

# LIA.fakten

## Arbeitsbelastungen bei Berufseinsteigern: Gesundheitsbewusstsein rechtzeitig fördern.

Der Übergang von der Schule in den Berufsalltag stellt für viele junge Menschen eine große Herausforderung dar. Neue Aufgaben konfrontieren sie mit ungewohnten physischen, psychischen und sozialen Anforderungen. Diese neuen Belastungen können zu Beanspruchungen<sup>1</sup> führen, die sich z.B. in einem erhöhten Vorkommen der Arbeitsunfähigkeitstage bei jungen Beschäftigten im Vergleich zu älteren Erwerbstätigen widerspiegeln.

Bei den 15- bis 19-Jährigen liegt die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr 2015 bei über 220 Tagen pro 100 Versicherte, bei den mittleren Altersgruppen liegt sie bei etwa 110 Tagen (DAK 2016:15<sup>a</sup>). Zwar ist die Dauer der Arbeitsunfähigkeit bei älteren Erwerbstätigen höher, doch deutlich weniger häufig. Besonders zu schaffen machen den jungen Erwerbstätigen die langen Arbeitswege. 26,7% gaben an, diese als ziemlich oder stark belastend zu empfinden. Fast genauso hoch ist mit 24,7% die Anzahl der jungen Beschäftigten, die mit Belastungen durch wenig

durchdachte Arbeitsabläufe konfrontiert werden. Auch Lärm (23,9%) und körperlich schwere Arbeit (23,7%) machen den Berufseinsteiger zu schaffen. Eine Möglichkeit, solchen Belastungen entgegenzuwirken und eine erfolgreiche Integration in den Betrieb zu gewährleisten, bieten gesundheitsförderliche Interventionen innerhalb des Betriebes.

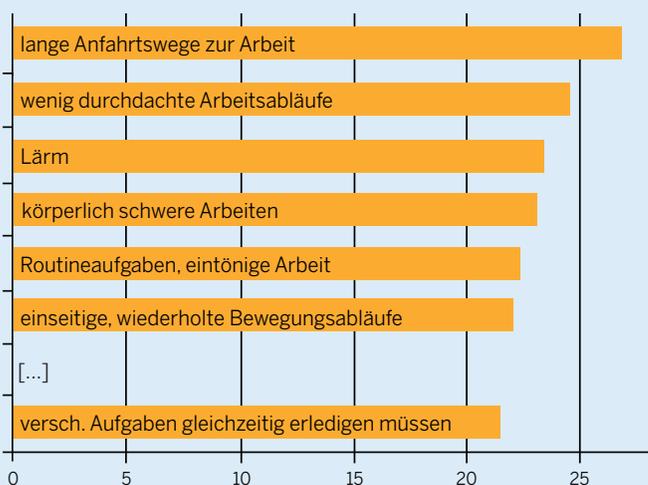
### Gesundheit durch Prävention

Ein gut organisiertes, umfassendes Gesundheitsmanagement, das den betrieblichen Arbeitsschutz und die betriebliche Gesundheitsförderung miteinander verbindet, bildet einen zielsicheren Weg zu mehr Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Als besonders geeignet haben sich Ansätze bewährt, die verhältnis- und verhaltenspräventive Interventionen kombinieren. Im Rahmen der Verhältnisprävention werden Arbeitsorganisation und -bedingungen so gestaltet, dass sie die jungen Arbeitnehmer entlasten, Unfälle verhindern und ihre Gesundheit stärken. Beispiele sind die flexible Arbeitszeitgestaltung, die Bereitstellung von Hilfsmitteln sowie eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes.

Neben den Verhältnissen ist auch das persönliche Verhalten ein wichtiger Faktor. So können verhaltensorientierte Interventionen – Gesundheitsaufklärung, Kompetenztrainings, Ernährungsberatung, Bewegungsprogramme u.v.m. – dazu führen, dass Beschäftigte sich gesundheitsförderlich verhalten.

Belastungen bei Berufsanfängern in Prozent (2016)<sup>b</sup>



1) Wird der Einfluss der Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz betrachtet, müssen Belastungen und Beanspruchungen voneinander unterschieden werden. Der Begriff „Belastungen“ wird dabei wertneutral benutzt und beschreibt sowohl anregende als auch unerwünschte Wirkungen, die langfristig zur persönlichen Entwicklung und Gesunderhaltung beitragen können oder zu Fehlbelastungen führen. Dagegen werden mit „Beanspruchungen“ kurzfristige positive oder negative Auswirkungen von Belastungen beschrieben, die durch eine Tätigkeit oder Situation hervorgerufen werden.

# LIA.fakten



## Junge Erwerbstätige unterschätzen Gesundheitsrisiken

Gerade bei Berufsanfängern besteht das Problem, dass der eigene Erfahrungsschatz meist niedrig ist, sodass sie Gefahrenquellen nicht als solche erkennen. Des Weiteren sind sie häufig nicht angemessen für Sicherheit und Gesundheitsschutz sensibilisiert und unterschätzen Gesundheitsrisiken. So nützt beispielsweise die Bereitstellung von Hilfsmitteln nichts, wenn der junge Arbeitnehmer sie nicht nutzt, da es „ohne Hilfsmittel schneller geht“. Die irreversiblen Schäden durch die zu große körperliche Belastung treten oft erst mit fortgeschrittenem Alter auf, sodass den jungen Beschäftigten meist nicht bewusst ist, welche schwerwiegenden Konsequenzen ihr Verhalten hat. Auf Grund dieser Besonderheiten ist es wichtig, den Berufseinsteigern besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Oft ist es hilfreich, wenn erfahrene Beschäftigte als Vorbild in Sachen Gesundheit und Sicherheit dienen und beratend zur Seite stehen.

## Gesundheitskompetenz

Um den jungen Erwerbstätigen zu einem besseren Wohlbefinden – sowohl am Arbeitsplatz als auch in ihrer Freizeit – zu verhelfen, ist es sinnvoll, die Gesundheitskompetenz (Health literacy) zu fördern. Die Gesundheitskompetenz beschreibt das Wissen, die Motivation und Fähigkeit, sich Zugang zu Gesundheitsinformation zu verschaffen, diese zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, sodass der Einzelne in der Lage ist, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken (Kickbusch et al. 2013<sup>e</sup>). Als Element der betrieblichen Gesundheitsförderung trägt dieser Ansatz zu einem umfassenden Verständnis von Gesundheit und Arbeitssicherheit bei, in dem die sicherheits- und gesundheitsorientierte Handlungsfähigkeit und -bereitschaft gestärkt werden. Dies kann zum Beispiel durch das Erlernen von Bewältigungsstrategien oder mit Hilfe der Aneignung von angemessenem Gesundheitsverhalten erfolgen. Um diese Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, empfiehlt es sich, digitale Medien miteinzubeziehen, da diese besonders junge Menschen ansprechen.

## Fazit

Die Reduzierung der Belastungsfaktoren junger Beschäftigter und die Förderung der Gesundheit auf der Arbeit nehmen im Hinblick auf den demografischen Wandel immer mehr an Bedeutung zu. Dennoch haben erst wenige Betriebe Maßnahmen ergriffen, um diesem Handlungsbedarf gerecht zu werden. Gerade Berufsanfänger bedürfen einer besonderen Betreuung und Aufklärung, um sich in der Arbeitswelt zurechtzufinden und damit – im Sinne der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung (1986) – ihre Arbeit zu einer Quelle der Gesundheit wird.

Quellen: a) DAK (2016) DAK-Gesundheitsreport 2016; b) LIA.nrw Beschäftigtenbefragung „Gesunde Arbeit NRW 2016“; c) Kickbusch et al. (2013) Health literacy. The solid facts. World Health Organization 2013

### Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
www.lia.nrw

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

### Bildnachweis

© ehrenberg-bilder/Fotolia.com

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

