



## Gefährdungen

- Durch bestimmte Arbeitsbedingungen kann Stress ausgelöst werden. In der Folge können körperliche oder seelische Erkrankungen auftreten.

## Allgemeines

- Der Grad der Gefährdung ist abhängig von:
  - Art der Belastung,
  - Häufigkeit der Belastung,
  - Leistungsvoraussetzungen der Person,
  - Bewältigungsstrategien der Person,
  - organisatorischen Gegebenheiten.
- Arbeitsbedingte psychische Belastungen (Stressoren) können sich ergeben aus:
  - der Arbeitsaufgabe bzw. dem Arbeitsinhalt, wie z. B. Handlungsspielraum, Verantwortung,
  - der Arbeitsorganisation, wie z. B. Pausengestaltung, Schichtarbeit, Zeitdruck, Unterbrechungen, festgelegte Arbeitsabläufe,
  - den Arbeitsmitteln, wie z. B. Maschinen, Werkzeuge, Computer,
  - der Arbeitsumgebung, wie z. B. Lärm, Klima, Staub, Beleuchtung,
  - und den sozialen Bedingungen, wie z. B. dem Führungsverhalten, Kontakte zu Mitarbeitern/Kollegen.
- Die Belastungen können sich auf die Psyche auswirken und zu psychischen Beanspruchungen führen.
- Arbeitsbedingte psychische Beanspruchungen sind die individuellen emotionalen, geistigen, verhaltensmäßigen und körperlichen Reaktionen. Es sind hierbei kurzfristige (z. B. Konzentrationsverminderung) und langfristige Reaktionen (psychosomatische Krankheiten) zu unterscheiden.
- Eine angemessene Belastung/Anforderung kann sich positiv auswirken im Sinne einer Stärkung oder Erfahrungsbildung.

- Eine Belastung/Anforderung ist negativ zu sehen, wenn sie durch Über- oder Unterforderung mit Krankheitsrisiken verbunden ist.
- Sowohl Über- als auch Unterforderung können zu psychischen Fehlbeanspruchungen führen.
- Belastung (Stressor) und Beanspruchung (Stressreaktion bzw. Stressfolgen) sind langfristig nicht voneinander unabhängig, da „stressbedingte“ gesundheitliche Beeinträchtigungen wieder eine Belastung darstellen können.

## Schutzmaßnahmen

- Minimierung der durch Gefährdungsbeurteilung identifizierten Belastungen, die zu einer Fehlbeanspruchung führen.
- Maßnahmen zum Gesundheitsschutz erfolgen:
  - verhältnisbezogen, z. B. Verbesserung der Technik und der Organisation,
  - verhaltensbezogen, z. B. Änderung der persönlichen Einstellung des Einzelnen.
- Beratung zu möglichen Gefährdungen und Intervention durch geschulte Fachleute.
- Frühzeitige Erkennung von individuellen Beanspruchungen (Frühdiagnose) durch den Betriebsarzt und Psychologen.
- Individuelle Zuwendung bei Erkrankten (z. B. Traumatisierten, chronischen Stresspatienten) durch geschulte Fachleute (Betriebsärzte und Psychologen).

## Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung veranlassen (Pflichtvorsorge) oder anbieten (Angebotsvorsorge). Hierzu Beratung durch den Betriebsarzt.

### Weitere Informationen:

DGUV Vorschrift 1 Grundsätze der Prävention  
 DGUV Information 206-006 Arbeiten: entspannt – gemeinsam – besser  
 DGUV Information 206-007 So geht's mit Ideen-Treffen  
 DGUV Information 206-017 Gut vorbereitet für den Ernstfall! – Mit traumatischen Ereignissen im Betrieb umgehen  
 Broschüre Damit es gelassen läuft!  
[www.bgbau.de/psychische-Belastung](http://www.bgbau.de/psychische-Belastung)