



| Vorstand  
Arbeitsgestaltung und  
Qualifizierungspolitik

# **Psychische Belastungen im Betrieb**

## **Ursachen, Beurteilung, Prävention**

Detlef Gerst, Vorstand, FB Arbeitsgestaltung und Qualifizierungspolitik

Vortrag Gesundheitsforum Inzell 2016



1. Ursachen psychischer Belastungen
2. Entstehung von arbeitsbedingtem Stress
3. Anforderungen an den Gesundheitsschutz
4. Gefährdungsbeurteilung und Prävention

# psychische Belastungen – Wachsende öffentliche Aufmerksamkeit



| Vorstand







# Strittige Fragen, – trotz eindeutiger Erkenntnisse

- Kann Arbeit psychisch fehlbelasten?
- Hat berufliche Arbeit einen Anteil an der Entstehung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen?
- Trägt der Arbeitgeber eine Verantwortung für die Vermeidung arbeitsbedingter Fehlbelastung?
- Kann der Arbeitgeber psychische Fehlbelastung vermeiden?
- Inwieweit trägt jeder Einzelne Verantwortung für das Ausmaß berufliche verursachter psychischer Belastung?



| Vorstand

# Die BDA informiert – Arbeit hält gesund



10. September 2012



Hundt zu BILD: „Dass Arbeit psychisch krank macht, ist falsch. Im Gegenteil: Berufstätigkeit schafft Selbstbestätigung und Anerkennung. Sie ist damit eine wichtige Basis für die psychische Gesundheit.“

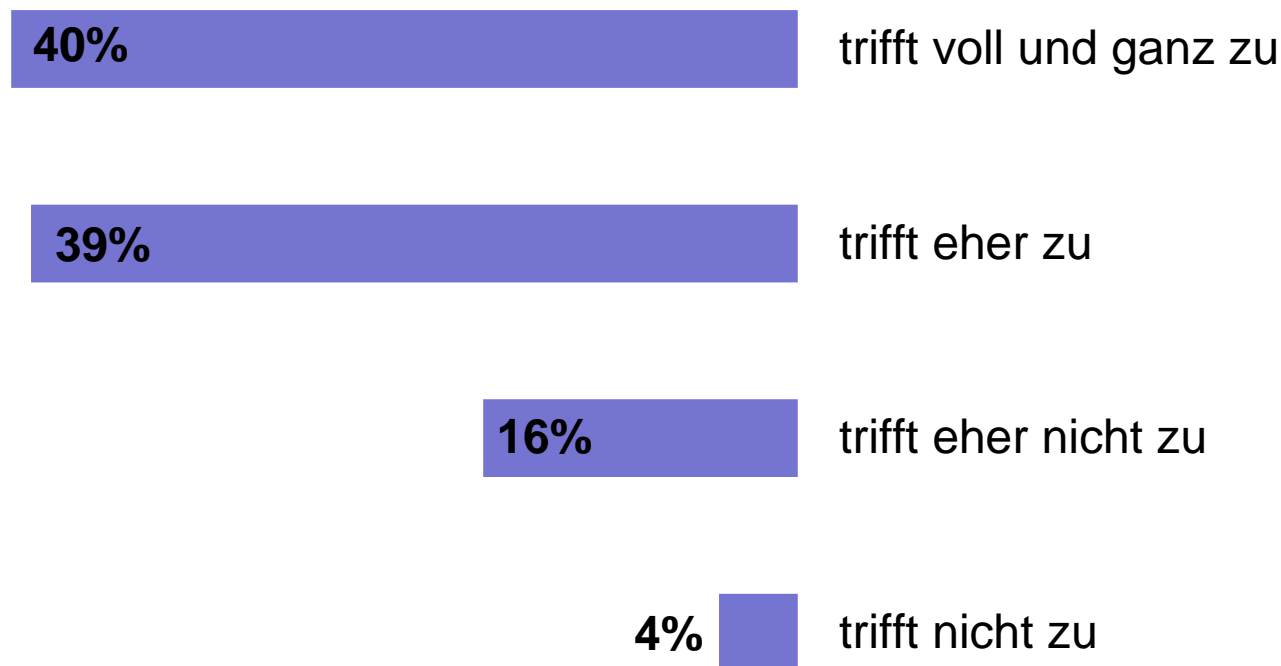
Denn: Arbeitslose seien viermal häufiger psychisch krank als Berufstätige. Psychische Erkrankungen würden auf einer Vielzahl von Ursachen beruhen.

**„Die wesentlichen Ursachen liegen dabei in genetischen und entwicklungsbedingten Faktoren, im familiären Umfeld, im Lebensstil und im Freizeitverhalten“, sagt Hundt.**



# Subjektiv steigender Leistungsdruck

**Haben Sie den Eindruck, dass Sie in den letzten Jahren immer mehr Arbeit in der gleichen Zeit bewältigen müssen?**



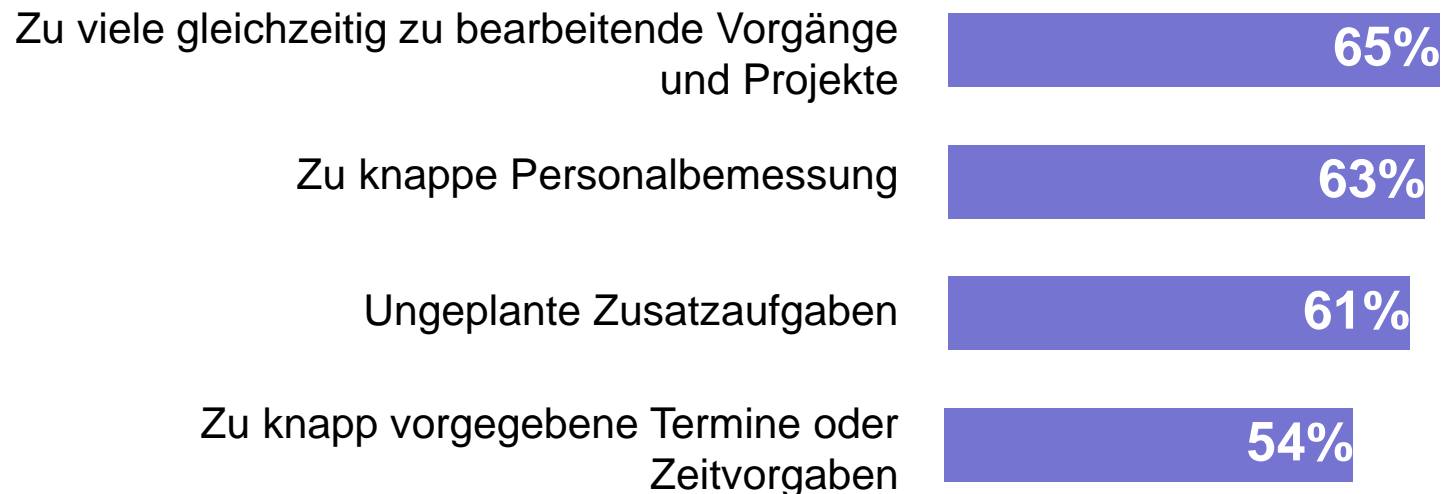
Quelle: Beschäftigtenbefragung der IG Metall, 2013

514.134 befragte Arbeitnehmer



# Ursachen von Zeit- und Termindruck

## »Wie häufig kommt es bei Ihnen zu Zeit- oder Termindruck durch...?«

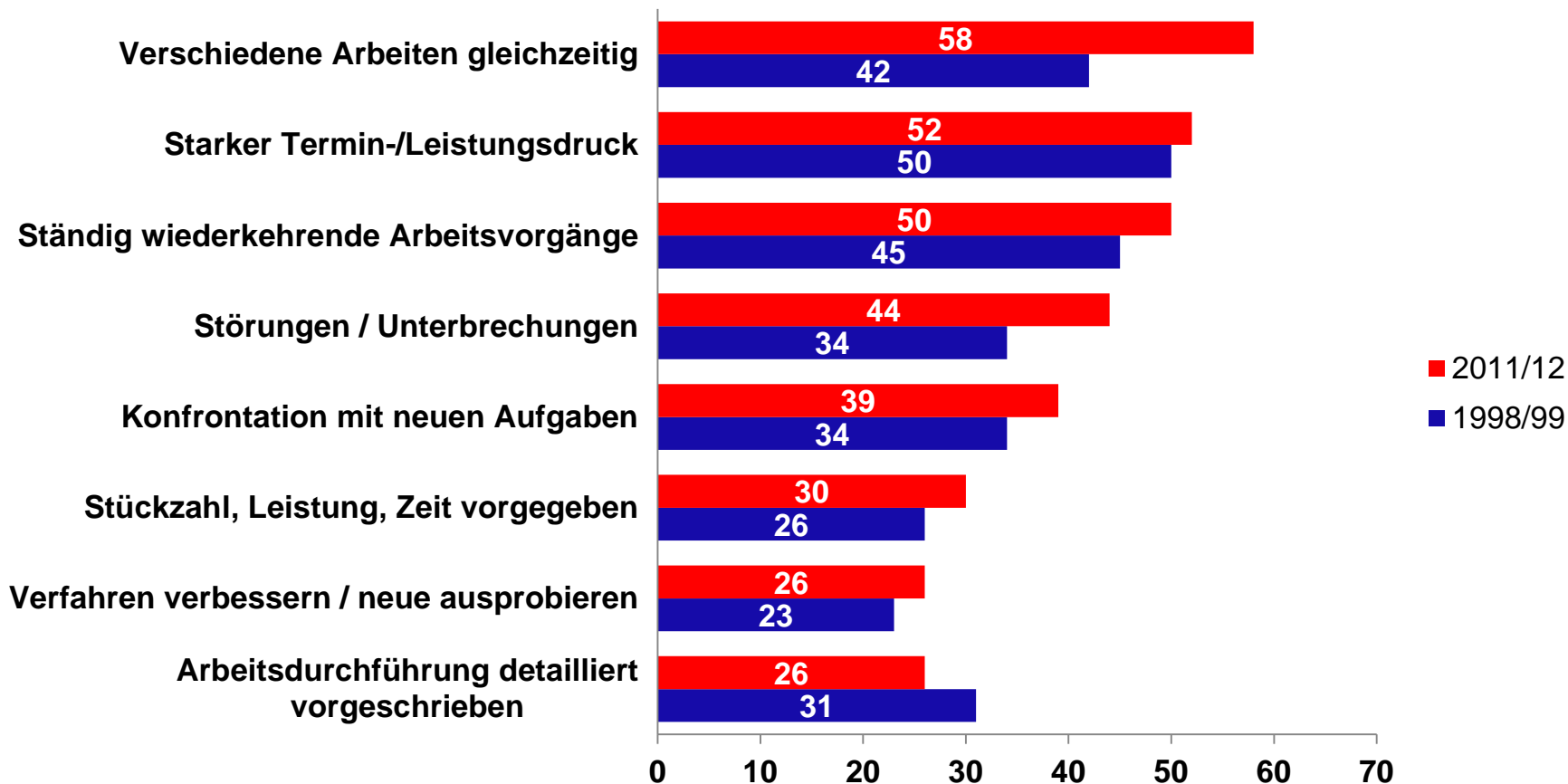


Quelle: DGB-Index. Der Report 2015



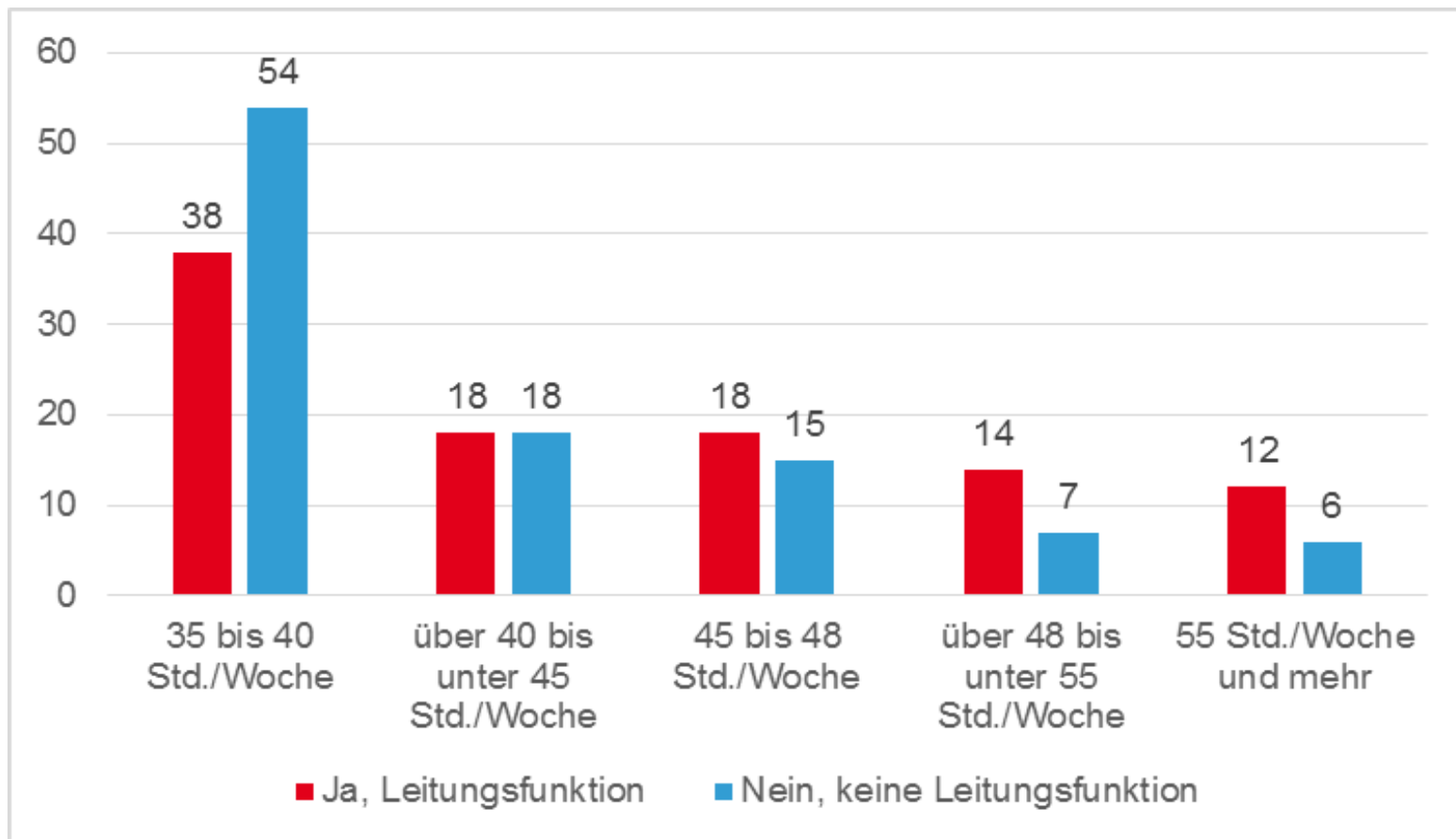
# Verbreitung psychischer Arbeitsbelastungen

## Verbreitung psychischer Arbeitsbelastung – in %



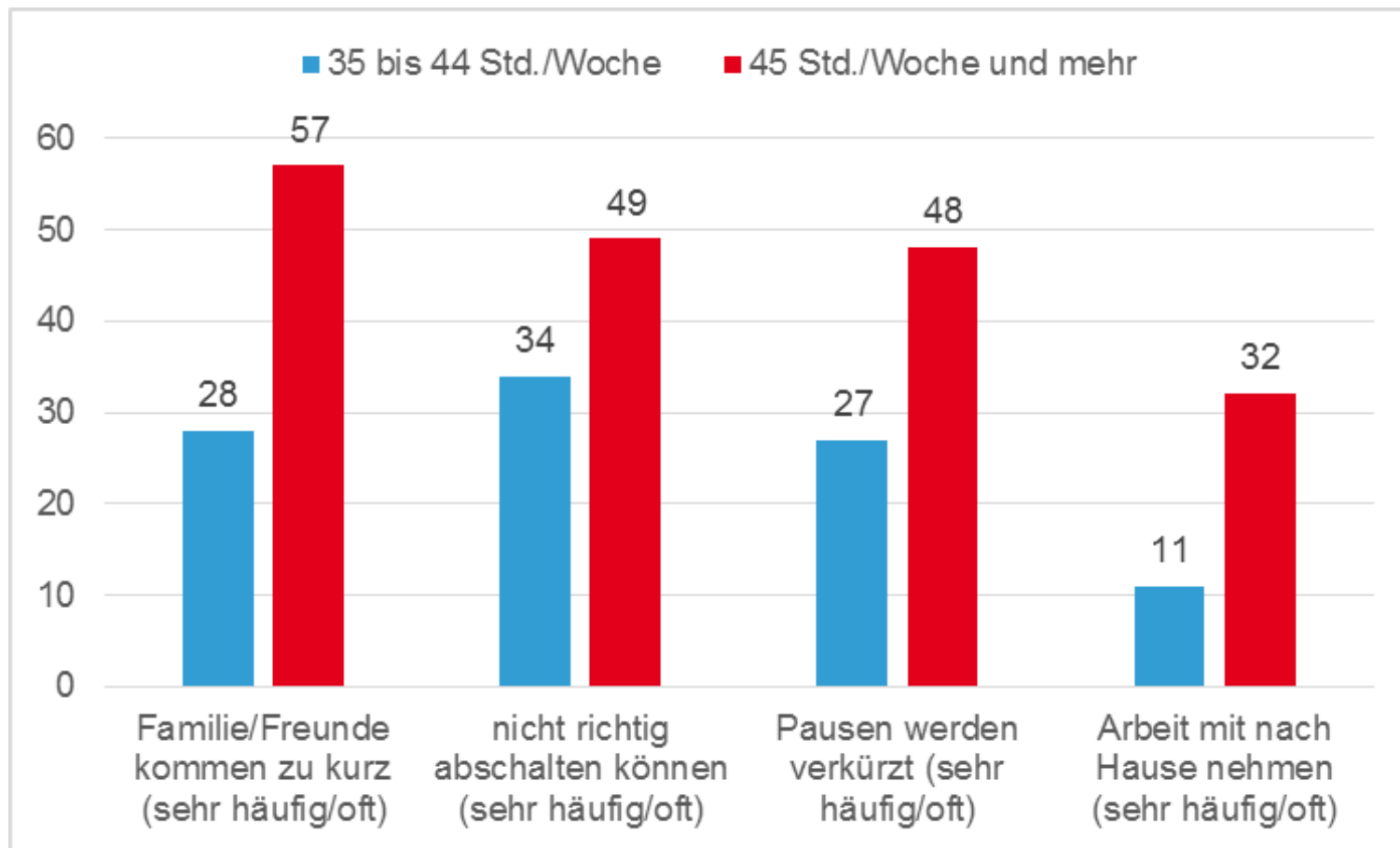
Quelle: BIBB/IAB-Erwerbstätigenbefragung 1998/99; BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung 2011/12

# Arbeitszeiten Vollzeitbeschäftigter mit und ohne Leitungsfunktion



(in Prozent, Quelle: DGB Index kompakt 1/2016)

# Begleiterscheinungen überlangen Arbeitens



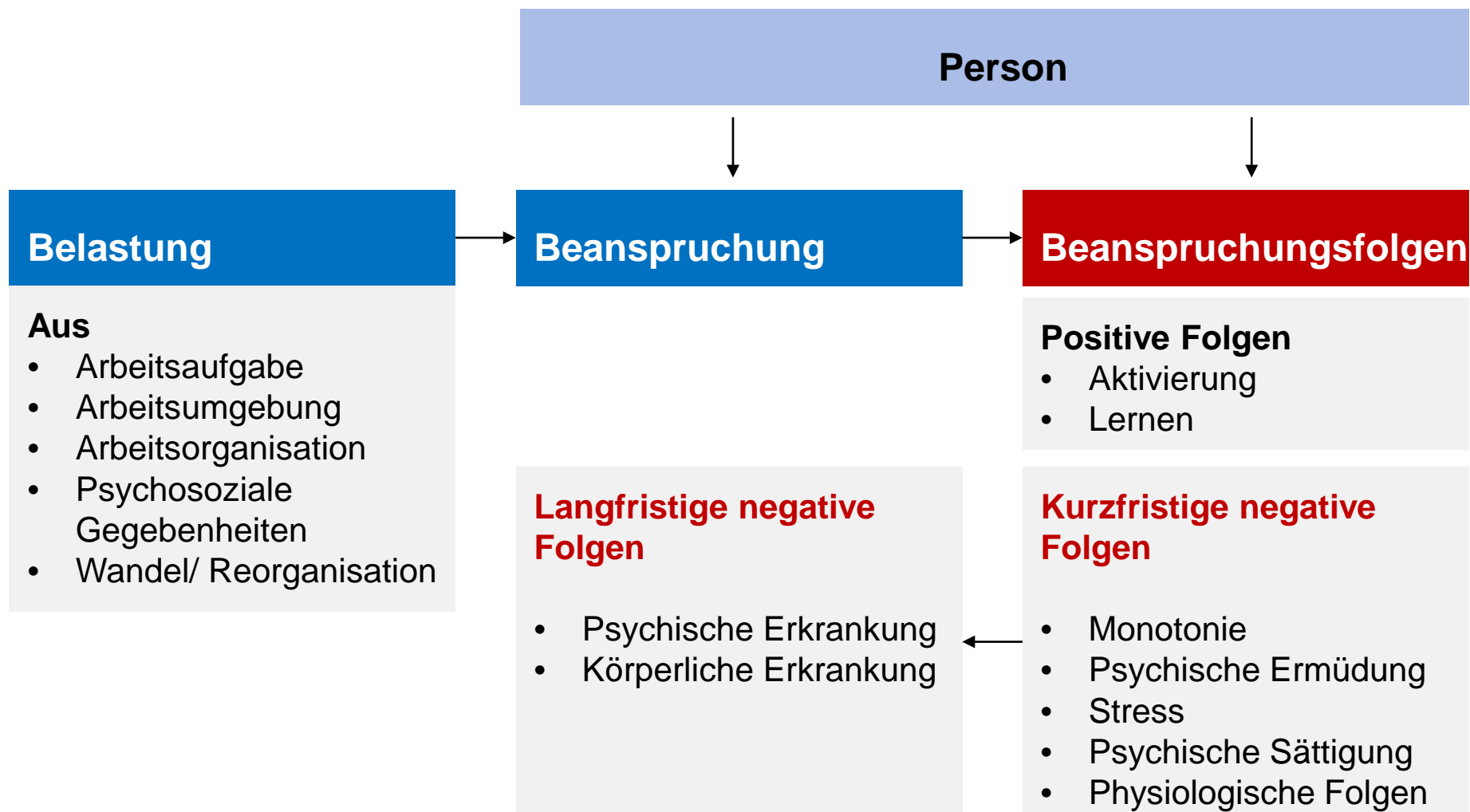
(in Prozent, Quelle: DGB Index kompakt 1/2016)



1. Ursachen psychischer Belastungen
- 2. Entstehung von arbeitsbedingtem Stress**
3. Anforderungen an den Gesundheitsschutz
4. Gefährdungsbeurteilung und Prävention



# Belastungs-Beanspruchungskonzept



# Belastung und Beanspruchung

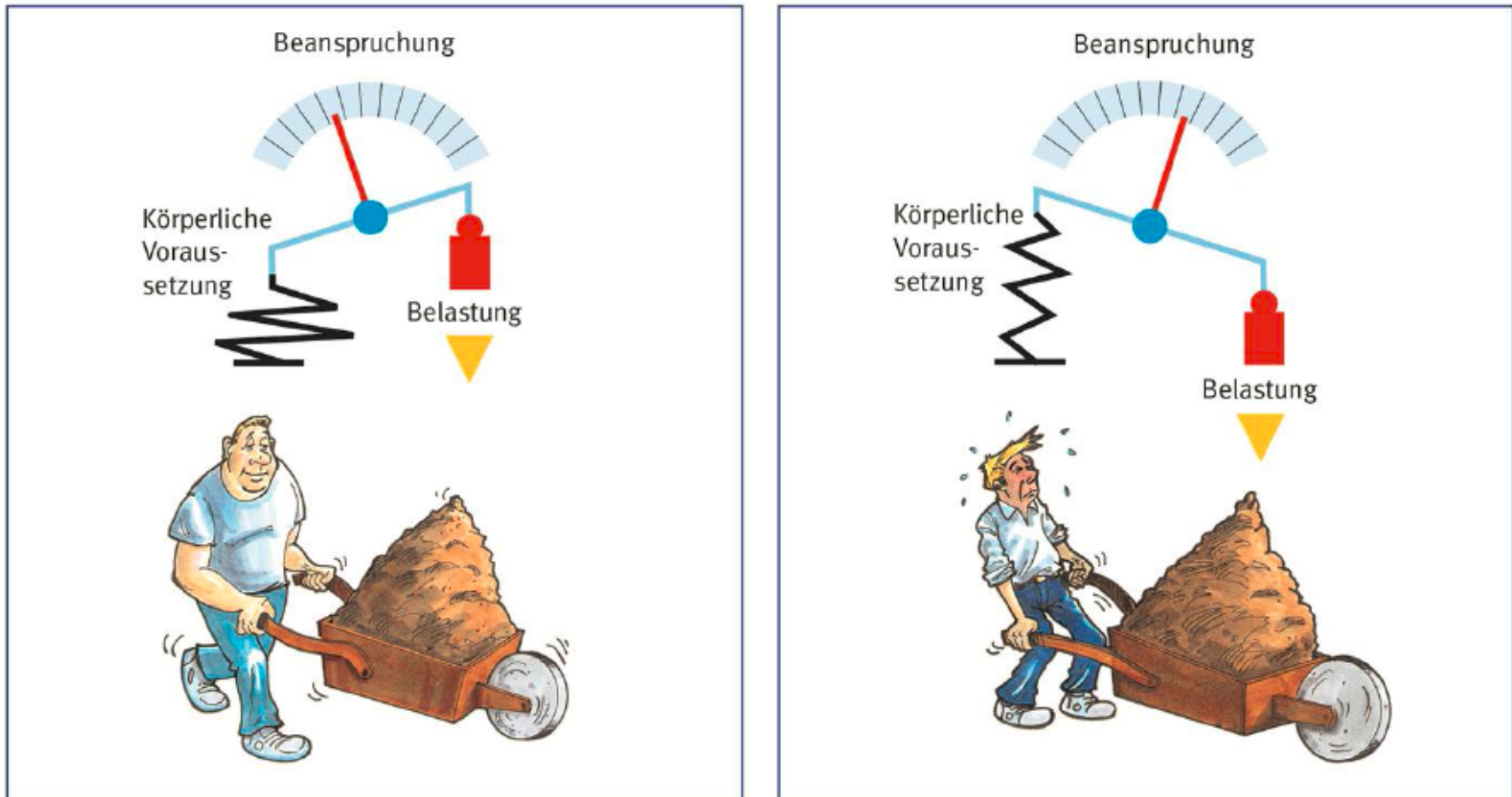


Abb. 3 Gleiche Belastung – individuelle Beanspruchung (nach Laurig)  
(Quelle: Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG), Hamburg)

# Erklärungen zur Entstehung psychischer Fehlbelastung



| Vorstand

## Erklärung

**„Anforderungs-Kontroll-Defizit“**  
(Karasek/Theorell)

**„Gratifikationskrisen“** (Siegrist)

**„Interessierte Selbstgefährdung“**  
(Krause)

**„System der permanenten  
Bewährung“** (Boes/Kämpf)

**„Verlust an Kohärenzsinn“**  
(Antonovsky)

## Was ist damit gemeint?

Sehr hohe Anforderungen, geringe  
Handlungsspielräume

Sehr hohes Engagement, geringe Anerkennung und  
Wertschätzung

Hohes Maß an Selbstaussbeutung, um die Karriere  
nicht zu gefährden

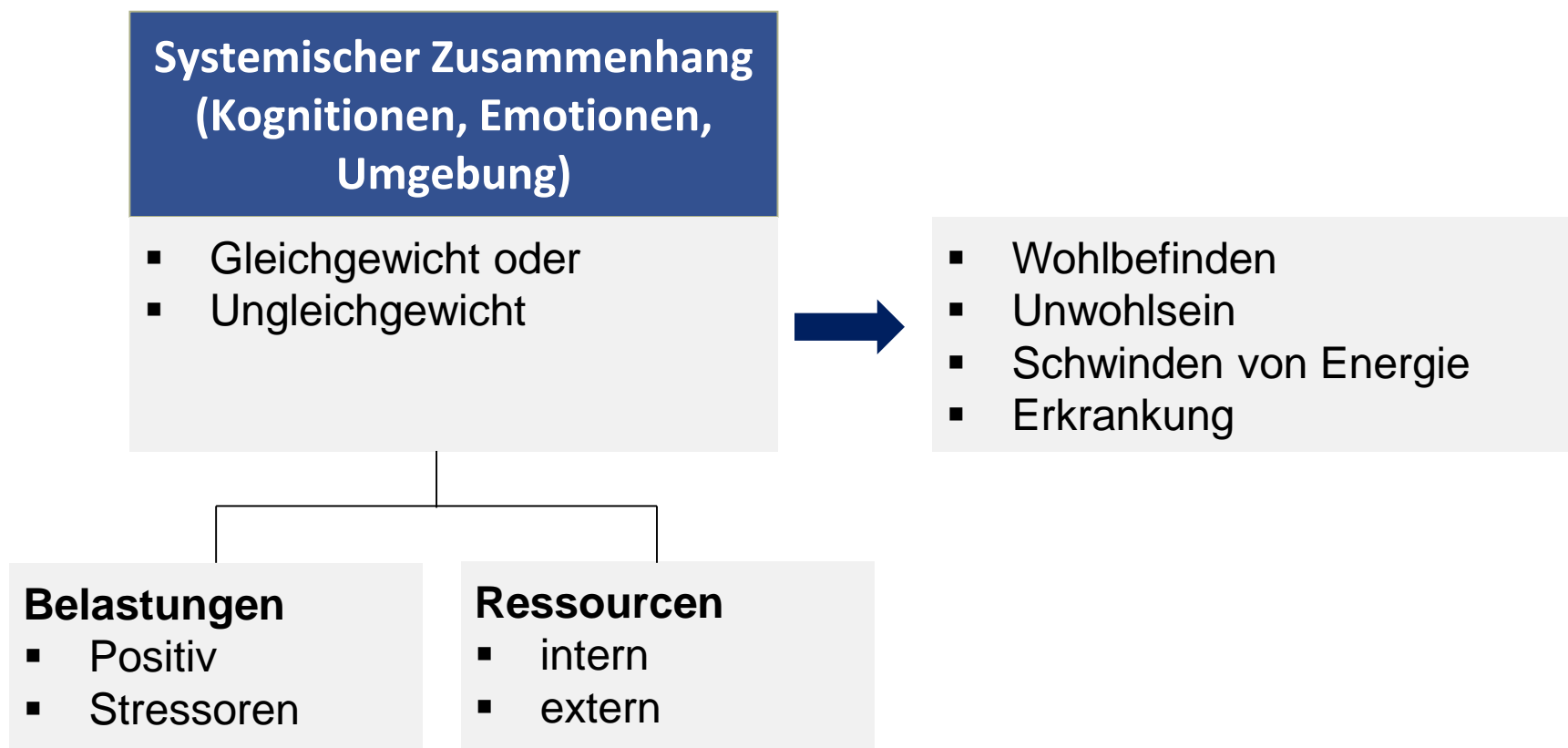
Wertschätzung, Anerkennung und Status gelten  
immer nur für kurze Zeit

Unsichere Perspektive, Zweifel an Stabilität der  
eigenen Ressourcen, schwindender Sinn durch  
Dominanz von Kennzahlen



# Das Job-Demand-Resources Model

## – Arbeitsanforderung und Ressourcen



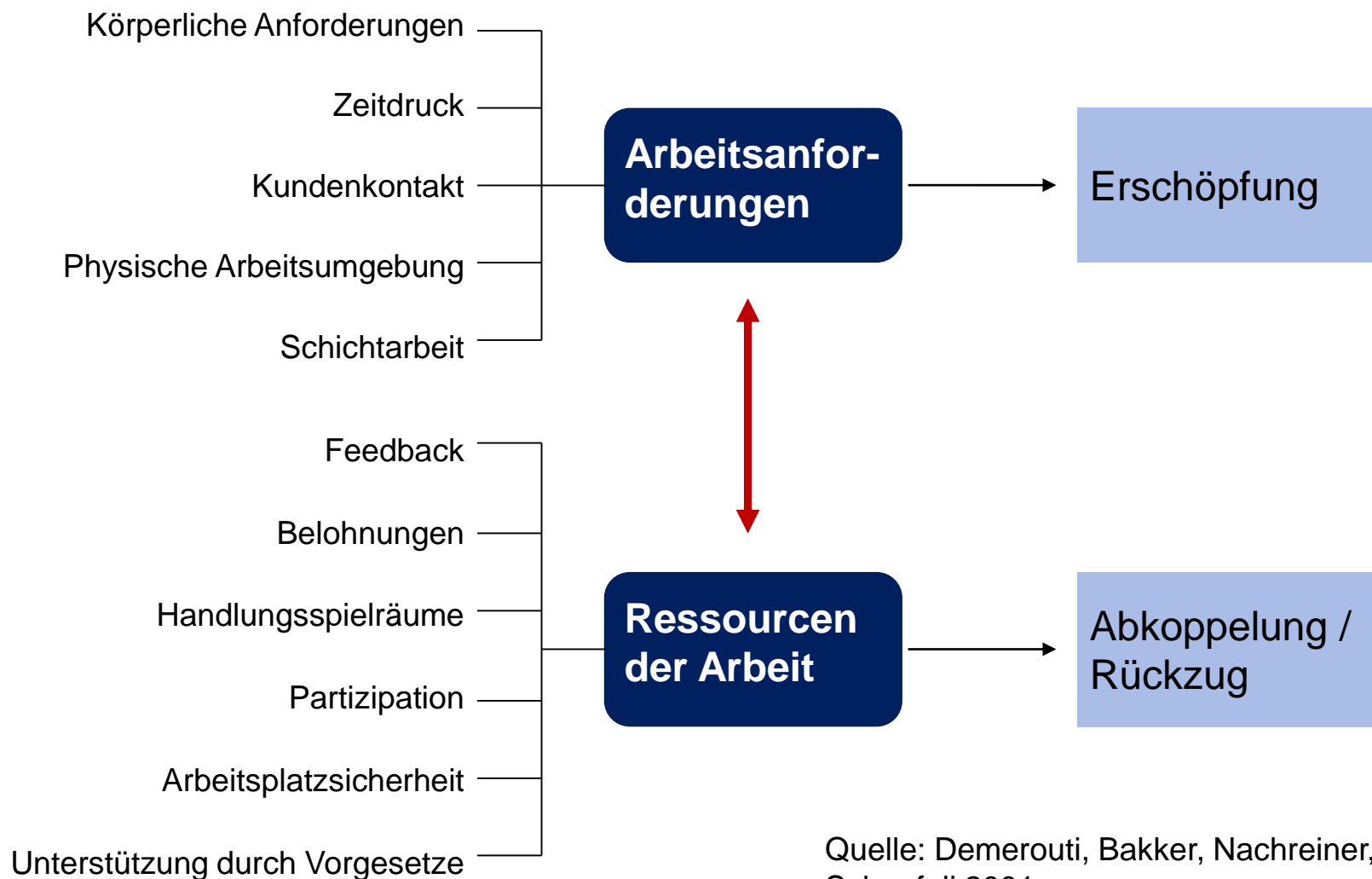
Quelle: Demerouti, Bakker, Nachreiner,  
Schaufeli 2001





# Entstehung von Burnout

## – Anforderungen und Ressourcen



Quelle: Demerouti, Bakker, Nachreiner, Schaufeli 2001

# Stand der Forschung

## – Metaanalyse Paridon/Mühlbach (1)

**iga** Initiative  
Gesundheit  
und Arbeit

# iga.Report<sub>32</sub>

## Psychische Belastung in der Arbeitswelt

Eine Literaturanalyse zu Zusammenhängen  
mit Gesundheit und Leistung

Hiltraut Paridon  
unter Mitarbeit von Jasmin Mühlbach

Die Initiative  
Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.

iga wird getragen vom BKK Dachverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem AOK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)

## Ergebnisse einer Metaanalyse (Paridon/Mühlbach 2016)

Deutliche Evidenz:

- Psychische Fehlbelastungen bei der Arbeit (Anforderungs-Kontroll-Defizit, Gratifikationskrisen, Rollenambiguität, mangelnde soziale Unterstützung) führen zu:
- Muskulo-skeletale Beschwerden, Depression, Angst, kardiovaskuläre Erkrankungen
- Risikoerhöhung für diese Erkrankungen durch psychische Fehlbelastung (Siegrist/ Gündel 2014): 40% bis 80%



# Stand der Forschung

## – Metaanalyse Paridon/Mühlbach (2)

(Paridon/Mühlbach 2016)

*Wahrscheinliche kausale Wirkungen* psychischer Fehlbelastungen auf:

- Immunsystem
- Schlafqualität
- Körperliche Aktivität (Sport)
- Allgemeines Wohlbefinden

# Stand der Forschung – Metaanalyse von Rau

**iga** Initiative  
Gesundheit  
und Arbeit

## iga.Report<sub>31</sub>

### Risikobereiche für psychische Belastungen

Renate Rau

unter Mitarbeit von  
Michael Blum und Laura-Marie Mätschke

#### Die Initiative Gesundheit und Arbeit

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht.

iga wird getragen vom BKK Dachverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem ADK-Bundesverband und dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek).

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)

## Expertise von Rau (2015)

Folgende Belastungen sind gesundheitsgefährdend

- Hohe Arbeitsintensität
- Geringer Handlungsspielraum
- Kombination von hoher Arbeitsintensität und geringem Handlungsspielraum (job strain)
- Kombination von hohem job strain und geringer sozialer Unterstützung (iso-strain)
- Gratifikationskrisen
- Überstunden
- Schichtarbeit (Abend und Nacht)
- Geringe soziale Unterstützung
- Rollenstress
- Aggressives Verhalten am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzunsicherheit



1. Ursachen psychischer Belastungen
2. Entstehung von arbeitsbedingtem Stress
- 3. Anforderungen an den Gesundheitsschutz**
4. Gefährdungsbeurteilung und Prävention

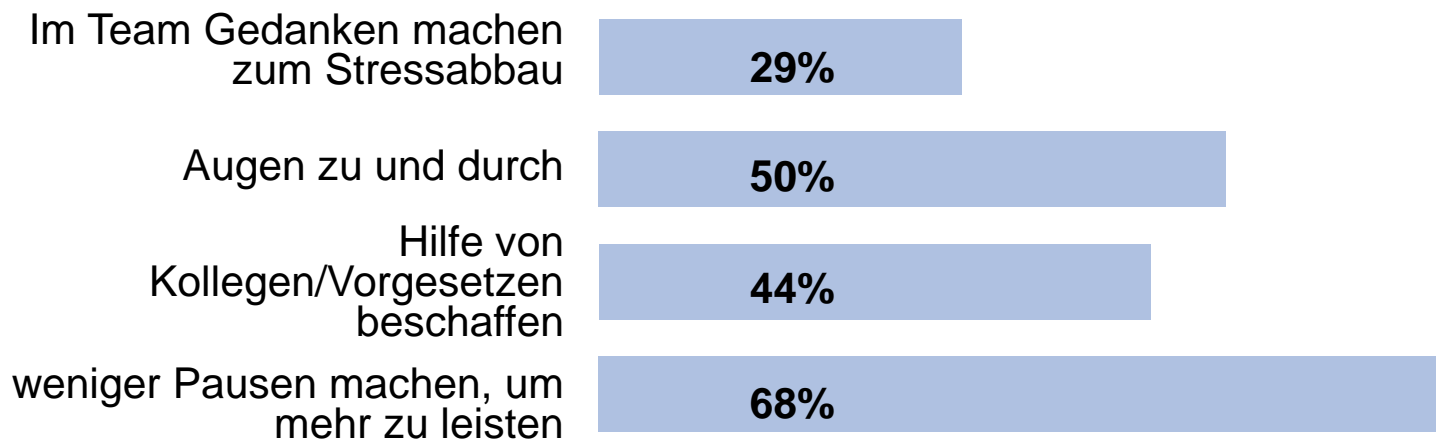


# Persönliche Bewältigung von Zeitdruck – Augen zu und durch

**Befragung in der IT-Industrie:  
Verhalten in Belastungssituationen**

Quelle: Gerlmaier (2011)

Projekt DIWA-IT



# Wie kann ein Arbeitgeber seiner Verantwortung gerecht werden?



| Vorstand





# Schutz vor psychischer Fehlbelastung

## – Rechtliche Grundlagen

### ■ Arbeitsschutzgesetz

#### ■ § 4 ArbSchG

1. Die Arbeit ist so zu gestalten, daß eine Gefährdung für das Leben sowie die physische und die psychische Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird;

#### ■ § 5 Abs. 1 ArbSchG

„Der Arbeitgeber hat durch eine Beurteilung der (...) Gefährdung zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.“

#### ■ § 5 Abs. 3 ArbSchG

„Eine Gefährdung kann sich insbesondere ergeben durch ...

4. die Gestaltung von Arbeits- und Fertigungsverfahren, Arbeitsabläufen und Arbeitszeit und deren Zusammenwirken,
5. unzureichende Qualifikation und Unterweisung der Beschäftigten“
6. psychische Belastungen bei der Arbeit.

### ■ Mitbestimmung des BR nach 87 (1) 7 BetrVG





# Rangfolge der Schutzmaßnahmen – S-T-O-P Prinzip

Das Arbeitsschutzrecht fordert eine Rangfolge der Maßnahmen

**S**ubstitution

**T**echnische Maßnahme

**O**rganisatorische Maßnahme

**P**ersonen- und verhaltensbezogene Maßnahme

§ 4 ArbSchG (3) „Gefahren sind an der Quelle zu bekämpfen“



# Situation vor der Konkretisierung des Arbeitsschutzgesetzes im Oktober 2013

- Fehlende Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen in etwa 80% der Betriebe
- Geringe Qualität vorhandener Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen
- Langwierige Einigungsstellenverfahren. Strittige Fragen:
  - Notwendigkeit, Gefährdungen durch psychische Arbeitsbelastungen zu thematisieren
  - zu berücksichtigende Faktoren und anzuwendende Verfahren
- Wachsender Problemdruck
  - Wachsende Zahl psychischer Erkrankungen
  - Wachsende Summe der Krankheitstage durch psychische Erkrankungen
  - Wachsende Zahl der Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen

# Psychische Belastungen

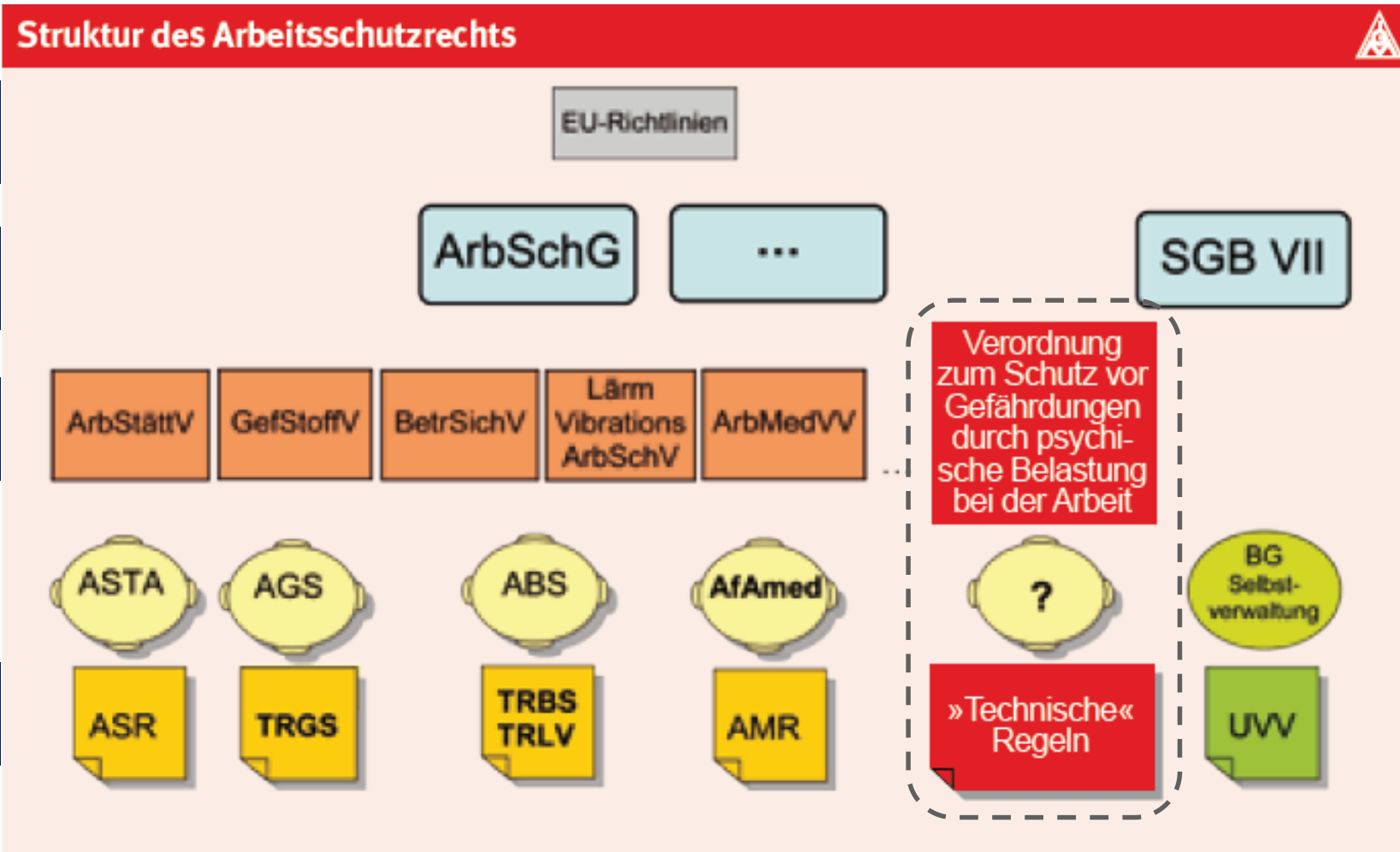
## – kaum im Arbeitsschutzrecht geregelt



| Vorstand

### Struktur des Arbeitsschutzrechts

- EU-Richtlinien
- Gesetz
- Verordnung
- Technische Regeln



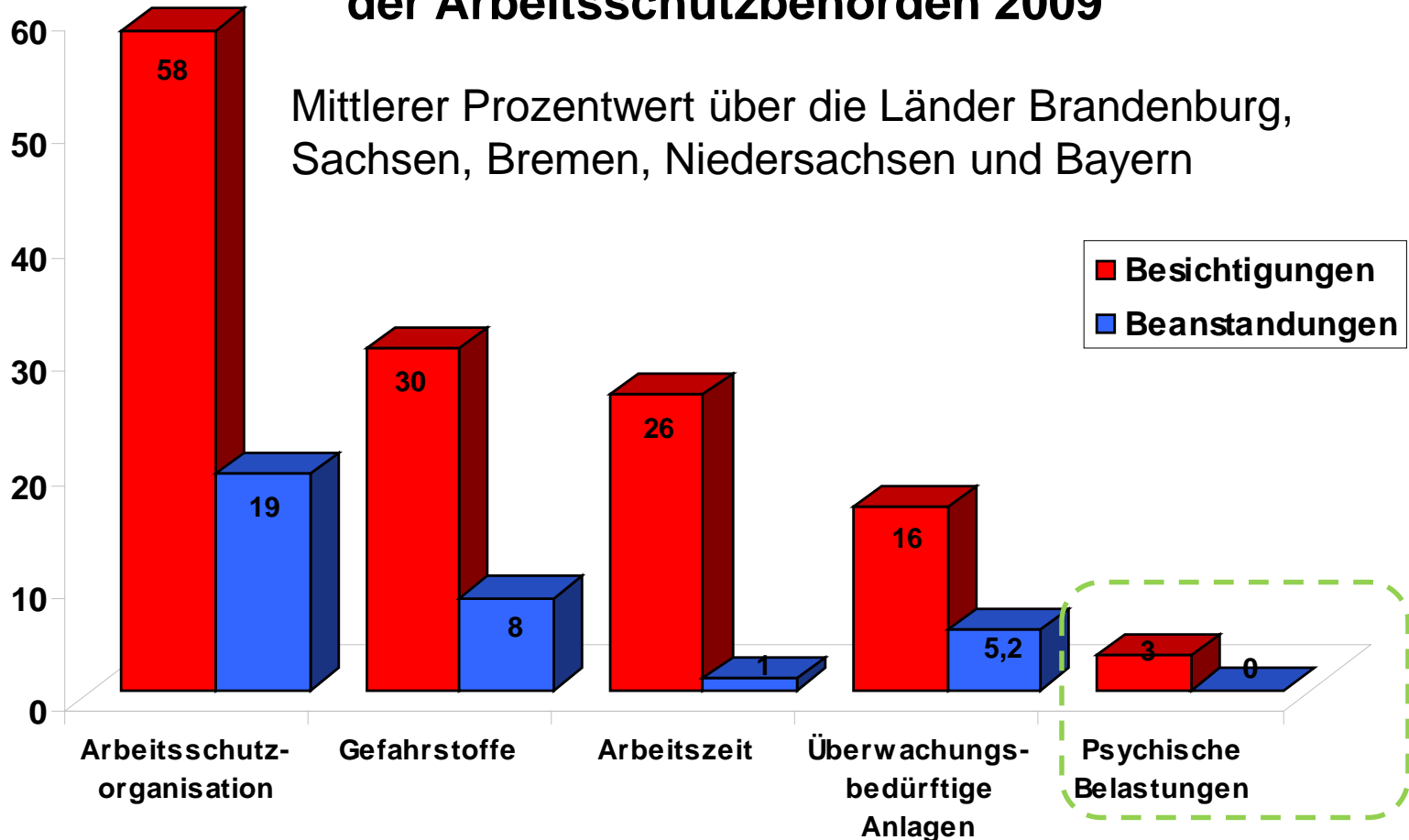
# Blinder Fleck psychische Belastungen – Schwerpunkte der Arbeitsschutzbehörden



| Vorstand

## Besichtigungen und Beanstandungen der Arbeitsschutzbehörden 2009

Mittlerer Prozentwert über die Länder Brandenburg,  
Sachsen, Bremen, Niedersachsen und Bayern

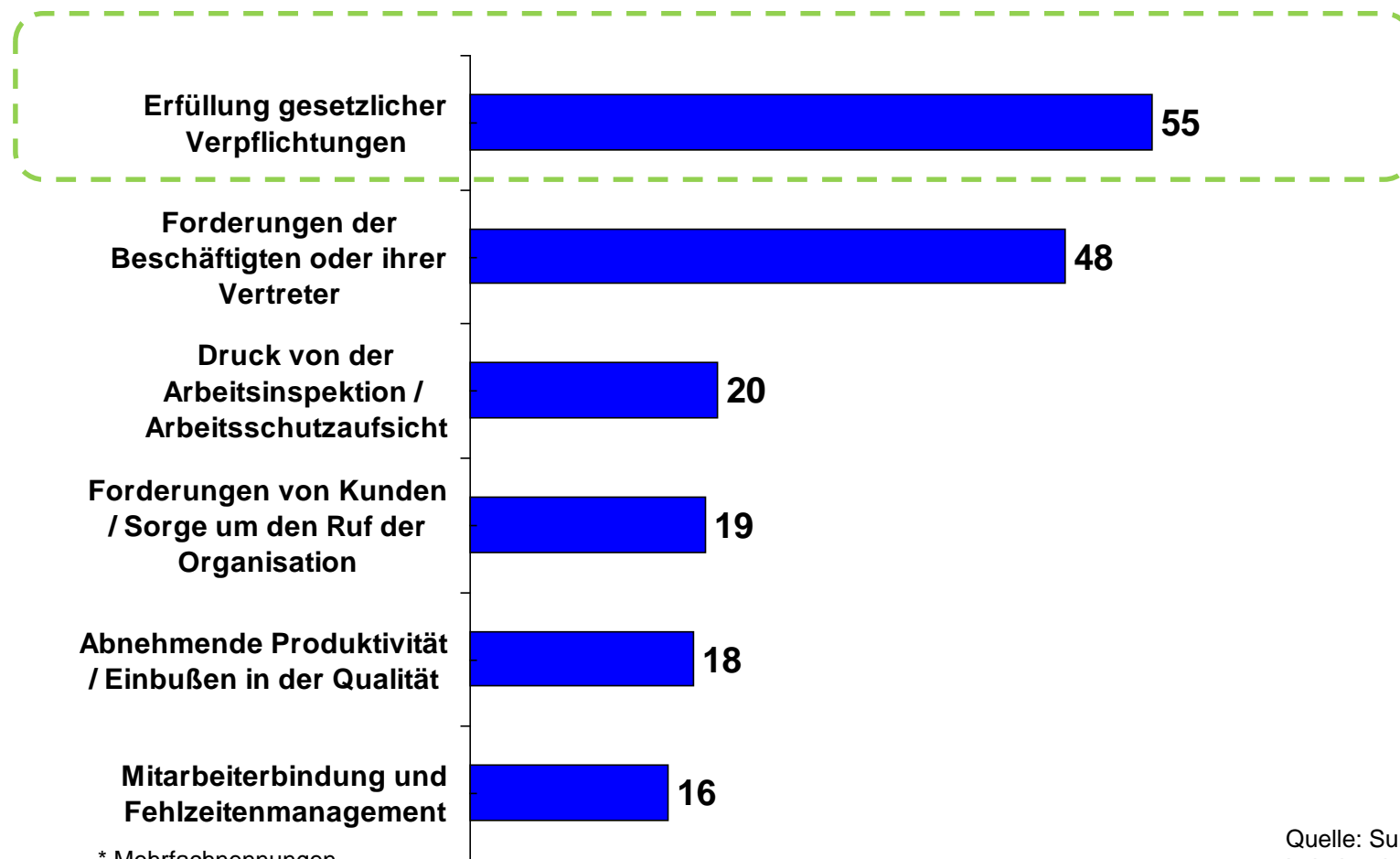


Sicher ist sicher – Arbeits-  
schutz aktuell 05 / 2011



# Befassung mit psychosozialen Risiken

Gründe für den eigenen Betrieb, sich mit psychosozialen Risiken zu befassen - in % \*



Quelle: Survey ESENER 2009  
Lehnhardt u.a. WSI 7/2010



# Warum wird die Beurteilung psychischer Belastungen unterlassen?

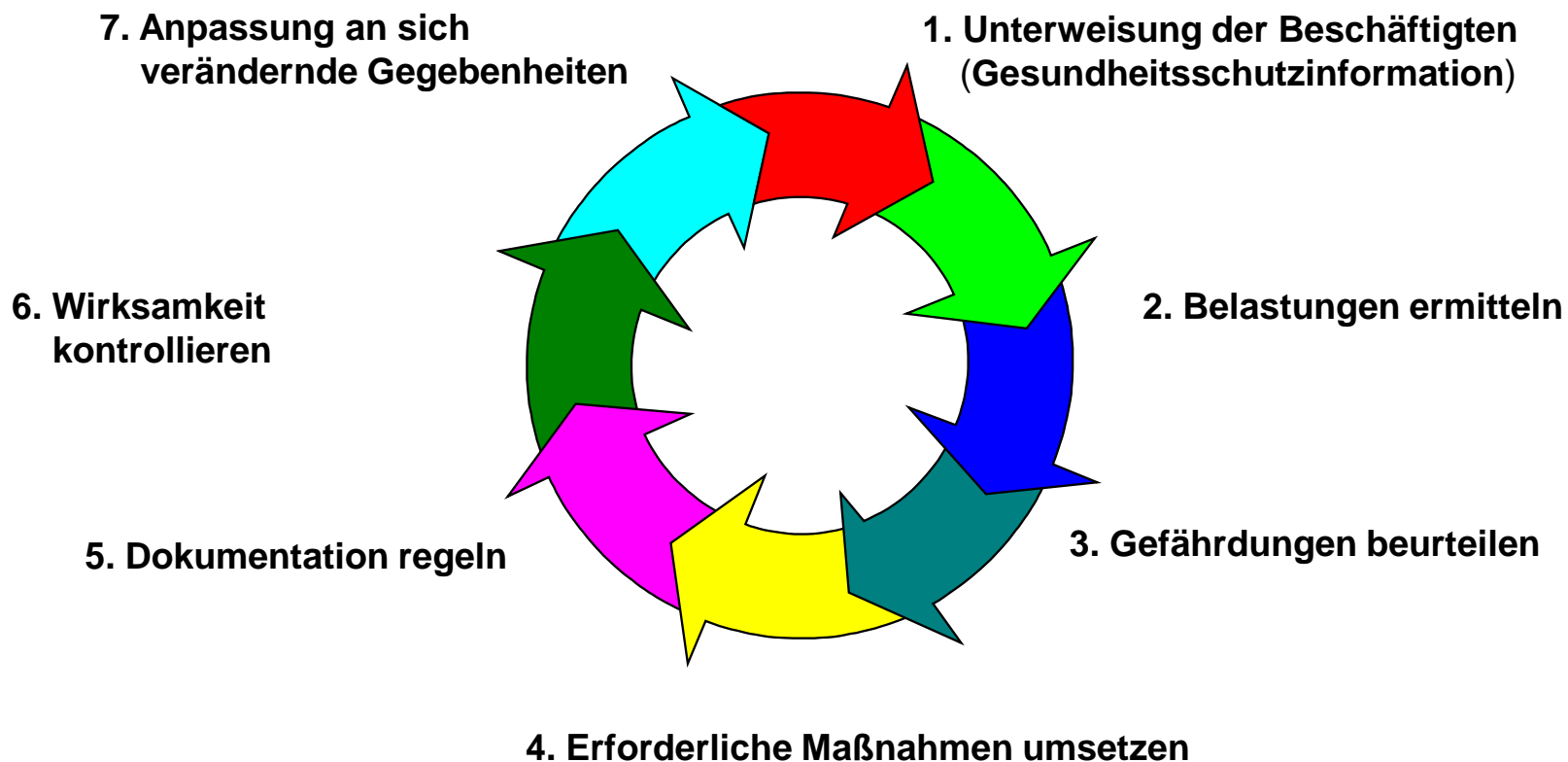


Quelle: WSI / PARGEMA-Betriebsrätebefragung 2008/2009



1. Ursachen psychischer Belastungen
2. Entstehung von arbeitsbedingtem Stress
3. Anforderungen an den Gesundheitsschutz
4. **Gefährdungsbeurteilung und Prävention**

# Vorgehen im betrieblichen Gesundheitsschutz





# Anforderungen an die Ermittlung und Beurteilung psychischer Belastungen

Alle Gefährdungsfaktoren berücksichtigen

Arbeitsaufgabe

Arbeitsorganisation

Soziale Beziehungen

Arbeitszeitgestaltung

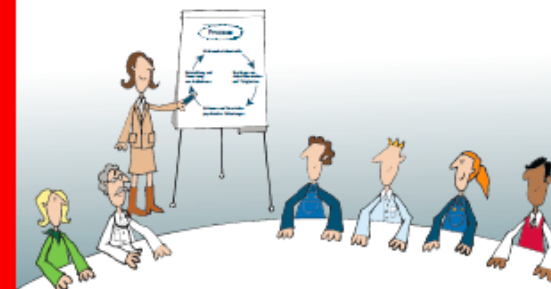
Arbeitsplatzgestaltung

Arbeitsumgebung

GDA (2016): Empfehlungen zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Gemeinsame Deutsche Arbeits | schutz | strategie  
Arbeitsprogramm Psyche

Arbeitsschutz in der Praxis  
Empfehlungen zur Umsetzung  
der Gefährdungsbeurteilung  
psychischer Belastung



2., erweiterte Auflage



# Checkliste der GDA (2016)

<b>1. Merkmalsbereich: Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe</b>	<b>Mögliche kritische Ausprägung</b>
1.1 Vollständigkeit der Aufgabe	Tätigkeit enthält: <ul style="list-style-type: none"><li>– nur vorbereitende oder</li><li>– nur ausführende oder</li><li>– nur kontrollierende Handlungen</li></ul>
1.2 Handlungsspielraum	Der/die Beschäftigte(n) hat/haben keinen Einfluss auf: <ul style="list-style-type: none"><li>– Arbeitsinhalt</li><li>– Arbeitspensum</li><li>– Arbeitsmethoden /-verfahren</li><li>– Reihenfolge der Tätigkeiten</li></ul>
1.3 Variabilität (Abwechslungsreichtum)	Einseitige Anforderungen: <ul style="list-style-type: none"><li>– wenige, ähnliche Arbeitsgegenstände und Arbeitsmittel</li><li>– häufige Wiederholung gleichartiger Handlungen in kurzen Takten</li></ul>



The graphic features a large red heart with a silver border. Inside the heart is a stylized thermometer with a yellow and green scale. Below the heart, the text 'Anti-Stress-Paket' is written in white on a red background, followed by 'Psychische Belastungen erfolgreich reduzieren'. A small yellow figure with arms raised is at the bottom right, with the text 'gute arbeit...' above it. In the top right corner of the graphic, there is a small IG Metall logo and the text 'Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz | Vorstand'.

Ressort Arbeitsgestaltung  
und Gesundheitsschutz | Vorstand

## Anti-Stress-Paket

Psychische Belastungen  
erfolgreich reduzieren

gute arbeit...



The image shows two logos. The first is 'stressBarometer' where 'stress' is in black, 'Büro' is in blue, and 'Barometer' is in black. The second is 'StressBürometer' where 'Stress' is in red, 'Büro' is in blue, and 'rometer' is in black. Both logos feature the IG Metall logo to their left.

## stressBarometer

## StressBürometer

**Arbeitshilfe** Psychische Belastungen beurteilen – aber wie?

**StressBarometer:** Fragebogen und Auswertungstool für gewerblich-technische Bereiche

**StressBürometer:** Fragebogen und Auswertungstool für indirekte Bereiche

**Folienpräsentation:** Psychische Belastungen



# Bausteine eines „resilienten“ Unternehmens

## Orientierung am STOP-Prinzip

- Gefährdungsbeurteilungen, Maßnahmenplanung und Wirkungskontrolle
- Ergonomisch optimierte Arbeitsplätze und Arbeitsorganisation
- Präventionskultur
  - Gesundheit hat einen hohen Stellenwert im Betrieb
  - Gesundheit ist Thema im Betrieb (→ Regelkommunikation)
  - Prävention ist Aufgabe der Führung
- Gesundheitskompetenz
  - Wissen über Belastungen, Gefährdungen und Erkrankungen
  - Hohe Teilnahmequote an *langfristigen* Präventionsmaßnahmen mit Trainingsanteilen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
  - Koordination, Evaluation und kontinuierliche Optimierung aller gesundheitsbezogenen Aktivitäten
  - Verantwortliche und Gremien



| Vorstand

**Dr. Detlef Gerst**

IG Metall, Vorstand

FB Arbeitsgestaltung und Qualifizierungspolitik

Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz

Wilhelm-Leuschner-Str.79

60519 Frankfurt am Main

[detlef.gerst@igmetall.de](mailto:detlef.gerst@igmetall.de)

069-6693-2352