Produktivität erhalten

Langzeiterkrankungen von Leistungsträgern verhindern

Thomas Betzendahl
Diplom Psychologe

Weserland–Klinik Bad Seebruch

Vlotho

Produktivität erhalten heißt Produktivitätskiller frühzeitig erkennen:

Stress ?!

Distress

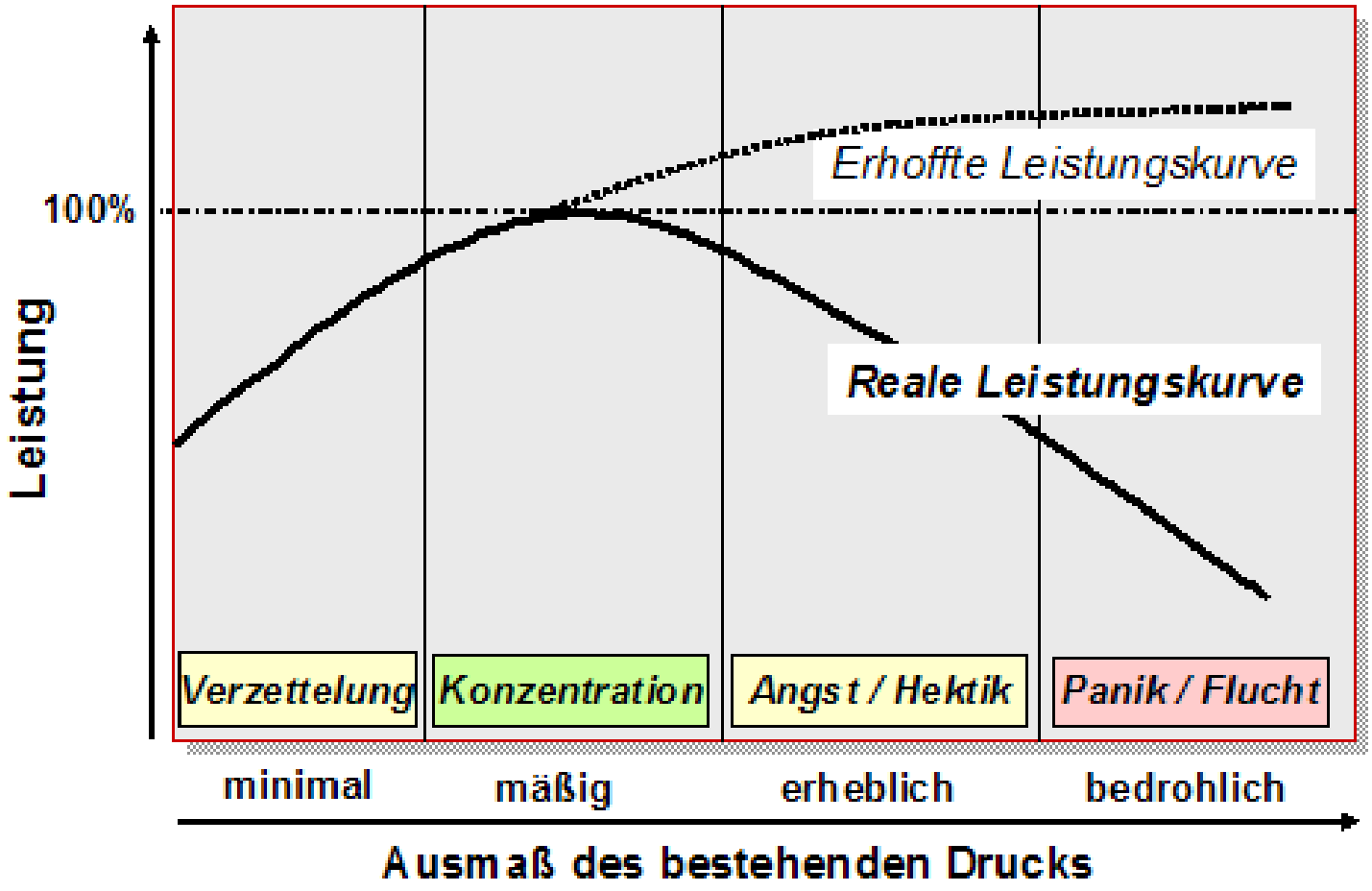
Eustress

Stress – Definition

Stress – Auslöser

- *Situation*
- *Ereignis*
- *Gedanken*

Leistungskurve



Stressauslöser - Stressoren

Leistungs-stressoren	*Physikalische Stressoren*	*Soziale Stressoren*	*Körperliche Stressoren*
Überforderung	*Lärm*	*Einsamkeit*	***Hunger***
Zeitdruck	*Kälte*	*Konflikte*	***Toilette***
Monotonie	*Hitze*	*Armut*	***Schmerzen***
Unterforderung	*Nässe*	*Arbeitslosigkeit*	***Krankheit***
	Ergonomie		

Stressreaktionen auf vier Ebenen

Balance zwischen Problem und Herausforderung

Gefühle

- *Angst*
- *Ärger*
- *Enttäuschung*

Körper

- ↑ *-Puls, Blutdruck*
- ↑*-Muskelanspannung*
- ↑*- Atemfrequenz*
- ↓*- Blutgerinnung*
- ↓*- Verdauung*
- ↓*- Immunkompetenz*
- ↓*- Sexualfunktion*

Verhalten

- *hastig/verkrampft arbeiten*
- *gereizt gegenüber anderen*
- *mangelnde Planung /Übersicht*
- *Pausenvermeidung*
- *mehr Rauchen*
- *"nebenbei" essen*

Denken

- *"Immer Ich!"*
- *"Das schaffe ich nie!"*
- *"Jetzt ist alles aus!"*
- *"Ich weiß nicht weiter!"*

Überforderungssignale

- *Erhöhte, wiederkehrende AU-Zeiten*
- *geringe Produktivität bei voller Anstrengung*
- *volle Anstrengung bei geringer Anforderung*
- *raschere Erschöpfung*
- *langsamere Erholung*
- *häufig Krankheit im Urlaub*

Teufelskreis der Überlastung

Hohe Leistungs-ansprüche, Nicht-nein-sagen können, erhöhter Arbeitsanfall …

Zeichen von Überforderung, verringerte Leistungsfähigkeit

Mittelfristig: Reduzierte Belastbarkeit

Kurzfristig: erhöhter Leistungsumfang

Mehrarbeit, Einschränkung von Freizeit, Beruhigungsmittel

mehr Fehler, verstärkte Selbstkritik, Kritik Vorgesetzter und anderer

Stressfolgen

- *vermehrtes Arbeiten*
- *erhöhte Fehlerhäufigkeit*
- *nebenbei essen*
- *erhöhter Konsum von*
- *Alkohol, Aufputsch- und Beruhigungsmitteln*
- *Reduzierung der Freizeitaktivitäten*
- *weniger Verabredungen mit Freunden/Bekannten*

Warnsignale rechtzeitig erkennen
Mitarbeitergesundheit richtig einschätzen

- *akute medizinische Probleme (**Red Flags**)*

- *Hinweise auf drohende Chronifizierung (**Yellow Flags**)*

Am Beispiel der Fehlzeiten-Ursache Nr. 1 (2) :
Rückenschmerz

Diagnose, Anamnese (Krankengeschichte, Verlauf) des Patienten
Angaben zu den ***Schmerzcharakteristika****,*
Begleitsymptomen *und*
Vorerkrankungen *werden erfasst,*

die als Warnsignal für eine spezifische Ursache mit dringendem Behandlungsbedarf dienen.

Red Flags *sind daher somatische Risikofaktoren, die eine Notfall-intervention erforderlich machen können.*

Red Flags *sollten im Hinblick auf das Erkennen von abwendbar gefährlichen Verläufen stets erfragt werden.*

Psychosoziale Risikofaktoren *werden als* ***Yellow Flags*** *bezeichnet*
Sind solche ***Yellow Flags*** *erkennbar, muss immer die*
Chronifizierungsgefahr *bedacht werden.*

Red Flags: klinische Indikatoren bei möglicher schwerer Grunderkrankung

Fraktur	*Tumor*	*Infektion*	*Nerven(wurzel)ent-zündung*
• *Schwerwiegendes Trauma z.B. durch Autounfall, Sturz, Sportunfall* • *Bagatellunfall,* • *schweres Heben* • *Osteoporose*	• *Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, rasche Ermüdbarkeit* • *Tumorleiden i. d. Vorgeschichte* • *Schmerz, der in Rückenlage zu-nimmt* • *Starker nächtlicher Schmerz* • *höheres Alter*	• *Fieber / Schüttelfrost, Appetitlosigkeit, rasche Ermüdbarkeit,* • *Durchgemachte bakterielle Infektionen* • *Drogenabusus* • *Immunsuppression* • *Konsumierende Grunderkrankung*	• *Straßenförmig ausstrahlende Schmerzen, ggf. verbunden mit Gefühlsstörungen wie Taubheitsgefühlen oder Kribbeln oder Schwächegefühl*

Yellow Flags: Risikofaktoren für die Chronifizierung akuten Kreuzschmerzes

Starke Hinweise	*Moderate Hinweise*	*Begrenzte Evidenz*	*Keine Evidenz*
• *Depressivität, Distress (negativer Stress, vor allem berufs-/arbeitsbezogen)* • *Schmerzbezogene s Katastrophisieren, Hilf-Hoffnungslosigkeit,* • *Angst-Vermeidungs-Verhalten* • *Passives Schmerzverhalten. ausgeprägtes Schon-/ Vermeidungsverhalten*	• *schmerzbezogene Kognitionen: Gedanken-unterdrückung* • *überaktives Schmerzverhalten: beharrliche Arbeitsamkeit* • *unterdrücktes Schmerzverhalten* • *Neigung zur Somatisierung*	• *Persönlichkeits-merkmale* • *Helfersyndrom*	• *Psychopatholo-gische Merkmale*

Weitere Risikofaktoren für die Chronifizierung von Kreuzschmerzen

Faktoren durch ärztliche Einwirkung entstanden

- *mangelnde Akzeptanz des multikausalen Ursprungs*
- *Überbewertung körperlicher / radiologischer Befunde bei nicht spezifischen Schmerzen*
- *lange, schwer begründbare Krankschreibung*
- *Förderung passiver Therapiekonzepte (Massage etc.)*
- *übertriebener Einsatz diagnostischer Maßnahmen.*

*Psychosoziale Risikofaktoren von Schmerzentstehung und Schmerzerleben *beruflich* (Yellow-Flags)*

- *Arbeitsunzufriedenheit*
- *Arbeitsplatzbelastung*
- *Zeitliche, körperliche und psychische Überlastung*
- *Depression, Angstvermeidung,*
- *Burn-Out, Antriebsstörung,*
- *Selbstwertstörung*

*Psychosoziale Risikofaktoren von Schmerzentstehung und Schmerzerleben *privat* (Yellow-Flags)*

- *Alkohol, Tabletten, Zigaretten, Rauschgift, Zustand nach Abusus*
- *Hausbau, Umzug, Familie, Pflegesituation*
- *Erziehungsprobleme, Partner der Kinder*
- *Partnerverlust, Scheidung, Scheidung der Eltern, Verlassensangst*
- *Patriarchat, Gewalt in der Ehe*
- *Finanzielle Überforderung, (Privatinsolvenz)*
- *Vergewaltigung, Angst, Moralkonflikt, Schuld*
- *Strafvollzug*

Weitere Risikofaktoren für die Chronifizierung von Rückenschmerzen

Berufliche Faktoren

- *überwiegend körperliche Schwerarbeit (Tragen, Heben, schwere Lasten)*
- *überwiegend monotone Körperarbeit*
- *überwiegend Schwingungsaussetzungen*
- *geringe berufliche Qualifikation*
- *berufliche Unzufriedenheit*
- *Verlust des Arbeitsplatzes*
- *Kränkungsverhältnisse am Arbeitsplatz, chron. Arbeitskonflikt (**Mobbing**)*

Was kann der Arbeitgeber tun?

Betriebliche Gesundheitsförderung ist individuell

- *Kreative Aktivitäten nachhaltig fördern*
- *Gemeinsame Unternehmungen in Gruppen*
- *Regelmäßige Mahlzeiten ermöglichen*
- *Pausen einhalten und wertschätzen*
- *Entspannungsmöglichkeiten installieren*
- *sinnvolle Urlaubsgestaltung zur echten Regeneration*
- *gezieltes Informationsmanagement - Unwissenheit macht Stress*
- *gezielte Gesundheitsförderung in Kooperation z.B. mit der Weserland-Klinik Bad Seebruch (Trainingstherapie, Ernährungsberatung, Reha-Sport etc.)*

Was kann der Arbeitgeber tun?

- *Grundsätzlich MA-Gespräche nach längerer Ausfallzeit*
- *Unterstützung durch Betriebsarzt einfordern*
- *Unterstützungsangebote durch Berufsgenossenschaften nutzen (oft kostenlos)*
- *Rehabilitationsmaßnahme positiv begleiten (Reha ist das letzte Mittel und harte Arbeit)*
- *Schuldzuweisungen vermeiden (MA ist selbst Schuld, Reha = Kur = Urlaub)*
- ***Kreative Ideen entstehen beim Müßiggang, Schöne Natur, frische Luft, ungezwungene Atmosphäre etc.***

Stressbewältigung aus Sicht des Mitarbeiters

Kurzfristig

- *positive Selbstgespräche*
- *bewusste Entspannung*
- *Regelmäßige Freizeitgestaltung, Kreativkurse, Prioritäten setzen*
- *Sport, Fitness, mit dem Rad zur Arbeit fahren*
- *Ablenkung: Essengehen, Kino, Kegelabende…*

Langfristig

- *Verändern der Bedingungen, die Stress auslösen, z.B. Tagesabläufe verändern, klärende Gespräche führen*
- *Veränderung der Person z.B. Techniken zum Entspannen erlernen*

Was kann der Unternehmer für sich tun ?

- *eigenes Gesundheitsmanagement*
- *Pausen einhalten „Wert schätzen“ (Vorbildfunktion)*
- *Entspannungsmöglichkeiten installieren*
- *Gemeinsame Unternehmungen mit Mitarbeitern*
- *Kreative Ideen entstehen erst beim Müßiggang - Genießen wieder erlernen, sich was Gutes tun, ausspannen/erholen*

Genuss

Weserland–Klinik Bad Seebruch

Vlotho

Genusstipps

1. Genuss braucht Zeit.
2. Genuss muss erlaubt sein.
3. Genuss geht nicht nebenbei.
4. Weniger ist mehr.
5. Aussuchen, was gut ist.
6. Ohne Erfahrung kein Genuss.
7. Genuss ist alltäglich.

Genießen