

Praxistipp zum Thema »Psychische Belastungen« Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Was tun, wenn der Stress immer weiter zunimmt?

Unabhängig davon, ob Sie in der Industrie, einem Dienstleistungsunternehmen, einem Call-Center, einer Bank, einem Krankenhaus, einer Verwaltung, einem High-Tech-Betrieb arbeiten oder ob Sie Teilzeit- oder Vollzeitbeschäftigter, Scheinselbstständiger, Zeitarbeitnehmer oder Freiberufler sind – diese Belastungen werden ihnen bekannt vorkommen:

Überforderung, Zeitdruck, hohes Arbeitstempo, unpassende Arbeitszeiten, Stress und Leistungsdruck, Arbeiten ohne Ende.

Aus zahlreichen Untersuchungen und Befragungen in Deutschland ist bekannt, dass diese Belastungen in den letzten Jahren deutlich mehr geworden sind und Beschäftigte zunehmend bis an ihre Leistungsgrenze arbeiten.

In den letzten zehn Jahren haben sich die Arbeitsbedingungen sowohl in den Produktions- als auch den Dienstleistungs-Unternehmen tief greifend verändert. Flexible Ar-

beitszeiten, befristete Arbeitsverhältnisse, Projekt- und Zeitarbeit sind deutlich auf dem Vormarsch. Dazu kommt der veränderte Technikeinsatz, zu dem die Ausbreitung computergesteuerter Maschinen- und Fertigungssysteme ebenso gehört wie die Ausweitung von Bildschirmarbeitsplätzen. Hinzu kommen Produktions-, Rationalisierungs- und Managementkonzepte, die von den Arbeitnehmer/innen verlangen, selbstständig zu handeln, flexibel einsetzbar zu sein, in Gruppen und mehrgleisig zu arbeiten und vielfältige Probleme lösen zu können.

Das Ergebnis sind zunehmende psychische Belastungen und Stressfaktoren, die vielen das Arbeitsleben schwer machen:

- Häufiger Termin- und Leistungsdruck
- Arbeit, deren einzelne Tätigkeitsschritte sich ständig wiederholen
- Häufige Unterbrechungen der Arbeitstätigkeit
- Störende Geräuschbelastungen bei Tätigkeiten, die hohe Konzentration erfordern
- E-Mail-Flut und ständige Erreichbarkeit durch mobile Endgeräte
- Belastendes Betriebsklima
- Schlechter Führungsstil
- Angst um den Arbeitsplatz
- Lage, Länge und Verteilung der Arbeitszeit
- Zu wenige Pausen
- Differenz zwischen Geben und Nehmen, z. B. hoher Arbeitseinsatz bei geringer Anerkennung

Rechtliche Grundlagen

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG)
- Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG)
- Personalvertretungsgesetz (PersVG)



Informationen zu Arbeit & Gesundheit

Dass die hier genannten Belastungen auf lange Sicht die Gesundheit schädigen können, ist unumstritten und wird auch zunehmend ernst genommen. Auch wenn es für viele eigenartig klingt, Stress und psychische Belastungen gehören zum betrieblichen Gesundheitsschutz genauso dazu wie schweres Heben und Tragen oder Lärm. Durch das Arbeitsschutzgesetz und andere Rechtsvorschriften hat der Arbeitgeber die Pflicht, für eine Verringerung von Belastungen vorsorgend tätig zu werden, also auch von psychischen Belastungen.

Viele Arbeitgeber weichen diesem Thema aus oder tun sich dabei schwer, weil es hierzu keine konkreten Vorschriften gibt wie z. B. für die Einrichtung von Arbeitsstätten. Falls Ihr Arbeitgeber seinen Pflichten nur mangelhaft oder überhaupt nicht nachkommt, kön-

nen Sie doch selber etwas gegen zunehmenden Stress und psychische Belastungen tun.

Was können Sie im Betrieb tun?

- Mit Kollegen darüber sprechen, wie diese die Situation beurteilen,
- sofern vorhanden, sich an den Betriebs- oder Personalrat wenden,
- sich an den für Ihren Betrieb zuständigen Betriebsarzt wenden, dieser unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht,
- eventuell Ihren direkten Vorgesetzten ansprechen.

Zusätzlich können Sie aber auch etwas für sich selbst tun:

- Lernen mit sich selbst achtsam umzugehen, z. B. kurz inne zu halten und durchzuatmen,
- Grenzen zu setzen soweit das Umgehen miteinander im Betrieb dies

zulässt,

- für sich selbst Wege herausfinden um den erlebten Stress zu bewältigen. Hierzu gehören Entspannungsübungen, körperliche Bewegung und anderes mehr. Bei der Auswahl kann Ihnen Ihre Krankenkasse helfen.

Diese Broschüren

könnten Sie interessieren:

- Handbuch »Psychische Belastungen am Arbeitsplatz«, herausgegeben von der Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution (BGHW), zugänglich im Internet unter: www.bghw.de/aktuelles/nachrichten/raus-aus-der-stressfalle.
- Kein Stress mit dem Stress: Eine Handlungshilfe für Beschäftigte. Kostenlos erhältlich als Printversion unter www.bkk.de/dnbg

Wer wir sind

Die Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit besteht seit 1989. Sie ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins »Arbeit & Gesundheit« und wird unter anderem mit Mitteln der Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz finanziert. Sie erreichen uns in der Regel telefonisch während der Bürozeiten: Montag bis Donnerstag von 10 bis 17 Uhr.

Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit

Schanzenstr. 75 | 20357 Hamburg | Tel. 040 / 4 39 28 58 | Fax 040 / 4 39 28 18
buero@arbeitundgesundheit.de | www.arbeitundgesundheit.de