

# psyBel Team

## Präsentation



Präsentation zum psyBel Team Workshopverfahren mit Erläuterungen.

## Ablauf des Workshops

- Vorstellung und Organisatorisches zum Workshop
- Um was geht es bei diesem Workshop?
- Gefährdungen durch psychische Belastung am Arbeitsplatz erkennen
- Besprechung einzelner Belastungssituationen und Suche nach Lösungsmöglichkeiten
- Bewerten des Handlungsbedarfs
- Was läuft gut bei uns?
- Abschluss: Wie geht es weiter?

## Folgende Punkte wollen wir im Workshop gemeinsam besprechen

### Organisatorisches zum Workshop:

Wir machen zwischendurch eine Pause. Es stehen Getränke und Snacks zur Verfügung. Der Zeitrahmen ist knapp bemessen, deshalb bitten wir, auf die Zeit zu achten.

Die Führungskraft erläutert zu Beginn kurz, warum ihr der Workshop wichtig ist und welche Bedeutung die Ideen der Beschäftigten für die Weiterentwicklung der Abteilung, des Arbeitsbereiches und des Betriebes haben.

Nicht jede Idee wird in der hier besprochenen Form umgesetzt werden können. Trotzdem werden wir versuchen, die Ideen aufzugreifen und praktikable Lösungen für die Belastungssituationen zu finden.

### Festhalten der Workshopergebnisse

Sie können im Workshop die Beschreibung der konkreten Belastungssituationen und die Sammlung von Lösungsmöglichkeiten auf drei unterschiedliche Weisen festhalten:

1. Variante 1: Mit Hilfe von Moderationsmaterialien
2. Variante 2: Mit dem psyBel Team Lösungsplakat
3. Variante 3: Mit Hilfe der psyBel Team Excel Lösungstabelle

Weitere Informationen dazu finden Sie im Merkblatt A019-1

## psyBel Kommunikationsregeln

### Allgemeine Regeln

- Nutzen Sie die Zeit im Workshop für die Suche nach Lösungen.
- Sprechen Sie über sich und was Sie bewegt.
- Lassen Sie andere ausreden und hören Sie Ihnen zu.  
Jeder hat ein Recht auf seine Meinung.
- Falls Sie über Abwesende sprechen müssen, tun Sie das sachlich.
- Die Handys sind ausgeschaltet.



### Regeln zum Umgang mit den Workshopinhalten

- Alle vertraulichen Inhalte bleiben im Raum.
- Gemeinsam wird entschieden, was den Raum verlässt.

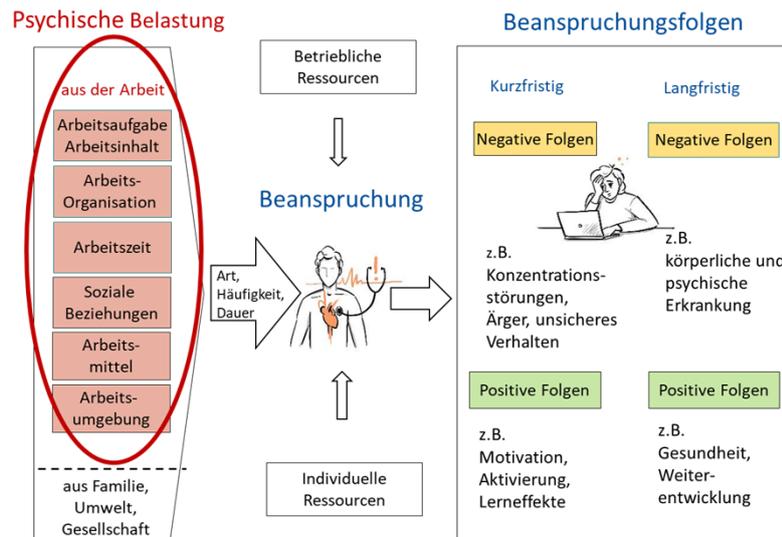


## psyBel Kommunikationsregeln

Immer wenn Menschen zusammen arbeiten, sollten sie dies wertschätzend tun.

Daher haben wir ein paar Regeln zusammengestellt, die für den Ablauf des Workshops wichtig sind.

## Um was geht es bei diesem Workshop?



psyBel Team | Präsentation

## Um was geht es bei dem Workshop?

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass jeder Arbeitgeber die Gefährdungen am Arbeitsplatz ermitteln und geeignete Maßnahmen zu deren Beseitigung festlegen muss. Dazu gehört auch die psychische Belastung.

Eine psychische Belastung allein stellt noch kein Gesundheitsrisiko dar. Sie kann auch eine positive Wirkung auf die Beschäftigten haben. Stehen der Person ausreichend individuelle oder betriebliche Ressourcen zur Verfügung, kann sie aus einer belastenden Situation auch gestärkt hervorgehen. Dies kann sich positiv auf Ihre Motivation und Gesundheit auswirken.

Die psychische Belastung kann auch zur Gesundheitsgefährdung für die Beschäftigten werden. Die Stärke der Belastung, deren Häufigkeit oder Dauer entscheidet darüber, ob eine Gefährdung entsteht. Dies kann zu kurzfristigen Beanspruchungsfolgen z.B. Stress, Ermüdung, Konzentrationsstörungen etc. führen. Dauert diese Belastung über einen längeren Zeitraum an, können langfristig daraus psychische oder auch körperliche Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Erkrankungen des Verdauungssystems, Rückenbeschwerden oder aber Depressionen bzw. Burnout entstehen. Auch das Sicherheitsverhalten kann aufgrund von Ablenkung und kognitiver Überforderung eingeschränkt sein.

Mit der Berücksichtigung der psychischen Belastung in der Gefährdungsbeurteilung sollen mögliche Gefährdungen frühzeitig erkannt und mögliche Krankheitsfolgen sowie unsicheres Verhalten verhindert werden.

Es gibt unterschiedliche psychische Belastungsfaktoren durch die Arbeit. Diese werden in sechs verschiedene Gestaltungsbereiche eingeteilt (siehe nächste Folie).

## Psychische Belastung: Was gehört dazu?



Arbeitszeit



Arbeitsmittel



Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe



Empfehlungen der  
Gemeinsamen Deutschen  
Arbeitsschutzstrategie (GDA)



Arbeitsorganisation



Arbeitsumgebung



Soziale Beziehungen

## Psychische Belastung: Was gehört dazu?

Die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie hat eine Übersicht der Gefährdungen durch psychische Belastung erstellt. Diese bildet die Grundlage für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung.

Die verschiedenen Belastungsfaktoren werden in sechs unterschiedliche Gestaltungsbereiche eingeteilt:

- Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe,
- Arbeitsorganisation,
- Arbeitszeit,
- Soziale Beziehungen,
- Arbeitsmittel,
- Arbeitsumgebung

Jedem Gestaltungsbereich werden wiederum verschiedene Belastungsfaktoren zugeordnet.

In diesem Workshop wollen wir die Gefährdungen durch psychische Belastung für die unterschiedlichen Belastungsfaktoren erkennen, um danach Lösungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Belastungssituationen zu sammeln.

## Mögliche negative Folgen von Stress

### Kurzfristige Folgen

#### **Körperlich z.B.**

- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Rückenbeschwerden

#### **Emotional z.B.**

- Ärger, Wut
- Lustlosigkeit
- Innere Unruhe

#### **Das Verhalten betreffend z.B.**

- Erhöhter Alkoholkonsum
- Ungesundes Essverhalten
- Rauchen
- Unsicheres Verhalten, Fehler

### Langfristige Folgen

#### **Körperliche Erkrankungen z.B.**

- Rückenerkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen des Verdauungsapparates

#### **Psychische Erkrankungen z.B.**

- Psychische Erschöpfung
- Depression
- Suchterkrankung
- Suizid

#### **Langfristige Verhaltensänderungen z.B.**

- Bewegungsarmut
- Leistungseinschränkung
- Isolation
- Erhöhtes Unfallgeschehen

## Mögliche Folgen von Stress

Gefährdungen durch psychische Belastung können unterschiedliche Folgen haben. Es wird unterschieden zwischen

- Körperlichen Folgen
- Psychischen Folgen
- Folgen, die das Verhalten betreffen.

Außerdem wird unterschieden zwischen kurz- und langfristigen Folgen.

Während kurzfristige Folgen über kurze Zeiten immer wieder auftreten können, sind langfristige Folgen meist mit langanhaltenden bzw. nicht reversiblen Erkrankungen verbunden.

## Bewerten des Handlungsbedarfs

Wie wichtig ist die Veränderung dieser Situation?



psyBel Team | Präsentation

### Bewerten des Handlungsbedarfs

Die Bewertung der einzelnen Belastungssituationen nach ihrem Handlungsbedarf bzw. Risiko findet am Ende der Diskussionen statt.

Bei der Diskussion sollte immer folgende Reihenfolge eingehalten werden:

#### Belastungsfaktor 1:

Erste Belastungssituation beschreiben

→ Suche nach Lösungsmöglichkeiten für die Belastungssituation

Zweite Belastungssituation beschreiben

→ Suche nach Lösungsmöglichkeiten für die zweite Belastungssituation

...

#### Belastungsfaktor 2:

Erste Belastungssituation beschreiben

→ Suche nach Lösungsmöglichkeiten für die Belastungssituation

Zweite Belastungssituation beschreiben

→ Suche nach Lösungsmöglichkeiten für die zweite Belastungssituation .....

...

#### Belastungsfaktor 3:

...

### Nach Beendigung der Diskussion: Bewertung des Handlungsbedarfs/Risikos

Nochmals alle Belastungssituationen und Lösungsmöglichkeiten durchgehen und den Handlungsbedarf bewerten: Wie wichtig ist eine Verbesserung dieser Situation?

## Was läuft bei uns gut?

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

psyBel Team | Präsentation

### Positive Aspekte sammeln

Es wurde im Rahmen des Workshops viel über Belastungen geredet.

Doch an jedem Arbeitsplatz und in jedem Betrieb gibt auch viele Dinge, die gut laufen.

Auch mit Blick auf das Auswertungsplakat gibt es einige Belastungsfaktoren, die keinen Strich erhalten haben, weil kein Handlungsbedarf besteht.

Alle diese Punkte sollen jetzt zusammengetragen werden.

**„Was läuft gut bei uns?“**

bzw. warum arbeite ich gerne in diesem Betrieb?

# Vielen Dank für Ihre Teilnahme!