

## Überblick zu psychischer Belastung am Arbeitsplatz

Psychische Belastung am Arbeitsplatz ist in Deutschland zu einer wachsenden Problematik geworden und besonders in der aktuellen Zeit ein hoch brisantes Thema. Laut dem BKK Gesundheitsreport 2018 waren psychische Erkrankungen bereits vor der Corona-Pandemie verantwortlich für über 15 Prozent der Krankschreibungen von Arbeitnehmern.

### **Mögliche Ursachen für steigende psychische Belastung sind z.B.:**

- Arbeitsverdichtung
- Konkurrenz
- Mobbing
- Fehlende Ressourcen
- Überforderung
- Zeitdruck
- Wechselnde Organisationsstrukturen
- Unklare Aufgabenverteilung
- Unterforderung

**Die Folgen übermäßiger psychischer Belastung für Körper und Geist können mitunter drastisch sein. Sie lassen sich in kurzfristige sowie mittel bis langfristige Folgen einteilen:**

| Kurzfristige Folgen       | Mittel- bis langfristige Folgen                         |
|---------------------------|---|
| Innere Anspannung         | Unzufriedenheit   |
| Gereiztheit               | Depression  |
| Angstgefühle              | Schlafstörungen   |
| Wut und Ärger             | Psychosomatische Erkrankungen                           |
| Nervosität                | Ängstlichkeit   |
| Ermüdung                  | Resignation   |
| Sättigung                 | Erhöhte Gefahr für Erkrankungen am Herz-Kreislaufsystem |
| Kopf- und Rückenschmerzen | Erhöhte Gefahr für Diabetes                             |
| Magen-Darm-Beschwerden    | Erhöhte Gefahr für chronisches Rückenleiden             |
|                           | Erhöhte Gefahr für Demenz und Alzheimer                 |

⇒ **Durch die Folgen von psychischer Belastung steigt auch das Risiko für Fehler und Unfälle am Arbeitsplatz!**

**Das Thema „psychische Belastung am Arbeitsplatz hat bereits in mehrere Gesetzestexte und Regelwerke Einzug gehalten:**

- **Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO):** Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens.

- **Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG):** Arbeitgeber müssen u.a. Maßnahmen zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit einführen und die Arbeit so gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden wird.
- **Maschinenrichtlinie (MRL):** Demnach sollen u.a. Ermüdung und psychische Belastung beim Bedienen von Maschinen auf ein Minimum reduziert werden.
- **Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV):** Gemäß dieser Richtlinie müssen Arbeitgeber bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen nicht nur Ergonomie, sondern auch mögliche psychische Belastungen ermitteln und beurteilen.
- **Betriebsverfassungsgesetz:** Demnach muss der Betriebsrat gemeinsam mit dem Arbeitgeber darauf achten, dass die Arbeit menschengerecht gestaltet wird.

### ***Wichtige Maßnahmen zur Verminderung und Prävention psychischer Belastung***

- Arbeitsorganisation optimieren
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Beschäftigte entsprechend ihrer Qualifikation einsetzen
- Aufgaben eindeutig formulieren
- Klare Festlegung von Zuständigkeiten
- Unterweisungen, Qualifizierungsmaßnahmen durchführen
- Unterstützung anfordern (z. B. Springersystem organisieren)
- Beschäftigten Rückmeldung über Arbeitsqualität geben
- Anerkennung zeigen
- Störungen des Arbeitsablaufs möglichst ausschließen
- Offene Gesprächskultur mit konstruktiver Kritik
- Gemeinsame betriebliche Veranstaltungen durchführen (Betriebsfeiern, -sport)
- Teamzusammenhalt fördern
- Positives Arbeitsklima schaffen