

Bildung : Raum[®]

Praxiswissen
Gesundheitsschutz



Inhaltsangabe

Das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz hat in den letzten Jahren immer mehr Beachtung erfahren. In diesem Heft finden Sie Wissenswertes rund um den Gesundheitsbegriff und werden umfassend über die Salutogenese, die Entstehung von Gesundheit, informiert.

Auch das Burn-out sowie Bore-out Syndrom werden thematisiert. Sie erhalten interessante Einblicke in Symptome und Warnzeichen. Zwischendurch gibt es spannende Reflexionsfragen und durch kleine Aufgabenstellungen werden Sie selbst aktiv.

Geeignet für Berufsschulen, Hauswirtschaftsschulen, WfbM und Unternehmen.

Inhaltsübersicht

Gesundheit am Arbeitsplatz	8
Definition „Gesundheit“	12
Salutogenese - Was versteht man darunter?	18
Das Burn-out-Syndrom	24
Definition nach Maslach	25
Definition der WHO	27
Ursachen und Symptom	29
Ursachen	30
Symptome	31
Präventionsmöglichkeiten	34
Verhältnisprävention	35
Verhaltensprävention	37
Das Bore-Out-Syndrom	40
Definition	42
Ursachen	42
Symptome	43
Quellennachweise	46

Gesundheit am Arbeitsplatz



Illustration: iStock / ilgaliren

Das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein Thema, das alle betrifft. Denn es kann dabei sowohl um die psychische, als auch um die körperliche Gesundheit gehen. Beide Bereiche haben große Auswirkungen auf den Arbeitsplatz, auf die Qualität der Arbeit und darauf, ob Sie sich bei der Arbeit wohlfühlen oder nicht.

Aber wie definiert man Gesundheit überhaupt? Dies wird im nächsten Kapitel beschrieben.

Im Hinblick auf die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz wendet sich dieses Heft vor allem dem Thema Salutogenese und Burn-out, sowie dessen Prävention, das heißt Vorbeugung, zu. Die Prävention wird hierbei in die Verhaltens- und in die Verhältnisprävention unterteilt. Auch das Gegenteil zum Burn-out, das Bore-out, wird in diesem Heft behandelt.

Gesundheit am Arbeitsplatz ist sowohl für Beschäftigte, als auch für Arbeitgeber*innen ein wichtiges Thema. Gesunde Mitarbeitende stellen eine der wichtigsten Ressourcen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Betriebs dar. Das lässt sich damit begründen, dass gesunde Mitarbeitende motivierter und leistungsfähiger sind als kranke¹.

Wir alle verbringen einen großen Teil unserer Zeit an unserem Arbeitsplatz. Ob Teilzeit oder Vollzeit, die Arbeit nimmt einen großen Teil des Tages ein und strukturiert Tage, Wochen und das gesamte Jahr. Daher ist es wichtig, dass das Arbeitsumfeld so gestaltet ist, dass Sie sich dort wohlfühlen und dass es sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt.

Notizen