

WAS BEI DER ARBEIT BELASTET

HEAVY MENTAL

Überstunden, fehlerhafte Technik, Streit mit dem Kollegen ... stellen Sie die Bedingungen am Arbeitsplatz ab, die sich dauerhaft negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Wie Sie das machen? Nehmen Sie das Arbeitssystem unter die Lupe!

1.

BERUFSWEG

Mögliche kritische Belastungen:

- verspätete und überfüllte Busse und Bahnen
- lange Staus im Berufsverkehr
- Kinder müssen auf dem Weg zur Arbeit zur Schule gebracht werden

2.

ARBEITSZEIT

Mögliche kritische Belastungen:

- tägliche Arbeitszeit ist anstrengend und belastet den Körper
- Überstunden (10 Stunden täglich)
- Arbeit an Sonn- und Feiertagen
- Nachtschichten
- Arbeitszeit ist nicht planbar
- keine oder zu wenige Pausen

3.

ARBEITSORGANISATION

Mögliche kritische Belastungen:

- hohe Arbeitsintensität, hoher Zeitdruck
- ständige Arbeitsunterbrechung (Mails, Telefon, defekte Technik)
- unklare Kompetenzen, fehlende Zuständigkeiten und Ansprechpartner

4.

ARBEITSMITTEL

Mögliche kritische Belastungen:

- Werkzeuge, Software, Maschinen etc. fehlen
- mangelhafte Arbeitsmittel
- zu schwere und zu komplizierte Bedienung
- Persönliche Schutzausrüstung (Sicherheitsschuhe, Handschuhe, Westen, Schutzhelme) belastet oder passt nicht

5.

SOZIALE BEZIEHUNGEN

Mögliche kritische Belastungen:

- Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen
- Führungskräfte geben keine Rückmeldungen
- kein sozialer Austausch, keine Kommunikation
- mangelnde Unterstützung

6.

ARBEITSINHALTE

Mögliche kritische Belastungen:

- langweilige, monotone Arbeit
- es müssen gleichzeitig mehrere Tätigkeiten ausgeübt werden (Multitasking)
- lückenhafte und zu umfangreiche Informationen für die Aufgabenerfüllung
- Tätigkeit entspricht nicht der Qualifikation, fehlende Unterweisung

7.

ARBEITSUMGEBUNG

Mögliche kritische Belastungen:

- laute Maschinen
- ungünstiges Raumklima, störende Gerüche
- ergonomisch schlecht eingerichteter Schreibtisch, fehlerhafte Beleuchtung
- enge Arbeitsräume und -plätze

Unterstützung durch PegA

Ob die Arbeitsbedingungen in Ihrem Betrieb mit Blick auf die Gesundheit Ihrer Beschäftigten gut oder schlecht gestaltet sind, ermitteln Sie mit der **Gefährdungsbeurteilung**. Sie ermöglicht Ihnen, Gefährdungen aufzudecken, aber auch positive Ressourcen hervorzuheben. Die BGHW bietet Ihnen für die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastung das **PegA-Programm** an (Psychische Belastung ermitteln, gesunde Arbeit gestalten).



Die Infografik zum Download und einen Erklärungsfilm finden Sie im E-Magazin: mehr.bghw.de/heavymental

