

Ab 40 steigen Belastungen im Beruf

Stress durch die Digitalisierung setzt vielen Älteren im Job zu, sagt der Arbeits- und Organisationspsychologe Alfred Barth. Ein Gespräch über Jugendwahn, die Coolness der Älteren und die Grenzen der Belastbarkeit.

Älter werden im Job ist ein großes Zukunftsthema. Wor-um geht's bei der sogenannten „Work-Age-Balance“?

Univ.-Prof. Alfred Barth: Die Anforderungen am Arbeitsplatz korrespondieren mit den altersbedingten Fähigkeiten und Fertigkeiten. Das war immer so: Wer mit 18 eine Lehre abgeschlossen hat, der hat andere Bedürfnisse als jemand, der mit Ende 50 vor der Pension steht. Das Thema ist mit der politischen Debatte künstlich hochgekocht. Die demografische Veränderung wird beschworen, weil das Pensionsantrittsalter steigt.

Trotzdem: Welche besonderen Probleme gibt es denn für Ältere im Beruf?

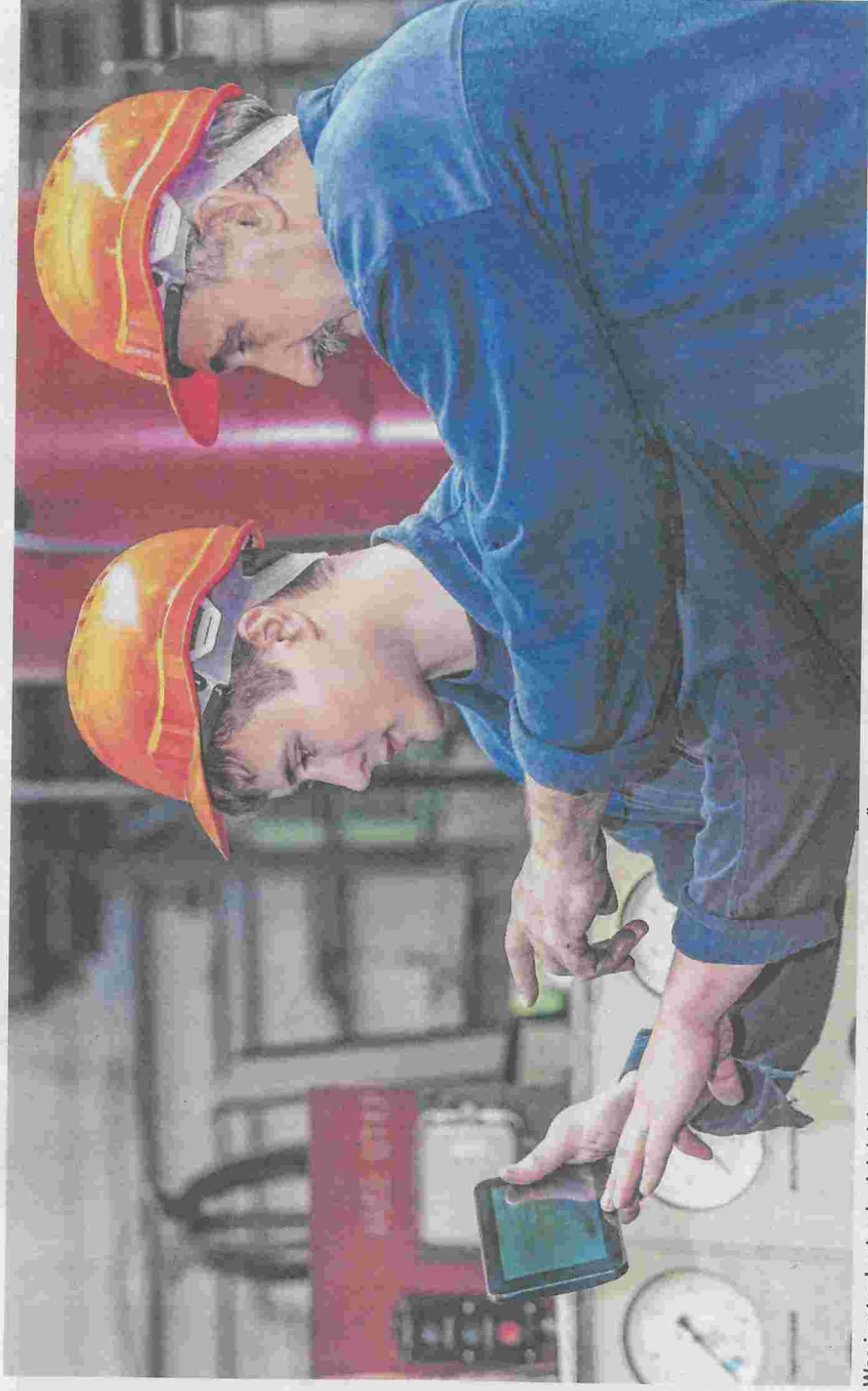
Barth: Was die Digitalisierung angeht, haben Ältere einen schwereren Stand als Jüngere. Das ist die größte Herausforderung. Die Digitalisierung kann für einen älteren Menschen zur Belastung werden, wenn er von der Technologie überfordert ist. Das ist dann ein Stressor und führt zu einer Beeinträchtigung der Person. Daher brauchen Ältere bei der Digitalisierung eine spezielle Behandlung und Schulungen. Andere Herausforderungen sind schweres Heben und Tragen, aber auch die Augen werden stark beansprucht.

„Bei Nacht- und Schichtdiensten steigt bereits ab 40 Jahren die Belastung unglaublich.“

Univ.-Prof. Alfred Barth (Universität Linz)

Ist es da für Betriebe nicht oft leichter, mehr junge Digital Natives einzustellen?

Barth: Diese Medaille hat zwei Seiten. Natürlich kann man sich junge Computererds anstellen, aber man wirft dann das Wissen, die Erfahrung und die Coolness älterer Arbeitnehmer über Bord. Die Welt hat einen Jugendwahn, den man nicht von heute auf morgen abstellen kann. Ältere Arbeitnehmer verfügen jedoch über Ressourcen, die Jünge-



Was jungen Leuten im Job leicht von der Hand geht, ist für viele Ältere ein Stolperstein: Die Digitalisierung stresst und verschärft den Druck. Foto: iStock/Getty Image

re nicht haben. Sie sind meist gelassener und stehen weniger unter Druck, sich beweisen zu müssen. Das wird von Arbeitgebern oft übersehen. Ältere verdienen aber meistens mehr – dieses Problem haben wir. Das ist jener Punkt, an dem man politisch am stärksten ansetzen und das Lohngefälle stärker abflachen sollte.

Was muss aus arbeitsmedizinischer Sicht getan werden, damit Menschen länger im Beruf bleiben als bisher?

Barth: Die körperlichen Probleme hat man gut in den Griff bekommen in den vergangenen Jahrzehnten. Was stark gestiegen ist, sind Suchterkrankungen, Mobbing und psychische Erkrankungen. Ältere Arbeitnehmer laborieren am Burnout-Phänomen, wenn die Arbeitsbelastung stark steigt und die Ressourcen nicht mithalten können. Digitalisierung ist ein LA-Thema, was die Gesundheit angeht.

Was sollen die Betriebe tun?
Barth: Ein gutes Unternehmen sollte jüngere und ältere Menschen differenziert führen. Die

steigt bereits ab 40 Jahren die Belastung unglaublich. Das zeigt sich dann bei Ernährungsgewohnheiten, sportlicher Betätigung oder in der Partnerschaft. Bis 30 oder 35 fühlen sich die Leute unverbundbar. Über 40 werden

Dinge belastend, die zuvor weggesteckt wurden. Dann kann es zu Bluthochdruck, Schlafproblemen und einem Abbau von Sozialkontakten kommen.

Muss man also ab 40 Jahren anders arbeiten?

WK TIROL

WERBUNG

Aufstieg in die Tiroler Bergwelt

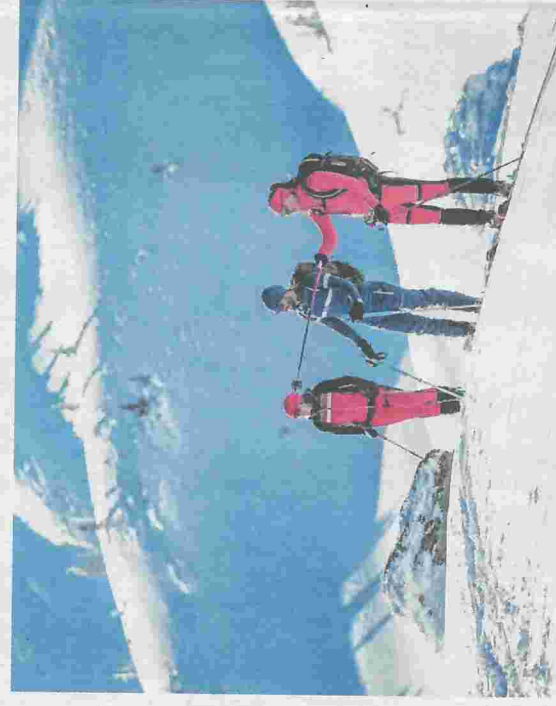
Viele warten schon gespannt auf den Wetterumschwung, um endlich mit dem Skitourensport die Berge auf und ab zu erleben.

Skitourengehen ist nach wie vor ein ungebrochener Trend.

Mit der richtig ausgewählten Ausrüstung steht neben Komfort auch die Sicherheit an erster Stelle.

Ski, Bindung und Schuh sind nach den persönlichen Präferenzen auszuwählen – je nachdem, ob man auf- oder abstiegorientiert ist, man das Skibergsteigen oder eher das Pistengehen bevorzugt. Natürlich ist auch das Gelände, in dem hauptsächlich gefahren wird, ausschlaggebend für die richtige Auswahl.

Am besten ist es, sich bezüglich der richtigen Skibräute, der optimalen Skilänge und des dazupassenden Fel-



Mehrere Bekleidungsschichten nach dem Zwiebelprinzip sind praktisch. Ausgewählt wird je nach Wettersituation. Foto: Martini Sportswear/Milja Geh

l- Trend liegen Schuhe, welche individuell anpassbar, leicht und kompatibel mit den gängigsten Bindungen sind. Bei den Bindungen sind PIN-Bindungen sehr gefragt. Bei allen Komponenten ist das Gewicht das Maß aller Dinge – je leichter, desto besser.

Mit Sicherheit geht sich's am besten. Deshalb ist die Sicherheitsausrüstung mit einem Lawinenverschlütensuchgerät (LVS), Schaufel, Sonde, Biwaksack und Erste-Hilfe-Paket ein Must-have. Am besten verstaut in einem bequemen Tourenrucksack, auch erhältlich mit einge-



„Für die Sicherheit ist es unumgänglich, dass das System zwischen Schuh und Bindung kompatibel ist.“

Katrin Brugger

les von den Profis im Tiroler Sportfachhandel beraten zu lassen. Ein wichtiges Kriterium für den Erfolg einer tollen Tour ist der Tourenschuh. Im

„Generationen nicht in Konkurrenzsituation bringen“



Veronika Steinkreß ist Leiterin der Arbeitspsychologie am AMZ Hall. AMZ

angehe. Stolpersteine gebe es durchaus. „Wichtig ist es, dass ein Betrieb die verschiedenen Generationen nicht in eine Konkurrenzsituation bringt“, sagt Steinkreß. Und auch, dass keine negativen Vorurteile gegenüber den Generationen im Betrieb zugelassen werden. „Ein Stolperstein ist auch, die Expertise älterer Mitarbei-

ter nicht zu nützen“, bemerkt Steinkreß. Auf die körperlichen Veränderungen gelte es zu reagieren. Schweres Heben und Tragen, rasche Temperaturänderungen, statische Muskelarbeit und Schichtarbeit belasten Ältere. Dazu kommen psychische Stressfaktoren wie Unterbrechungen, Überlastung und monotones Arbeiten.

Wie man das Miteinander der Generationen am Arbeitsplatz stressfrei gestalten kann, darum geht es bei einer Veranstaltung am 15. November am AMZ in Hall. Das Thema lautet: „Synergie der Generationen im Betrieb. Work-Age-Balance als aktive Strategie“. Anmeldung: mail@arbeitsmedizin-hall.at oder Tel. 05223/57304. Die Teilnahme ist kostenlos. (tuer)

steigt bereits ab 40 Jahren die Belastung unglaublich. Das zeigt sich dann bei Ernährungsgewohnheiten, sportlicher Betätigung oder in der Partnerschaft. Bis 30 oder 35 fühlen sich die Leute unverbundbar. Über 40 werden

Das Gespräch führte
Nina Werlberger

Zur Person

Alfred Barth ist Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Sigmund Freud Privatuni Linz und Gründer der Akademie zur Ausbildung von Arbeitsmedizinerinnen.

Barth: Viele Probleme beginnen schon früher. Eine wichtige Rolle spielt etwa auch die Beleuchtung am Arbeitsplatz, weil die Augen schlechter werden. Der Abbauprozess der Sehfähigkeit beginnt schon mit 35 oder früher.

Wo sehen Sie zukünftige Herausforderungen?

Barth: Das ganze Bildungssystem wird ins Wanken geraten. Durch die Digitalisierung und den Einsatz von Robotern werden ganze Berufswege wegfallen. Das kann nur durch Umschulung in andere Bereiche kompensiert werden.

Zugleich sollen wir alle später in Pension gehen.

Barth: Ich glaube, in den allermeisten Arbeitsbereichen sind ältere Arbeitnehmer gut integrierbar und eine Bereicherung. Der Pessimismus betrifft nur ein paar kleine Teilbereiche. In der Breite profitiert die Arbeitswelt von Älteren.