

Was drückt im Büro?

Fachtagung: „Ein Tag für gesundes
und erfolgreiches arbeiten im Büro“

Referentin: Diana Boden

Hannover, 1.Dezember 2011



Gliederung

Der Büroarbeitsplatz: typische Belastungen, gesundheitliche Beschwerden, Arbeitsunfähigkeitsgeschehen

MSE als multifaktorielles Phänomen: psychosoziale und ergonomische Arbeitsplatzfaktoren

Ganzheitliche Prävention lohnt sich!

Der Büroarbeitsplatz

- Einseitige Körperhaltung bei der Arbeit am PC
- Bewegungsmangel
- Psychosoziale Risikofaktoren wie „geringe soziale Unterstützung“, „geringe Arbeitszufriedenheit“, „Termin- und Leistungsdruck“
- Beeinträchtigungen durch Arbeitsmittel und Arbeitsumgebung



Typische Belastungen am Büroarbeitsplatz

<u>Anforderungen</u>	<i>„von der Arbeitsbedingung häufig betroffen“</i>	<i>„davon fühlen sich belastet“</i>
Bei der Arbeit gestört/ unterbrochen	9,68 Mio.	5,58 Mio.
Starker Termin- und Leistungsdruck	8,91 Mio.	5,02 Mio.
Arbeit im Sitzen	14,7 Mio.	3,23 Mio.
Konfrontation mit neuen Aufgaben	7,04 Mio.	1,02 Mio.
<u>Zum Vergleich</u>		
Heben, Tragen schwerer Lasten	0,56 Mio.	0,29 Mio.

Quelle: Ergebnisse der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2005/2006
 repräsentative Befragung von 20.000 Beschäftigten, davon 4.043 in Verwaltungs- und Büroberufen; Zahlengrundlage: 16 Mio. Arbeitsplätze im Büro (Statistisches Bundesamt)

Die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden am Büroarbeitsplatz

Gesundheitliche Beschwerden

*„unmittelbar während/
nach der Arbeit“* *„durch Arzt/ Therapeut
behandelt“*

Schmerzen im Nacken-/
Schulterbereich

7,65 Mio.

4,76 Mio.

Allgemeine Müdigkeit, Mattigkeit
und Erschöpfung

5,95 Mio.

1,04 Mio.

Schmerzen im unteren Rücken

5,49 Mio.

3,69 Mio.

Kopfschmerzen

5,33 Mio.

2,00 Mio.

Nervosität oder Reizbarkeit

4,16 Mio.

0,60 Mio.

Quelle: Ergebnisse der BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2005/2006
repräsentative Befragung von 20.000 Beschäftigten, davon 4.043 in Verwaltungs- und
Büroberufen; Zahlengrundlage: 16 Mio. (Statistisches Bundesamt)

Arbeitsunfähigkeitsgeschehen am Büroarbeitsplatz

<u>Diagnose</u>	<u>Relativer Anteil an AU-Tagen</u>
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes (MSE)	17,93%
Erkrankungen des Atmungssystem	16,46%
Psychische und Verhaltensstörungen	11,44%
Verletzungen und Vergiftungen	10,28%
Krankheiten des Verdauungssystems	6,93%
Erkrankungen des Kreislaufsystems	5,36%
Sonstige Krankheiten	31,6%
GESAMT	100%

Quelle: BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2005/2006, Organisations-, Verwaltungs- und Büroberufe

MSE als multifaktorielles Phänomen

Individuelle körperliche Faktoren

Alter/Geschlecht
Körpergröße/Gewicht
Rauchen
kardiovaskuläre Fitness
Vorerkrankungen

Individuelle psychische Faktoren

psychische Belastungen/
Erkrankungen
Furcht- und
Vermeidungsdenken
Persönlichkeitsvariablen
Bewältigungsstrategien



Psychosoziale Arbeitsplatzfaktoren

soziale Unterstützung
Arbeitszufriedenheit
Handlungsspielraum
Konflikte am Arbeitsplatz
Führungsverhalten
hohe Konzentration
wahrgenommene
Arbeitsbelastung

Ergonomische Arbeitsplatzfaktoren

Ausstattung des
Arbeitsplatzes
einseitige Körperhaltung
langes Sitzen

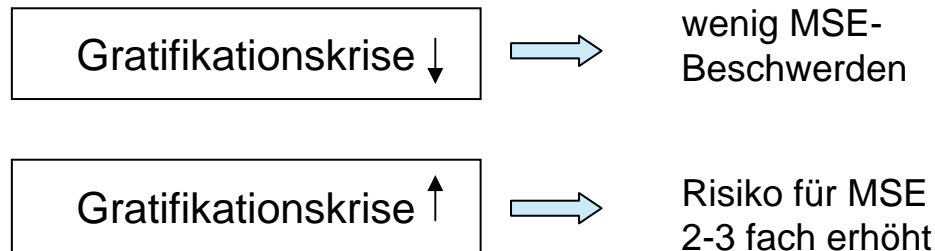
Psychosoziale Belastungen begünstigen MSE

Stichprobe

N = 316 Mitarbeitern eines großstädtischen Verkehrsbetriebes, 25% Angestellte in der Verwaltung



Ergebnis



Fazit

Die Balance von Anstrengung und Anerkennung zu halten ist eine wichtige Aufgabe für Betrieb und Mitarbeiter.



Quelle: Dragano et al. (2003). Psychosoziale Arbeitsbelastungen und muskulo-skelettale Beschwerden

Arbeitsmenge, Entwicklungsmöglichkeiten und MSE

Stichprobe

N = 3475 Computernutzer aus 11 dänischen Unternehmen



Ergebnisse



keine MSE-
Beschwerden



Muskel-Skelett-
Beschwerden



Fazit

Wenn eine Person bei ihrer Tätigkeit ihre Fähigkeiten einsetzen und weiterentwickeln kann, so wirkt dies als Puffer zur Verhütung von MSE.

Quelle: Jensen et al. (2002). Work-related psychosocial, physical and individual factors associated with musculoskeletal symptoms in computer users.

Belastungen und Wohlbefinden bei unterschiedlichen Büroformen

Stichprobe

N = 16 Frauen und 35 Männer im Alter von zwischen 20 und 58 Jahre in zwei Dienstleistungsbetrieben im Finanzsektor (Feldstudie)

Belastungen

Wohlbefinden

Ergebnisse

unterschiedliche Büroraumformen

Belastungen durch Lärm, visuelle Reize, Klimaanlage

- Großraumbüro ↑
- Kleinraumbüros ↓



Erfolg, Spaß an der Arbeit, Ideenreichtum

- Großraumbüro ↑
- Kleinraumbüros ↓

Fazit

Bei der Auswahl der Büroraumform sind Vor- und Nachteile sorgfältig abzuwägen. In größeren Büroräumen sollte besonders auf eine gute Gestaltung der Arbeitsumgebung (Akustik, Klima, Beleuchtung) geachtet werden.

Quelle: L.. Windlinger, N. Zäch „Wahrnehmung von Belastungen und Wohlbefinden bei unterschiedlichen Büroformen“ Zeitschrift für Arbeitswissenschaften 2007/2

Ergonomische Arbeitsplatzfaktoren

Arbeitsmittel und Arbeitsumgebung

Stuhl
Tisch
Bildschirm
Tastatur
Maus
Software
Anordnung der Arbeitsmittel

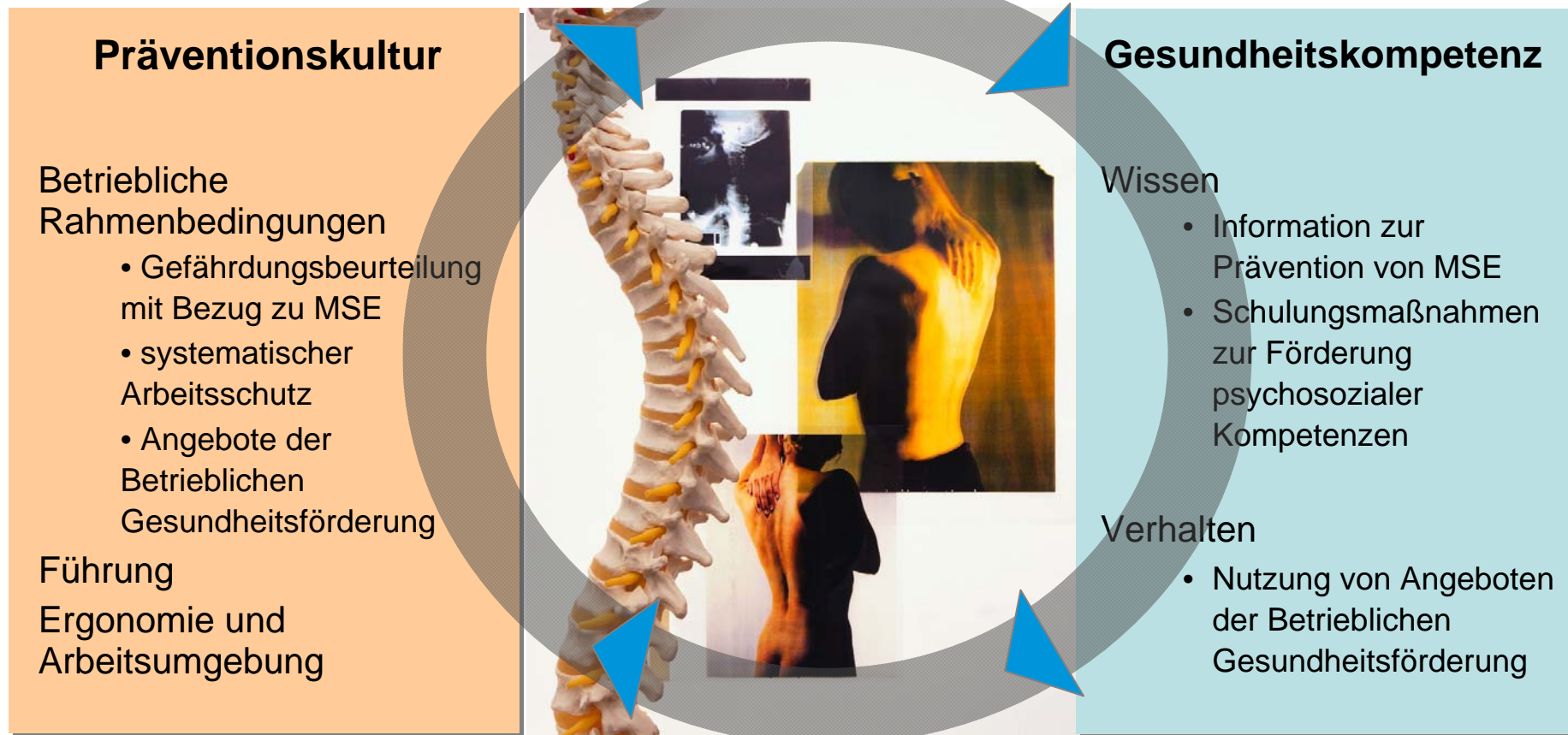
Fläche
Beleuchtung
Klima
Akustik



Büroraumformen

Einzelbüro
Mehrpersonenbüro
Gruppenbüro
Kombibüro
Großraumbüro

Erfolgreiche Prävention von MSE kann nur ganzheitlich sein!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!