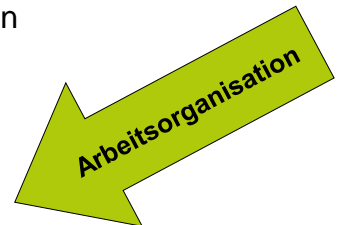


## Psychische Belastung am Arbeitsplatz

- ungünstige, wechselnde und/oder lange Arbeitszeiten
- Zeitdruck
- isolierte Einzelarbeitsplätze
- keine klar definierten Verantwortungsbereiche
- mangelnde Unterstützung durch Vorgesetzte oder Kollegen
- ...



Quelle: GDA-Arbeitsprogramm Psyche

ID 080093

2

## Psychische Belastung am Arbeitsplatz

- mangelnde soziale Kontakte
- Konflikte
- fehlende soziale Unterstützung
- kein Feedback
- fehlende Anerkennung
- mangelnde Qualifizierung der Führungskräfte
- ...



Quelle: GDA-Arbeitsprogramm Psyche

ID 080094

3

## Psychische Belastung am Arbeitsplatz

- unklare Aufgabenübertragung
- widersprüchliche Anweisungen
- unvollständige Aufgaben
- fehlende Handlungsspielräume
- einseitige Anforderungen
- Informationsflut / -Mangel
- fehlende Eignung
- mangelnde Berufserfahrung
- ...



Quelle: GDA-Arbeitsprogramm Psyche

ID 080095

4

## Psychische Belastung am Arbeitsplatz

### „neue“ Arbeitsformen

- räumliche Mobilität
- atypische Arbeitsverhältnisse
- diskontinuierliche Berufsverläufe
- reduzierte Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben
- ...



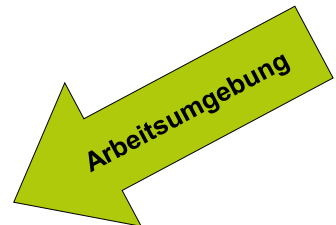
Quelle: GDA-Arbeitsprogramm Psyche

ID 080096

5

## Psychische Belastung am Arbeitsplatz

- Lärm, Hitze, Kälte, Staub, Zugluft, Gefahrstoffe
- ungünstige ergonomische Gestaltung
- schwere körperliche Arbeit
- räumliche Enge
- unzureichende Gestaltung von Signalen und Hinweisen
- fehlendes / ungeeignetes Werkzeug
- unergonomische Softwaregestaltung
- ...



Quelle: GDA-Arbeitsprogramm Psyche

ID 080097

6

## Beanspruchung und Beanspruchungsfolgen



ID 080106

7

## Mögliche kurzfristige Beanspruchungsfolgen

### physiologische Folgen

- erhöhte Herzfrequenz
- Blutdrucksteigerung
- Adrenalinausschüttung  
„Stresshormon“

### individuelle Veränderungen

- Leistungsschwankungen
- Nachlassen der Konzentration
- mehr Fehler
- schlechtere Koordination

### psychische Folgen

- Anspannung
- Frustration
- Ärger
- Ermüdungs-, Monotonie-  
und Sättigungsgefühl

### soziale Veränderungen

- Konflikte
- Streit
- Aggression gegen andere
- sozialer Rückzug

ID 080077

8

## Mögliche mittelfristige, langfristige, chronische Beanspruchungsfolgen

- allgemeine psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen,  
z. B. Schlafstörungen
- Unzufriedenheit
- Resignation
- Depression
- vermehrter Nikotin-, Alkohol- und Tablettenkonsum
- Fehlzeiten (Krankheitstage)

ID 080079

9

## Handlungsbedarf – Signale vom Menschen

- Fehler, Leistungseinbußen
- Hektik, nervöse Gestik
- Denkblockaden
- Konzentrationsmangel
- Ärger, Wut, Frust
- Angst, Panik, Schreckhaftigkeit
- Gefühlschwankungen
- Verspannen / Verkrampfen:  
starre Mimik, Spannungskopfschmerz
- Tagesmüdigkeit wegen  
Schlafstörungen
- verstärkter Harndrang / Durchfall /  
Magendruck
- vermehrter Konsum von Zigaretten,  
Alkohol, Kaffee, ...
- sozialer Rückzug
- Verzicht auf Pausen
- Psychische Ermüdung, Psychische  
Sättigung, Stress, Monotonie,  
herabgesetzte Wachsamkeit

ID 080098

10

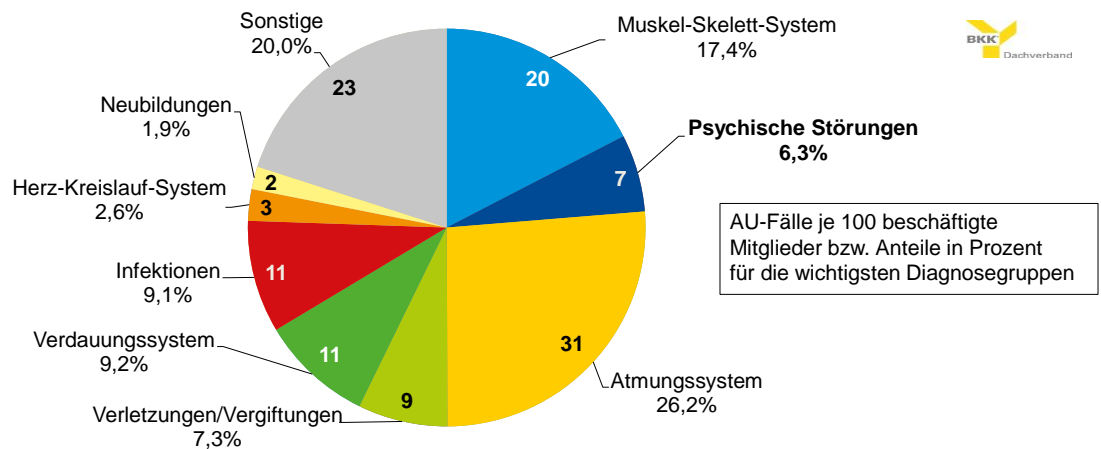
## Handlungsbedarf – Signale vom Menschen

- Leistungsmängel
- sinkender Output
- Terminschwierigkeiten
- Qualitätsprobleme
- Reklamationen /  
Kundenbeschwerden,  
Störungen im Arbeitsablauf
- Kritische Ereignisse
- Unfälle
- Fehlzeiten / Krankenstand
- Fluktuation
- Spannungen und Konflikte
- Stimmung / Betriebsklima
- Kommunikationsmängel
- lautstarke Diskussionen
- zurückgehende Beteiligung
- man „schüttelt den Kopf“
- Reporting „ohne Ende“...

ID 080099

11

# Fallzahlen der Krankheiten auf 100 Beschäftigte 2020

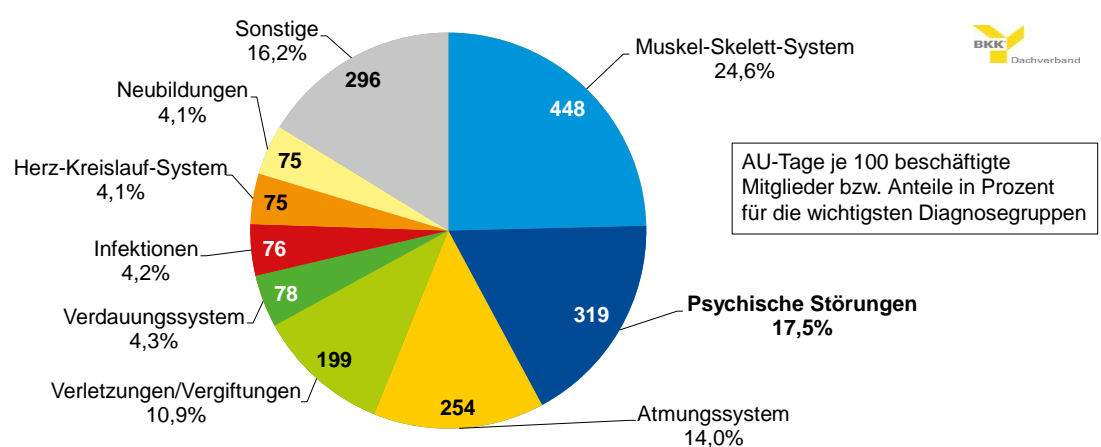


Datenquelle: BKK Dachverband - Tabelle/Diagramm 1.1.5 zum BKK Gesundheitsreport 2021 (Berichtsjahr 2020)

ID 016296

12

# Dauer der Krankheiten auf 100 Beschäftigte 2020



Datenquelle: BKK Dachverband - Tabelle/Diagramm 1.1.6 zum BKK Gesundheitsreport 2021 (Berichtsjahr 2020)

ID 018381

13

## Gründe für die Entwicklung

- **(veränderte) gesellschaftliche Bedingungen**  
Arbeitsmarktentwicklung, Familienstrukturen, finanzielle Probleme, ...
- **(veränderte) Arbeitsbedingungen**  
ständige Erreichbarkeit, Arbeitszeiten, betriebliche Veränderungsprozesse, ...

ID 080069a

14

## Gründe für die Entwicklung

- **Verschiebung der Diagnosen von somatischen hin zu psychischen Erkrankungen**  
Anstieg der AU-Tage aufgrund psychischer Störungen bei relativ stabilen Gesamt-AU-Tagen
- **Sensibilisierung der Hausärzte und Patienten**  
psychische Problem werden häufiger angesprochen, als krankheitswertig betrachtet und in Krankschreibungen dokumentiert

ID 080069b

15

## Psychische Gesundheit nach WHO

**Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne**

- seine Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv und fruchtbar arbeiten kann und
- imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

ID 080070

16

## Ansatzpunkte der Gestaltung

- **belastungsorientiert**  
Vermeiden beziehungsweise Beseitigen gesundheitsgefährdender Arbeitsbedingungen und Belastungen
- **ressourcenorientiert**  
Schaffen beziehungsweise Erhalten gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen und Kompetenzen

ID 080102

17



## Verhältnisprävention

### Optimierung der Arbeitsbelastungen

#### Gestaltung

- der Arbeitsorganisation
- der Arbeitszeit
- des Arbeitsplatzes, der Arbeitsmittel und der Arbeitsumgebung

### Schaffung gesundheitsgerechter Arbeitsbedingungen

- Vergrößerung von Handlungs- und Entscheidungsspielräumen
- Ausbau eines gesundheitsförderlichen Führungsstils
- Gestaltung des Sozialklimas

ID 080103

18



## Verhaltensprävention

### Optimierung der persönlichen Ressourcen

- Stressmanagement
- Entspannungstechniken
- Abbau von Risikoverhalt

### Persönlichkeitsfördernde Maßnahmen

- Qualifizierung durch die Arbeit
- Schulung und Fortbildung
- Kompetenztraining

ID 080104

19

## Mögliche Maßnahmen für Unternehmen

- **Arbeitsaufgaben, Arbeitsmenge und Organisation überprüfen:**

- Vielfalt, Spielraum und Puffer einbauen, um langfristig Qualität und Motivation zu ermöglichen
- Qualifizierung (Führung & Mitarbeiter)

- **Führung optimieren:**

- Information und Kommunikation verbessern
- realistische Ziele vereinbaren
- fachliche und soziale Unterstützung, Rückmeldung und Anerkennung zur Verfügung stellen

- **Gesundheitsangebote machen:**

- Entspannung, Bewegung, gesunde Ernährung

 **Es geht um Optimierung von Beanspruchung, nicht um deren Vermeidung.**

ID 080105