

Taschenbuch 2023

# FACHKRÄFTE

für Arbeitssicherheit

ARBEITSSCHUTZ  
UND PSYCHE

Jahreskalender

Checklisten

Praxisbeiträge

**Stress,  
lass nach!**  
Selbstschutz  
für Sifas



## JÖRG STOJKE

FACHBERATER FÜR DIESES TASCHENBUCH  
UND FACHKRAFT FÜR ARBEITSSICHERHEIT

**L**iebe Leserin, lieber Leser,  
im Mittelpunkt unseres neuen Jahresfachbuchs steht die Betrachtung psychischer Belastungen: eine Aufgabe, die sich auch Fachkräften für Arbeitssicherheit verstärkt stellt. Nur wer über entsprechende Gefährdungen Bescheid weiß, diese frühzeitig identifiziert und Präventionsmaßnahmen einleitet, kann die Beschäftigten schützen. Hier sind wir alle als Ansprechpartner und Berater gefragt – dafür gilt es vorbereitet zu sein.

Weitere Fragen, die wir aufgreifen: Wie gewährleisten Sie die Arbeitssicherheit von Azubis? Auf welche Weise profitiert auch Ihr Betrieb vom Erfolgsfaktor Vielfalt? Wie gestaltet man barrierefreie Arbeitsplätze?

Abgerundet wird diese Ausgabe mit dem bewährten Sifa-Planer, nutzwertigen Checklisten und dem Kalendarium.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und bleiben Sie gesund!



## SCHWERPUNKT ARBEITSSCHUTZ UND PSYCHE

- 8 Psychische Belastungen im Überblick
- 14 GBU Psyche: Pflicht statt Kür
- 20 Ermittlung psychischer Belastungen

## CHECKLISTEN

- 26 Außendienst mit Kunden
- 28 Mobil arbeiten
- 30 Beleuchtung von Arbeitsstätten
- 32 Für Krisen gerüstet
- 34 Altersgerecht arbeiten

## AKTUELLES

- 36 Beinaheunfälle als Chance
- 42 Erfolgsfaktor Vielfalt
- 48 Stressfallen für Sifas

## FÜR DIE PRAXIS

- 54 Hautschutz im Beruf
- 60 Arbeitsschutz für Azubis
- 66 Barrierefreie Betriebe
- 72 Prävention und Zeitarbeit
- 76 Büroraumakustik
- 82 Schutzbrillen



## SIFA-PLANER

- 88** Wichtige Kontakte
- 90** Betriebliche Beauftragte
- 92** Unterweisungen 2023
- 94** Psychische Belastungs-faktoren
- 96** Prüfungen Arbeitsmittel 2023
- 98** Weiterbildungen 2023
- 100** Mein Arbeitsschutz-ausschuss
- 102** Unfallgeschehen 2023
- 104** Persönliche Termine

## SONSTIGES

- 108** Ferientermine/  
Kalendarium
- 168** Wichtige Abkürzungen
- 170** Symbolbibliothek

**Der Schutz der psychischen Gesundheit für die Beschäftigten ist in vielen Unternehmen immer noch nicht ausreichend. Gerade kleinere Betriebe benötigen die Beratung von Fachkräften für Arbeitssicherheit, insbesondere zu den Grundlagen psychischer Belastungen.**

**L**aut Angaben der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) hat über die Hälfte aller Unternehmen in Deutschland die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen nicht oder unzureichend umgesetzt. Sicherlich ist das auch der Komplexität des Themas geschuldet, selbst Fachkräfte für Arbeitssicherheit stoßen bei der Beratung oft an ihre Grenzen.

### **Definition psychische Belastungen**

Die meisten Fachkräfte für Arbeitssicherheit und auch viele betriebliche Ansprechpersonen haben eine technische oder handwerkliche Ausbildung, in der selten Wissen über psychische Grundlagen vermittelt wird. Dies kann ein Aspekt sein, warum vielen Verantwortlichen die Ermittlung und Beurteilung von psychischen Belastungen nicht leichtfällt.

Umso wichtiger ist es gerade für Sie als Fachkraft für Arbeitssicherheit, sich das notwendige Wissen

**Psychische Belastungen wirken von außen auf Beschäftigte ein**

---

Autor:

**JÖRG STOJKE**

Fachberater für dieses Taschenbuch  
und Fachkraft für Arbeitssicherheit



Foto: © metamorworks – stockadobe.com

Psychische Belastungen führen zu Beanspruchungen, deren Folgen – je nach Resilienz – der Gesundheit schaden können.

über psychische Belastungen anzueignen und bei der Beratung anzuwenden. Zunächst sollten Sie die Begrifflichkeiten zum Thema verinnerlichen. Hilfreich ist dabei die DIN EN ISO 10075 „Ergonomische Grundlagen bezüglich psychischer Arbeitsbelastung“, die den Begriff psychische Belastung „als Summe aller Belastungen, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“, beschreibt.

Meist überlesen wird bei der Definition von psychischen Belastungen, dass diese von außen einwirken müssen, ähnlich wie bei der Definition von Arbeitsunfällen. Seelische Störungen oder psychische Erkrankungen, die nicht im betrieblichen Zusammenhang stehen, sollten Sie also eher als Beeinträchtigung der individuellen Leistungsvoraussetzung betrachten. Gerade bei chronischen psychischen Erkrankungen sind zudem weitere betriebliche Maßnahmen notwendig wie zum Beispiel ein betriebliches Eingliederungsmanagement.

## Psychische Belastungsfaktoren

Um die eher allgemeine Definition der psychischen Belastungen zu konkretisieren, empfiehlt die GDA, die psychischen Faktoren – also die Summe der Belastungen – in die folgenden fünf Merkmalsbereiche einzuteilen, die hier mit einem erklärenden Beispiel näher beschrieben werden:

### 1. Arbeitsinhalt und Arbeitsaufgabe



Die Belastung durch Überforderung aufgrund einer fehlenden Qualifikation zur Ausübung einer Tätigkeit kann Beschäftigte so stark beanspruchen, dass sie sich der Aufgabe nicht mehr gewachsen fühlen und in der Folge einen Burn-out erleiden.

---

### 2. Arbeitsorganisation



Zeitmangel und eine hohe Arbeitsmenge können Beschäftigte belasten. Je nach Dauer und Intensität dieser Belastung können die Beschäftigten als Beanspruchungsfolge Herz-Kreislauf-Probleme bekommen.

---

### 3. Soziale Beziehungen



Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten werden von Beschäftigten oft als extreme psychische Belastung empfunden. Gerade anhaltende Konflikte beanspruchen den Körper physisch, infolgedessen kann es beispielsweise zu Magen-Darm-Erkrankungen kommen.

---

### 4. Arbeitsumgebung



Physische Faktoren wie Lärm bei der Tätigkeit können auch psychisch belasten und die seelische Gesundheit beeinflussen. Längere Beanspruchung durch Lärm kann Kopfschmerzen oder Schlafstörungen zur Folge haben.

---

### 5. Neue Formen der Arbeit



Mobiles Arbeiten beispielsweise kann Fluch und Segen für die Mitarbeitenden sein. Gerade Beschäftigte mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen sind oft doppelt belastet. Aufgrund der hohen Beanspruchung können Burn-out-Symptome folgen.

---

► Siehe auch: Checkliste „Psychische Belastungsfaktoren“ ab Seite 94



- 1 Wird regelmäßig getestet, ob die zur Verfügung stehende Technik auch funktioniert?

---

- 2 Ist die Arbeit so organisiert, dass sich niemand „abgehängt“ fühlt?

---

- 3 Werden die Arbeitsaufteilung und die Erreichbarkeit klar festgelegt?

---

- 4 Gibt es Headsets, um in der häuslichen Umgebung die Konzentration zu steigern?

---

- 5 Sind Arbeitsgeräte wie Notebook, Telefon oder Schreibunterlagen bequem erreichbar angeordnet?

---

- 6 Gibt es einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch mit Kollegen und Kolleginnen über das Arbeiten im Homeoffice?

---

- 7 Sind „Spielregeln“ für zu Hause vereinbart, um Berufliches von Privatem trennen zu können?

---

- 8 Wird auch beim mobilen Arbeiten auf die Qualität der Ernährung geachtet?

---

- 9 Sind Phasen für Bewegung und Entspannung vorgesehen?

---

- 10 Ist der Arbeitsplatz wohnlich und frei von lästigem „Alltagskram“?

---








Foto: © Corodenkoff - stock.adobe.com

# Erfolgsfaktor Vielfalt

**Gesellschaftliche Veränderungen werden in Zukunft viele Unternehmen vor neue Herausforderungen stellen. Der Wandel der Arbeitswelt sowie der Beschäftigtenstruktur wird sich auch auf die Tätigkeit von Fachkräften für Arbeitssicherheit auswirken. Ein Grund mehr, um sich rechtzeitig mit dem Thema Vielfalt auseinanderzusetzen.**

**G**erade der Fachkräftemangel in fast allen Branchen lässt viele Betriebe neue Wege bei der Gewinnung, aber auch der Bindung von Beschäftigten gehen. Dabei spielt das Thema „Diversität“, also die Vielfalt, eine

Autor:

**JÖRG STOJKE**

Fachberater für dieses Taschenbuch und  
Fachkraft für Arbeitssicherheit

# Betriebliche Beauftragte

## **Sicherheitsbeauftragter**

nach § 22 SGB VII und DGUV Vorschrift 2

---

---

NAME/ABTEILUNG/BEREICH

## **Brandschutzbeauftragter**

zur Umsetzung des betrieblichen Brandschutzes

---

NAME

---

TELEFON

## **Gefahrgutbeauftragter**

laut Gefahrgutbeauftragtenverordnung (GbV)

---

NAME

---

TELEFON

# Unfallgeschehen 2023

DATUM:

ORT:

UNFALLHERGANG:

---

---

---

---

---

---

---

DATUM:

ORT:

UNFALLHERGANG:

---

---

---

---

---

---

---

MO  
**3**

\_\_\_\_\_ (

DI  
**4**

\_\_\_\_\_ (

MI  
**5**

\_\_\_\_\_ (

DO  
**6**

\_\_\_\_\_ (

FR  
**7**

KARFREITAG

\_\_\_\_\_ (

SA  
**8**

\_\_\_\_\_ (

SO  
**9**

OSTERSONNTAG

\_\_\_\_\_ (

) OSTERMONTAG \_\_\_\_\_ MO  
**10**

) \_\_\_\_\_ DI  
**11**

) \_\_\_\_\_ MI  
**12**

) \_\_\_\_\_ DO  
**13**

) \_\_\_\_\_ FR  
**14**

) \_\_\_\_\_ SO \_\_\_\_\_ SA  
**16 15**

# Sicherheitszeichen (Auswahl)

## Warnzeichen



Allgemeines Warnzeichen<sup>1</sup>



Warnung vor explosionsgefährlichen Stoffen



Warnung vor radioaktiven Stoffen oder ionisierender Strahlung



Warnung vor Laserstrahl



Warnung vor nicht ionisierender Strahlung



Warnung vor magnetischem Feld



Warnung vor Hindernissen am Boden



Warnung vor Absturzgefahr



Warnung vor Biogefährdung



Warnung vor niedriger Temperatur/Frost



Warnung vor Rutschgefahr



Warnung vor elektrischer Spannung



Warnung vor Flurförderzeugen



Warnung vor schwebender Last



Warnung vor giftigen Stoffen



Warnung vor heißer Oberfläche



Warnung vor automatischem Anlauf



Warnung vor Quetschgefahr



Warnung vor feuergefährlichen Stoffen



Warnung vor ätzenden Stoffen



Warnung vor Handverletzungen



Warnung vor gegenläufigen Rollen<sup>2</sup>



Warnung vor Gefahren durch das Aufladen von Batterien



Warnung vor optischer Strahlung



Warnung vor brandfördernden Stoffen



Warnung vor Gasflaschen



Warnung vor explosionsfähiger Atmosphäre



Warnung vor herabfallenden Gegenständen



Warnung vor unmittelbar auftretendem lauten Geräusch



Warnung vor Erstickungsgefahr

<sup>1</sup> Dieses Zeichen darf nur in Verbindung mit einem Zusatzzeichen angewendet werden, das die Gefahr konkretisiert.

<sup>2</sup> Die Warnung gilt auch für Einzugsfahnen anderer Art.