

## Weiterführende Literatur

- Empfehlungen zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung. Leitung des Arbeitsprogramms Psyche ; Bundesministerium für Arbeit u. Soziales. 3., erw. Aufl. Berlin, 2017
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung: Erfahrungen und Empfehlungen. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Berlin: Erich Schmidt, 2014
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen: Tipps zum Einstieg. Hiltraud Paridon ; Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG). Berlin, 2013, überarb.Version 2015. (IAG-Report ; 2013,1)
- Ratgeber zur Gefährdungsbeurteilung: Handbuch für Arbeitsschutzfachleute. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). 2. Aufl. Dortmund, 2016
- Stressreport Deutschland 2012: Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Dortmund, 2012
- **Informationen im Internet unter:**  
<http://www.gda-psyche.de>  
<http://www.gefaehrungsbeurteilung.de>

## Ihre Ansprechpartner/-innen

### Landesamt für Arbeitsschutz, Verbraucherschutz und Gesundheit (LAVG)

#### Sitz, Zentrale Dienste und Abteilung Arbeitsschutz

Horstweg 57, 14478 Potsdam

Telefon: 0331 8683 - 0

Frau Mühlbach

E-Mail: [lavg.office@lavg.brandenburg.de](mailto:lavg.office@lavg.brandenburg.de)

Internet: <https://lavg.brandenburg.de>

#### Regionalbereich Ost

Im Behördenzentrum Eberswalde, Haus 9

Tramper Chaussee 4, 16225 Eberswalde

Telefon: 0331 8683 - 280

Frau Daniel

E-Mail: [office.ost@lavg.brandenburg.de](mailto:office.ost@lavg.brandenburg.de)

Regionalbereich Ost, Dienstort Frankfurt (Oder)

Robert-Havemann-Str. 4, 15236 Frankfurt (Oder)

Telefon: 0331 8683 - 290

Frau Würtz

E-Mail: [office.ost@lavg.brandenburg.de](mailto:office.ost@lavg.brandenburg.de)

#### Regionalbereich Süd

Thiemstr. 105a, 03050 Cottbus

Telefon: 0331 8683 - 380

Frau Mühlbach

E-Mail: [office.sued@lavg.brandenburg.de](mailto:office.sued@lavg.brandenburg.de)

#### Regionalbereich West

Fehrbelliner Str. 4a, 16816 Neuruppin

Telefon: 0331 8683 - 480

Frau Bluhm

E-Mail: [office.west@lavg.brandenburg.de](mailto:office.west@lavg.brandenburg.de)

Regionalbereich West, Dienstort Potsdam

Max-Eyth-Allee 22, 14469 Potsdam

Telefon: 0331 8683 - 490

Frau Giebner

E-Mail: [office.west@lavg.brandenburg.de](mailto:office.west@lavg.brandenburg.de)

Impressum:

**LAVG**, Horstweg 57, 14478 Potsdam

Foto: © Coloures-pic - Fotolia.com

Druck: LGB

Auflage: 500 Exemplare

November 2018



Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz



## Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

- Erkennen
- Bewerten
- Optimieren

Hinweise für Betriebe



## Psychische Belastungen

Psychische Belastungsfaktoren (z. B. Zeit- und Termindruck, Informationsüberflutung, Arbeitsplatzunsicherheit, psychosoziale Konflikte) gewinnen durch Veränderungen in der Arbeitswelt immer mehr an Bedeutung. Sie können bei den Beschäftigten zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen und damit in der Folge zu hohen Kosten für die Betriebe und die Gesellschaft führen. Sind

- Arbeitsinhalt
- Arbeitsorganisation
- Arbeitsumwelt und
- soziale Beziehungen

nicht optimal gestaltet, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen und Arbeitsunfälle.

**Kurzfristig** können kritische psychische Belastungen bei den Beschäftigten zu psychischer Ermüdung, Monotonie, psychischer Sättigung und Stresserleben führen.

**Mittel- und langfristige Folgen** können Befindensstörungen und Erkrankungen sein, die sich in häufigen Fehlzeiten niederschlagen und nicht selten in die Berufsunfähigkeit bzw. Frühverrentung führen.

## Ermittlung und Bewertung psychischer Belastungen

Überdurchschnittliche Unfallzahlen, hoher Krankenstand, starke Fluktuation, Leistungsschwankungen und Qualitätsmängel in der Arbeit sowie häufige soziale Konflikte können erste Anzeichen für das Vorliegen kritischer psychischer Belastungen sein.

Nach § 5 Arbeitsschutzgesetz sind Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber seit 1996 verpflichtet, ihre Arbeitsplätze hinsichtlich möglicher Gefährdungen zu beurteilen und die erforderlichen Maßnahmen des Arbeitsschutzes zu ermitteln. Das betrifft auch die psychischen Belastungen.

Zu ihrer Beurteilung eignen sich

- Beobachtungsinterviews
- Mitarbeiterbefragungen sowie
- moderierte Analyseworkshops

Welche der drei Methoden für den jeweiligen Betrieb geeignet ist, hängt von dessen Gegebenheiten ab (wie z. B. Betriebsgröße, Art der Tätigkeit, vorhandene Ressourcen etc.).

Konkrete Handlungshilfen und Instrumente sind unter anderem bei den Berufsgenossenschaften sowie bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin unter [www.baua.de](http://www.baua.de) (Themen von A-Z, Psychische Fehlbelastung/Stress) zu finden.

## Gestaltungsansätze für optimale psychische Belastungen

Folgende Maßnahmen der Arbeitsgestaltung sind zu empfehlen:

- Tätigkeiten mit vorbereitenden, ausführenden und kontrollierenden Aufgaben gestalten
- Handlungs- und Entscheidungsspielräume bei der Ausführung der Tätigkeit schaffen (z. B. zu Methoden, zur zeitlichen Abfolge)
- Tätigkeiten abwechslungsreich gestalten
- Informationsangebot optimieren
- Arbeitszeit nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen gestalten
- Beschäftigte qualifikationsgerecht einsetzen
- Beratung und Unterstützung bei Problemen anbieten
- regelmäßig Rückmeldung und Anerkennung geben
- Arbeitsplatz ergonomisch gestalten und negative Umgebungsfaktoren (z. B. Hitze, Lärm) vermeiden
- Entscheidungen transparent machen

Konkretere Maßnahmen können der angegebenen Literatur entnommen werden.