

Thema: Psyche aus dem Gleichgewicht – Seelische Unversehrtheit wichtig auch beim Arbeitsschutz

Beitrag: 2:09 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Immer mehr Krankheitstage entfallen auf psychische Erkrankungen. Aus Zahlen, die die Techniker Krankenkasse für 2022 veröffentlicht hat, geht hervor, dass Überforderung, Burnout oder Depressionen mit zu den häufigsten Gründen für Fehlzeiten bei der Arbeit gehören. Kein Wunder also, dass die psychische Gesundheit auch bei der Arbeit zunehmend zum Thema wird. Denn die Arbeitsbedingungen können die Gesundheit in die eine oder andere Richtung beeinflussen. Deshalb sind die Arbeitgebenden im Hinblick auf die Arbeitsgestaltung gefragt. Wie man ein gesünderes Arbeitsumfeld herstellen kann – weiß Mario Hattwig (zum Welttag für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit am 28. April).

Sprecher: Psychischer Stress bei der Arbeit kann viele Ursachen haben: Wie hoch ist die Arbeitsintensität? Wie und wo arbeitet man und ist es möglich Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen? Aber auch die Arbeitsmittel spielen eine Rolle und das soziale Miteinander, so die Leiterin des Fachbereichs Gesundheit im Betrieb bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Sieglinde Ludwig.

O-Ton 1 (Sieglinde Ludwig, 21 Sek.): „Wie ist der Umgang mit Kolleginnen und Kollegen? Geht man freundlich mit einander um und kann man auch mal einen Scherz machen? Hilft man sich gegenseitig? Und auch die Führungskräfte spielen hier eine entscheidende Rolle. Ein weiterer Faktor sind die Umgebungsbedingungen Kälte, Hitze und auch Lärm haben einen Einfluss.“

Sprecher: Schützen können hier gesetzliche Regelungen, denn alles, was die körperliche Unversehrtheit betrifft, dient auch der psychischen Gesundheit.

O-Ton 2 (Sieglinde Ludwig, 23 Sek.): „Lärm zum Beispiel, schädigt ja nicht nur das Gehör, sondern er kann einem buchstäblich auch den letzten Nerv rauben. Laut Arbeitsschutzgesetz ist jedes Unternehmen dazu verpflichtet, die eigenen Arbeitsbedingungen zu beurteilen und körperliche wie auch psychische Risiken zu erfassen. Auf Basis dieser Gefährdungsbeurteilung müssen die Unternehmen dann Maßnahmen ableiten.“

Sprecher: Um Stress zu reduzieren, kann eine bessere Organisation der Arbeit helfen und ein gewisser Handlungsspielraum für Beschäftigte, was Arbeitsinhalte, -abläufe, -zeit aber auch Arbeitsmittel betrifft.

O-Ton 3 (Sieglinde Ludwig, 21 Sek.): „Wenn man zum Beispiel eine neue Software anschaffen will, dann ist wichtig, dass man die Beschäftigten auch dran beteiligt. Daneben natürlich das soziale Miteinander, Routinen schaffen, sich regelmäßig treffen, das geht auch online und sich ab und an persönlich im Büro verabreden, das sind Dinge, die enorm wichtig sind.“

Sprecher: Wird der psychische Druck bei der Arbeit zu groß, reden Sie miteinander! Wenn man selbst zum Beispiel nach Dienstschluss ständig erreichbar ist, sollte man jemanden aus dem Team ins Vertrauen ziehen.

O-Ton 4 (Sieglinde Ludwig, 9 Sek.): „Am besten ist es natürlich, wenn Sie im Team eine Lösung finden, also gemeinsam schauen, wie man Abhilfe schaffen kann. Kommunikation ist einfach das A und O in jeder Beziehung!“

Abmoderationsvorschlag: Viele Beschäftigte erleben in Ihrem Job psychische Belastung. Ursachen dafür können zum Beispiel hohe Arbeitsintensität und wenig Spielraum bei der



Gestaltung der Arbeit sein. Helfen kann eine bessere Organisation der Arbeit und insbesondere Kommunikation. Mehr Infos gibt's unter dguv.de.

Thema: Psyche aus dem Gleichgewicht – Seelische Unversehrtheit wichtig auch beim Arbeitsschutz

Interview: 3:23 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Immer mehr Krankheitstage entfallen auf psychische Erkrankungen. Aus Zahlen, die die Techniker Krankenkasse für 2022 veröffentlicht hat, geht hervor, dass Überforderung, Burnout oder Depressionen mit zu den häufigsten Gründen für Fehlzeiten bei der Arbeit gehören. Kein Wunder also, dass die psychische Gesundheit auch bei der Arbeit zunehmend zum Thema wird. Denn die Arbeitsbedingungen können die Gesundheit in die eine oder andere Richtung beeinflussen. Deshalb sind die Arbeitgebenden im Hinblick auf die Arbeitsgestaltung gefragt. Wie man ein gesünderes Arbeitsumfeld herstellen kann – dazu erfahren wir jetzt (zum Welttag für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit am 28. April) mehr von der Leiterin des Fachbereichs Gesundheit im Betrieb bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung: Sieglinde Ludwig, grüß' Sie! / Hallo!

Begrüßung: „Ich grüße Sie.“

- 1. Frau Ludwig, woran kann es liegen, wenn Beschäftigte eines Unternehmens wegen psychischer Belastung ihrem Job vorübergehend nicht mehr gewachsen sind?**

O-Ton 1 (Sieglinde Ludwig, 34 Sek.): „Ja, das kann ganz viele Gründe haben. Die können einzeln auftreten aber auch zusammen. Ganz, ganz wichtig ist die Arbeitsintensität, also wenn man zu viel in zu wenig Zeit abarbeiten muss. Aber auch die Arbeitszeit spielt eine entscheidende Rolle. Da geht es nicht nur darum, halte ich jetzt Pausen- und Ruhezeiten ein, sondern eben auch darum, wann wie und wo ich arbeite. Das heißt, bin ich flexibel und ist es mir überhaupt möglich Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen.“

- 2. Was am Arbeitsplatz kann die psychische Gesundheit noch belasten?**

O-Ton 2 (Sieglinde Ludwig, 42 Sek.): „Auch die richtigen Arbeitsmittel sind entscheidend. Das heißt, wenn ich einen Rechner habe, der ständig abstürzt, dann raubt mir das halt den letzten Nerv und es kostet mich einfach wahnsinnig viel Zeit und stresst. Unterschätzen sollte man aber auf keinen Fall das soziale Miteinander. Wie ist der Umgang mit Kolleginnen und Kollegen? Geht man freundlich mit einander um und kann man auch mal einen Scherz machen? Hilft man sich gegenseitig? Und auch die Führungskräfte spielen hier eine entscheidende Rolle. Ein weiterer Faktor sind die Umgebungsbedingungen. An die denkt man in der Regel nicht sofort, bei psychischer Belastung aber Kälte, Hitze und auch Lärm haben einen Einfluss.“

- 3. Nun gibt es für den Schutz der körperlichen Unversehrtheit ja viele gesetzliche Regelungen. Wie sieht es damit beim Schutz vor psychischen Unversehrtheit aus?**

O-Ton 3 (Sieglinde Ludwig, 33 Sek.): „Alle gesetzlichen Regelungen, die auf den Erhalt und die Förderung von Sicherheit und Gesundheit einzahlen, deuten auch dem Schutz der psychischen Gesundheit. Lärm zum Beispiel, schädigt ja nicht nur das Gehör, sondern er kann einem buchstäblich auch den letzten Nerv rauben. Laut Arbeitsschutzgesetz ist jedes Unternehmen dazu verpflichtet, die eigenen Arbeitsbedingungen zu beurteilen und körperliche wie auch psychische



Risiken zu erfassen. Auf Basis dieser Gefährdungsbeurteilung müssen die Unternehmen dann Maßnahmen ableiten.“

4. Welche Maßnahmen können Arbeitgebende ergreifen, um psychische Belastung am Arbeitsplatz zu reduzieren?

O-Ton 4 (Sieglinde Ludwig, 44 Sek.): „Durch gute Organisation der Arbeit lässt sich viel unnötiger Stress vermeiden. Zudem sollte es immer einen gewissen Handlungsspielraum für die Beschäftigten geben. Das heißt, Arbeitsinhalte, Arbeitsabläufe und Arbeitszeit usw. sollten gestaltbar sein. Die Arbeitsmenge muss natürlich zu schaffen sein und die Arbeitsmittel sollten geeignet sein. Wenn man zum Beispiel eine neue Software anschaffen will, dann ist wichtig, dass man die Beschäftigten auch dran beteiligt. Daneben natürlich das soziale Miteinander, Routinen schaffen, sich regelmäßig treffen, das geht auch online und sich ab und an persönlich im Büro verabreden, das sind Dinge, die enorm wichtig sind.“

5. Was raten Sie denen, die an sich oder anderen aus dem Team merken, dass der Druck, also die psychische Belastung zu groß wird?

O-Ton 5 (Sieglinde Ludwig, 35 Sek.): „Reden Sie miteinander! Wenn Sie merken, dass jemand seine Pausen ständig ausfallen lässt, um den Berg an Arbeit, der vor ihm liegt, zu schaffen, dann sprechen Sie ihn an! Sind Sie es selbst, der zum Beispiel nach Dienstschluss ständig erreichbar ist, dann ziehen Sie jemand aus dem Team ins Vertrauen oder wenden Sie sich an Ihre Führungskraft. Unterstützung ist der Schmierstoff in jedem funktionierenden System. Am besten ist es natürlich, wenn Sie im Team eine Lösung finden, also gemeinsam schauen, wie man Abhilfe schaffen kann. Kommunikation ist einfach das A und O in jeder Beziehung!“

Die Leiterin des Fachbereichs Gesundheit im Betrieb bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Sieglinde Ludwig. Vielen Dank!

Verabschiedung: „Herzlichen Dank, ich hoffe, die Tipps helfen.“

Abmoderationsvorschlag: Viele Beschäftigte erleben in Ihrem Job psychische Belastung. Ursachen dafür können zum Beispiel hohe Arbeitsintensität und wenig Spielraum bei der Gestaltung der Arbeit sein. Helfen kann eine bessere Organisation der Arbeit und insbesondere Kommunikation. Mehr Infos gibt's unter dguv.de.

