

Gefahr durch Stress am Arbeitsplatz

Immer erreichbar sein, viele Aufgaben gleichzeitig erledigen, Termin- und Leistungsdruck: All das kann zu psychischen Belastungen führen – und im schlimmsten Fall sogar zur Arbeitsunfähigkeit.

Lärmverordnungen und **Bestimmungen** darüber, in welchen Berufen eine besondere Schutzkleidung nötig ist, gibt es schon länger. Seit dem Jahr 2013 stehen auch psychische Belastungen als mögliches **Gesundheitsrisiko** im **Arbeitsschutzgesetz**. Jedes Unternehmen muss untersuchen, wie **gefährdet** seine Mitarbeiter **sind**, und **Maßnahmen** dagegen **ergreifen**.

Psychische Belastungen können zum Beispiel durch Termin- und Leistungsdruck entstehen. Manche **Beschäftigte** leiden aber auch darunter, dass sie ständig bei ihrer Arbeit unterbrochen werden oder viele Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen. Ein Problem ist auch, dass sich viele Arbeitnehmer in ihrer Freizeit nicht mehr richtig erholen können. Durch Handys sind sie für ihre Arbeitgeber ständig erreichbar – auch am Wochenende.

Die Folge von psychischen Belastungen können **Motivationsverlust** und Erschöpfung, aber auch psychische und körperliche **Erkrankungen** sein. Im schlimmsten Fall können die Beschäftigten überhaupt nicht mehr arbeiten. **Laut** einer Studie der **Bundespsychotherapeutenkammer** von 2013 gingen im Jahr 2012 etwa 75.000 Menschen wegen psychischer Erkrankungen in **Frührente**.

Grenzwerte, ab wann ein Unternehmen etwas gegen psychische Belastungen tun sollte, gibt es nicht. Eine Empfehlung ist das so genannte „Ampelprinzip“. Hiltraut Paridon, Psychologin bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, sagt: „Wenn bei bis zu einem Drittel der Arbeitsplätze psychische Belastungen **vorliegen**, muss man nicht **eingreifen**. Wenn es über zwei Drittel sind, dann **springt die Ampel auf Rot** und dann müssen die **Verantwortlichen** Maßnahmen ergreifen.“

Glossar

Termindruck (m., nur Singular) – die Tatsache, dass man schnell arbeiten muss

Leistungsdruck (m., nur Singular) – der psychische Druck, gut zu arbeiten

psychische Belastung, -en (f.) – der psychische Druck

Arbeitsunfähigkeit (f., nur Singular) – der Zustand, dass jemand nicht arbeiten kann

Lärmverordnung, -en (f.) – hier: die Regelung, wie laut ein Arbeitsplatz sein darf

Bestimmung, -en (f.) – die Regel; die Regelung

Arbeitsschutzgesetz, -e (n.) – das Gesetz zur Sicherheit der Arbeitnehmer

Gesundheitsrisiko, -risiken (n.) – die Gefahr für die Gesundheit

gefährdet sein – in Gefahr sein; bedroht sein

Maßnahmen ergreifen – Lösungen für ein Problem finden

Beschäftigte, -n (m./f.) – der Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin

Motivationsverlust (m., nur Singular) – die Tatsache, dass man keine Lust zu etwas hat

Erkrankung, -en (f.) – die Krankheit

laut – hier: nach; so wie es geschrieben steht

Bundespsychotherapeutenkammer (f., nur Singular) – die Organisation, die sich deutschlandweit für die Interessen von Psychotherapeuten und Psychologen einsetzt

Frührente (f., nur Singular) – die Tatsache, dass man vor Eintritt des Rentenalters in Rente geht

Grenzwert, -e (m.) – der Punkt, ab dem etwas gefährlich wird

vor|liegen; etwas liegt vor – vorkommen

ein|greifen – etwas gegen etwas machen

die Ampel springt auf Rot – die Ampel wird rot

Verantwortliche, -n (m./f.) – jemand, der verantwortlich ist

Fragen zum Text

1. Was steht im Text? Psychische Belastungen entstehen zum Beispiel, wenn ...

- a) ein Unternehmen die Lärmverordnungen nicht beachtet.
- b) ein Mitarbeiter auch in seiner Freizeit von seinem Chef angerufen wird.
- c) die Mitarbeiter nicht in Frührente gehen dürfen.

2. Das Arbeitsschutzgesetz fordert, dass ...

- a) es in jedem Büro eine Ampel gibt. Bei Rot müssen alle Mitarbeiter eine Pause machen.
- b) Mitarbeiter über ihre psychischen Probleme offen sprechen.
- c) die Unternehmen die Situation ihrer Arbeitnehmer untersuchen und psychische Belastungen feststellen.

3. Was ist laut Text keine Folge von psychischer Belastung? Manche Mitarbeiter ...

- a) müssen in Frührente gehen.
- b) können ihre Arbeit nicht rechtzeitig beenden.
- c) haben keine Lust mehr auf ihre Arbeit.

4. Was bedeutet der folgende Satz? „Die Unternehmen müssen die Situation ihrer Mitarbeiter untersuchen.“

- a) Es ist nötig, dass die Unternehmen die Situation ihrer Mitarbeiter untersuchen.
- b) Es ist klar, dass die Unternehmen die Situation ihrer Mitarbeiter untersuchen.
- c) Es ist möglich, dass die Unternehmen die Situation ihrer Mitarbeiter untersuchen.

5. Was bedeutet der folgende Satz? „Die Folge kann Motivationsverlust sein.“

- a) Es ist sicher, dass die Folge Motivationsverlust ist.
- b) Es ist möglich, dass die Folge Motivationsverlust ist.
- c) Es ist nicht sicher, dass die Folge Motivationsverlust ist.

Arbeitsauftrag

Glaubt ihr, dass ein Unternehmen durch das „Ampelprinzip“ die Situation seiner Mitarbeiter richtig einschätzen kann? Erstellt einen Fragebogen für die Mitarbeiter eines Unternehmens. Welche Fragen würdet ihr auswählen, um die psychische Belastung der Beschäftigten festzustellen?

*Autorinnen: Gudrun Heise/Stephanie Schmaus
Redaktion: Raphaela Häuser*