

ARGUS- NEWSLETTER MÄRZ 2026



ArGuS | ARBEITSSCHUTZ –
GESUND UND SICHER

Newsletter-Ausgabe #3

THEMA: PSYCHISCHE BELASTUNG UND PSYCHISCHE HYGIENE

Psychische Belastung – verstärkt im Fokus der Aufsichtsbehörden

Psychische Belastung am Arbeitsplatz ist ein fester Bestandteil des Arbeitsschutzes und steht zunehmend im Fokus der Aufsichtsbehörden. Arbeitsverdichtung, Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit oder unklare Zuständigkeiten können die Gesundheit der Beschäftigten **nachhaltig** beeinträchtigen und dürfen nicht unterschätzt werden. Entsprechende Gegenmaßnahmen sind vielfältig und müssen insbesondere vom **Führungspersonal** gelebt und überblickt werden.

Arbeitgeber sind verpflichtet, psychische Belastungen **im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung** zu berücksichtigen, geeignete Maßnahmen abzuleiten und **deren Wirksamkeit regelmäßig zu überprüfen**. Dabei geht es nicht um individuelle Befindlichkeiten, sondern um arbeitsbedingte Faktoren wie Arbeitsorganisation, Führungsqualität, Arbeitszeiten oder das soziale Miteinander im Betrieb. „Weiche“ Arbeitsfaktoren sind mehr als nur ein Mythos.

Fehlende oder unzureichende Auseinandersetzung mit diesem Thema kann bei Kontrollen zu Beanstandungen führen und **langfristig steigende Fehlzeiten, Leistungseinbußen sowie erhöhte Kosten verursachen**. Eine systematische und ernsthafte Betrachtung psychischer Belastungen trägt dagegen zu gesunden Arbeitsbedingungen, Motivation und nachhaltigem Unternehmenserfolg bei.

Psychische Hygiene im Arbeitsalltag

Psychische Hygiene bedeutet, **bewusst** auf die eigene mentale Gesundheit zu achten und belastende Faktoren frühzeitig wahrzunehmen. Klare Pausenregelungen, realistische Arbeitsziele, offene Kommunikation ein respektvolles Miteinander und eine funktionierende Unternehmensstruktur tragen wesentlich dazu bei, Stress zu reduzieren und die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken. Ein Arbeitsumfeld, das psychische Gesundheit ernst nimmt, ist **ein wichtiger Bestandteil moderner Arbeitssicherheit und gelebter Verantwortung im Betrieb**.



MIT ARGUS ALLES IM BLICK! MEHR UNTER: WWW.ARGUS360.DE