



Forschungs- und Beratungsinstitut

Gesundheit **u**nd **L**eben von **M**enschen in **O**rganisationen

Dr. Norbert Gulmo

Professionelle Gefährdungsbeurteilung psychisch belastender Arbeitsbedingungen –

Wie geht das?

Forschungs- und Beratungsinstitut Dr. Norbert Gulmo - In der Kehr 9, 69469 Weinheim

Tel. 06201 / 2571568 Fax: 06201 / 8452962 E-Mail: gulmo@t-online.de Internet: www.gulmo.de

Was sind psychische Belastungen?

DIN EN ISO 10075-1 bzw. -2 (Euronorm):

„Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“

Beispiele für Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

- Über- oder Unterforderung
- häufige Störungen des Arbeitsablaufs
- fehlende Rückmeldungen
- wenig Möglichkeit, den Arbeitsablauf zu planen
- Zeit- und Termindruck**
- Arbeitszeit, Länge / Zeitausgleich
- hohe Verantwortung
- fehlende Anerkennung, Wertschätzung
- Konflikte mit Mitarbeitern / Vorgesetzten



Negative Folgen psychischer Belastungen:

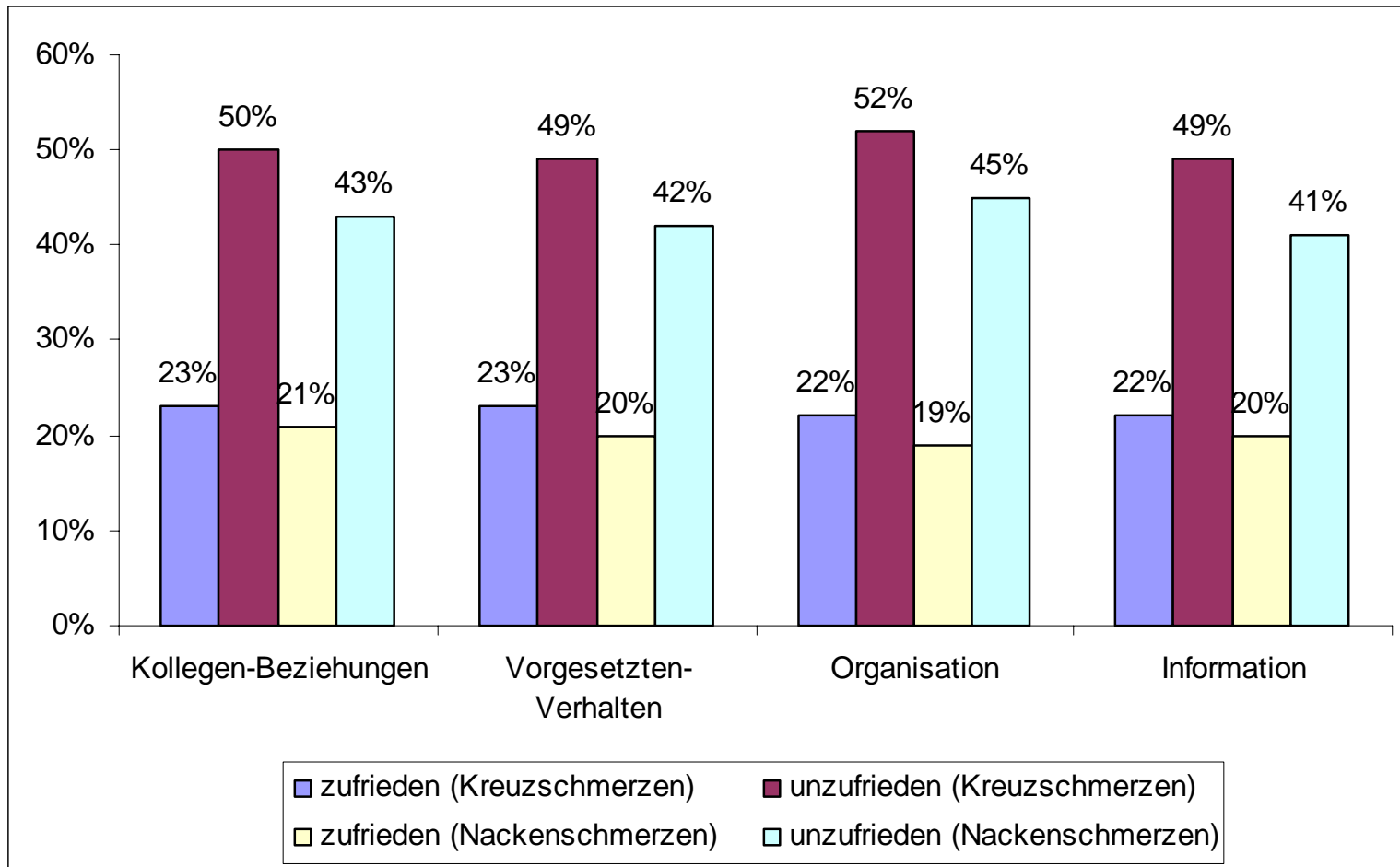
(vorrangig nach DIN EN ISO 10075)

- **Psychische Ermüdung**
- **Psychische Sättigung**
- **Stress**

Konsequenzen bei chronischem Stress

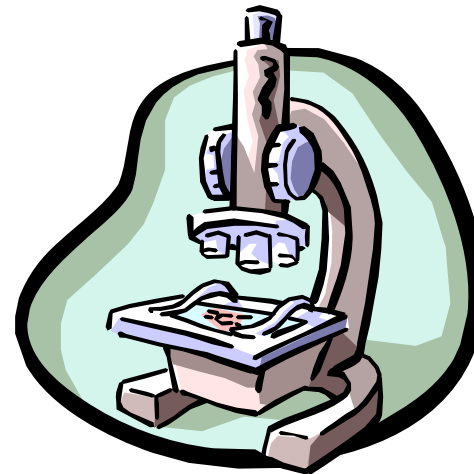
	<i>langfristig</i>	
Herz-Kreislauf	➡	Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung Herz- Hirninfarkt
Muskulatur	➡	Kopf-, Rückenschmerzen
Verdauung	➡	Störung der Verdauung Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	➡	Erhöhter Blutzuckerspiegel / Diabetes Erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	➡	Verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (Infektionen) und innen (Krebs) Übersteigerte Immunreaktionen gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunkrankheiten)
Schmerz	➡	Verringerte Schmerztoleranz
Sexualität	➡	Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz Störungen der Samenreifung, Infertilität

Qualität von Arbeitsbedingungen und Auswirkung auf die Gesundheit

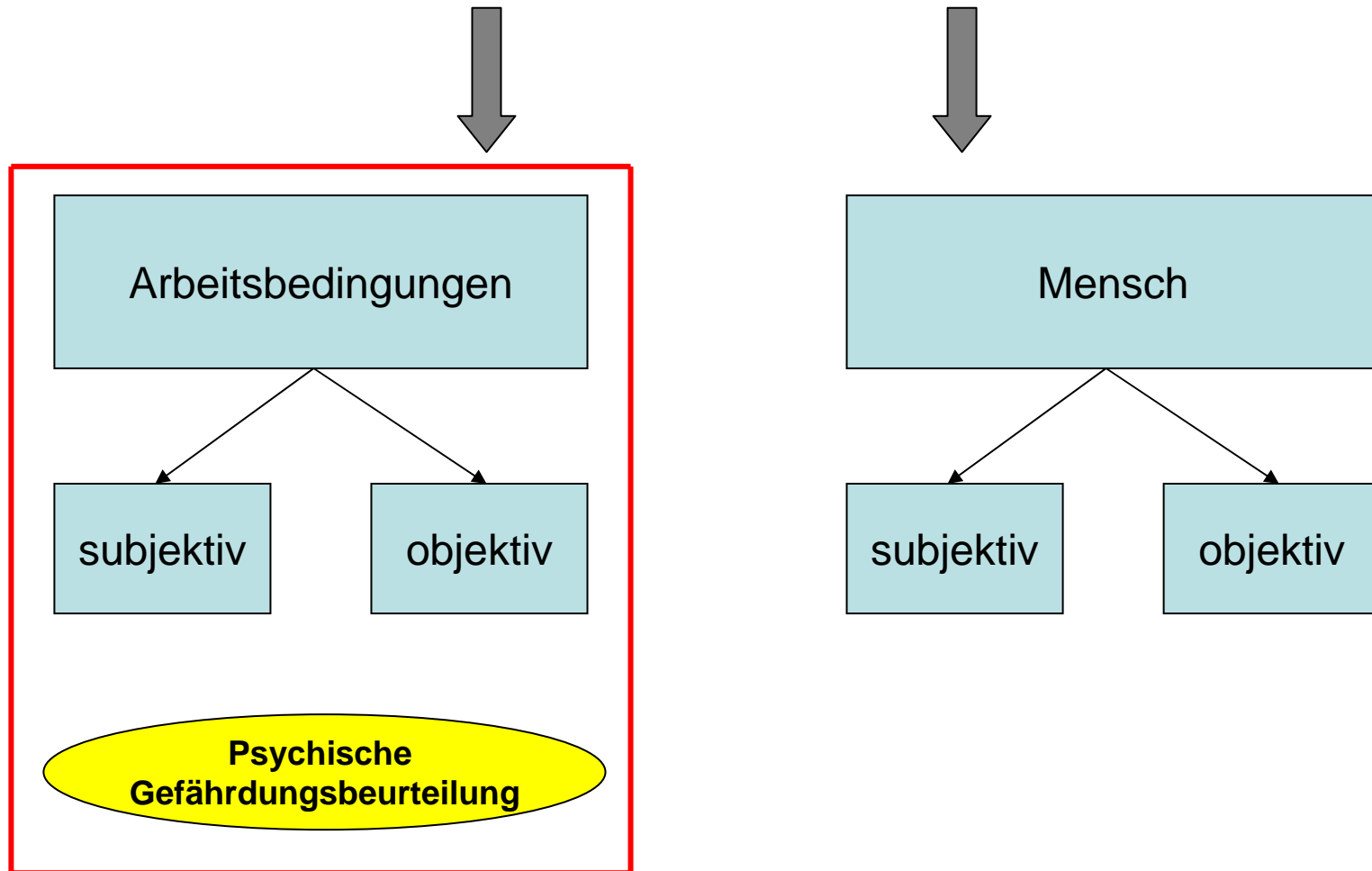


AOK Niedersachsen, 2001-2005; 9876 Befragte in 65 Unternehmen

Möglichkeiten der Erfassung psychischer Gefährdungen im Arbeitsalltag



Psychische Belastung und Beanspruchung ermitteln



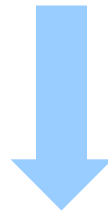
Voraussetzungen tauglicher (wissenschaftlich geprüfter) Fragebögen



1. Objektivität
2. Reliabilität (= Genauigkeit mit der die Belastung erfasst wird)
3. Validität (= Gültigkeit für die erfasste Belastung)

= standardisierte Verfahren

Gefährdungsbeurteilung



zur Ermittlung von

Stress und psychischen Belastungen im Betrieb



Schriftliche Befragung zur Arbeitssituation

Ersteller : Dr. Norbert Gulmo

	Arbeitsunterbrechungen/ „Multitasking“		
	Wie häufig kommt es vor, dass Sie an mehreren Aufgaben gleichzeitig arbeiten müssen und zwischen den Arbeitsaufgaben hin- und herspringen?	sehr selten / nie etwa 1x pro Woche etwa 1x pro Tag mehrmals pro Tag mehrmals pro Stunde	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Schriftliche Befragung zur Arbeitssituation

Ersteller : Dr. Norbert Gulmo

	Konzentrationsanforderungen		
	Wie häufig kommt es vor, dass Sie sich bei der Arbeit so konzentrieren müssen, dass Störungen zu zusätzlichem Aufwand führen (Sie müssen z.B. Zahlen oder Namen noch mal nachschlagen, Werkzeuge noch einmal neu ansetzen oder Berechnungen von vorn anfangen)?	sehr selten / nie etwa 1x pro Woche etwa 1x pro Tag mehrmals pro Tag mehrmals pro Stunde	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Schriftliche Befragung zur Arbeitssituation

Ersteller : Dr. Norbert Gulmo

	Rückmeldung		
	Der/die Vorgesetzte lässt einen wissen, wie gut man seine Arbeit getan hat.	sehr wenig ziemlich wenig etwas ziemlich viel sehr viel	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Schriftliche Befragung zur Arbeitssituation

Ersteller : Dr. Norbert Gulmo

	Handlungsspielraum		
	Wenn man Ihre Arbeit insgesamt betrachtet, wie viel Möglichkeiten zu eigenen Entscheidungen bietet Ihnen Ihre Arbeit?	sehr wenig ziemlich wenig etwas ziemlich viel sehr viel	O O O O O

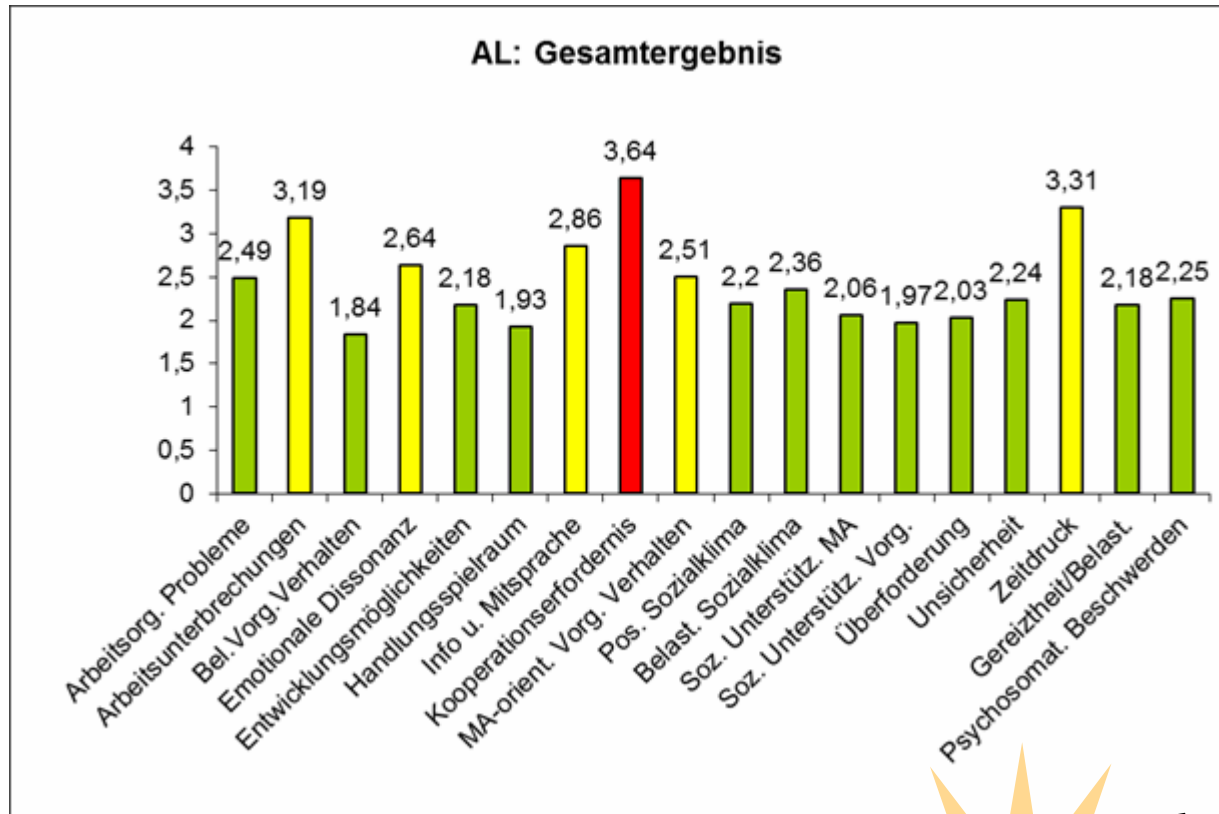
Schriftliche Befragung zur Arbeitssituation

Ersteller : Dr. Norbert Gulmo

	Unsicherheit		
	Wie häufig kommt es vor, dass Sie bei Ihrer Arbeit Entscheidungen fällen müssen, ohne dass ausreichende Information zur Verfügung steht?	sehr selten / nie etwa 1x pro Woche etwa 1x pro Tag mehrmals pro Tag mehrmals pro Stunde	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

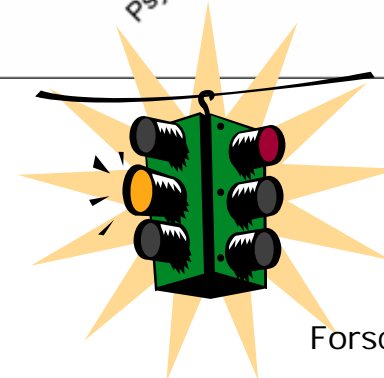
Und was kommt heraus ...?

(ausgewählte Beispiele)



Risikobeurteilung nach Ampel-Modell:

- Grün: < 2,5 = kein Handlungsbedarf
 Gelb: 2,5 bis 3,5 = Übergangs-/Grenzbereich
 Rot: > 3,5 = Handlungsbedarf



Dr. Gulmo

Vielen Dank!

Institut
GULMO
Forschung & Beratung