

Entgrenzte Arbeitszeiten aus psychiatrischer Perspektive

Arbeiterkammer Salzburg: „Engtrenzte Arbeitswelt – 12h lang!“

Salzburg, 9. Oktober 2018

Chefarzt Dr. Georg Psota

**PSYCHOSOZIALE
DIENSTE ■ WIEN**

Arbeitszeit und Gesundheit



Arbeitszeit

„Je länger die Arbeitszeit, desto schlechter die Gesundheit“:

Eine Anhebung der Höchstgrenze der Arbeitszeit
auf 12h pro Tag und 60 h pro Woche

— letztlich eine Arbeitszeit-Verlängerung —
wird für die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung
psychische & physische Gesundheitsschäden
nach sich ziehen...



Gesundheit

Arbeitszeit und Gesundheit

Länger arbeiten als 8h/Tag und 40h/Woche erhöht das Risiko und Auftreten von:

- **psychischen Erkrankungen**
(insb. Depressive und Angststörungen, auch Schlafstörungen)
 - **körperlichen Erkrankungen**
(insb. kardiovaskuläre & metabolische Erkrankungen)
 - **ungünstigem Gesundheitsverhalten**
(insb. betr. Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkoholkonsum (Suchtverhalten))
- Menschen werden häufiger psychisch krank, körperlich krank, oder beides, und leiden nicht nur unter der Erkrankung selbst, sondern auch unter den daraus resultierenden **negativen psychosozialen Folgen...**
- außerdem: **Anstieg der krankheitsbedingten Frühpensionierungen, insb. aufgrund psychischer Erkrankungen**

[z.B. Bannai A, Tamakoshi A (2014). The association between long working hours and health. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health 40:5-18; Dembe AE (2005). Long working hours: The scientific basis for concern. Perspectives on Work (Winter 2005:20-22); Karazman R (2015). Human Quality Management. Berlin: Springer Gabler; Kivimäki M et al (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke. The Lancet 386:1739-46; Sparks K (1997). The effects of hours of work on health. Occupational and Organizational Psychology 70:391-408; Spurgeon A et al (1997). Health and safety problems associated with long working hours. Occupational and Environmental Medicine 54:367-75.]

Arbeitszeit und Gesundheit

Einflussfaktoren auf die negativen Auswirkungen längerer Arbeitszeiten bzw. längerer Lebens-Arbeitszeiten:

➤ **Alter & Lebensumstände**

- je älter und je mehr psychosoziale Belastungsfaktoren, desto negativer die Auswirkungen
- „young, free singles“ versus ältere Menschen mit Betreuungspflichten (für eigene Kinder und Eltern), Alleinerziehende

➤ **Jobanforderungen bzw. weitere arbeitsbedingte Belastungsfaktoren**
(außerdem wirken Belastungen länger ein: Anstieg Belastungsdauer & Fehlbeanspruchung, Erschöpfung)

➤ **Planbarkeit und Möglichkeit der eigenen Einteilung von Arbeit**
(von Zeit, Ort,...)

(Karazman, Pospischil, Psota 2018)

Arbeitszeit und Gesundheit



**Das TOXIN
der heutigen Zeit
ist STRESS**



Eustress versus Distress

Mehrheit der erwerbstätigen Menschen klagt über
chronischen Stress in der Arbeit

Lange Arbeitszeiten als chronischer Stress,
als permanent gesundheitsschädlicher Stress
— bereits heute an der Grenze...

Arbeitszeit als großer psych. Belastungsfaktor



(BAUA 2010)

Was sind psych. Belastungen in der Arbeitswelt?

Hintergrund: Novelle zum ArbeitnehmerInnen-schutzgesetz (ASchG, 1.1.2013)

- Bisher: Gesundheit der ArbeitnehmerInnen ist umfassend vor Gefahren zu schützen
- Novelle: Gefahren = nicht nur physische sondern auch psychische Belastungen, die zu Fehlbeanspruchungen führen können (d.h. wenn arbeitsbedingte psychische Belastungen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen)

(BMASK 2013 & DGPPN 2014)

Arbeitszeit als großer psych. Belastungsfaktor

Dimension	Kategorie	(BMASK 2013 & DGPPN 2014)
1. Aufgabenanforderungen und Tätigkeiten	Körperliche Belastungen (z.B. Fehlhaltungen)	
	Geistige Belastungen (z.B. hohe Informationsdichte)	
	Emotionale Belastungen (z.B. Konflikte)	
	Qualifikationsprobleme (z.B. Aufgaben überfordern)	
2. Organisationsklima	Mangelhafte Zusammenarbeit (quantitativ) (z.B. Alleinarbeit)	
	Mangelhafte Zusammenarbeit (qualitativ) (z.B. fehlende Unterstützung durch Führungskraft)	
	Informationsmängel	
	Fehlender Handlungsspielraum (z.B. fehlende Gestaltungsmöglichkeit bei Arbeitsorganisation)	
3. Arbeitsumgebung	Klimatische Belastungen (z.B. zu hohe Temperatur)	
	Akustische Belastungen (z.B. Lärm)	
	Visuelle Belastungen (z.B. zu wenig Licht)	
	Platz/Fläche unzureichend	
	Ausstattung/Arbeitsmittel unzureichend	
	Belastung Gefahr (z.B. gefährliche Arbeitsstoffe)	
4. Arbeitsabläufe und Arbeitsorganisation	Ungenügend gestalterische Arbeitsprozesse (z.B. Doppel- und Mehrfacharbeit)	
	Orientierungsmängel (z.B. unklare Aufgaben)	
	Störungen/Unterbrechungen (z.B. häufig wechselnde Prioritäten)	
	Belastende Arbeitszeitgestaltung (z.B. häufig lange Arbeitszeiten)	
	Belastende Arbeitsmenge (z.B. Aufgaben in vorgegebener Zeit nicht erfüllbar)	

Arbeitszeit als großer psych. Belastungsfaktor

Arbeitskräfteerhebung der Statistik Austria (24.11.2014)

- 80% aller Erwerbstätigen (~3,3 Mio.): mind. ein körperlicher und/oder psychischer Belastungs-/Risikofaktor am Arbeitsplatz
- häufigster psych. Belastungsfaktor: Arbeitszeit/Zeitdruck bzw. Arbeitsüberlastung (40%), Gewalt/Androhung von Gewalt (4%), Belästigung oder Mobbing (3%)
- Psych. Gesundheitsrisiken steigen, insb. im Gesundheitswesen: 50% aller Tätigen: mind. ein psych. Risikofaktor

Tabelle 13: Erwerbstätige mit mindestens einem psychischen Risikofaktor: Die zehn am häufigsten betroffenen Berufe

Beruf (ausgewählte ISCO 08-Codes)	Erwerbstätige mit mindestens einem psychischen Risikofaktor	
	absolut	in %
Polizist/-innen (ohne Polizeikommissar/-innen)	17.340	83,2
Sozialarbeiter/-innen	(9.754)	(71,6)
Polizeikommissar/-innen und Kriminalbeamt/-innen	(7.682)	(70,9)
Allgemeinärzt/-innen	(11.977)	(68,9)
Bauleiter/-innen	(13.647)	(67,5)
Pflegehelfer/-innen	25.256	67,4
Nicht akademische Krankenpflegefachkräfte	60.793	67,3
Nicht akademische Kontrolleur/-innen und Beauftragte in den Bereichen Umwelt- und Arbeitsmedizin sowie verwandte Berufe	(7.780)	(65,5)
Fachärzt/-innen	(12.847)	(63,6)
Produktionsleiter/-innen bei der Herstellung von Waren	(7.499)	(62,4)

Arbeitszeit als großer psych. Belastungsfaktor

Folgen von psych. Belastungen: Thema BURNOUT

- Modediagnose und mediale Flut
- Begriff weniger stigmatisiert wie psych. Diagnosen!
- Hinter Burnout verbergen sich meist andere Krankheitsbilder; nicht „ausgebrannt sein“, sondern „ausbrennen“ (der Weg „von der Glut zur Asche“; nach Musalek und Poltrum 2012)
- Burnout ist...
 - ...NICHT das Syndrom von Menschen, die leicht und schnell überfordert sind, die revoltieren, bevor sie restlos fertig sind
 - ...NICHT das Syndrom von faulen Menschen (ohne Glut keine Asche)
 - ...NICHT die gute Ausrede oder Pseudo-Diagnose, um rascher und vorzeitig in Pension gehen zu können
 - → Syndrom sehr motivierter Menschen, speziell jener, die nicht Nein sagen können
→ bei massiver Erschöpfung braucht es körperliche und psychiatr. Untersuchung und die Behandlung des unmittelbaren Gesundheitsproblems



(Psota & Horowitz 2016)

Arbeitszeit als großer psych. Belastungsfaktor

Folgen von psych. Belastungen:

Arbeitskräfteerhebung der Statistik Austria (24.11.2014)

- 15,6% aller jemals erwerbstätigen Personen: mind. ein arbeitsbedingtes Gesundheitsproblem (~1 Mio.); 4,0% davon: mehrere Gesundheitsprobleme (260.000)
- Schwerste arbeitsbedingte Gesundheitsprobleme: Stress, Depressionen, Angstzustände, Lungen oder Atemprobleme sowie Herzprobleme

AUVA (2013)

- **Krankheiten (körperlich, psychisch)**
- Erhöhte Krankheits- und Arbeitsabwesenheitsrate
- Häufung von Fehlern & Unfällen
- Motivation: Leistungsabfall, innere Kündigung, Fluktuation
- Störungen von Beziehungen und Kommunikation
- **Vorzeitige Pensionierung aufgrund psych. Erkrankungen**

Anstieg Invaliditätspensionen wg. psych. Erkrankungen

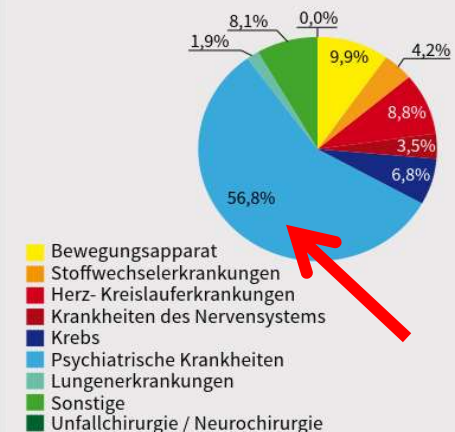
Krankheit	Anzahl Neuzugänge Jänner bis Dezember			Pensionsantrittsalter Jänner bis Dezember		
	2014	2015	2016	2014	2015	2016
Krebs	2.018	1.807	2.034	53 J 10 M	54 J 5 M	54 J 8 M
Psychiatrische Krankheiten	5.856	4.954	4.992	52 J 4 M	53 J 1 M	54 J 1 M
Nervenkrankheiten*	840	760	832	50 J 3 M	50 J 6 M	51 J 3 M
Herz- und Kreislauf- erkrankungen	2.365	1.806	1.995	56 J 6 M	56 J 10 M	56 J 10 M
Krankh. des Skeletts, Muskulatur	6.070	3.616	4.489	57 J 1 M	57 J 5 M	58 J 1 M
sonstige Krankheiten	2.864	2.189	2.434	54 J 8 M	55 J 3 M	55 J 6 M
Invaliditätspensionen	20.013	15.132	16.776	54 J 8 M	54 J 11 M	55 J 7 M

* Als Nervenkrankheiten werden Erkrankungen des peripheren Nervensystems bezeichnet wie z. B. Alzheimer, Epilepsie.

Grafik 2: Neuzuerkennungen nach Krankheitsgruppen – Frauen



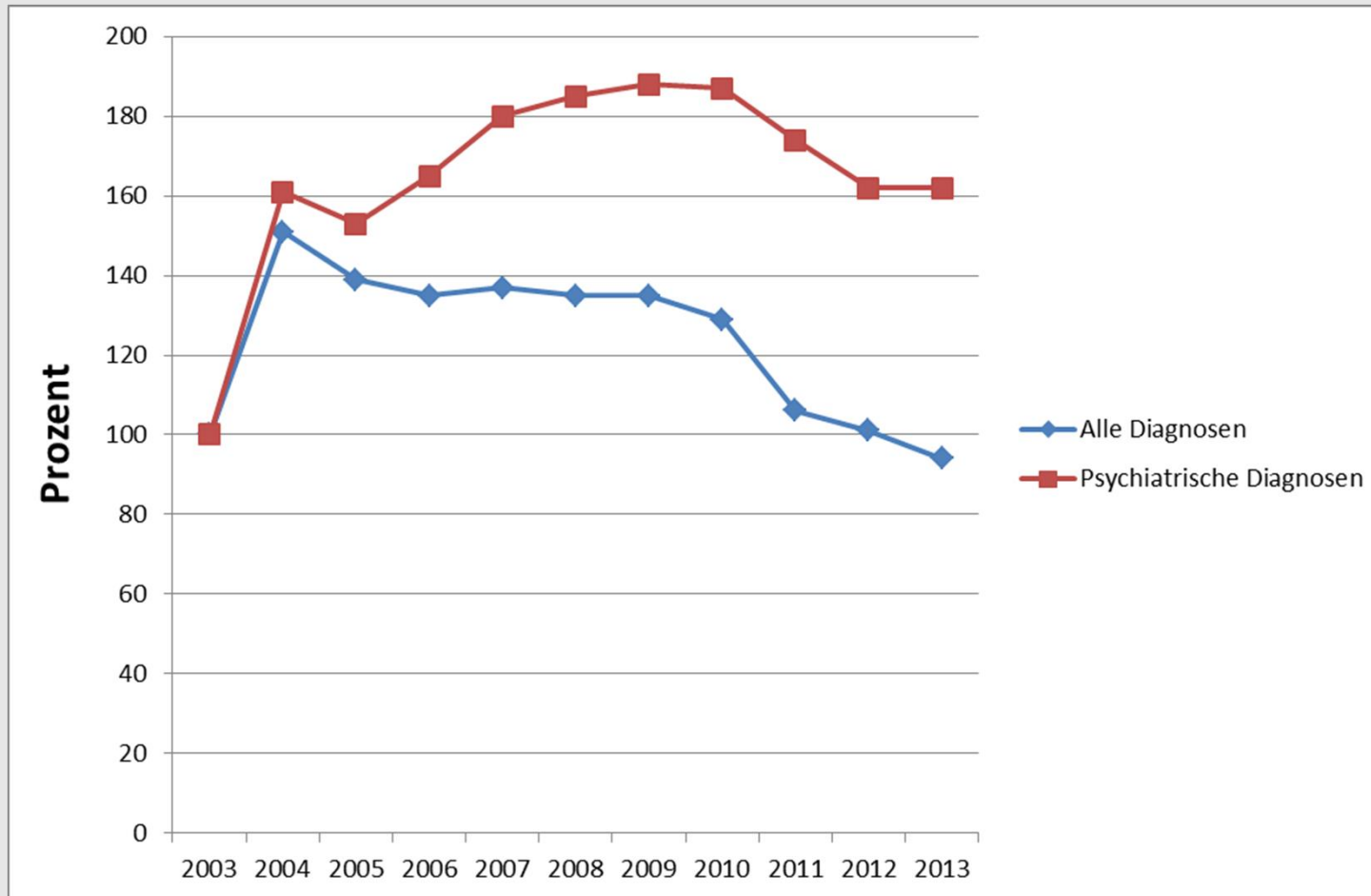
Grafik 3: Neuzuerkennungen nach Krankheitsgruppen – Männer



→ Zahlen des aktuellen BMASK Beschäftigungs-, Rehabilitations- und Pensionsmonitorings für das Jahr 2016: psychische Erkrankungen inzwischen häufigste Ursache für Invaliditätspensionen (Abb. links) und Rehabilitationsgeld (medizinische Rehabilitation; Abb. rechts)

→ Insgesamt hat sich seit den 90er-Jahren die Anzahl der Invaliditätspensionen aufgrund psychischer Erkrankungen fast verdreifacht...

Anstieg Invaliditätspensionen wg. psych. Erkrankungen



Daten für Österreich; Quellen: Pensionsversicherungsanstalt, Statistik Austria

Anstieg Invaliditätspensionen wg. psych. Erkrankungen







UTA GÜHNE UND STEFFI G. RIEDEL-HELLER
Die Arbeitssituation von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen in Deutschland
 Im Auftrag von Gesundheitsstadt Berlin e. V. und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

Daten für Deutschland (DGPPN 2015)

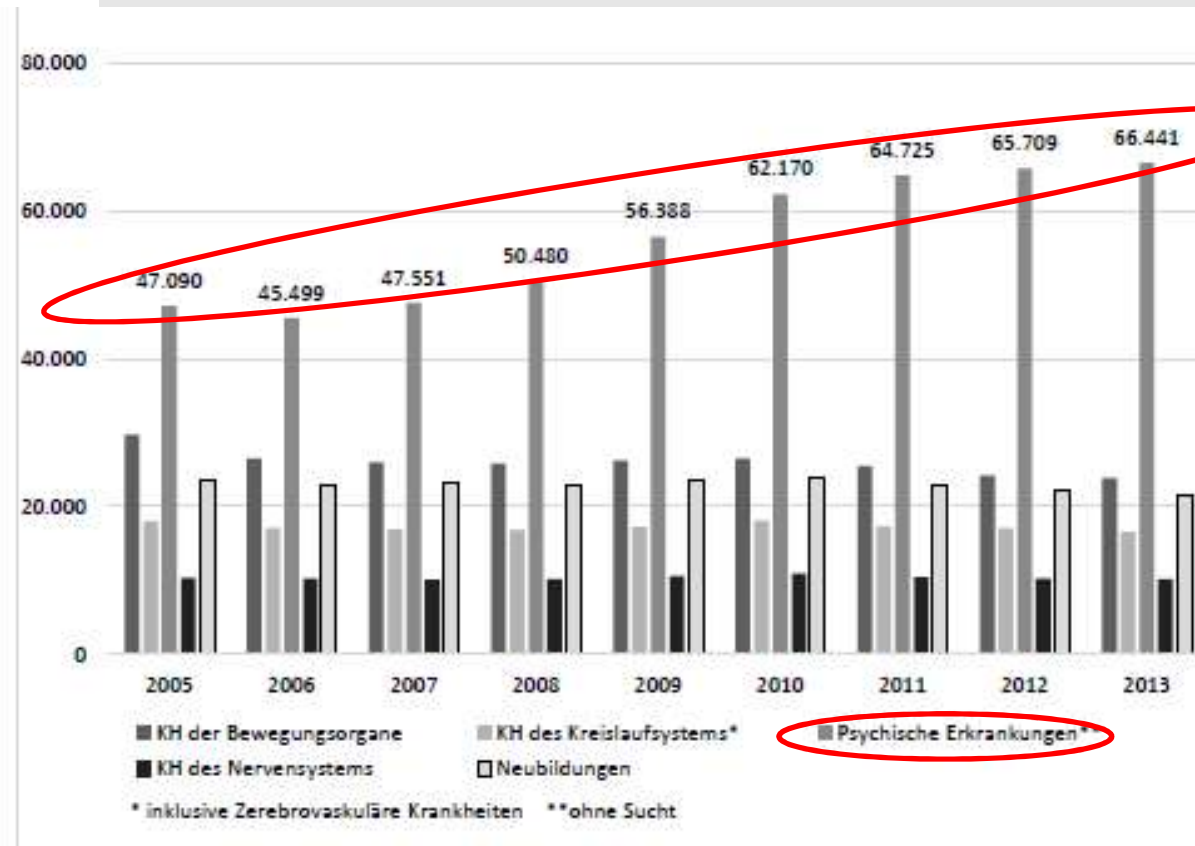


Abb. 4: Renten wegen Erwerbsminderung – Ausgewählte Indikationen/Krankheiten (KH) 2005–2013 (DRV Bund 2014; ISRV Tab. 229 Z RV)

Anstieg Invaliditätspensionen wg. psych. Erkrankungen

Risikofaktoren der Erwerbsminderungsberentung aufgrund psychischer Erkrankungen – Eine systematische Übersichtsarbeit

Risk Factors for Disability Pensioning Caused by Mental Disorders –
A Systematic Review

Roski et al (2015), Gesundheitswesen (Daten für DE)

- 1) Schizophrene Störungen sind, neben den affektiven Störungen, die häufigste Berentungsdiagnose (~26%) [ähnlich häufig sind: Alkoholerkrankungen; Neurotische, Somatoforme, Belastungsstörungen]
- 2) Bei Männern sind schizophrene Störungen (neben Alkoholerkrankungen) die häufigste Berentungsdiagnose
- 3) Berentungsalter: Schizophrenie-Erkrankte werden im Schnitt 8 Jahre früher berentet als alle anderen Diagnosen/+somat. Erkrankungen, und 10% von ihnen bereits mit 30J.
- 4) Reha-Inanspruchnahme, Bruttojahreseinkommen im Berentungs-Vorjahr & Rentenbetrag sind bei Schizophrenie-Erkrankten mit Abstand am geringsten (im Vgl. zu allen anderen Diagnosen und auch somatischen Krankheiten)

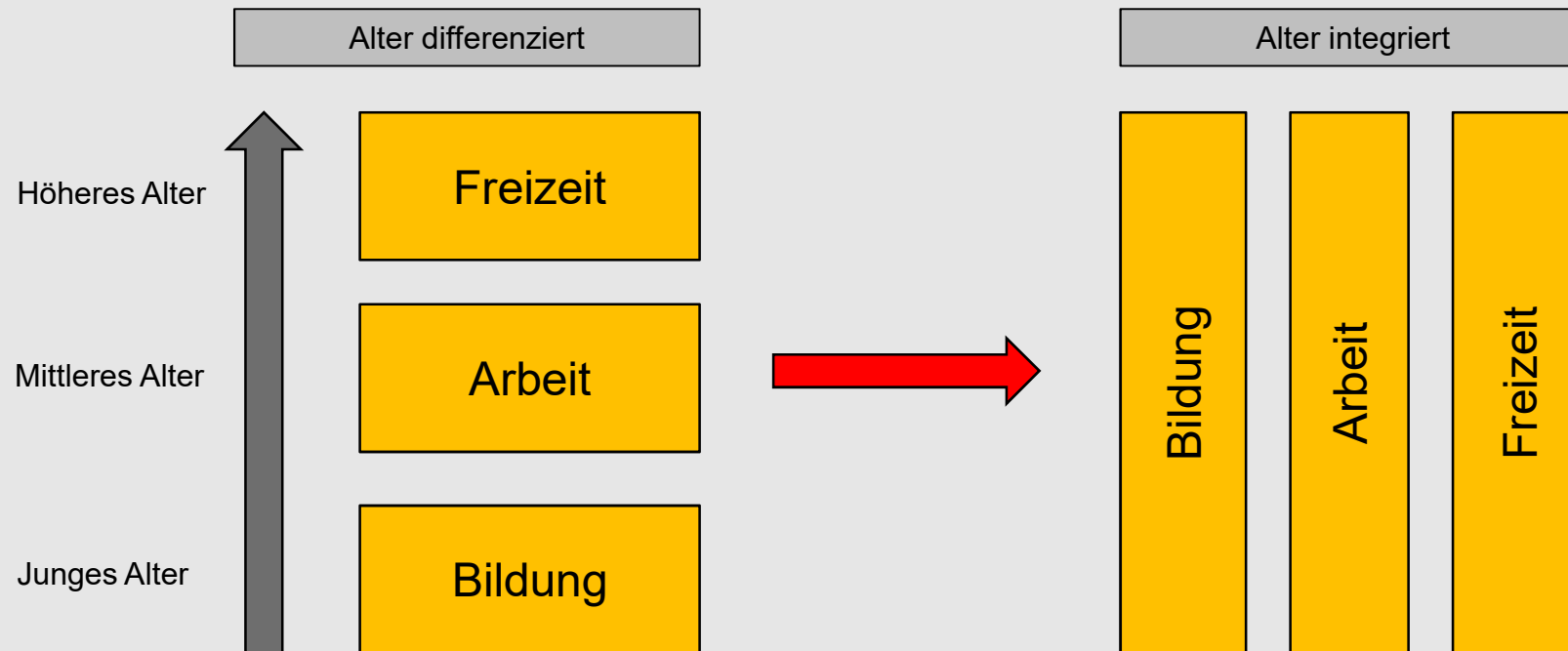
Psych. Erkrankungen als soziales Schicksal

- Psychische Erkrankungen hängen eng zusammen mit sozialen Problemen; sie sind nicht nur menschliches sondern auch soziales Schicksal
- Soziale Ausgrenzung v.a. von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen ist nach wie vor groß
- ein „Leben, Wohnen, Arbeiten wie alle anderen auch“ ist den meisten Betroffenen und Angehörigen NICHT möglich
- „Erwachsene mit psychischen Erkrankungen sind eine der am stärksten ausgeschlossenen Gruppen der Gesellschaft: Obwohl viele arbeiten wollen, arbeitet weniger als ein Viertel von ihnen – das ist die niedrigste Beschäftigungsquote aller großen Gruppen von Menschen mit Behinderung.“ (McDaid 2007)

Betroffene und Angehörige leiden unter Angst vor und den realen...

- 1) ...sozialen Folgen (in Beziehungen, im Job, STIGMA)**
- 2) ...finanziellen Folgen (Jobverlust, massive finanzielle Einbußen)**
- 3) ...existenziellen Folgen (Summe aus 1+2)**

Arbeitszeit & Gesund bleiben, ein Leben lang



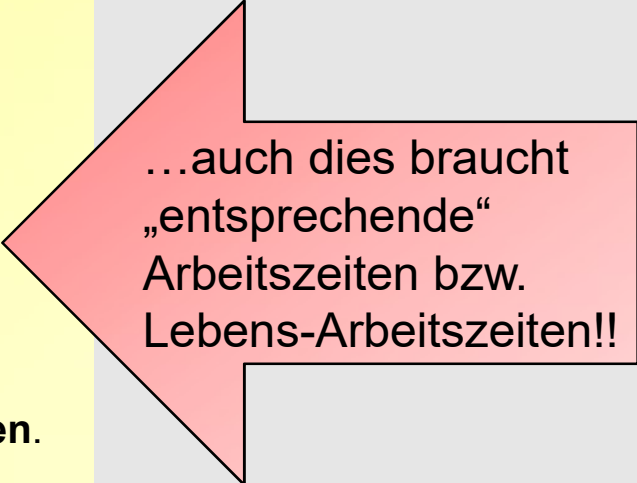
→ Altersintegrierte Modelle empfehlen, die Phasen für Bildung, Arbeit und Freizeit so weit wie möglich über das gesamte Leben zu verteilen

→ ...und dies braucht „entsprechende“ Arbeitszeiten bzw. Lebens-Arbeitszeiten!!

(Riley 1993; Baltes 1996)

Arbeitszeit & Gesund bleiben, ein Leben lang

1. Achten Sie auf Ihre **körperliche Gesundheit**.
2. Achten Sie auf **ausreichend Schlaf**, der i.d.R. vor Mitternacht beginnen sollte.
3. Achten Sie auf das Einhalten von **Tagesstrukturen**.
4. Achten Sie darauf, **freundlich und respektvoll** mit sich selbst und Anderen umzugehen.
5. Vermeiden Sie Chaos; **ordnen** Sie die Dinge Ihres Lebens.
6. **Schieben** Sie wichtige Dinge **nicht unnötig auf**.
7. Achten Sie auf Ihre **Beziehungen und Beziehungsmenschen**.
8. Halten Sie sich an die „**6 L**“:
Lachen, Lieben, Lernen, Laufen, Lustvoll Leben.
9. Achten Sie darauf, Ihrem Leben einen **Sinn** zu geben.
10. Wenn all das trotzdem nicht reicht, um gesund zu bleiben, suchen Sie **Hilfe**. Je früher Sie Hilfe suchen, desto besser.



...auch dies braucht
„entsprechende“
Arbeitszeiten bzw.
Lebens-Arbeitszeiten!!

(Psota &
Horowitz 2016)



***Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!***

PSYCHOSOZIALE
DIENSTE ■ WIEN

Chefarztbüro
Modecenterstr. 14/A/2.OG
A-1030 Wien
www.psd-wien.at

PSYCHOSOZIALE
DIENSTE ■ WIEN