

# INSTITUT FIR PSYCHOLOGESCH GESONDHEITSFÖRDERUNG

IPG zu Bartreng



# **Arbeitsbelastung & Gesundheitsförderung von städtischen Linienbusfahrern**

Ergebnisse einer  
Literatursichtung

von Dr. Lucien NICOLAY (Okt. 2006)

# Belastungen des Busfahrers 1

durch Umgebungsbedingungen:

- Lärm
- Vibration
- Klima
- Abgase
- Dauersitzen
- Erhöhte Sehanforderung
- Schichtarbeit

# Belastungen des Busfahrers 2

durch psychische Faktoren:

- Einzelarbeitsplatz
- Monotonie
- Daueraufmerksamkeit
- Zeitdruck
- Verantwortung
- Risiko
- Kundenkontakt

# Folgen f. Gesundheit/Wohlbefinden

- Innerstädtische Busfahrer = berufliche Risikogruppe: erhöhte Morbidität (nach 22 Studien)
- Vergleichsweise sehr hohe Fehlzeitquoten wegen Erkrankung
- Vorzeitige Fahrdienstuntauglichkeit (bis zu 1/3 nach rund 20 Jahren Dienst; Durchschnittsalter 50 Jahre; pro Jahr 2%)
- Bis Rentenalter aktiv nur 10%

# Erkrankungen

- des Herz-/Kreislaufsystems (Platz 1)
- des Bewegungsapparates (Platz 2)
- des Magen-Darmsystems (Platz 3)  
(nach 22 Studien)
- Bluthochdruck & verstärkte Stress-  
hormonausschüttung  
(nach 32 Studien)
- Fehlzeiten wegen: Rückenleiden (1), Erkältungs-  
krankheiten (2), Herz-Kreislauf-Erkr. (3) sowie  
psychische Ursachen (Bayrische Studie von 2004)

# Zusätzliche psychische Belastungen erhöhen Erkrankungsrisiko

- Nicht miteinander vereinbare Arbeitsanforderungen
- Aufgabenbezogene psych. Belastungen (Zwang zur Daueraufmerksamkeit)
- Mangelnde geistige Anforderungen
- Mangelnde Transparenz betriebl. Maßnahmen
- Ständiger Zeitdruck
- Spannung zwischen hohen Anforderungen & geringen Gestaltungsmöglichkeiten
- Eingeschränkte Handlungs- & Entscheid.möglichkeit
- Fehlende Anerkennung der Busfahrertätigkeit in der Gesellschaft
- Ungleichgewicht zwischen hohen Verausgabungen & geringer Be- oder Entlohnung

# Definitionen 1

- **Psychische Belastungen:** Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf die Menschen zukommen & psychisch auf ihn einwirken (können positive oder negative Wirkung/Folgen haben: Aktivier. vs. Ermüdung, Sättigung, Disstress)
- **Psychische Beanspruchung:** zeitlich unmittelbare Auswirkung der psych. Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden & augenblicklichen Voraussetzungen, *einschl. der individuellen Bewältigungsstrategien.*



# Definitionen 2

- **Psychische Fehlbelastungen** (haben negative Wirkungen/Folgen & sind zu reduzieren) führen in ihrer Ausprägung mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Beeinträchtigungen des Wohlbefindens & der Gesundheit, - *auch bei anforderungsgerecht Ausgebildeten!*
- Unterscheide: Psychomentale & psychosoziale Fehlbelastungen

# Definitionen 3

- **Psychomental** = Fehlbelastungen, die aus der Auseinandersetzung des Beschäftigten mit der Arbeitsaufgabe & den Ausführungsbedingungen rühren (Mensch-Arbeit-Schnittstelle), wie Unter-, Überforder., Zeitdruck, negative Umgebungsbedingungen, ...
- **Psychosozial** = Fehlbelastungen, die aus zwischenmenschl. Beziehungen in der Arbeit entstehen (Mensch-Mensch i. d. Arbeit-Schnittstelle), wie destruktive Konflikte im Kollegenkreis, Mobbing, demotivierendes oder fehlzeitenförderndes Führungsverhalten, ...)

# Belastungseinschätzung durch FahrerInnen (nach Vorgabe)

- Höchste Belastung: **Daueraufmerksamkeit & Verantwortung für Fahrgäste**
- Hohe Belastung: **klimate Bedingungen, Zeitdruck**
- Mittlere Belastung: eingeschränkte Verfügbarkeit von Toiletten, striktes Zeitregime, schwierige Fahrgäste, Straßenverhältnisse, Schichtarbeit
- Wenig Belastung: eingeschränkte Auftriegs-möglichkeiten, monotone Tätigkeit, eingeschränkte Kommunikation

# Belastungseinschätzung durch Spezialisten-Screening

Generell hohe Fehlbelastung (=> Gefährdung!)

- durch geringe Entscheidungsspielräume (=> Herz-Kreislaufkrankungen!)
- durch Routinetätigkeit (Komplexität aber keine Variabilität)
- durch risikobehaftete Arbeitssituation/A.aufgaben (Verhaltensvorschriften zur Abwendung von Gefahren & Risiken f. Personen & hochwert. Material; sichere , zeitgerechte Risikoeinschätzung/-Abwendung Zeitregime bei Planung & Ausführung)
- durch belastende Ausführungsbedingungen (Schichtdienst, permanente Anwesenheit, unvorhergesehene Unterbrechungen/Störungen)

# Ziel: Belastungsoptimierung

- Durch Anlaufstelle/Ansprechpartner für Arbeitsschutz, Sicherheits- & Gesundheitsfragen, psychol. Beratung, Unterstützung & Ressourcenaktivierung
- Durch systematische Ermittlung der Belastungsfaktoren
- Durch innovative Dienstplangestaltung oder Arbeitsorganisation
- Durch spezifisch auf Busfahrer zugeschnittene Seminare, Schulungen zur Verhaltensprävention in der Dienstzeit
- Durch günstiges Führungsverhalten, sowie innerbetriebliche Kommunikation & Kooperation

# Good practice-Beispiele zur betrieblichen Gesundheitsförderung 1

- Arbeits-/Fahrdienstzeitverkürzung ab 57 bei vollem Lohnausgleich
- Arbeitszeitverkürzung ab 40 zur Teilnahme an Gesundheitstagen
- Auf 3 Monate befristete Fahrdienstzeitverkürzung auf halben Dienst für gesundheitlich beeinträchtigte Fahrer

*Der gesundheitliche & betriebswirtschaftliche Erfolg dieser Maßnahmen ist nachgewiesen: Erhalt der Fahrdiensttauglichkeit, Verbesserung der Rückenbeschwerden & d. Arb.zufriedenheit*

# Good practice-Beispiele zur betrieblichen Gesundheitsförderung 2

- Aktionen: ergonomische Fahrersitzgestaltung, Klimatisierung
- Regelmäßige Erstellung von Gesundheitsberichten
- Fahrerbelastung als regelmäßiges Thema auf Sitzungen, Mitarbeitergespräche, -befragungen; Ansprechpartner f. Fahrer
- Gesundheitszirkel, -Arbeitskreise (z.B. mit Betriebsarzt oder unter seinem Vorsitz), Arbeitsschutzausschuss
- **Schulungsangebote: Kundenumgang, Umgang mit schwierigen Fahrgästen, Deeskalationstraining, Ernährungs- & Bewegungsberatung, Rückenschule, Stressmanagement, Emotionsregulation**
- Betriebssport, Fitnessstudio
- **Konzepte zur Vermeidung posttraumatischer Belastungsstörungen; Ausbildung von notfallpsychologisch geschulten Freiwilligen zur Unterstützung von Fahrern**
- Kindergarten-, Schüler-Schulungen zum sicheren Verhalten im Bus
- EDV-gestütztes Wunschdienstplanmodell, Fahrerbeteiligung, Tauschbörse, Misch- & Gruppenarbeit, ...

# Schwerpunkte der IPG-Angebote

## Einführung in die Theorie & Praxis der

- **Verkehrspsychologie** (z.B. Diagnostik & Selektion, Einflussfaktoren auf Fahrverhalten & Kontrolle; komplexe Verkehrs- & Stresssituationen, persönl. Sicherheitsziele),
- **Gesundheitspsychologie** (z.B. betriebliche Gesundheitsförderung, interne & externe Belastungen & Ressourcen, Ressourcen-Risiko-Bilanz, Verhalten-Verhältnis-Modifikation, Motivation zur Veränderung, persönl. Gesundheitsziele),
- **Notfallpsychologie** (Akute & Posttraumatische Belastungsstörungen, Helferkompetenzen, Training in psychol. Erster Hilfe)  
*für Direktion, Kontrolleure & Fahrer mit spezifischen Schwerpunkten*

**IPGSM:**            Individual-Psychologisches **G**esundheits- & **S**icherheits-**M**anagement

Motivations- & Vertiefungsseminare mit Übungen für Linienbusfahrer der Stadt Luxemburg



# IPGSM

## **1 MOTIVATIONSSEMINAR für alle Busfahrer:**

- Selbst- & Fremdbild
- Gefährdungsd disposition; Belastungs-/Stress- & Gesundheitsbilanz
- Persönliche Sicherheits- & Gesundheitsziele

## **3 VERTIEFUNGSEMINARE mit Übungen (zur freien Auswahl):**

- Selbstmanagement, Sicherheit & Kooperation
- Persönlichkeit & Gesundheit
- Kommunikation & Konflikt

**MERCI !**

**AUF EINE EFFIZIENTE  
KOOPERATION !**