

Die SVLFG Box „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“

**eine Handlungshilfe zur
Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastung**

Frau Dr. Abele



Psychische Belastungen in den grünen Berufen



**schlechte Planbarkeit von
witterungsabhängigen Arbeiten**

Wochenendarbeit

saisonale Arbeitsspitzen

Zeitdruck

**Verständigungsschwierigkeiten mit
Saisonarbeitern**

abwechslungsreiche Arbeit

schlechte Beleuchtung

ständige Erreichbarkeit

häufiges Neulernen

Was gehört zur Psyche?



Gefühle

Gedanken

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken ...

Konzentration

Aufmerksamkeit

Gedächtnisleistungen



Psychische Belastungen

... sind die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die **von außen** auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken (EN/ ISO 10075).



Was sind arbeitsbedingte psychische Belastungen?



Alle **Anforderungen aus der Arbeitssituation**, die einwirken auf

- ▣ die Sinnesorgane,
- ▣ auf Denken und Gedächtnis,
- ▣ auf Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▣ auf Gefühle und Empfindungen

➔ psychische Belastungen sind nicht per se gut oder schlecht
es hängt viel von der Ausgestaltung der Arbeitsbedingungen im Betrieb ab



**Psychische Belastungen
bzw.
Anforderungen aus der Arbeitssituation**



**Risikofaktoren
Stressoren**

Ressourcen



Warum wird die Gefährdungsbeurteilung durchgeführt?

- um **Arbeitsbedingungen** zu ermitteln,
 - die negativ und somit als potentielle **Stressoren** wirken,
 - oder positive **Ressourcen** darstellen,

- um **Lösungsvorschläge** und **Maßnahmen** zum Abbau negativer Bedingungen zu entwickeln und umzusetzen und Ressourcen zu stärken oder aufzubauen



Wie wird die Gefährdungsbeurteilung durchgeführt?

Psychische Belastungen sind nicht mit Geräten messbar, daher werden Befragungsmethoden verwendet:

- Beobachtungsinterview
- Schriftliche Mitarbeiterbefragung (Fragebogen)
- **Moderierte Gruppenanalyse**



Wie wird die Gefährdungsbeurteilung durchgeführt?

Psychische Belastungen sind nicht mit Geräten messbar, daher werden Befragungsmethoden verwendet:

- Beobachtungsinterview
- Schriftliche Mitarbeiterbefragung (Fragebogen)
- **Moderierte Gruppenanalyse ist besonders geeignet für Kleinunternehmen**

Was bedeutet moderierte Gruppenanalyse?

Der Prozess der Gefährdungsbeurteilung inkl. Entwicklung von Verbesserungsvorschlägen wird **gemeinsam mit Beschäftigten** in moderierten Gruppensitzungen durchgeführt



Die SVLFG Box „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“



Die Box der SVLFG „**Gute Arbeit im Kleinunternehmen**“ unterstützt den gesamten Prozess der Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastung mit moderierten Gruppen



Die SVLFG Box „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“



Material für alle Schritte der Gefährdungsbeurteilung

Leitfaden, Schnellanleitung
und Moderationstipps



Plakat zur Analyse und Beurteilung der Arbeitsbedingungen



Anforderungen aus der Arbeitssituation

Datum: _____ Bereich: _____

	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu	Priorität
1 Bei der Arbeit bin ich ausreichend gegen Verletzungen, Anschockung, Vorfälle, Lärm, Hitze/Kälte, Stöße etc. abgesichert.					
2 Meine Arbeit erfordert keine schweren körperlichen Anstrengungen oder Zwangshaltungen (wie z.B. langes Bücken, Stehen, verdrehte Körperhaltung).					
3 Alle Werkzeuge, Maschinen und sonstigen Arbeitsmittel, die ich brauche, sind vorhanden und funktionstüchtig.					
4 Ich habe alle Informationen, die ich brauche, um meine Arbeit gut erledigen zu können.					
5 Ich bestimme mit, wieviel und wie schnell ich arbeite und wann ich was erledige.					
6 Meine Arbeit ist abwechslungsreich.					
7 Bei uns ist klar geregelt, wer für was zuständig ist.					
8 Ich bin für alle meine Aufgaben ausreichend ausgebildet.					
9 Ich kann mein Wissen und meine Erfahrung bei der Arbeit einsetzen.					
10 Ich habe während der Arbeit genügend Pausen, in denen ich mich zurücklehnen und entspannen kann.					
11 Ich kann in der Regel gut planen, wann und wie lange ich arbeite (z.B. um mich privat nach der Arbeit entspannen zu können).					
12 Ich werde mit meiner Arbeit meistens in der regulären Arbeitszeit fertig (z.B. ohne Überstunden).					
13 Einmal begonnene Arbeiten kann ich meistens ohne störende Unterbrechungen beenden.					
14 Ich kann meine Arbeit auf eine sinnvolle Art und Weise erledigen.					
15 Bei Bedarf unterstützen sich Kolleginnen und Kollegen gegenseitig.					
16 In meinem Arbeitsbereich unterstützen Vorgesetzte (wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter).					
17 Ich erhalte ausreichend Unterstützung bei schwierigen Situationen (z.B. Arbeitsunfälle, verkürzte Rastzeit, Umgang mit Trauerfällen).					
18 Sonstige ...					

SVLFG
sicher & gesund, das war immer schon so

www.svlfg.de

Anforderungen aus der Arbeitssituation

Datum: _____ Bereich: _____

	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu	Priorität
1 Bei der Arbeit bin ich ausreichend gegen Verletzungen, Anschockung, Vorfälle, Lärm, Hitze/Kälte, Stöße etc. abgesichert.					
2 Meine Arbeit erfordert keine schweren körperlichen Anstrengungen oder Zwangshaltungen (wie z.B. langes Bücken, Stehen, verdrehte Körperhaltung).					
3 Alle Werkzeuge, Maschinen und sonstigen Arbeitsmittel, die ich brauche, sind vorhanden und funktionstüchtig.					
4 Ich habe alle Informationen, die ich brauche, um meine Arbeit gut erledigen zu können.					
5 Ich bestimme mit, wieviel und wie schnell ich arbeite und wann ich was erledige.					
6 Meine Arbeit ist abwechslungsreich.					
7 Bei uns ist klar geregelt, wer für was zuständig ist.					
8 Ich bin für alle meine Aufgaben ausreichend ausgebildet.					
9 Ich kann mein Wissen und meine Erfahrung bei der Arbeit einsetzen.					
10 Ich habe während der Arbeit genügend Pausen, in denen ich mich zurücklehnen und entspannen kann.					
11 Ich kann in der Regel gut planen, wann und wie lange ich arbeite (z.B. um mich privat nach der Arbeit entspannen zu können).					
12 Ich werde mit meiner Arbeit meistens in der regulären Arbeitszeit fertig (z.B. ohne Überstunden).					
13 Einmal begonnene Arbeiten kann ich meistens ohne störende Unterbrechungen beenden.					
14 Ich kann meine Arbeit auf eine sinnvolle Art und Weise erledigen.					
15 Bei Bedarf unterstützen sich Kolleginnen und Kollegen gegenseitig.					
16 In meinem Arbeitsbereich unterstützen Vorgesetzte (wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter).					
17 Ich erhalte ausreichend Unterstützung bei schwierigen Situationen (z.B. Arbeitsunfälle, verkürzte Rastzeit, Umgang mit Trauerfällen).					
18 Sonstige ...					

SVLFG
sicher & gesund, das war immer schon so

www.svlfg.de

Plakate zur Bearbeitung identifizierter Schwachstellen



Dokumentation moderierte Gruppe

Datum: _____ Thema/Nr. Anordnungsplakat: _____

Problembeschreibung
Was, wie, warum, wo, wann? ...?

Ursachen
Woher liegt es?

Gewünschtes Ziel
Was soll erreicht werden? Was ist anders, wenn das Ziel erreicht ist? Müssen lässt sich erkennen, ob das Ziel erreicht wurde?

Vorschläge für zielführende Lösungen
Was können wir selber tun? Was muss sonst noch geschehen?

Nr. _____ ggf. Priorität _____
Wer ist verantwortlich? _____
Bis wann? _____
Was sollte bei der Umsetzung beachtet werden? _____

Nr. _____ ggf. Priorität _____
Wer ist verantwortlich? _____
Bis wann? _____
Was sollte bei der Umsetzung beachtet werden? _____

SVLFG
Städtischer Verein für Lebensgestaltung und Familienhilfe
www.svlfg.de

SVLFG
Städtischer Verein für Lebensgestaltung und Familienhilfe
www.svlfg.de

SVLFG
Städtischer Verein für Lebensgestaltung und Familienhilfe
www.svlfg.de

SVLFG
Städtischer Verein für Lebensgestaltung und Familienhilfe
www.svlfg.de

Die SVLFG Box „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“



Material für alle Schritte der Gefährdungsbeurteilung

Leitfaden, Schnellanleitung
und Moderationstipps



Plakat
zur Anforderungserhebung

Anforderungen aus der Arbeitssituation

Datum: _____ Bereich: _____

	keine Anforderung	geringe Anforderung	mittlere Anforderung	hohe Anforderung	sehr hohe Anforderung
1. Bei der Arbeit ist ein bestimmtes Wissen erforderlich.					
2. Mehrere Aufgaben müssen gleichzeitig erledigt werden.					
3. Die Arbeitsumgebung ist unübersichtlich und/oder unordentlich.					
4. Ich habe alle Informationen, die ich brauchen muss, um meine Arbeit gut erledigen zu können.					
5. Ich bekomme viel, schneller und was schnell ist, anstrengend und muss ich was erledigen.					
6. Meine Arbeit ist abwechslungsreich.					
7. Bei uns ist klar geregelt, wer für was zuständig ist.					
8. Ich bin für alle meine Aufgaben verantwortlich.					
9. Ich habe noch Wissen und meine Erfahrung bei der Arbeit einsetzen.					
10. Ich habe während der Arbeit genügend Pausen, in denen ich mich entspannen und erholen kann.					
11. Ich habe in der Regel zu erledigen, wenn ich was tun muss (z.B. ich muss etwas tun, das ich nicht machen möchte).					
12. Ich werde mit meiner Arbeit zufrieden (z.B. ich werde belohnt).					
13. Einmalige Aufgaben werden von mir erledigt, ohne dass ich mir Gedanken machen muss.					
14. Ich kann meine Arbeit auf eine einfache Art und Weise erledigen.					
15. Bei Bedarf bekomme ich Hilfe von Kollegen und Kollegen (z.B. ich bekomme Hilfe).					
16. In meinem Arbeitsbereich (z.B. in meinem Bereich) werden die Anforderungen an mich erfüllt.					
17. Ich werde ausreichend informiert (z.B. ich werde informiert).					
18. Sonstiges: _____					

SVLFG Service für kleine Unternehmen www.svlfg.de

Plakate zur Dokumentation
der Problembearbeitung

Dokumentation moderierte Gruppe

Datum: _____ Thema/Themenkomplex: _____

Problembeschreibung
Beschreibung des Problems (z.B. was ist das Problem?)

Ursachen
Welche Ursachen hat das Problem?

Gewünschtes Ziel
Was soll erreicht werden? Was ist anders, wenn das Ziel erreicht ist? Was ist anders, wenn das Ziel erreicht ist?

Vorschläge für zielführende Lösungen
Was können wir machen, um das Problem zu lösen?

Nein / Ja / ggf. Priorität
Was ist wichtig?
Was ist wichtig?
Was ist wichtig?

SVLFG Service für kleine Unternehmen www.svlfg.de

Maßnahmenplan und
Dokument zur Wirkungskontrolle

Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung

Maßnahmenplan

Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung - Wirkungskontrolle

SVLFG Service für kleine Unternehmen www.svlfg.de

Die SVLFG Box „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“



**Zur Dokumentation der
Gefährdungsbeurteilung
einfach die verwendeten
Materialien aufheben**

Datum:	Bereich:	vollständig zu	teilweise zu	teilweise nicht zu	gar nicht zu	Prüfung
1	Bei der Arbeit bin ich ausreichend gegen... geschützt.					
2	Meine Arbeit erfordert keine unzumutbaren... Anstrengungen oder Überforderungen (wie z.B. ...)					
3	Alle Vorzüge, Absichten und sonstigen... der Arbeit, die ich befinde, sind vorhanden und... werden.					
4	Ich habe alle Informationen, die ich brauche, um meine Arbeit gut erledigen zu können.					
5	Ich arbeite mit, wenn und wie schnell ich arbeiten und wenn ich was erledigen.					
6	Meine Arbeit ist abwechslungsreich.					
7	Bei uns ist klar geregelt, was für was zuständig ist.					
8	Ich bin für alle meine Aufgaben ausreichend ausgebildet.					
9	Ich kann mein Wissen und meine Erfahrung bei der Arbeit einsetzen.					
10	Ich habe während der Arbeit genügend Pausen, in denen ich mich entspannen kann und... kann.					
11	Ich kann in der Regel gut planen, was und wie lange ich arbeiten (z.B. um mich... nach der Arbeit... zu können).					
12	Ich werde mit meiner Arbeit meistens in der... (z.B. in der...)					
13	Einmal... können ich... ohne... (z.B. in der...)					
14	Ich kann meine Arbeit auf eine... Art und Weise erledigen.					
15	Die... unterstützen sich... und... (z.B. in der...)					
16	In meinem Arbeitsbereich... (z.B. in der...)					
17	Ich erhalte ausreichend... (z.B. in der...)					
18	Sonstige...					

**So ist die Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastung leicht gemacht
und gemeinsam für mehr Produktivität und gesündere
Arbeitsbedingungen im Unternehmen gesorgt**

Die SVLFG Box „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“



Auf der SVLFG Homepage zu finden unter:

www.svlfg.de/gute-arbeit-im-kleinunternehmen

- informieren
- Box bestellen
- Broschüren herunterladen
- Plakate ausdrucken
- Dokumente herunterladen

