

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Vermeidung von psychischen Belastungen bei der Arbeit (Unter- und Überforderung)

Gefährdungen

Zeitweise oder ständige Leistungsminderung durch Fehlbeanspruchung und Überforderung.
Versagensängste.
Ermüdungsähnliche Zustände.
Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Herz- und Kreislauferkrankungen.
Erhöhtes Unfallrisiko.

Berufsspezifische Sicherheitshinweise

Strukturieren Sie ihren Tagesablauf.
Setzen Sie sich realistische Tages-, Wochen- und Jahresziele und überprüfen Sie diese regelmäßig.
Schaffen Sie bei Nachtarbeit am Tag ausreichend Ruhe- und Schlafzeiten.
Unterbrechen Sie Tätigkeiten, die lang andauernde Aufmerksamkeit erfordern, nach Möglichkeit durch Kurzpausen oder andere Tätigkeiten.
Vermeiden Sie bei der Arbeit Störquellen wie Lärm und häufige Unterbrechungen durch Dritte.
Nützen Sie die Pausen zur Erholung.
Sorgen Sie an Ihrem Arbeitsplatz soweit möglich für ein angenehmes Arbeitsumfeld, z. B. durch Farbgestaltung, Grünpflanzen, Ordnung und Sauberkeit.
Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz und Arbeitsablauf ergonomisch günstig.
Versuchen Sie, Monotonie durch Tätigkeitswechsel und wechselnde Körperhaltungen zu vermeiden.
Gliedern Sie umfangreiche und komplexe Arbeitsaufgaben in übersichtliche Teile.
Fragen Sie bei unklaren Aufgabenstellungen nach.
Versuchen Sie, mehrere Arbeitsaufgaben besser nacheinander statt gleichzeitig zu bearbeiten.
Beachten Sie, dass eine normale psychische Belastung zum Alltag gehört.
Schaffen Sie sich Erfolgserlebnisse.
Achten Sie in Ihrer Freizeit auf genügend Ruhe und Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit.

Persönliche Schutzausrüstungen

Benutzen Sie Persönliche Schutzausrüstungen, die Ihnen Ihr Arbeitgeber zur Verfügung stellt.
Lassen Sie alte oder beschädigte Persönliche Schutzausrüstung austauschen.

Umgang mit Arbeitsmitteln

Lassen Sie sich in unbekannte Arbeitsmittel einweisen.
Überprüfen sie die Funktion von Maschinen und Geräten vor dem Einsatz.
Lassen Sie sich einen Ansprechpartner nennen, der Ihnen bei Fragen oder Problemen zur Seite steht.

Weitere wichtige Hinweise

Tragen Sie durch freundliches und kollegiales Verhalten zu einem guten Betriebsklima bei.
Pflegen Sie einen angemessenen Kontakt zu Kollegen und Vorgesetzten.
Achten sie auf Signale Ihres Körpers wie dauernde Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden.
Wenden Sie sich beim Gefühl anhaltender Über- oder Unterforderung an ihren Vorgesetzten.

Hinweise für Vorgesetzte / Führungskräfte

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern eine möglichst individuelle Ausführung der Arbeiten, z.B. Bearbeitungsreihenfolge und Arbeitstempo.
Reduzieren Sie Vorgaben zur Ausführung der Arbeit auf ein vertretbares Minimum.
Erklären Sie Ihren Mitarbeitern ihren Beitrag zum „Ganzen“.
Sorgen Sie für angemessene Arbeitsaufgaben, um Unter- und Überforderung von Mitarbeitern zu verhindern.
Achten Sie darauf, dass Mitarbeitern alle notwendigen Informationen für ihre Arbeit rechtzeitig zur Verfügung stehen und wahrgenommen werden.
Sorgen Sie rechtzeitig für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmittel in ausreichender Menge.
Regeln Sie die Zuständigkeiten und stimmen Sie durch klare Regelungen die Aufgabenteilung ab.
Stellen Sie Mitarbeitern die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung und machen Sie sie mit der Benutzung vertraut.
Achten Sie bei der Auswahl von Persönlicher Schutzausrüstung auf Eignung und angemessenen Tragekomfort.
Sorgen Sie dafür, dass Signale und Anzeigeeinheiten klar zugeordnet werden können.
Führen Sie eine Gefährdungsbeurteilung „Psychische Belastung“ durch.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____