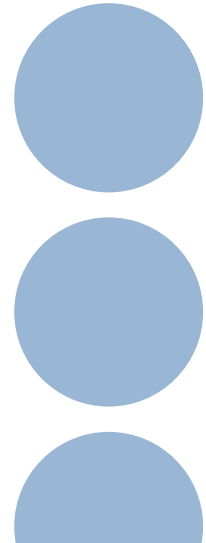


## Psychische Belastungen - Gefährdungsbeurteilung

ID 013341



1

## Gesundheit und Krankheit

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“

(**Gesundheitsdefinition** WHO)

„Objektiv fassbarer, regelwidriger, anormaler körperlicher oder geistiger Zustand, der die Notwendigkeit einer Heilbehandlung erfordert und zur Arbeitsunfähigkeit führen kann“ (**Krankheitsdefinition** GKV)

Psychische Gesundheit ermöglicht das Leben zu genießen und gleichzeitig Schmerzen, Enttäuschungen und Unglück zu überwinden. Sie ist eine positive Lebenskraft und ein tiefer Glaube an unsere eigene Würde und unseren Selbstwert.  
(**Definition Psychische Gesundheit** British Heart Foundation)

ID 070323

2

## Gesundheit und Krankheit

### Grundsätze:

- keine Trennung in gesund und krank
- völlige Gesundheit und völlige Krankheit gibt es nicht
- Wenn Risiken zunehmen und Schutzfunktionen abnehmen, steigt die Wahrscheinlichkeit der Krankheit.

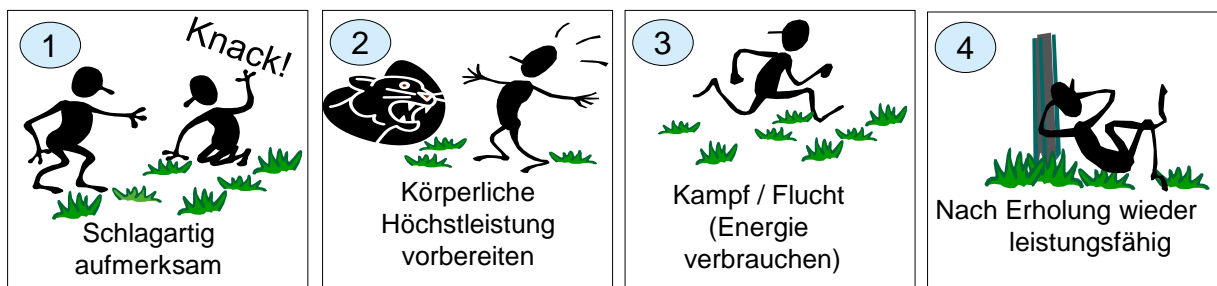


ID 070439a

3

## Stressmechanismus

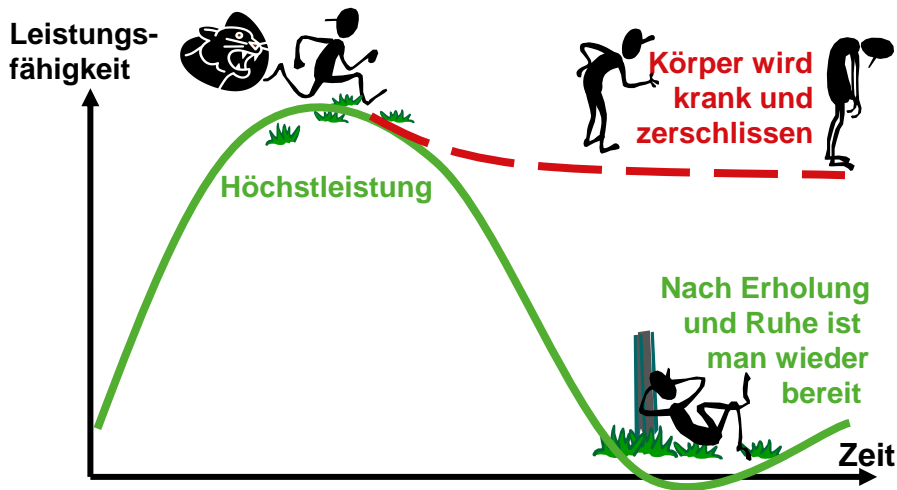
### Überlebensmechanismus aus der Steinzeit



ID 018567a

4

## Stressmechanismus



ID 034836a

5

## Erkrankungspyramide



\* körperlich / psychisch

Psychische Beeinträchtigungen zu haben, heißt (selbst bei Auftreten negativer Folgen)...

... nicht unbedingt, dass man krank wird!

... erst recht nicht, dass man notwendiger Weise psychisch krank wird / ist!

... zunächst häufig nur: man ist weniger leistungsfähig bzw. „schlechter drauf“ als es nötig wäre.

6

## Belastung und Beanspruchung

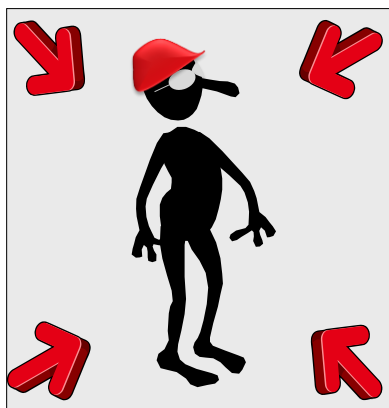


nach W. Laurig (1980)

ID 034271

7

## Definition - „Psychische Belastung“...



Quelle: nach DIN ISO 10075-1

...ist die Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse,


die von außen auf den Menschen zukommen

und auf ihn psychisch einwirken.


Eselsbrücke:  
Be**LAST**ung

ID 034267

8



### Definition „Psychische Beanspruchung“...




... ist die unmittelbare (nicht die langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

*Eselsbrücke: Be**ANS**pruchung*

ID 034268a


9



### Balance

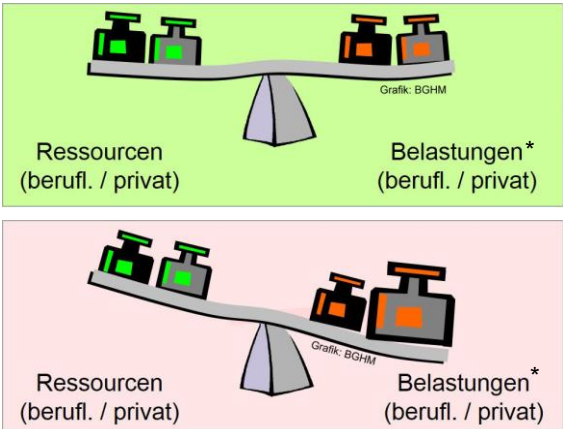
Adäquate Beanspruchung

Beanspruchung



Über-/ Unterforderung

→



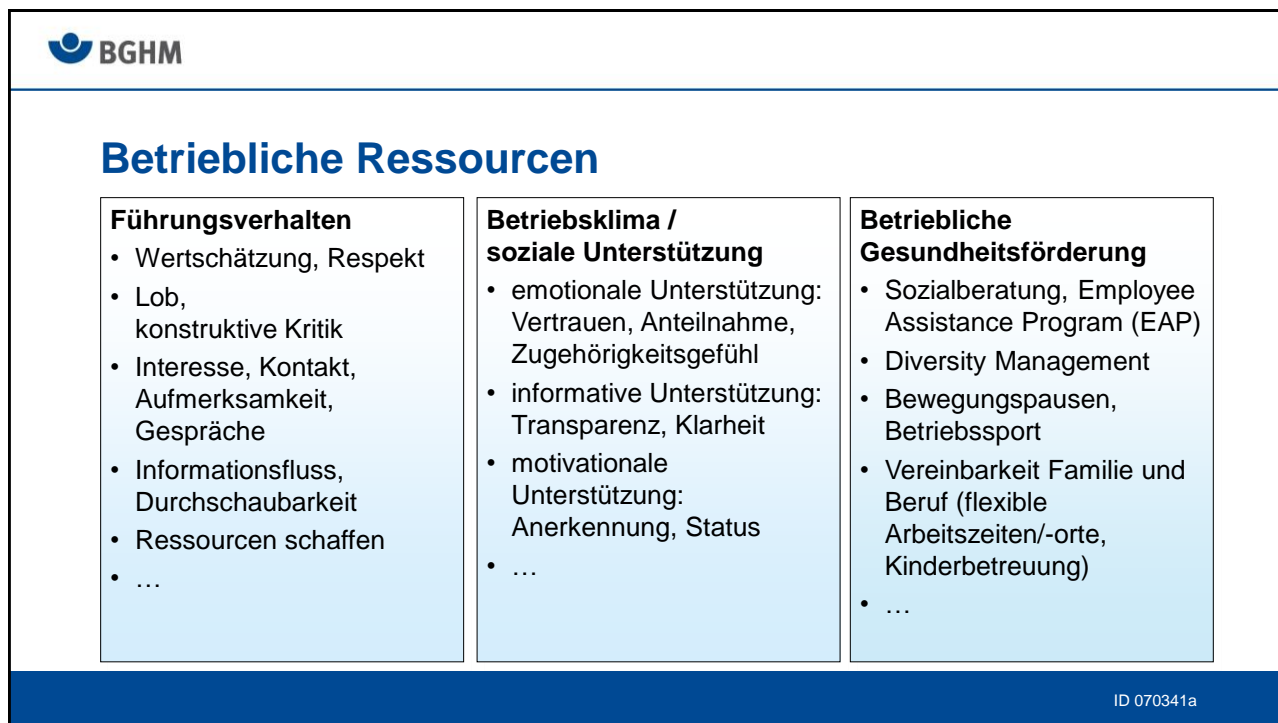
\* umgangssprachlich verstanden: Gegebenheiten, die Kraft kosten

ID 034272

10

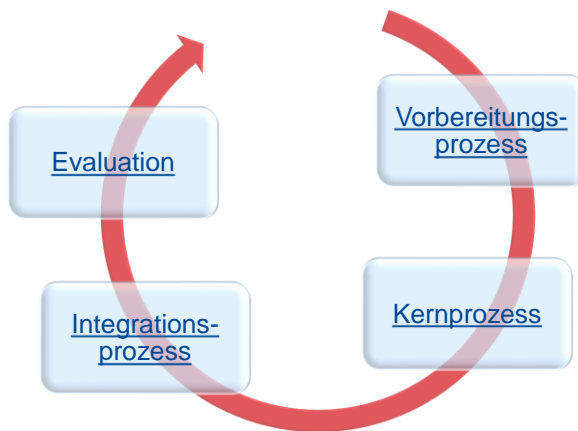


11



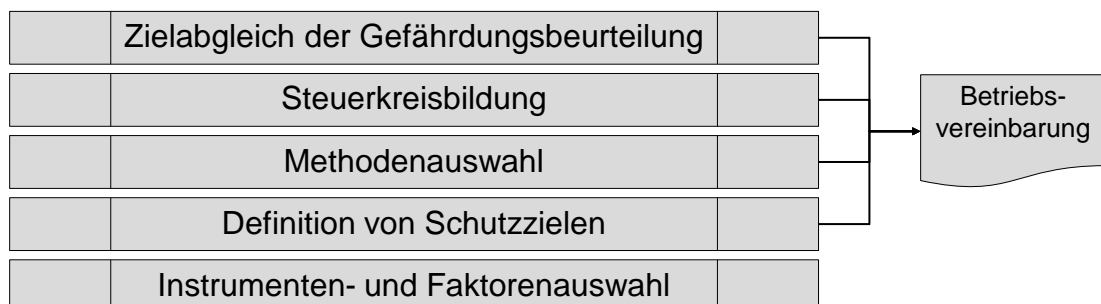
12


## Schritte zur Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung



## Vorbereitungsprozess (z. B. durch ASA)

- zur Abstimmung der betrieblichen Akteure
- zum Abschließen einer Betriebsvereinbarung







### Integrationsprozess (z. B. durch Steuerkreis)

- zur Information der Beschäftigten
- zur Qualifikation der Führungskräfte

	Information der Führungskräfte	
	Information der Mitarbeiter	
	Schulung der Führungskräfte	

 ID 013343

20




### Kernprozess (durch Führungskräfte)

- zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung

	Screening Belastung & Beanspruchung	
	Beurteilen Belastung & Beanspruchung	
	Festlegung der Schutzmaßnahmen	
	Überwachung der Schutzziele	

Gefährdungsbeurteilung

 ID 013344

21



## Evaluation (z. B. durch ASA)

	Überprüfung der Methoden, Faktoren, Instrumente	
--	--	--



ID 013345

22

## Ermittlung psychischer Belastung

- keine grundsätzliche Vorgabe bezüglich der Methode zur Messung
- mögliche Methoden sind:
  - Beobachtung/Begehung mittels einer Checkliste
  - Beschäftigtenbefragung
  - moderierter Analyseworkshop
  - ideal ist eine Kombination der Methoden
- Kombination aus Selbstbild (Meinung der Beschäftigten) und Fremdbild (Einschätzung betrieblicher Experten und Expertinnen) empfehlenswert

ID 013347

14

## Beobachtung/Beobachtungsinterview

- Beobachtung und Beurteilung der Tätigkeiten durch geschulte Personen, meist ergänzt durch Kurzinterviews mit Beschäftigten
- Beobachtungsverfahren enthalten Analyse-Fragebogen mit Anleitung, Beobachtungskriterien, Bewertungsmaßstäben

### Vorteile

- Objektivität
- unbewusste Belastungen erfassbar
- Integration in vorhandene Arbeitsplatzbegehungen
- ...

### Nachteile

- zeitlicher Aufwand
- begrenzte Beobachtungsphase: seltene Belastungen schlecht erfassbar
- „unsichtbare“, z. B. geistige Belastungen müssen erfragt werden
- ...

ID 013348

15

## Beschäftigtenbefragung

Befragung der Beschäftigten mit einem standardisierten Fragebogen

### Vorteile

- Geringer Zeitaufwand
- Beteiligung aller Beschäftigten
- Erkennung „unsichtbarer“ Probleme, z. B. Konflikte
- Überblick: Belastungs-Situation mit Problemschwerpunkten
- ...

### Nachteile

- Beteiligungswille der Befragten nötig
- nur Einstieg in weitere Ursachen-Analyse
- Anonymitätsverletzung bei geringer Beschäftigtenzahl
- Sprachbarrieren möglich
- ...

ID 013349

16

## Moderierte Analyseworkshops

Professionell moderierte Gruppendiskussionen mit 8-12 Beschäftigten, Führungskräften und evtl. Fachexperten und Fachexpertinnen

### Vorteile

- für kleine Unternehmen bzw. Organisationseinheiten geeignet
- direkte Ursachenanalyse und Maßnahmen-Ableitung möglich
- Erfahrungsaustausch der Hierarchie-Ebenen
- ...

### Nachteile

- offene Gesprächskultur und Vertrauen notwendig
- geeignete Vertreter aller Beschäftigten und Führungskräfte nötig
- Zeitaufwand
- ...

ID 013350