

LIA.fakten

Mehr als nur Schrittzähler. Stressmonitoring und Betriebliches Gesundheitsmanagement im 21. Jahrhundert

Digitalisierungsprozesse (mit all ihren Vor- und Nachteilen) halten Einzug in das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Smarte Tools wie Gesundheits-Apps und Wearables werden bereits von Betrieben genutzt. Beispielsweise erhalten Beschäftigte so Informationen zu Sport, Ernährung und Lebensführung oder die Tools messen Vital- und Bewegungsdaten.

Vorteile digitaler BGM-Lösungen gegenüber konventionellen Maßnahmen sind, dass sie in der Regel schneller, flexibler und individueller sind. Außerdem verzeichnen sie eine größere Reichweite. Alle Anwendungen verbindet zudem das gemeinsame Ziel, das individuelle Gesundheitsverhalten ihrer Nutzerinnen und Nutzer optimieren zu wollen.

Das Ziel der Angebote ist erstrebenswert, doch in Bezug auf berufliche Belastungen und Beanspruchungen ist eine alleinige Verhaltensprävention durch die Beschäftigten nicht ausreichend. Für die Entwicklung eines nachhaltigen (digitalen) BGMs ist es notwendig, die Ursachen für arbeitsbedingte Beanspruchungsrisiken zu ermitteln und auf dieser Basis Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen zu gestalten. Wirksame digitale BGM-Lösungen müssen daher

sowohl Verhaltens- als auch Verhältnisprävention gleichermaßen integrieren.

Verhaltens- und Verhältnisprävention bezeichnet komplementäre Ansätze, um die Gesundheit von Beschäftigten zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Verhaltensprävention umfasst dabei die Maßnahmen, die das individuelle Gesundheitsverhalten der Beschäftigten fördern. Maßnahmen der Verhältnisprävention beziehen sich auf die Verbesserung der Arbeitsbedingungen.

Wie das konkret aussehen kann, entwickelt und erprobt das LIA.nrw im Projekt BalanceGuard (2016 – 2019). Die gleichnamige Webanwendung ermöglicht es Beschäftigten, über einen längeren Zeitraum ihre arbeitsbedingten Stressoren und Ressourcen sowie ihre psychischen Beanspruchungen mittels Fragebogen zu dokumentieren. Anhand der erhobenen Daten lassen sich Belastungsverläufe darstellen und jede Nutzerin und jeder Nutzer kann unmittelbar erkennen, wie stark die jeweiligen Faktoren bei ihm/ihr ausgeprägt sind, wie sie sich über einen längeren Zeitraum entwickeln und ob Regelmäßigkeiten z. B. an bestimmten Wochentagen auftreten (siehe Abbildung 1).

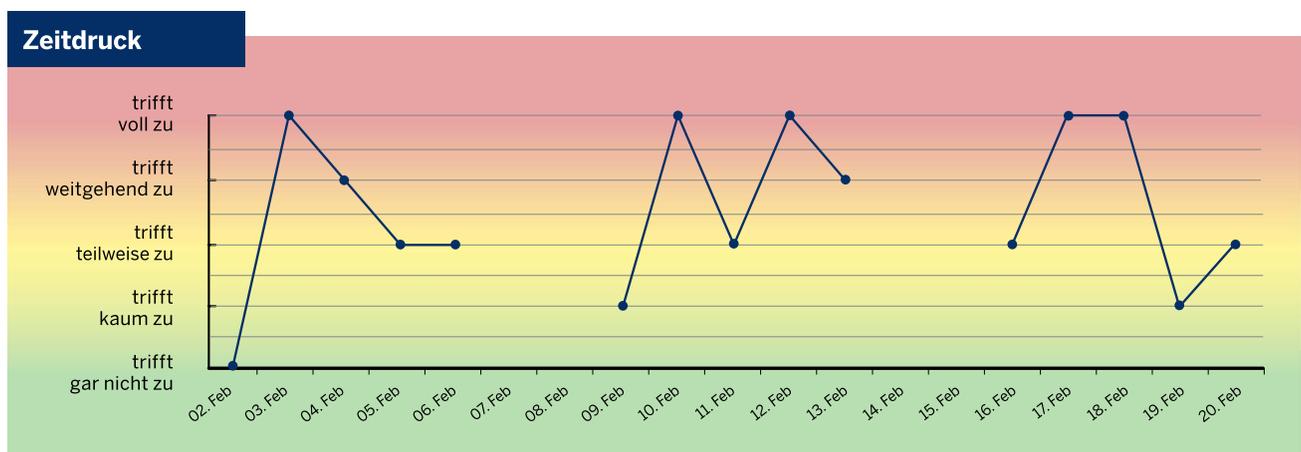


Abbildung 1: Beispiel der Darstellung aus der Webanwendung – Top-Stressfaktor Zeitdruck. Werte im gelben und roten Bereich weisen auf Handlungsbedarf hin. ©LIA.nrw / BalanceGuard

LIA.fakten

Stress bei der Arbeit

Auch in Nordrhein-Westfalen ein großes Thema: Etwa 65 % der Beschäftigten geben an, regelmäßig unter hohem Zeitdruck zu arbeiten sowie verschiedene Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen. Zudem berichten 35 % der Beschäftigten, dass sie am Feierabend und am Wochenende für Arbeitsbelange erreichbar sein müssen (Beschäftigtenbefragung LIA.nrw, 2016). Diese und andere Belastungen werden nicht zuletzt durch digitale Prozesse beeinflusst, die die Arbeitswelt flexibler, aber auch schnelllebiger machen. Langfristig negative gesundheitliche Auswirkungen können die Folge sein. Um dem entgegenzuwirken, sollte Arbeit so gestaltet werden, dass die Beschäftigten gesund bleiben, sich wohlfühlen und gerne arbeiten. Das ist auch das erklärte Ziel eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Vorteile für Beschäftigte und Führungskräfte

Aufgrund einer Längsschnitterhebung erhalten die Beschäftigten so einen guten Überblick darüber, welche Arbeitsmerkmale positiv bzw. negativ auf sie einwirken. Konkrete Handlungstipps zeigen den Beschäftigten außerdem, wie sich die jeweiligen Ressourcen stärken und Stressfaktoren verringern lassen. Durch die gewonnene Gestaltungskompetenz für gesundes Arbeiten werden Beschäftigte sprachfähig gegenüber den Verantwortlichen im Betrieb und können spezifischer auf kritische Belastungen hinweisen.

Das Instrument BalanceGuard hat das Ziel Verhältnisprävention auch darüber hinaus anzustoßen. Durch die Zusammenfassung der individuellen Daten (nach Zustimmung der Beschäftigten) lassen sich auf Gruppenebene Zeitverläufe einzelner Belastungsfaktoren visualisieren und so unternehmensweite Belastungs-

spitzen erkennen. Zudem geben die Ergebnisse – wie bei klassischen Mitarbeiterbefragungen – Information über strukturelle Belastungsschwerpunkte im Unternehmen bzw. in den Abteilungen wie beispielsweise Zeitdruck oder eine schlechte Führung. Diese Belastungsschwerpunkte liefern wiederum Gestaltungshinweise für das BGM und den Arbeitsschutz. Sie bilden eine Grundlage dafür, gemeinsam mit den Beschäftigten konkrete Maßnahmen zu entwickeln, z. B. in moderierten Workshops oder Gesundheitszirkeln.

Ausblick

Die Einführung und Nutzung von digitalen Instrumenten zur Unterstützung des BGM ist neu und daher empirisch noch wenig untersucht. Aber sorgsam ausgewählte Anwendungen können Beschäftigte in einer flexibilisierten Arbeitswelt in ihrer Selbstfürsorge unterstützen und stellen einen wertvollen Zusatznutzen dar. Voraussetzung dafür ist, dass die Instrumente in den bestehenden betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz eingebettet und von der Belegschaft getragen werden. Unternehmen sollten sich vor der Einführung eines Stressmonitorings folgende Fragen stellen:

- Was möchte der Betrieb mit dem Stressmonitoring erreichen?
- Welche Arbeitsschutzmaßnahmen und Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements hat der Betrieb bereits umgesetzt? Was waren die Erfahrungen?
- Welche Ziele verfolgt der Betrieb langfristig in Bezug auf gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung?
- In welcher Ausgestaltung kann der Betrieb das Stressmonitoring dabei am besten unterstützen?

Weitere Informationen und Quellen

- **Ihr Kontakt im LIA.nrw:** Tanja Dayß, tanja.dayss@lia.nrw.de
- **Das Projekt BalanceGuard wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert:** www.balanceguard.de
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement:** www.lia.nrw/bgm
- Ein ausführlicher Leitfaden zu den Erfolgsfaktoren eines nachhaltigen digitalen BGMs, welche im Projekt „BalanceGuard“ identifiziert wurden, wird im Frühjahr 2019 erscheinen.

Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
www.lia.nrw

Telefon 02 11 31 01 - 11 33
Telefax 02 11 31 01 - 11 89
info@lia.nrw.de

Landesinstitut für
Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen

