



©cmon - Fotolia

Psychische Belastung am Arbeitsplatz

20. Februar 2025

Antje Juschkat

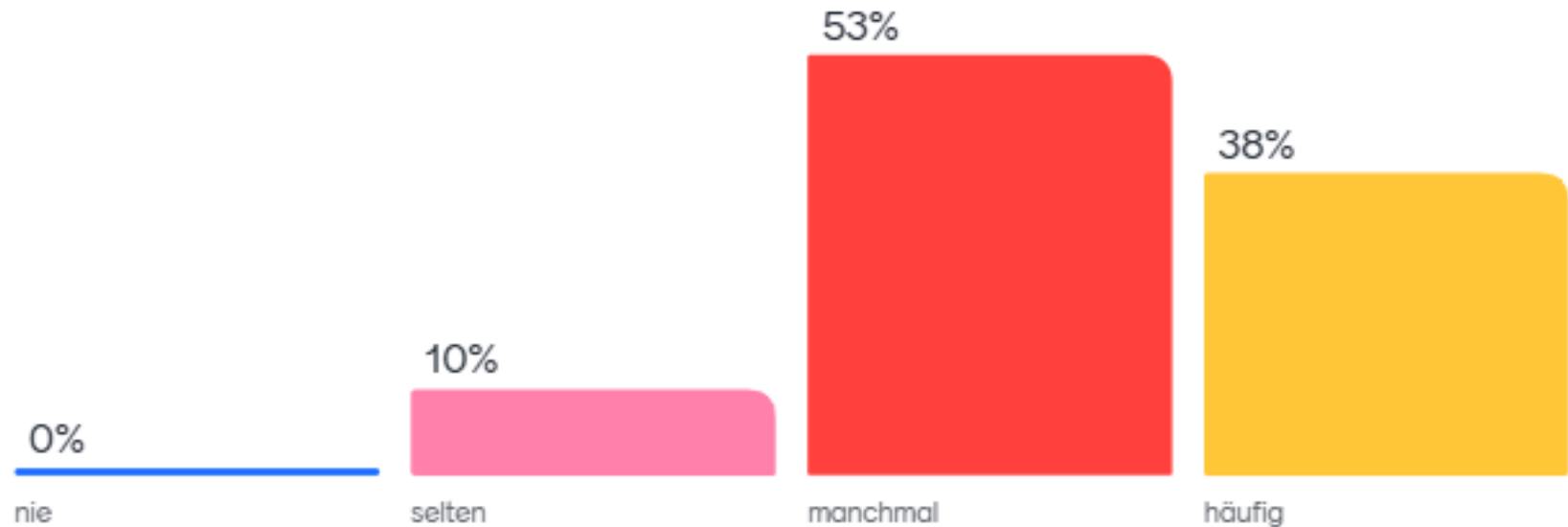
Gliederung

1. Einstieg in das Thema
2. Haus der Arbeitsfähigkeit
3. Wirkungszusammenhänge zwischen stressauslösenden Arbeitsbedingungen und Gesundheit
4. Psychische Belastung im grünen Beruf
5. Unterstützungsangebote

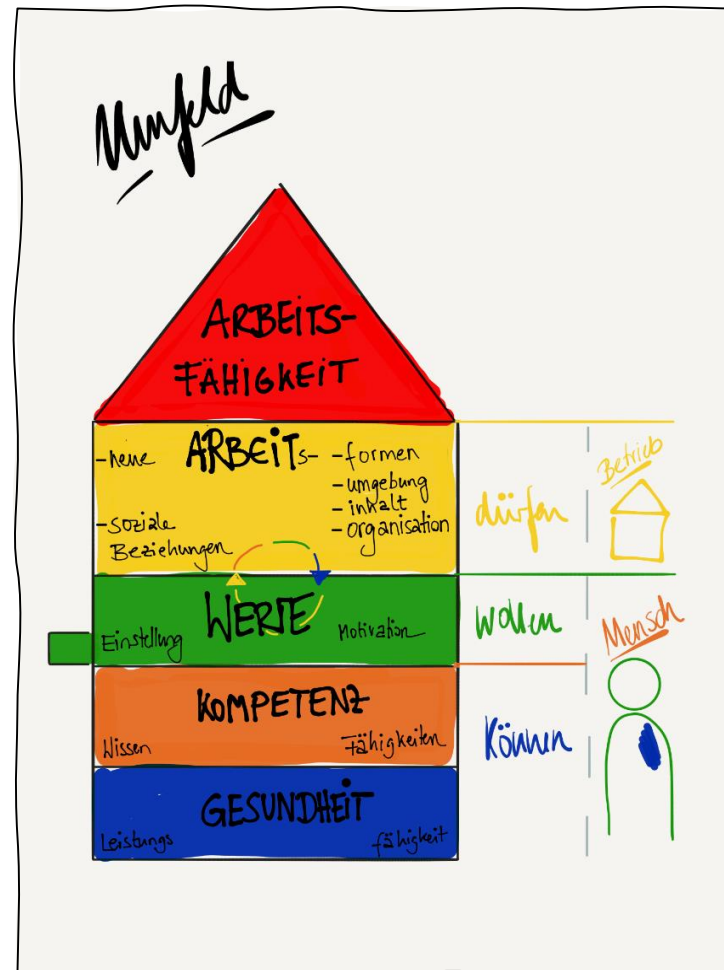
Einstieg in das Thema

Kurzes Stimmungsbild: Stresserleben am Arbeitsplatz

Wie häufig fühlen Sie sich beruflich gestresst?

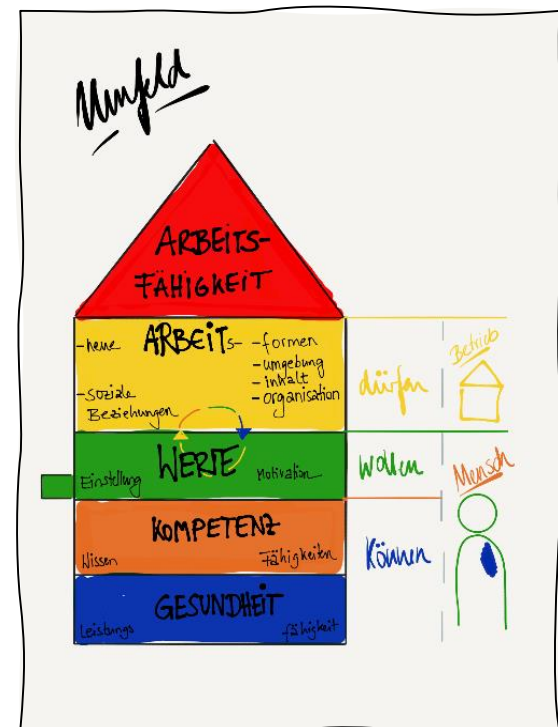
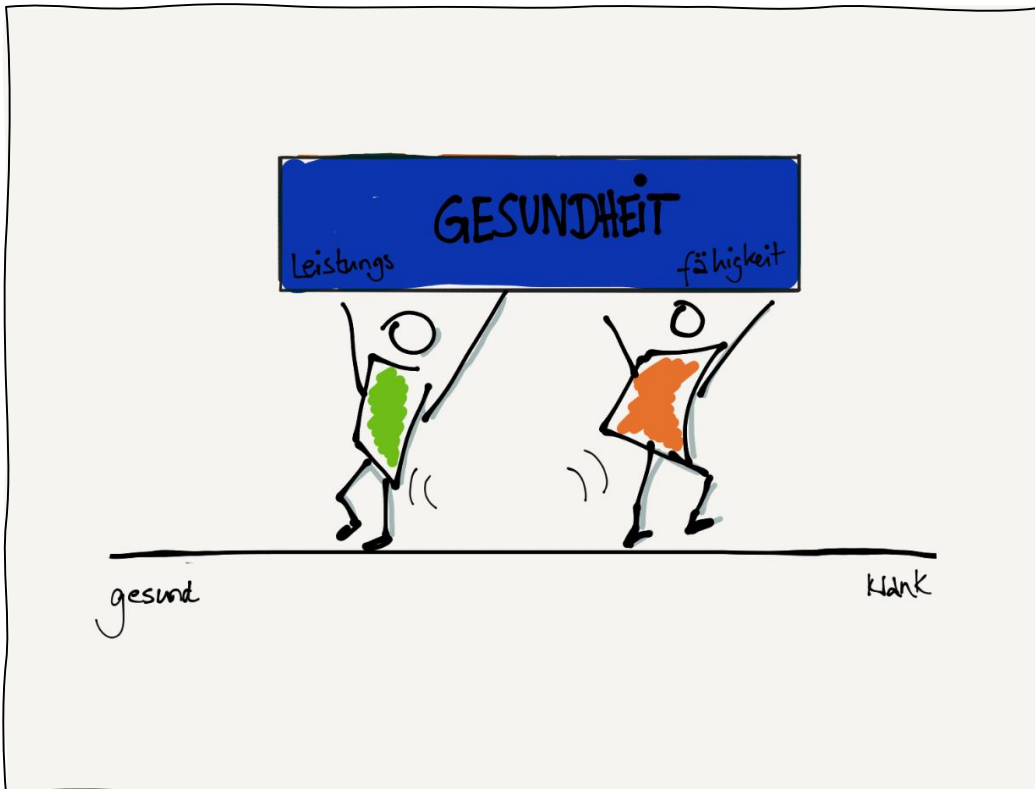


Haus der Arbeitsfähigkeit

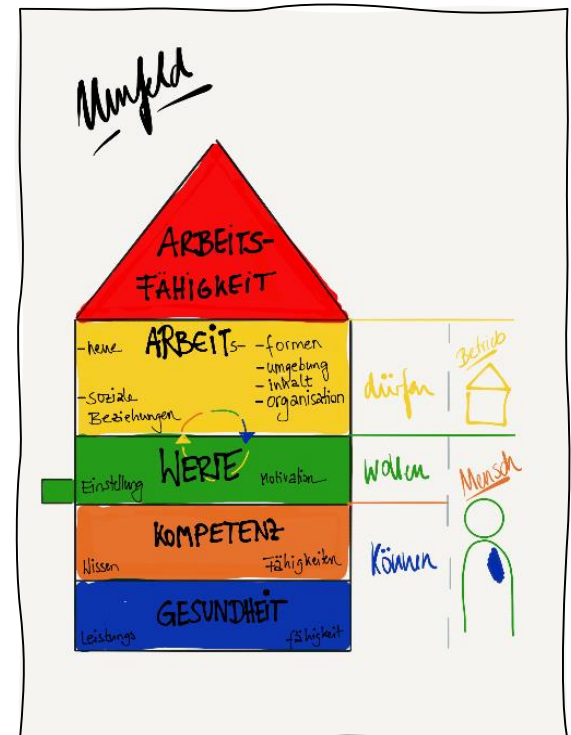
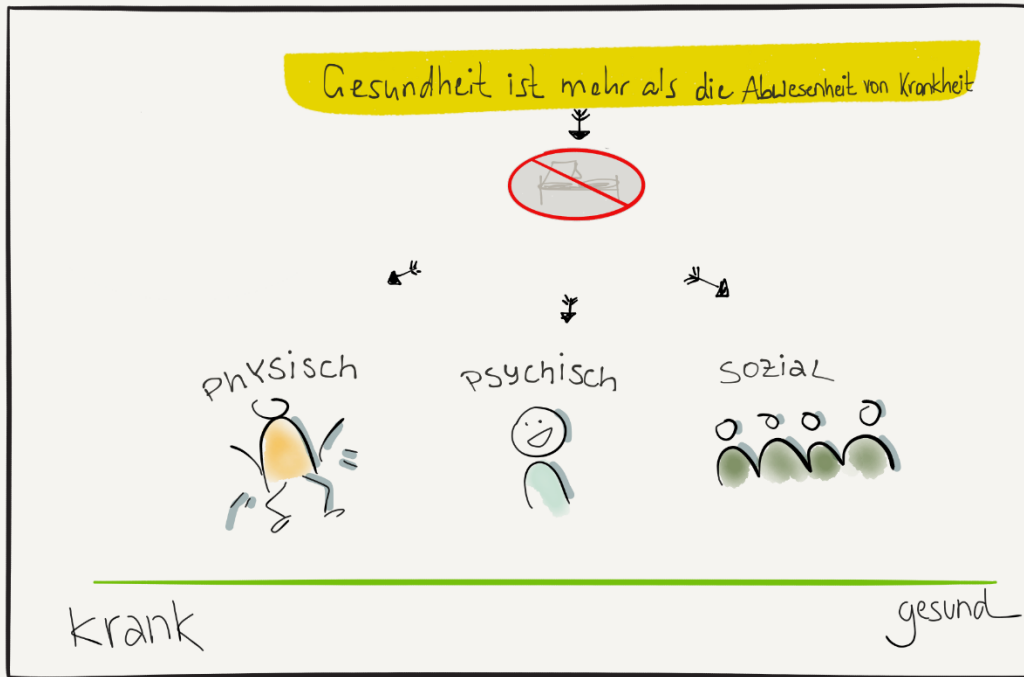


Quelle: Ilmarinen

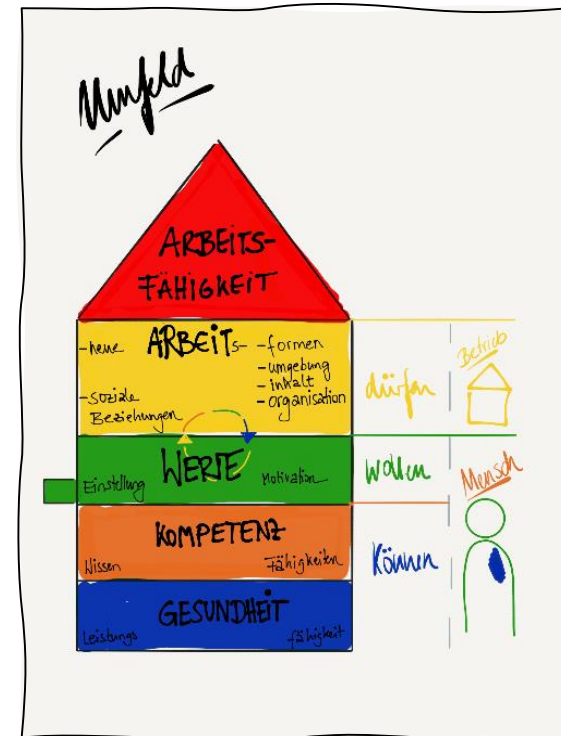
DIE BASIS: WAS IST GESUNDHEIT?



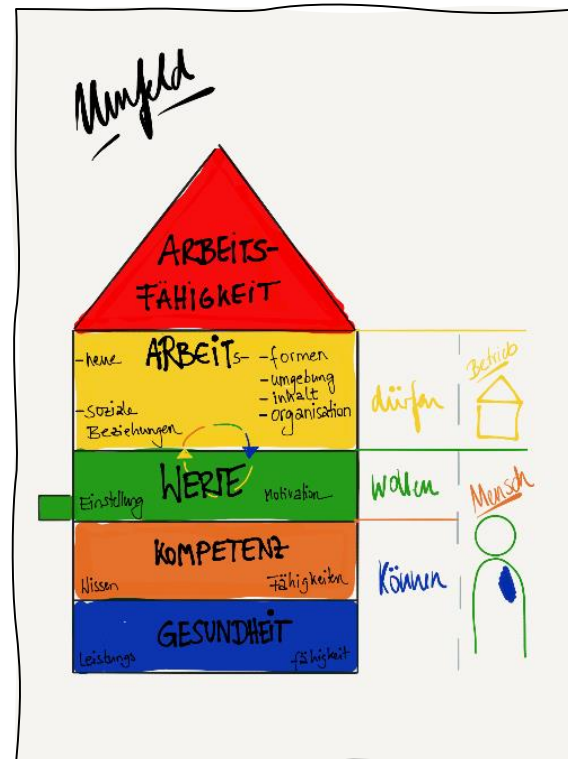
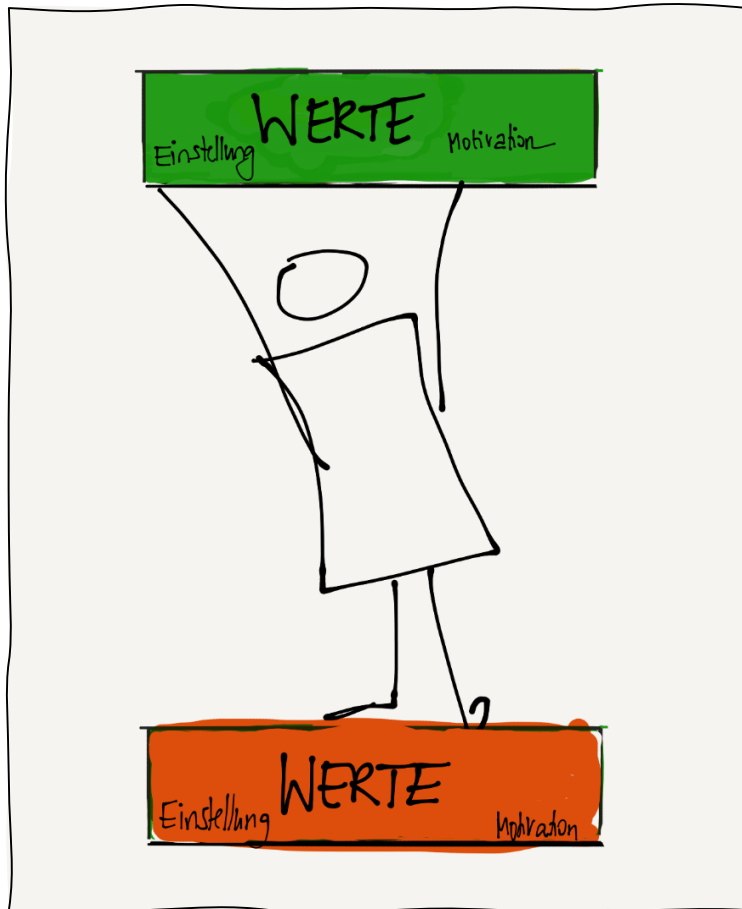
WAS IST GESUNDHEIT?



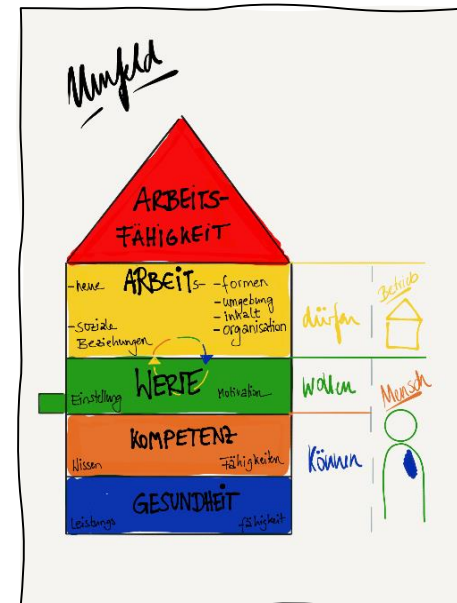
KOMPETENZ: KANN ICH WAS ICH SOLL? DARF ICH WAS ICH WILL?



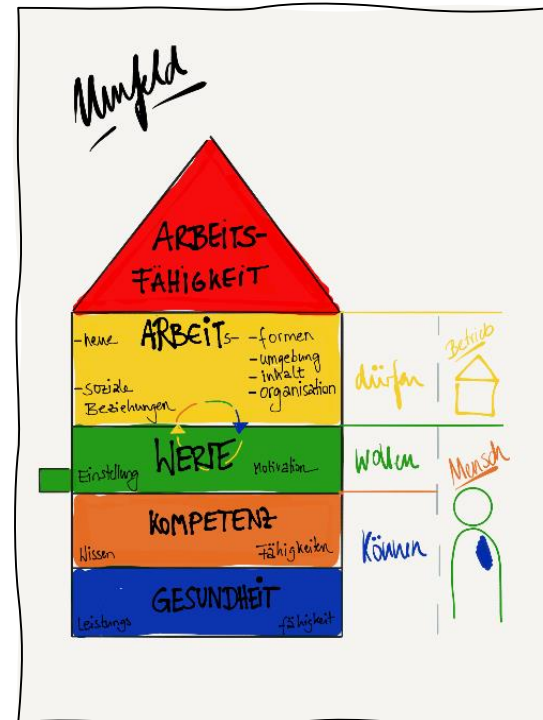
WERTE: DIE OFTMALS UNTERSCHÄTZTE



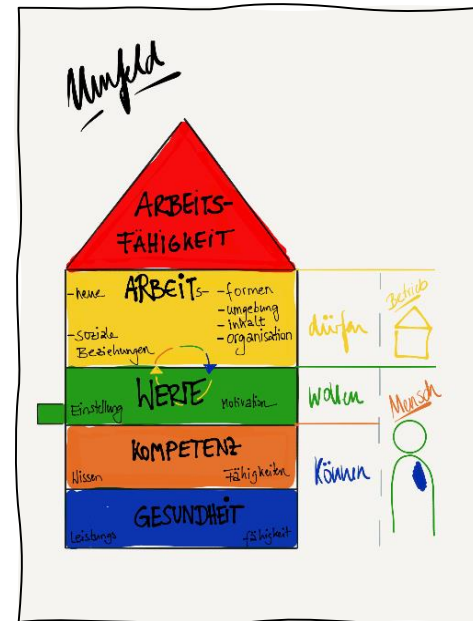
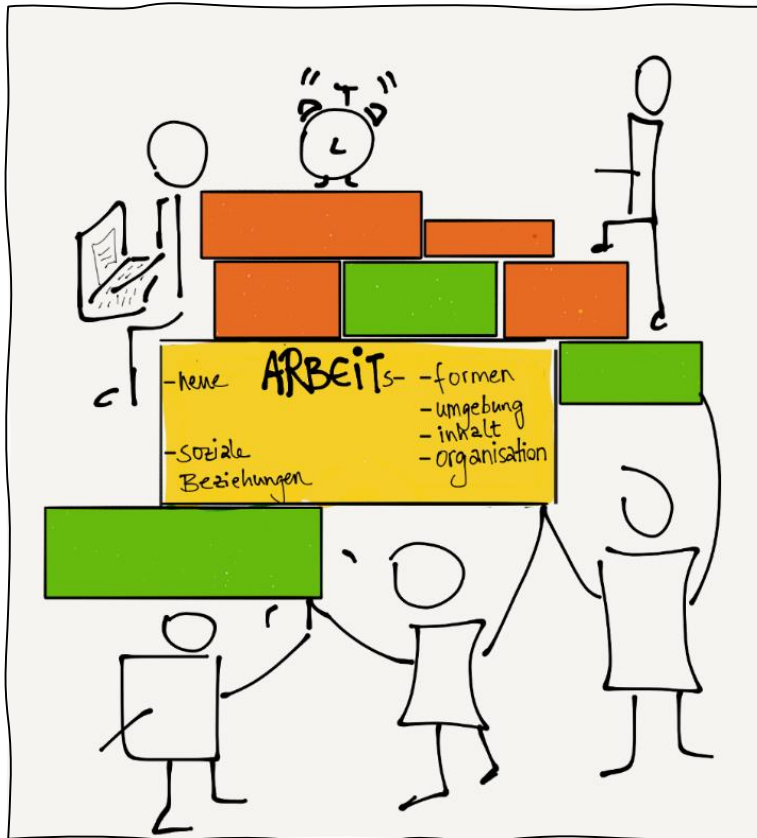
EINE KLEINE FRAGE ...



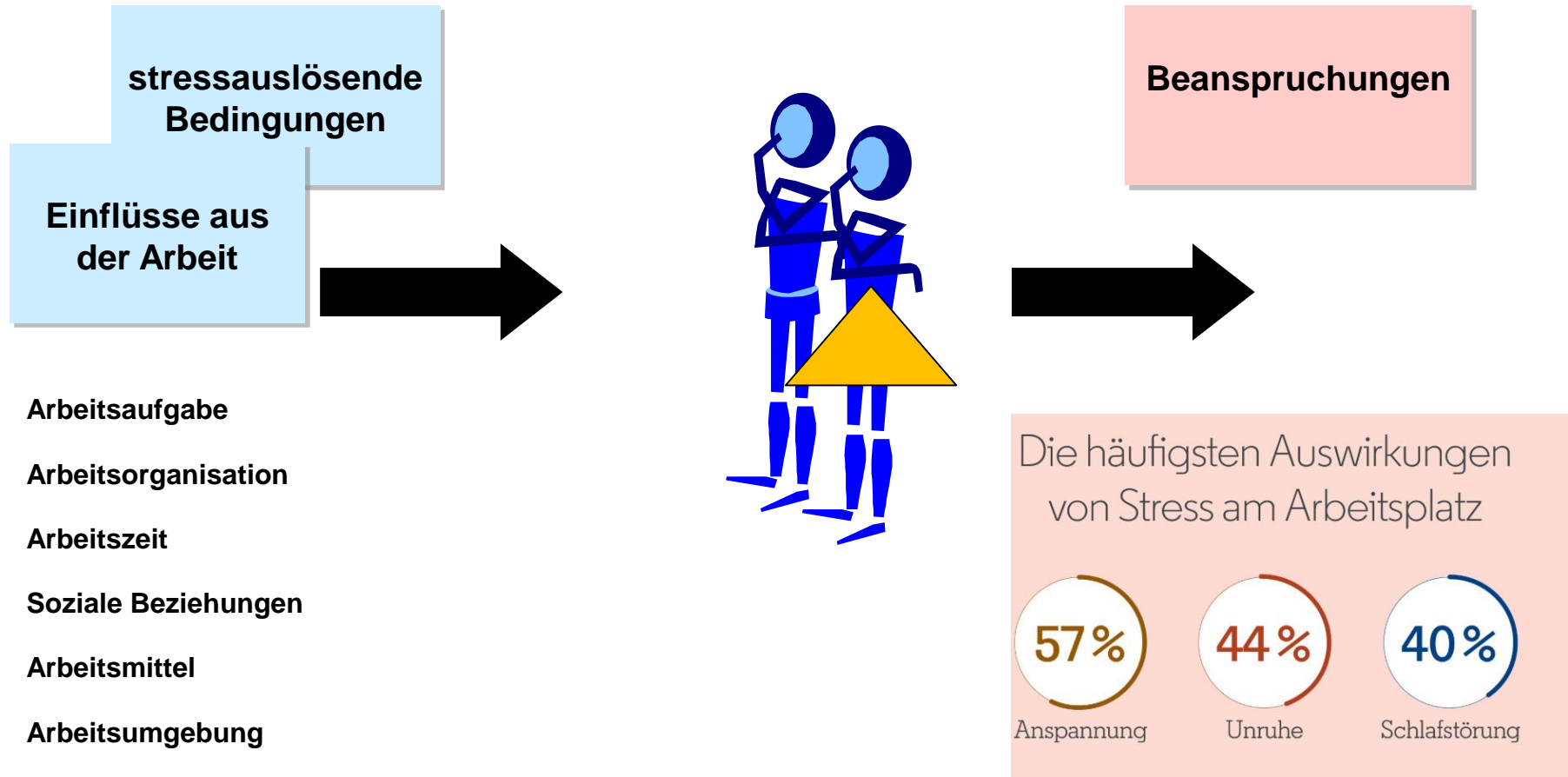
ARBEIT HAT VIELE WERTE... ABER DIESE MÜSSEN AUCH ERMÖGLICHT WERDEN



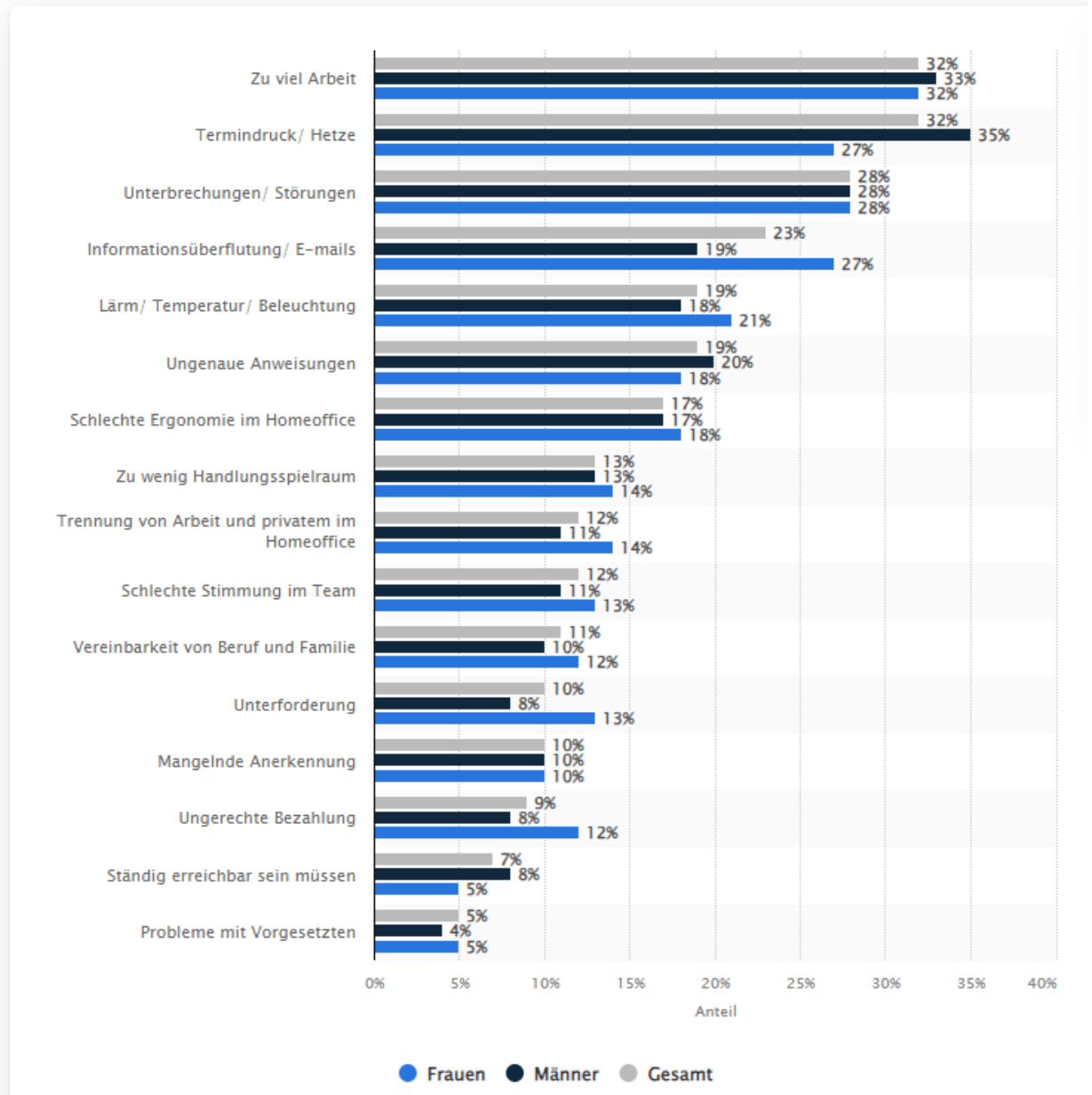
ARBEITSBEDINGUNGEN MÜSSEN GESTALTET WERDEN



Wirkungszusammenhänge zwischen stressauslösenden Arbeitsbedingungen und Gesundheit



Stressauslösende Arbeitsbedingungen: Einflüsse aus der Arbeit (nach Geschlecht in Deutschland im Jahr 2021)



Wirkungszusammenhänge zwischen stressauslösenden Arbeitsbedingungen und Gesundheit

Kurzfristige Auswirkungen

Körper:

- erhöhte Muskelspannung
- erhöhte Herzfrequenz
- steigender Blutdruck

Erleben:

- Ärger, Wut
- Frustration

Verhalten:

- sinkende Produktivität
- mehr Fehler
- mehr Konflikte
- Rückzug

Langfristige Auswirkungen

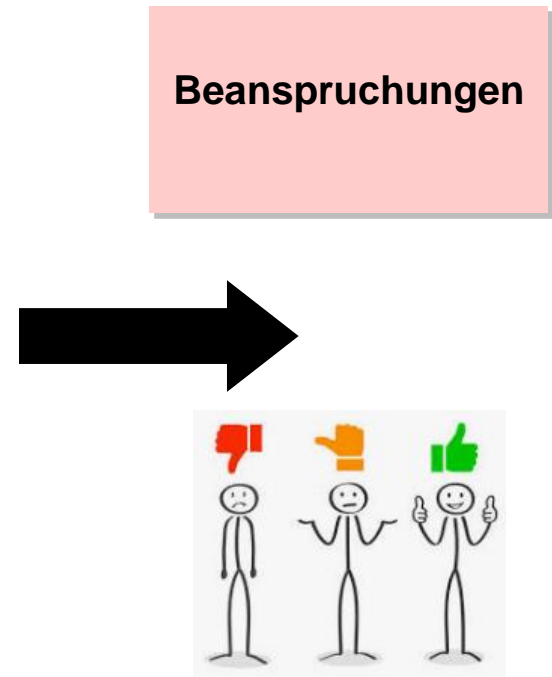
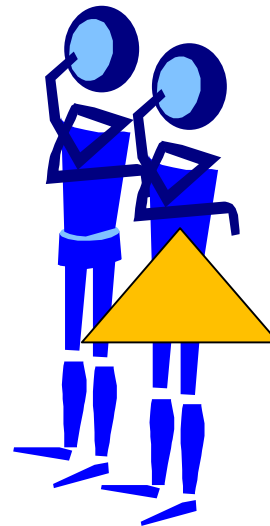
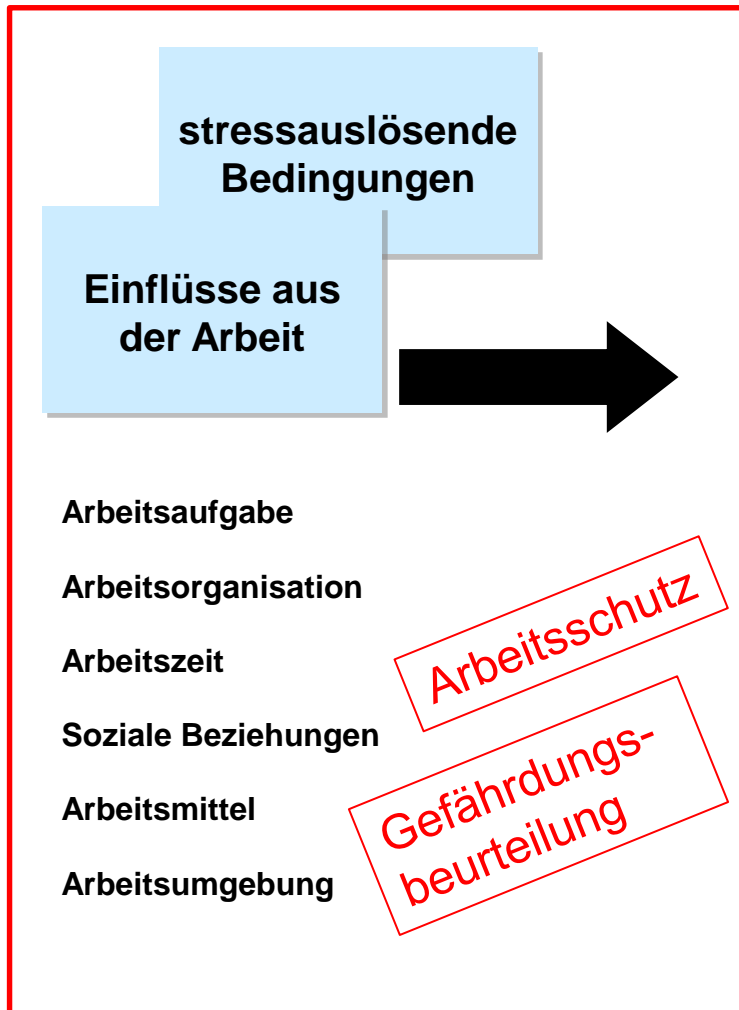
Gesundheit:

- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Rückenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Depression
- Angststörungen

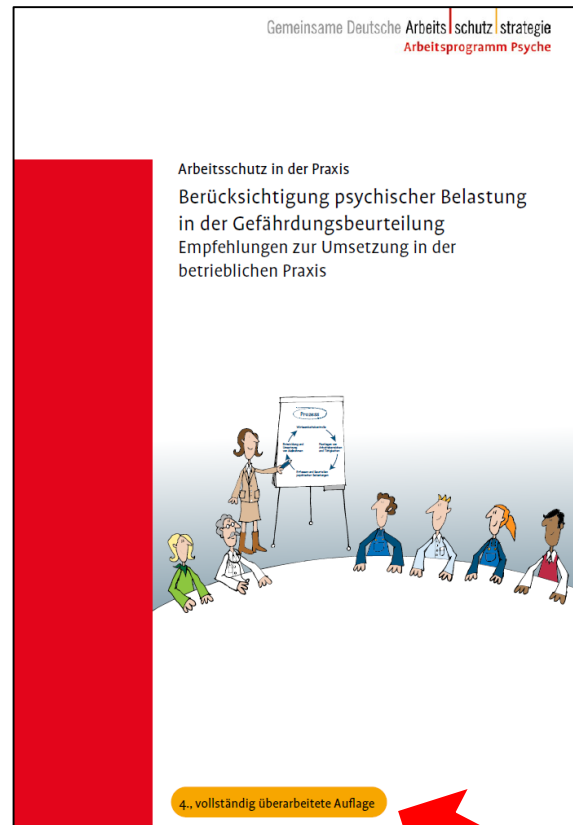
Verhalten:

- vermehrter Konsum von Alkohol und Nikotin
- mehr Fehlzeiten
- soziale Isolation

Wirkungszusammenhänge zwischen stressauslösenden Arbeitsbedingungen und Gesundheit



Wirkungszusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungsfaktoren und Gesundheit



Wirkungszusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungsfaktoren und Gesundheit

Indikatoren für Gesundheitsgefährdung durch psychische Belastung

Arbeitsbelastung	Herz- Kreislauf- Erkrankung	Typ2- Diabetes	Depression	Angst	Psychische Beein- trächtigung ¹
1. zu wenig Handlungsspielraum (geringe Job Control)	ja	-	ja+	-	ja
2. zu hohe Arbeitsintensität (hoher Job Demand)	nein	-	ja+	-	ja
3. Job Strain (hohe Arbeitsintensität bei geringem Handlungsspielraum)	ja+	ja	ja	Hinweis+	ja
4. fehlende oder geringe soziale Unterstützung	Hinweis	-	ja	-	ja
5. Iso-Strain (Job Strain bei geringer sozialer Unterstützung)	Hinweis+	-	ja	nein	-
6. lange Arbeitszeiten	-	-	-	-	ja+
viele Überstunden	ja	Hinweis	Hinweis+	-	-
7. ungünstig gestaltete Schichtarbeit	ja	Hinweis+	-	-	-
8. hohe Arbeitsplatzunsicherheit	ja	-	-	-	ja+
9. Rollenstress / Unsicherheit	-	-	ja	ja+	-
10. Mobbing / Bullying	-	-	ja+	ja+	ja+
11. Effort-Reward-Imbalance	ja	-	Hinweis+	-	ja

Legende: ja+ = guter Nachweis, ja = ausreichender Nachweis, Hinweis+ = guter Hinweis, Hinweis = erster Hinweis, nein = keine Nachweise/Hinweise, - = keine Metaanalysen bzw. systematische Reviews gefunden

Psychische Belastung in den grünen Berufen

- Beispiele -



Beispiele für (Fehl-)Belastungen durch Arbeitsinhalt/-aufgabe

- ❑ monotone, abwechslungsarme Arbeit (z.B. Überwachung automatisierter Erntemaschinen, Topfmaschinen)
- ❑ ständiges Neulernen erforderlich (neue Technik, neue Verfahren)
- ❑ eingeschränkte Planbarkeit der Arbeit bei Witterungsabhängigkeit
- ❑ hohe Verantwortung für Tiere und/oder Ernte und/oder teure Maschinen
- ❑ hohe Verantwortung für eigene und fremde Sicherheit und Gesundheit bei gefährlichen Arbeiten (z.B. Baumarbeiten)
- ❑ emotionale Inanspruchnahme durch Umgang mit dem Tod
- ❑ fehlende Fachkompetenz
- ❑ mangelhafte Einweisung
- ❑ zu viele administrative Zusatzaufgaben (z.B. durch Veterinäramt, QS, BG)

Psychische Belastung in den grünen Berufen

- Beispiele -



Beispiele für (Fehl-)Belastungen durch Arbeitsorganisation

- ❑ isolierte Einzelarbeit (z.B. Harvester, Friedhof)
- ❑ lange Arbeitszeiten, Wochenendarbeit
- ❑ hoher saisonaler Arbeitsanfall ohne ausreichende Erholungszeiten
- ❑ Zeitdruck
- ❑ fehlende organisatorische Abstimmungen mit Saisonarbeitskräften
- ❑ zu häufig wechselnde Tätigkeiten, Arbeitsplätze
- ❑ ständige Arbeitsunterbrechungen
- ❑ falscher Personaleinsatz (Personal wird nicht entsprechend der vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten eingesetzt)

Psychische Belastung in den grünen Berufen

- Beispiele -



Beispiele für (Fehl-)Belastungen durch Arbeitsumgebung/-mittel

- ❑ Witterungseinflüsse (Kälte, Nässe, Hitze)
- ❑ Lärm
- ❑ Umgang mit gesundheitsgefährdenden Stoffen (z.B. Pflanzenschutzmittel)
- ❑ körperliche Belastungen (z.B. Lasten heben, Vibrationen, Arbeiten im Knien)
- ❑ defekte Werkzeuge oder Maschinen
- ❑ ungeeignete Arbeitsmittel
- ❑ unbequemer, behindernder Körperschutz
- ❑ unzureichende Lichtverhältnisse
- ❑ fehlende Sozialräume
- ❑ Gefährdung durch Arbeiten im öffentlichen Straßenverkehr
- ❑ Höhenarbeit, Tiefenarbeit

Psychische Belastung in den grünen Berufen

- Beispiele -



Beispiele für (Fehl-)Belastungen durch soziale Beziehungen

- ❑ fehlende Kommunikation/Unterstützung durch Kolleg*innen
- ❑ fehlende Anerkennung durch die Vorgesetzten
- ❑ unklare Anweisungen
- ❑ Sprachbarrieren im Team (Saisonkräfte)
- ❑ verbale Angriffe durch Mitbürger (z.B. bei Sperrung von Wegen, Tierschützer)

Prozess der Gefährdungsbeurteilung

Optimierung von Arbeitsbedingungen:

Schaffen von Bedingungen, die ein gesundes und produktives Arbeiten ermöglichen.

Handlungshilfen der SVLFG



→ SVLFG Handlungshilfe - Kapitel 5:
 „Beurteilungshilfe für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“

→ SVLFG – Box:
 „Gute Arbeit im Kleinunternehmen“
 (www.svlfg.de/gute-arbeit-im-kleinunternehmen)



→ SVLFG – Auswahlkriterien für externe Unterstützung

Gefährdungsbeurteilung:

- Grundlagenseminar 30.03. – 02.07.2025 in Haan
- Psychische Belastung 18.03. – 20.03.2025 in Bad Emstal
- Erfahrungsaustausch Psychische Belastung 28.10. – 29.10.2025 in Bad Emstal

→ SVLFG – Seminare:

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Bedeutung und Wert von Arbeitsschutz und deren Maßnahmen

Frau Dr. Sigrun Fritz

E-Mail: sigrun.fritz@meer-wert.com



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ergebnisse Chat-Umfragen

Was bedeutet „gesund sein“ für Sie?

- schmerzfrei
- sich wohlfühlen
- Entspannt sein
- leistungsfähig sein
- Körperlich gesund, innere Zufriedenheit
- Das Allerwichtigste im Leben
- fit, wach, zufrieden
- körperlich fit
- gut schlafen können
- gut aufstehen
- Motiviert sein
- Abwesenheit von Krankheit, Fitness, Schmerzfrei
- glücklich
- Wohlfühlen, fit
- wenn der Blutdruck in Ordnung ist
- Salutogenes
- Ausgeglichenheit
- aktiv, innere Balance
- keine Einschränkungen
- energiegeladen
- Zufriedenheit
- Morgens gut und motiviert aufstehen und Lust auf den Tag und die "Aufgaben" haben und persönliche Kapazitäten für Kreativität haben
- geistige Fitness
- Fit sein, gut gelaunt, sorgenfrei
- Energiegeladen
- Zufriedenheit mit der eigenen körperlichen und psychischen Situation
- Gesund, Glücklich und mit viel Energie auf andere Menschen zu gehen
- alles machen können...

Aus welchen Gründen gehen Sie arbeiten?

- Geld verdienen
- Lebenssinn
- Tagesstruktur
- Geld
- Abzuschalten, Spaß an der Arbeit
- menschen mit infos füttern, aber nicht pc`s.
- nette Kollegen
- ich gestalte gerne
- Austausch und Entwicklung
- Geld, Selbstwertgefühl, Spaß an den Inhalten
- Existenzsicherung
- Sinnvolle Tätigkeit, Unabhängigkeit
- Team
- ich liebe die Arbeit und deren inhalt--< Kühe
- Gefühl, etwas bewirken zu können
- Sinnerfüllende Arbeit
- Feierabend
- Idealerweise Sinnhaftigkeit der Tätigkeit mit Existenzsicherung
- man wurde auch so erzogen
- Geld verdienen, Sinnvolle Tätigkeit, andere Menschen treffen
- Etwas bewegen und erreichen zu können
- Mit und für Menschen zu tun haben
- Lebensunterhalt
- Lebensunterhalt
- Etwas ändern/ verbessern können
- gestalten

Links

DIN EN ISO 10075 - Norm für die Gestaltung von Arbeitsbedingungen in Bezug auf die psychische Arbeitsbelastung

<https://www.din.de/de/meta/suche/62730!search?query=DIN+EN+ISO+10075&submit-btn=Submit>

<https://www.svlfg.de/gefaehrdungsbeurteilung-psychische-belastung>

<https://www.svlfg.de/gute-arbeit-im-kleinunternehmen>

<https://www.svlfg.de/beurteilungshilfe-gbu-psychische-belastung>

https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html