

Berufsverband  
Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen

Kraftige  
Gesundheitslehre:

(Natur)heilkunde, Homöopathie

**Gesundheitsmangelment:**

Erhaltung und Ausbau der Ges

# Rückenbeschwerden und Psyche

Was bei der Volkskrankheit Rückenschmerzen wirklich hilft

## Was haben „Rückenschmerzen und Psyche“ mit der Unternehmenskultur zu tun?

Obwohl sie keine körperlich schwere Arbeit leisten, leiden viele Beschäftigte unter einem schmerzenden Rücken und werden krank. Die Ursache hierfür ist oft eine bewegungsarme Haltung, z. B. das lange Sitzen am Schreibtisch. Dies führt zu Verspannungen und ruft Rückenschmerzen hervor. Auch Arbeitsplätze, die nach ergonomischen Gesichtspunkten gestaltet sind, können auf Dauer Rückenprobleme verursachen.

Neben körperlichen Anstrengungen belasten auch psychische und soziale Faktoren den Rücken. Dazu zählen z. B. zu hohe Arbeitsanforderungen, Zeitdruck, Monotonie oder Sorgen. Dies kann ebenfalls zu Verspannungen und so zu Rückenbeschwerden führen.

Das Führungsverhalten in Unternehmen beeinflusst maßgeblich die psychische Gesundheit der Mitarbeiter. Rückenprobleme stehen oft in direktem Zusammenhang mit dem „Betriebsklima“. Entscheidend ist dabei auch die Wertschätzung, die Führungskräfte gegenüber dem eigenen Team ausstrahlen.



## Warum sollten Unternehmen sich mit dem Thema beschäftigen?

Rückenschmerzen sind sehr verbreitet, sie zählen zu den Volkskrankheiten. Nicht nur die Betroffenen leiden, auch die Unternehmen werden durch eingeschränkte Arbeitsleistung und lange Krankheitszeiten geschädigt. Die Arbeitsbedingungen gehören zu den Risikofaktoren für die Entstehung von Rückenschmerzen. Daher sind präventive Maßnahmen am Arbeitsplatz besonders wichtig.

Wenn Maßnahmen zur Rückengesundheit in ein ganzheitliches und systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement eingebettet werden, tun Unternehmen etwas Sinnvolles für die Gesundheit ihrer Beschäftigten. Gleichzeitig können sie hohen Fehlzeiten und Produktionsausfallkosten entgegenzutreten. So lassen sich persönliche, unternehmerische und gesellschaftliche Interessen an der Gesunderhaltung der Beschäftigten vereinen.



## Was können Unternehmen tun?



© Rido - Fotolia.com

Um wirksam zu sein, sollten Maßnahmen zur Rückengesundheit in das betriebliche Gesundheitsmanagement – und damit in die Unternehmensprozesse – integriert sein. Gelegentliche Einzelmaßnahmen helfen nicht weiter!

Besonders psychische Arbeitsbelastungen und psychosoziale Aspekte müssen berücksichtigt werden. Es reicht nicht, allein auf die Verhaltensänderung der Beschäftigten zu setzen, z. B. durch Maßnahmen wie Rückenschulen oder Fitness- und Entspannungskurse. Sinnvoller ist eine Verknüpfung mit Maßnahmen der Verhältnisprävention, z. B. Verbesserungen bei der ergonomischen Gestaltung der Arbeitsplätze und bei der Organisation der Arbeit.

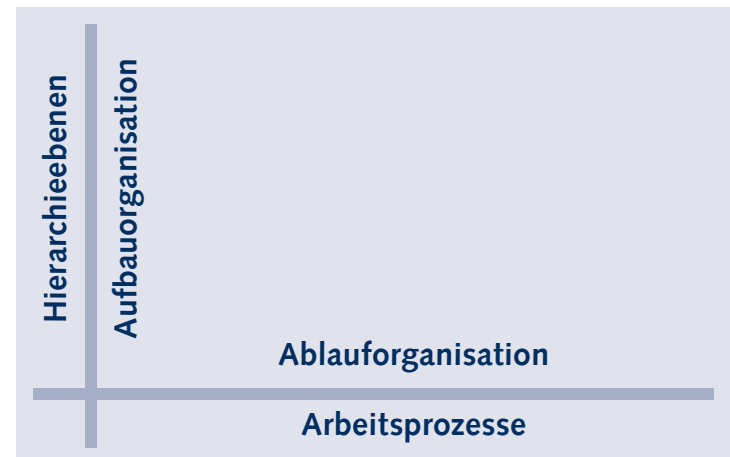


Soll in den Unternehmen nachhaltige Verbesserung erzielt werden, müssen wesentlichere Fragestellungen in den Blick genommen werden. Wie gut funktioniert das Team in der Produktion oder im Büro? Was für eine Führungs- und Unternehmenskultur herrschen im Betrieb?

Die Last, die ein Mitarbeiter im Lager auf seinen Schultern spürt, kann eine Folge des Gewinneinbruchs des Unternehmens in Fernost sein! Diese Sorgen um die Zukunft des Betriebes können gesundheitliche Folgen haben, die sich in Muskelverspannungen und letztlich Rückenbeschwerden bemerkbar machen.

Ohne eine Änderung in der sogenannten „Aufbauorganisation“ eines Unternehmens bleiben die Verbesserungen in der „Ablauforganisation“ stecken, also vor Ort am einzelnen Arbeitsplatz. Die Beschäftigten empfinden Belastungen ganzheitlich und haben sehr sensible Antennen

für das Unternehmen als Ganzes. Deshalb treten Belastungen nicht nur vor Ort, im Arbeitsablauf auf, sondern werden als Zusammenspiel des gesamten Unternehmens empfunden.





## Wie können Psychologinnen und Psychologen Unternehmen bei dem Thema unterstützen?

Psychologinnen und Psychologen können den einzelnen Betroffenen dabei helfen, besser mit ihren Belastungen zurechtzukommen. Sie können auch die Unternehmensleitung und die Führungskräfte darüber beraten, wie Arbeitsabläufe, Arbeitsaufgaben und Arbeitsplätze sowie die Unternehmenskultur günstiger gestaltet werden können, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Wir wissen aus dem „Volksmund“, wie eng das psychische Befinden mit dem Rücken zusammenhängt. Wir beklagen uns über das „Kreuz, das wir tragen müssen,“ wenn uns die psychische Last zu erdrücken droht. Psychische Last drückt auf die Schultern und beugt das Kreuz, oft nicht nur im übertragenen Sinn, sondern sichtbar.

- Psychologen haben die Kompetenz, um z. B. durch Beratung und Coaching das „Kreuz“ der einzelnen Beschäftigten zu stärken.

- Um Verbesserungen zu erzielen, können sie Unternehmen darüber informieren, wie diese psychischen Prozesse ablaufen und beeinflusst werden können.
- Psychologen können die organisatorischen und technischen Bedingungen im Unternehmen beurteilen, auf denen aufgebaut werden kann und die eventuell verbessert werden müssen.
- Eine nachhaltige Beratung erfolgt auf der Grundlage einer bestehenden Sicherheits- und Gesundheitskultur im Unternehmen. Psychologen können dazu beitragen, dass eine offene Kommunikation aller Hierarchieebenen und eine Einbindung der Belegschaft in die Gestaltungsprozesse des Unternehmens stattfinden.
- Sie können durch Information und Beratung mitwirken, dass es ein klares Bekenntnis der Unternehmensleitung und der Führungskräfte für das betriebliche Gesundheitsmanagement gibt.



Möchten Sie mehr wissen?

Wollen Sie in Ihrem Unternehmen aktiv werden für eine gesundheitsförderliche Führung?

Sollen wir Ihnen Expertinnen und Experten vermitteln?

Dann wenden Sie sich bitte an unsere Bundesgeschäftsstelle:

BDP e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Dipl.-Psych. Fredi Lang

Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin

Telefon 030 - 209 166 - 600

Telefax 030 - 209 166 - 680

E-Mail [info@bdp-verband.de](mailto:info@bdp-verband.de)





Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) vertritt die beruflichen und politischen Interessen der niedergelassenen, selbständigen, angestellten und beamteten Psychologen und Psychologinnen aus allen Tätigkeitsbereichen. Er wurde 1946 gegründet und ist Ansprechpartner und Informant für Politik, Medien und Öffentlichkeit.

In der mehrteiligen BDP-Kampagne „Gesunde Arbeit“ erscheinen monatlich speziell für Führungskräfte und Personalverantwortliche Broschüren mit Informationen und Tipps. Diese stehen im Internet zum Download und können auch abonniert werden.

► [www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit](http://www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit)

## Teil 7: Rückenbeschwerden und Psyche

Was bei der Volkskrankheit Rückenschmerzen wirklich hilft

Broschüre verpasst? ► [www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit](http://www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit)

### Herausgeber:

Berufsverband Deutscher  
Psychologinnen und  
Psychologen e.V. (BDP)

Verbandsvorstand und  
Bundesgeschäftsstelle  
Am Köllnischen Park 2  
10179 Berlin

Telefon 030 - 209 166 - 600  
Telefax 030 - 209 166 - 680  
E-Mail [info@bdp-verband.de](mailto:info@bdp-verband.de)  
Internet [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)

