

Inhalt

Seite

1	Die Gefährdungsbeurteilung – Warum ist sie wichtig?	5
1.1	Einordnung der psychischen Belastung durch psychische Belastung in die Gefährdungsbeurteilung	7
1.2	Nutzen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung	8

2	Grundlagen zur psychischen Belastung	10
2.1	Psychische Belastung und Beanspruchung – Was ist damit gemeint?	11
2.1.1	Welche Gefährdungen durch psychische Belastung gibt es?	12
2.1.2	Welche Auswirkungen hat psychische Belastung auf den Menschen?	16
2.1.3	Welche Ressourcen gibt es und wie wirken sie?	18
2.1.4	Welchen Fokus hat die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung?	20
2.2	Was macht krank und was hält gesund?	24
2.3	Gefährdungen durch psychische Belastung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung	27
2.3.1	Welche Belastungsfaktoren müssen in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden?	27
2.3.2	Müssen die psychischen Belastungsfaktoren separat ermittelt werden?	29

3	In sieben Schritten zur Gefährdungsbeurteilung	31
3.1	Eine gute Planung sichert nachhaltigen Erfolg	33
3.1.1	Der Steuerungskreis	33
3.1.2	Die zentrale Ansprechperson	34
3.1.3	Die Qualifizierung der beteiligten Akteurinnen und Akteure	34
3.1.4	Der Zeitplan	35
3.1.5	Die Information der Beschäftigten	35
3.2	Der Ablauf Schritt für Schritt	37
3.2.1	Erfassen der Betriebsorganisation, Schritt 1	37

3.2.2	Erfassen der Tätigkeiten, Schritt 2	38
3.2.3	Ermitteln der psychischen Belastung, Schritt 3.....	39
3.2.4	Bewertung des Risikos, Schritt 4	45
3.2.4.1	Fragebogenverfahren	46
3.2.4.2	Workshopverfahren	47
3.2.4.3	Beobachtungsverfahren.....	48
3.2.4.4	Dokumentation von Belastungsfaktoren und Risikobeurteilung.....	49
3.2.5	Festlegen von Schutzziele und Maßnahmen, Schritt 5	50
3.2.5.1	Was sind geeignete Maßnahmen?	50
3.2.5.2	Was ist wichtig bei der Ausgestaltung der Maßnahmen?.....	52
3.2.5.3	Woher weiß man, welche Maßnahme die richtige ist?	58
3.2.6	Realisierung der Maßnahmen, Schritt 6.....	59
3.2.7	Kontrolle der Wirksamkeit, Schritt 7	61
3.3	Hinweise zur Dokumentation und Fortschreibung.....	63

4	Häufige Fragen und mögliche Antworten	66
----------	--	-----------

Anhang 1:	GDA-Checkliste Gefährdungen durch psychische Belastung	70
------------------	---	-----------

Anhang 2:	Das psyBel Programm der BG RCI	75
------------------	---	-----------

Anhang 3:	Konkretisierung psychischer Belastungsfaktoren, kritischer Ausprägungsgrade und Arbeitsgestaltungsmaßnahmen (Schlüsselfaktoren)	77
------------------	--	-----------

Anhang 4:	Beispiele für Arbeitsgestaltungsmaßnahmen zur Reduzierung psychischer Belastung	89
------------------	--	-----------

Anhang 5:	Hinweise zu Beratung und Ansprechpersonen	98
------------------	--	-----------

Anhang 6:	Begriffsdefinitionen und Glossar	102
------------------	---	------------

Anhang 7:	Literaturverzeichnis.....	102
------------------	----------------------------------	------------

Bildnachweis.....	105
--------------------------	------------