

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und unterstützende Maßnahmen im Betrieb

Die Zunahme beruflich bedingter psychischer Fehlbelastungen und Fehlzeiten stellen Unternehmen vor große Herausforderungen. Um dieser Tendenz gezielt entgegenzuwirken, verpflichtet der Gesetzgeber Betriebe mit der Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GBU). Doch wie geht man dieses Thema in der Praxis an, da das Gesetz keine konkreten Vorgaben macht?

Gefährdungsbeurteilung (GBU) psychischer Belastungen

1. Was sind eigentlich psychische Belastungen?

Mit psychischen Belastungen sind alle erfassbaren Einflüsse gemeint, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken. Diese Belastungen sind normaler und notwendiger Bestandteil verschiedenster Aktivitäten. So kann das Schreiben dieses Artikels als anstrengend oder entspannend angesehen werden. Dabei ist das Schreiben selbst – die Informationswiedergabe – eine neutrale Belastung; die Auswirkungen können jedoch unterschiedlich sein.

Erst durch die persönliche Reaktion und individuelle Voraussetzungen bei psychischen Belastungen entscheidet sich, wie beanspruchend eine Tätigkeit oder Situation für den Beschäftigten ist.

Das Gleiche gilt auch für individuelle, körperliche Voraussetzungen, wie die hier aufgeführte Skizze verdeutlicht:



Arbeitsbelastungen lassen sich im Allgemeinen den folgenden vier Bereichen zuordnen:

- Arbeitsorganisation
- Arbeitsumfeld
- soziale Beziehungen
- Arbeitsaufgaben

Diese vier Faktoren fassen wiederum eine Vielzahl weiterer Belastungsformen zusammen. Beispielhaft seien Arbeitsunterbrechungen, Konflikte mit Führungskräften, Übernahme neuer Arbeitsaufgaben oder die Arbeitsmenge genannt.

2. Ziele einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Im Rahmen einer GBU werden die oben genannten Arbeitsbelastungen vor dem Hintergrund der vorhandenen Arbeitsbedingungen analysiert. Die Berufsgenossenschaften fordern an dieser Stelle, dass die gängigen und allseits bekannten Belastungen einer Branche bzw. Tätigkeit in eine GBU einfließen müssen, um die (Schutz-) Anforderungen aus dem Arbeitsschutzgesetz zu erfüllen.

Für das einzelne Unternehmen bietet sich darüber hinaus die Möglichkeit, Veränderungen gezielt zu initiieren und damit einen „gesunden“ Organisationsentwicklungsprozess bewusst herbeizuführen.

3. Zur Umsetzung

Wichtig: Eine GBU beschreibt einen festgelegten Ablauf, den es auch lohnt einzuhalten:

1. Festlegen von Arbeitsbereichen und Tätigkeiten
2. Ermitteln einzelner Gefährdungen
3. Beurteilung der Gefährdungen
4. Festlegen konkreter Arbeitsschutzmaßnahmen
5. Durch- / Umsetzung der Maßnahmen
6. Überprüfen der Wirksamkeit der Maßnahmen
7. Anpassung und Fortschreibung der GBU psychischer Belastungen
8. Dokumentation

Aufgrund der Vielzahl psychischer Belastungsfaktoren empfiehlt sich die Kombination unterschiedlicher Verfahren. Durch den Einsatz von Fragebögen, Beobachtungsinterviews oder Gruppendiskussionen können sowohl Aspekte des individuellen Verhaltens und Erlebens der Mitarbeitenden als auch spezifische Verhältnisse in Organisationen herausgearbeitet werden. Ein Standardverfahren zur Durchführung einer GBU gibt es nicht. Zu berücksichtigen sind immer die Ansprüche des Unternehmens und die Mitbestimmungspflicht des Betriebs- / Personalrats bei dieser Frage.

Eine weitere Besonderheit liegt in der Wirkung einer GBU psychischer Belastungen.

Bereits im Rahmen der Datenerhebung können die Beschäftigten als Experten des eigenen Arbeitsplatzes aktiv eingebunden und zu Prozessgestaltern gemacht werden. Wichtige Elemente für den Prozess sind: Transparenz, verbindliche Absprachen und Durchführung von Maßnahmen, Offenheit, Auseinandersetzung auf Augenhöhe und die Bereitschaft der Führungsebene, getroffene Vereinbarungen mitzutragen und auch deren Umsetzung nachhaltig im Blick zu haben. Umso mehr, da ein Großteil der Maßnahmen an Führungs- oder Organisationsstrukturen ansetzen.

4. Das Angebot der PROCEDO-Berlin GmbH

Wir unterstützen Sie dabei, die vielfältigen Herausforderungen, gleichermaßen aber auch die mit einer GBU psychischer Belastungen verbundenen Chancen anzugehen und stehen Ihnen bei allen auftretenden Fragen zur Seite. Unser Dienstleistungsportfolio umfasst:

1. Gemeinsame Entwicklung passender Lösungen unter Berücksichtigung der betrieblichen Gegebenheiten
2. Verfahrensdurchführung
3. Prozessbegleitung und Unterstützung interner Akteure bei der Umsetzung der GBU psychischer Belastungen
4. Fort- und Weiterbildungen für Führungskräfte
5. Durchführung und Moderation von Gesundheitszirkeln*

* Gesundheitszirkel: Basierend auf den Erkenntnissen der durchgeführten GBU psychischer Belastungen bieten wir Ihnen in Ergänzung dazu die Moderation von Gesundheitszirkeln in unterschiedlichen Zusammensetzungen (bestehend z.B. aus verschiedenen betrieblichen Akteuren wie Werksarzt, Betriebs- oder Personalrat, Vorgesetzten, Gesundheitsmanager, ggf. Werkleitungen und vor allem auch Mitarbeitenden) an. Diese werden somit als Experten ihres Arbeitsplatzes ernst- und wahrgenommen, was wiederum zur Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen und zur Gesunderhaltung beiträgt.



Christian Tracht

Wirtschaftspsychologe (M.A.)

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Mobil: 01520 - 369 02 86

E-Mail: christian.tracht@diebildungspartner.de

Physiotherapie im Betrieb

Die PROCEDO-Berlin GmbH bietet für das Unternehmen MAN Diesel & Turbo SE am Standort Berlin physiotherapeutische Maßnahmen an. Nachfolgend möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick in die Arbeit dieses Bereiches geben.

Da wir einen großen Teil unseres Tages an der Arbeit verbringen und Effektivität in der Regel über gleichbleibende Arbeitsprozesse erreicht werden soll, sind ArbeitnehmerInnen permanent ähnlichen Belastungen ausgesetzt. Diese unausgewogene Belastung kann zu großen **Problemen am Bewegungsapparat führen**, knöchern wie muskulär. Als Folge steigt der Krankenstand, die Motivation sinkt, was letztendlich unnötige Kosten verursacht.

Die Physiotherapie kann prophylaktisch oder problemorientiert mit den Mitarbeitenden arbeiten. Hierbei spielt die **ergonomische Betrachtung der Arbeitsplätze** eine entscheidende Rolle, die von einem Team aus Werkarzt, Arbeitssicherheit, Physiotherapie und Betriebsrat durchgeführt werden sollte.

Bei der **Begutachtung eines Büroarbeitsplatzes** ist z. B. das Verhältnis vom Schreibtisch zum Stuhl, zum Monitor und der Tastatur zu beachten. Außerdem werden umgebende Faktoren wie Licht, Lärm etc. individuell eingestellt. Bei gewerblichen Arbeitsplätzen wird nach der sog. Leitmerkmalmethode eine Bewertung der Belastung vorgenommen und ggf. werden Veränderungen veranlasst.

Ebenfalls **zur Prophylaxe dienen Sportkurse**, die einen Ausgleich zu alltäglichen Belastung bieten, da hier die täglich benachteiligte Muskulatur gestärkt werden kann. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, in verschiedenen Abteilungen aktive Pausen mit ausgleichender Gymnastik zu den sich wiederholenden Belastungen anzubieten.

Hat ein Mitarbeiter schon körperliche Probleme, kann die Physiotherapie mit den **geeigneten Maßnahmen Abhilfe schaffen, und zwar direkt vor Ort**. Ein sogenannter Notfall-Service kann schnell Verbesserungen bringen, so dass sich die Arbeitnehmer evtl. gegen einen Arztgang entscheiden und somit nicht ausfallen. Auch dadurch können die Fehlzeiten vermindert werden. Gesunde und motivierte Mitarbeiter arbeiten in der Regel viel effektiver.

Hier gleich eine Anleitung zur Bürogymnastik

Vor dem Start überprüfen Sie bitte die eigene Haltung:

Während der Übung sitzen Sie auf der vorderen Kante des Stuhls, stellen die Beine schulterbreit auf, heben den Brustkorb leicht an (mit der Idee „Brust ‘ raus, Bauch ‘ rein“) und lassen die Schultern fallen.

Mobilisation

Kreisen Sie beide Schultern abwechselnd nach rechts und links hinten. Zur Steigerung beschreiben Sie mit Ihren Ellenbogen seitlich große Kreise. Diese Übung sollten Sie so lange durchführen, bis Ihnen warm wird im Schultergürtel.

Dehnung

Sie neigen den Kopf zur Seite ohne ihn dabei zu drehen. Die andere Schulter ziehen Sie so weit wie möglich nach unten, ohne dass die Position des Kopfes verändert wird. Wenn Sie einen Zug zwischen Ohr und Schulterecke spüren, verharren Sie mindestens 30 sec in dieser Position, bevor Sie die Seite wechseln

Kräftigung

Sie strecken einen Arm ganz weit hoch, so als wollten Sie zur Decke greifen. Am anderen Arm zieht der Ellenbogen in Richtung hinterer Hosentasche. Dabei ist eine Seite lang gestreckt, die andere zusammen gezogen. Diese Position wechseln Sie mindestens 30 sec lang immer wieder

Koordination

Bei einem Bein ziehen Sie die Fußspitze hoch (stehen also auf der Ferse), beim anderen Bein heben Sie die Ferse hoch (stehen auf den Zehenspitzen), und zwar gleichzeitig, wie Sie auch zugleich die Position wechseln, so dass Sie dann jeweils auf der anderen Ferse bzw. Fußspitzen stehen. Diese Wechsel vollziehen Sie mindestens 30 sec lang.



Babette Reinicke

Physiotherapeutin

Manuelle Therapie, Medizinische Trainingstherapie, Kinesiotaping



Kontakt:

Bettina Tiggemann-Raabe

Bereichsleiterin Betriebliche Sozialberatung

Tel.: (05661) 919 97 85

Mobil: 0159 – 02 38 51 13

E-Mail: bettina.tiggemann-raabe@diebildungspartner.de