

Psychische Belastung durch Arbeit



ARBEIT & GESUNDHEIT

Infoblatt April 2024

Wie geht Gesundheitschutz für die Psyche?



➔ **Psychische Belastungen und Stress können erhebliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Beim Arbeitsschutz im Betrieb stehen zu oft nur Unfallgefahren oder der Umgang mit giftigen Stoffen im Vordergrund. Der Schutz vor psychischen Gefährdungen gehört aber ganz klar auch dazu.**

In vielen Branchen haben psychische Belastungen seit Jahren zugenommen. Die Arbeitsbedingungen verändern sich und mit ihnen die Anforderungen an die Beschäftigten:

- Es wird flexibler gearbeitet. Die Arbeitsmenge wird oft über Zielvorgaben gesteuert, die häufig zu hoch sind. Damit steigen Anforderungen an die Selbstorganisation und die Arbeitsintensität wird höher.
- Der Fachkräftemangel führt oft zu einer höheren Belastung für die verbleibenden Kolleginnen und Kollegen. In anderen Bereichen belasten unfreiwillige Befristungen oder Arbeit nur auf Abruf.

- Steigender Druck kann zu häufigeren Konflikten zwischen Kolleginnen und Kollegen führen. In einigen Bereichen nehmen Belästigung und Gewalt am Arbeitsplatz zu.
- Die verstärkte Nutzung digitaler Technologien kann zu Belastungen führen. Technikstress kann zum Beispiel durch nicht funktionierende Technik entstehen, aber auch durch komplexere Aufgaben oder die steigende Informationsflut.
- Immer mehr Beschäftigte müssen auch außerhalb ihrer Arbeitszeiten für berufliche Belange erreichbar sein. Damit wird die Erholung in der freien Zeit beeinträchtigt.
- Manche Tätigkeiten weisen seit jeher ein hohes Maß an psychischer Belastung auf, ein Beispiel sind traumatische Ereignisse für Rettungspersonal und Pflegekräfte.

Einige erleben Termindruck als herausfordernden Kick. Wenn aber die Termine immer enger rücken, keine Zeit für Erholung bleibt und Stress chronisch wird, dann ist die Belastung auf jeden Fall zu hoch.



Ist die Belastung noch normal?

Gewisse Belastungen gehören zur Arbeit dazu oder lassen sich nicht vermeiden. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Belastungen erleben. Und auch die Ressourcen, die Beschäftigte haben, um mit potenziellen Belastungen umzugehen, sind unterschiedlich. Gemeint sind persönliche Stärken, Kompetenzen, Einstellungen und Bewältigungsstrategien, die helfen, mit negativen Einflüssen umzugehen.

Wichtig ist, dass Arbeitsanforderungen, Fähigkeiten und Ressourcen in einer guten Balance stehen.

Was die eine stört, kann für jemand anderen ganz unproblematisch sein. Die hier dargestellten Faktoren können für viele psychisch belastend sein. Nicht alles lässt sich abstellen, es lassen sich aber betriebliche Strategien entwickeln, wie die Belastung reduziert oder an anderer Stelle für Entlastung gesorgt werden kann.

Nicht jede psychische Belastung führt zu einer psychischen Erkrankung. Eine dauerhafte Überbelastung kann jedoch zu ernsthaften gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Wodurch können psychische Belastungen entstehen?

Arbeitsinhalte/-aufgaben

- ▶ fehlende Informationen
- ▶ fehlende Handlungsspielräume
- ▶ monotone Tätigkeiten
- ▶ unvollständige, sehr kleinteilige Tätigkeiten
- ▶ Informations- und E-Mail-Flut

Emotionale Inanspruchnahme, zum Beispiel durch

- ▶ ständiges Eingehen auf die Bedürfnisse anderer
- ▶ häufig Emotionen zeigen müssen, die man gerade nicht empfindet (zum Beispiel Lächeln)
- ▶ häufige Konflikte mit Kunden
- ▶ Gewalt oder Belästigungen
- ▶ traumatische Ereignisse

Arbeitszeiten

- ▶ zu wenig Pausen, zu kurze Ruhezeiten
- ▶ zu lange Arbeitszeiten
- ▶ schlechte Planbarkeit, kurzfristige Schichtpläne
- ▶ Schicht- und Nachtdienste
- ▶ (Erwartungen an) ständige Erreichbarkeit
- ▶ fehlende Abgrenzung von Arbeit und Privatleben

Arbeitsorganisation

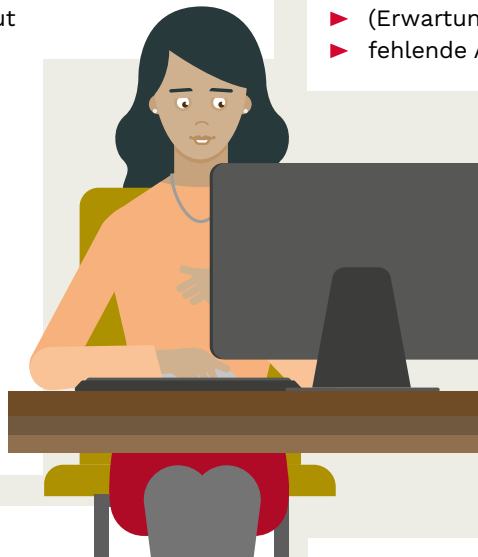
- ▶ zu viele Aufgaben
- ▶ hoher Zeit- und Leistungsdruck
- ▶ häufige Unterbrechungen
- ▶ digitale Überwachung und Kontrolle der Arbeitsleistung
- ▶ unklare Verantwortlichkeiten
- ▶ hohe Anforderungen an die Selbstorganisation durch neue Arbeitsformen

Soziale Beziehungen

- ▶ fehlende soziale Unterstützung
- ▶ fehlende Möglichkeiten zum sozialen Austausch
- ▶ schlechte Führung
- ▶ geringe Wertschätzung, fehlendes Feedback
- ▶ Streitigkeiten, Konflikte zwischen Beschäftigten, Ausgrenzung
- ▶ Rollenkonflikte

Arbeitsumgebung und Arbeitsmittel

- ▶ Lärm, störende Geräusche, wenn hohe Konzentration gefordert ist
- ▶ schlechte Beleuchtung, Gerüche, Raumklima
- ▶ fehlende oder unzureichende Arbeitsmittel, zum Beispiel schlecht funktionierende Software
- ▶ Umgang mit gefährlichen chemischen oder biologischen Stoffen



Dies sind häufige Belastungen, die Aufzählung ist nicht vollständig.

Was sollte der Betrieb tun?

Die Gestaltung einer gesundheitsgerechten Organisation der Arbeit ist Führungsaufgabe. Laut Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber verpflichtet, die Abläufe im Unternehmen so zu organisieren, dass die Beschäftigten gesundheitsgerechte und sichere Arbeitsbedingungen vorfinden.

Psychische Belastungen bei der Arbeit sollten im Rahmen einer **Gefährdungsbeurteilung** bewertet werden. Folgendes ist wichtig:

- ▶ Der Arbeitgeber muss Maßnahmen ergreifen, um die identifizierten Belastungen zu beseitigen oder zu verringern.
- ▶ Nach der Umsetzung von Maßnahmen ist auch zu überprüfen, ob die Belastung tatsächlich reduziert wurde.
- ▶ Eine Gefährdungsbeurteilung muss regelmäßig aktualisiert und fortgeschrieben werden. Mit einer einmaligen Erhebung ist es nicht getan.

Der Arbeitsschutz im Betrieb sollte im Rahmen eines umfassenden **Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)** präventiv ausgerichtet sein und auch betriebliche Gesundheitsförderung beinhalten. Hilfreich ist es, wenn es für Führungskräfte in den Betrieben verbindliche Angebote im Bereich „Gesundes Führen“ gibt.

Für Mitarbeitende, die in den letzten zwölf Monaten mehr als sechs Wochen arbeitsunfähig waren, muss der Betrieb ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anbieten. Das für Beschäftigte freiwillige Angebot zielt darauf ab zu ermitteln, ob die Arbeitsbedingungen zur Arbeitsunfähigkeit beigetragen haben und Strategien zu entwickeln, die Arbeitsfähigkeit und den Arbeitsplatz der Beschäftigten langfristig zu erhalten.

Was können Sie im Betrieb tun?

Suchen Sie sich Unterstützung im Betrieb: Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen darüber, wie sie die Belastungssituation wahrnehmen. Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten über Möglichkeiten der Entlastung. Es ist auch im Interesse Ihrer Vorgesetzten, Überlastung zu vermeiden, damit Sie langfristig gesund bleiben.

Sofern vorhanden, können Sie sich auch an den Betriebs- oder Personalrat wenden. Seine Aufgabe ist es, sich der Beschwerden und Vorschläge der Beschäftigten anzunehmen. Sie können auch mit dem für Ihren Betrieb zuständigen Betriebsarzt/der Betriebsärztin oder der Sozialberatung sprechen – beide unterliegen der Schweigepflicht.



Die Mitbestimmungsberatung der Arbeitnehmerkammer berät Interessenvertretungen bei der Mitgestaltung von Arbeitsschutz, Gefährdungsbeurteilungen und BEM. mitbestimmung@arbeitnehmerkammer.de

Anzeichen psychischer Belastung

Es gibt verschiedene Warnsignale, die darauf hinweisen, dass Sie psychisch belastet sind:

- ▶ Muskelverspannungen, Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen, Appetitlosigkeit, Herzstiche oder Schlafstörungen
- ▶ Grübeln, Alpträume, Entscheidungsprobleme, Konzentrations- oder Leistungsschwäche
- ▶ Emotionale Warnzeichen, wie innere Unruhe oder Gereiztheit, Antriebslosigkeit, Angstgefühle, schnelle, scheinbar anlasslose Stimmungswechsel
- ▶ Änderungen im Verhalten, wie ungeduldige oder aggressive Reaktionen auf andere, ein erhöhter Suchtmittelkonsum, sozialer Rückzug

Insbesondere wenn mehrere dieser Warnzeichen auftreten, sollten Sie etwas gegen Ihre Belastungssituation unternehmen und Unterstützung suchen.

Langfristig können dauerhaft zu hohe Belastungen dazu beitragen, dass sich körperliche Erkrankungen entwickeln, wie etwa Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Erkrankungen, aber auch ernsthafte psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Burn-out oder Angststörungen.

Was können Sie für sich tun?

Suchen Sie nach Wegen, die Belastungen bei der Arbeit zu reduzieren:

- ▶ Versuchen Sie organisatorische Abläufe so zu verbessern: Sorgen Sie etwa für Zeiten, in denen Sie ungestört arbeiten können. Definieren Sie Prioritäten und bearbeiten Sie Dinge nacheinander.
- ▶ Setzen Sie Grenzen, sagen Sie häufiger „nein“.
- ▶ Machen Sie Pausen und achten Sie auf ausreichende Ruhezeiten.
- ▶ Suchen Sie nach Unterstützung, lassen Sie sich helfen.
- ▶ Eine Erweiterung von fachlichen Kompetenzen kann auch zu Entlastung führen, etwa durch den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oder Fortbildungen.

Schaffen Sie sich einen Ausgleich zur Arbeit:

- ▶ Was macht Ihnen Spaß? Gehen Sie Hobbys nach, versuchen Sie sich regelmäßig (sportlich) zu bewegen, pflegen Sie Freundschaften. Planen Sie dies fest in ihrem Terminplan ein.
- ▶ Gehen Sie achtsam mit sich um, probieren Sie Entspannungstechniken aus – Ihre Krankenkasse kann Sie bei der Auswahl beraten.
- ▶ Sorgen Sie für ausreichende Erholungszeiten, lassen Sie Urlaubstage nicht verfallen.

Wenn Sie bei Ihren Versuchen, die Situation in Ihrem Betrieb zu verbessern, auf Unverständnis stoßen, sollten Sie überlegen, ob es das richtige Arbeitsumfeld für Sie ist. Denken Sie gegebenenfalls über einen Arbeitsplatzwechsel nach.

Weitere Informationen

Wo finden Sie Hilfe?

- ▶ Erste Ansprechpartner bei psychischen Belastungen sind Hausärzte/-innen, Betriebsärzte/-innen und die betriebliche Sozialberatung.
- ▶ Krankenkassen haben Verzeichnisse und vermitteln Kontakt zu Psychotherapeuten/-innen.
- ▶ Bei der Vermittlung von Psychotherapie-Terminen unterstützt die Kassenärztliche Vereinigung: Terminservicestelle
☎ 116 117

Bei psychischer Belastung nach einem Arbeitsunfall, zum Beispiel einem Gewalterlebnis, bietet die Unfallversicherung zeitnahe Unterstützung durch das Psychotherapeutenverfahren. Veranlasst wird dies in der Regel durch den Unfallversicherungsträger oder die Durchgangsärzte/-innen:
➔ https://dguv.de/landesverbaende/de/med_reha/psychotherapeuten/index.jsp



Telefonseelsorge (rund um die Uhr)

- ☎ 0800.111 0 111 (ev.),
- ☎ 0800.111 0 222 (kath.)
- ☎ 116 123
- per E-Mail und Chat unter:
➔ <https://online.telefonseelsorge.de>



Krisentelefon in der Nacht

- ➔ www.nachtwerk-bremen.de/angebote/krisentelefon.php



Informationsportal Psychnavi

Übersicht über Angebote für Menschen mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen in der Stadt Bremen:
➔ www.psychnavi-bremen.de
in Bremerhaven:
➔ www.psychnavi-bremerhaven.de



Zum Weiterlesen

Broschüren der Initiative Neue Qualität der Arbeit:
„Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Betriebs- und Personalräte“
➔ www.inqa.de/DE/magazin/mediathek/publikationen/psyga-ksmds-handlungshilfe-betriebsraete.html



„Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Beschäftigte“
➔ www.inqa.de/DE/wissen/gesundheit/physische-und-psychische-gesundheit/kein-stress-mit-dem-stress-beschaeftigte.html



Broschüre des BKK-Dachverbands:
„Praxishilfe. Psychisch krank im Job“
➔ www.bkk-dachverband.de/publikationen/selbsthilfe-broschueren/psychisch-krank-im-job



➔ INFORMATIONEN ZU ARBEITS-RECHTLICHEN FRAGEN

Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer

Geschäftsstelle Bremen-Stadt

Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
☎ 0421.3 63 01-0

Geschäftsstelle Bremen-Nord

Lindenstraße 8, 28755 Bremen
☎ 0421.6 69 50-0

Geschäftsstelle Bremerhaven

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven
☎ 0471.9 22 35-0

Beratungsstelle zu Berufskrankheiten

Arbeitnehmerkammer Bremen

☎ 0421.6 69 50-36

www.arbeitnehmerkammer.de/bk-beratung

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Arbeitnehmerkammer Bremen
Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Redaktion: Dr. Kai Huter

Foto: iStockphoto.com, Moyo Studio

Layout: GfG/Gruppe für Gestaltung, Bremen

Druckkoordination: Peppermint Print, Weyhe

Stand: April 2024