

Psychische Belastung und mentale Gesundheit bei körperlichen Tätigkeiten

baua: Fakten

Obwohl geistige und personenbezogene Tätigkeiten zugenommen haben, ist die Arbeit bei rund einem Drittel der Erwerbstätigen in Deutschland (ca. 13 Millionen) noch weiterhin stark geprägt durch körperliche Tätigkeiten, wie z. B. das Heben und Tragen schwerer Lasten oder das Arbeiten auf Knien/über Kopf. Auf Grundlage von Daten der „Studie zur Mentalen Gesundheit bei der Arbeit“ (S-MGA)¹ wird berichtet, wie solche physisch belasteten Erwerbstätigen unter Berücksichtigung des Qualifikationsniveaus ihrer Tätigkeit die psychische Belastung an ihrem Arbeitsplatz erleben und wie es um ihre Arbeitsfähigkeit und mentale Gesundheit bestellt ist.

Eckdaten zur Studie

Die Grundlage bilden Daten der S-MGA, einer bevölkerungsrepräsentativen Befragung, in der reliable und valide Skalen verwendet werden, die die Vergleichbarkeit zu wissenschaftlichen Studien ermöglichen (2. Welle; 2017; N=1798). Daraus werden hier Erwerbstätige zwischen 36 und 65 Jahren in Berufen mit körperlichen Tätigkeiten (n=515; 29 %) mit Beschäftigten anderer Berufsgruppen (n=1283, 71 %) verglichen. In den Analysen wurde nach einfachem vs. hohem Qualifikationsniveau der Tätigkeit auf Grundlage der Klassifikation der Berufe (KldB) 2010 unterschieden. Die berichteten Häufigkeiten in den Tätigkeitsgruppen wurden nach Alter (Mittelwert: 52,1 Jahre) und Geschlecht (w: 29 %, m: 71 %) standardisiert. In Regressionsanalysen wurde getestet, ob sich die Häufigkeiten in den Gruppen signifikant voneinander unterscheiden.

Physische Belastung

Von den einer körperlichen Tätigkeit nachgehenden Beschäftigten berichten 34 % der einfach qualifizierten und 22 % der hoch qualifizierten Erwerbstätigen von hohen körperlichen Anforderungen, die dagegen nur von 6 % der einen anderen Beruf ausübenden Personen genannt werden (Abb. 1).

Psychische Belastung

Einfachqualifizierte körperlich tätige Erwerbstätige (z. B. Helferinnen und Helfer Instandhaltung, Beschäftigte der Gebäudereinigung) berichten häufiger als Erwerbstätige anderer Berufe von hohem Arbeitstempo (27 % vs. 16 %; Abb. 1). Zudem gibt mit gut der Hälfte ein deutlich größerer Anteil an, nur geringe Spielräume bzw. Einflussmöglichkeiten bei der Arbeit zu haben (51 % vs. 30 %). Jedoch kommen bei den Einfachqualifizierten seltener überlange Arbeitszeiten vor als in der Vergleichsgruppe (2 % vs. 14 %).

Bei hoch qualifizierten Erwerbstätigen in körperlichen Tätigkeiten (z. B. Instandhaltungstechnikerinnen und -techniker, Facility-Managerinnen und -Manager) wird ein hohes Arbeitstempo genauso häufig angegeben wie in der Vergleichsgruppe (16 %), jedoch seltener als bei den Einfachqualifizierten (27 %). Dabei berichten auch sie häufiger von geringem Einfluss auf die Arbeit als andere Erwerbstätige (42 % vs. 30 %), damit aber seltener als Einfachqualifizierte (51 %). Allerdings arbeiten sie in geringerem Maße mehr als 48 Stunden pro Woche als die Vergleichsgruppe (8 % vs. 14 %), aber in höherem Maße als Einfachqualifizierte (2 %).

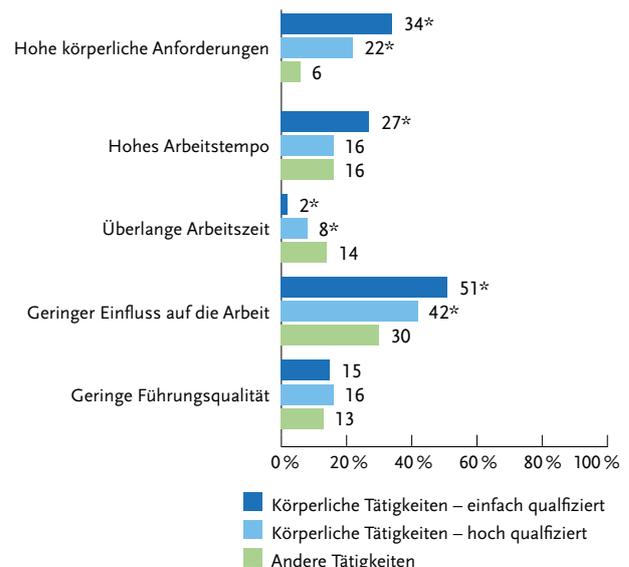
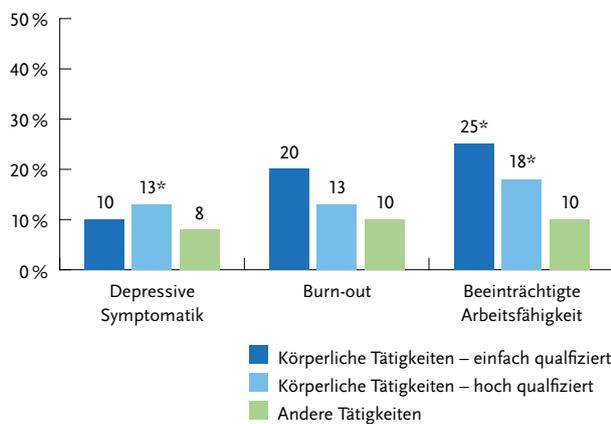


Abb. 1 Körperliche Anforderungen und psychische Belastung bei körperlichen Tätigkeiten

Hinsichtlich der berichteten Führungsqualität unterscheiden sich die Gruppen nicht signifikant. Zwischen 13 und 16 % der Erwerbstätigen bewerten diese als gering.

Mentale Gesundheit und Arbeitsfähigkeit

Insgesamt geben 9 % der Erwerbstätigen depressive Symptome, 12 % Burn-out (Facette Erschöpfung) und 13 % eine beeinträchtigte Arbeitsfähigkeit an (ohne Abbildung). Mit einem Anteil von 13 % berichten Hochqualifizierte häufiger depressive Symptome als die Einfachqualifizierten (10 %) oder die Beschäftigten der Vergleichsgruppe (8%; Abb. 2). Von Burn-out berichten 10 bis 20 % der Befragten in den drei Gruppen (Unterschiede ohne statistische Bedeutsamkeit). Bei der Arbeitsfähigkeit geben wiederum die Einfachqualifizierten (25 %) und die Hochqualifizierten (18 %) in körperlichen Tätigkeiten häufiger Beeinträchtigungen an als Erwerbstätige in der Vergleichsgruppe (10 %).



* Signifikanter Unterschied zu anderen Tätigkeiten

Abb. 2 Mentale Gesundheit bei körperlichen Tätigkeiten

Fazit

Vor dem Hintergrund der dargestellten Ergebnisse lassen sich für körperliche Tätigkeiten drei Schlussfolgerungen ableiten:

1. Hohe psychische Anforderungen treten auch bei Erwerbstätigen mit überwiegend körperlichen Tätigkeiten auf, z. T. sogar häufiger als bei anderen Erwerbstätigen. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, bei der Gefährdungsbeurteilung und Gestaltung körperlicher Tätigkeiten² auch die psychische Belastung bei der Arbeit zu berücksichtigen³.
2. Die Ausprägungen psychischer Belastungsfaktoren unterscheiden sich bei körperlichen Tätigkeiten teilweise, abhängig von deren Qualifikationsniveau. Deshalb müssen die spezifischen Belastungsfak-

toren für die jeweilige Tätigkeit erfasst werden, um adäquate Verbesserungsmaßnahmen ableiten zu können (differenzielle Arbeitsgestaltung). Empfehlenswert ist außerdem, die Arbeit gesundheitsförderlich zu gestalten, z. B. durch ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes oder Bereitstellung von Trage- und Transporthilfen bei Lastentransporten. Darüber hinaus sollten z. B. rüchenschonende Hebe- und Tragetechniken angewendet, gezielte Ausgleichsbewegungen ausgeführt und regelmäßige Pausen eingehalten werden.⁴

3. Bei körperlichen Tätigkeiten mit geringem Qualifikationsniveau ist der Anteil der Beschäftigten mit beeinträchtigter Arbeitsfähigkeit und depressiver Symptomatik besonders hoch. Die Investition in primäre (Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements und arbeitsgestaltende Maßnahmen) sowie in sekundäre und tertiäre Prävention (betriebliches Eingliederungsmanagement)⁵ ist hier besonders wichtig.

Weiterführende Informationen

- 1 Rose, U., Müller, G., Burr, H., Schulz, A. & Freude, G. (2016). Arbeit und Mentale Gesundheit. Ergebnisse aus einer Repräsentativerhebung der Erwerbstätigen in Deutschland. Dortmund/Berlin/Dresden: BAuA. doi:10.21934/baa:bericht20160805
- 2 BAuA (2022). Prävention physischer Belastungen. https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physische-Belastung/Praevention/Praevention_node.html
- 3 GDA-Arbeitsprogramm Psyche (2022). Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung. Empfehlungen zur Umsetzung in der betrieblichen Praxis. 4., vollständig überarbeitete Auflage, Stand 15.6.2022. <https://www.gda-portal.de/SharedDocs/Meldungen/DE/22-08-29-Psych-Belastung-Gefahrungsbeurteilung.html>
- 4 GDA-Arbeitsprogramm MSB (2022). Muskel-Skelett-Erkrankungen. <https://www.gdabewegt.de/>
- 5 Stegmann, R., Sikora, A., Schröder, U. B., Schulz, I. L., Wrage, W. & Wegewitz, U. (2021). Die Rückkehr gemeinsam gestalten – Wiedereingliederung nach psychischen Krisen. Dortmund: BAuA. doi:10.21934/baa:praxis20210215

Zitiervorschlag

Lohmann-Haislah, Andrea; Burr, Hermann, 2023. Psychische Belastung und mentale Gesundheit bei körperlichen Tätigkeiten. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. baa: Fakten.