

Checkliste Stress¹:

Gibt es in Ihrem Betrieb Stress?

Hektik und Stress erhöhen das Unfallrisiko und schädigen bei längerer Dauer die Gesundheit der Beschäftigten.

Die Hauptgefahren sind:

- › Einschränkung der Wahrnehmung (u. a. Einengung des Blickfeldes)
- › unüberlegtes, hektisches Arbeiten
- › Weglassen von Kontrollen

Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Gefahren besser in den Griff.



Abbildung 15: Überlastung und Sorgen

Vorgehensweise:

- › Im Folgenden finden Sie eine Auswahl wichtiger Fragen zum Thema Stress.
- › Sollte eine Frage für Ihren Betrieb nicht zutreffen, streichen Sie diese einfach.
- › Wo Sie eine Frage mit „nein“ oder „teilweise“ beantworten, sind Maßnahmen zu treffen.
- › Notieren Sie die Maßnahmen in unserem Vordruck.
- › Alle Punkte zu erfüllen dürfte in der Praxis schwierig sein.
- › Anzustreben ist, dass die Stressbelastung insgesamt spürbar gesenkt wird.

Stress-Anzeichen erkennen

	Ja	Nein	Teilweise
1. Haben Sie in Ihrem Betrieb Stressprobleme wirklich im Griff?			
Stressanzeichen sind:			
› Klagen der Beschäftigten über Termin- und Arbeitsdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
› Überdurchschnittlich häufig Krankheitsabwesenheiten und Klagen über Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen usw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
› Anstieg der Anzahl Unfälle, Beinaheunfälle oder Betriebsstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
› Arbeitsklima oft geprägt von Ungeduld und Gereiztheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stress-Ursachen ausschalten (Maßnahmen 1)

	Ja	Nein	Teilweise
2. Steht genügend Zeit für eine gute Planung und Organisation der Arbeit zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind die Aufgaben den Fähigkeiten der Beschäftigten angepasst (keine länger dauernden oder immer wiederkehrenden Über- oder Unterforderungen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Stehen den Beschäftigten die notwendigen Werkzeuge und Unterlagen rechtzeitig und in ausreichender Menge zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Funktioniert die sprachliche Verständigung zwischen den Einzelnen und zwischen den Teams?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Funktioniert die Zusammenarbeit...			
› ...innerhalb der Belegschaft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
› ...zwischen Vorgesetzten und Untergebenen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
› ...unter den Vorgesetzten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wird dafür gesorgt, dass störende Umgebungseinflüsse wie Lärm, Staub, Hitze, Durchzug soweit möglich beseitigt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Wird die Arbeit so organisiert, dass sie nicht immer wieder unterbrochen werden muss, z. B. wegen Kundenbesuchen, Telefonanrufen usw.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Können die Beschäftigten das Arbeitstempo mit beeinflussen (z. B. die Maschine abstellen oder die Arbeit unterbrechen, wenn sie dem Tempo nicht mehr folgen können)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gutes Arbeitsklima schaffen (Maßnahmen 2)

	Ja	Nein	Teilweise
10. Werden die Beschäftigten in die Planung und Gestaltung der Arbeit mit einbezogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Können die Beschäftigten Vorschläge und Kritik an die Vorgesetzten herantragen, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Wird eine gute Zusammenarbeit im Team gefördert, z. B. durch Lob, offene Gespräche, Weiterbildungsanlässe, gemeinsame freiwillige Freizeitaktivitäten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Werden Konflikte offen angesprochen und konstruktiv ausgetragen (nicht einfach unter den Teppich gekehrt)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Werden die Beschäftigten partnerschaftlich geführt (weder einfach sich selbst überlassen noch autoritär dirigiert)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sind die Beschäftigten mit ihrer Arbeitssituation zufrieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Es ist möglich, dass in Ihrem Betrieb noch weitere Probleme zum Thema dieser Checkliste bestehen. Ist dies der Fall, treffen Sie die notwendigen Maßnahmen (siehe folgende Seite).

Benötigen Sie Hilfe bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen, wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebsärztin, Ihren Betriebsarzt, Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit oder Ihre Aufsichtsperson oder die Kompetenz-Center der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (siehe Kontaktadressen).