

AK Gesundheitsfördernde Hochschule
Ilmenau, 21.6.2013

COPSOQ – ein Instrument zur
Erfassung psychischer Belastungen
bei der Arbeit

Dr. Hans-Joachim Lincke

Freiburger Forschungsstelle Arbeits- und
Sozialmedizin – ffas

ffas



Themen heute

- Ausgangssituation psychische Belastungen
- COPSOQ (Copenhagen Psychosocial Questionnaire)
- Praktische Anwendung in der Kooperation
- Perspektive COPSOQ an Hochschulen

Veränderte Arbeits- und Lebensbedingungen

- **Psychosoziale Belastungen nehmen zu**
(Veränderungen der Arbeit: z.B. Entgrenzung, Flexibilisierung, s. auch Stressreport 2012)
- **Psychische Beschwerden (AU) nehmen zu**
(Fehlzeiten-Report 2012: Zahl der AU-Tage 1997-2011 mehr als verdoppelt)
- **Direkte und indirekte Kosten steigen**
(AOK: Zahl der Behandlungen 2004-2011 um 40% gestiegen, Zunahme der Behandlungskosten 2004-2011 um 1 Mrd. €; aktuell 9,5 Mrd. €/Jahr)

Arbeitsschutz im Betrieb

Pflicht zur Gefährdungsbeurteilung (§ 5ff, ArbSchG)

- Sicherheitstechnik (Normen, Checklisten)
- Betriebsärztliche Untersuchung (feste Regeln)
-aber psychische Faktoren?
Wie denn, was denn und womit denn?

Grundprobleme

- Unbestimmtheit der „psychischen Faktoren“

Was gehört überhaupt dazu?

- *Möglichst breite Erfassung*

- Zugänglichkeit der Thematik

Ist die Messung psychischer Faktoren möglich?

- *Möglichst genau justiertes, „gutes“ Instrument*

Fokus auf Beanspruchungen/Beschwerden

Häufig messen Instrumente Gesundheit, Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit, Persönlichkeit, Coping (z.B. SF36, GHQ, EQ5D usw.)

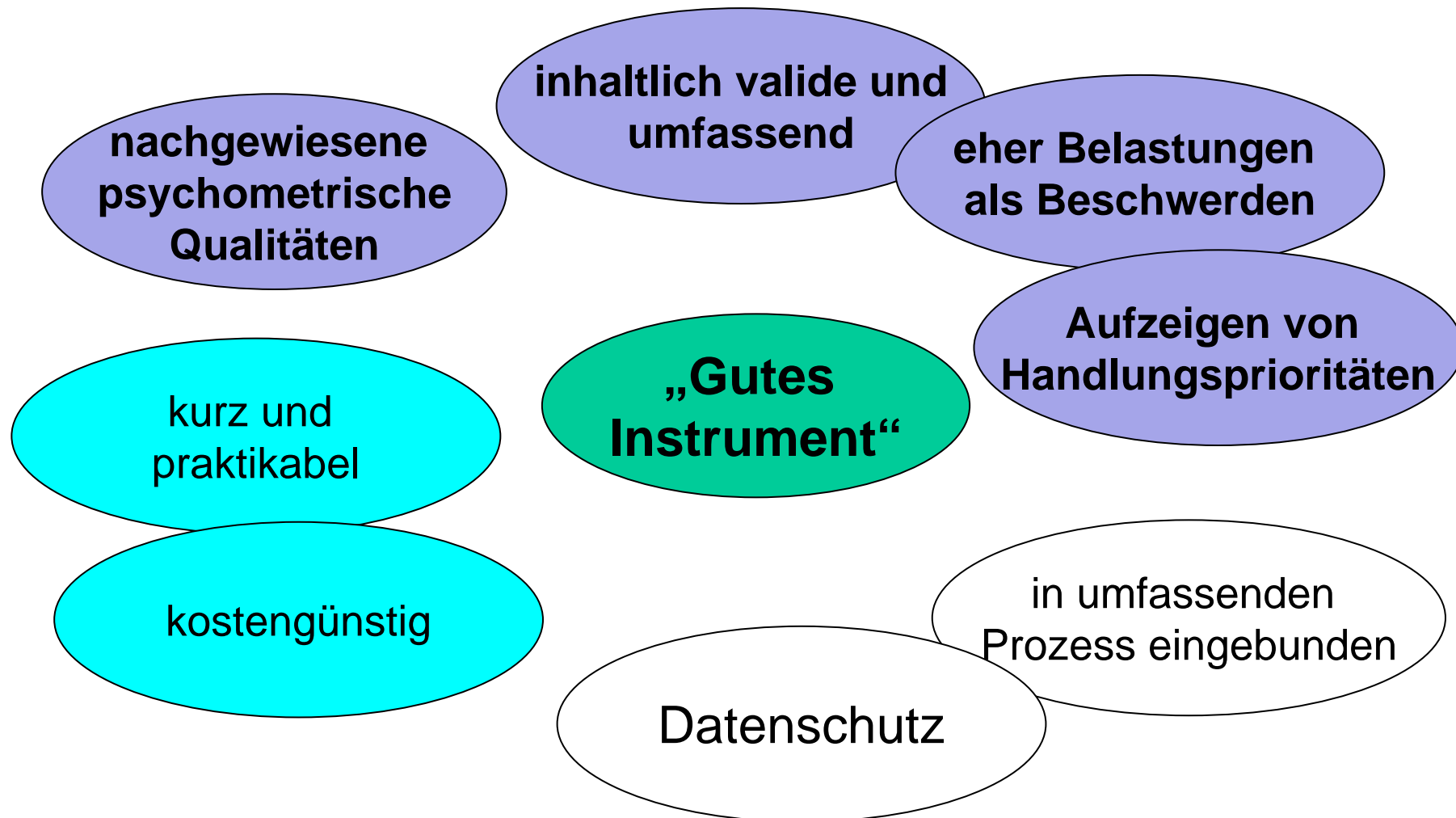
Messung von Belastungsfolgen (Outcomes) wie Stressreaktionen, klinische Symptome, Burnout oder Coping oder Persönlichkeitsveränderung und andere Beschwerden

statt Bestimmung der Einflussfaktoren am Arbeitsplatz wie Anforderungen, Unterstützungsfaktoren usw.

Im übertragenen Sinn: „wo hat es gebrannt?“ statt „wo liegen leicht entzündliche Stoffe herum?“

- COPSOQ-Fragebogen: „unser Instrument“

Anforderungen an eine „gutes Messinstrument“



COPSOQ (Copenhagen Psychosocial Questionnaire)

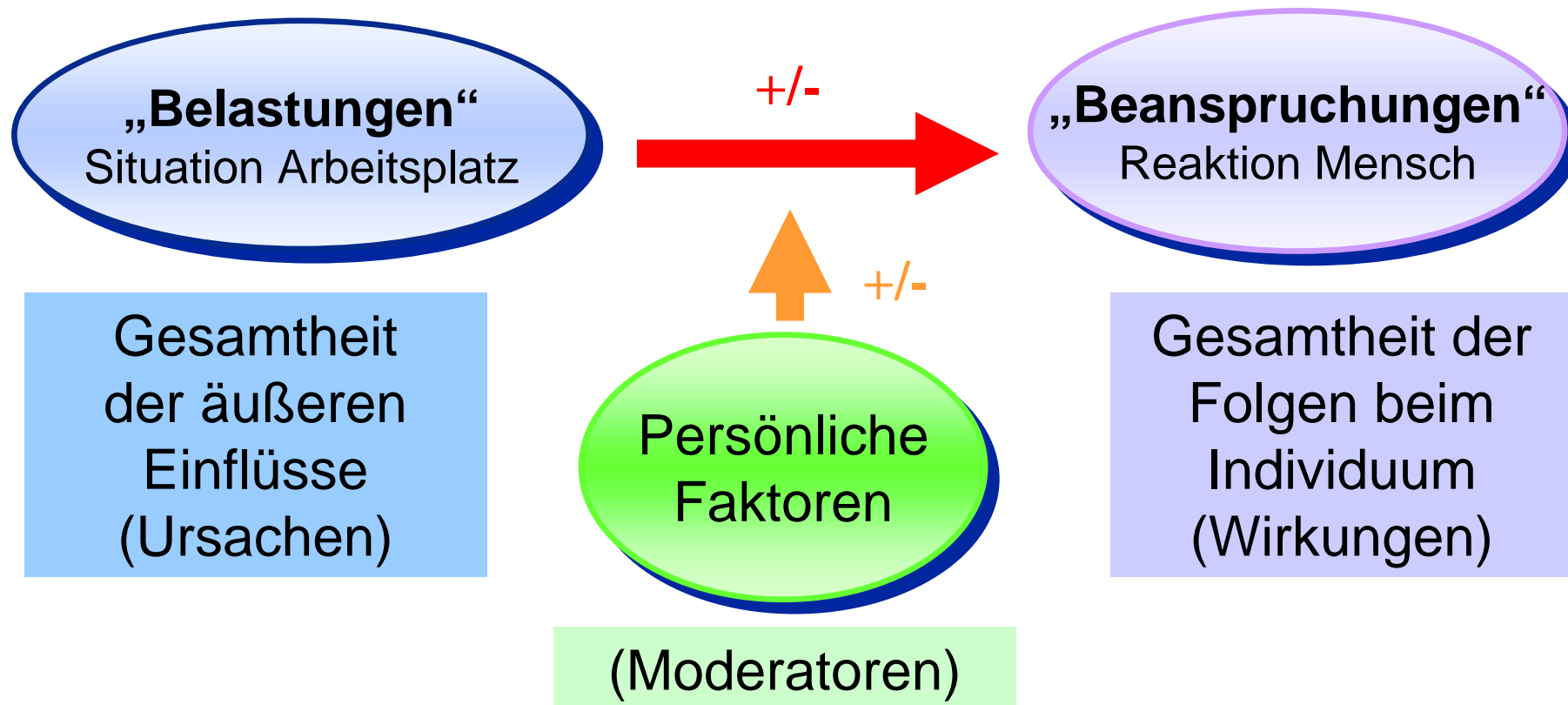
- Entwicklung des Fragebogens am Institut für Arbeitswissenschaft in Kopenhagen

„Theoriebasiert aber nicht auf nur EINER Theorie basierend“ (Kristensen 2005)

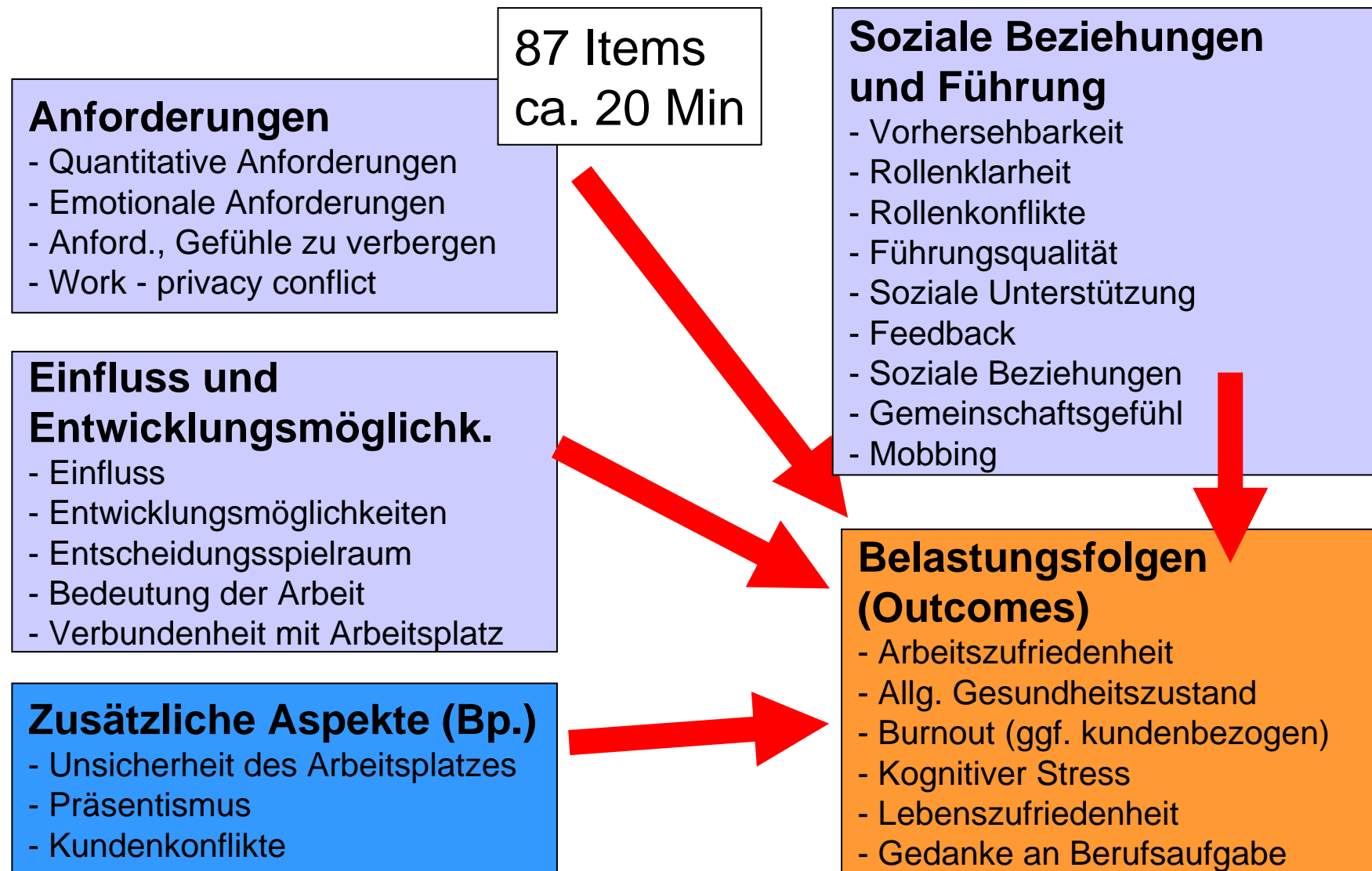
- Studie im Auftrag der BAuA (FFAS, Uni Freiburg, Uni Wuppertal, am Kopenhagen 2003-2005)
- 1. Deutsche Version
- 2. Pilotstudie, Hauptstudie (N = 2.561)
- 3. Prüfung Messeigenschaften (nach ISO 10075)
- 4. Erstellen verkürztes Instrument

www.copsoq.de

Belastungs- und Beanspruchungsmodell der Arbeitswissenschaft



COPSOQ Fragebogen (Dt. Standardversion)



Ausprobieren? Personal Burnout Inventory (CBI)

	Immer (100)	oft (75)	manch- mal (50)	selten (25)	nie / fast nie (0)
1. Wie häufig fühlen Sie sich müde?					
2. Wie häufig sind Sie körperlich erschöpft?					
3. Wie häufig sind Sie emotional erschöpft?					
4. Wie häufig denken Sie: „Ich kann nicht mehr“?					
5. Wie häufig fühlen Sie sich ausgelaugt?					
6. Wie häufig fühlen Sie sich schwach und krankheitsanfällig?					

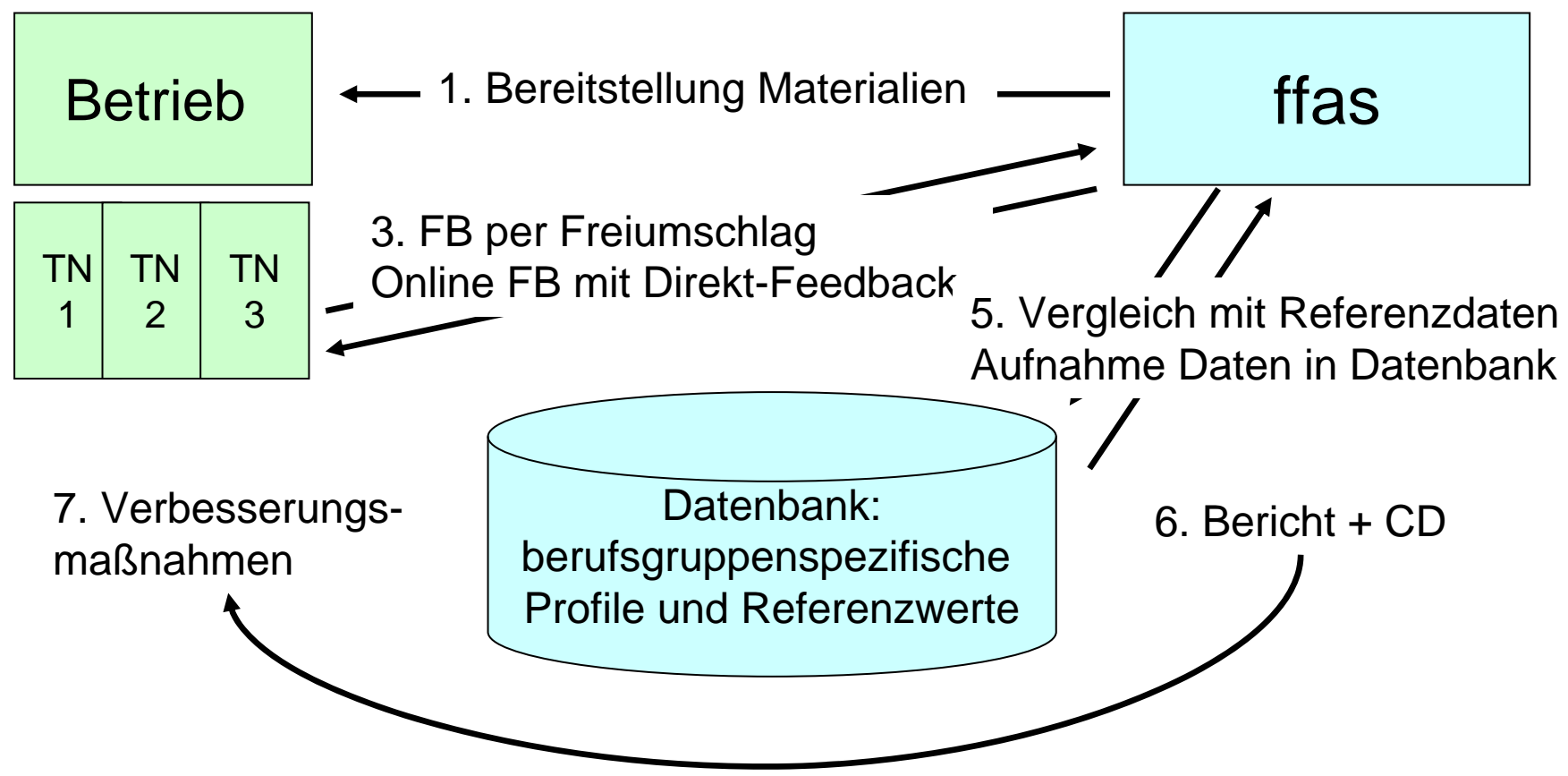
CBI-Wert = Durchschnittswert aus den Einzelwerten

- Praktische Anwendung in der Kooperation

Durchführung im Kooperationsmodell Praxis (Betrieb) – Wissenschaft (ffas)

2. Hinweis auf Erhebung

4. Datenanalyse



Online Fragebogen

www.xxx.copsoq.de

[startseite](#) [online-fragebogen](#) [impressum](#) [kontakt](#)

Copsoq Befragung zu psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz - **** Betrieb xxxxx 2013 ***

Sehr geehrte Beschäftigte, sehr geehrter Beschäftigter,

die Messung von psychischen Arbeitsbelastungen dient dazu, einen innerbetrieblichen Dialog zur Verbesserung des Arbeitsumfeldes anzustoßen. Der vorliegende Fragebogen ist ein umfassend erprobtes Instrument, das bei verschiedenen Berufsgruppen eingesetzt wird, um Belastungen und Beanspruchungen zu messen und zwischen Berufsgruppen zu vergleichen.

Die Teilnahme ist **freiwillig**, alle Angaben werden **anonym** erhoben und extern bei der FFAS ausgewertet. Direkt im Anschluss an das Ausfüllen des online- Fragebogens bekommen Sie (und nur Sie!) einen **individuellen Vergleich** Ihres Belastungsprofils mit den Durchschnittswerten aller bisher befragten Personen (N > 20000);

Etwa vier Wochen nach Abschluss der Befragung bekommt ****** Betrieb xxxxx ***** die **Betriebsberichte** mit den Durchschnittsergebnissen aller Befragten bzw. den Durchschnittswerten nach Organisationseinheiten. Ergebnisse von Gruppen mit weniger als 10 teilnehmenden Beschäftigten werden nicht dargestellt, der Rückschluss auf einzelne Personen ist ausgeschlossen.

Diese Ergebnisse werden Ihnen dann vorgestellt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an der Befragung teilnehmen! Nur so können wir ein möglichst umfassendes Bild der psychischen Belastungen in Ihrem Betrieb bekommen. Das Ausfüllen dauert erfahrungsgemäß knapp 20 Minuten.

Bitte füllen Sie den Fragebogen aus bis spätestens **dd.mm.yyyy**

[>>> START >>>](#)

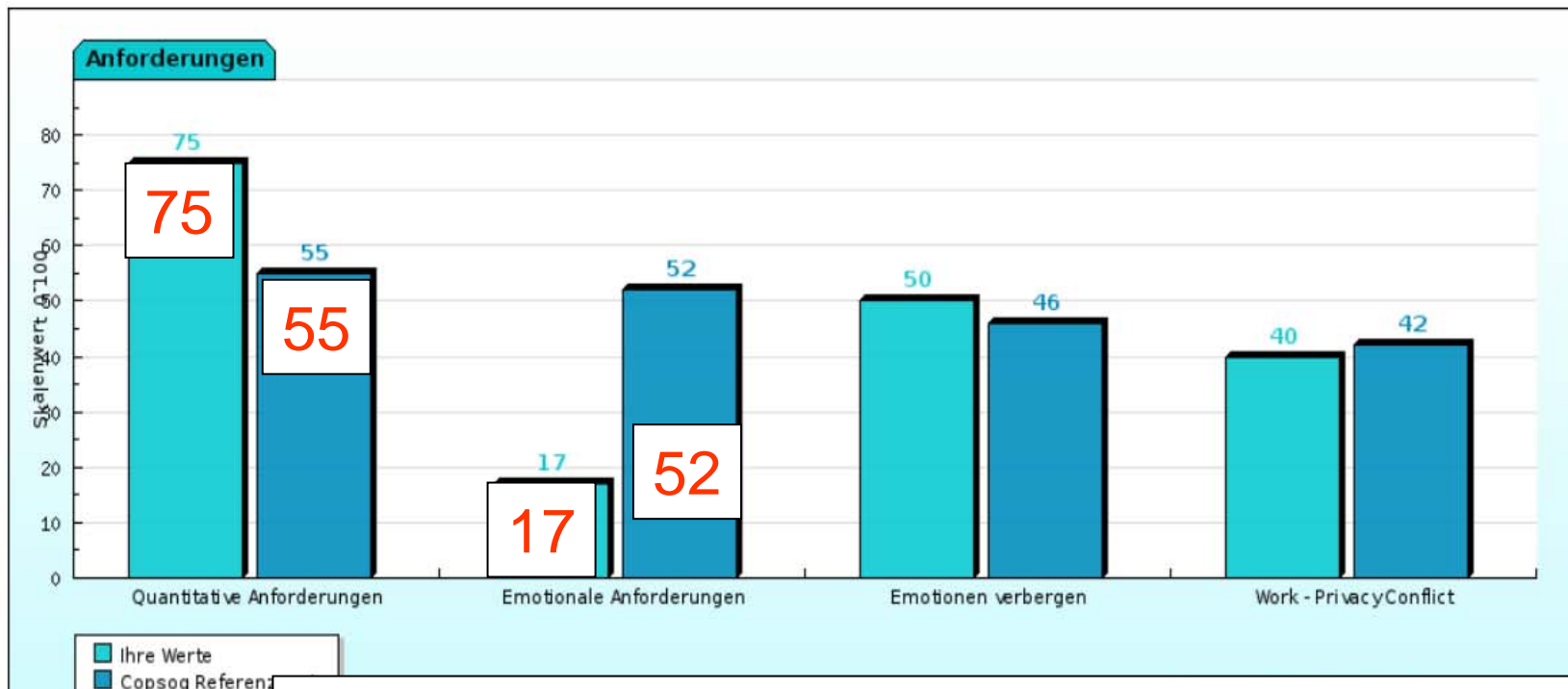
Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne wenden an:

Individuelles Feedback in der Online-Version

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme

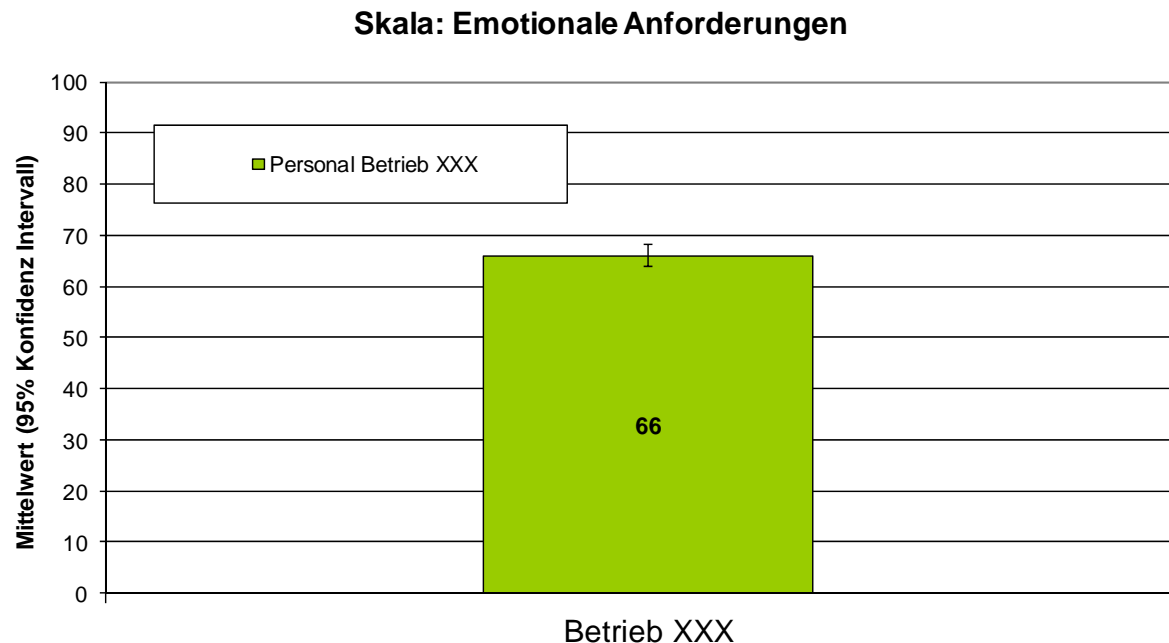
Für jeden der 25 Aspekte, Drucken oder Speichern.

In den folgenden Grafiken werden Ihre soeben gemachten Angaben mit den Durchschnittswerten aller bisher Befragten verglichen. Am Ende dieser Seite haben Sie die Möglichkeit, diese Werte zu speichern. Die Referenzwerte beruhen auf den Angaben von über 35000 Teilnehmern an Befragungen mit dem COPSOQ.



Quantitative Anforderungen N.N. = 75, Referenzwert = 55
Emotionale Anforderungen N.N. = 17, Referenzwert = 52

Vergleiche, warum?



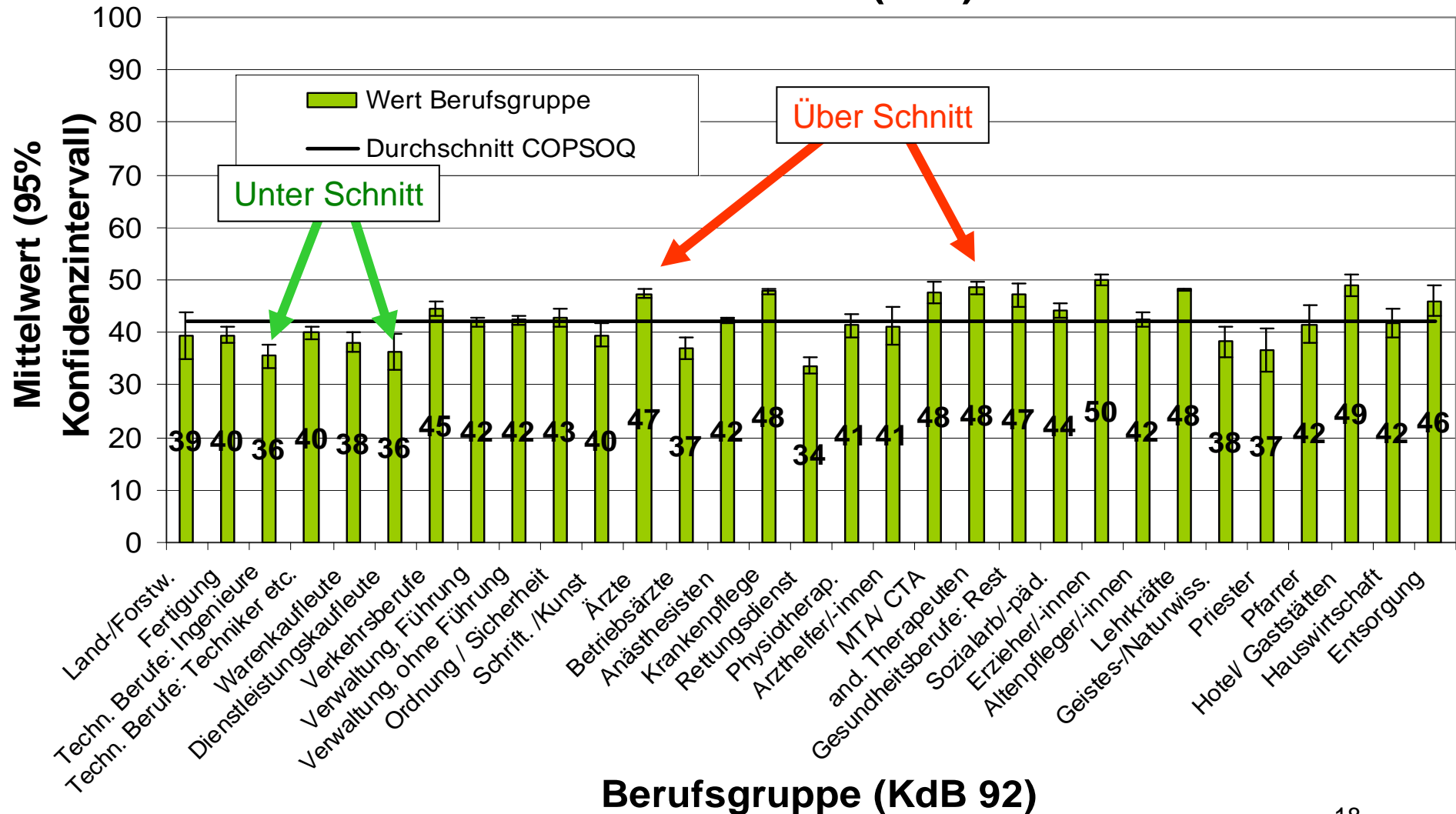
„Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, um sich sein Glück zu vermiesen.“

F. LeLord: Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück, Lektion Nr. 1

Aber: Vergleiche bieten auch die beste Chance zur Bestimmung der eigenen Position!

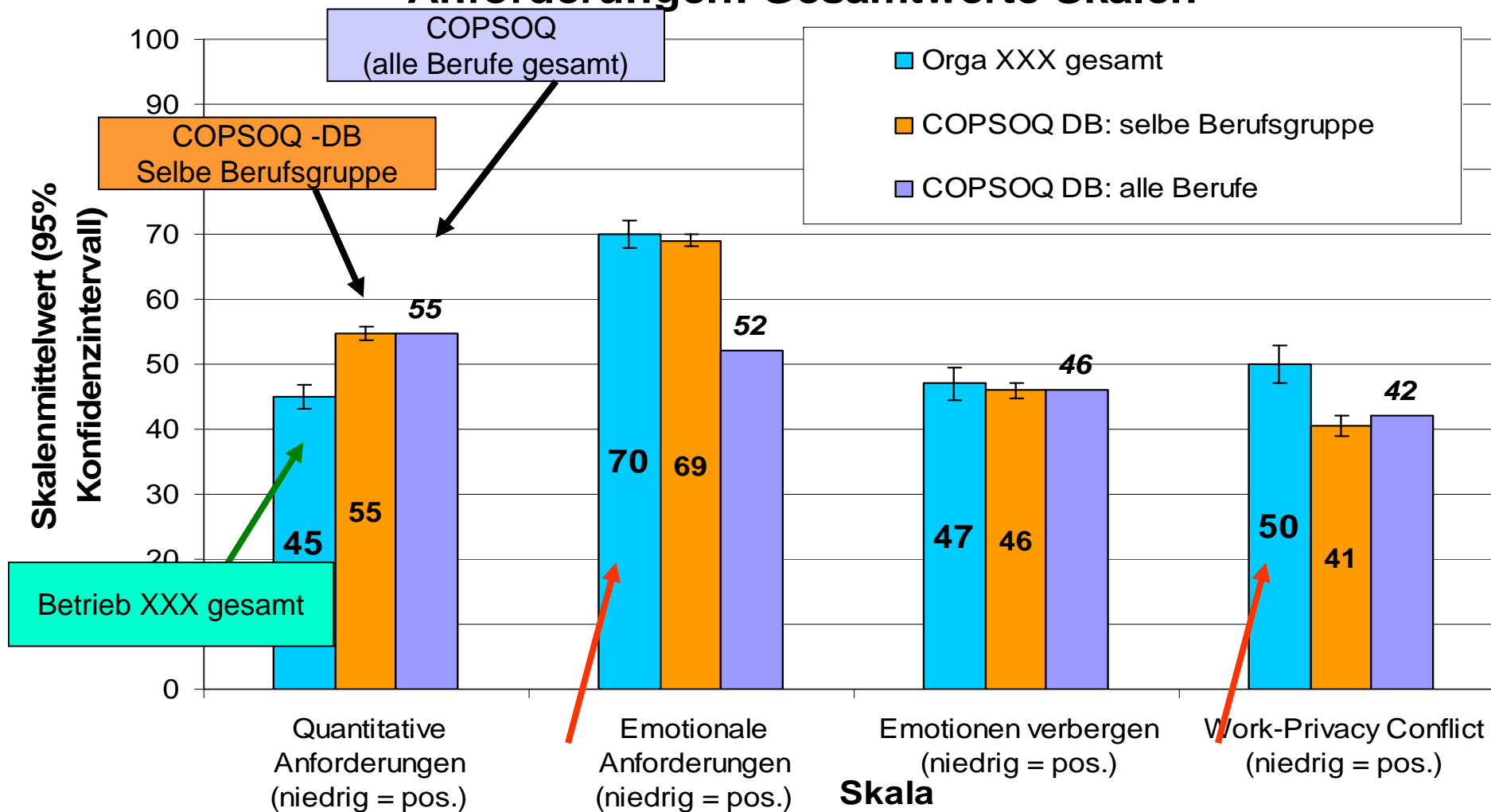
COPSOQ Datenbank: berufsgruppenspezifische Referenzdaten (n > 100.000 Beschäftigte)

Skala: Burnout (CBI)

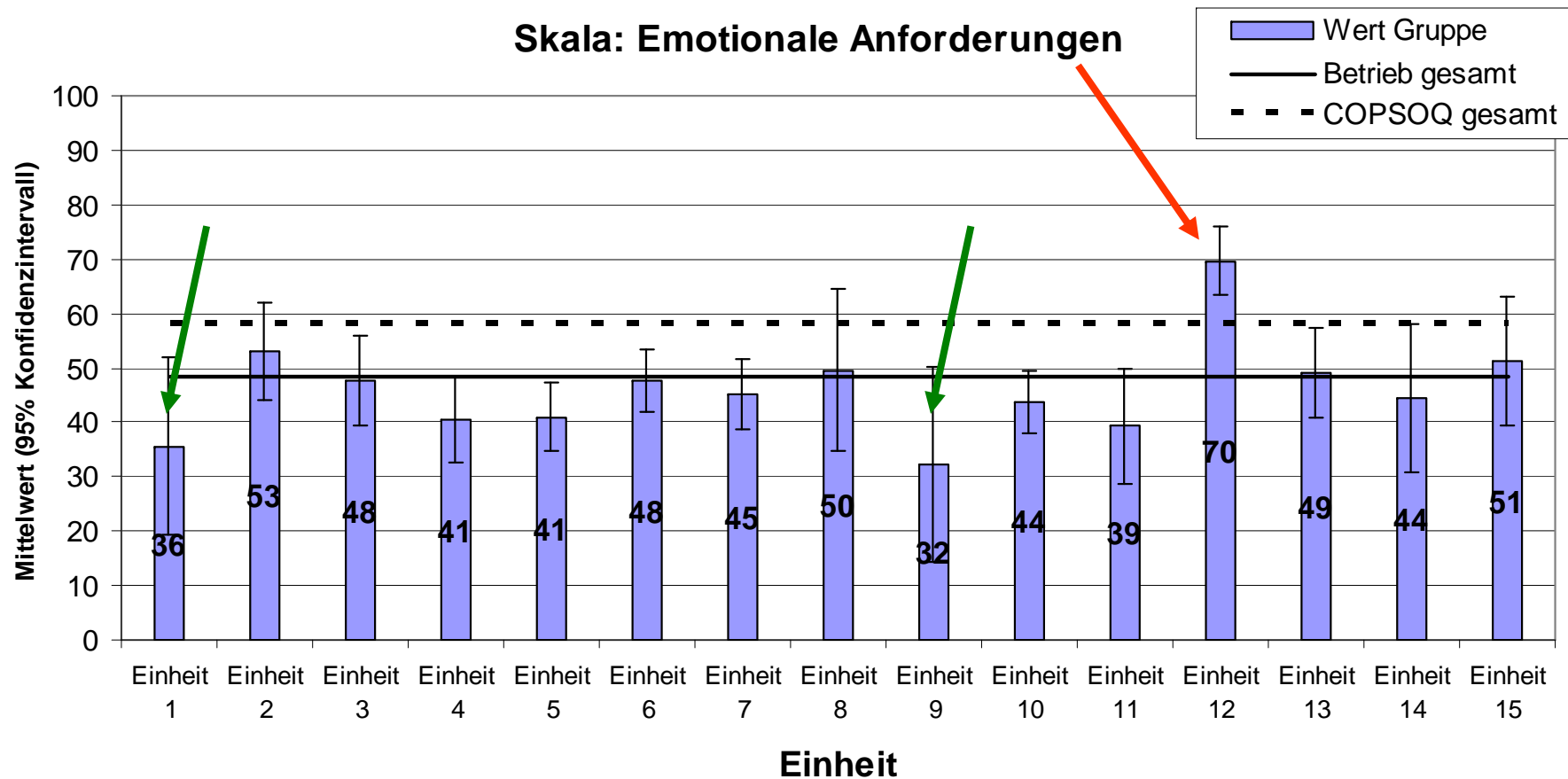


Externer Berufsgruppenvergleich

Anforderungen: Gesamtwerte Skalen

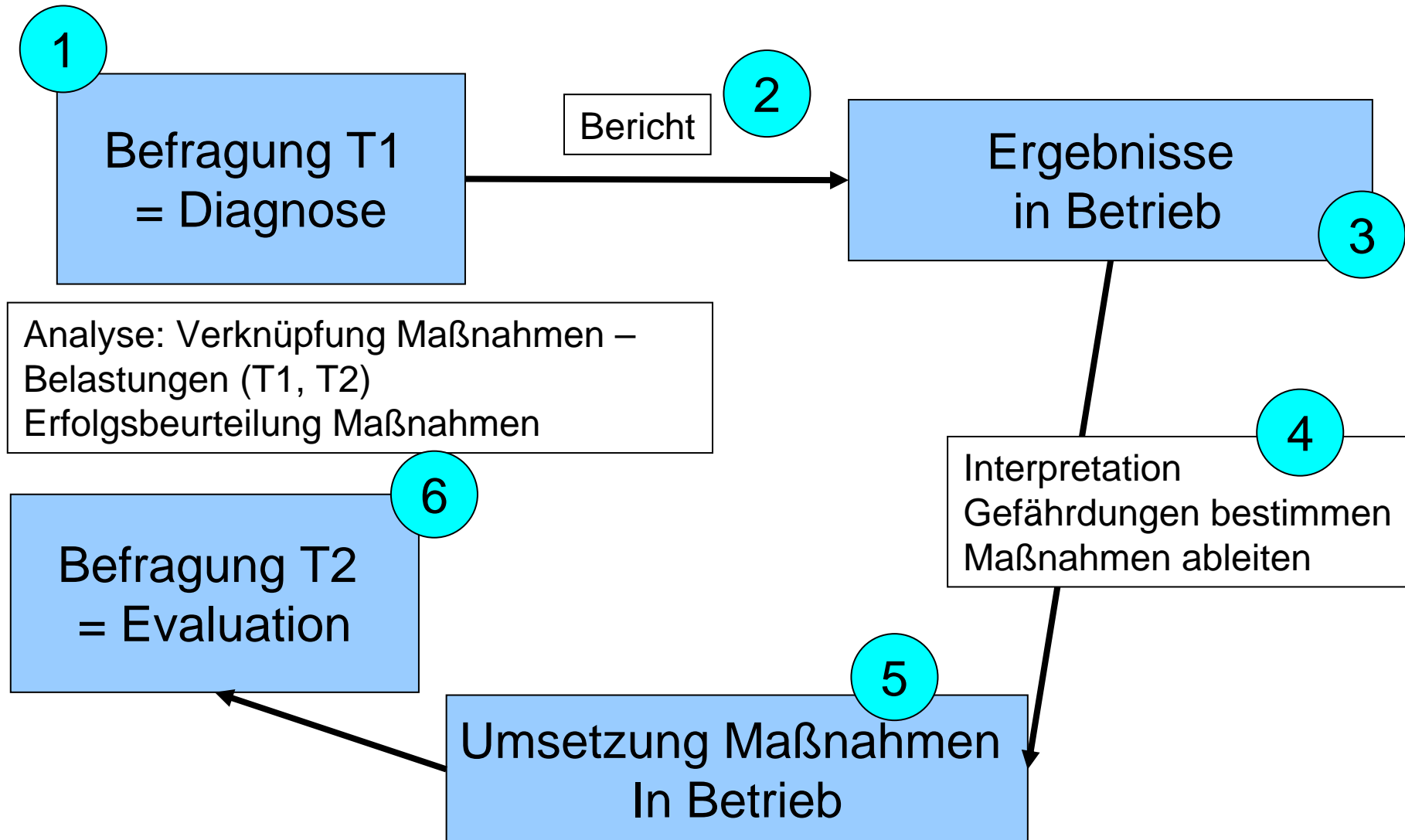


Interner Vergleich von Untereinheiten (15 Einheiten, Auswertung ab $n \geq 10$ Befragte)



Betrieb gesamt: eher positiv, aber sehr große interne Unterschiede der einzelnen Einheiten, deshalb eher einheitenspezifische Maßnahmen.

Gefährdungsbeurteilung – Einbindung in einen Prozess



- Perspektive COPSOQ an Hochschulen

Bezug COPSOQ und Gesundheitsfördernde HS

- **Handlungsbedarf bei psychischer Gesundheit**
(Arbeitsbedingungen und ihre Folgen als Treiber)
- **Mehrdimensionaler Zugang zum Thema**
(ganzheitliches Begriffsverständnis von „Gesundheit“)
- **Ansatzpunkte für Maßnahmen im Zentrum**
(Arbeitssituation u. Individuum, Verhalten u. Verhältnisse)
- **Definition organisatorischer Erfolgsbedingungen**
(breite Beteiligung, klare Steuerung und Prozessorientierung)
- **Kooperation mit institutionellen Partnern**
(Kranken- und Unfallkassen, Berufsgenossenschaften)

Organisation eines Workshops zu COPSOQ (Diskussionsvorschlag)

Zielsetzung	Einsatz von COPSOQ im Rahmen Gesundheitsförderung/BGM an HS
Themen	Psychische Belastungen und Gesundheitsförderung an HS Einbindung in BGF/BGM – organisatorische Spezifika Messung/Analyse mit COPSOQ
Ablauf	Kurzreferate mit Diskussion Moderierter Erfahrungsaustausch Evtl. kollegiale Beratung
Referent/innen	Experte/in psychische Gesundheit an HS ffas u. Organisation mit COPSOQ-Erfahrung Experte/in Maßnahmen BGF/BGM
Zielgruppe	ab 8 Interessierten aus (gesundheitsfördernden) HS
Ort	zentral gelegener Ort, ggf. an HS
Zeit	Okt/Nov 2013, Dauer ca. 10:30-15:30
Organisation	AK Gesundheitsfördernde HS mit ffas

Kontakt

Dr. Hans-Joachim Lincke

Dr. Matthias Nübling, Martin Vomstein, Ariane
Haug

Freiburger Forschungsstelle Arbeits- und Sozialmedizin – ffas
Bertoldstr. 27

D-79098 Freiburg

Tel: (0761) 217-28152

Fax: (0761) 83432

lincke@ffas.de

www.ffas.de ♦ www.copsoq.de

