



Psychosoziale Risiken

Aktivitäten der Agentur für  
Sicherheit und  
Gesundheitsschutz bei der  
Arbeit

Elke Schneider, Projektleiterin,  
Europäische  
Risikobeobachtungsstelle



- 
- Die Agentur
  - Aktivitäten der Agentur bisher
    - Europäische Woche 2008-2009 Risikobewertung – eine Einführung
    - Europäische Woche 2002 – Stress, Mobbing und Gewalt am Arbeitsplatz
    - Gute Praktiken – Informationsmaterialien der Agentur
  - Risikobeobachtungstelle der Agentur – neue Projekte
    - Aufkommende psychosoziale Risiken – Bericht und Workshop
    - ESENER-europaweite Betriebsbefragung zu psychosozialen Risiken (AG und AN-Seite)
    - Vorschläge für die Forschung zu psychosozialen Risiken in Europa



Sitz in Bilbao, Spanien

- 
- **Betriebe** – Arbeitgeber, Arbeitsschutzverantwortliche, KMU, Arbeitnehmer
  - **Informationsvertreiber** – Medien, Informationsnetzwerke
  - **Experten und Forscher**
  - **Sozialpartner** (AN- und AG-Verbände)
  - **Politische Entscheidungsträger** auf nationaler und EU-Ebene

# Arbeitsbedingter Stress und Gefährdungsbeurteilung

Eine europäische Kampagne  
zur Gefährdungsbeurteilung

<http://hw.osha.europa.eu>

**Standardpräsentationen in allen Sprachen!**

<http://osha.europa.eu/en/campaigns/hw2008/campaign/6powerpoints/>



European Agency  
for Safety and Health  
at Work



Healthy Workplaces

# Arbeitsbedingter Stress - ein wichtiges Thema

- Stress ist das am zweithäufigsten gemeldete arbeitsbedingte Gesundheitsproblem.
- Nahezu jeder vierte Arbeitnehmer in der EU ist von Stress betroffen.
- Studien zeigen auf, dass zwischen 50% und 60% aller Fehltage darauf zurückzuführen sind.
- Für das Jahr 2002 beliefen sich die jährlichen volkswirtschaftlichen Kosten im Zusammenhang mit arbeitsbedingtem Stress in der EU-15 auf 20 Mrd. EUR.
- Die Zahl der Personen, die an arbeitsbedingtem Stress leiden, nimmt vermutlich zu.

Weitere Informationen siehe: <http://osha.europa.eu/topics/stress>

# Ziele der Kampagne

- Schärfung des Problembewusstseins und Förderung der Durchführung von Gefährdungsbeurteilungen
- Entmystifizierung des Verfahrens
  - ▶ Nicht unbedingt kompliziert oder bürokratisch
  - ▶ Nicht nur für Fachleute
- Hervorheben, dass die Qualität zählt!
  - ▶ Einbeziehung aller Personen am Arbeitsplatz
  - ▶ Fortlaufender Prozess (kein einmaliges Ereignis)
- Ermittlung und Förderung von guten praktischen Lösungen



- **Drei Berichte:**
  - ▶ Fallstudienbericht zur Risikobewertung
  - ▶ Vielfältige Arbeitsbevölkerung und Risikobewertung
  - ▶ Integration des Arbeitsschutzes in Betriebspraktiken
- **Factsheets in allen Sprachen**
- **Datenbank der Tools ->wird im selben Format in Deutschland erstellt**
- **6 Standard-Präsentationen in allen Sprachen: Einführung, häufige Fehler, Stress, Gefahrstoffe**
- **Video**
- **Napo-Video**
- **HWI-Unterlagen zur Risikobewertung**



# Weitere Informationen und Unterstützung

- **Auf der Website der Agentur finden Sie eine Fülle von Informationen und Tipps, die Ihnen weiterhelfen können:**
  - ▶ **Ein Abschnitt zu arbeitsbedingtem Stress, einschließlich Veröffentlichungen und Fallbeispiele für gute praktische Lösungen aus der EU:** <http://osha.europa.eu/topics/stress>
  - ▶ **Ein Abschnitt über die Gefährdungsbeurteilung, einschließlich Instrumente und Checklisten für die Gefährdungsbeurteilung:** <http://osha.europa.eu/topics/riskassessment>
  - ▶ **Informationen über arbeitsbedingten Stress speziell für KMU:** [http://sme.osha.europa.eu/products/stress at work](http://sme.osha.europa.eu/products/stress%20at%20work)
  - ▶ **Informationen über die Kampagne zur Gefährdungsbeurteilung:** <http://hw.osha.europa.eu>
  - ▶ **Informationen über die Kampagne zur Gefährdungsbeurteilung:** <http://hw.osha.europa.eu>



European Agency  
for Safety and Health  
at Work

European Agency for Safety and Health at Work

Log in

 European Network

 International Network

English



Preventing Psychosocial Risks at Work



**WORKING  
ON STRESS**

[Home](#)

#### Menu

[About European Week  
2002](#)

[ACTIVITIES](#)

[NEWS](#)

[RESOURCES](#)

[PROMOTIONAL  
MATERIAL](#)

[CONTACTS](#)

## Preventing Psychosocial Risks

# European Week 2002

## Preventing Psychosocial Risks at Work



Nearly one in three of Europe's workers, more than 40 million people, report that they are affected by stress at work. It's responsible for millions of lost working days every year. The figures speak for themselves, but far too many victims suffer in silence and too many companies don't realise the extent to which stress can affect their business performance.

That's why this year's European Week for Safety and Health at Work is focusing on the prevention of psychosocial risks and the stress they cause.



Europäische Agentur für  
Sicherheit und Gesundheitsschutz  
am Arbeitsplatz

European Agency for Safety and Health at Work

Anmelden



Europäisches Netzwerk



Int. Netzwerk



Deutsch



[Startseite](#) | [Themen](#) | Stress und psychosoziale Risiken

## Menü

[Über uns](#)

[Praktische Lösungen](#)

[Beobachtungsstelle für Risiken](#)

[Themen](#)

[Unfallverhütung](#)

[Betriebswirtschaftliche Aspekte von Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit](#)

[Arbeitswelt im Wandel](#)

[Gefahrstoffe](#)

[Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit im Bildungssektor](#)

[Muskel- und Skeletterkrankungen](#)

[Lärm bei der Arbeit](#)

[Gefährdungsbeurteilung](#)

[Stress und psychosoziale Risiken](#)

[Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz](#)

[Sektoren](#)

[Schwerpunktgruppen](#)

[Kampagnen](#)

[Presseraum](#)

## Stress



**Arbeitsbedingter Stress ist eines der größten Probleme im Bereich Gesundheit und Sicherheit in Europa. Beinahe jeder vierte Arbeitnehmer ist davon betroffen. Untersuchungen zeigen, dass wahrscheinlich zwischen 50 % und 60 % aller verlorenen Arbeitstage auf Stress zurückzuführen sind. Stress am Arbeitsplatz verursacht hohe Kosten, denn abgesehen vom menschlichen Leid beeinträchtigt er auch die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit in erheblichem Maße.**

Stress am Arbeitsplatz kann jeden Arbeitnehmer in jeder Position treffen. Er kann in in Unternehmen jeder Branche und jeder Größe auftreten. Stress beeinträchtigt die Gesundheit und Sicherheit von einzelnen Arbeitnehmern, wirkt sich aber auch negativ auf Unternehmen und die Volkswirtschaft aus.

**Stress ist das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem und betraf im Jahr 2005 22% aller Arbeitnehmer der EU-27.** Die Anzahl der Arbeitnehmer, die unter arbeitsbedingtem Stress oder solchem, der durch die Arbeitsbedingungen verschlimmert wird, leiden, wird wahrscheinlich weiter steigen. Die Veränderungen der Arbeitswelt stellen erhöhte Anforderungen an die Arbeitnehmer. Stellenabbau und Auslagerungen fordern eine größere Flexibilität hinsichtlich der Funktionen und Fähigkeiten, was zu einem vermehrten Einsatz von zeitlich befristeten Verträgen, zu höherer Arbeitsplatzunsicherheit und Arbeitsintensivierung (mit einer höheren Arbeitslast und mehr Druck) sowie einer schlechten Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben führt.

**[http://osha.europa.eu/de/topics/stress/index\\_html](http://osha.europa.eu/de/topics/stress/index_html)**

Unternehmensergebnis aus.

Die Verringerung von arbeitsbedingtem Stress und psychosozialen Risiken ist nicht nur eine moralische, sondern auch eine rechtliche Notwendigkeit. Ferner gibt es starke wirtschaftliche Argumente dafür. **Im Jahr 2002 wurden die jährlichen Wirtschaftskosten in Verbindung mit arbeitsbedingtem Stress in der EU-15 auf 20 Mrd. Euro geschätzt.**

Erfreulich ist, dass mit arbeitsbedingtem Stress auf dieselbe logische und systematische Art und Weise umgegangen werden kann wie mit anderen Problemen im Bereich der Gesundheit und Sicherheit. In der EU finden sich unzählige praktische Beispiele für den Umgang mit Stress. Durch den richtigen Ansatz können Arbeitnehmer vor Stress geschützt werden.

## Suchen Sie etwas Bestimmtes?

Search Site

Gehe zu

Try the:

[Alphabetischer Index](#)

[Advanced Search](#)

## More about...

- [The 2002 European Week campaign](#)
- [Good practice resources on stress](#)
- [European Risk Observatory](#)
- [Agency Risk Assessment Tool](#)

## Read more

- ['Guidance on work-related stress. Spice of life or kiss of death?'](#) Commission of the European Communities, Luxembourg, Office for Official Publications of the European



## Bewältigung von arbeitsbedingtem Stress und seinen Ursachen: einige praktische Tipps für Arbeitnehmer

### Einleitung

Mehr als ein Viertel aller Arbeitnehmer in der Europäischen Union leidet an arbeitsbedingtem Stress. Das ist ein großes Problem für alle – Arbeitgeber, Arbeitnehmer und unsere Gesellschaft –, denn arbeitsbedingter Stress kann Gesundheitsprobleme verursachen, zu erhöhten Fehlzeiten führen und die Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen verringern. Deshalb lautet das Thema der Europäischen Woche für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit 2002 „Stress lässt nicht“.

### An wen richtet sich dieses Fact Sheet?

Stress am Arbeitsplatz kann jeden treffen. Dieses Fact Sheet enthält Informationen und Vorschläge für Arbeitnehmer darüber, wie arbeitsbedingter Stress und seine Ursachen bewältigt werden können – egal, ob Sie Führungskraft oder Vorarbeiter, Angestellter, Techniker oder Arbeiter sind. Und weil Stress am Arbeitsplatz erhebliche Auswirkungen auf Ihr Privatleben haben kann, soll dieses Fact Sheet auch Ihren Familienangehörigen und Freunden dabei helfen, andere zu unterstützen. Am effektivsten, dazu, wie Sie an weitere Informationen gelangen, die Ihnen bei der Stressbewältigung helfen, finden Sie am Ende dieser Veröffentlichung.

### Was ist arbeitsbedingter Stress?

Arbeitsbedingter Stress entsteht, wenn die Anforderungen der Arbeit umsprünge die Fähigkeit des Arbeitnehmers übersteigen, sie zu bewältigen (Stress = zu intensiv sein).

Stress ist keine Krankheit, aber wenn er intensiv ist und einige Zeit andauert, kann er zu geistigen und körperlichen Erkrankungen führen (wie Depressionen, Nervenzusammenbrüchen und Herz-Kreislauferkrankungen). Unter Druck zu stehen kann die Leistung verfallen und Befähigung vermindern, wenn herausfordernde Ziele erreicht werden. Wenn jedoch Anforderung und Druck zu groß werden, führen sie zu Stress. Stress kann durch Probleme bei der Arbeit oder außerhalb der Arbeit oder von beiden verursacht werden. In diesem Fact Sheet geht es um arbeitsbedingten Stress, das von der Arbeit verursacht bzw. durch diese verstärkt wird.

### Was verursacht Stress am Arbeitsplatz?

- Stress kann durch die Art der Arbeit, den Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen entstehen, die Sie im Arbeitsumfeld auslösen können, wie Stress am Arbeitsplatz.
- die Atmosphäre (oder „Kultur“) an der Arbeit, wie Stress empfunden wird.
- Anforderungen an Sie, beispielsweise Arbeit haben und physischen Gefährdungen oder Überforderung.
- Selbstbestimmung – inwieweit Sie Ihre Arbeit ausüben können.
- Beziehungen an Ihrem Arbeitsplatz, darunter auch, wie sie sich entwickeln.
- Veränderung – inwieweit Sie über Veränderungen informiert werden und ob diese gut gehen.
- Kollektive – wie klar es für Sie ist, welche Aufgabe Sie haben, und ob wichtige Konflikte bestehen.
- Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten.
- Aus- und Fortbildung, um Ihnen die Fähigkeiten zur Bewältigung Ihrer Arbeit zu vermitteln.

### Was sollte mein Arbeitgeber tun, um arbeitsbedingten Stress zu verringern?

Ihr Arbeitgeber hat die gesetzliche Pflicht, Ihre Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit zu schützen. Arbeitsrisikoprüfungen tragen dazu bei zu gewährleisten, dass Arbeitgeber diese Pflicht auch nachkommen. Ihr Arbeitgeber sollte die Ursachen von

arbeitsbedingtem Stress ermitteln, eine Risikobewertung vornehmen und entsprechende Präventionsmaßnahmen ergreifen, bevor die Arbeitnehmer krank werden. Zu Änderungen am Arbeitsplatz, die Ihre Gesundheit und Sicherheit betreffen, einschließlich derjenigen, die zu Stress bei der Arbeit führen können, sollten Sie oder Ihr Vertreter befragt werden.

Sie sollten mitarbeiten, indem Sie die einschlägigen Strategien befolgen und bei der Ermittlung von Problemen und Lösungen mitwirken.

Definieren Sie diesen – arbeitsbedingter Stress ist der Ausdruck eines organisatorischen Problems und nicht die Schwäche eines Einzelnen!

### Gibt es an meinem Arbeitsplatz Probleme mit arbeitsbedingtem Stress?

Anhand Ihrer Antworten auf diese Fragen werden Sie herausfinden, ob tatsächlich Probleme bestehen:

#### Aufnahme

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Überstunden machen müssen, um Ihre Arbeit zu behalten oder befördert zu werden? Gibt es als Schwäche, an Stress zu leiden, oder wird es ernst genommen? Werden Ihre Arbeit und Ihre Vorschläge honoriert? Haben Sie ein ständiges Gefühl von Druck, immer mehr und schneller zu arbeiten?

#### Anforderungen

Haben Sie zu viel Arbeit in zu kurzer Zeit zu bewältigen? Finden Sie Ihre Arbeit zu schwer? Ist Ihre Arbeit zufriedenstellend? Langweilig? Ist Ihr Arbeitsplatz zu laut, ist die Temperatur unangenehm, und wird Beleuchtung und Belüftung? Machen Sie sich Sorgen über Gefährdungen an Ihrem Arbeitsplatz, wie etwa die Verwendung von Chemikalien? Prüfen Sie sich durch Gewalt von Kunden, Klienten oder der Öffentlichkeit gefährdet?

Beziehungen, ausstehendes Verhalten oder Machtmissbrauch vornehmen (Ihre Vorgesetzten)? Werden Sie aufgrund Ihrer Hautfarbe, Ihres Geschlechts, Ihrer ethnischen Herkunft, Ihrer Befähigung usw. diskriminiert?

#### Veränderung

Werden Sie über Veränderungen an Ihrem Arbeitsplatz informiert? Werden Sie bei Veränderungen an Ihrer Arbeit einbezogen? Erhalten Sie während dieser Veränderungen Unterstützung? Haben Sie das Gefühl, dass zu viele bzw. nicht genügend Veränderungen stattfinden?

#### Rolle

Ist Ihnen klar, welches Ihre Arbeit und Ihre Verantwortlichkeiten sind? Müssen Sie Aufgaben erledigen, die Ihrer Meinung nach nicht zu Ihrer Arbeit gehören? Müssen Sie jenseits widersprüchliche Rollen zu erfüllen?

## Arbeitsbedingter Stress

### Einleitung

In der Europäischen Union ist arbeitsbedingter Stress nach Rückenschmerzen das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Rund 18 % der Beschäftigten der EU sind betroffen. Arbeitsbedingter Stress kann durch psychische Belastungen wie hohe Arbeitsanforderungen, Informationsüberflutung, geringe Selbstbestimmung, sowie psychosoziale Belastungen, wie autoritäres Vorgesetztenverhalten, Streitigkeiten und Konflikte bis hin zu Mobbing oder Gewalt bei der Arbeit verursacht werden. Auch klassische Gefährdungsrisiken, wie Lärm, Zugluft oder Vibration können arbeitsbedingten Stress auslösen und verschärfen. Die Mission der Europäischen Kommission über die neue Gemeinschaftsstrategie für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz: nennt die Verhütung von arbeitsbedingtem Stress als einen ihrer Ziele.

Die Agentur produziert zu Zeit eine Reihe von Factsheets, die helfen sollen, über arbeitsbedingten Stress und einige seiner wichtigsten Auslöser Informationen zu erhalten. Im vorliegenden Factsheet wird ein Konzept zur Gefährdungsbeurteilung und Präventionsvorgehen, das arbeitsbedingten Stress und seine Ursachen angewandt werden kann. Es ist für diejenigen gedacht, die sich bemühen, arbeitsbedingten Stress am Arbeitsplatz zu bekämpfen. Im Abschnitt „Weitere Informationen“ am Ende dieses Factsheets finden Sie Hinweise auf andere hilfreiche Quellen der Agentur.

### Was ist arbeitsbedingter Stress?

Arbeitsbedingter Stress entsteht durch psychische Überforderungen der Beschäftigten. Die quantitativen oder qualitativen Anforderungen, die an den Beschäftigten bei der Arbeit gestellt werden, sind dann höher als die individuellen Leistungsvoraussetzungen. Der Beschäftigte hat keine physischen oder subjektiven Möglichkeiten, die Stressbelastung zu bewältigen. Stress ist keine Krankheit, aber wenn er intensiv ist und längere Zeit andauert, kann er zu geistigen und körperlichen Erkrankungen führen. Unter Druck zu stehen, kann die Leistung verfallen und Befähigung vermindern, wenn herausfordernde Ziele erreicht werden und nach der Stressbelastung ein genügender Erholungsraum besteht. Wenn jedoch die Anforderung und der Druck zu groß werden, hat dies negative Konsequenzen für die Person und den Betrieb zu stehen.

Trotz aller Unterschiede zeigen die folgenden Situationen, wie Stress zu Stress führen kann. W arbeitet an einem Rießbaum im Akkord. Sie kann wieder die Geschwindigkeit des Bandes noch die monotonen und sich häufig wiederholenden Tätigkeiten beeinflussen.

X ist in einem Krankenhaus als Krankenpfleger angestellt. Vor kurzem wurde er befördert. Zu seiner neuen Tätigkeit gehört Hausbesuche. Von ihm wird erwartet, dass er alleine arbeitet, wenn er gelegentliche Rufen zu Hilfe braucht. Y ist als Verwaltungsangestellter seinen Beruf in einem Büro aus. Als allein verantwortlicher Vater verbringt er zwei kleine Kinder. Am nächsten Tag muss er seinen Arbeitsdruck aufheben um 17.00 Uhr verlassen.

### Wie groß ist das Problem von arbeitsbedingtem Stress und was ist gefährdet?

Mehr als ein Viertel der Ausfälle von mindestens zwei Wochen Dauer, die durch arbeitsbedingte Erkrankungen entstehen, werden durch

arbeitsbedingten Stress verursacht. Eine europäische Erhebung gibt die Kosten durch arbeitsbedingten Stress in den Mitgliedstaaten für 1999 mit schätzungsweise 20 Mrd. € an. Arbeitsbedingter Stress kann zu Beschwerden und Erkrankungen wie Depressionen, Angst, Nervosität, Ermüdung und Herz-Kreislauferkrankungen führen. Er verursacht auch erhebliche Störungen im Bereich der Produktivität, Kreativität und Wettbewerbsfähigkeit.

Arbeitsbedingter Stress kann jeden in jedem Wirtschaftszweig und in Organisationen jeder Größe betreffen.

### Rechtsvorschriften

Die Europäische Kommission hat Maßnahmen eingeführt, um die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten zu gewährleisten. Die Richtlinie 92/85/EG des Rates von 1989 enthält die grundlegenden Bestimmungen für Gesundheitsschutz und Sicherheit bei der Arbeit. Sie verpflichtet den Arbeitgeber und die Arbeitgeberin, dafür zu sorgen, dass die Beschäftigten nicht durch die Arbeit – einschließlich der Auswirkungen von arbeitsbedingtem Stress – gefährdet werden. Alle Mitgliedstaaten haben diese Richtlinie in Rechtsvorschriften umgesetzt. Einige haben zusätzlich Leitlinien zur Verhütung von arbeitsbedingtem Stress entwickelt. Um arbeitsbedingten Stress vorzubeugen oder ihn zu verringern, in der Richtlinie wird den Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen empfohlen:

- arbeitsbedingten Stress vorzubeugen;
- die Risiken von arbeitsbedingtem Stress zu bewerten, indem sie ermitteln, wo bei der Arbeit Druck entsteht, der hohe und andauernde Stressbelastungen verursachen könnte, und wie geschädigt werden könnte;
- geeignete Maßnahmen zu treffen, um die Schädigung vorzubeugen.

### Gefährdungsbeurteilung und Prävention von arbeitsbedingtem Stress

Arbeitsbedingten Stress kann vorgebeugt werden. Maßnahmen zu seiner Verringerung können sich als sehr kostenintensiv erweisen. Die Gefährdungsbeurteilung von psychischen und psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz, die arbeitsbedingten Stress auslöst, erfolgt nach den gleichen Grundsätzen und Verfahren wie für die bisher bekannten klassischen Gefährdungen. Für den Erfolg dieses Prozesses ist die Einbindung der Beschäftigten und ihrer Vertreter von entscheidender Bedeutung. Sie sollten gefragt werden, ob sie Belastungen spüren, die Stress hervorrufen können, welche Gruppen darunter leiden und was dagegen unternommen werden könnte.

Die Schritte der Gefährdungsbeurteilung lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Gefahren ermitteln;
- bestimmen, wie sie geschädigt werden könnte;
- das Risiko, wie folgt, beurteilen;
- ermitteln, welche Maßnahmen bereits ergreifen wurden;
- entscheiden, ob dies ausreicht; und
- wenn nicht, entscheiden, was noch getan werden sollte; Ergebnisse aufzeichnen (Dokumentation); und
- die Bewertung in geeigneten Abständen wiederholen und die Wirksamkeit getroffener Maßnahmen prüfen.

Folgendes finden Sie weitere Anleitungen zu jeder Phase der Gefährdungsbeurteilung und anschließend Anregungen für mögliche Maßnahmen.

### Hinweise, ob ein Problem vorliegt!

- Nach folgenden Risikofaktoren muss gesucht werden:
- Unternehmenskultur bzw. Leitbild der Organisation und ihre Auswirkungen auf arbeitsbedingten Stress;
- Anforderungen wie etwa Arbeitsbelastung und körperliche Gefährdung;
- Kontrolle – wie viel Einfluss die Beschäftigten darauf haben, wie sie ihre Arbeit verrichten;

<http://osha.europa.eu/de/publications/factsheets/31>  
<http://osha.europa.eu/de/publications/factsheets/22>

\* Wird ausgeführt sowie im Wirkungsbereich 2000. Europäische Erhebung zu den arbeitsbedingten Stress: Europäische Erhebung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen (Lebens- und Arbeitsbedingungen). 2000. <http://www.osha.europa.eu/de/publications/factsheets/31>  
 \* Wirkung der Gemeinschaft – Anpassung an die Welt der Arbeit und die Welt der Arbeit. Eine neue Gemeinschaftsstrategie für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz 2002-2006. Europäische Kommission. 2002. <http://www.osha.europa.eu/de/publications/factsheets/22>  
 \* Research on work-related stress: A European Agency for Safety and Health at Work. 2000. Europäische Kommission. 2000. <http://www.osha.europa.eu/de/publications/factsheets/22>  
 \* Stress am Arbeitsplatz: Ein Leitfaden – Herausforderungen – oder einfach nur Druck? Europäische Kommission. Luxemburg, 1999. <http://www.osha.europa.eu/de/publications/factsheets/22>



## Atmosphäre

- ✓ konstruktive Ideen für **Verbesserungsvorschläge**

## Anforderungen

- ✓ **Prioritäten** setzen in der Arbeit,
- ✓ vorschlagen, **was gestrichen, zurückgestellt oder weitergegeben** werden könnte
- ✓ **Benachrichtigen** Sie Ihren Vorgesetzten oder Gewerkschafts- oder sonstigen Arbeitnehmervertreter
- ✓ Finden Sie **neue Aufgaben**, wenn Sie mehr Abwechslung möchten.
- ✓ Erfragen Sie **Informationen über Gefährdungen und Maßnahmen** an Ihrem Arbeitsplatz, wenn Sie sich Sorgen machen.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie **die einschlägigen Strategien befolgen**, insofern diese existieren.

## Selbstbestimmung

- ✓ **Fordern Sie mehr Verantwortung** bei Ihrer Arbeitsplanung.
- ✓ Fragen Sie nach, an Entscheidungen über Ihren Arbeitsbereich beteiligt zu werden.

## Rolle

- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, wenn die Zuständigkeitsbereiche bei Ihrer Arbeit nicht klar sind; bitten Sie gegebenenfalls um eine neue **Aufgabenbeschreibung**.

## Beziehungen

- ✓ Ergreifen Sie entsprechende **Maßnahmen, wenn** Sie das Gefühl haben, **schikaniert** zu werden, indem Sie etwa mit Ihrem Vorgesetzten, Ihrem Arbeitnehmervertreter oder anderen Kollegen reden. Wenn Ihr Vorgesetzter Teil des Problems ist, könnten Sie eventuell mit dem Chef Ihres Vorgesetzten reden. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Behauptungen mit Beweisen zu stützen; dazu zählen beispielsweise detaillierte Aufzeichnungen darüber, wann Sie sich schikaniert gefühlt haben.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie mit Ihrem Verhalten anderen gegenüber stets ein gutes Beispiel setzen.

## Veränderung

- ✓ Erbitten Sie **Informationen über Veränderungen** – inwieweit Sie davon betroffen sind, wie die zeitliche Planung aussieht und welches die voraussichtlichen Vor- und Nachteile sind.

## Unterstützung

- ✓ Erbitten Sie **Rückmeldung** dazu, wie Sie Ihre Arbeit erledigen. Wenn Sie Kritik bekommen, fragen Sie nach **Hinweisen und Vorschlägen zur Verbesserung**

## Aus- und Fortbildung

- ✓ Wenn Sie das Gefühl haben, Sie sollten Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, machen Sie **Vorschläge**, wie Sie dies tun könnten.

## Über den Umgang mit psychosozialen Problemen und die Reduzierung von arbeitsbedingtem Stress

### Zusammenfassung eines Berichts der Agentur

#### Einführung:

Mehr als ein Viertel aller Arbeitnehmer in der Europäischen Union ist von arbeitsbedingtem Stress betroffen. Arbeitsbedingter Stress und psychosoziale Probleme stehen im Mittelpunkt der Europäischen Woche für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit 2012. Zur Unterstützung dieser Initiative wurde ein Bericht erstellt, der sich mit einer Reihe von Fällen, Programmen, Praktiken und Erfahrungen in den Mitgliedsstaaten auseinandersetzt, die sich darum bemühen, psychosoziale Probleme in den Griff zu bekommen und arbeitsbedingten Stress zu vermeiden. Dieser Fact Sheet bietet eine Zusammenfassung des Berichts speziell für diejenigen, die Strategien im Umgang mit arbeitsbedingtem Stress auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene entwickeln möchten. Am Ende des Factsheets finden Sie einen Hinweis darauf, wie Sie den Bericht und andere Produkte zum Themenkomplex arbeitsbedingter Stress erhalten können.



#### Zweck des Berichts:

- das Bewusstsein für Informationen über arbeitsbedingte psychosoziale Fragen zu schärfen;
- eine Kultur der Vorbeugung von psychosozialen Gefährdungen (einschließlich Stress, Gewalt und Mobbing) dazu beizutragen, dass immer weniger ausgesetzt sind;
- die Entwicklung und Verbreitung von Unterstützung und
- die Tätigkeiten auf der Ebene der Europäischen Mitgliedsstaaten zu zeigen.

#### Gesetzgebung und einzelstaatliche Maßnahmen:

Die Richtlinie des Rates über die Durchführung von Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmer bei der Arbeit (1989/1029/EWG) bildet die Grundlage für die Rechtsvorschriften der EU-Mitgliedsstaaten. Sie bezieht sich implizit und explizit auf psychosoziale Belange. In einigen Ländern gehen die gesetzlichen Vorschriften über diese Rahmenrichtlinie hinaus, indem die Arbeitsgesetze Maßnahmen gegen psychosoziale Risiken vorgeben werden. In dem Bericht werden Beispiele für jüngste Maßnahmen dargestellt, wie etwa ein neues Gesetz zu Sicherheit und Gesundheitsschutz in Finnland, das sich u. a. auf psychosoziale Anforderungen der Arbeitnehmer, auf Gewalt und Mobbing bezieht. Es werden einige Alternativen zur Umsetzung in einzelstaatlichen Gesetzen untersucht, wie etwa ein Projekt über Branchenvereinbarungen in den

Niederlanden: Einführung zu Gesundheitsschutz und Sicherheit bei der Arbeit. Es wird eine Zusammenfassung der Maßnahmen seitens der Sozialpartner und der öffentlichen Dienststellen, einschließlich der Arbeitsinspektionen, gegeben. Weiter wird anhand einiger Beispiele beschrieben, wie man sich mit psychosozialen Problemen im Rahmen der Inspektion befasst.

#### Verbesserung der psychosozialen Arbeitsumgebung:

##### Fallstudien:

- Work Positive – stress management approach for SMEs („Positive Arbeiten“ – ein Ansatz zum Stressmanagement in KMU – Irland und Schottland)
- Tackling Work-related Stress: the risk management approach („Der Umgang mit arbeitsbedingtem Stress: der Risikomanagement-Ansatz“ – UK)
- Gesundheitszettel: ein partizipativer Ansatz zur Verbesserung gesundheitsbezogener Arbeitsbedingungen (Deutschland)
- Naosara Spinning Mills S.A.: Gesundheitschutzprogramm bei der Arbeit (Griechenland)
- Maßnahmenprojekt gegen Fehlzeiten und für ein größeres Wohlbefinden (PAW – Dänemark)

Der Bericht gibt Beispiele von Instrumenten zur Verbesserung des psychosozialen Umfelds. Zu diesen Instrumenten gehört **Work Positive** (Positiv arbeiten), ein Verfahren in fünf Schritten zur Bewältigung von Stress am Arbeitsplatz. Dieses Instrument hilft KMU, die Risiken von arbeitsbedingtem Stress zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Das Naosara Spinning Mills S.A.: Gesundheitschutzprogramm mit der Bezeichnung **Risk Assessment – Risk Reduction** (Risikoerkennung – Risikoreduzierung) ist ein weiteres Instrument, das in vielen Organisationen erfolgreich eingesetzt wurde. Es ist darauf abgestimmt, das Risiko zu bewerten und Maßnahmen zur Reduzierung des Stress bei den Arbeitnehmern zu treffen. **Health Check** (Gesundheitscheck) sind Diskussionsgruppen, in denen Arbeitnehmer am Arbeitsplatz versuchen, mögliche Gesundheitsprobleme bei der Arbeit zu erkennen und Lösungen dafür zu erarbeiten. Sie wurden seit den 1980er Jahren als eine Methode zur Entwicklung von Verbesserungen in der Arbeitsumgebung eingesetzt und evaluiert.

**Naosara Spinning Mills S.A.** ist ein Beispiel für den Nutzen eines Gesundheitschutzprogramms bei der Arbeit. Das Unternehmen hat seit 1988 ein Stress- und Gesundheitsprogramm in Griechenland. Das



## SYSTEME UND PROGRAMME

## Über den Umgang mit psychosozialen Problemen und die Reduzierung von arbeitsbedingtem Stress

<http://osha.europa.eu/de/publications/factsheets/32>  
<http://osha.europa.eu/de/publications/reports/309>

#### Funktionen:

- Guidance provided by HSE: Part 1 – work-related stress (UK) (Guidelines zur arbeitsbedingten Stress, Teil 1)
- Stress Moderator: a stress management method (eine Stressmanagement-Methode – Österreich)
- Klinisches Programm zur Stressprävention und -kontrolle (Portugal)
- Stressmanagementpolitik in der belgischen Bundespolizei
- Stressmanagement und Arbeitsumgebung der Bauhelfer (Schweden)
- Pass auf: ein webbasiertes Maßnahmenprogramm gegen das Burnout-Syndrom bei Pflegepersonal von Krebskranken (Niederlande)

Instrumente und Leitlinien, die spezifischer auf die Stressreduzierung abzielen, werden in Form des Berichts **Stress am Arbeitsplatz – ein**





## **1. Angemessene Risikoanalyse**

*Erhebungen nur, wenn die klare Absicht besteht, aufgrund der Ergebnisse entsprechende Maßnahmen zu treffen.*

## **2. Gründliche Planung und ein stufenweiser Ansatz**

*klare Ziele und Zielgruppen sowie Aufgaben, Zuständigkeiten und Mittelzuweisungen*

## **3. Kombination von Maßnahmen, die auf die Arbeit ausgerichtet sind, mit solchen, bei denen der Arbeitnehmer im Mittelpunkt steht**

*Vorrang für kollektive und organisatorische Maßnahmen, um die Risiken an der Wurzel anzugehen. Auf die Arbeitnehmer ausgerichtete Maßnahmen als Ergänzung*

## **4. Kontextspezifische Lösungen**

*Praktische Erfahrungen von Arbeitnehmern als wichtige Ressource zum Erkennen von Problemen und Aufzeigen von Lösungen.*

## **5. Erfahrene Praktiker und evidenzbasierte Maßnahmen**

*Manchmal kann aber auch externes Fachwissen notwendig sein.*

*Es sollte nur kompetentes externes Fachwissen in Anspruch genommen werden.*

## **6. Sozialer Dialog, Partnerschaft und Einbindung der Arbeiter**

*In jedem Stadium einer Maßnahme kommt es darauf an, dass Arbeitnehmer, mittlere Führungsebene und leitende Angestellte mit eingebunden werden und sich engagieren.*

## **7. Nachhaltige Prävention und Unterstützung durch die Führungsspitze**



<http://osha.europa.eu/de/publications/reports/104>

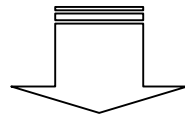


- Arbeitsorganisation in einem Callcenter (DE)
- Stressverhütung und Sozialprogramm in der chemischen Industrie (NL)
- Stressprävention in einem Altenheim (ES)
- Autonome Schichtplanung im Krankenhaus (FI)
- Schulung von Führungskräften in Führungsstilen (AT)
- Stressbewältigung nach gefährlichen Vorfällen bei der Flugverkehrskontrolle (PT)
- Der Umgang mit Gewalt gegen Mitarbeiter im Gesundheitswesen (IE)

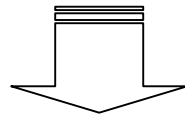
- 
- Die Beobachtungsstelle für arbeitsbedingte Risiken hat die Aufgabe, Trends auf dem Gebiet von Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Europa zu erkennen und zu antizipieren, damit die Ressourcen gezielter eingesetzt und rechtzeitig effizientere Maßnahmen ergriffen werden können.



Verfügbare Daten, Forschungsergebnisse und  
Expertenmeinungen  
zur Verfügung stellen



Frühzeitiges Erkennen von Risiken ermöglichen



Effektivere Forschung und Prävention unterstützen



➤ Erkennen von neuen und aufkommenden Risiken (N&ER)

➤ Drei Dimensionen/Methoden:

- Zukunft vorhersehen
- Gegenwart erfassen
- aus Vergangenheit lernen

Wie: Analyse von Daten und Trends,  
Entwicklungen beobachten

➤ Feststellen wo mehr Information benötigt wird

## Expertenbefragung zu neu auftretenden psychosozialen Risiken für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit

Die tief greifenden Veränderungen, die sich derzeit in der Arbeitswelt vollziehen, bringen neue Herausforderungen für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Arbeitnehmer mit sich. Diese Veränderungen führen zu neu auftretenden psychosozialen Risiken. Solche Risiken, die mit der Gestaltung, der Organisation und der Verwendung sowie mit dem wirtschaftlichen und sozialen Kontext der Arbeit verbunden sind, erhöhen das Stressniveau und können eine erhebliche Beeinträchtigung der psychischen und physischen Gesundheit zur Folge haben. 2005 gaben mehr als 20 % der Arbeitnehmer vor den 25 Mitgliedstaaten der Europäischen Union an, dass starke Gesundheit durch Arbeitsbedingungen Stress gefährdet sei. Für das Jahr 2002 wurden die höchsten psychosozialen Risiken im Zusammenhang mit arbeitsbedingtem Stress in der EU-15 auf 20 Mrd. EUR geschätzt (1).

### Wie können neu auftretende Risiken erkannt werden?

Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz wurde durch die Gemeinschaftsstrategie für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz 2002-2006 (2) aufgefordert, eine Beobachtungsstelle für berufliche Risiken einzurichten und neu auftretende Risiken zu antizipieren. Um ihre Ziele zu erreichen, hat die Europäische Beobachtungsstelle für Risiken mit Hilfe der Delphi-Methode Expertenbefragungen durchgeführt. Bei dieser Methode werden die Ergebnisse der vorangegangenen Befragungsrunde den Fachleuten erneut zur Bewertung vorgelegt, bis ein Konsens erzielt wird. Die Ergebnisse der Befragungen wurden durch eine Analyse der wissenschaftlichen Forschungsergebnisse ergänzt, die zu den von den Experten genannten Schwerpunktthemen vorliegen. Auf diese Weise können neu auftretende Risiken am Arbeitsplatz frühzeitig erkannt und geeignete Maßnahmen getroffen werden.

Die Prognose zu psychosozialen Risiken gibt die Ansicht der in diesem Bereich tätigen Experten wieder, die sich 2003 und 2004 an drei mit Fragebögen durchgeführten Befragungen beteiligten. Die Experten aus 13 EU-Mitgliedstaaten,

den USA und der internationalen Arbeitsorganisation verfügen über mindestens fünf Jahre Erfahrung auf dem Gebiet psychosozialer Risiken und der größte Teil von ihnen war in der psychologischen Forschung tätig.

Anhand von Literaturstudien wurden die in der Befragung ermittelten wichtigsten neu auftretenden Risiken im Hinblick auf ihre Prävalenz, die Auswirkungen auf Gesundheit und Sicherheit, mögliche Präventionsmaßnahmen und den zukünftigen Forschungsbedarf eingehender untersucht.

### Was sind neu auftretende Risiken?

Unter den Begriff „neu auftretendes Risiko für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit“ fallen sowohl **neue** als auch **zunehmende Risiken**.

**Neu** bedeutet entweder, dass:

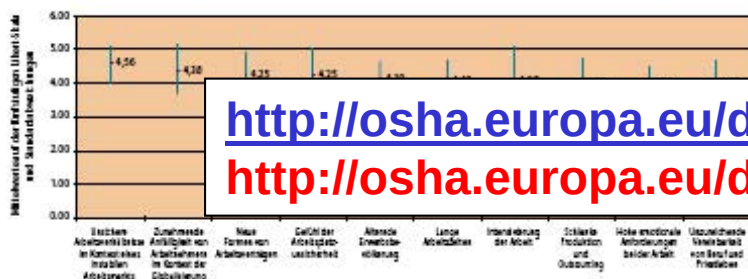
- das Risiko zuvorn nicht existierte und durch neue Verfahren, neue Technologien, neue Arten von Arbeitsplätzen oder durch soziale oder organisatorische Veränderungen verursacht wird oder
- ein bereits seit langem bestehendes Sachverhalt jetzt aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse oder aufgrund eines Wandels in der öffentlichen Wahrnehmung als Risiko betrachtet wird.

Ein Risiko **nimmt zu**, wenn:

- die Anzahl der Gefahrenquellen zunimmt oder
- die Wahrscheinlichkeit einer Gefährdung zunimmt oder
- die gesundheitlichen Folgen der Gefährdung für die Arbeitnehmer zunehmen.

### Neu auftretende psychosoziale Risiken

Die Befragung und die Literaturstudien zeigen, dass neu auftretende psychosoziale Risiken für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit häufig



Die in der Erhebung ermittelten zehn wichtigsten neu auftretenden psychosozialen Risiken (Anmerkung: MW > 4: mehrheitlich als neu auftretendes Risiko eingestuft; 3,25 < MW ≤ 4: als neu auftretendes Risiko eingestuft)

(1) Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen, Fourth European working conditions survey (Vierte Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen), Amt für amtliche Veröffentlichungen der Europäischen Gemeinschaften, Luxemburg, 2007 (<http://www.eurofound.europa.eu/eurofoundsurvey/> EWCS2005/index.htm).

(2) Europäische Kommission, Stress am Arbeitsplatz: Würde das Leben oder Gift? Ein Leitaden. Amt für amtliche Veröffentlichungen der Europäischen Gemeinschaften, Luxemburg, 2002 ([http://osha.europa.eu/en/publications/2002/na4502361\\_de.htm](http://osha.europa.eu/en/publications/2002/na4502361_de.htm)).

(3) „Anpassung an den Wandel von Arbeitswelt und Gesellschaft: eine neue Gemeinschaftsstrategie für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz“, KOM(2002) 118 endgültig.



Expert forecast on emerging psychosocial risks to safety and health





## Psychosoziale und organisatorische Arbeitsplatz-Risiken

### ➤ Fünf Bereiche:

1. *Neue Formen von Arbeitsverträgen und Arbeitsplatzunsicherheit*
2. *Arbeitsschutzrisiken einer alternden Erwerbsbevölkerung*
3. *Intensivierung der Arbeit- Hohe Arbeitsbelastung und Arbeitsdruck*
4. *Hohe emotionale Anforderungen bei der Arbeit, Gewalt und Mobbing*
5. *Unzureichende Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben*

■ Bei einem Workshop im April 2008 wurden die Ergebnisse diskutiert

- 
- Psychosoziale Risiken – Sicht der ANInnen
  - Wie bewusst sind sich die ANInnen des Problems?
  - Ist Ihnen eine Verfahrensweise bekannt?
  - Gab es eine Risikobewertung (Ermittlung und Beurteilung der Gefahren)?
  - Wie wurde die ANSchaft einbezogen?
  - Welche Unterstützung oder Information wird benötigt?

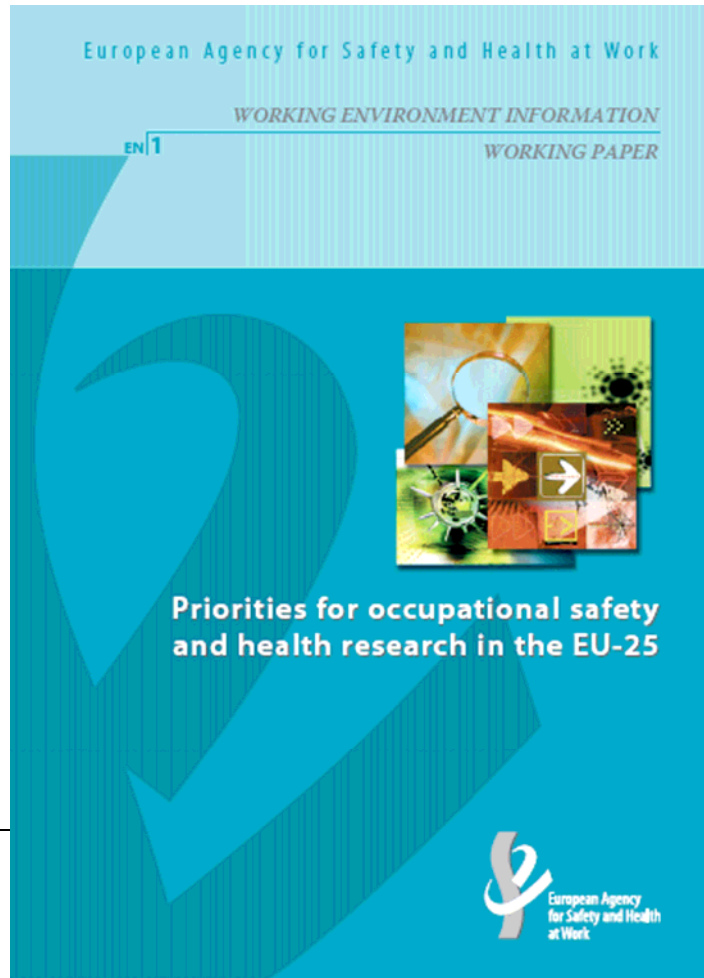
- 
- Telefonumfrage der AGVertreterInnen und Sicherheitsvertrauenspersonen
  - Min. 500, 1000 oder 1500 Interviews pro MS
  - Alle Betriebe >10 ANInnen
  - Alle Industriesektoren außer NACE 'A', 'T' & 'U' (\*)
  - EU-27 (EU Budget)
  - Kroatien und Türkei (IPA Budget)
  - Schweiz und Norwegen (auf eigene Kosten)

---

**(\*) Land- und Forstwirtschaft, Fischereiwesen; Haushalte; Extraterritoriale Org.**

- 
- Schrittweise Durchführung: 3 Phasen
  - Gesamtbudget für EU-27: € 2.3 Millionen
  - 24 Monate Dauer - von 2007 bis 2009
  - Kooperation mit Eurofound
  - Beratungsgruppe (hat 2-mal getagt)
  - Pilotphase abgeschlossen in 8 MS (DE, ES, FR, GR, IT, PL, SF, UK) bis Dez. 2008

<http://osha.europa.eu/publications/reports/6805648>



- **Veränderungen in der Arbeitswelt**
- **Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben**
- **Organisatorische Maßnahmen und Programme zur Reduzierung der psychosozialen Risiken**
- **Gewalt bei der Arbeit (physisch und psycholog.)**
- **Kombinierte Risiken**
- **Arbeitsorganisatorische Maßnahmen zur besseren Integration von schutzwürdigen ArbeitnehmerInnen**

- 
- Stress – Fakten und Daten- eine gesamteuropäische Uebersicht (OSH in figures)
  - Gewalt am Arbeitsplatz – Daten und Fakten
  - Aktualisierung der Studie über die Situation der Frauen in der Arbeitswelt, Einbeziehung der psychosozialen Risiken
  - Kombinierte Risiken und Expositionen– Stress und Muskel-Skeletterkrankungen
  - Eingehende Auswertung der Betriebsumfrage zur Handhabung psychosozialer Risiken
-



# European Risk Observatory

Anticipating change

Home

Topics

- Absenteeism
- Hearing Loss
- Noise Exposure
- Pace of Work
- Working Time

Select information by

- Summary
- General Prevalence
- Age
- Gender
- Size of company
- Economic sector
- Country

**Hot topics –  
aktuelle  
Themen**

Countries

Country

Please select

**Neue  
Publikationen  
werden HIER  
angekündigt**

<http://riskobservatory.osha.europa.eu/>

European Risk Observatory (ERO)

## More and more people face psychosocial risks at work



Precarious contracts and work intensification, violence and a poor work-life balance can **affect workers' health and safety**. Real risks that put EU workers in danger.

[Learn more about stress at work](#)

[Read the press release on psychosocial risks](#)

**Aufkommende  
Risiken – neue  
wissenschaftliche  
Veröffentlichungen**

## Nanotechnologies and Occupational Health and Safety



The rapid growth of nanotechnology (leading to the development of new materials, devices and processes) is outstripping our understanding and knowledge of the occupational health risks associated with manufacturing and using nanomaterials. Exposure to these materials during manufacturing and use may occur through inhalation, dermal contact and ingestion. Occupational health risks associated with manufacturing and using nanomaterials are not yet clearly understood.

See the Agency's collection of [recent research information on nanotechnologies and possible impacts on workplaces](#)

17.12.2007

## New biological threats in European working environment



Several thousand fatalities in the EU are due to work-related injuries. However, many biological risks remain poorly assessed at workplace level. Read the new report on emerging biological risks that are most likely to affect EU workers.

• Read the [press release on new biological threats](#)

• Read the [expert forecast on emerging biological risks](#)

**NEWS  
Aktuelles**

Emerging Risks

- Overview
- Introduction
- Published Information
- Expert forecasts
- Additional sources

Monitoring Systems

- Introduction
- EU Systems
- List by System
- List by country

Free Newsletter

- [Monthly review of strategic news](#)
- [Subscribe](#)



36423 subscribers

News

- NL - First outbreak of MRSA ST398 in a Dutch hospital – 5 healthcare workers colonised  
04.03.2008
- EU - Nanosafe2 issues a report on explosivity and flammability of nanopowders

<http://osha.europa.eu/de/campaigns/hw2008/>  
**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**

