

Mögliche Maßnahmen am Arbeitsplatz

Im Zuge der Gefährdungsbeurteilung können je nach betriebsspezifischem Handlungsbedarf vielfältige Maßnahmen zur positiven Gestaltung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz eingesetzt werden. Dazu zählen unter anderem:

- Führungskräftetrainings
- Seminare zur Stressbewältigung
- Konfliktmanagement
- Arbeitszeitgestaltung
- Gestaltung der Arbeitsabläufe
- Optimierung der Informations- und Kommunikationskultur (teamintern und -übergreifend)

Unsere Angebote

Wir unterstützen Sie bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung und gesundheitsförderlichen Gestaltung der Arbeit. Unsere Leistungen umfassen z. B.:

- Unternehmensspezifische Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Ableitung/Entwicklung wirksamer Maßnahmen zur Reduzierung von Fehlbelastungen und Stärkung von Ressourcen
- Vorträge (z. B. über Psychische Belastung und Beanspruchung, Stress, Burnout, Work-Life-Balance, gesunde Führung)
- Führungskräftetrainings
- Stressbewältigungsseminare
- Computergestützter Stresstest mit individueller (Kurz-)Beratung
- Workshops (z. B. mit Vorträgen, Arbeitsgruppen und Entspannungstechniken)
- Telefonische Sozial- und Gesundheitsberatung und Beratung vor Ort (z. B. Meditation)



» Jedes Unternehmen ist nur so gesund wie seine Arbeitnehmer es sind. «

Kontakt

Hauptsitz

38108 Braunschweig, Hermann-Blenk-Straße 22

Niederlassungen

28777 Bremen, Ermlandstraße 57

01099 Dresden, Manfred-von-Ardenne-Ring 20 / Haus B

39120 Magdeburg, Gustav-Ricker-Straße 62

Telefon : 0531 / 3 54 44 72

Fax : 0531 / 3 54 44 54

E-Mail : jantke@eversonline.de

Internet : www.eversonline.de

Fotos © shutterstock.com

Psychische Belastung

Am Arbeitsplatz





Die heutige Arbeitswelt stellt die Menschen vor vielfältige Herausforderungen: International vernetzte Märkte und ständige technische Innovationen führen zu neuen Beschäftigungsformen, veränderten Organisationsstrukturen und komplexeren Arbeitsinhalten. Diese Veränderungen fordern von den Beschäftigten Flexibilität, Mobilität und die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen. Durch die Entstehung neuer Arbeitsformen und -inhalte hat insbesondere die psychische Belastung in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen.

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Unter psychischer Belastung versteht man die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken (DIN EN ISO 10075-1 [1a]). Diese Einflüsse ergeben sich aus folgenden Arbeitsbedingungen:

- Arbeitsaufgabe (z. B. vielfältige oder monotone Tätigkeiten, Verantwortung tragen, emotionale Inanspruchnahme durch Kundenkontakte)

- Arbeitsorganisation (z. B. Arbeitszeit, Pausenregelung)
- Soziale Beziehungen (z. B. Führungsverhalten, Verhältnis zu Kolleginnen und Kollegen)
- Arbeitsumgebung (z. B. Lärm, Klima, Arbeitsmittel)

Eine „Belastung“ wird im Alltagssprachgebrauch häufig negativ verstanden. Im Gegensatz dazu definiert die Arbeitswissenschaft den Begriff der „psychischen Belastung“ wertneutral. Allerdings verfügt jeder Mensch über individuelle Ressourcen zur Bewältigung dieser Belastungsfaktoren, sodass deren Auswirkung sowohl positiv als auch negativ sein kann.

Fehlbelastungen hingegen sind Bedingungen, die auf Dauer bei den meisten Menschen zu negativen Auswirkungen führen. Wenn z.B. jemand bei der Arbeit dauerhaft unter Zeitdruck steht und dazu bei der Aufgabenerledigung noch ständig unterbrochen wird, steigt die psychische Belastung. Auf solche psychischen Gefährdungsfaktoren reagieren viele Menschen über kurz oder lang negativ:

- Ermüdungsgefühl,
- Stresserleben
- psychosomatische Störungen (Rückenschmerzen, Tinnitus)
- depressive Verstimmung
- Burnout
- Herzinfarkt

Stress und ähnliche Belastungsfolgen führen zu Leistungsminderung und Fehlzeiten. Die Gefähr-

dungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz ist eine nützliche Möglichkeit für Unternehmen, solchen negativen Folgen vorzubeugen und Ressourcen aufzubauen.

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Der Arbeitgeber bzw. die Führungskräfte und Verantwortlichen sind durch das Arbeitsschutzgesetz dazu aufgerufen, für Sicherheit und Gesundheit im Unternehmen zu sorgen. Dazu ist im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung nach §5 Abs. 3 Nr. 6 ArbSchG die psychische Belastung ebenfalls zu erfassen.

Ziel der Gefährdungsbeurteilung sind die Ableitung und Umsetzung von angemessenen Maßnahmen zur Reduzierung der Belastungsfaktoren. Folgende Prozessschritte gilt es dabei zu beachten:

1. Festlegen von Tätigkeiten und Arbeitsbereichen
2. Ermittlung der mit der Tätigkeit verbundenen psychischen Belastung
3. Beurteilung des Gefährdungspotenzials der ermittelten Belastung
4. Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Reduzierung/Vermeidung der Gefährdung
5. Kontrolle der Wirksamkeit der umgesetzten Maßnahmen
6. Dokumentation des Prozesses und der Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung
7. Fortschreiben der Gefährdungsbeurteilung bei Änderung der Gegebenheiten