

# Checkliste zur Erkennung möglicher Belastungen im Arbeitsumfeld

Bitte denken Sie bei der Einführung eines BEM an diese Punkte:

- Lärm, Zugluft, Hitze, Kälte, räumliche Enge, schlechte Lichtverhältnisse
- Ständiges Stehen oder Sitzen
- Schweres Heben/Tragen
- Einseitige Beanspruchung von Armen/Beinen
- Zwangshaltungen
- Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes (zum Beispiel Schreibtisch, Stuhl sind nicht der Körpergröße angepasst)
  
- Probleme mit der Software (schwer verständlich, Bedienung von Funktionen, unverständliche Fehlermeldungen)
- Qualität Bildschirm (zum Beispiel nicht flimmerfrei)
- Fehlende Zeitreserven/Zeitdruck
- Mehrarbeitsstunden/Überstunden
- Kurze Arbeitstakte, Arbeitsverdichtung, Arbeitsverteilung, Akkord
- Keine oder zu kurze Pausen
  
- Hohe Verantwortung
- Unklare Vorgaben
- Fehlende Entscheidungsmöglichkeiten
- Mangelnde Qualifizierung
- Unzureichende Einarbeitung
- Belastender Stress
- Leistungsdruck
- Ständige Konzentration
  
- Probleme mit der Führungskraft; Probleme im Team (Kollegen)
- Betriebliche Perspektive/Zukunftsängste
- Weitere Belastungen

---

---

---

Neben den betrieblichen Einflussfaktoren können auch weitere Faktoren – insbesondere im familiären und sozialen Umfeld – ausschlaggebend sein.

**Bitte halten Sie beim Umgang mit personenbezogenen Daten die geltenden Datenschutzgesetze ein. Lesen Sie hierzu die Arbeitshilfe 5 „Datenschutzerklärung“ unter [aok.de/fk/bem](https://www.aok.de/fk/bem).**