# **Arbeitsblatt 5: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz**

Psychische Belastung bei der Arbeit umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher psychisch bedeutsamer Einflüsse. Eine Arbeit ohne psychische Belastung ist genauso wenig denkbar wie eine Arbeit ohne jede körperliche Belastung.

Schauen Sie sich den Film „Niko - Ein Positivmodell zum Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz“ an. Niko arbeitet als Zerspanungsmechaniker und spürt Unzufriedenheit und erste körperliche Reaktionen. Erfahren Sie, wie er kompetent und reflektiert mit den Belastungen in seiner Arbeit umgeht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kzlY_MX-xJY> oder <https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/Y8iPwK8CMToeCSc>

Füllen Sie anschließend die Tabelle aus. Ergänzen Sie dafür die fehlenden Belastungen, Belastungsbeschreibungen oder passende Gestaltungsvorschläge. Verwenden Sie folgende Abkürzungen:

|  |  |
| --- | --- |
| Ereignisse: | Dauerzustände: |
| I = unvollständige Information | bU = belastende Umgebungsbedingungen |
| A = mangelhafte Arbeitsmittel | Z = Zeitdruck |
| sU= störende Unterbrechung | M = monotone Arbeitsbedingungen |

| Belastung | Beschreibung | Gestaltungsvorschlag |
| --- | --- | --- |
|  | Der Kollege vom Betriebsmittelbau ist über Telefon nicht erreichbar. Sie benötigen seinen Ratschlag bei einer Reparatur. |  |
| A |  | Zusätzlichen Hubwagen anschaffen. |
|  | Die neue Anlage steht still. Auf dem Display erscheinen 43 kryptische Fehlercodes. Sie können die Codes nicht zuordnen. | Fehlercodes übersetzen. Nur wichtige Fehlermeldungen anzeigen. Intelligente Nachschlagewerke zur Verfügung stellen. |
| M |  | Anreichern von Ausführungsaufgaben.  Möglichkeiten der Jobration schaffen. |
|  | Der Ausschuss einer Anlage muss zum Entsorgungsbereich transportiert werden. Die Gänge sind vollgestellt und Sie müssen große Umwege gehen. |  |
|  |  | Nachrüsten einer Klimaanlage, Kühlschläuchen oder Belüftungssystem |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Belastung | Beschreibung | Gestaltungsvorschlag |
| sU |  |  |
|  | In der Wendeeinheit der Produktionsanlage verkeilt sich regelmäßig ein Bauteil. Sie müssen etwa alle 15 Minuten zum Förderband gehen und daran ruckeln. |  |