



# PSYCHISCHE BELASTUNGEN

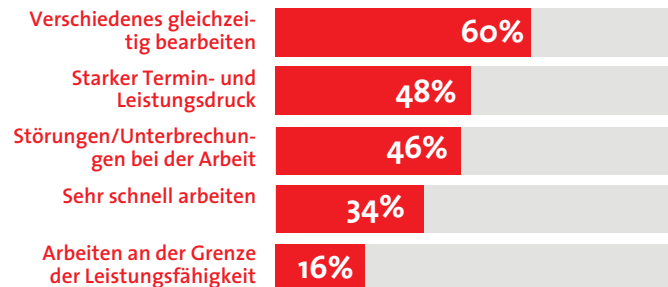
DIE IGBCE STEHT IHNEN ZUR SEITE.

## KÖNNEN SIE ARBEIT UND FREIZEIT NOCH TRENNEN?

[ Rund ein Drittel aller Beschäftigten muss sehr häufig oder oft private Zeit für betriebliche Belange aufopfern. Die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit zerfließen zunehmend.

- häufige Überstunden,
- ständige Erreichbarkeit,
- Zeitkonten, die überlaufen,
- Arbeitszeit, die verfällt.

Wenn obige Punkte auf Sie zutreffen, können diese sich mit der Zeit problematisch auf Ihre Gesundheit auswirken, denn auf lange Sicht macht eine derart geprägte Arbeitssituation krank. Vor allem die Psyche – und mit ihr auch der gesamte Körper – leidet darunter. Im ungünstigen Fall können die Beschwerden sich ausweiten und bis zur totalen Erschöpfung oder gar zum Burnout führen.



Anteil der abhängig Beschäftigten, die angeben, diesen Arbeitsbedingungen häufig ausgesetzt zu sein.

Quelle: Eigene Darstellung nach  
»Veränderungen in der Arbeitswelt – Reflexion des Arbeitsschutzsystems« (S. 2), 2020,  
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

### WAS SIND PSYCHISCHE BELASTUNGEN?

In der Arbeitswissenschaft versteht man unter dem Begriff »Psychische Belastung« laut DIN EN ISO 10075-1 die Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken. Hierzu zählen Umgebungseinflüsse wie Lärm, Hitze und Staub, aber auch die Art der Tätigkeit, deren Organisation und die Arbeitsbeziehungen wirken auf den Menschen ein. Das Gefühl, über die Grenze der eigenen psychischen Leistungsfähigkeit getrieben zu werden, ist vielen geläufig. Häufig gerät man in »Stress«, der jedoch nicht immer schlecht ist. Problematisch wird Stress dann, wenn er ständig vorhanden ist und als negativ erlebt wird.

## WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Die Folge können körperliche Symptome wie Verdauungsstörungen, Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System oder der Immunreaktion sein, Stress begünstigt aber auch psychosomatische Symptome wie Depressionen und Burnout.



### 1.SCHRITT:

Prüfen Sie Ihre derzeitige Arbeitssituation. Hierfür bietet sich der Schnelltest auf der Rückseite an.



### 2.SCHRITT:

Schreiben Sie besonders belastende, aber auch positive Aspekte Ihrer derzeitigen Tätigkeit auf und ermitteln Sie damit den Ist-Zustand. Gleichzeitig legen Sie die Basis eines möglichen Soll-Zustands. Dies verhilft Ihnen zu einer Einschätzung, ob Handlungsbedarf zur Veränderung psychisch belastender Einflussfaktoren besteht.



### 3.SCHRITT:

Wählen Sie die für Sie wichtigsten Aspekte aus und besprechen Sie mit Ihren Kolleg\*innen erste Ideen, Vorschläge und mögliche gemeinsame Maßnahmen zur besseren Gestaltung der Arbeitsbedingungen, um die belastenden Einflüsse zu minimieren.



### 4.SCHRITT:

Wenden Sie sich an die Vertrauensleute oder den Betriebsrat, um gemeinsam mit ihnen Maßnahmen zu besprechen und umzusetzen. Gerne können Sie sich auch an die Expert\*innen der IGBCE wenden.



## WAS IST BURNOUT?

Als Burnout-Syndrom bezeichnet man einen Erschöpfungszustand, ein seelisches Ausgebranntsein bis hin zur vollständigen Kraftlosigkeit. Burnout tritt vor allem im Arbeitskontext auf und trifft Menschen, die sich über die Maßen in ihrem Arbeitsleben engagieren. Mögliche erste Anzeichen:

- Ermüdungszustände, Schlaflosigkeit,
- Abbau der Leistungsfähigkeit, Motivation & Kreativität, psychosomatische Reaktionen, Krankheiten und Rückzug, sowie weitere emotionale und soziale Beeinträchtigungen.

## MÖGLICHE FOLGEN PSYCHISCHER FEHLBELASTUNGEN



Jede\*r Zweite  
• hat Rückenschmerzen



Jede\*r Dritte  
• hat einmal pro Jahr psychische Probleme  
• häufigste Probleme sind Ängste mit 15%  
• und Depressionen mit 11,5 %



Jede\*r Vierte  
• leidet unter Lustlosigkeit, Motivationsverlust  
• kann nachts nicht schlafen



Jede\*r Fünfte  
• trinkt Alkohol, um sich zu betäuben

Quelle: Bundesweite Studie TU Dresden 2002, zitiert nach  
»Psychische Belastungen am Arbeitsplatz«, BG ETEM, eigene Darstellung

## JETZT DEN SCHNELLTEST MACHEN!

SCHAFFE ICH MEINE ARBEIT ODER SCHAFFT MEINE ARBEIT MICH ?

| Kreuzen Sie an:  | JA | NEIN |
|--|----|------|
| Stehen Ihnen häufig notwendige Arbeitsmittel und Materialien nicht zur Verfügung?  |    |      |
| Fallen technische Einrichtungen oder Anlagen häufig aus?   |    |      |
| Müssen Sie häufig Mehrarbeit leisten, um unnötige Fehler zu korrigieren?   |    |      |
| Werden Ihre Verbesserungsvorschläge regelmäßig abgelehnt?  |    |      |
| Ist Ihr Einfluss auf Zielvorgaben stark eingeschränkt?   |    |      |
| Haben Sie kaum Zeit und Raum für Auswertung und Kritik?  |    |      |
| Wird Ihre Arbeit von Ihren Vorgesetzten nicht ausreichend organisiert und abgestimmt?  |    |      |
| Ist Ihnen Ihr Verantwortungsbereich oder Ihre Zuständigkeit oft unklar?  |    |      |
| Müssen Sie häufig zuviele Aufgaben gleichzeitig bewältigen?  |    |      |
| Werden bei der Arbeit Anforderungen an Sie gestellt, die schwer miteinander vereinbar sind?  |    |      |
| Beurteilen Sie das Betriebsklima als schlecht?   |    |      |
| Haben Sie 3 oder mehr Felder mit »Ja« angekreuzt?<br>Dann fällt es Ihnen möglicherweise schwerer als nötig, Ihre Arbeit zu schaffen. Veränderungsbedarf scheint notwendig zu sein. |    |      |

Mehr Informationen finden Sie unter: [www.gute-arbeit.de](http://www.gute-arbeit.de) ]

## AUF ALLEN KANÄLEN ERREICHBAR.

- TWITTER.COM/IGBCE
- FACEBOOK.COM/IGBCE
- YOUTUBE.COM/USER/IGBCETV
- IGBCE-APP



## WIR SIND EINE STARKE GEMEINSCHAFT MIT CA. 600.000 MITGLIEDERN – UND WOLLEN MIT IHNEN NOCH STÄRKER WERDEN.

## DENN NUR GEMEINSAM GESTALTEN WIR DIE ZUKUNFT. MIT SOLIDARITÄT, TOLERANZ, MITBESTIMMUNG, FAIREM HANDEL, GUTER ARBEIT UND GUTEN TARIFVERTRÄGEN.

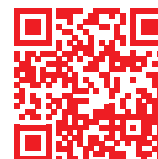
### IMPRESSUM

Herausgeber: IGBCE, Francesco Grioli  
Vorstandsbereich 3, Königsworther Platz 6  
30167 Hannover | [igbce.de](http://igbce.de)

Redaktion: Projekt Organisation  
Bildnachweis: unsplash  
August 2022 | Bestellnummer D2

## MITGLIED WERDEN LOHNT SICH!

MITGLIEDWERDEN.IGBCE.DE



BEI WEITEREN FRAGEN WENDEN SIE SICH AN IHREN BETRIEBSRAT ODER IHREN ZUSTÄNDIGEN IGBCE-BEZIRK.

IGBCE.DE

