

## **Selbstcheck zur Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz**

### **Einleitung:**

Welchen psychischen Belastungen bin ich bei der Arbeit ausgesetzt und wie wirken sich diese auf meine Gesundheit aus? Dieser Fragebogen möchte Ihnen helfen, Ihre individuellen Belastungsfaktoren zu ermitteln.

Der Fragebogen erfasst mögliche psychische Belastungen am Arbeitsplatz. In den Kategorien 1 bis 24 sind Einflüsse genannt, die psychisch auf den Menschen einwirken. Da es sich um ein Kurzverfahren handelt, werden zu jeder Kategorie nur beispielhafte Belastungsmerkmale genannt, die Sie individuell ergänzen können.

Grundsätzlich ist der Begriff „Psychische Belastungen“ neutral zu verstehen. Kurzfristig können sie negative Folgen haben, wie sie z. B. unter der Kategorie 25 (Belastungsfolgen) genannt sind; sie können aber je nach Häufigkeit und Intensität auch zu dauerhaften Gesundheitsstörungen führen. In richtiger Dosierung können psychische Belastungen auch positive Wirkungen entfalten. Der Begriff der psychischen Fehlbelastung beschreibt das Ausmaß an Belastungen, das nicht mehr durch Erholungspausen abgebaut werden kann und deshalb gesundheitsgefährdend wirkt. Je mehr Belastungsfaktoren zusammen auftreten, umso wahrscheinlicher wird eine Fehlbelastung.

An jedem Arbeitsplatz gibt es in der Regel neben Belastungen auch Einflüsse, die sich positiv auf die seelische und körperliche Gesundheit auswirken können und damit auch den Belastungen entgegen wirken. Eine Auswahl dieser positiven Einflüsse finden Sie unter der Kategorie 26 (Ressourcen).

### **Durchführung:**

Bitte überlegen Sie bei jeder Aussage kurz, welche Einstufung von 1 bis 5 am ehesten Ihr Erleben beschreibt. Schreiben Sie dann die zutreffende Zahl auf das freie Feld hinter die Aussage. Es geht um die Einschätzung Ihrer Arbeitsstelle.

Ein Wert von 3 bedeutet, dass Sie die jeweilige Belastung teilweise an Ihrem Arbeitsplatz erleben. Ein Wert von 5 bedeutet, dass Sie das Vorhandensein dieser Belastung an Ihrem Arbeitsplatz deutlich bejahen.

Bitte bearbeiten Sie diesen Fragebogen für sich allein und zügig. Für die Kategorien 1 bis 25 steht Ihnen eine Skala, die Sie auf jeder Seite wieder finden, zur Verfügung. Ab der Kategorie 26 (Ressourcen) gibt es eine neue Bewertungsskala.

Am Ende des Fragebogens wird Ihnen gezeigt, wie Sie das Ergebnis bewerten und nutzen können.

<b>Skala:</b>				
Nein gar nicht	eher nein	teils, teils	eher ja	ja genau
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### 1. Fluktuation

An meiner Arbeitsstelle gibt es Probleme wegen Personalwechsel und krankheitsbedingter Abwesenheit. \_\_\_\_

### 2. Unsichere Informationen

An meiner Arbeitsstelle bin ich mit unsicheren Informationen konfrontiert (z.B. Gerüchten über personelle oder organisatorische Veränderungen). \_\_\_\_

### 3. Soziale Stressoren

An meiner Arbeitsstelle ist meine Zusammenarbeit mit Kollegen und Kolleginnen belastet (z.B. durch Streit, schlechte Zusammenarbeit). \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle ist meine Zusammenarbeit mit der/dem Vorgesetzten belastet (z.B. durch Streit, schlechte Zusammenarbeit). \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle ist meine Zusammenarbeit mit den Klienten, Besuchern/innen, Eltern, Kindern belastet (z.B. durch Streit, schlechte Kooperation). \_\_\_\_

### 4. Arbeitsumgebung/Arbeitsplatz

An meiner Arbeitsstelle bin ich belastet durch Lärm. \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle bin ich belastet durch schlechte Beleuchtung. \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle bin ich belastet durch ein schlechtes Raumklima. \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle bin ich belastet durch Geräte mit Funktionsstörungen. \_\_\_\_

### 5. Zeitdruck

Ich muss mich sehr beeilen und werde dennoch nicht mit meiner Arbeit fertig. \_\_\_\_

Ich habe bei meiner Arbeit sehr viel auf einmal zu tun. \_\_\_\_

Terminvorgaben erzeugen großen Zeitdruck. \_\_\_\_

### 6. Widersprüchliche Aufgabenziele

Ich erhalte Aufgaben, die sich nicht miteinander vereinbaren lassen. \_\_\_\_

### 7. Einarbeitung und Fortbildung

Ich erhalte an meiner Arbeitsstelle keine Hilfe und Unterstützung bei der Einarbeitung in neue Aufgaben. \_\_\_\_

Ich habe keine Zeit für die Einarbeitung in neue Aufgaben. \_\_\_\_

Ich erhalte keine Fortbildungsmöglichkeiten für die Bewältigung meiner Aufgaben. \_\_\_\_

<b>Skala:</b>				
Nein gar nicht	eher nein	teils, teils	eher ja	ja genau
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### 8. Informationsprobleme und Hindernisse

Für die Ausübung meiner Arbeit sind wichtige Informationen nicht vorhanden. \_\_\_\_

Für die Ausübung meiner Arbeit sind wichtige Hilfsmittel nicht vorhanden. \_\_\_\_

### 9. Unterbrechungen

Ich muss die Arbeit aus unterschiedlichen Gründen häufig unterbrechen (z.B. wegen Klientenwünschen, Funktionsstörungen, Telefonaten, um Kollegen/innen zu helfen etc.). \_\_\_\_

### 10. Motorische Erschwerungen

Ich muss an meinem Arbeitsplatz eine Körperhaltung einnehmen, die mich belastet. \_\_\_\_

### 11. Zwang zu riskantem Verhalten

Ich muss bei der Arbeit Risiken eingehen, um überhaupt fertig zu werden (z.B. sich über Sicherheitsvorschriften hinwegsetzen). \_\_\_\_

Ich muss Aufgaben erledigen, für die ich nicht geschult bin. \_\_\_\_

### 12. Erhöhter Handlungsaufwand

Ich muss Arbeiten unter ungünstigen Bedingungen verrichten, so dass ich mehr Energie, Kraft, Konzentration aufwenden muss (z.B. ungünstige Körperhaltung, schlechte Beleuchtung etc, Probleme mit dem Mobiliar und der Einrichtung des Arbeitsplatzes). \_\_\_\_

### 13. Bedeutung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes

Die Vorgesetzten weisen mich nicht auf die Einhaltung der Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz hin. \_\_\_\_

Ich erhalte keine Informationen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. \_\_\_\_

### 14. Emotionale Belastung

An meiner Arbeitsstelle muss ich negative Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Angst häufig kontrollieren. \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle muss ich positive Gefühle häufig zeigen, wenn ich sie nicht habe. \_\_\_\_

An meiner Arbeitsstelle gibt es Normen, wie man welche Gefühle zeigen darf, die eingehalten werden müssen. \_\_\_\_

### 15. Einfluss der Arbeit auf das Privatleben

Die Anforderungen an meiner Arbeitsstelle stören mein Privat- und Familienleben. \_\_\_\_

<b>Skala:</b>				
Nein gar nicht	eher nein	teils, teils	eher ja	ja genau
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

### **16. Eigener Einfluss auf die Arbeit**

Ich habe an meiner Arbeitsstelle keinen Einfluss auf die Arbeitsmenge. \_\_\_\_

Ich habe an meiner Arbeitsstelle keinen Einfluss auf die Arbeitsabläufe. \_\_\_\_

Ich habe an meiner Arbeitsstelle keinen Einfluss auf die Arbeitszeiten. \_\_\_\_

### **17. Abwechslung bei der Arbeit**

Meine Arbeit ist durch geringe Abwechslung gekennzeichnet. \_\_\_\_

### **18. Entwicklungsmöglichkeiten**

Ich habe an meiner Arbeitsstelle keine Möglichkeiten, mich weiter zu entwickeln. \_\_\_\_

### **19. Arbeitsplatzsicherheit**

Ich habe den Eindruck, dass mein Arbeitsplatz unsicher ist. \_\_\_\_

Ich habe ein zeitlich befristetes Arbeitsverhältnis. \_\_\_\_

### **20. Anerkennung**

Ich bekomme keine Anerkennung für meine Arbeitsleistung. \_\_\_\_

### **21. Belastungen durch die Teamarbeit**

Ich kann mich in meinem Arbeitsteam nicht auf die anderen verlassen. \_\_\_\_

Ich kann in meinem Arbeitsteam nicht offen über Fehler und Probleme sprechen. \_\_\_\_

In meinem Arbeitsteam gibt es belastende Konflikte. \_\_\_\_

### **22. Arbeitskomplexität**

Ich habe an meiner Arbeitsstelle viele verschiedene Aufgaben zu erledigen. \_\_\_\_

Ich habe an meiner Arbeitsstelle Probleme, den Überblick über die vielen Aufgaben zu behalten. \_\_\_\_

### **23. Pausen**

Ich kann die vorgeschriebenen Pausen nicht einhalten. \_\_\_\_

<b>Skala:</b>				
Nein gar nicht	eher nein	teils, teils	eher ja	ja genau
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

#### **24. Arbeitszeit**

Ich kann meine Arbeitszeiten nicht einhalten, weil ich zu viele Aufgaben habe. \_\_\_\_

Ich kann meine Arbeitszeit nicht einhalten, weil es bei der Arbeit zu viele Behinderungen und Störungen gibt. \_\_\_\_

Ich kann meine Freizeit nicht planen, weil das Arbeitsende nicht planbar ist. \_\_\_\_

#### **25. Belastungsfolgen**

Die derzeitige Arbeitszeitorganisation belastet mich. \_\_\_\_

Ich arbeite bis an die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit. \_\_\_\_

Wenn ich zur Arbeit gehe, fühle ich mich nicht ausgeruht. \_\_\_\_

Wenn ich nach einem freien Wochenende zur Arbeit gehe, fühle ich mich nicht ausgeruht. \_\_\_\_

Meine Arbeit laugt mich so aus, dass ich gar nicht mehr zur Ruhe komme. \_\_\_\_

Meine Arbeit ist so anstrengend, dass ich es sicher nicht mein ganzes Leben durchhalten kann. \_\_\_\_

Mein privates und soziales Leben wird durch meine Arbeitszeit beeinträchtigt. \_\_\_\_

Mein privates und soziales Leben wird durch meine sonstigen Arbeitsbedingungen beeinträchtigt. \_\_\_\_

Ich habe Probleme, Familie und Beruf zu vereinbaren. \_\_\_\_

Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten. \_\_\_\_

Ich habe Schlafstörungen. \_\_\_\_

Ich fühle mich erschöpft. \_\_\_\_

Ich habe gesundheitliche Beschwerden (Magenschmerzen, Herz-und Kreislaufbeschwerden, Rückenschmerzen, psychische Beschwerden o. ä.). \_\_\_\_

## 26. Ressourcen und Sinngebung durch die Arbeit

<b>Skala:</b>				
Ja genau	eher ja	teils, teils	eher nein	nein gar nicht
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

- Ich kann bei meiner Arbeit Neues dazulernen. \_\_\_\_
- Ich kann bei meiner Arbeit mein Wissen und Können voll einsetzen. \_\_\_\_
- Ich kann meine Arbeit selbstständig planen und einteilen. \_\_\_\_
- Ich habe Einfluss auf die Zuteilung meiner Arbeit. \_\_\_\_
- Ich kann mich auf meine Kollegen/innen verlassen. \_\_\_\_
- Ich habe bereichernde Beziehungen zu meinen Kollegen/innen. \_\_\_\_
- Ich sehe einen Sinn in meiner Arbeit. \_\_\_\_
- Meine Arbeit macht mich stolz. \_\_\_\_
- Ich kann mich auf meine Vorgesetzten verlassen. \_\_\_\_
- Meine Ideen und Vorschläge werden wertgeschätzt. \_\_\_\_
- Meine Arbeit ist ein wichtiger Teil meines Lebens. \_\_\_\_
- Ich freue mich auf meine Arbeit. \_\_\_\_

## 27. Arbeitszufriedenheit

Wenn Sie Ihre Arbeitssituation insgesamt betrachten, wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit insgesamt unter Berücksichtigung aller Umstände? (Kreuzen Sie bitte die passende Kategorie an)

sehr zufrieden	zufrieden	unzufrieden	sehr unzufrieden
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## **Was tun mit den Ergebnissen?**

Lassen Sie sich etwas Zeit. Legen Sie den Fragebogen ein paar Stunden zur Seite. Schauen Sie sich dann die Kategorien und Aussagen an, wo Sie eine 4 oder 5 vergeben haben (bei den Kategorien 1 bis 24). Vergewissern Sie sich jeweils die konkrete Belastung bei Ihrer Arbeit, die durch die jeweilige Aussage im Fragebogen beschrieben wird.

Nehmen wir als Beispiel „Ich kann die vorgeschriebenen Pausen nicht einhalten“. Analysieren Sie die Ursachen für diese Belastung: Können Sie selbst etwas tun, um Sie zu beseitigen? Brauchen Sie dafür Unterstützung durch Kollegen/innen, Vorgesetzte, den Arbeitgeber, die Mitarbeitervertretung (MAV)? Wie könnte eine praktikable Lösung aussehen? Was muss alles geändert werden, damit Sie die vorgeschriebenen und Ihrem Gesundheitsschutz dienenden Pausen einhalten können?

Gehen Sie so bei allen Aussagen vor, bei denen Sie eine 4 oder 5 vergeben haben. Machen Sie sich einen Plan, die Veränderungen durchzuführen, die in Ihrer Macht stehen und beginnen Sie damit, Schritt für Schritt diese Belastungen in Ihrem Arbeitsalltag zu verringern.

Bitten Sie die Kolleginnen und Kollegen um Hilfe und Unterstützung, wo Sie deren Hilfe benötigen, um eine Belastung verringern zu können. Machen Sie dasselbe mit den Vorgesetzten. Wenden Sie sich an die MAV, wenn Sie Belastungen, die Sie stark beeinträchtigen, auf diesem Weg nicht verringern können.

Bei der Kategorie 26 (Ressourcen) bedeuten Werte von 1 und 2, dass Sie die Ressource im Arbeitsalltag bei sich als vorhanden sehen. Reichen Ihre Ressourcen, um die beschriebenen Belastungen bewältigen zu können? Können die Ressourcen helfen, Unterstützung für konkrete Belastungsreduktionen zu erhalten?

Zur Arbeitszufriedenheit (Kategorie 27): Wenn Sie einen Wert 3 oder 4 angekreuzt haben, fragen Sie sich bitte: Was könnte dazu beitragen, dass ich zufriedener bin. Welche der von mir mit 4 und 5 bewerteten Aussagen zu Belastungen in den Kategorien 1 bis 24 würden durch eine Verringerung oder gar Beseitigung besonders viel dazu beitragen, dass meine umfassende Arbeitszufriedenheit größer wird? Was kann ich selbst dazu beitragen. Wozu benötige ich Hilfe?

Beispiel: Wenn ich unter einem Mangel an Anerkennung leide, dann kann ich selbst vielleicht was dagegen tun. Vor allem aber müssten Kollegen/innen und Vorgesetzte sensibilisiert werden.

### **Allgemein gilt:**

Je mehr Aussagen der Kategorien 1 bis 24 Skalenwerte von 4 oder 5 haben, desto vielfältiger sind die Belastungen, denen Sie ausgesetzt sind und umso wichtiger ist die erfolgreiche Beseitigung wenigstens einiger dieser Belastungen. Je mehr Ressourcen Sie durch die Arbeit haben, desto besser können Sie auch Belastungen verarbeiten (Kategorie 26).

Die Kategorie 25 (Belastungsfolgen) soll Ihnen selbst vor Augen führen, wie ausgeprägt die psychischen Belastungen sich auf Ihr Wohlergehen und Ihre Gesundheit auswirken. Je mehr Belastungsfolgen Sie mit 4 oder 5 bewerten, desto dringlicher ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten, dass Sie wenigstens einen Teil der psychischen Belastungen reduzieren können.

Scheuen Sie sich nicht, auch mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens zu sprechen oder/und den arbeitsmedizinischen Dienst des Arbeitgebers zu kontaktieren.

Die Kategorie 27 (Arbeitszufriedenheit) erfasst eine globale emotionale Grundhaltung zu der eigenen Arbeit, die mit Vielem zu tun haben kann. Im Rahmen dieses Fragebogens ist wichtig, sich zu fragen: Kann die Beseitigung von Belastungen helfen, die Arbeitszufriedenheit, die ja auch ein wichtiger Teil der Lebenszufriedenheit ist, zu verbessern?

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Reduzierung Ihrer individuellen Belastungsfaktoren!

**Herausgeber:**

Ev. Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS)

in Zusammenarbeit mit Herrn Erhard Eschbach, Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut, Evangelische Kirche der Pfalz

Hannover, Januar 2009