

Computerarbeit – Schmerzen und Burnout als Folge?

Richtiges Training hilft



MMAG. INGRID PIRKER-BINDER



© ERIK PEPER „Healthy Computing with Muscle Biofeedback“

Der Mensch ist für die Bewegung geboren und nicht für die starre, verkrampte Haltung am PC – die Folgen davon zeigen die Ergebnisse der folgenden Studie ziemlich deutlich. Abhilfe gegen Schmerzen und Stress schaffen nur das richtige Training, eine Anpassung des Computerarbeitsplatzes an die individuellen Bedürfnisse und ein gezieltes Ressourcenmanagement gegen Burnout.

► Aktuelle Studie: Beschwerden am Computerarbeitsplatz

Das Team ASTI® Gesellschaft für Internationales Stressmanagement & Biofeedback & Coaching (MMag. Ingrid Pirker-Binder und Manfred Kolleger) ist der Frage nachgegangen, ob das Sitzen vor dem Computerbildschirm Beschwerden verursacht und hat in diesem Zusammenhang 558 Personen befragt. Der Fragebogen wurde von Prof. Dr. Erik Peper, Institute for Holistic Healing Studies, San Francisco State University zur Verfügung gestellt, von uns übersetzt und modifiziert. Bei einer Pressekonferenz im Oktober

2004 wurde die Studie und das Interventionsprogramm der Presse vorgestellt. Die Daten zeigten ein erschreckendes Bild – nur 4 Personen gaben an, beschwerdefrei zu sein!

Im Speziellen haben sich folgende Fragestellungen ergeben: Führt längeres statisches Sitzen und/oder stressbedingte Aktivierung durch angespannte Aufmerksamkeit und Konzentration, ohne geeignete Präventionsmaßnahmen, wie zum Beispiel gezielten Körperübungen in Kombination mit einem aktiven Stress- und Energiemanagement, zu schmerzhaften Verspannungen, Kopf- und Augenschmerzen und Müdigkeit?

- a. Wenn ja, in welchem Rankingbereich (0–10) bewegen sich die berichteten Schmerzen und der Stress?
- b. Wenn ja, lässt sich eine Zeitspanne erkennen, ab wann die Beschwerden einsetzen?

c. Wenn ja, lassen sich geschlechterspezifische Unterschiede feststellen? Bevor Sie weiterlesen möchte ich Sie dazu verleiten, kurz innezuhalten. Wie fühlen Sie sich gerade jetzt, in diesem Augenblick? Müde, ausgelaugt, ab- oder angespannt, oder voller Tatendrang?

Der folgende kleine Auszug aus der Studie soll verdeutlichen, dass wir alle zu unserer Gesunderhaltung etwas beitragen können und müssen, um Burnout zu verhindern, je früher, desto besser.

1. Augenbeschwerden: Bereits nach 1 Stunde PC-Arbeit machen sich Augenbeschwerden bemerkbar. Nach 2-3 Stunden leiden Männer bereits unter Beschwerden, im Bereich von 4,5 (bei einer 10-teiligen Schmerzskala und Frauen unter Beschwerden von 5,5. Während der Arbeit haben wir meist einen fixierten Blick auf den Bildschirm. Je konzentrierter wir



*Schlechte Körperhaltung:
Kinn vorne, starrer Blick und
hochgezogene Schultern.*

arbeiten und das Geschehen am Bildschirm verfolgen, z.B. beim Tabellenschreiben, desto weniger bewegen wir unsere Augenlider, desto starrer der Blick, desto weniger blinzeln wir. Die Folge davon ist ein Austrocknen der Augen und Brennen, Jucken, manchmal auch Schmerzen, stellen sich ein. Eine neue Studie, veröffentlicht im Journal of Epidemiology and Commu-

nity Health, durchgeführt von der Toho University School of Medicine (2004) deutet auf ein erhöhtes Risiko für die Erkrankung an einem Glaukom hin, für all jene Personen, die sehr viel mit dem Computer arbeiten und kurzzeitig sind.

2. Nackenverspannungen: Nach 2-3 Stunden PC Arbeit treten bereits Nackenverspannungen auf, wobei

Frauen signifikant mehr belastet sind als Männer. Der Schulter- Nackenbereich wird auch die Zone des Erfolgsmuskels genannt. Anspannungen durch Stress und Belastung schlagen sich hier nieder. Auch psychische Belastungen machen sich hier bemerkbar. 85 % der Menschen haben oder hatten bereits Probleme mit der Wirbelsäule. Besonders belastet ist der Schulter-, Nackenbereich. Schuld daran ist einerseits die starre Haltung und Bewegungsmangel, aber andererseits auch die psychische Anspannung. Ein emotional angespannter Mensch ist auch ein muskulär verspannter Mensch.

3. Wer leidet mehr: Frauen oder Männer: Frauen sind doppelt oder mehrfach belastet durch Beruf, Haushalt, Kinder, oder als Alleinerzieherinnen. Sie leiden stärker unter Nacken-, Beinbeschwerden und Kopfschmerzen.

► Müdigkeit und Burnout

Die Müdigkeit, die mit längerer Benutzung des PC einhergeht, hat erheblichen Anteil an Konzentration und Arbeitsleistung. Je müder, desto geringer die Leistung, Aufmerksamkeit und Konzentration. Durch die relativ rasche Ermüdung werden Burnout-Prozesse beschleunigt, da wesentlich mehr Energie als nötig aufgewendet werden muss, um die geforderten Arbeiten erledigen zu können.

► Stressbelastung und Arbeitsleistung

Frauen empfinden dieselbe berufliche Stressbelastung wie die Männer. Ca. 55 % fühlen sich in einer maximalen Stressbelastung, die Personen befinden sich an ihrer Belastungsgrenze, einige befinden sich bereits im Stadium des Burnout.

Zuviel Stress ist ein Motivationskiller und schadet der Gesundheit. Wenn die individuellen Ressourcen ausgebeutet werden, ist das Wiederherstellen der inneren Balance und Gesundheit ein langer Weg – deshalb ist unser Anliegen: Vorbeugen, um Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Gesundheit so lange als möglich zu erhalten

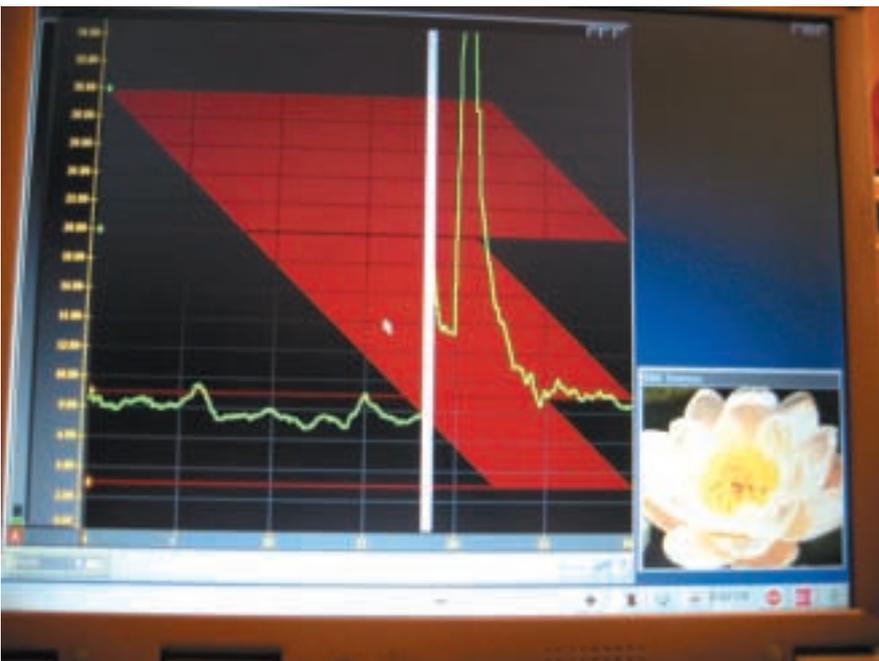
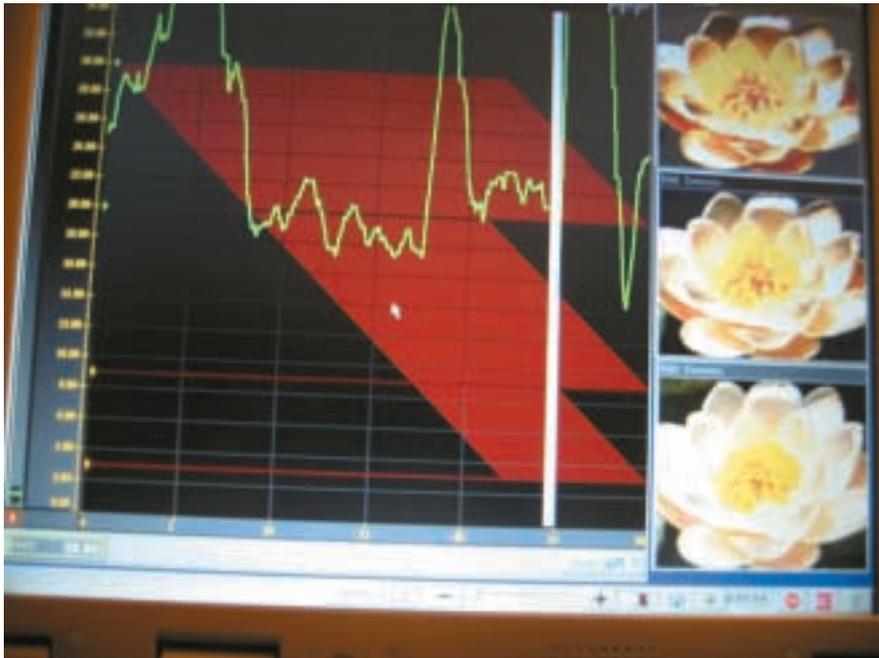


FOTO: PIRKER-BINDER

Wahrnehmungstraining mit Seerosen: Der Klient lernt auch kleinste Muskelanspannungen zu fühlen und die Spannung zu verändern. Hals- Nackenmuskulatur, aber auch Spannungen im Kieferbereich (Zähneknirschen und Denkerfalten auf der Stirn) können so erfasst, besser wahrgenommen und gelockert werden. Die grüne Linie spiegelt die Anspannung eines betreffenden Muskels wider – viel Anspannung mehr Seerosen – wenig Anspannung weniger Seerosen.

► **Gesund bleiben trotz Arbeitsdruck – jeder trägt dafür seine eigene Verantwortung**

Burnout ist eine schwere Störung, die einen Zusammenbruch wesentlicher Faktoren zur Folge hat. Stress und Belastung können wir nicht verhindern, aber wir können lernen auf den Wogen des Lebens zu segeln. Gesundheit liegt in unserer Verantwortung. Sie kann nicht delegiert werden, auch Arbeitgeber können uns nur darin unterstützen, Maßnahmen zu setzen. Diese in unser Lebenskonzept einzubauen müssen wir selber. Es ist nie zu spät den ersten Schritt zu tun! Die Mühe lohnt sich, denn Arbeitsfähigkeit, Lebensfreude und Gesundheit sind das Ziel.

► **3 Ebenen von Belastung und Stress**

Verkrampfungen und Verspannungen werden uns leider erst bewusst, wenn die Schmerzen spürbar werden. Dass der Stress uns auffrisst bemerken wir beispielsweise, wenn unser Internist uns auf einen Bluthochdruck hinweist, sich Schlafstörungen und Gereiztheit bereits eingeschlichen haben, Kopfschmerzen uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Der Leidensweg beginnt aber schon viel früher. Veränderungs- und Trainingsprogramme müssen daher dort ansetzen, wo sie entstehen – bei der Wahrnehmung.

Entspannung allein ist noch keine Regeneration und Burnout lässt sich nur durch gezieltes Energiemanagement und Ressourcentraining vermeiden. Effizientes Energiemanagement muss man lernen und dauerhaft in den Alltag integrieren. Nicht nur Fehlhaltungen, sondern speziell Stress, emotionale Belastungen, Zeitdruck, Werteverlust führen zu Energieverlust und körperlichen Beschwerden, Schmerzen und manchmal in den totalen Burnout.

Stress und Belastung betreffen immer folgende drei Ebenen:

- 1. **Auf der körperlichen Ebene:** Schmerzen, Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck etc. → **Regenerations-training**



- 2. **Auf der Bewusstseins-ebene:** Einstellungen, Werte, Lebensinhalte, Verantwortlichkeit, Depression → **Emotionenmanagement**

- 3. **Verhalten:** Änderungsprozesse, → **nachhaltige Lebensstiländerungen;** Trainingsprogramme richten sich immer nach diesen 3 Bereichen und bieten Methoden und Strategien an, die in den Alltag und in die Freizeit integriert werden. Sie sind ganzheitlich ausgerichtet und stärken die inneren Ressourcen.

► **Prävention im Unternehmen – Ein neues Interventionsprogramm unterstützt Unternehmen**

Prävention am Arbeitsplatz beginnt immer bei der eigenen Verantwortlichkeit des Mitarbeiters, der seine Verantwortung für Arbeitsfähigkeit und Wohlbefinden tragen und dem Unternehmen, das dafür die Voraussetzungen bereit stellen muss.

Die Daten und die Erfahrung der einzelnen Berater waren die Basis für die Ausarbeitung eines Interventionsprogramms *Resources Balanced Work & Living®*, (Info: www.asti.at), das sowohl die Unternehmen selbst, als auch die einzelnen Mitarbeiter ansprechen soll. Die Auswertung der Beschwerden hat deutlich gezeigt, dass nur ein ganzheitliches, im Unternehmen integriertes Präventionsprogramm langfristig zum gesunden Unternehmen führen kann. Im Besonderen empfiehlt das Team die Ausbildung innerbetrieblicher Stressconsultants zur Weiterführung der Konzepte nach Beendigung des Interventionsprogramms und Koordination weiterer Maßnahmen.

Im Unternehmen werden im Rahmen des Interventionsprogramms

Trainings- und Schulungsprogramme, individuell und in Gruppen, in verschiedenen Bereichen angeboten, um die Akzeptanz von Präventionsmaßnahmen fest im Unternehmen zu verankern.

- 1. **Wahrnehmung- und Achtsamkeitsschulung** (mit und ohne Biofeedback; ergonomisch passende Möbel alleine reichen leider nicht aus; wesentlich ist das Spüren der eigenen Fehlhaltung oder Belastung)
- 2. **Das Verständnis von biopsychosozialen Zusammenhängen und Stress;** wesentlich ist hier das Erkennen der Zusammenhänge zwischen Spannung, Belastung, Stress und Workload (emotional-psychisch oder Belastung durch Fehlhaltung, Arbeitsbelastung, Zeitdynamik).
- 3. **Arbeitsplatz und Arbeitsklima, Motivation**
- 4. **Interne und externe Gesundheitschecks**
- 5. **Integration der Maßnahmen in die Unternehmenskultur**

Vor Beginn des Programms wird der jeweilige Ist-Zustand erhoben (Stressprofil, Regenerationsmuster, Krankenstände, Fehlzeiten, Zufriedenheit, Teamstruktur u.v.m.).

Nach Abschluss gibt es eine weitere Begleitung durch das Trainingsteam.

► **Individualtraining – Erhaltung der Leistungsfähigkeit durch aktives Stress- und Energiemanagement**

Aktives Stress- und Energiemanagement ist ein individuelles Wahrnehmungstraining, dass die Balance zwischen der richtigen Spannung und Gelassenheit, je nach geforderter Aufgabe erhält und enthält folgende Punkte:

- Stress – und Regenerationsprofil,
- Erfassung der Lebenszufriedenheit
- Individuelles Regenerationstraining mit Biofeedback
- Achtsamkeitsschulung

Nach dem Erstellen eines aktuellen Profils wird ein individuelles Programm erstellt und geschult. Wichtig dabei ist die Integration der Strategien

und Methoden in den Alltag, in das eigene Lebenskonzept. Als besonderer Stresspuffer bewährt sich ein individuelles Achtsamkeitstraining, das nicht nur zu einer Balance zwischen Körper und Geist führt, sondern sich auch an die eigenen Werte und psychische Gesundheit richtet.

► Computerklassen

Besonderes Augenmerk möchte ich auf bereits bestehende Computerklassen in Schulen richten. Unseren Schülern und Lehrern stehen hier weder geeignete ergonomische Möbel zur Verfügung, die ein Anpassen an die eigenen Bedürfnisse erlauben, noch gibt es ausreichend Bewegung und spezielles Training. Im Ausbildungsprogramm der Lehrer und Lehrerinnen gibt es keine spezielle Ausbildung im Ressourcentraining und in der Wahrnehmungsschulung (Regenerationsprofil und Spannungsmessung mit Biofeedback). In einer Umfrage zeigten sich Beschwerden, die jene der Erwachsenen bereits bei weitem überreffen.

► Exkurs: Distanz bewahren als Lebensqualität – im Arbeitsalltag

Eustress bedeutet Lebensenergie und Motivation, gleich einer Triebfeder, die uns zu unseren Aufgaben heraus-

fordert, unserem Tun einen Sinn gibt, uns motiviert und ausfüllt. Distress beschreibt einen Zustand, der körperlich und seelisch schädlich und gefährlich ist. Er verlangt unserem gesamten Nervensystem, Immunsystem und Hormonsystem Höchstleistungen ab, es kommt zu einer Kettenreaktion, die den gesamten Energiefluss blockiert oder sogar vollständig lahm legt (im Falle eines Burnout-Syndroms). Wo liegt der Unterschied zwischen Eustress und Distress? Die Grenze ist fließend, wie leicht kann man von der Freude an der Arbeit in eine Workoholic – Situation schlittern. Arbeit als Droge ist leider keine Illusion mehr, sondern für viele bereits eine Tatsache. Distress nimmt uns die Zeit für den Augenblick, zum Verweilen, zum Besinnen auf die eigentlichen Werte im Leben.

Zeit für eine kleine Übung? Setzen Sie sich bequem zurecht, schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem; Beim Ausatmen denken Sie an das Wort Ruhe, an das Genießen des Augenblicks, wie sich leben anfühlt. Ich habe eine Aufgabe, aber die Aufgabe hat nicht mich! ■

Links:

www.biofeedback.co.at
www.thoughttechnology.com



Institut für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching MMag. Ingrid Pirker-Binder

STZ Austria
 1. STRESS-HERAPIEZENTRUM
 Kinder & Erwachsene

Schopenhauerstr. 39/2/9; 1180 Wien; 0676 70 47 668; stress@pirker-binder.at
www.pirker-binder.at; www.asti.at

SPEZIALPROGRAMME

- Gesundheits- und Präventionsprogramme
- Stress- u. Krisenmanagement
- Biofeedback: Bluthochdruck, Angst, Kopfschmerzen, Burnout, Schlafprobleme, Hals-/Nackenschmerzen, Hyperaktivität
- pädagogische und psychologische Beratung
- psychotherp. Gespräche
- Psychotherapie (nach V. Frankl)
- Kinder und Jugendliche
- Frauenprogramme
- Wohlfühlen (Bachblüten, Massage, Magnetfeld, Körperarbeit...)
- Seminare, Workshops, Vorträge, Aus- und Fortbildung