

L'IPL in dialogo

Carichi di lavoro eccessivi = fattore di costo

"È risaputo che in Alto Adige si lavora molto, a ritmi sostenuti e per molte ore, tuttavia, un carico di lavoro eccessivo non solo mette a dura prova il corpo e la mente, ma aumenta anche i costi per le aziende", sottolinea Tobias Hölbling, ricercatore e psicologo del lavoro presso IPL. Il webinar con quattro illustri esperti è stato organizzato dall'IPL | Istituto Promozione Lavoratori, lunedì 12 luglio.

Con questo 4° evento della serie "L'IPL in dialogo", l'Istituto ha ripreso un tema che molti lavoratori dipendenti ed autonomi conoscono bene per propria diretta esperienza, a volte dolorosa: la pressione delle scadenze, i ritmi intensi, le lunghe giornate e le cattive condizioni di lavoro (rumore, polveri, fumi di scarico o temperature insopportabili) sono certamente fattori già noti per essere un peso per il corpo e la mente - ma non sono gli unici; anche i carichi emotivi possono diventare un peso. Come mai gli individui reagiscono in modo diverso allo stress? Il carico di lavoro può far ammalare i lavoratori o addirittura causare incidenti sul lavoro? Che impatto provoca l'eccessivo carico di lavoro sulle aziende? E quali sono le strategie per contrastare l'eccessivo carico di lavoro?

Raffaele Virgadola, (psicologo del lavoro, consulente organizzazioni e coach, Merano) attraverso due casi studio - rigorosamente anonimi - tratti dalla sua pratica di coaching, ha mostrato le conseguenze provocate dai carichi di lavoro eccessivi su persone del tutto normali: a causa di un voluto sovraccarico di lavoro sfociato poi in mobbing ad opera dei colleghi di lavoro, i lavoratori coinvolti hanno manifestato svariati sintomi che vanno dall'insonnia, alla perdita di appetito, agli attacchi di panico, con gravi sconvolgimenti all'interno del proprio habitat relazionale. In entrambi i casi, i lavoratori si sono assentati dal lavoro per lunghi periodi di tempo ed uno dei due è stato addirittura licenziato.

Cornelia Strecker (psicologa del lavoro e delle organizzazioni, direttrice di "Humane Arbeit", Innsbruck) ha aggiornato i partecipanti al webinar sulle ultime scoperte scientifiche sul tema dei carichi di lavoro. Al centro del suo discorso: "Il carico di lavoro è innocuo fino a un certo punto, anzi, è necessario per imparare e per sviluppare la propria personalità", ha spiegato la Strecker: "Quando la mole di lavoro e al tempo stesso le opportunità per gestirlo sono elevate, ci sono le condizioni ottimali per lo sviluppo delle competenze", ma, attenzione: "Quando i carichi sono elevati e l'individuo può agire solo in modo molto limitato sul proprio lavoro, allora lo stress che ne deriva può avere effetti negativi sulla salute dei lavoratori e portare anche all'assenteismo. Il giusto mix risulta dunque davvero determinante", ha concluso la psicologa.

Il ricercatore IPL e psicologo del lavoro **Tobias Hölbling** ha presentato i dati e la situazione rispetto al carico di lavoro in Alto Adige, emersi dall'indagine europea sulle condizioni di lavoro, EWCS (European Working Condition Survey). Dal confronto con il resto d'Italia e con Austria, Germania e Svizzera, l'intensità del lavoro (ritmi intensi, pressione per le scadenze, lunghe giornate di lavoro, ecc.) risulta essere il principale problema in Alto Adige, e in tutti i settori economici. Le condizioni di lavoro fisicamente pesanti (ru-

more, vibrazioni di utensili e macchine, temperature insopportabili, trasporto di carichi pesanti, ecc.) gravano soprattutto sugli uomini, che si trovano maggiormente impiegati in settori fisicamente logoranti come l'edilizia, i trasporti e la logistica. I carichi di lavoro emozionali interessano invece maggiormente le donne, più di frequente attive nelle professioni sociali e pedagogiche. "Lo stress mentale e fisico può essere contrastato dal sostegno ricevuto da colleghi e superiori e dall'autonomia d'azione", sostiene Hölbling, che aggiunge: "In Alto Adige, il sostegno ricevuto da colleghi e superiori è particolarmente rilevante: il 78% lo valuta infatti come buono o molto buono".

Sebastian Wieser, responsabile per la prevenzione presso l'INAIL di Bolzano, ha affrontato il tema degli infortuni sul lavoro e delle malattie professionali in Alto Adige, con particolare riferimento alla situazione pandemica legata al Coronavirus. Con il lockdown e la sospensione di molte attività lavorative, nel periodo gennaio-marzo 2020 si è registrata una diminuzione del -1,5% degli incidenti sul lavoro. Analogamente, nello stesso periodo, a causa del rinvio di molte visite mediche e con gli ospedali in sovraccarico, sono diminuite notevolmente anche le denunce di malattie professionali. In tempi "normali", nel settore dei servizi si registra un numero decisamente inferiore di malattie professionali rispetto ai settori dell'agricoltura o dell'industria, ma con il Coronavirus lo scenario si è capovolto: il 52% delle assenze per malattia legate al Covid proveniva dal settore pubblico ed il 37% dal settore dei servizi sanitari e sociali.

Le domande poste del pubblico hanno trovato risposta nel corso della vivace **discussione** conclusiva. Raffaele Virgadola ha consigliato come rapportarsi ai colleghi che sono palesemente sovraccarichi di lavoro: "Affrontare il problema direttamente in prima persona e ricorrere a tutti i supporti disponibili, non rimanere in silenzio per il senso di vergogna". Per Sebastian Wieser "in molti casi occorrerebbe migliorare la comunicazione tra il medico aziendale e i dipendenti", inoltre: "C'è bisogno di ancora più informazione, affinché i lavoratori sappiano a chi rivolgersi in caso di difficoltà", infatti: "Il grande problema è che spesso passa troppo tempo prima che qualcuno cerchi aiuto, e questo a causa del senso di vergogna". Wieser ha poi ricordato che quando l'azienda, il medico di famiglia o lo psichiatra segnalano il caso, i costi vengono sempre coperti dall'assicurazione sanitaria. Cornelia Strecker ha riportato come buona pratica l'esempio delle consulenze anonime svolte dalla psicologia del lavoro attiva in Tirolo, dove i medici del lavoro collaborano con gli psicologi del lavoro, i quali possono essere prenotati in forma anonima direttamente dai lavoratori. In conclusione, Tobias Hölbling ha rimarcato che "aziende ed organizzazioni traggono sicuro vantaggio dal monitoraggio dei carichi di lavoro: questo aiuta a contenere l'assenteismo, abbassa il turnover e riduce i costi a ciò collegati. Inoltre, la buona qualità del clima di lavoro genera anche un impatto positivo sulla produttività".

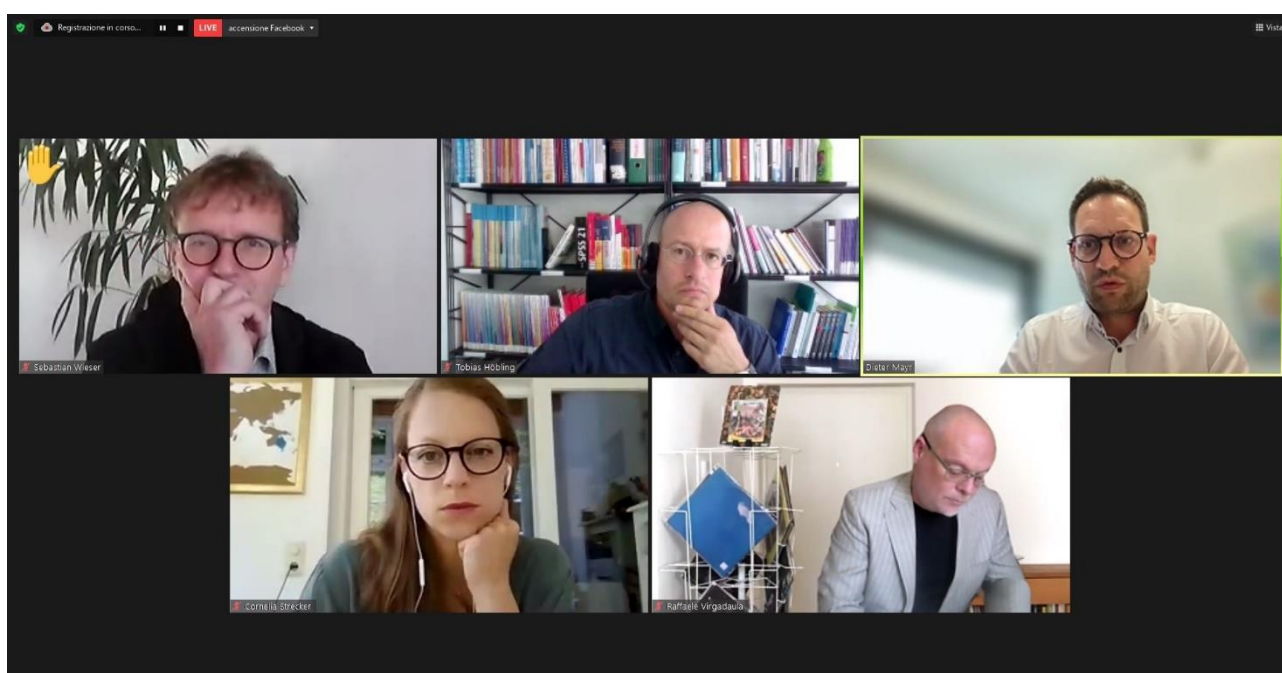
Di seguito il link alle presentazioni ed al video del webinar:

<http://afi-ipl.org/it/veranstaltungen/ipl-in-dialogo-carichi-di-lavoro-quando-il-tanto-diventa-tropo-webinar/#.Y08DcX7OND8>

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere a Tobias Hölbling, ricercatore e psicologo del lavoro presso l'IPL (T. 0471 41 88 42, tobias.hoelbling@afi-ip.org).

Statement del Presidente IPL Dieter Mayr

"Il tema dei carichi di lavoro riguarda tutti noi. In ogni caso, le aziende farebbero bene a tenere i carichi di lavoro negativi lontani dai propri collaboratori e ad impegnarsi invece per buone condizioni di lavoro. È dimostrato che i lavoratori siano molto più produttivi e soddisfatti in un ambiente di lavoro positivo e ciò si riflette positivamente anche sulla produttività aziendale. Per questo, buone condizioni di lavoro ripa-gano anche il datore di lavoro!"



Didascalia: da sinistra in alto a destra in senso orario: Sebastian Wieser (INAIL Bolzano); Tobias Hölbling (IPL); Dieter Mayr (IPL), Cornelia Strecker („Humane Arbeit“, Innsbruck); Raffaele Virgadola (psicologo del lavoro, consulente organizzazioni e coach, Merano).