

Relevanz von Störungen und Unterbrechungen

Was sind überhaupt Störungen?

- Störungen lassen sich als "kurzzeitige Aussetzung der menschlichen Handlung, welche durch eine externe Quelle verursacht wird" definieren (Baethge & Rigotti, 2010, S. 9). Begrifflich kann unterschieden werden in Unterbrechungen, die spontan und kurzzeitig erfolgen, und Störungen, die anhalten können (z.B. Baulärm)
- Eine Arbeitsaufgabe muss also aufgrund eines Einflusses von außen unterbrochen werden. Dabei ist es unwichtig, aus welchem Grund die Aufgabe unterbrochen wird
- 44 % der Beschäftigten gaben im Stressreport 2012 an, am Arbeitsplatz Störungen und Unterbrechungen ausgesetzt zu sein (Lohmann-Haislah, 2013, S. 35).

Was passiert bei einer Unterbrechung?

- Wenn eine Aufgabe nicht zu einem befriedigenden Abschluss gebracht werden kann, kommt es zu einer innerlichen Weiterbeschäftigung mit der unterbrochenen Aufgabe (Rothe et al., 2017). Die Konzentration auf eine weitere Aufgabe ist dann erschwert.

Wie wirken Störungen und Unterbrechungen auf die Gesundheit?

- Störungen und Unterbrechungen sind als Stressor mit kleinen bis mittleren Effekten auf die Gesundheit assoziiert. Gemeinsam mit Unterbrechungen treten eine Erhöhung des Stresshormons Cortisol und reduzierte Arbeitszufriedenheit auf (Rothe et al., 2017).

Daher empfiehlt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (bua) eine generelle Reduktion von Unterbrechungen (Rigotti, 2016)!



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Quellen:

Baethge, A. & Rigotti, T. (2010). *Arbeitsunterbrechungen und Multitasking*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Lohmann-Haislah, A. (2013). Stress aktuell – Ergebnisse der Erwerbstätigenbefragung. In A. Lohmann-Haislah (Hrsg.) *Stressreport Deutschland 2012: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. (S.34-106). Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Rigotti, T. (2016). *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt: Störungen und Unterbrechungen*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

Rothe, I., Adolph, L., Beermann, B., Schütte, M., Windel, A., Grewer, A. et al. (2017): *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Wissenschaftliche Standortbestimmung: Forschung Projekt F 2353*. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.