



# Psychische Gesundheit im Betrieb

Rechte und  
Pflichten

[ooe.arbeiterkammer.at](https://ooe.arbeiterkammer.at)

**AK**  
Oberösterreich

# Psychische Gesundheit im Betrieb geht uns alle an

Viele Arbeitnehmer:innen erleben im Arbeitsalltag hohen Leistungsdruck, ständige Anpassungen oder Umstrukturierungen. Was dabei oft übersehen wird: Dauerhafter Stress bleibt nicht „nur im Kopf“. Er kann die Psyche ebenso belasten wie den Körper – von Schlafproblemen über Erschöpfung bis zu langfristigen Erkrankungen. Wichtig ist daher: Psychische Belastungen sind kein persönliches Versagen und keine reine Privatsache. Sie entstehen häufig durch die Bedingungen, unter denen gearbeitet wird. Und genau dort muss auch angesetzt werden. Gute Arbeit schützt – schlechte Arbeit macht krank.

## Woran Sie psychische Belastungen erkennen

Psychische Belastungen entstehen meist schleichend. Oft merkt man erst spät, dass nicht „zu wenig Resilienz“, sondern die Arbeit selbst das Problem ist. Typische Belastungsfaktoren sind etwa ständiger Zeitdruck, hohe Arbeitsverdichtung, zu viele Aufgaben gleichzeitig oder fehlende Pausen. Belastend sind auch widersprüchliche Anforderungen, unklare Zuständigkeiten und geringe Einflussmöglichkeiten auf Arbeitsabläufe. Dazu kommen zwischenmenschliche Faktoren: schlechtes Betriebsklima, fehlende Anerkennung, ungerechte Behandlung oder respektloser Umgang. Auch schlecht funktionierende oder nicht vorhandene Arbeitsmittel, ständiges Warten auf Informationen oder Lärm, der Konzentration unmöglich macht, können auf Dauer krank machen. Solche Bedingungen führen häufig zu Überbeanspruchung und damit zu mehr Krankenständen und Ausfällen.

## Was das Gesetz vorsieht

Arbeitgeber haben eine klare gesetzliche Pflicht. Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) verpflichtet sie, für Sicherheit und Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei allen Aspekten der Arbeit zu sorgen. Gesundheit bedeutet dabei ausdrücklich körperliche und psychische Gesundheit. Deshalb müssen Unternehmen im Rahmen der Arbeitsplatzevaluierung auch psychische Belastungen erheben.

Bei dieser Evaluierung müssen unter anderem berücksichtigt werden:

- die Gestaltung der Arbeitsaufgaben,
- die Art der Tätigkeiten,
- die Arbeitsumgebung,
- die Arbeitsabläufe und
- die Arbeitsorganisation.

Das Ziel ist, Belastungsfaktoren systematisch sichtbar zu machen und konkrete Maßnahmen zu setzen, bevor Menschen krank werden. Eine Evaluierung „am Papier“ reicht nicht. Sie muss zu echten Verbesserungen führen.

## Warum Arbeitspsycholog:innen wichtig sind

Eine Evaluierung psychischer Belastungen ist anspruchsvoll. Ohne Fachwissen werden Ursachen leicht übersehen oder falsch gedeutet. Arbeits- und Organisationspsycholog:innen sind dafür die richtigen Fachleute. Sie untersuchen nicht einzelne Beschäftigte, sondern den Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen: Abläufe, Informationsfluss, Teamklima, Qualifizierungsanforderungen und Grenzen der Leistungsfähigkeit. Ihre Rolle ist vorbeugend. Sie sollen helfen, die psychischen Arbeitsbedingungen menschengerecht zu gestalten. Besonders wirksam sind sie, wenn sie eng mit Arbeitsmediziner:innen, Sicherheitsfachkräften, Betriebsrat und Sicherheitsvertrauenspersonen zusammenarbeiten.



Psychische Gesundheit ist Teil des Arbeitnehmerschutzes. Arbeitgeber müssen Belastungen evaluieren und wirksam reduzieren. Wenn Sie merken, dass psychische Belastungen in Ihrem Betrieb nicht ernst genommen werden, holen Sie sich Unterstützung. Sie haben ein Recht auf Arbeit, die gesund macht und nicht krank.



## Was Sie als Betriebsrat oder Sicherheitsvertrauensperson im Betrieb tun können



### ■ Beteiligung einfordern

Bestehen Sie darauf, dass Beschäftigte bei der Erhebung psychischer Belastungen einbezogen werden. Ihre Erfahrungen sind die wichtigste Grundlage.

### ■ Auf Expertise bestehen

Fordern Sie, dass Arbeitspsycholog:innen zur Evaluierung beigezogen werden. Ohne ihre Expertise bleiben Maßnahmen oft wirkungslos.

### ■ Datenschutz und Anonymität verlangen

Befragungen müssen vertraulich sein. Nur so können Probleme offen benannt werden, ohne Angst vor Nachteilen.

### ■ Ursachen statt Symptome ansprechen

Zeitmanagement-Kurse oder Burnout-Vorträge helfen wenig, wenn Arbeitsdruck, Personalmangel oder schlechte Organisation gleich bleiben. Im Mittelpunkt muss die Gestaltung der Arbeit stehen.

### ■ Gemeinsam dranbleiben

Gesunde Arbeitsgestaltung ist Teamarbeit. Fordern Sie die enge Zusammenarbeit von Arbeitsmediziner:in, Sicherheitsfachkraft und Arbeitspsycholog:in und bringen auch Sie sich aktiv ein.

# Unser Angebot



- Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 16 Uhr  
Freitag von 7:30 bis 13:30 Uhr
- Per E-Mail erreichen Sie uns unter  
**arbeitnehmerschutz@akooe.at**
- Auskunft und Beratung zu Sicherheit und Gesundheit  
am Arbeitsplatz für AK-Mitglieder, Betriebsrät:innen  
und Sicherheitsvertrauenspersonen:
- Erhalt der Sicherheit und Gesundheit (Prävention)
- Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel und Arbeitsstoffe,  
Persönliche Schutzausrüstung (PSA)

- Betriebliche Gesundheitsförderung  
und Wiedereingliederungsmanagement,  
Berufskrankheiten und Arbeitsunfälle
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- Ausbildung von Sicherheitsvertrauenspersonen
- Seminare und Veranstaltungen  
zum Arbeitnehmerschutz  
**ooe.arbeiterkammer.at/  
arbeitnehmerschutz**



## 15 Mal in Ihrer Nähe



### AK-Bezirksstellen finden Sie

in den Bezirkshauptstädten Linz,  
Braunau, Eferding, Freistadt,  
Gmunden, Grieskirchen,  
Kirchdorf, Linz-Land, Perg, Ried,  
Rohrbach, Schärding, Steyr,  
Vöcklabruck und Wels.

## Downlad



Dieses Service ist dank  
Ihres AK-Beitrages möglich



Sie finden unsere Broschüre auch  
online zum Downloaden

## Aktuelle Informationen

-  @AK.Oberoesterreich
-  @ak\_oberoesterreich
-  @arbeiterkammerooe
-  @akoberoesterreich.bsky.social
-  ooe.arbeiterkammer.at/newsletter

## Für Sie da!



Kammer für Arbeiter und  
Angestellte für Oberösterreich  
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz

**Telefon:** +43 50 6906

**Telefax:** +43 50 6906 2860

**E-Mail:** kommunikation@akooe.at

**Website:** ooe.arbeiterkammer.at