

# Evaluierung psychischer Belastungen

## Grundlagen und Umsetzungsvorgaben im Überblick

**Seminar: Basics für BetriebsrätInnen zum ArbeitnehmerInnenschutz**

**BIZ, 22. März 2018**

Mag. Isabel Koberwein  
GPA-djp Grundlagenabteilung  
isabel.koberwein@gpa-djp.at

# Lebensretter Stress

**Flucht, Kampf, Totstellen.....**

**Stress als Notbetrieb kann Leben retten.**



# Dauerstress macht krank

- **Körper:** Bluthochdruck, Herzinfarkt, Magen-Darm-Geschwüre, Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel, häufige Infektionserkrankungen, Stoffwechselstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Tinnitus, Hörsturz, chronische Muskelverspannungen (führen zu chronischen Schmerzen), verringerte Schmerztoleranz, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Allergien, Hautausschlag, Lippenherpes, Schlafstörungen, Asthma.....
- **Psyche:** Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Realitätsflucht, Alpträume.....
- **Gefühle:** Gereiztheit, Unzufriedenheit, Aggression, Nervosität, Unsicherheit, Angst, Lustlosigkeit.....



# Psychische Belastungen



# Immer mehr psychische Belastungen bei der Arbeit

- Zeit- und Termindruck
- Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Multitasking
- Wiederholung immer gleicher Arbeitsvorgänge in kurzen Zeitabständen
- Informationsmangel oder -überflutung
- Freundlichkeitsdruck, Umgang mit Leid und Krankheiten
- knappe Personalbemessung
- Entgrenzung von Arbeit und Freizeit
- häufige Umstrukturierungen, Angst vor Arbeitsplatzverlust
- fehlende Handlungsspielräume und mangelnde Beteiligungsmöglichkeiten
- isoliertes Arbeiten ohne Möglichkeit zu sozialen Kontakten
- Lärm, Hitze, Kälte, Zwangshaltungen, enge räumliche Verhältnisse
- .....
- .....



# Was tun I











# Was tun II

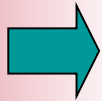
Fachliche Qualifikation

Persönliche Kompetenzen

- Kommunikation
- Konfliktbewältigung
- Gesundheitswissen

Selbstwirksamkeit

- Stärken-Schwächenanalyse
- Abbau hindernder Muster
- Erlernen stärkender Muster



# Was tun III

psychische  
Belastungs-  
faktoren



Systematisch erheben,  
Bewerten und  
Maßnahmen setzen

Evaluierung

# Belastung



*Gewicht  
reduzieren*



Arbeitsbelastungen abbauen:  
Belastungen erheben (evaluieren)  
Maßnahmen entwickeln, festlegen  
und umsetzen



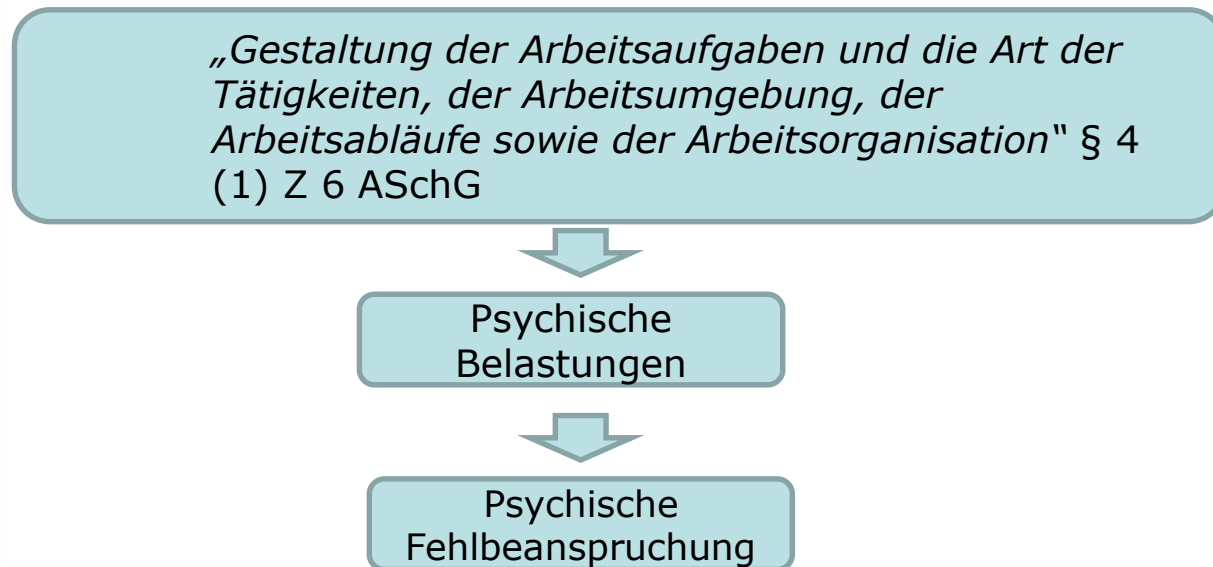
*beim Tragen  
helfen,  
die Kraft stärken*



Gute Rahmenbedingungen,  
unterstützende Strukturen,  
individuelle Trainingsmöglichkeiten  
schaffen oder ausbauen

# Begriffsbestimmung

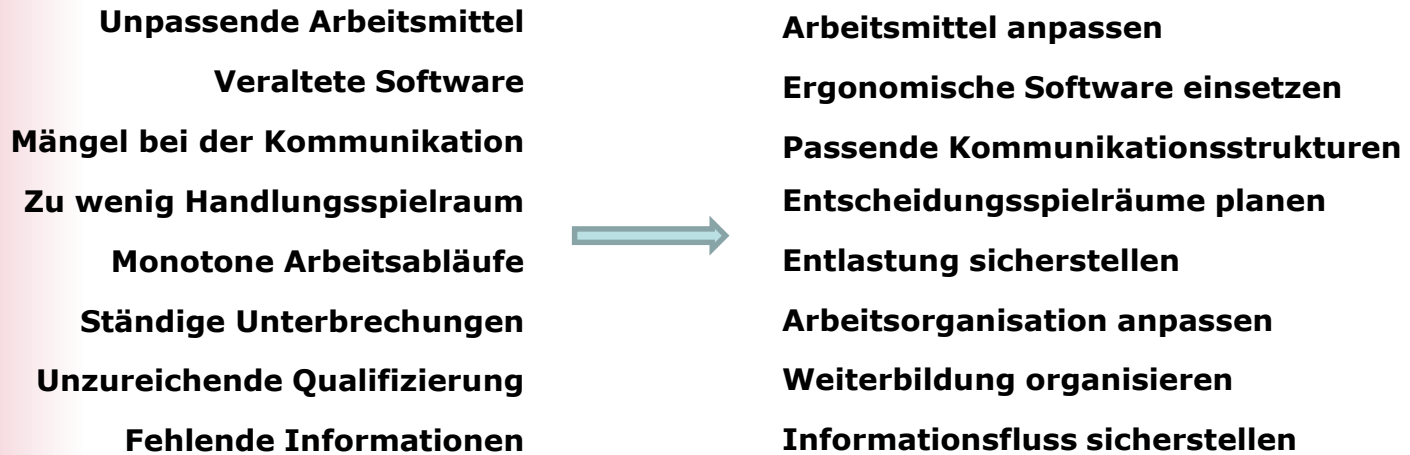
- **Psychische Belastungen:** „...alle Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“ (ÖNORM EN ISO 10075-1)
- **Arbeitsbedingte psychische Belastungen** ergeben sich durch Einflüsse und Anforderungen, die am Arbeitsplatz auf die Beschäftigten einwirken



- **Psychische Fehlbeanspruchungen** ergeben sich je nach Ausprägung der psychischen Belastungen



# Belastung – Fehlbeanspruchung - Präventionsmaßnahmen



**Psychische Belastungen sind Bestandteil jedes Arbeitsprozesses**

**Nicht alle psychischen Belastungen müssen zu Fehlbeanspruchungen führen**

**Psychische Belastungen/Fehlbeanspruchungen können auch zu körperliche Beeinträchtigungen führen.**

z.B. Magen- und Darmerkrankungen, Infekt-Anfälligkeit, Muskel- und Skeletterkrankungen, Herz-Kreislaufferkrankungen

# Handlungsebenen und Beispiele für Maßnahmen

## Arbeitsaufgaben und Tätigkeiten

zB. häufiges Heben und Tragen, Umgang mit KundInnen, hohe Konzentration



Zuständigkeiten verändern, Delegierungsmöglichkeiten schaffen; Einsatz von Hilfsmitteln

## Sozial- und Organisationsklima

zB. Führungskultur, Kommunikationsabläufe



Informationsfluss, Transparenz,

## Arbeitsumgebung

zB. Arbeitsplatzausstattung, Umgebungsklima, Arbeitsmittel



Abtrennung; bessere Erreichbarkeit; Auswahl passender Arbeitsmittel

## Arbeitsabläufe und Arbeitsorganisation

zB. Zuständigkeiten, Arbeitszeitgestaltung, Unterbrechungen



Dienstplananpassung, Pausenregelungen; Einsatz neuer Software

# Anforderungen an Maßnahmen

- **An der Quelle ansetzen:**  
Die festgestellten Ursachen der negativen Belastungen werden dort verändert (beseitigt), wo sie entstehen
  - **Kollektive Wirksamkeit:**  
Lösungen verbessern die Arbeitsbedingungen für alle Personen, die unter den gleichen Bedingungen arbeiten. (vgl. § 7 ASchG)
- Umsetzen, überprüfen, Anpassungen vornehmen!
- Maßnahmen müssen nachweislich zu einer Reduzierung der Belastung führen!

# Beispiele für richtige und ungeeignete Maßnahmen



- **Delegierungsmöglichkeiten klären**
- **Zuständigkeiten transparent machen**
- **Arbeitsmenge/Personalbemessung anpassen**
- **Schutz gegen Lärm: zB. Trennwände, Kommunikationszonen etc.**
- **Neue Software anschaffen**
- **Pausenkultur etablieren**
- .....



- **Rauchentwöhnungsprogramme**
- **Stressbewältigungskurse**
- **Obstkorb anbieten**
- **Nordic-Walking-Workshops**
- **Vergünstigung im Fitness-Center**
- .....

# Anforderungen an Erhebungsmethoden

- ✓ **Standardisierter und qualitätsgesicherte Messverfahren**
- ✓ **Hauptgütekriterien sind Objektivität, Reliabilität und Validität**
- ✓ **z.B. schriftliche Befragung, Einzel- oder Gruppeninterviews, Beobachtung/Beobachtungsinterviews. Keine selbst erstellten Fragebögen!**
- ✓ **Ggf. verschiedene Verfahren in verschiedenen Arbeitsbereichen**
- ✓ **Methoden müssen die tatsächlich arbeitsbezogene psychische Belastungen erfassen (nicht Arbeitszufriedenheit, Burnout, Ernährungs- oder Bewegungsverhalten, usw.)**
- ✓ **Verfahren müssen Vorgaben hinsichtlich Beurteilung und Dokumentation der Ergebnisse enthalten**
- ✓ **Urheberrechte müssen gewahrt sein**



# Gütekriterien nach ÖNORM EN ISO 10075-3

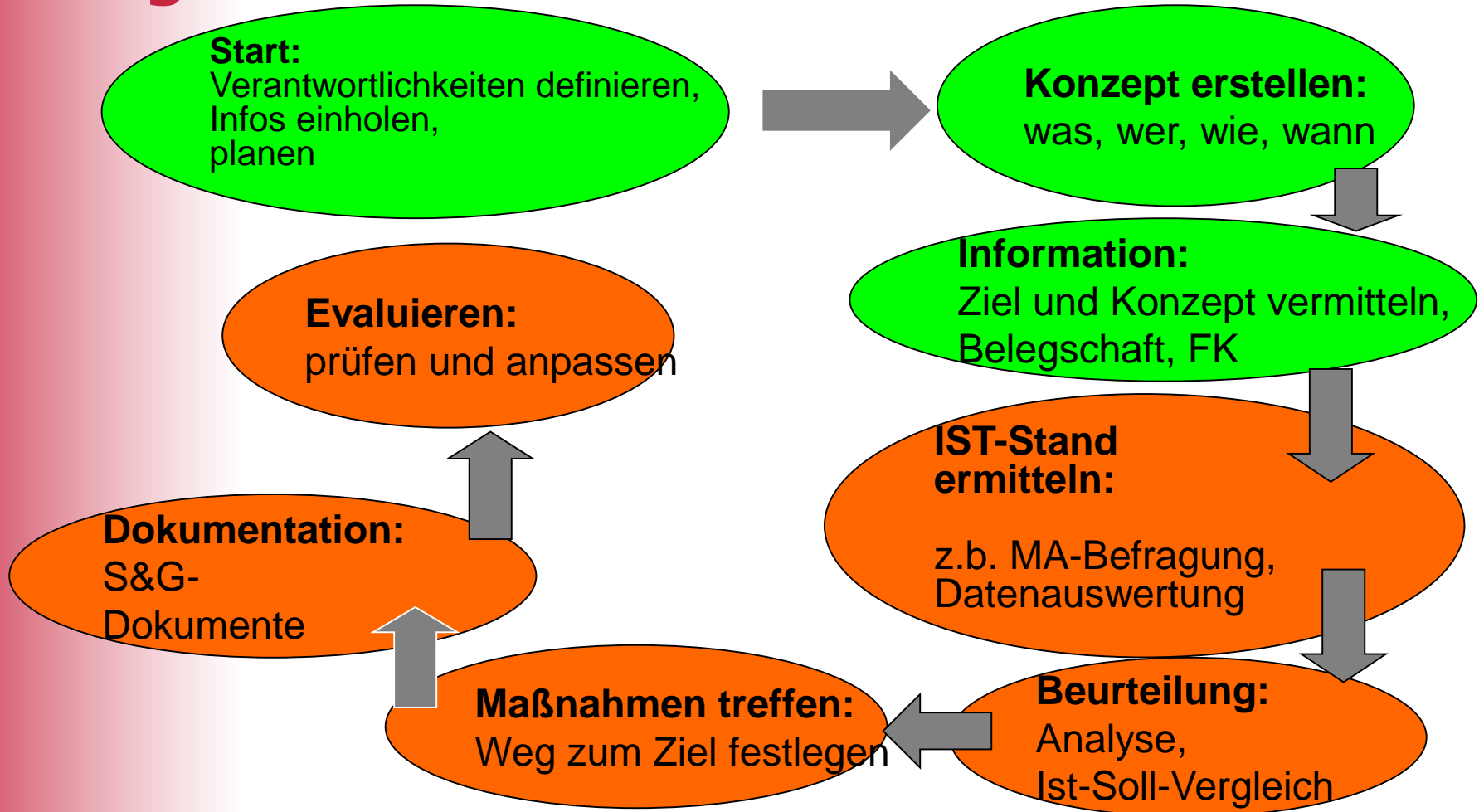
- **Objektivität:** das Ergebnis ist unabhängig von der durchführenden Person (es kommt zu keinen unterschiedlichen Ergebnissen, auch wenn mehrere Personen das Verfahren durchführen oder auswerten)
- **Reliabilität:** die relevanten Merkmale werden zuverlässig, genau und stabil gemessen, Messfehler werden somit ausgeschlossen
- **Validität:** gemessen wird, was gemessen werden soll (und nicht statt psychischer Belastung z.B. Arbeitszufriedenheit, physiologische Werte, Burnout oder andere Gesundheitsbeeinträchtigungen)

# NICHT geeignete Verfahren

- **Abfragen, die über die psychisch wirksamen Eigenschaften der Arbeitsbedingungen hinausgehen**
- **Personenbezogene Erhebungen hinsichtlich Arbeitszufriedenheit, Gesundheit, Ernährungsverhalten, etc.**



# Evaluierung psychischer Belastungen: Vorgehen im Betrieb



# Strategien für den BR

- **Auf Verantwortung des Arbeitgebers/Fürsorgepflicht/Evaluierungspflicht hinweisen/einfordern**
- **ArbeitspsychologInnen und ArbeitsmedizinerInnen beiziehen/einfordern**
- **Im Arbeitsschutzausschuss Evaluierungsverpflichtung zum Thema machen**
- **Mitwirkungsrechte nutzen: Betriebsrat und SVP sind in alle Phasen der Evaluierung und Maßnahmenableitung einzubeziehen.**
- **Information für alle AN sicherstellen**

# Wichtige Themen im gesamten Prozess

- **Auswahl der Evaluierungsverfahren**
- **Datenschutz: Für die Evaluierung werden Daten über die Arbeitsplatzbedingungen ermittelt, nicht primär Daten über Personen**
- **Festlegung der Maßnahmen**
- **Expertise von ArbeitspsychologInnen einholen**
- **Abgrenzung bzw. Nutzung von Synergien hinsichtlich Betriebliche Gesundheitsförderung**





**Es gibt vieles,  
für das es sich lohnt,  
organisiert zu sein.**