

ratgeber

Psychische Belastungen

Dieser IG Metall-Online-Ratgeber richtet sich an Arbeitnehmer/innen, gewerkschaftlich Aktive und Interessierte. Er gibt einen Einstieg in das vielschichtige Thema »psychische Belastungen am Arbeitsplatz« und zeigt Möglichkeiten auf, psychischen Belastungen am Arbeitsplatz zu begegnen.



Impressum

Herausgeber: IG Metall Vorstand – Onlinemedien –
60519 Frankfurt am Main; Gestaltung: Gudrun Wichelhaus-Decher;
Illustration: i-Stockphoto / Mark Stay

ratgeber

Psychische Belastungen



Was sind psychische Belastungen am Arbeitsplatz?

Im betrieblichen Alltag nehmen Arbeitstempo, Zeit- und Termindruck ständig zu. Stress durch Leistungsverdichtung und überlange Arbeitszeiten sowie hohe Reibungsverluste durch eine oft unzulängliche Arbeitsorganisation belasten die Beschäftigten zunehmend. Dabei können verschiedene Beschwerden auftreten.

- Überforderung
- Unterforderung
- unergonomische Arbeitszeiten
- soziale Konflikte
- Erschwernisse bei der Arbeitsausführung

Welche Ursachen haben psychische Belastungen?

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz können unterschiedliche Ursachen haben.

- die Gestaltung und Einrichtung des Arbeitsplatzes
- physikalische, chemische und biologische Einwirkungen
- die Gestaltung, die Auswahl und der Einsatz von Arbeitsmitteln, insbesondere von
- Arbeitsstoffen, Maschinen, Geräten sowie der Umgang damit
- die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und deren Zusammenwirken
- unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Arbeitnehmer/innen

Woran erkenne psychische Belastungen?

Leiden Arbeitnehmer/innen an psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, können zunächst leichte Folgebeschwerden eintreten, die sich aber schnell in gesundheitliche Störungen wandeln können.

Verschiedene Folgen sollten zu Denken geben.

- Stress
- ermüdungsähnliche Zustände
- Monotoniezustand
- herabgesetzte Wachsamkeit
- psychische Sättigung
- psychische Ermüdung

Werden diese Folgen nicht behandelt, können gesundheitliche Störungen auftreten:

- Muskel- und Skeletterkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- geschwächte Immunkompetenz

ratgeber

Psychische Belastungen

(größere Infektionsrisiko, höhere Krebsgefahr)

- erhöhte Suchtgefahr
- psychische Erkrankungen

Was kann ich gegen zu hohe psychische Belastungen unternehmen?

Die Beseitigung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz gestaltet sich oft schwierig. Zum einen, weil die Belastungen nicht so einfach zu erkennen sind, zum anderen, weil Betroffen häufig schweigen. In mehreren Schritten kann allerdings Abhilfe geschaffen und gleichzeitig der Arbeitsprozess effektiver gestaltet werden.

- Voraussetzungen für eine Analyse im Unternehmen schaffen
- betriebliches Analyseteam bilden und erste Festlegungen treffen
- Gefährdungen ermitteln und bewerten
- Maßnahmen entwickeln und umsetzen
- Wirksamkeit prüfen
- Vorgehen und Ergebnisse dokumentieren
- Gefährdungsbeurteilung an betriebliche Veränderungen anpassen

Checkliste Psychische Belastungen

Mit Hilfe der unten stehenden Fragen kann die belastende Situation in einem ersten Schritt analysiert werden. Danach können die oben genannten weiteren Schritte ermittelt werden.

- Kommt es vor, dass Sie mehrere Arbeitsaufgaben gleichzeitig erledigen müssen?
- Fehlen Ihnen ausreichende Weiterbildungsmöglichkeiten zur Erledigung Ihrer Aufgaben?
- Müssen Sie wichtige Entscheidungen an Ihrem Arbeitsplatz ohne ausreichende Informationen treffen?
- Führen unklare Aufgabenbeschreibungen und Zuständigkeiten zu erhöhtem Abstimmungsaufwand und Ineffizienz?
- Ist die Unterstützung durch Vorgesetzte bei der Arbeit unzureichend, wenn es zu Problemen?
- Ist in Ihrem Tätigkeitsbereich das Verhältnis zwischen den Kolleg/innen angespannt?
- Schwankt Ihre Arbeitszeit je nach Auftragslage oder Kundenanforderung?
- Arbeiten Sie isoliert von anderen?
- Werden Ihre beruflichen Qualifikationen nicht ausreichend in Anspruch genommen?



ratgeber

Psychische Belastungen

Wie Weiter?

Wer das Gefühl hat, unter zu hohen psychischen Belastungen zu leiden oder das bei anderen im Unternehmen beobachtet und etwas unternehmen möchte, wendet sich am besten an seinen Betriebsrat.

Die IG Metall bietet Betriebsräten das so genannte »Stressbarometer«. Mit diesem Tool kann mittels eines Fragebogens die Schwere der psychischen Belastungen ermittelt werden. Außerdem bietet das Tool viele Lösungsansätze zur Verbesserung im Arbeitsalltag.

Wer in einem Unternehmen ohne Betriebsrat arbeitet, kann sich auch an seine IG Metall vor Ort wenden:

▶ www.igmetall.de/vor-ort

Mehr für Mitglieder!

Mitglieder können sich im Mitgliederbereich den ausführlichen Fragebogen zum Thema psychische Belastungen ansehen und herunterladen unter

▶ www.igmetall.de/mitglieder

