

# Psychische Belastung und Beanspruchung

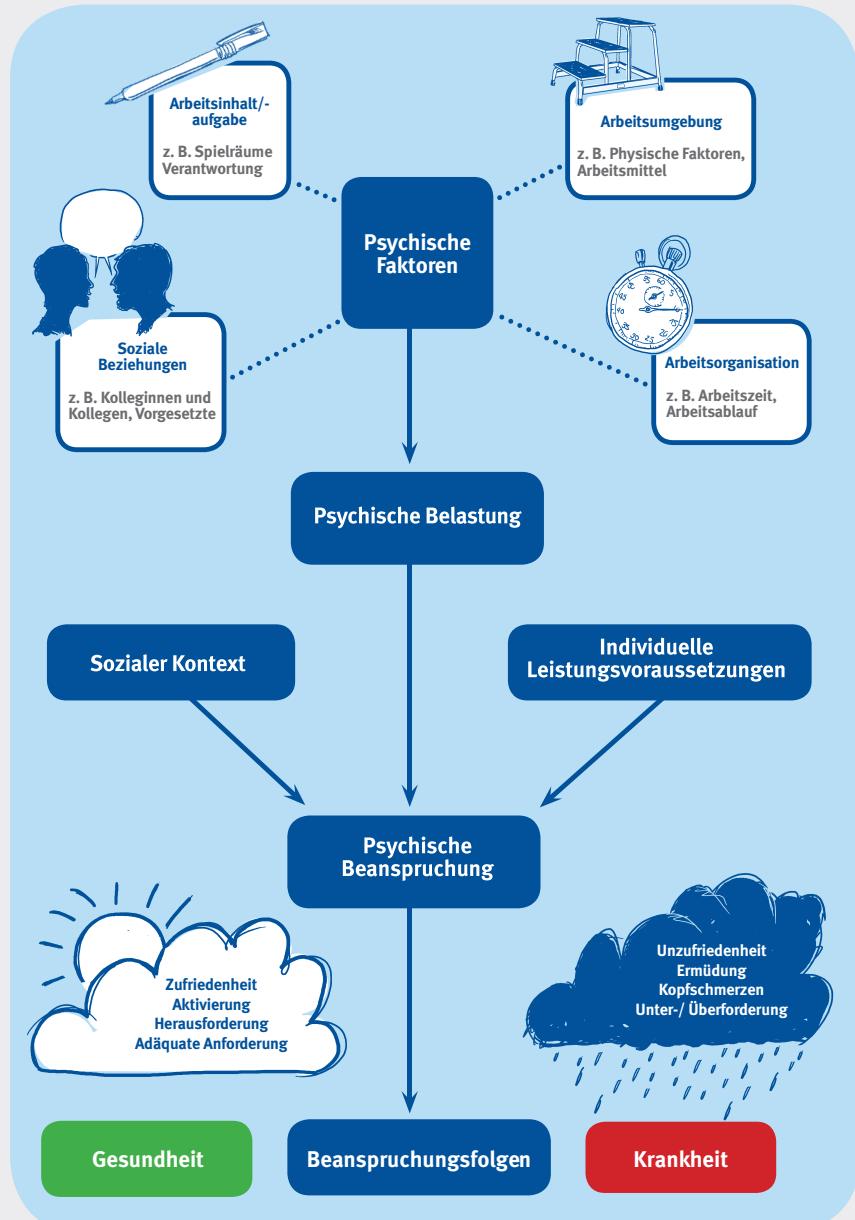
## Allgemeine Informationen

Psychische Probleme wie Erschöpfung, Stress oder Depressionen kommen immer häufiger vor, auch bei jüngeren Beschäftigten. Zu den Ursachen zählen unter anderem Arbeitsverdichtung und Flexibilisierung der Arbeitszeit im Zusammenhang mit wirtschaftlichem Druck. Dieser Trend wird durch die demogra-

phische Entwicklung noch verstärkt. Das hat für Unternehmen gravierende Konsequenzen, denn Beschäftigte mit psychischen Problemen büßen ihre Leistungsfähigkeit ein und können ihren Arbeitsaufgaben nur noch bedingt nachkommen.

Die Abbildung verdeutlicht die Komplexität des Zusammenspiels von psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung. Psychische Belastung, die sich aus der Arbeit ergibt, trifft auf individuelle, personenbezogene Voraussetzungen und führt zu spezifischen positiven und negativen Beanspruchungsfolgen.

### Modell „Psychische Belastung und Beanspruchung“



## Psychische Erkrankungen: Tendenz steigend

Nach einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation werden psychische Erkrankungen im Jahr 2030 weltweit die häufigste Ursache von Krankheitslasten darstellen. Die Krankenkassen weisen darauf hin, dass sich die Zahl der Krankentage auf Grund psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren beinahe verdoppelt hat. Zunehmend rücken neben Erschöpfung und Stress auch die körperlichen Auswirkungen psychischer Belastung in den Blick, etwa Rückenbeschwerden und Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System.

## Definitionen: Belastung und Beanspruchung

### Psychische Belastung

Belastung ist die »Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf die Menschen zukommen und diesen psychisch beeinflussen« (Definition nach der DIN EN ISO 10075-1). Damit sind alle Belastungen gemeint, die das Denken, Fühlen und Verhalten des Menschen von außen beeinflussen. Beispielsweise kann die Geräuschkulisse, die einen Menschen im Großraumbüro umgibt unter Umständen die Konzentration beeinträchtigen. Auch die Arbeitsmenge gilt als psychische Belastung, denn sie kann Gefühle wie Zufriedenheit (bei Bewältigung) oder auch Hoffnungslosigkeit und Angst erzeugen (bei hoher Arbeitsmenge). Das heißt: Alle Belastungen, die auf den Menschen einwirken, können als psychische Belastung gewertet werden.



Entgegen dem umgangssprachlichen Gebrauch sind Belastungen, der Definition entsprechend, neutral zu verstehen.

### Psychische Beanspruchung

Beanspruchung bezeichnet die unmittelbare Auswirkung der psychischen Belastung auf das Individuum in Abhängigkeit von seinem aktuellen Zustand.

Die Beanspruchung entsteht aus dem Wechselspiel der Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen, mit diesen Belastungen umzugehen. Vor diesem Hintergrund ist zu bewerten, ob die Last zu schwer (Überforderung), zu leicht (Unterforderung) oder angemessen ist (beispielsweise positive Beanspruchung mit Wohlbefinden oder Motivation).

Beanspruchung kann also – je nach Belastung und individueller Voraussetzung – positive oder negative Ausprägungen haben.

### Quellen psychischer Belastung

Belastungen im betrieblichen Umfeld können sich aus der Arbeitsaufgabe, der Arbeitsumgebung und der Arbeitsorganisation ergeben, aber auch aus sozialen Beziehungen.

Beispiele für Belastungen, die zu negativen Konsequenzen führen können:

- Unklare Verantwortlichkeit
- Fehlende Handlungsspielräume
- Häufige Unterbrechungen
- Fehlende Rückmeldungen
- Mangelnde Ergonomie am Arbeitsplatz



### Weitere Informationen

- BGHW-Ordner A 210: Das PegA-Programm
- BGHW-Broschüre B 100: Kein Stress mit dem Stress – Lösungen und Tipps für Führungskräfte des Handels und der Warenlogistik
- BGHW-Broschüre B 101: Kein Stress mit dem Stress – Eine Handlungshilfe für Beschäftigte