

## Was macht die Arbeitspsychologie konkret?

Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen kennen sich aus, wie Arbeitsbedingungen sein müssen, dass sie psychisch nicht krank machen. Sie schauen sich Merkmale der Arbeit an wie z. B. Informationsfluss, Vertretungsregelungen, Arbeitszeit, Betriebsklima, Führungsverhalten oder die Arbeitsmenge. Mit objektiven Fragebögen oder in Workshops wird psychische Arbeitsbelastung bewertet und daraus dann Maßnahmen die ein Belastungsrisiko verringern oder ganz aufheben abgeleitet.

Für die einzelnen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stehen Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen für Gespräche bei belastenden Arbeitssituationen zur Verfügung. Wenn Sie z. B. Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten haben, sie so viel zu tun haben, dass sie nicht mehr schlafen können oder sie bemerken, dass sie bei einem Problem in der Arbeit nicht weiter kommen, kann man sich Gesprächstermine vereinbaren.

Wenn Sie sich ein Bein gebrochen haben, ist es selbstverständlich sich Hilfe zu holen oder würden Sie jemals auf die Idee kommen, ewig mit den Schmerzen herum zu laufen?

Gut dass es auch bei psychischen Problemen Hilfe gibt.

## Beratung in der Arbeiterkammer

Im Referat für ArbeitnehmerInnenschutz gibt es Information und Beratung zu allen Fragen der psychischen Gesundheit in der Arbeit. Arbeitspsychologin Karin Hagenauer steht dabei für Fragen und Beratung zur Verfügung:

### Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer:

- Beratung bei psychischen Problemen, Konflikten, Überlastung
- Erste Hilfe bei akuten psychischen Belastungen
- Arbeitsbewältigungscoaching mit ABI Test zur Feststellung der Arbeitsfähigkeit

### Für Betriebsrätinnen, Betriebsräte und Sicherheitsvertrauenspersonen:

- Hilfestellung zur Umsetzung der Evaluierung psychischer Belastungen im Betrieb
- Alles zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung
- Informationen zu altersgerechter Arbeitsgestaltung

### Nähere Informationen:

[www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)  
[www.arbeitsinspektion.gv.at](http://www.arbeitsinspektion.gv.at)  
[www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at)



### Kontakt:

Mag.<sup>a</sup> Karin Hagenauer  
 +43 (0)662 86 87-304  
[karin.hagenauer@ak-salzburg.at](mailto:karin.hagenauer@ak-salzburg.at)

### Beratung nach Terminvereinbarung

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber:  
 Arbeiterkammer Salzburg · Markus-Sittikus-Straße 10,  
 5020 Salzburg, [www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)  
 Für den Inhalt verantwortlich:  
 Mag.<sup>a</sup> Karin Hagenauer  
 Layout: Ursula Brandecker  
 Druck: Eigenvervielfältigung  
 Bildquelle: Fotolia



Stand: Dezember 2020

[www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)

# ARBEITS- PSYCHOLOGIE

NEUES AK-SERVICE  
 ARBEITSBEWÄLTIGUNGS-COACHING



100 JAHRE  
 GERECHTIGKEIT

■ Dieses Service ist dank  
 Ihres AK-Beitrags möglich

Neu

**Coachingangebot zur Feststellung der Arbeitsfähigkeit.  
 Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch!**

# DIE ANGEBOTE DER ARBEITS- PSYCHOLOGIE NUTZEN

Wir sehen in unseren Beratungen, dass es für die Menschen zunehmend schwieriger wird, die Anforderungen aus der Arbeit zu erfüllen. Wie lässt sich sonst erklären, dass 40 % der Berufsunfähigkeitspensionen aufgrund psychischer Erkrankung erteilt werden?

Die Arbeitswelt verändert sich und verlangt uns viel ab. Dabei könnte man in den Betrieben schon viel früher Abhilfe schaffen. Seit 1. Jänner 2013 gibt es durch die eine Änderung des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes die Möglichkeit, Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen laufend im Betrieb einzusetzen. Als Präventivkräfte für gesunde Arbeitsgestaltung helfen Sie im Betrieb gesunde Arbeitsbedingungen zu gestalten.

Die Arbeiterkammer Salzburg bietet daher Beratung und Information durch Arbeitspsychologin Karin Hagenauer an. Damit geben wir Unterstützung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Betriebsrätinnen und Betriebsräte sowie Sicherheitsvertrauenspersonen zu allen Fragen der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt.

## Warum steigt die psychische Belastung?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind heute mehr denn je gefordert, sich mit vielen unterschiedlichen Aufgaben oft auch zeitgleich zu beschäftigen. Bei ausreichender Qualifikation und nur vorübergehend, ist das zu schaffen. Doch wenn das nicht der Fall ist, wird man krank. Bei psychischer Erkrankung liegt die durchschnittliche Krankenstandsdauer bei ca. 40 Tagen!

Die Menschen leiden vor allem unter Zeitdruck, ständigen Veränderungen in der Arbeit, Überforderung oder einem schlechten Betriebsklima. Es ist also kein persönliches Problem, wenn man die Arbeit nicht schafft. Einen großen Anteil am Erhalt der Arbeitsfähigkeit haben die Arbeitsbedingungen.

Deshalb ist es wichtig, sich für sich selbst zur überlegen, was einem hilft gesund in der Arbeitswelt zu bleiben. Aber noch viel mehr ist in Betrieben Arbeit so zu gestalten, dass sie nicht krank macht. Dafür gibt es die Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen, die jeder Betrieb seit 2013 verpflichtend umsetzen muss.

## Stress soll gar nicht erst entstehen – Arbeitsfähigkeit erhalten

Seit 1.1.2013 sind Unternehmen zur Evaluierung der psychischen Belastungen verpflichtet. Ziel ist es, mit Hilfe der Evaluierung die Risiken für psychische Fehlbelastungen in Betrieben zu erheben und mit entsprechenden Maßnahmen auszuschließen. Das heißt, bevor die Menschen krank werden, Arbeit so zu gestalten, daß sie der Psyche nicht schadet.

Ziel ist es, die Arbeit „gesund“ zu gestalten, eine „gesunde“ Organisation aufzubauen in der die Beschäftigten mitgestalten dürfen. Die Arbeit muss persönlichkeitsfördernd und alternsgerecht gestaltet sein. So haben wir eine gute Chance, gerne und gesund bis zur Pension im Arbeitsleben zu bleiben und unsere Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz trägt diesen Herausforderungen Rechnung und verpflichtet Unternehmen zu Schutzmaßnahmen. Es können 25 % der betrieblichen Präventiveinsatzzeit für Arbeitspsychologinnen und Arbeitspsychologen verwendet werden.