

Arbeit und mentale Gesundheit

Ergebnisse aus einer Repräsentativerhebung der Erwerbstätigen in Deutschland

baua: Bericht kompakt

Mentale Gesundheit ist mehr, als nicht krank zu sein. Nach neuerer Auffassung bedeutet sie, dass Beschäftigte keine psychischen Störungen haben, sich zudem wohl fühlen sowie arbeitsfähig sind. Wie hängt die mentale Gesundheit mit der täglichen Arbeit zusammen? Dieser Frage ist eine groß angelegte BAuA-Studie nachgegangen. Dabei zeichnen sich Faktoren ab, die das Wohlbefinden fördern oder beeinträchtigen können.

Auf nationaler und europäischer Ebene ist es das erklärte Ziel, die Gesundheit zu stärken, vor allem angesichts der zunehmenden psychischen Belastungen bei der Arbeit. Um dafür eine repräsentative Datengrundlage zu erhalten, wurde die Studie zur Mentalen Gesundheit bei der Arbeit (S-MGA) von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin angestoßen. Dazu ist der erste Ergebnisbericht „Arbeit und Mentale Gesundheit“ erschienen.¹ Darin werden der Zustand der mentalen Gesundheit der Erwerbstätigen in Deutschland und dafür bedeutsame arbeitsbezogene Einflussfaktoren beschrieben.

Beschäftigte in Deutschland befragt

Insgesamt wurden 4.511 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte befragt, die die arbeitende Bevölkerung Deutschlands abbilden. In einstündigen Interviews beantworteten sie Fragen zu ihren Arbeitsbedingungen, zur mentalen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Zu den Arbeitsbedingungen zählten einerseits die quantitativen Anforderungen (z.B. mit der Frage erhoben: „Wie häufig müssen Sie schnell arbeiten?“), andererseits die Ressourcen wie Handlungsspielraum („Wie häufig haben Sie Einfluss darauf, was Sie bei Ihrer Arbeit tun?“), Unterstützung durch Kollegen, Führungsqualität („In welchem Maß plant Ihr Vorgesetzter die Arbeit gut?“) und Arbeitsplatzunsicherheit („Machen Sie sich Sorgen, dass Sie arbeitslos werden?“). Um die mentale Gesundheit zu bestimmen, wurden depressive Symptome (z.B. Niedergeschlagenheit), Burnout (etwa das Gefühl, bei der Arbeit emotional ausgelaugt zu sein), die Unfähigkeit, sich zu erholen, aber auch Wohlbefinden, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erfasst. Schließlich gaben die Befragten an, ob sie ihren Alltag schaffen und sich angesichts der geistigen Anforderungen im Büro arbeitsfähig sehen.

Die meisten fühlen sich wohl

Was die mentale Gesundheit insgesamt angeht, fühlen sich die meisten wohl. 87 Prozent der Frauen und 88 Prozent der Männer berichten über ein ausgeprägtes emotionales Wohlbefinden, d.h. sie sind in den letzten vier Wochen überwiegend zufrieden gewesen. 91 Prozent sind bei beiden Geschlechtern mit ihrer Arbeit zufrieden. Dennoch

HÄUFIGKEIT VON BURNOUT

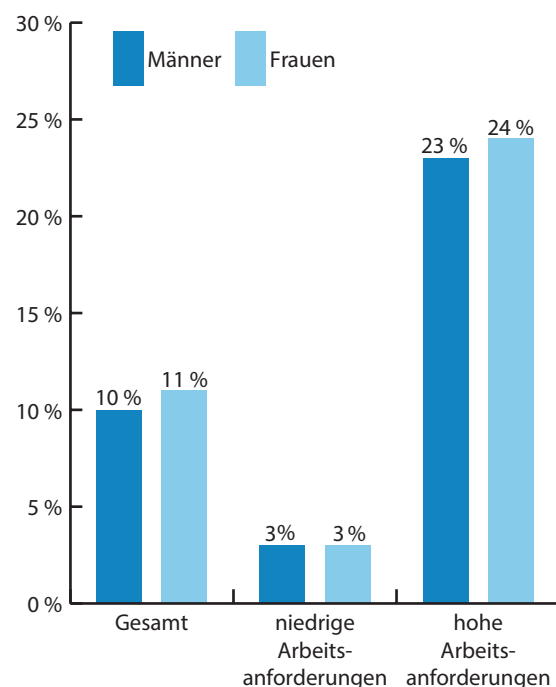


Abb. 1 Beschäftigte leiden häufiger unter Burnout, wenn die quantitativen Anforderungen bei der Arbeit hoch sind. Von den vier untersuchten Ausprägungen der Arbeitsanforderungen sind hier die niedrigste und höchste gegenübergestellt.

leidet etwa jeder Zehnte unter Burnout-Symptomen. Außerdem klagen neun Prozent der Frauen und sieben Prozent der Männer über depressive Beschwerden wie Schwermut oder Versagensgefühle.

Beschwerden bei ungünstigen Arbeitsbedingungen

Die psychischen Beschwerden hängen mit ungünstigen Arbeitsbedingungen zusammen. So tritt etwa Burnout um 20 Prozentpunkte häufiger auf, wenn die Anforderungen hoch statt niedrig sind, wenn also besonders viel und rasch gearbeitet werden muss (s. Abb. 1). Dann häufen sich die depressiven Symptome ebenfalls, wenn auch nicht ganz so stark wie die Anzeichen von Burnout. Depressionen und Burnout sind zudem verbreiteter, wenn die Ressourcen gering ausgeprägt sind, also bei wenig Handlungsspielraum, wenig Unterstützung durch Kollegen und geringer Führungsqualität, und wenn der Arbeitsplatz unsicher ist. Oft gibt es dabei einen sprunghaften Anstieg: Die Symptome nehmen bei der höchsten Ausprägung von Anforderung oder Ressourcenmangel am stärksten zu. Burnout und Depression sind also vor allem dann häufiger, wenn auf höchstem Level gearbeitet wird.

HÄUFIGKEIT EMOTIONALEN WOHLBEFINDENDS

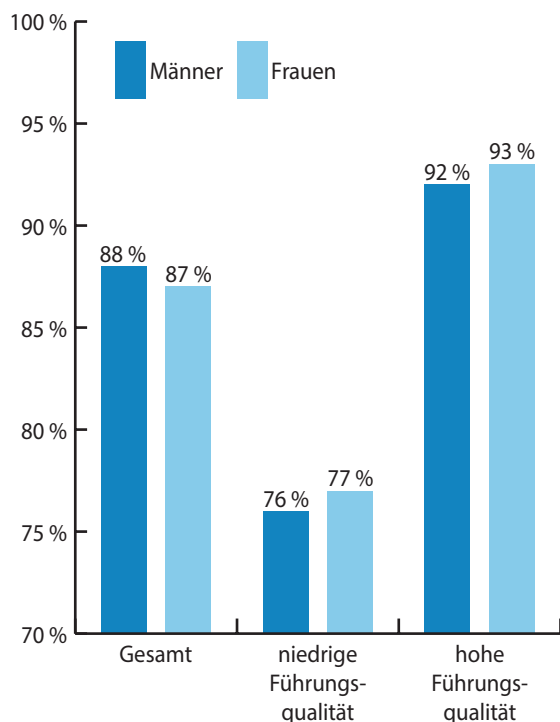


Abb. 2 Das emotionale Wohlbefinden nimmt zu, wenn der Vorgesetzte gut plant, Konflikte löst, umsichtig ist. Von den vier untersuchten Ausprägungen der Führungsqualität sind hier die niedrigste und höchste gegenübergestellt.

Kombinationseffekte und Funktionsfähigkeit

Außerdem gibt es Kombinationseffekte. Wenn hohe Anforderungen oder mangelnder Handlungsspielraum mit nur einer weiteren fehlenden Ressource gepaart sind, tritt Burnout häufiger auf. Jeglicher kombinierte Ressourcenmangel sagt mehr Niedergeschlagenheit voraus. Die Beschwerden gehen auch mit eingeschränkter Funktionsfähigkeit einher. 86 Prozent der Frauen und 84 Prozent der Männer mit Burnout schaffen dadurch weniger im Alltag. 30 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer mit Depressionen fühlen sich den geistigen Arbeitsanforderungen nicht gewachsen.

Mehr Ressourcen, mehr Wohlbefinden

Sind Ressourcen bei der Arbeit gegeben, verbessern sich hingegen die Zufriedenheitsmaße. Das emotionale Wohlbefinden steigt um 16 Prozentpunkte, wenn der Vorgesetzte besonders gut führt, Konflikte löst und sich für die Mitarbeiter einsetzt (s. Abb. 2). Das Wohlbefinden, die Lebens- und Arbeitszufriedenheit sind demnach am höchsten, wenn die Beschäftigten beeinflussen können, wie sie arbeiten, wenn die Kollegen helfen, ihr Vorgesetzter engagiert ist und sie einen sicheren Arbeitsplatz haben.

Arbeit menschengerecht gestalten

Fazit: Erwerbstätige sind niedergeschlagener und ausgeleugter, wenn die Anforderungen bei der Arbeit hoch sind und Ressourcen fehlen. Eine ausgewogene Arbeitslast, selbstbestimmte Arbeit und ein umsichtiger Chef gehen indessen mit mehr Zufriedenheit bei den Mitarbeitern einher. Das alles sind Zusammenhänge, die noch keine Aussage zur ursächlichen Wirkung zulassen. Dennoch sind vor allem die quantitativen Arbeitsanforderungen und der Handlungsspielraum für den Arbeits- und Gesundheitsschutz relevant, wie die Kombinationseffekte nahelegen. Wenn die Arbeit nicht überfordert und man selbst entscheidet, was getan wird, kann das Depressionen und Burnout insgesamt vorbeugen.

Weiterführende Informationen

- Rose, U., Müller, G., Burr, H., Schulz, A. & Freude, G. (2016). Arbeit und Mentale Gesundheit: Ergebnisse aus einer Repräsentativerhebung der Erwerbstätigen in Deutschland. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.