

Checkliste zum Erkennen möglicher Belastungen im Arbeitsumfeld

Diese Checkliste enthält eine Auswahl möglicher physischer und psychischer Belastungen – unabhängig davon, ob diese am betreffenden Arbeitsplatz tatsächlich vorhanden sind. Im Austausch mit den Beschäftigten können tatsächlich relevante Belastungen festgestellt und gemeinsam Maßnahmen zur Entlastung durch Anpassungen oder Unterstützungsangebote festgelegt werden.

Die Checkliste dient als Grundlage für individuelle Gespräche und ersetzt nicht die nach dem Arbeitsschutzgesetz vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung, die Arbeitgeber verpflichtend durchführen müssen.

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

Räumliche Gegebenheiten am Arbeitsplatz

- Lärm, Zugluft, Hitze, Kälte, räumliche Enge, schlechte Lichtverhältnisse
- Ständiges Stehen oder Sitzen
- Schweres Heben oder Tragen
- Einseitige Beanspruchung von Armen oder Beinen
- Zwangshaltungen
- Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes (zum Beispiel Schreibtisch oder Stuhl sind nicht der Körpergröße angepasst)

Weitere Rahmenbedingungen Arbeitsplatz

- Probleme mit der Software (schwer verständlich, Bedienung von Funktionen, unverständliche Fehlermeldungen)
- Qualität des Bildschirms (zum Beispiel nicht flimmerfrei)
- Fehlende Zeitreserven oder Zeitdruck
- Mehrarbeitsstunden oder Überstunden
- Kurze Arbeitstakte, Arbeitsverdichtung, Arbeitsverteilung, Akkord
- Schichtarbeit
- Keine oder zu kurze Pausen

Psychische Belastungen und Stress

- Hohe Verantwortung
- Unklare Vorgaben
- Fehlende Entscheidungsmöglichkeiten
- Mangelnde Qualifizierung
- Unzureichende Einarbeitung
- Belastender Stress
- Leistungsdruck

Ständige Konzentration

Umgang mit Gefühlen, zum Beispiel Aggression bei Kundinnen oder Kunden,
Abgrenzen gegen Gefühle anderer, Verarbeitung von äußeren Eindrücken

Belastungen innerhalb des Teams

Probleme mit der Führungskraft

Probleme im Team (Kolleginnen und Kollegen)

Betriebliche Perspektive oder 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.**