

Inhalt

Vorwort	5
Der Herausgeber	7
Die Autorin	8
1 Moderne Arbeitswelten	15
1.1 Psychische Belastungen: Hype oder Realität?	15
1.2 Neue Anforderungen	16
1.3 Psychische Belastung: Was ist das überhaupt?	16
1.4 Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept	19
1.5 Die Normenreihe DIN EN ISO 10075-1-3: Ergonomische Grundlagen bezüglich psychischer Arbeitsbelastung	21
1.6 Das Arbeitsstressmodell	23
1.7 Weitere Modelle zu Arbeit und Gesundheit	26
1.7.1 Das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen von Siegrist	27
1.7.2 Das Anforderungs-Kontroll-Modell von Karasek	28
1.8 Psychische Belastungen und psychische Störungen	28
1.9 Indikatoren und Auswirkungen psychischer Belastungen	29
1.9.1 Negative Auswirkungen von Arbeitsstress für den Einzelnen	31
1.9.2 Negative Auswirkungen von Arbeitsstress für die Organisation	33
1.10 Sind die Mitarbeiter in der öffentlichen Verwaltung anders belastet?	35
1.11 Beanspruchungsrelevante Faktoren der Arbeit	36
<i>Checkliste – Hinweise auf psychische Belastungen</i> ¹	37
<i>Übersicht – Psychische Belastungsfaktoren der Arbeit</i> ¹	38
2 Ermittlung arbeitsbedingter psychischer Belastungen	42
2.1 Methoden, Verfahren und Instrumente zur Ermittlung psychischer Belastungen	42
<i>Übersicht – Arbeitsrelevante Bereiche und Inhalte der Erhebungsinstrumente</i> ¹ .	43

2.2	Möglichkeiten der Ermittlung arbeitsbedingter psychischer Belastungen	44
2.2.1	Schriftliche Befragung	44
2.2.2	Beobachtungsverfahren	45
2.2.3	Beobachtungsinterview	46
2.2.4	Moderierter Workshop	46
2.2.5	Mitarbeiterbefragung	47
2.3	Psychische Belastungen im Arbeits- und Gesundheitsschutz	49
2.3.1	Das Arbeitsschutzgesetz	49
2.3.2	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	51
	<i>Übersicht – Fünf Schritte zur Ermittlung arbeitsbedingter psychischer Belastungen¹</i>	53
2.4	Die Toolbox der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)	54
2.5	Zurückhaltung bei der Erfassung psychischer Belastungen	56
2.6	Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie – Arbeitsprogramm Psyche (GDA-Psyche)	58
3	Maßnahmen zur Reduzierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen	59
3.1	Gestaltungsansätze und Maßnahmen zur Reduzierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen	60
3.1.1	Gestaltungsansätze	60
	<i>Übersicht – Belastungsreduzierende Gestaltungsansätze der Arbeit¹</i>	61
3.1.2	Maßnahmen	67
	<i>Checkliste – Gesprächsvorbereitung¹</i>	70
	<i>Gesprächsleitfaden – Fürsorgegespräch¹</i>	72
	<i>Übersicht – Stufeninterventionsplan¹</i>	74
3.1.3	Psychische Belastung und Motivation	76
3.2	Ältere Mitarbeiter	79
4	Psychische Störungen	83
4.1	Definition	83

4.2	Verbreitung	84
4.3	Die häufigsten Diagnosen	85
4.3.1	Angststörungen	85
4.3.2	Affektive Störungen	85
4.3.3	Störungen durch psychotrope Substanzen	86
4.3.4	Somatoforme Störungen	87
4.4	Ursachen psychischer Störungen	87
4.5	Psychische Störungen – ein Thema für Unternehmen und Verwaltungen? ...	87
4.6	Psychische Auffälligkeiten im Arbeitsumfeld erkennen	88
4.7	Psychisch krank im Job: Das H-I-L-F-E-Konzept	90
4.7.1	Handlungsmöglichkeiten während einer akuten Krise	94
4.7.2	Weitere Unterstützung	94
4.7.3	Die Rückkehr in die Organisation	95
5	Spezielle Themen in Zusammenhang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz	97
5.1	Von Burnout, Boreout & Co.	97
5.2	Burnout: Wenn nichts mehr geht	98
5.2.1	Was ist Burnout?	98
5.2.2	Symptome von Burnout	99
5.2.3	Wie verläuft Burnout?	100
5.2.4	Wie entsteht Burnout?	102
5.2.5	Woran kann man ein sich anbahnendes Burnout erkennen?	103
5.2.6	Was kann man gegen Burnout tun oder wie kann man ihm vorbeugen?	104
5.3	Boreout: Überforderung durch Unterforderung	106
5.3.1	Gründe für Boreout	107
5.3.2	Wer ist besonders betroffen?	108
5.3.3	Folgen von Boreout	108
5.3.4	Was können Arbeitgeber gegen Boreout tun?	109
5.3.5	Hinweise für Personalverantwortliche	110

5.4	Innere Kündigung: Herr K. mag nicht mehr	110
5.4.1	Abschied auf Raten	112
5.4.2	Woran erkennt man innere Emigranten?	112
5.4.3	Gründe für die innere Emigration	113
5.4.4	Folgen innerer Kündigung	114
5.4.5	Was tun, wenn Mitarbeiter innerlich gekündigt haben?	115
5.4.6	Was hat innere Kündigung mit psychischen Belastungen zu tun?	116
5.5	Mobbing: Nicht jeder Konflikt ist Mobbing	116
5.5.1	Was ist Mobbing?	117
5.5.2	Wie verläuft Mobbing?	117
5.5.3	Was sind Mobbing-Handlungen?	118
5.5.4	Warum kommt es zu Mobbing?	119
5.5.5	Was sind die Folgen von Mobbing?	121
5.5.6	Was tun bei Mobbing?	122
5.6	Präsentismus: „Krank-zur-Arbeit-gehen“	124
5.6.1	Folgen von Präsentismus	127
5.6.2	Was tun gegen Präsentismus?	127
5.7	Sick-Building-Syndrom: Wenn Gebäude krank machen	128
5.8	Gewalt am Arbeitsplatz: Wenn Arbeit zur Bedrohung wird	131
5.8.1	Was heißt Gewalt bei der Arbeit?	131
5.8.2	Formen von Gewalt	131
5.8.3	Ursachen für die Zunahme von Gewalt am Arbeitsplatz	132
5.8.4	Wer ist davon betroffen?	132
5.8.5	Wie entstehen konfliktbehaftete Situationen?	133
5.8.6	Folgen von Gewalt	135
5.8.7	Umgang mit Gewalt	135
5.8.8	Professionelle Unterstützung	139
5.9	Trauma: Eine seelische Wunde	139
5.9.1	Was ist ein Trauma?	141

5.9.2	Wie wirken sich belastende Erlebnisse auf einen Menschen aus?	141
5.9.3	Verarbeitung eines Traumas	143
5.9.4	Professionelle Unterstützung	143
5.9.5	Selbsthilfe	144
6	Tipps gegen Arbeits-Stress	146
	<i>Checkliste – Tipps gegen Arbeits-Stress¹</i>	146
7	Zusammenfassung und Ausblick	148
	Alle Online-Arbeitshilfen zum Buch auf einen Blick	149
	Quellenverzeichnis	151
	Stichwortverzeichnis	159