



Was Betriebe in Sachen psychischer Belastung wissen sollten

- *Was ist mit psychischer Belastung gemein?*
- *Welche psychischen Belastungsfaktoren sollten in die Gefährdungsbeurteilung?*
- *Wie kann ein Betrieb kompetent mit psychische Belastung bei der Arbeit umgehen?*

Was ist mit psychischer Belastung gemeint?



Infos nicht aktuell

unklarer Arbeitsauftrag

schwierige Kunden

Verantwortung

Unzufriedenheit

Arbeitszeit

Zeitdruck

ständige Erreichbarkeit

Burnout

Chef

fehlende Anerkennung

Stress

Lärm, Hitze, Kälte,
schlechte Beleuchtung

innere Kündigung

Arbeitsmittel fehlt

Was ist mit psychischer Belastung gemeint?



Infos nicht aktuell
unklarer Arbeitsauftrag
Verantwortung
schwierige Kunden
Arbeitszeit
Zeitdruck
ständige Erreichbarkeit
Chef
fehlende Anerkennung
Lärm, Hitze, Kälte,
schlechte Beleuchtung
Arbeitsmittel fehlt

... und mögliche Folgen

Unzufriedenheit
innere Kündigung
Stress
Burnout

Was ist mit psychischer Belastung gemeint?



Psychische Belastung (DIN EN ISO 10075)

Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

... auf die Wahrnehmung,
das Denken, Fühlen und Verhalten

Anforderungen

- Arbeitsaufgaben, Arbeitsinhalt
- Arbeitsorganisation, Arbeitszeit
- Soziale Beziehungen
- Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel
- neue Arbeitsformen

neutral

Was ist mit psychischer Belastung gemeint?



Belastungs- und Beanspruchungsmodell

psych. Belastungen
aus

- Arbeitsinhalt, Arbeitsaufgaben,
- Arbeitsorganisation, Arbeitszeit
- Soziale Beziehungen
- Arbeitsumgebung
- Arbeitsmittel

Häufigkeit
Dauer
Intensität
Vorhersehbarkeit

Individuelle Merkmale,
Ressourcen

- Anspruchsniveau
- Bewältigungsstrategien, Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrung
- Allgemeinzustand
- Aktuelle Verfassung

kurz- / langfristige
Beanspruchung

Anregung,
Lerneffekte,
Weiterentwicklung
Erfahrungen

Ermüdung,
Sättigung,
Monotonieerleben,
Stresserleben,
psychosomatische Beschwerden & Erkrankungen

Was ist mit psychischer Belastung gemeint?



Risikofaktoren psychischer Belastungen:

- hoher Zeitdruck und Leistungsdruck
- unklare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten
- häufige Arbeitsunterbrechungen
- emotionale Belastungen
(Mitgefühl, Konfrontation, verbale Übergriffe)
- Umgang mit aggressiven & unfreundlichen Kunden
- ungünstige Arbeitszeit, Schicht- und Wochenendarbeit
- geringe Gestaltungsmöglichkeiten
- wenig Anerkennung / Wertschätzung / Unterstützung
-



Welche psychischen Belastungsfaktoren sollten in die Gefährdungsbeurteilung?

§ 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen ArbSchG

(1) Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.

...

- (3) Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch
1. die Gestaltung und die Einrichtung der Arbeitsstätte und des Arbeitsplatzes,
 2. physikalische, chemische und biologische Einwirkungen,
 3. die Gestaltung, die Auswahl und den Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten und Anlagen sowie den Umgang damit,
 4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken,
 5. unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten,
 6. **psychische Belastungen bei der Arbeit**



Welche psychischen Belastungsfaktoren sollten in die Gefährdungsbeurteilung?

„Gegenstand der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung sind (...) psychisch wirkende Belastungsfaktoren im Betrieb, die anerkanntermaßen die Gesundheit beeinträchtigen können. In der Begründung zur Einführung der psychischen Belastungen als § 5 Abs. 3 Nr. 6 [ArbSchG] ist dieser Arbeitsbezug hervorgehoben worden, da es nicht um den allgemeinen Gesundheitszustand der Beschäftigten, sondern um die Erfassung von Gefährdungen für die physische und psychische Gesundheit bei der Arbeit geht. Hierzu zählen z.B. Zeitdruck bei der Arbeit, störende Umgebungsbedingungen (Lärm, Hitze etc.) oder unklare Zuständigkeiten und Verantwortungen. (...)

Merkmalsbereiche	Psychische Belastungsfaktoren
Arbeitsinhalt/ Arbeitsaufgabe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollständigkeit der Aufgabe ▪ Handlungsspielraum ▪ Variabilität (Abwechslungsreichtum) ▪ Information/Informationsangebot ▪ Verantwortung ▪ Qualifikation ▪ Emotionale Inanspruchnahme
Arbeitsorganisation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arbeitszeit ▪ Arbeitsablauf (Zeitdruck, Arbeitsunterbrechungen) ▪ Kommunikation/Kooperation
Soziale Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorgesetztenverhalten (Rückmeldung, Unterstützung) ▪ Kollegenverhalten (Austausch, Unterstützung)
Arbeitsumgebung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Physikalische und chemische Faktoren ▪ Physische Faktoren ▪ Arbeitsplatz- und Informationsgestaltung ▪ Arbeitsmittel
Neue Arbeitsformen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ räumliche Mobilität ▪ Atypische Beschäftigung ▪ Reduzierte Abgrenzung Arbeit und Privatleben
Umgang mit kritischen Ereignissen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Überfall, Übergriff, Gewalt am Arbeitsplatz ▪ Unfallgeschehen, Krankheit, Tod



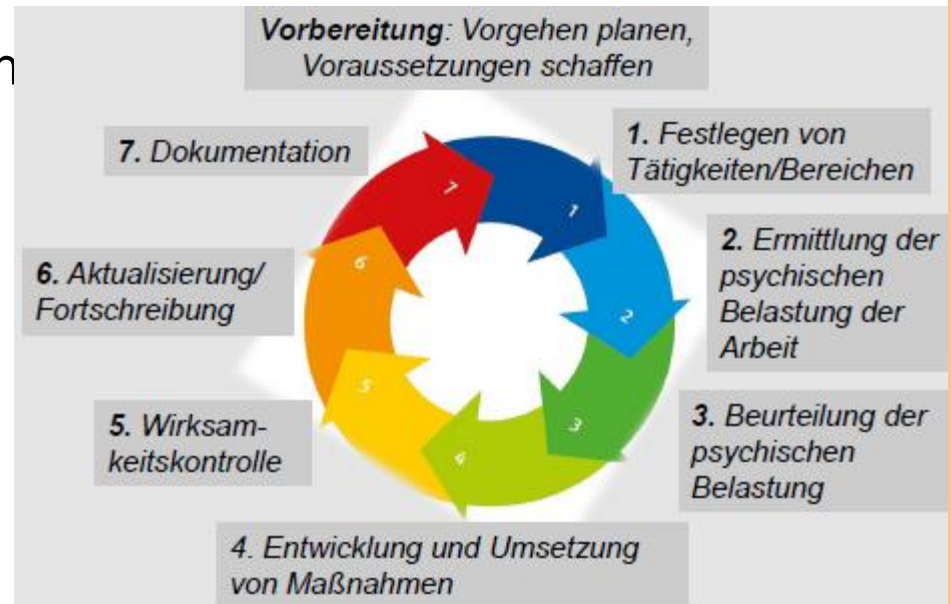
Referenzrahmen



Wie kann ein Betrieb kompetent mit psychischer Belastung bei der Arbeit umgehen?

Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung

- ❖ präventives Instrument des Arbeitsschutzes
- ❖ Grundlage zur Ableitung erforderlicher Maßnahmen des Arbeitsschutzes
- ❖ angelegt als kontinuierlicher Verbesserungsprozess
- ❖ Fokus auf Arbeitsbedingungen nicht auf Beeinträchtigungen
- ❖ Einstiegshürde: Ermittlung





Psychische Belastungen verändern

Verhältnis-
prävention

Verhältnis-
prävention

Arbeitsbedingte
Anforderungen
(Belastungen)

- Aufgaben und Tätigkeitsinhalte
- Arbeitsorganisation, Arbeitszeit
- Sozialer Umgang mit Kunden, Kollegen, Vorgesetzten
- Arbeitsumwelt, physikalische Bedingungen
- Arbeitsmittel

Häufigkeit

Intensität

Dauer

Vorhersagbarkeit

Verhaltensprävention

Individuelle Ressourcen

- Anspruchsniveau
- Bewältigungsstrategien
- Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrung
- Allgemeinzustand
- Aktuelle Verfassung

Kurz- und langfristige
Beanspruchung

Anregung,
Lerneffekte,
Weiterentwicklung

Ermüdung,
Sättigung,
Monotonieerleben,
Stresserleben,
(Psychosomatische)
Beschwerden &
Erkrankungen)



Psychische Belastungen verändern

Psychischer Belastung	Verhältnis- und Verhaltensprävention
Zeitdruck und Arbeitsstau im Tagesverlauf	<p>Erfassung und Auswertung von Ruhe-/Aktivitätsphasen und Leistungsnachfragen, um zeitlich flexible Tagesgestaltung z.B. Körperpflege oder das Zu-Bett-Gehen je nach Bewohnerwunsch zu ermöglichen</p> <p>Bedarfsweise Einstellung zusätzlicher Hilfskräfte, Praktikanten, ehrenamtliche Helfer für Besorgungen</p> <p>Stressbewältigung schulen</p>
Schwierige Angehörige	<p>ungünstige Besuchszeiten identifizieren und bekanntgeben; über Unterstützungsmöglichkeiten und verschiedene Krankheitsbilder aufklären; Angehörigenabende organisieren, Erzählnachmittage und gemeinsames Essen anbieten;</p> <p>Kommunikation mit Angehörigen schulen</p>
Begrenzte und gestörte Kommunikation mit Kollegen	<p>Wohn- und funktionsübergreifende Besprechungen; Dienstbesprechungen alle 4–6 Wochen; gemeinsames Frühstück; Teilzeitkräfte in der Kommunikationskette berücksichtigen;</p> <p>Kommunikation und Konfliktbewältigung schulen</p>



Ziel: neg. Belastungen vorzubeugen oder zu verringern

- Sicherheit + Gesundheit als Wert etablieren
- Strukturen aufbauen, um Belastungen zu erkennen + zu verändern
- Arbeitsbedingungen optimieren
- Ressourcen fördern ...
- Führungskräfte und Mitarbeiter schulen

Ziel: Umgang mit Belastung/ Beanspruchung erleichtern

- fachliche + soziale Unterstützung suchen + nutzen
- Gestaltungsspielraum
- Erfahrungen, kommunikative Kompetenzen
- Pausen, Kurzentspannung, Zeit für Besinnung
- positive Umwertung von Anforderungen
- ...

Ziel: Ausgleichsaktivitäten und Entspannung

- Beschäftigung mit positiven Dingen
- Gezielte Entspannung, Erholung
- Unternehmungen mit der Familie, Freunde treffen
- körperliche Tätigkeit, Sport

Grundsätzlich:

- Psychische Belastung \neq psychische Gesundheit/Krankheit
- Eine Arbeit ohne psychische Belastung ist genauso wenig denkbar und wünschenswert wie eine Arbeit ohne körperliche Belastung
- Psychische Belastung ist nicht zu vermeiden, sondern zu gestalten