

Ihre Gesprächspartner:

Andreas Stangl

Dr. Reinhard Raml

Mag. Daniel Schönherr

Präsident der AK Oberösterreich

Sozialforscher (IFES)

Sozialforscher (FORESIGHT)

**Der Arbeitsklima Index zeigt:
Stress macht die Menschen krank**

Pressekonferenz am
Mittwoch, 13. März 2024, 11 Uhr
Presseclub Concordia, Wien

Durch die Veränderungen in der Arbeitswelt haben sich auch die Belastungen verändert. Maschinen nehmen uns viel körperliche Arbeit ab, dafür leiden immer mehr Beschäftigte unter psychischen Belastungen. So sind etwa 59 Prozent der Beschäftigten in Österreich durch Zeitstress belastet, einer Kombination aus Zeitdruck, ständigem Arbeitsdruck, hoher Konzentration, Unterbrechung der Freizeit und klassischem Stress. Und es gibt jene Berufe, die beides in hohem Maße haben – physischen und psychischen Stress. Das zeigt eine aktuelle Sonderauswertung des Arbeitsklima Index.

Der Anstieg an psychischen Belastungen ist symptomatisch für die Veränderungen in der Arbeitswelt in den vergangenen Jahrzehnten. Arbeitsdruck, Arbeitsverdichtung, Multitasking und psychischer Stress in der Arbeit sind Zeichen einer sich beschleunigenden Arbeitswelt, begünstigt durch technische Neuerungen und digitale Innovationen. Davon sind aber nicht nur wissensintensive Jobs betroffen, auch in anderen Branchen und Berufen stöhnen die Beschäftigten unter zunehmender Arbeitsverdichtung.

Physisch und psychisch stark belastet: Installateur:innen

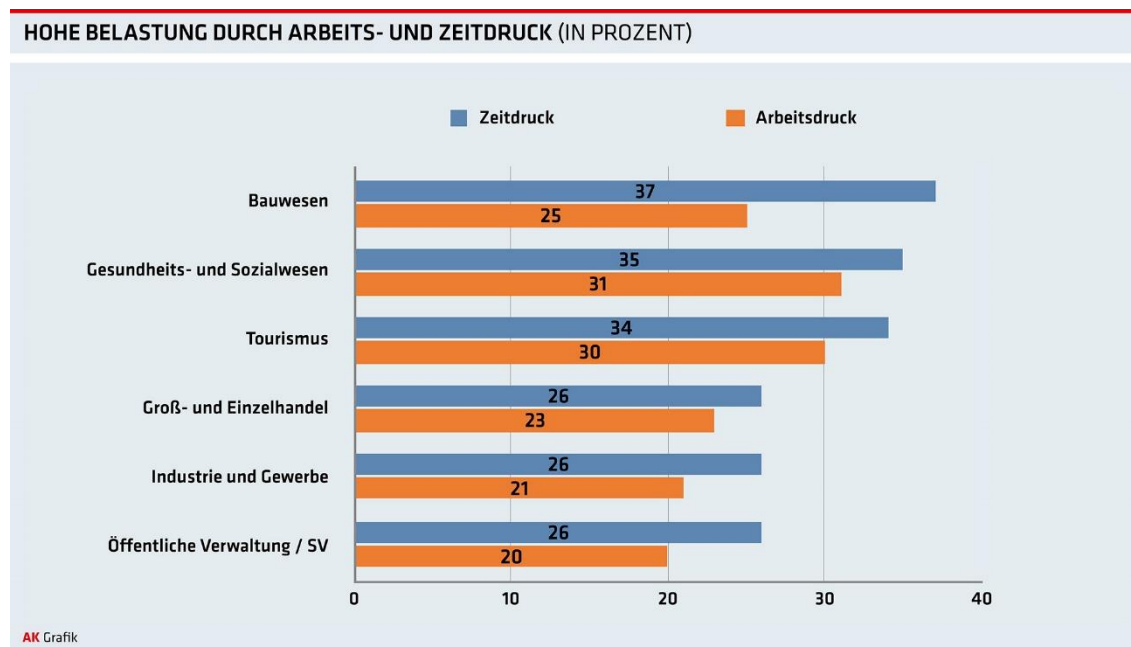
Ein typischer Beruf mit hohen psychischen und physischen Belastungen ist jener der Installateur:innen: Sie arbeiten häufig in körperlich belastenden Positionen, müssen schwere Ausrüstung tragen, auf Leitern steigen oder in Zwangslagen Installationen durchführen. Gleichzeitig stehen sie unter Zeitdruck, insbesondere wenn es um dringende Reparaturen geht, müssen flexibel sein, haben unregelmäßige Arbeitszeiten mit Überstunden oder Wochenendarbeit. All das führt zu überdurchschnittlich hohen Belastungswerten: 29 Prozent fühlen sich durch Unfall- und Verletzungsgefahr sehr oder ziemlich stark belastet, 28 Prozent durch schlechte Gesundheitsbedingungen, 30 Prozent durch Zeitdruck und 33 Prozent durch häufige Wechsel des Arbeitsortes.

Zeitdruck und ständiger Arbeitsdruck

Unter Zeitdruck versteht man das Gefühl, dass die vorhandene Zeit für die Arbeit nicht ausreicht. Belastet sind Beschäftigte mit Zeitdruck nicht durch die Arbeit an sich, sondern durch die zu knappe Zeit, in der man die Arbeit verrichten muss.

Arbeitsdruck hingegen beschreibt die Arbeitsverdichtung, also das Gefühl, dass man ein erhöhtes Arbeitsvolumen in der gleichen Zeit wie vorher bewältigen muss und dadurch nicht mehr zum Verschnaufen kommt.

Durch Zeitdruck waren in den vergangenen Jahren zwischen einem Viertel und einem Drittel aller Beschäftigten in Österreich belastet, durch ständigen Arbeitsdruck zwischen einem Fünftel und einem Viertel. Besonders stark belastet sind Beschäftigte in Gesundheits- und Sozialberufen, in Gastronomie und Tourismus sowie am Bau. Vollzeitkräfte leiden deutlich häufiger unter Zeit- und Arbeitsdruck als Teilzeitbeschäftigte.

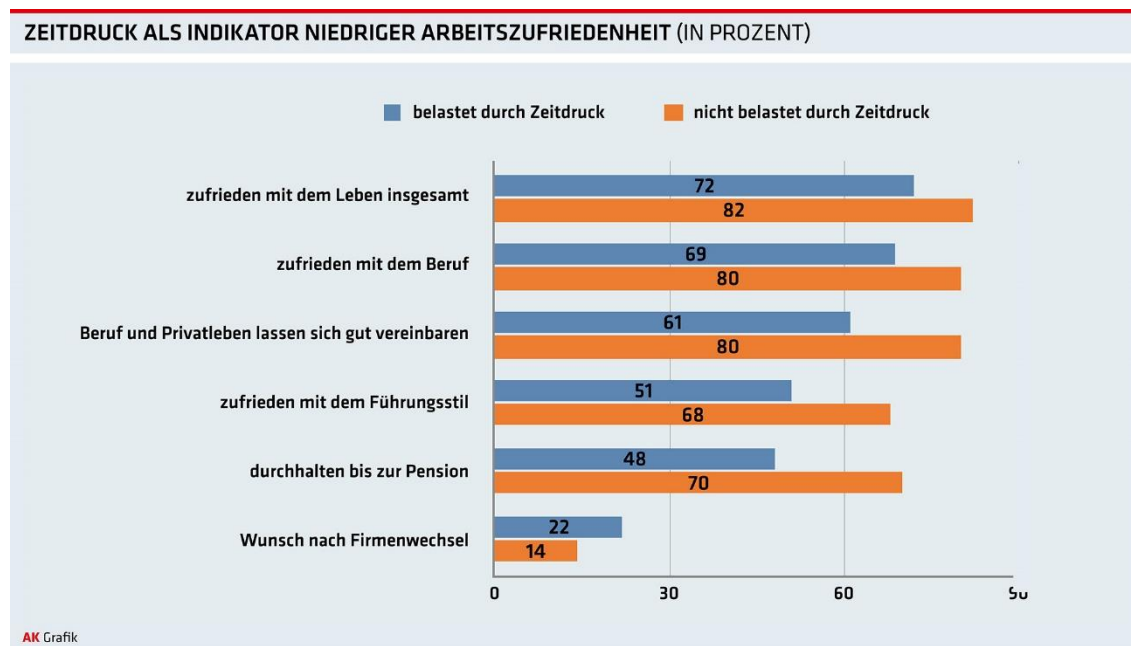


Besonders hohen Zeit- oder Arbeitsdruck haben Beschäftigte, die häufig Überstunden machen, in der Nacht oder am Wochenende arbeiten müssen, die unregelmäßige Dienste oder Schicht- bzw. Turnusarbeit leisten oder die auf Abruf stehen und jederzeit zur Arbeit gerufen werden können.

Ständig unter Zeitdruck oder Arbeitsdruck zu stehen, hat massive Auswirkungen auf die eigene Lebens- und Arbeitszufriedenheit und auf die Gesundheit. Von jenen, die durch Zeitdruck belastet sind, sind 69 Prozent mit ihrem Beruf, 72 Prozent mit ihrem Leben und 46 Prozent mit ihrem Einkommen zufrieden. Bei denen, die keinen Zeitdruck verspüren, sind es jeweils um mindestens zehn Prozentpunkte mehr.

Wer Zeit- und Arbeitsdruck hat, hält oft nicht bis zur Pension durch

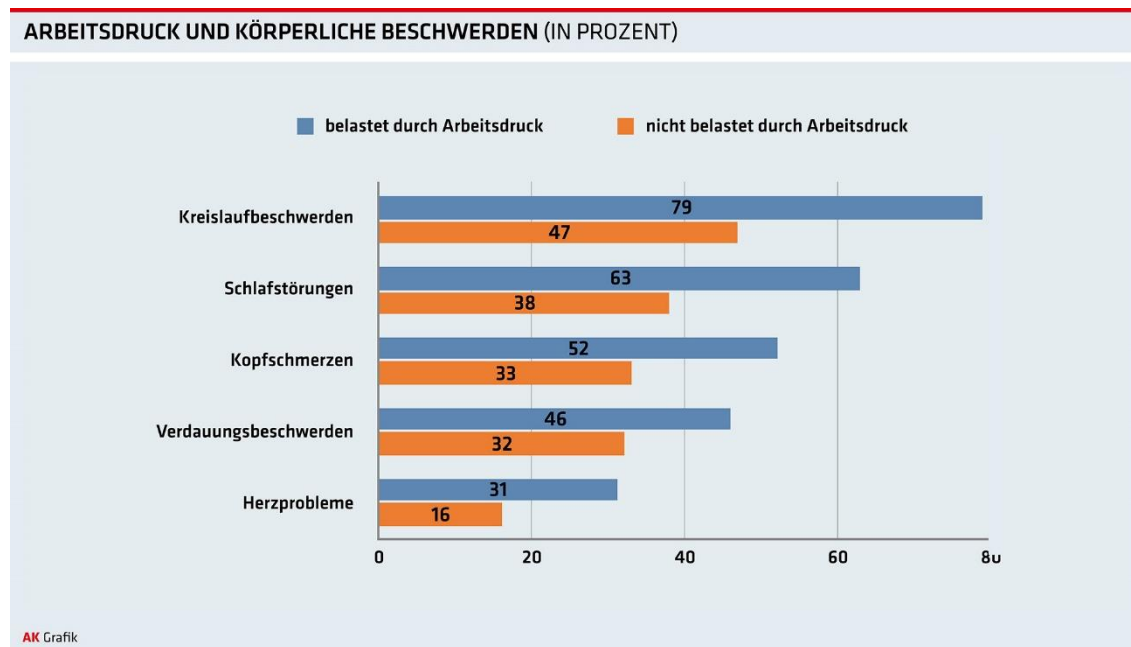
Besonders eklatant ist der Unterschied bei der Wahrnehmung, ob jemand bis zur Pension im jetzigen Beruf durchhält: Während 70 Prozent der Beschäftigten ohne Zeitdruck glauben, bis zur Pension durchzuhalten, sind es bei jenen, die durch Zeitdruck belastet sind, nur 48 Prozent. Von jenen Beschäftigten, die unter ständigem Arbeitsdruck stehen, glauben 46 Prozent, dass sie bis zur Pension durchhalten.



Rund die Hälfte der Angestellten und ein Drittel der Arbeiter:innen, die sagen, sie halten im derzeitigen Job nicht bis zur Pension durch, führen das auf hohe psychische Belastungen zurück.

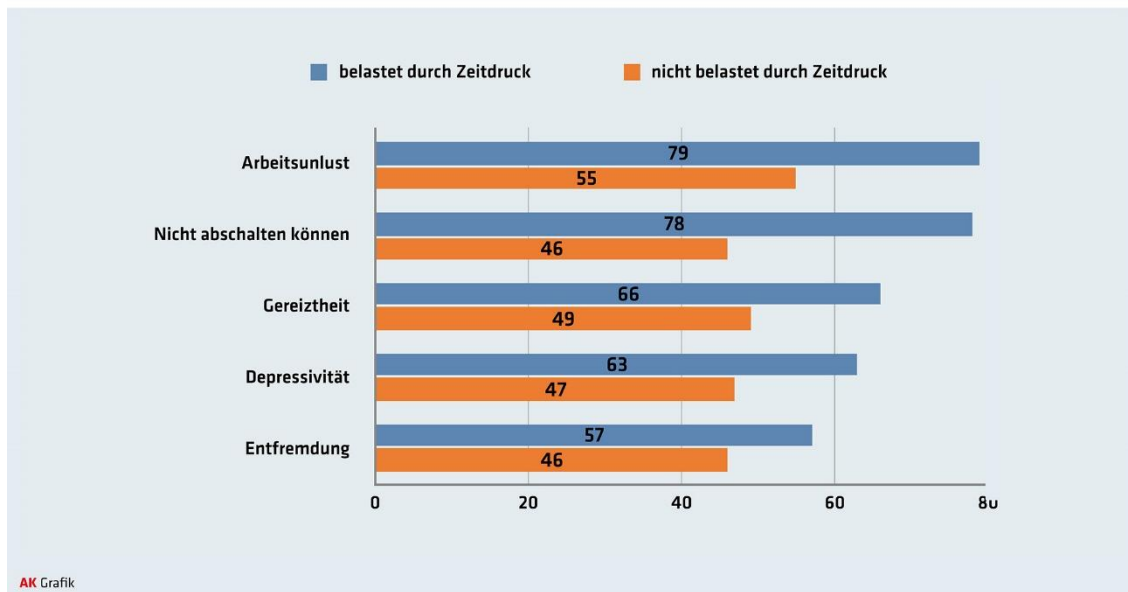
Ähnlich dramatisch sind die Auswirkungen von Zeitdruck und Arbeitsdruck auf die körperliche Gesundheit. Beschäftigte, die dadurch belastet sind, haben deutlich häufiger Herzprobleme, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen. Besonders der Kreislauf leidet unter ständigem Stress. Während 46 Prozent der Beschäftigten ohne Zeitdruck über Kreislaufbeschwerden klagen, sind es bei jenen, die durch Zeitdruck belastet sind, 76 Prozent.

Arbeitsdruck wirkt sogar noch negativer auf den Kreislauf: Hier sagen 79 Prozent der Belasteten, dass sie in den vergangenen Wochen zumindest gelegentlich unter Kreislaufbeschwerden gelitten haben.



Weniger sichtbar, aber ebenso problematisch sind die psychischen Auswirkungen von Zeitdruck und ständigem Arbeitsdruck. Menschen, die in ihrer Arbeit häufig Stresssituationen ausgesetzt sind, können schlechter abschalten, sind gereizt und oft sogar depressiv, haben wenig Lust auf ihre Arbeit und entfremden sich von ihrer Tätigkeit.

ZEITDRUCK UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN (IN PROZENT)

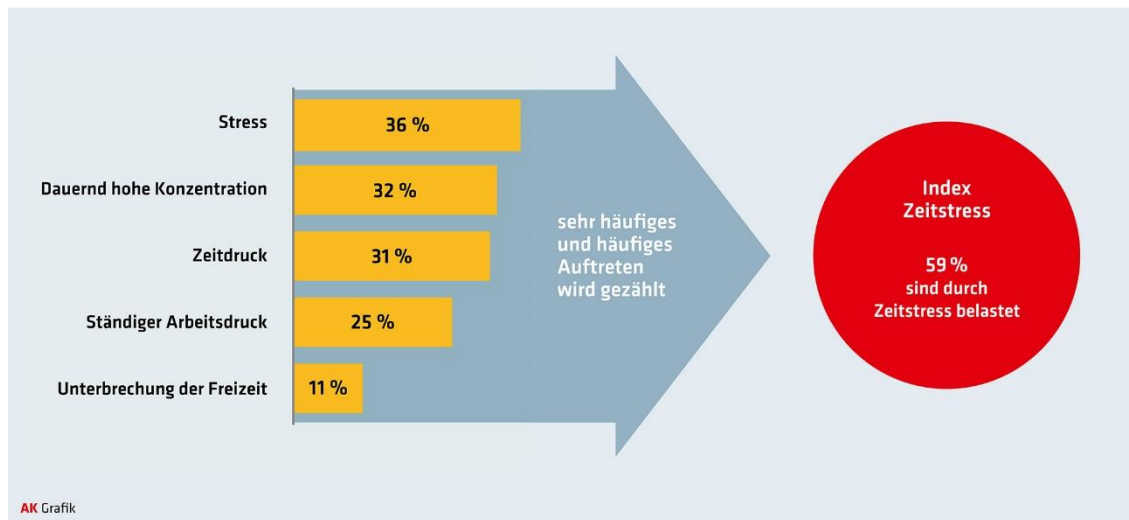


Gestresste gehen eher krank zur Arbeit

Menschen mit Zeit- und Arbeitsdruck gehen auch deutlich häufiger krank zur Arbeit als Beschäftigte, die relativ stressfrei ihrem Beruf nachgehen können. Haupt-sächliche Gründe sind Pflichtgefühl gegenüber den Kolleg:innen sowie die Sorge, dass ansonsten die Arbeit liegen bleiben würde.

Was aber macht den Menschen Stress in ihrer Arbeit? Zumeist ist es eine Kombina-tion aus (zu) viel Arbeit, komplexen Abläufen und der Knappheit an Zeit. Daher definiert der Arbeitsklima Index sozialwissenschaftlich den Begriff „Zeitstress“, der sich aus mehreren Faktoren zusammensetzt:

ZEITSTRESS: KOMBINATION AUS (ZU) VIEL ARBEIT, KOMPLEXEN ABLÄUFEN UND DER KNAPPHEIT AN ZEIT



Besonders von Zeitstress betroffen sind Beschäftigte in der Pflege, im Unterrichtswesen, im Transportwesen, an Kassen, in Küchen und auf Baustellen. Ebenso vielfältig wie die durch Zeitstress betroffenen Berufe, sind auch die Arbeitsumstände und Faktoren, die diesen Zeitstress begünstigen:

- Termindruck, Beschleunigung und Steigerung der Produktivität: Zeit- und Leistungsdruck haben während und nach der Corona-Pandemie in einigen Branchen zugenommen, u.a. aufgrund zu dünner Personaldecken.
- Früher waren fixe Arbeitszeiten die Norm. Heute führen Arbeitsverdichtung und technische Möglichkeiten dazu, dass viele die Arbeit mit nach Hause nehmen und/oder Überstunden leisten müssen. Diese Flexibilisierung im Sinne der Arbeitgeber verlangt von den Beschäftigten eine zunehmende Bereitschaft, die Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit zu verschieben oder gar aufzugeben.
- In manchen sozialen Berufen, die auf die Genesung, Betreuung und Erziehung von anderen Menschen abzielen, stehen die Beschäftigten vor besonderen emotionalen Herausforderungen. Für ein Fünftel ist die Arbeit emotional belastend.

- Hinzu kommen nicht zuletzt aktuelle technische Umwälzungen, die manche Beschäftigte verunsichern und vor große Herausforderungen stellen werden: Bereits 17 Prozent der Beschäftigten (und damit doppelt so viele wie vor zehn Jahren) fühlen sich aufgrund technischer und/oder organisatorischer Veränderungen belastet, 15 Prozent aufgrund häufiger Wechsel der Arbeitsabläufe. Dass ihre Qualifikation in fünf Jahren nicht mehr gut ausreichen wird, glaubt fast ein Viertel der Beschäftigten. 11 Prozent haben Angst um ihren Arbeitsplatz.
- Nicht zuletzt verursachen Arbeitsbelastungen, wie ständiger Kundenkontakt, hohe Verantwortung, etwa durch Führungsaufgaben, ständige Kontrolle, mangelnde Unterstützung durch Kolleg:innen und/oder Führungskräfte sowie fehlende Rückzugsmöglichkeiten Stress.

Forderungen der Arbeiterkammer Oberösterreich

Aus Sicht der AK Oberösterreich müssen Arbeitsbedingungen, die Stress verursachen und dadurch krank und unzufrieden machen, vermieden werden.

- Überlange Arbeitszeiten und Überstunden, die nachweislich Stress verursachen, müssen besser verteilt bzw. abgebaut werden. Der Arbeitsprozess muss zeitlich und räumlich von Freizeit und Privatem entkoppelt werden.
- Freizeit und Wochenende müssen der Erholung dienen. Gesundheitsförderlicher Stressabbau funktioniert nur, wenn den Beschäftigten ausreichende und wirkliche Ruhepausen zugestanden wird. Dazu zählt auch eine leichtere Erreichbarkeit der 6. Urlaubswoche.
- Die Arbeitsbedingungen müssen verbessert werden, um Zeitstress zu vermeiden. Das gilt insbesondere für die Qualität der Führung und den Ausbau von gesundheitsfördernden Angeboten und Maßnahmen.
- Psychische Belastungen müssen regelmäßig evaluiert sowie bei der Zuerkennung der Schwerarbeitspension berücksichtigt werden.