Arbeit und psychische Gesundheit unter besonderer Berücksichtigung der Digitalisierung der Arbeitswelt

Prof. Dr. Dr. Wolfgang Schneider

Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin
Universität Rostock

Institut für Psychotherapie, Gesundheitswissenschaften und Organisationsentwicklung (GmbH, IPGO)

Vortrag auf dem Kongress „Digitalisierung und psychische Gefährdung“

IAPAM, 29. und 30.10.2015

Zunahme psychischer Erkrankungen???

Epidemiologie: 27% Jahresprävalenz

Versorgungsdaten: AU-Zeiten mehr als verdoppelt in den letzten 15 Jahren,

Antidepressivaverschreibungen mehr als verdoppelt zwischen 2000 und 2010

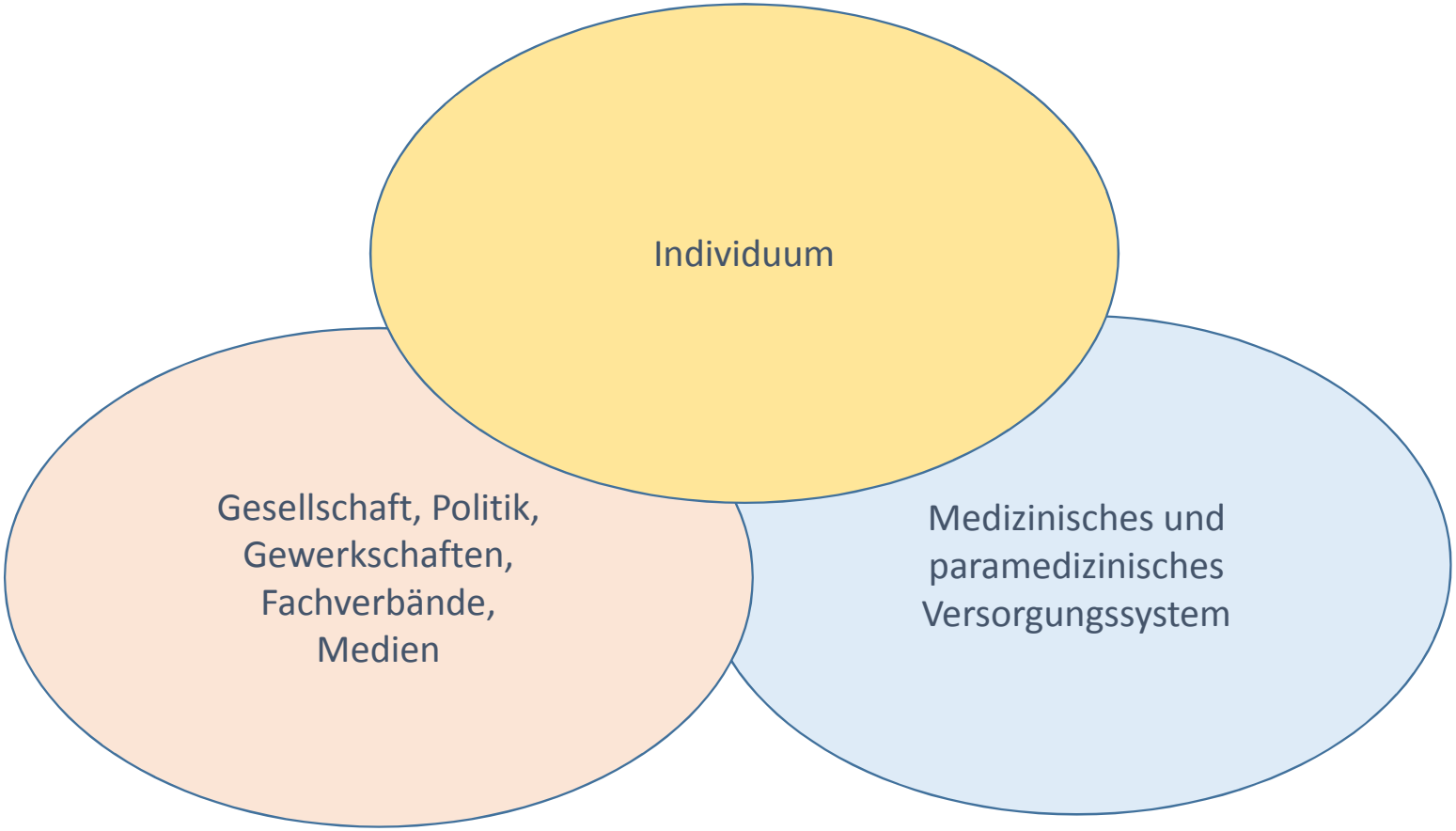
Berentungen wg. Verminderter Erwerbsminderung mit Erst-diagnose psychischer Erkrankung 2013: 42%; 3 Jahre früher als bei anderen Erstdiagnosen;

nur 42% dieser Neuzugänge in 2011 einer versicherungspflichtigen Tätigkeit nachgegangen sind; fast 30% waren Harz-IV-Empfänger (Deutsche Rentenversicherung 2012 und 2013)

Kritischer Blick auf die Datenlage

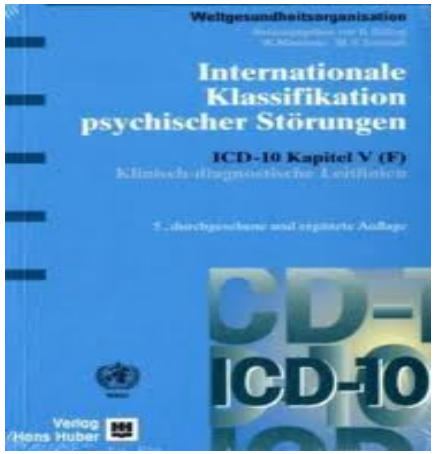
- **Ausweitung des Krankheitsbegriffs** (was ist normal?)
- **Zunahme von Diagnosen** (DSM 1 bis DSM-IV) von 106 auf ca.390):
- Absenkung der diagnostischen Schwellen; **ab wann sprechen wir von einer psychischen Erkrankung?**
- Formulierung von **Risikosyndromen**

Medikalisierung/ Pathologisierung als Interaktion zwischen unterschiedlichen Ebenen



Medikalisierung

Schaffung neuer Krankheiten



Risikofaktoren

Wellness

Lifestylemedizin

Schönheitschirurgie

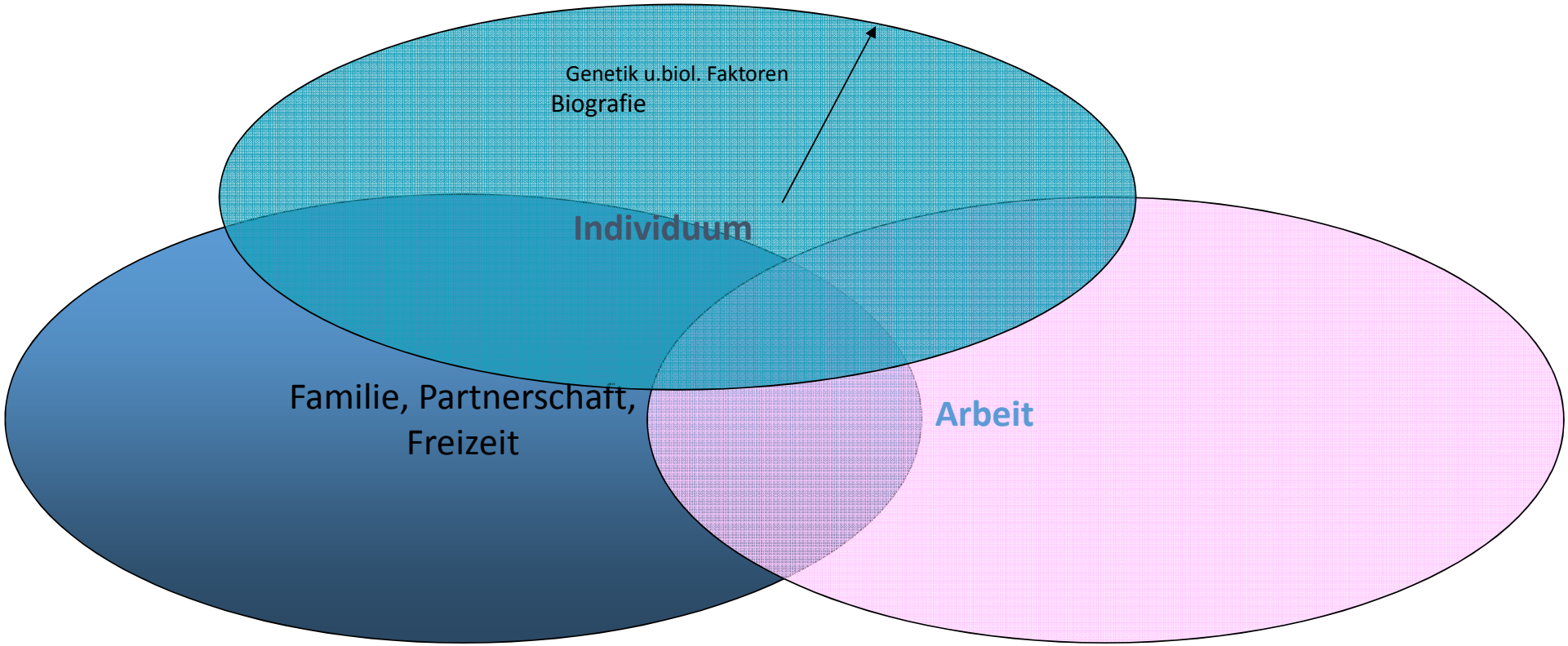
Intensivmedizin

Digitale Demenz –

DIGITALER
BURNOUT

Selbstjustiz im Tatort
Eltern töten den Mörder ihres Kindes
Seiten 18/19
Ausgetalkt!
Jauch-Team arbeitslos, weil er nicht mehr will
Seite 38
Abschiebe-Polizistin
„Ich bin schon bespuckt und gebissen worden“
Seite 9
NETZ MACHT KRANK
Das Internet hat unser Leben positiv verändert. Aber 700 Studien belegen: Wir müssen lernen, uns und unsere Kinder zu schützen

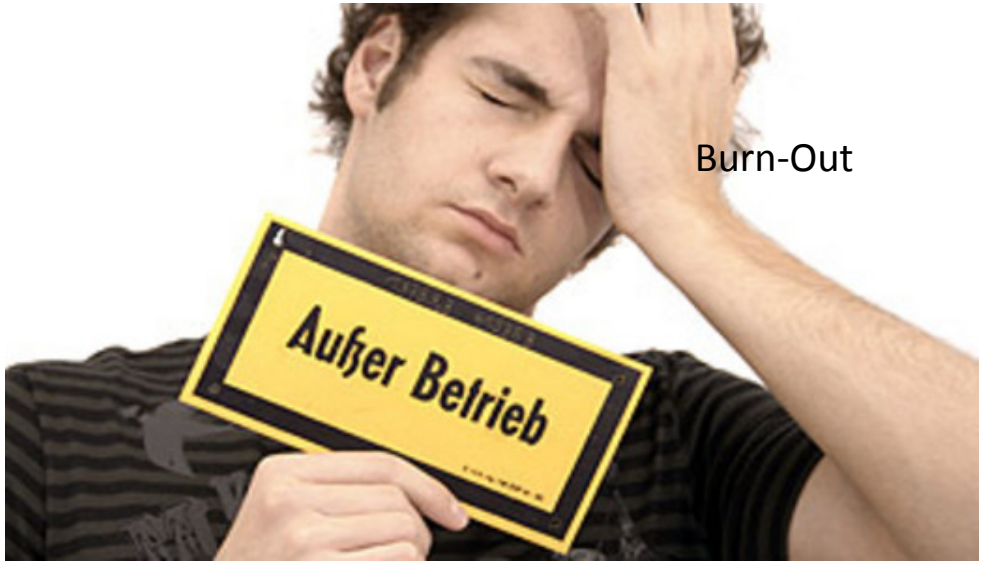
Psychische Entwicklung



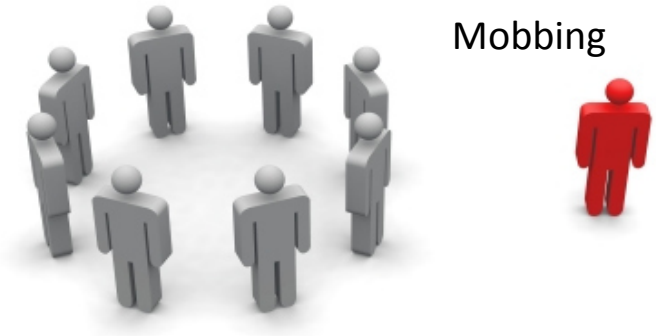
Die modernen Krankheiten

- zwischen Realität, Dramatisierung und Krankheitsgewinn

- als Produkt der Medien, Politik, Medizin und den Individuen



Burn-Out



Mobbing

	Süddeutsche Zeitung	FAZ	Spiegel	Stern	BILD Zeitung	Deutsches Ärzteblatt	Insges. Begriff
1997-2000				(Archiv ab 2002)			
Depression	23	9	2	-	13	14	**61**
Mobbing	84	24	11	-	10	10	139
Burnout	4	0	1	-	2	1	**8**
Psych. Erkrankungen	1	0	0	-	2	16	**19**
Insges. Zeitung	112	33	14	-	27	41	**227**
Zusammenhang Arbeit	79	23	8	-	15	11	136
2002 – 2005							
Depression	14	19	13	35	0	44	**125**
Mobbing	76	44	15	24	23	9	191
Burnout	6	4	2	3	1	12	**28**
Psych. Erkrankungen	2	2	2	10	3	30	**49**
Insges. Zeitung	98	69	32	72	27	95	**393**
Zusammenhang Arbeit	36	9	4	25	12	11	97
2010 – 2013							
Depression	17	16	59	91	2	49	**234**
Mobbing	31	62	53	87	24	3	260
Burnout	8	16	42	55	25	33	**179**
Psych. Erkrankungen	2	3	5	23	15	48	**96**
Insges. Zeitung	58	97	159	256	66	133	**769**

Psychosoziale Funktionen der Arbeit

Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit

Autonomie

Sinn

Anerkennung

Identitätsfördernd

Sozialer Austausch

Materielle Basis zum Leben

Soziale Sicherheit

Vermittlung von persönlicher und formaler Struktur

Planbarkeit des Lebens und der Beziehungen

Psychosoziale Risiken der Arbeitswelt/Hauptverdächtige

- Arbeitsintensivierung, Multitasking, neue Technologien
- Emotionsarbeit
- Führungsverhalten
- Kommunikations- und Interaktionskultur
- Entgrenzung der Arbeit und geforderte Mobilität
- Arbeitslosigkeit oder drohender Arbeits-platzverlust

- Gratifikationskrisen (Siegrist,)
- Anforderungs-Kontroll-Modell (Karasek &Theorell)
- Organisationsungerechtigkeit (Elovainio et al 2002)

Was bedeutet Digitalisierung?

- Die Globalisierung und Digitalisierung der (Arbeits-) Welt ist mit einem hohen Ausmaß an Komplexität, Schnelligkeit und der tendenziellen Aufhebung von „Zeit und Ort“ verbunden, kurze Veränderungszyklen
- Computer, Internet, Robotik, „künstliche Intelligenz“, Cyberphysische Systeme/Smart Factory
- „Big Data“: Sammlung und Speicherung von Informationen, die dann auf der Basis von Algorithmen zu Mustern oder Clustern zusammengeführt werden (Korrelative Zusammenhänge) Ziele: Zukünftige Interessen, Eigenschaften, Handlungsintentionen von Individuen voraussagen zu können, Sammelleidenschaft? Kontrollwünsche?
- Probleme Datenschutz; Intimitätsschutz
- Hohe Anforderungen an kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Kompetenzen

Auswirkungen der Digitalisierung

- Beachte: Die Digitalisierung umfasst das gesamte Leben
- Neue Arbeitsformen und –organisation
- Hohes Ausmaß an Komplexität, Flexibilität und Schnelligkeit von Arbeitsprozessen
- Kontrolle der Arbeitstätigkeit und ihrer Effekte
- Veränderung von Kommunikations- und Interaktionsformen
- Ethische und wertorientierte Dimensionen
- Mögliche negative und positive Folgen für die Individuen
- *Kompetenz im Umgang mit der Digitalisierung ist gefordert*

Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit (Zimmermann 2015)

- Wissen nimmt mehr und mehr an Bedeutung zu, Weiterbildung
- Traditionelle Berufsgruppen verlieren an Bedeutung und werden durch neue ersetzt; z.B. Berufe, die durch Präzision und Routinen gekennzeichnet sind
- Gefordert sind kreative und soziale Kompetenzen
- Verlagerung des Unternehmerrisikos auf den Einzelnen
- Aufträge für Projekte (Werbetexter, Softwareentwickler oder Designer) werden einzeln und weltweit ausgeschrieben
- Die digitale Kompetenz der Organisation wie der Mitarbeiter ist gefordert

Weiterbildungsinhalte

- Digitale Kompetenz, IT-Fachwissen und Fähigkeit zum Umgang mit dem Internet, Grenzsetzung
- Berufliches Erfahrungswissen
- Förderung der Fähigkeit mit Partnern/ Kunden unter den Bedingungen der Digitalisierung adäquat zu kommunizieren und zu kooperieren
- Demographischer Faktor und die mit dem Alter und den Vorerfahrungen verbundenen Ausgangslagen, Interessen, Ängste und Vorbehalte müssen berücksichtigt und Zielgruppen angemessen aufgegriffen werden

Dimensionen des Internets in ihren Auswirkungen auf die Produktionsprozesse

- das Internet fördert Informationsfluss und –vernetzung
- das Internet als Kommunikationsplattform (social media)
- Informationsraum als Handlungsraum; er verändert sich durch die Nutzung
- „Globalisierung der Kopfarbeit“ führt zur Einschränkung der Autonomie des einzelnen „hochqualifizierten“ Mitarbeiters
- Permanentes Benchmarking führt zu einem erhöhten Bewährungsdruck des einzelnen MA`s oder auch von Teams

Überforderung durch ein zu viel an Komplexität, Flexibilität, Schnelligkeit,

- Aufgabenvielfalt nimmt zu: Multitasking, wieviel ist möglich?
- Intensivierung und Verdichtung von Arbeit
- Unterbrechung von Aktivitäten und **Phasen der Aufmerksamkeit**
- Zuwendung zu einer Aufgabe wird oft unterbrochen
- Notwendige **Ruhephasen** werden unterbrochen
- Permanente Kontrolle der Arbeitstätigkeit und ihrer Effekte
- *Gefahr der kognitiven Überforderung, Einengung von Arbeitseffektivität, und Möglichkeiten der Stressreduktion*

Neue Arbeitsformen und -organisation

- Innovative Arbeitsorganisation durch zeitliche und räumliche Flexibilität (Vertrauensarbeit, Home-Office; Freelancer)
- Ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitssystemgestaltung ist nötig
- Grenzen zwischen Arbeit und Privatem verschwimmen, Gefahr der Selbtausbeutung
- ----------
- *verantwortungsvolle Selbstorganisation und Strukturierung des Verhältnisses von Arbeit und Privatleben vom Individuum gefordert*
- *Wieviel Raum und Möglichkeit lässt die Organisation dem Einzelnen?*

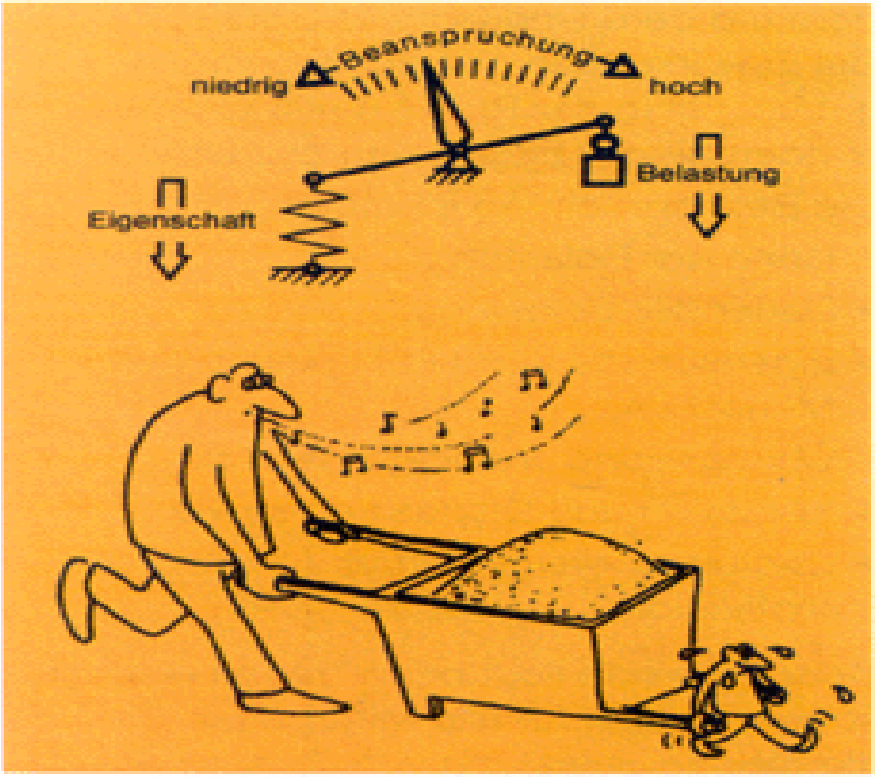
Veränderung von Kommunikations- und Interaktionsformen

- Wichtige Kommunikations- und Interaktionsmöglichkeiten werden tendenziell eingeengt, man trifft sich nicht mehr persönlich: Online-banking, -Einkauf, Videokonferenzen, Chatrooms, Skypen
- Virtuelle Beziehungen vermitteln weniger Emotionen, Vertrauen und oder Nähe; Gedächtnisinhalte werden besser gespeichert, wenn sie durch emotionalen Input gestützt sind
- Teambildung und Kooperation wird u.U. eingeengt
- Digitale Kommunikation (z.B. E-mails) bedient logische und systematische Informationen (rational)
- Beziehungsaspekt wird eher durch analoge Kommunikation (Mimik, Gestik, szenisches) gefördert
- *Wie stellen sich die Beziehungen unter diesen Bedingungen dar?*

Entgrenzung der Arbeit

- Vermischung von Arbeit und Freizeit
- Auch inhaltliche Aspekte vermischen sich
- Wir können überall und zu jeder Zeit arbeiten
- Gefahr der Selbstausbeutung
- Wichtige Kommunikations- und Interaktionserfahrungen fallen tendenziell weg

Stress als Wechselwirkung zwischen äußerem Reiz und Individuum



Quelle: http://www.bghw.de/

© Betriebsarzt: Jens Parpart, Einbeck, Januar 2015

Das Individuum

Erleben von Befindlichkeitsstörungen, z.B. Erschöpfung, Schmerz, Schlafstörungen, depressiver Stimmung, Ängsten, Stress etc.

Wieviel Störungen der Befindlichkeit sind „normal“?

Aufsuchen von Hilfe oder beratenden Wertungen

Akteure im Versorgungssystem:ambulanzte und stationäre Behandlung, Rehabilitation, Betriebsmedizin, Psychotherapie und Beratung, MDk, Rentenversicherer, Gerichte etc.

Individuum fühlt sich widersprüchlichen Intentionen hilflos ausgesetzt, erlebt oft Willkür!

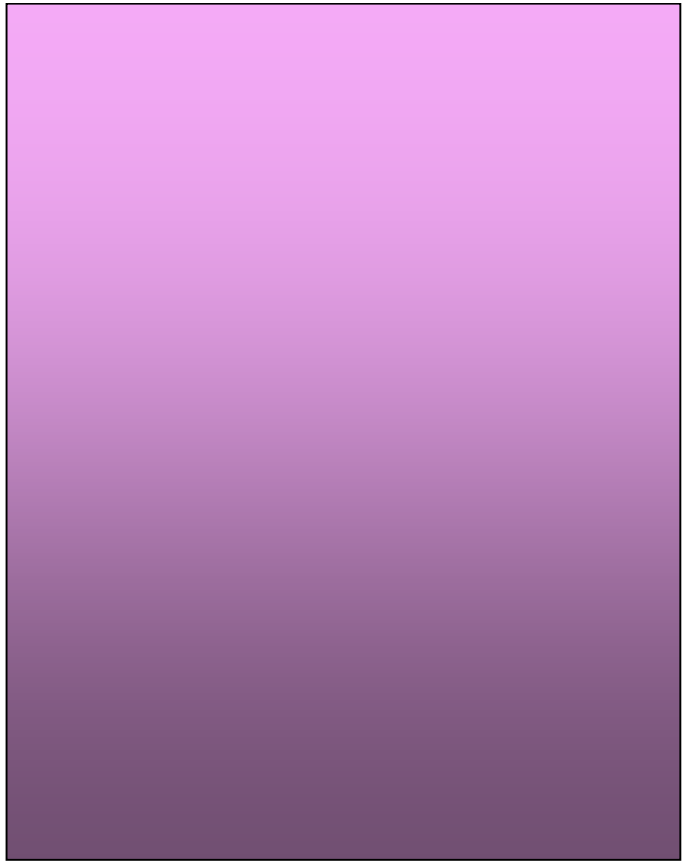
Das Individuum

Erleben von Befindlichkeitsstörungen, z.B. Erschöpfung, Schmerz, Schlafstörungen, depressiver Stimmung, Ängsten, Stress etc.

Leidensdruck,
Krankheitskon-
zept,
Selbstkonzept,
Leistungskonzept,

Kausal- und Kontrollattribuierungen, sekundärer Krankheitsgewinn, Veränderungskonzept, Behandlungsmotivation, Chronisches Krankheitsverhalten, Veränderungsmotivation, Rentenantrag

Effekte psychosozialer Belastungen



Befindlichkeitsstörung

Psychische und psychosoma-
tische Erkrankung

Chronische Erkrankung

Burnout

Körperliche Symptome im Sinne von Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Somatisierung
Ängste**,**
Gefühl des Ausgebranntseins, der Überforderung
Depressivität, Hoffnunglosigkeit
Störungen der **Konzentration** und Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses
Komplexe Arbeitsstörungen
Probleme sich zu Entspannen und von der Arbeit zu distanzieren

Frühwarnzeichen

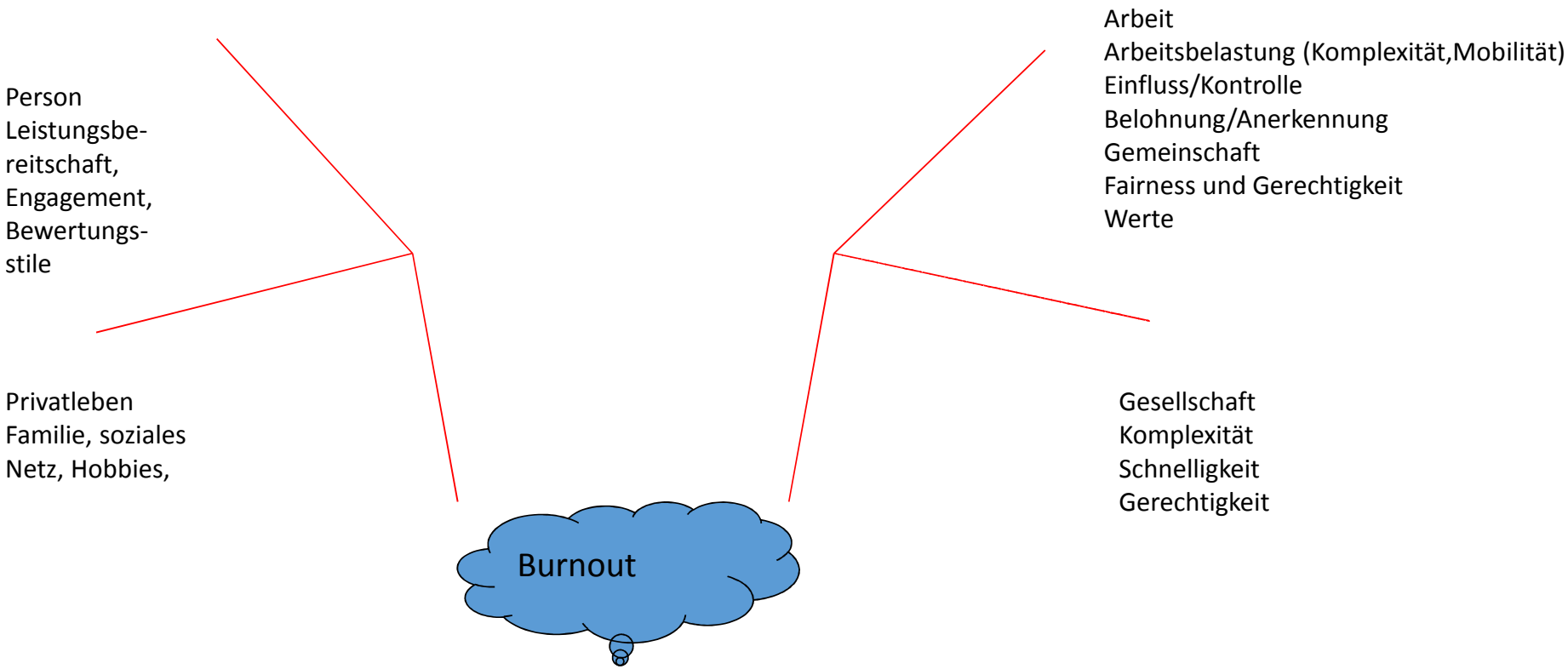
- Zunehmende Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Körperliche Befindlichkeitsstörungen (z.B. Schwindel, Schmerzen, Kreislaufprobleme)
- Empfinden von Dauerstress und Überforderungsgefühle,
- mangelnde Motivation und Unlust
- Konzentrationsstörungen und Leistungseinschränkungen
- Emotionale Labilität, Ängste und Niedergeschlagenheit
- Sozialer Rückzug

Shellstudie 2015 (2550 T.; 12-25 Jahren

- Optimismus nimmt weiter zu (61%),
- Bildung ein zentrales Thema,
- Flexible Arbeitsformen und Sicherheit
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie kommt vor Karriere
- Familie als hohes Gut bei rückläufigem Kinderwunsch
- Steigendes Politikinteresse aber abseits der etablierten Parteien
- mehr Angst vor Fremdenfeindlichkeit als vor Zuwanderung
- Stabiles Wertesysteme (persönliche Beziehungen aber auch umwelt- und gesundheitbezogen)

- 99% haben Zugang zum Internet, 18,4 Std. pro Woche Online ggü. 10 Std. im Jahr 2010
- Datenmißbrauch gegenüber eher reflektiert
- Jugendstudie Baden -Württemberg 2015
- **Soziales Netzwerk** (86,2%), Facebook, Instagram, Twitter oder WhatsApp
- Mehrmals täglich (60,8):
- 30% bis zu einer Std.; 40% =2-3 Std.; 30% =4-6 Std.; Mädchen häufiger al Jungen;
- **Anders bei Computerspielen:** 105 min die Jungen gegenüber 48 min die Mädchen
- (JIM-Studie 2014)
- Großer Nachholbedarf auf der Ebene der Medienbildung!

Bedingungsgefüge des Burn-Outsyndroms
nach Geyerhofer und Unterholzer 2009



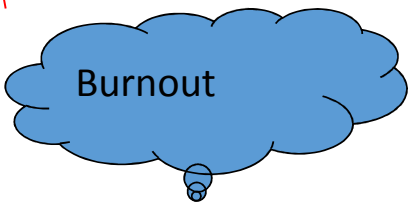
Interventionen

Person
Bewertungstile
Leistungsansprüche
Work-Life-Balance
Gesundheitsverhalten
Stressverarbeitungs-
Programme
Psychotherapie

Prävention
Therapie
Rehabilitation

Arbeit
Gesundheitsmanagement
Org.-Kultur

Privatleben
Bessere Work-Life
Balance, Beziehungs-
aufbau



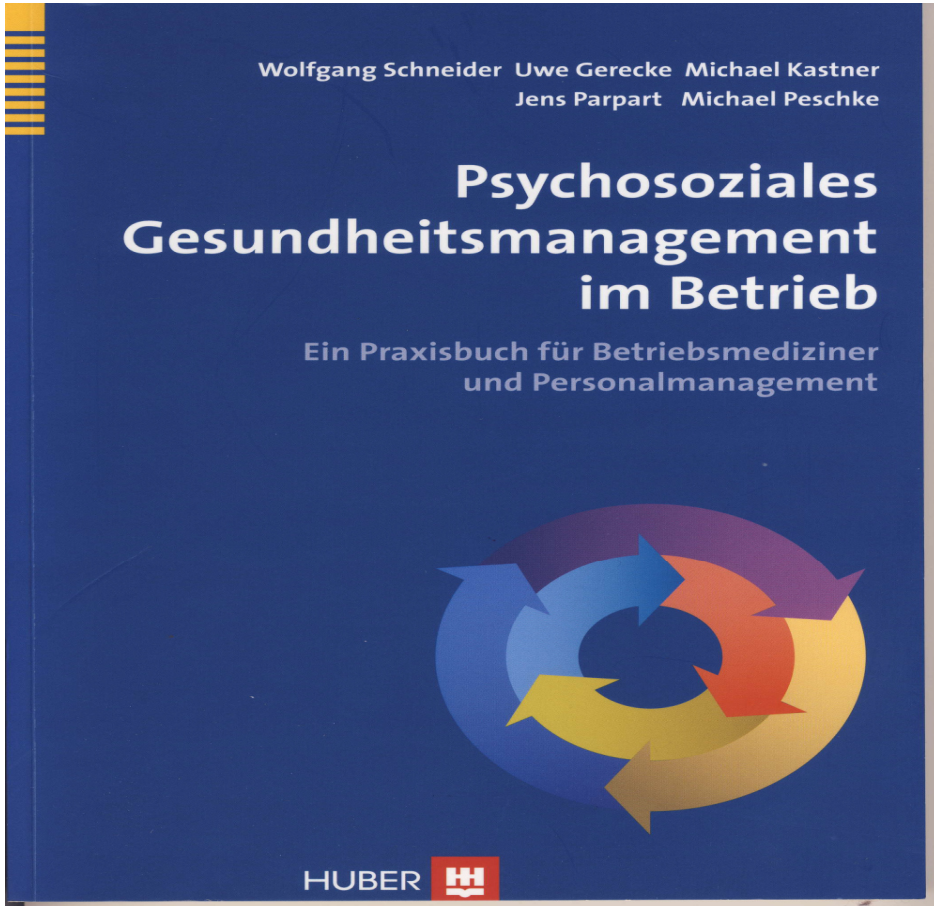
Gesellschaft
Karrierebilder
Leistungsanforderungen
Entschleunigung
Downsizing
Wertedebatte

Worauf achten?

Ergonomische Aspekte
Angemessene Weiterbildung und Qualifizierung
Passung von Mitarbeitern und Arbeitsanforderungen
Gute Kommunikationskultur einführen und umsetzen
Den MA bei Bedarf im Umgang mit dem Netz/ Roboter unterstützen
Soviel direkte vis -a - vis Kommunikation wie möglich
Eigene Kontrolle der Prozesse durch den MA fördern
Spezifische Gratifikationspotenziale fördern
Reduktion von Konkurrenzdruck
Angebote zur Stressbewältigung und –prophylaxe
Günstiges Verhältnis von Arbeit und Privatleben fördern

Gesellschaftlich:

Soziale und ethische Werte stärker berücksichtigen
Medienkompetenz stärken
Emotionalität und zwischenmenschliche Beziehungen und Verantwortung stärken



Umfasst auch die Minderung von psychischen Belastungen,ie sich aus den Digitalisierungstendenzen ergeben!

Was tun?

- **Soziale Probleme auf der gesellschaftlichen Ebene lösen**
  (Politik, Gewerkschaften, Medien, medizinisches Versorgungssystem)
  Risiken und etwaige Folgen differenziert betrachten und bewerten

-Implementierung von **„Gesundheitsmanagementsystemen in der Arbeitswelt“**

Den Selbstlauf der ökonomischen Interessen der Akteure im Gesundheits- und Sozialsystem begrenzen

-**Strukturelle Probleme im medizinischen Versorgungssystem** :
Welche Leistungen werden finanziert? Druck zur Diagnosenstellung
und zur Behandlung (z.B. Überdiagnostik,Psychopharmaka und Psychotherapie)

-**Die Probleme von Individuen ernst nehmen aber nicht unnötig pathologisieren** , Selbstverantwortung und –wirksamkeit stärken, Erweiterung von qualifizierten Beratungsangeboten

-**Günstige psychosoziale Entwicklungs-/Lebens-/ und Arbeitsbedingungen fördern!**