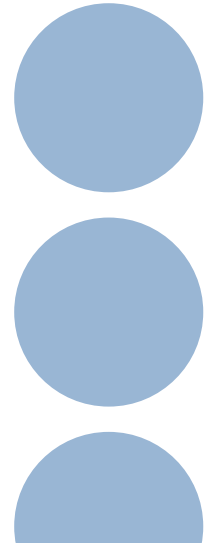


## Psychische Belastungen - Gefährdungsbeurteilung

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)

„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.“ (**Definition Psychische Gesundheit** WHO)

ID 070323

2

## Gesundheit und Krankheit (salutogener Ansatz)

### 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.

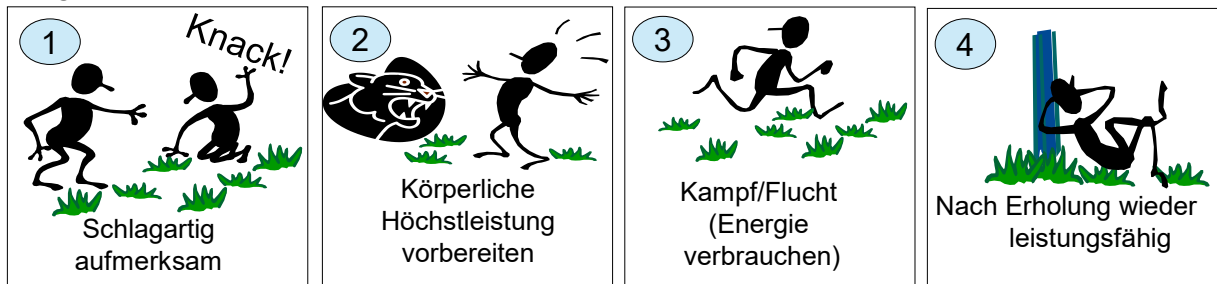


ID 070439

3

## Stress

Überlebensmechanismus aus der Steinzeit



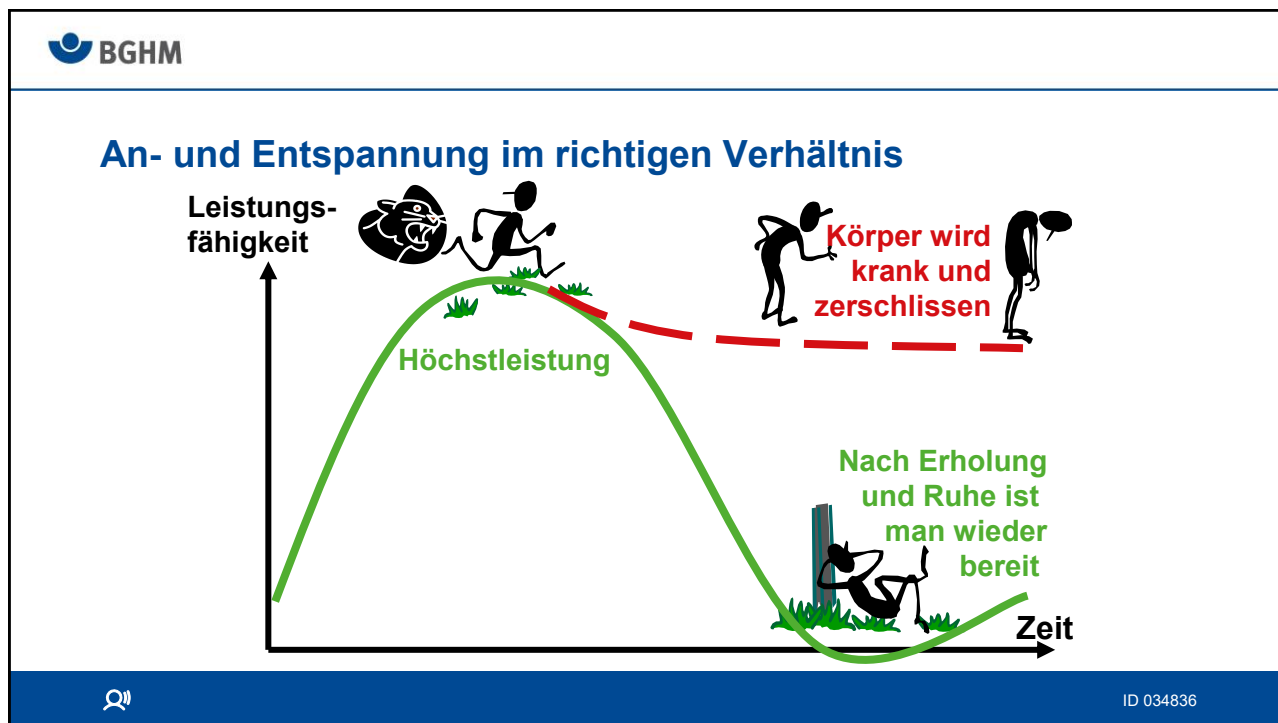
Aus Mücken keine Elefanten machen: Ist die Situation wirklich so bedrohlich??  
→ Stress entsteht auch im Kopf!

Körperliches agieren: Energie muss raus

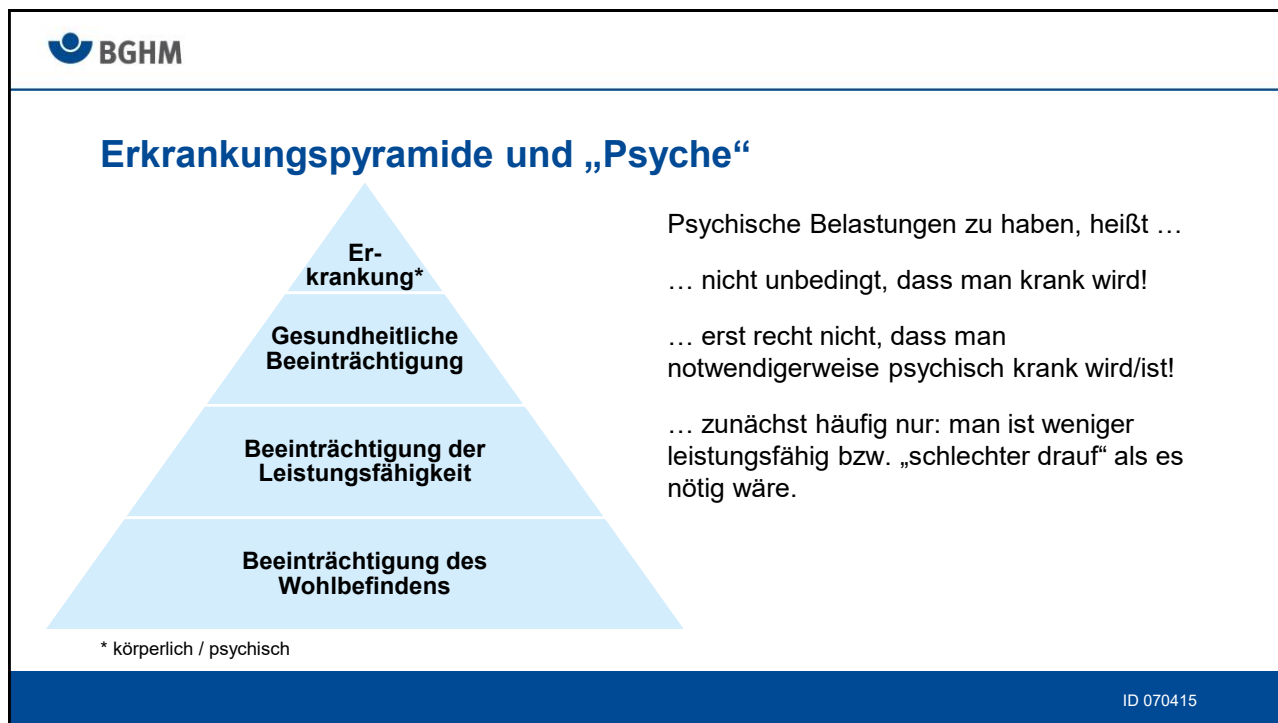
Erholung ist MUSS, kein Luxus

ID 018567

4

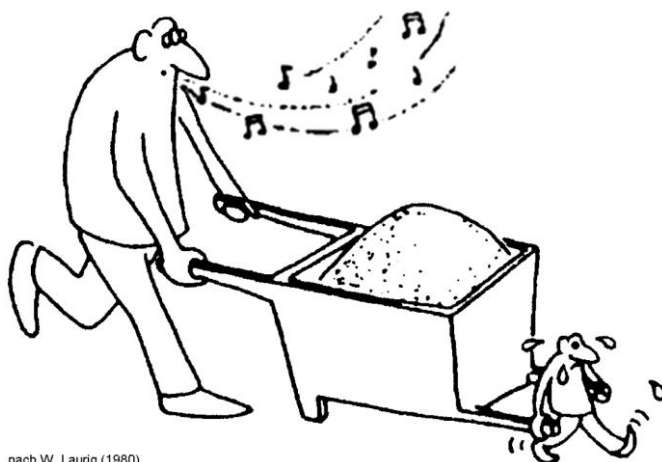


5



6

## Belastung und Beanspruchung



nach W. Laurig (1980)

ID 034271

7

## Definition „Psychische Belastung“



Quelle: fotomek - Fotolia.com

Quelle: nach DIN EN ISO 10075-1: 2018-01

...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 (z. B. Ausbildung, Alter, etc.) einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

Eselsbrücke:  
Be**ANS**PRUCHung

ID 034268b


9



## Balance


Adäquate Beanspruchung

Beanspruchung



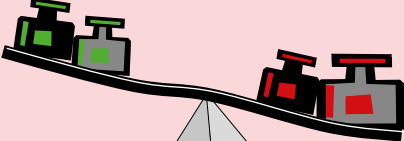
Über- / Unterforderung

\* umgangssprachlich verstanden: Gegebenheiten, die Kraft kosten



Ressourcen (berufl. / privat)

Belastungen\* (berufl. / privat)




Ressourcen (berufl. / privat)

Belastungen\* (berufl. / privat)

Grafik: BGHM

Grafik: BGHM

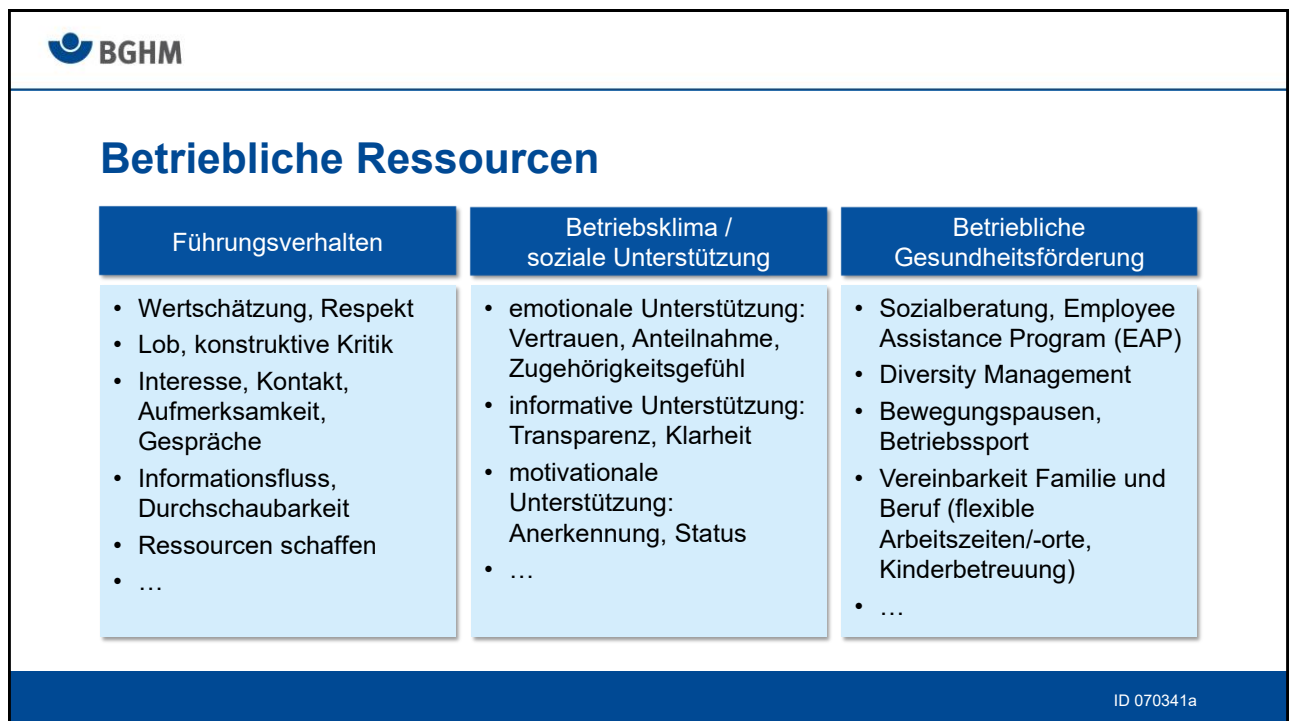


ID 034272

10

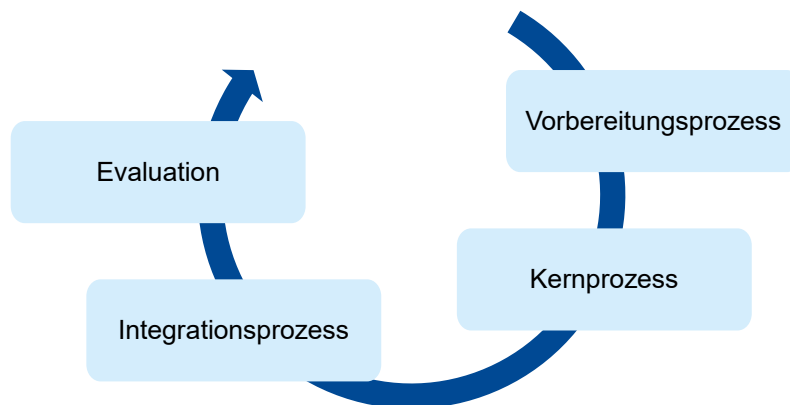


11



12

## Schritte zur Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung

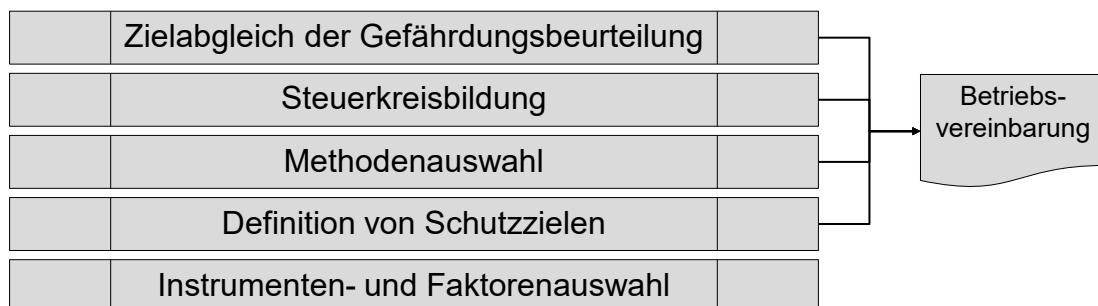


ID 013346

13


## Vorbereitungsprozess (z. B. durch ASA)

- zur Abstimmung der betrieblichen Akteure
- zum Abschließen einer Betriebsvereinbarung



ID 013342

14




### Kernprozess (durch Führungskräfte)

- zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung

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

Gefährdungsbeurteilung

ID 013344



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

- zur Information der Beschäftigten
- zur Qualifikation der Führungskräfte

	Information der Führungskräfte	
	Information der Beschäftigten	
	Schulung der Führungskräfte	

ID 013343

## Evaluation (z. B. durch ASA)

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

ID 013345

17

## 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

18

## 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

19

## 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

20

## 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