



Wie Arbeit gesund macht

Stress am Arbeitsplatz kann uns gesundheitlich belasten. Doch es gibt auch positive Faktoren der Arbeit, die diesen Stress ausgleichen können. Die Abteilung Public and Organizational Health (POH) am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der UZH untersucht, in welchem Verhältnis die belastenden und fördernden Faktoren stehen und wie sich daraus wirkungsvolle Massnahmen zur Stressverminderung und Förderung der Gesundheit ableiten lassen.

Theo von Däniken



Forschende der UZH ergründen, was uns an der Arbeit belastet und was die Motivation fördert. (Bild: zVg.)

Zu viel zu tun, zu wenig Zeit, keine klaren Aufträge, Konflikte zwischen den Kollegen: In der täglichen Arbeit gibt es viele Faktoren, die uns belasten und die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Herkömmliche Programme zur Stressverminderung am Arbeitsplatz versuchen deshalb, diese Faktoren zu minimieren oder auszuschalten. Doch es gibt neben den Belastungen auch Faktoren, die einen positiven Effekt haben und die Motivation und Freude fördern.

Diese «Ressourcen» können die negativen Folgen der Belastungen mindern oder sogar aufheben. Rebecca Brauchli von der Abteilung Public and Organizational Health erforscht zusammen mit Georg Bauer und Gregor Jenny, wie diese positiven und negativen Faktoren zusammenspielen um daraus Massnahmen abzuleiten, welche die Gesundheit am Arbeitsplatz verbessern können.

«Die stärkenden Faktoren wurden in der Forschung lange wenig beachtet», erzählt Brauchli. In einer gross angelegten Studie über zahlreiche Betriebe aus unterschiedlichsten Branchen haben sie und ihre Kollegen die Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz systematisch analysiert. Erstaunliches Resultat: «Die Wirkung der belastenden und fördernden Faktoren auf die Gesundheit sind völlig unabhängig von der Branche, dem Geschlecht oder der beruflichen Stellung», erklärt Brauchli. Das Zusammenspiel von Ressourcen und Belastungen, das darüber entscheidet, wie man sich am Arbeitsplatz fühlt, gilt für alle gleich.

1:1 reicht nicht

Belastende Faktoren wirken sich zudem stärker aus als Ressourcen, wie Brauchli und ihre Kollegen auch herausfanden: «Es reicht nicht, dass sich die Belastungen, zum Beispiel hoher Zeitdruck, und die motivierenden Faktoren, zum Beispiel hohe Selbständigkeit, die Waage halten.» Stehen die Ressourcen und Belastungen in einem Verhältnis von 1:1, so führt dies auf die Dauer zu Stress am Arbeitsplatz. «Die Ressourcen müssen die Belastungen übertreffen», so Brauchli, «damit dies langfristig einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.»

Doch wie misst man Belastungen und Ressourcen und wie wägt man sie gegeneinander ab? In einer Befragung können die Mitarbeitenden verschiedene Faktoren zum Beispiel zum Thema Zeitdruck auf einer Skala von 1 bis 5 bewerten. Daraus ergibt sich ein Mittelwert für die Belastung «Zeitdruck». Eben solche Skalen können für Ressourcen – etwa soziale Unterstützung innerhalb des Betriebs oder Autonomie – erstellt werden. In dieser Weise können die positiven und negativen Faktoren miteinander verglichen werden.



«Meldungen von Missständen am Arbeitsplatz»: Der Künstler Nicola Müller hat das Forschungsprojekt im Rahmen der Ausstellung «Transactions» künstlerisch umgesetzt. (Bild: zVg.)

«Natürlich kann man nie alle Faktoren umfassend erheben», sagt Brauchli. Zudem ist die Gewichtung der Faktoren untereinander anspruchsvoll. Bei den Ressourcen, so hat die Untersuchung gezeigt, haben die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz und die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln die grösste Bedeutung.

Umsetzung in die Praxis

Die Methode hilft, sich einen Überblick zu verschaffen, ob in einem Betrieb Ressourcen und Belastungen in einem starken Missverhältnis stehen, und welches besonders belastende oder fördernde Faktoren sind. Auf Grundlage solcher Informationen können Massnahmen zur Verminderung von Stress am Arbeitsplatz geplant werden. «Die Umsetzung unserer Erkenntnisse parallel zur Forschung ist für uns sehr wichtig», erklärt Brauchli. Die Ergebnisse ihrer Forschung haben Brauchli, Bauer und Jenny deshalb in den Spin-Off «Corporate Health Solutions» eingebracht. Das Unternehmen entwickelt aktuell einen virtuellen e-Coach, der Führungskräfte dabei begleitet, die Arbeitssituation

im Betrieb zu analysieren und zusammen mit dem Team zu verbessern.

«Transactions» - ein Manifesta 11 Parallel Event der UZH

Die Arbeit «Meldungen von Missständen am Arbeitsplatz» von Nicola Müller basiert teilweise auf der Masterarbeit des Autors. Es ist eines von 16 Forschungsprojekten, die im Lichthof des Hauptgebäudes zu sehen sind. Die Ausstellung «Transactions» ist ein Parallel-Event zur Kunstbiennale Manifesta 11. Die UZH bringt in dieser Ausstellung Kunst und Forschung zum Manifesta-Thema «What People do for Money» zusammen.

Theo von Däniken ist Mitarbeiter der Abteilung Kommunikation.

Links

Public & Organizational Health
Corporate Health Solutions an «Transactions»

Tags

Forschung Medizin und Zahnmedizin

UZH News – Transactions – Geld, Glück, Gesundheit, Gerechtigkeit

01.07.2016

Zwischen Verrat und Heldentum

01.07.2016

Wie Medienprodukte gelingen

29.06.2016

Zwischen Beruf und Berufung

29.06.2016

Das Entscheiden entschlüsseln

23.06.2016

Humankapital und Kreativitätszwang

20.06.2016

Wird man zur Wissenschaft berufen?

17.06.2016

Mit Innovation zur Integration

16.06.2016

Karl Marx und die Fairtrade-Banane

13.06.2016

Farbige Eröffnung der Manifesta an der UZH

10.06.2016

Spannungsreicher Dialog zwischen Kunst und Wissenschaft

10.06.2016

Zwischen Jagen, Steine klopfen und Skypen

08.06.2016

Lotsendienste für 57 Kronen

27.05.2016

Brücken vom Hunde- zum Menschenrücken

12.05.2016

Den Boden schützen

05.04.2016

«Transactions» zwischen Kunst und Wissenschaft

© Universität Zürich | 05.07.2016 | Impressum