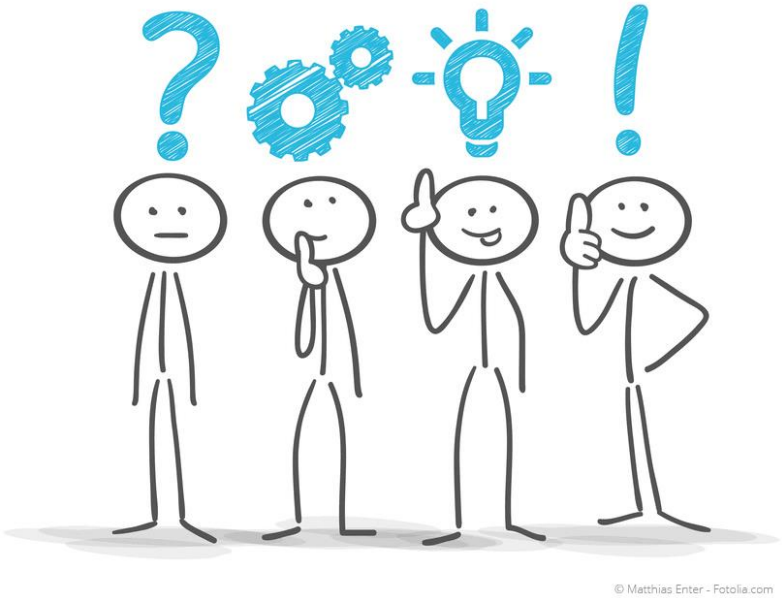

Nach Feierabend habe ich Probleme, mich von der Arbeit zu distanzieren und Abstand von meinen beruflichen Anforderungen zu gewinnen.
nein
ja


Nach Feierabend habe ich Probleme, mich von der Arbeit zu distanzieren und Abstand von meinen beruflichen Anforderungen zu gewinnen.
nein
ja
Unproblematisch. Sie können sich gut erholen.


Nach Feierabend habe ich Probleme, mich von der Arbeit zu distanzieren und Abstand von meinen beruflichen Anforderungen zu gewinnen.
ja
manchmal
oft


Nach Feierabend habe ich Probleme, mich von der Arbeit zu distanzieren und Abstand von meinen beruflichen Anforderungen zu gewinnen.
ja
manchmal
oft
Sie denken manchmal an Ihre Arbeit, oftmals aber auch mit positiven oder neutralen Gedanken?
Das ist kurzfristig funktional, da Problemlösungen durchdacht werden.
Achten Sie bei häufigem Vorkommen oder negativen Gedanken darauf, langfristig Abstand zur Arbeit zu erlangen.


Nach Feierabend habe ich Probleme, mich von der Arbeit zu distanzieren und Abstand von meinen beruflichen Anforderungen zu gewinnen.
ja
oft
Vorallem negative Gedanken an die Arbeit?
Das ist problematisch. Investieren Sie in das Erlernen folgender Maßnahmen...

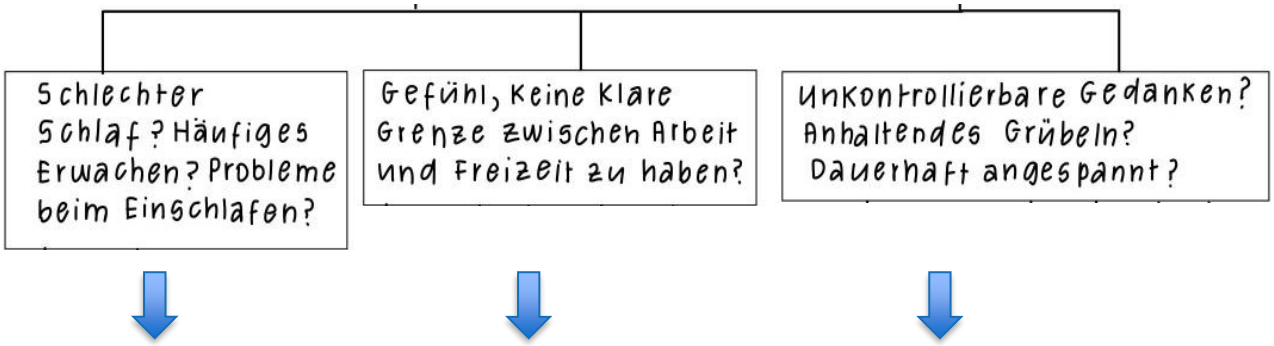


Wie gewinnen Sie Abstand von Ihrer Arbeit?

Wie schalten Sie ab?

Brainstorming

Tipps für mehr mentale Erholung & besseres Abschalten



Ansatzpunkt I
Besser Schlafen

Ansatzpunkt II
Work-Life Balance

Ansatzpunkt III
Emotionen regulieren

Tipps für mehr mentale Erholung & besseres Abschalten

Schlechter Schlaf? Häufiges Erwachen? Probleme beim Einschlafen?

Ansatzpunkt I

Besser Schlafen

Schlafrestriktion

- **Problem**
  - Wachbleiben durch Grübeln u. Sorgen über die Arbeit
  - Körperliche Anspannung, die das Einschlafen verhindert
  - Verkürzte Schlafzeit → Unerholt-Sein am nächsten Morgen
- **Ziel**
  - Angst unterbrechen nicht schlafen zu können
  - Das eigene Bett ausschließlich mit Schlaf assoziieren

https://storyset.com/illustration/insomnia/pana

Schlafrestriktion

- **Lösung**
  - Falls man nach 20-30 Min. nicht eingeschlafen ist, das Bett wieder verlassen
    - Erst zurückkehren, wenn man sich bereit zum Schlafen fühlt
- **Wirkung**
  - Verhinderung der Bildung körperlicher Anspannung
  - Erste Effekte spürbar nach wenigen Nächten bei regelmäßigem Üben (Marx, 2016)

https://storyset.com/illustration/insomnia/pana

Schlafhygiene

- **Problem**
  - Zu hohe Anforderungen schaffen unausgeglichene Tage ohne ausreichend Platz zur Erholung
- **Ziel**
  - Ausreichend Zeit nehmen für das Lösen von Problemen
    - damit diese nicht beim Einschlafen nach Lösung verlangen
  - Am Abend Zeit nehmen für angenehme Aktivitäten
    - für Entspannung und Ausgeglichenheit

Schlafhygiene

- **Lösung**
  - Gewohnheiten und Bedingungen schaffen, die gesunden Schlaf fördern
    - Regelmäßige Bettzeiten einführen

  - **Vermeiden Sie vor Zubettgehen**
    - körperliche Anstrengung (3-4 h davor)
    - Nikotin und Koffein
    - schwere Mahlzeiten
    - Alkohol am Abend
    - die Nutzung elektronischer Geräte im Bett

Schlafhygiene

- **Wirkung**
  - Auch an Tagen mit vielen Anforderungen wird ausreichend Zeit geschaffen, um diese zu verarbeiten und zur Ruhe kommen zu können

Tipps für mehr mentale Erholung & besseres Abschalten

Gefühl, keine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu haben?

Ansatzpunkt II

Work-Life Balance

Aufgaben-Taktikten

- **Problem**
  - Unbeendete Aufgaben bei Arbeit
  - Verleiten daran weiterzuarbeiten in Freizeit oder Überstunden zu machen oder zu grübeln
  - Folge: Zu wenig Zeit zum Abschalten und Erholen
- **Ziel**
  - Bewusste Manipulation der eigenen Aufgaben

Aufgaben-Taktikten

- **Lösung**
  - Größere Aufgaben in kleinere schaffbare Einheiten einteilen
    - Vor Arbeitsende kurz über Tag reflektieren
    - Vergegenwärtigen was man heute geschafft hat

Aufgaben-Taktikten

- **Wirkung**
  - Weniger Gereiztheit
  - Höheres Arbeitsengagement
  - Verbesserte Work-Life-Balance

Räumliche Taktikten

- **Problem**
  - Undefinierte räumliche Grenzen können das Abschalten erschweren
- **Ziel**
  - Gedanklich räumliche Grenzen ziehen
  - Damit vermeidet man das Verschwimmen von Arbeit und Freizeit

Räumliche Taktikten

- **Lösung**
  - Arbeit und Privatleben als 2 abgegrenzte Bereiche betrachten
  - Hinweise bestimmen, die jeweiligen Lebensbereich symbolisieren
    - z.B. Eingangstüren auf Arbeit und Zuhause jeweils als gedankliche Grenze
  - Wenn möglich nicht zu Hause arbeiten
    - Wenn doch nötig möglichst nicht im eigenen Freizeitbereich
    - Einen bestimmten Ort für das Arbeiten auszuwählen, der nur dafür genutzt wird
    - Nichts herumliegen lassen was an Arbeit erinnert

Räumliche Taktikten

- **Wirkung**
  - Räumliche Trennung von Arbeit und Freizeit erleichtert die mentale Grenze besser einzuhalten

Tipps für mehr mentale Erholung & besseres Abschalten

Unkontrollierbare Gedanken?
Anhaltendes Grübeln?
Dauerhaft angespannt?

Ansatzpunkt III

Emotionen regulieren

Feste Grübelzeiten

- **Problem**
  - Grübeln tritt oft unkontrolliert auf

- **Ziel**
  - Kontrolle über eigene Gedanken wieder erlangen

Feste Grübelzeiten

- **Lösung**
  - Schreiben Sie kurz auf, worüber sie grübeln wollen
  - Legen Sie einen späteren Zeitpunkt dafür fest
    - Eine bestimmte Uhrzeit am Tag, in denen Sie sich bewusst Zeit nehmen, um sich mit diesen Gedanken zu beschäftigen
    - ca. 15-20 Min.
  - Wichtig: Diese Zeit nicht überschreiten!
    - Wenn nötig, stellen Sie einen Wecker

Feste Grübelzeiten

- **Wirkung**
  - Kontrolle erlangen, wann man sich mit bestimmten Themen auseinandersetzen möchte
  - Viele Themen verlieren durch den Aufschub des Grübelns darüber ihre Dringlichkeit

Schlussfolgerungen für die Praxis

1. Erholungsförderliche Arbeitsgestaltung

(VERHÄLTNISPRÄVENTION)

Arbeit und Erholung gemeinsam so **organisieren**,
dass förderliche Wirkungen für Gesundheit und Sicherheit von Beschäftigten überwiegen!

Schlussfolgerungen für die Praxis

2. Erholungskompetenzen der Beschäftigten stärken

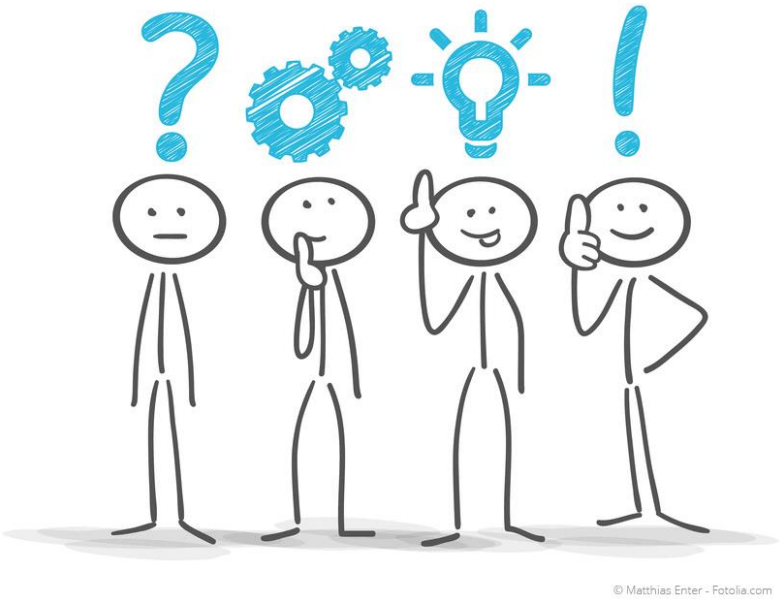
(VERHALTENSPRÄVENTION)

Zum Beispiel vorgestellte
Techniken einüben und gezielt **nutzen.**

Tipps zur Erholung unter der Woche

- Jeden Tag ein bisschen erholen, nicht aufschieben
- Bewusste Zeiten zum Nichtstun einplanen
- Bewusst Abschalten

Abschlussdiskussion

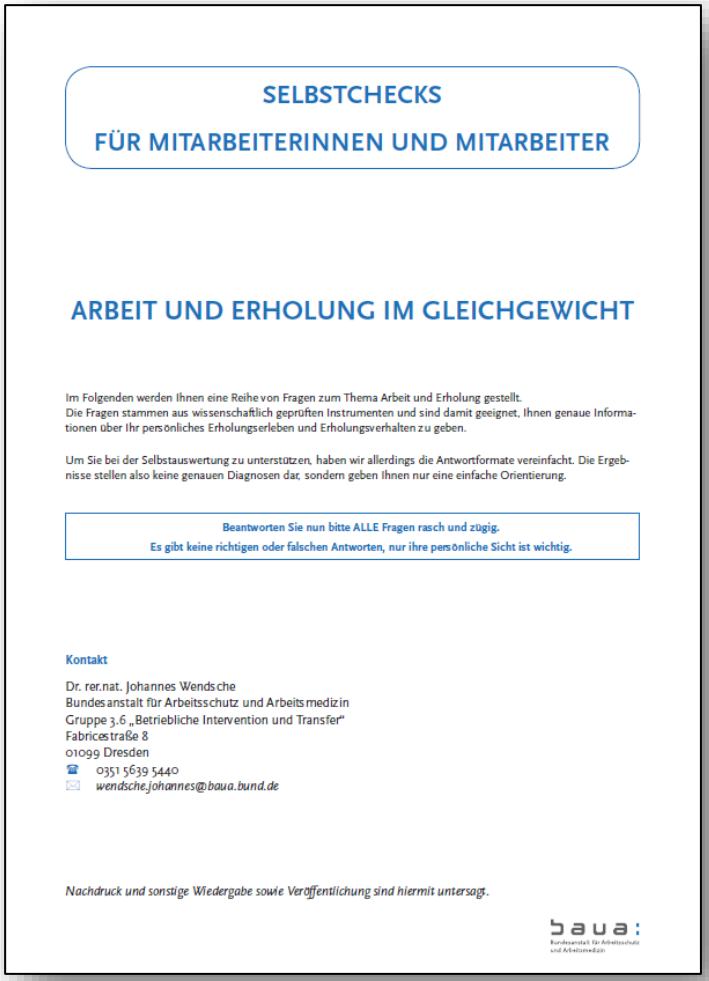


Ihre Fragen, Anregungen, Kommentare?

Materialien

Broschüre

Materialien



SELBSTCHECKS

FÜR MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER

ARBEIT UND ERHOLUNG IM GLEICHGEWICHT

Im Folgenden werden Ihnen eine Reihe von Fragen zum Thema Arbeit und Erholung gestellt.
Die Fragen stammen aus wissenschaftlich geprüften Instrumenten und sind damit geeignet, Ihnen genaue Informationen über Ihr persönliches Erholungserleben und Erholungsverhalten zu geben.

Um Sie bei der Selbstauswertung zu unterstützen, haben wir allerdings die Antwortformate vereinfacht. Die Ergebnisse stellen also keine genauen Diagnosen dar, sondern geben Ihnen nur eine einfache Orientierung.

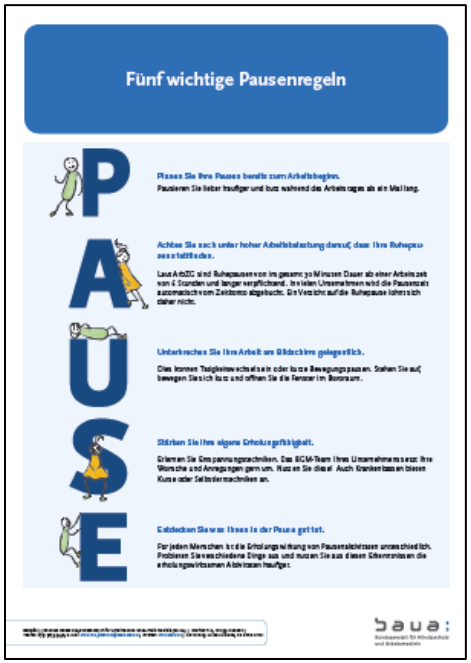
Beantworten Sie nun bitte ALLE Fragen rasch und zügig.
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur ihre persönliche Sicht ist wichtig.

Kontakt

Dr. rer.nat. Johannes Wendsche
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Gruppe 3.6 „Betriebliche Intervention und Transfer"
Fabricestraße 8
01099 Dresden
☎ 0351 5639 5440
✉ wendsche.johannes@baua.bund.de

Nachdruck und sonstige Wiedergabe sowie Veröffentlichung sind hiermit untersagt.

baua:



Fünf wichtige Pausenregeln

P A U S E

Pausen Sie Ihre Pausen bereits zum Arbeitsbeginn.
Pausieren Sie lieber häufiger und kurz während des Arbeitstages als ein Mal lang.

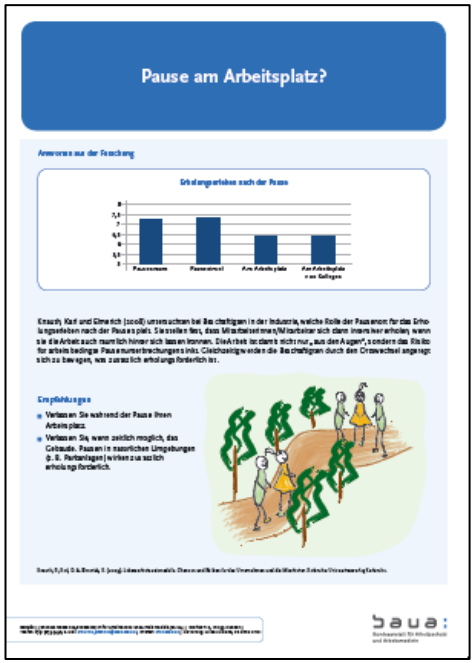
Achten Sie auch unter hoher Arbeitsbelastung darauf, dass Ihre Ruhepausen stattfinden.
Laut ArbZG sind Ruhepausen von insgesamt 30 Minuten Dauer ab einer Arbeitszeit von 6 Stunden und länger verpflichtend. In vielen Unternehmen wird die Pausenzeit automatisch vom Zeitkonto abgebucht. Die Verzichte auf die Ruhepause lohnen sich daher nicht.

Unterbrechen Sie Ihre Arbeit am Bildschirm gelegentlich.
Dies können Tätigkeitswechsel sein oder kurze Bewegungspausen. Stehen Sie auf, bewegen Sie sich kurz und öffnen Sie die Fenster im Büroraum.

Stärken Sie Ihre eigene Erholungsfähigkeit.
Erlernen Sie Entspannungstechniken. Das BGM-Team Ihres Unternehmens setzt Ihre Wünsche und Anregungen gern um. Nutzen Sie dieses Auch Krankenkassen bieten Kurse oder Selbsterfahrungen an.

Entdecken Sie was Ihnen in der Pause gut tut.
Für jeden Menschen bringt die Erholungswirkung von Pausenaktivitäten unterschiedlich. Probieren Sie verschiedene Dinge aus und nutzen Sie aus diesen Erkenntnissen die erholungswirksamen Aktivitäten häufiger.

baua:



Pause am Arbeitsplatz?

Antworten aus der Forschung

Erholungserleben nach der Pause

Pausenraum | Pausenbereich | Am Arbeitsplatz | Am Arbeitsplatz von Kollegen

Knauth, Karl und Elmerich (2008) untersuchten bei Beschäftigten in der Industrie, welche Rolle der Pausenort für das Erholungserleben nach der Pause spielt. Sie stellen fest, dass Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter sich dann immer besser erholen, wenn sie die Arbeit auch räumlich hinter sich lassen können. Die Arbeit ist dann nicht nur „aus den Augen", sondern das Risiko für arbeitsbedingte Pausenunterbrechungen sinkt. Gleichzeitig werden die Beschäftigten durch den Ortswechsel angeregt sich zu bewegen, was zusätzlich erholungsfördernd ist.

Empfehlungen

- Verlassen Sie während der Pause Ihren Arbeitsplatz.
- Verlassen Sie, wenn zeitlich möglich, das Gebäude. Pausen in natürlichen Umgebungen (z. B. Parkanlagen) wirken zusätzlich erholungsfördernd.

baua:

Selbstcheck und Posterreihe

(Bei betrieblichem Einsatz des Selbstcheck Autorenrechte berücksichtigen und vorher Kontakt aufnehmen mit Johannes Wendsche)

baua:

Selbstchecks zu Belastung & Beanspruchung

COPSOQ (Copenhagen Psychosocial Questionnaire)

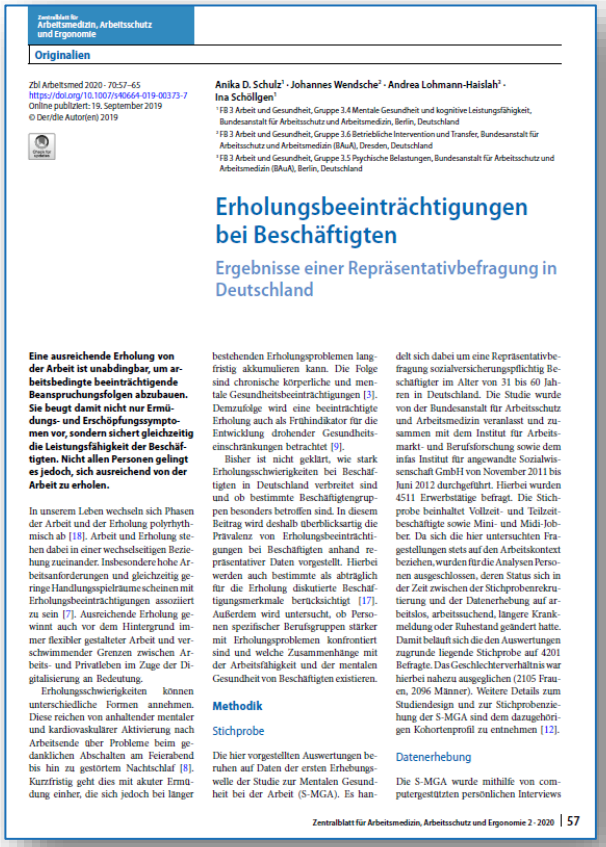
- Online Fragebogen
- Ergebnisse mit Vergleich zur eigenen Berufsgruppe
- https://fragebogen.copsoq.de/login

psyGA (psychische Gesundheit in der Arbeitswelt)

- Online Tool zur Analyse der eigenen psychischen Belastung und Stärkung der Resilienz
- https://www.psyga.info/unsere-angebote#c758

Materialien

Prävalenz von Erholungsbeeinträchtigungen



Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie

Originalien

Zbl Arbeitsmed 2020 · 70:57–65
https://doi.org/10.1007/s40664-019-00373-7
Online publiziert: 19. September 2019
© Der/die Autor(en) 2019

Anika D. Schulz[1] · Johannes Wendsche[2] · Andrea Lohmann-Haislah[3] · Ina Schöllgen[1]

[1] FB 3 Arbeit und Gesundheit, Gruppe 3.4 Mentale Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Berlin, Deutschland

[2] FB 3 Arbeit und Gesundheit, Gruppe 3.6 Betriebliche Intervention und Transfer, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Dresden, Deutschland

[3] FB 3 Arbeit und Gesundheit, Gruppe 3.5 Psychische Belastungen, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Berlin, Deutschland

Erholungsbeeinträchtigungen bei Beschäftigten

Ergebnisse einer Repräsentativbefragung in Deutschland

Eine ausreichende Erholung von der Arbeit ist unabdingbar, um arbeitsbedingte beeinträchtigende Beanspruchungsfolgen abzubauen. Sie beugt damit nicht nur Ermüdungs- und Erschöpfungssymptomen vor, sondern sichert gleichzeitig die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten. Nicht allen Personen gelingt es jedoch, sich ausreichend von der Arbeit zu erholen.

In unserem Leben wechseln sich Phasen der Arbeit und der Erholung polyrhythmisch ab [18]. Arbeit und Erholung stehen dabei in einer wechselseitigen Beziehung zueinander. Insbesondere hohe Arbeitsanforderungen und gleichzeitig geringe Handlungsspielräume scheinen mit Erholungsbeeinträchtigungen assoziiert zu sein [7]. Ausreichende Erholung gewinnt auch vor dem Hintergrund immer flexibler gestalteter Arbeit und verschwimmender Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben im Zuge der Digitalisierung an Bedeutung.

Erholungsschwierigkeiten können unterschiedliche Formen annehmen. Diese reichen von anhaltender mentaler und kardiovaskulärer Aktivierung nach Arbeitsende über Probleme beim gedanklichen Abschalten am Feierabend bis hin zu gestörtem Nachtschlaf [8]. Kurzfristig geht dies mit akuter Ermüdung einher, die sich jedoch bei länger bestehenden Erholungsproblemen langfristig akkumulieren kann. Die Folge sind chronische körperliche und mentale Gesundheitsbeeinträchtigungen [3]. Demzufolge wird eine beeinträchtigte Erholung auch als Frühindikator für die Entwicklung drohender Gesundheitseinschränkungen betrachtet [9].

Bisher ist nicht geklärt, wie stark Erholungsschwierigkeiten bei Beschäftigten in Deutschland verbreitet sind und ob bestimmte Beschäftigtengruppen besonders betroffen sind. In diesem Beitrag wird deshalb überblicksartig die Prävalenz von Erholungsbeeinträchtigungen bei Beschäftigten anhand repräsentativer Daten vorgestellt. Hierbei werden auch bestimmte als abträglich für die Erholung diskutierte Beschäftigungsmerkmale berücksichtigt [17]. Außerdem wird untersucht, ob Personen spezifischer Berufsgruppen stärker mit Erholungsproblemen konfrontiert sind und welche Zusammenhänge mit der Arbeitsfähigkeit und der mentalen Gesundheit von Beschäftigten existieren.

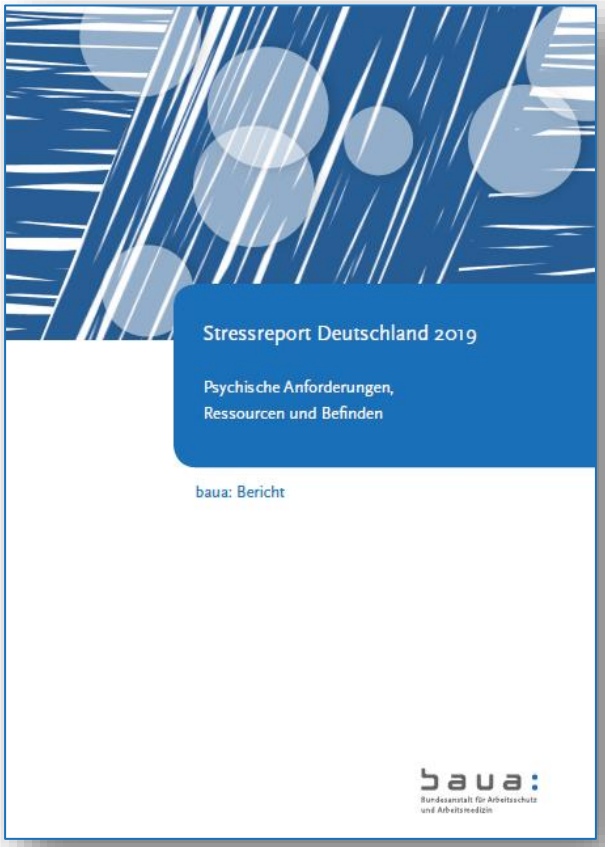
Methodik

Stichprobe

Die hier vorgestellten Auswertungen beruhen auf Daten der ersten Erhebungswelle der Studie zur Mentalen Gesundheit bei der Arbeit (S-MGA). Es handelt sich dabei um eine Repräsentativbefragung sozialversicherungspflichtig Beschäftigter im Alter von 31 bis 60 Jahren in Deutschland. Die Studie wurde von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin veranlasst und zusammen mit dem Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung sowie dem infas Institut für angewandte Sozialwissenschaft GmbH von November 2011 bis Juni 2012 durchgeführt. Hierbei wurden 4511 Erwerbstätige befragt. Die Stichprobe beinhaltet Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigte sowie Mini- und Midi-Jobber. Da sich die hier untersuchten Fragestellungen stets auf den Arbeitskontext beziehen, wurden für die Analysen Personen ausgeschlossen, deren Status sich in der Zeit zwischen der Stichprobenrekrutierung und der Datenerhebung auf arbeitslos, arbeitssuchend, längere Krankmeldung oder Ruhestand geändert hatte. Damit beläuft sich die den Auswertungen zugrunde liegende Stichprobe auf 4201 Befragte. Das Geschlechterverhältnis war hierbei nahezu ausgeglichen (2105 Frauen, 2096 Männer). Weitere Details zum Studiendesign und zur Stichprobenziehung der S-MGA sind dem dazugehörigen Kohortenprofil zu entnehmen [12].

Datenerhebung

Die S-MGA wurde mithilfe von computergestützten persönlichen Interviews



Stressreport Deutschland 2019

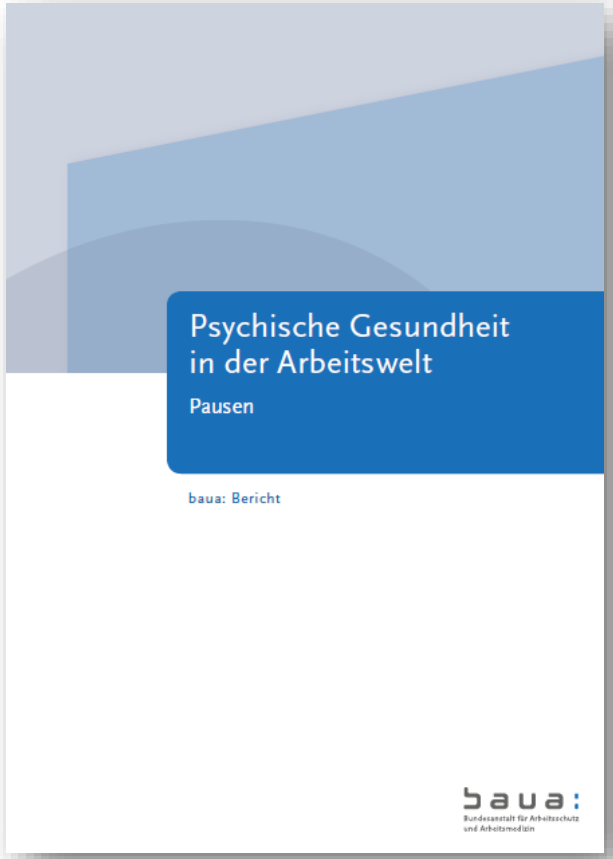
Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden

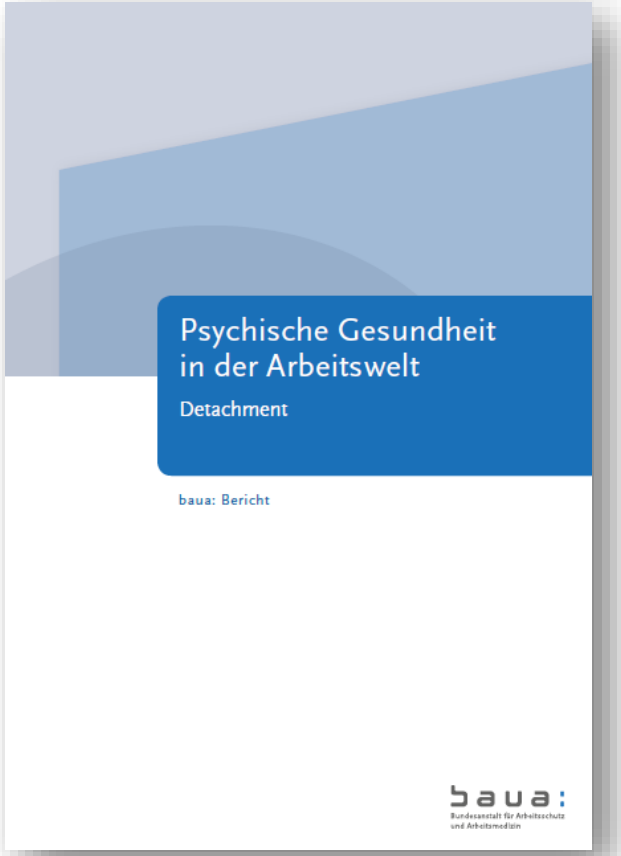
baua: Bericht

baua: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Materialien

Übersichtsarbeiten zu Pausen und Abschalten





Projekt F2431

Erholung innerhalb und außerhalb des Arbeitskontextes

Anika Schulz
Schulz.Anika2@baua.bund.de
www.baua.de/projekt-erholung

baua:
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin