Die Nationale Präventionskonferenz

# Präventionsforum 2026
# „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt gemeinsam schützen und stärken“

## Workshop 8: Stresskammer – Stress erlebbar machen

**Moderation:** Franziska Grellert und Anna-Maria Hessenmöller, DGUV Akademie

## Ergebnisse

**Wie kann man Betriebe für die Wichtigkeit des Themas psychische Belastung bei der Arbeit sensibilisieren und zum Handeln motivieren?**

- Herausforderung: Eine zentrale Herausforderung besteht darin, Unternehmensleitungen und Führungskräfte für die Relevanz des Themas zu sensibilisieren und entsprechendes Wissen zu vermitteln. Des Weiteren wurde darauf hingewiesen, dass auch die Begrifflichkeit eine Hürde darstellt, da „psychische Belastung“ alltagssprachlich meist negativ und als Wirkung in der Person verstanden wird, während der Begriff fachlich neutral alle auf den Menschen einwirkenden Einflüsse beschreibt. Daher wurde angeregt, gegenüber Betrieben stärker von der Beurteilung von Arbeitsbedingungen zu sprechen, um den Zugang zum Thema zu erleichtern.
- Wirksame Ansätze: Als zentrales Instrument wurde die Gefährdungsbeurteilung hervorgehoben, insbesondere die systematische Beurteilung der sechs Gestaltungsbereiche (Arbeitsorganisation, Arbeitsaufgabe, soziale Beziehungen, Arbeitszeit, Arbeitsmittel und Arbeitsumgebung), wobei betont wurde, dass es hierfür niedrigschwellige und praxisnahe Instrumente und Formate braucht wie die Ideen-Treffen. Dabei wurde auch angesprochen, Betriebe noch stärker über die Vorteile der Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung aufzuklären (z. B. Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität durch bessere Arbeitsbedingungen) und sie damit zur Umsetzung zu motivieren. Insgesamt wurde betont, dass der Schwerpunkt auf der Verhältnisprävention liegen und Betrieben dies in Bezug auf die Maßnahmenableitung vermittelt werden sollte.
- Unterstützung von Betrieben: Um insbesondere Kleinst- und Kleinunternehmen besser zu erreichen, wurde angeregt, das Thema psychische Belastung in Schulungen zum Unternehmermodell zu integrieren, das einen direkten Zugang zu Unternehmensleitungen ermöglicht und damit auch zur Sensibilisierung beiträgt.
- Rahmenbedingungen: Diskutiert wurde, dass der Nutzen von Prävention häufig schwer greifbar ist, da vermiedene Unfälle oder nicht eingetretene Erkrankungen kaum sichtbar und messbar sind. Vor diesem Hintergrund wurde angeregt, den Return on Prevention (ROP) nachzuweisen, um den wirtschaftlichen Nutzen für Betriebe nachvollziehbarer zu machen.

## Was kann die NPK dazu beitragen?

- Stärkung der Vernetzung innerhalb der NPK: Im Workshop wurde auf die Bedeutung einer stärkeren Vernetzung der NPK-Mitglieder hingewiesen. Angeregt wurde, den Austausch und die Abstimmung bestehender Aktivitäten zu verbessern, um vorhandene Angebote und Erfahrungen besser sichtbar und nutzbar zu machen.
- Aufbau einer gemeinsamen Informationsplattform: Vorgeschlagen wurde die Entwicklung einer zentralen, trägerübergreifenden Online-Plattform. Ziel ist es, vorhandene Informationen, Materialien, Instrumente und Good-Practice-Beispiele zum Thema psychische Belastung systematisch zu bündeln und niedrigschwellig zugänglich zu machen.
- Stärkere Verknüpfung von Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitsförderung: Ein weiterer Punkt in der Diskussion betraf das Verhältnis von Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitsförderung: Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung auch Gefährdungen durch psychische Belastung zu erfassen und Maßnahmen abzuleiten (§ 5 ArbSchG). Die Umsetzung von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ist für Betriebe dagegen freiwillig. Gleichzeitig haben die gesetzlichen Krankenkassen den Auftrag, BGF in Betrieben zu fördern (§ 20b SGB V). Vor diesem Hintergrund wurde angeregt, die Verbindung zwischen Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitsförderung zu stärken.

## Zusammenfassung/Fazit

- Im Workshop wurde der Frage nachgegangen, wie Betriebe für die Bedeutung psychischer Belastung bei der Arbeit sensibilisiert und zum Handeln motiviert werden können. Dazu stellten die Workshopleiterinnen zunächst das an der DGUV Akademie entwickelte Praxisfeld „Psychische Belastung“ vor, welches die sechs Gestaltungsbereiche psychischer Belastung erlebbar macht.
- Ein zentraler Bestandteil des Praxisfelds Psychische Belastung ist die sogenannte Stresskammer, die auch im Workshop eingesetzt wurde. Die Teilnehmenden konnten zunächst selbst erleben, wie sich Stress auf körperliche Funktionen, subjektives Empfinden und Leistungsfähigkeit auswirkt und welche entscheidende Rolle die Gestaltung von Arbeitsbedingungen in den sechs Gestaltungsbereichen dabei spielt. Der Workshop diente damit zugleich als praktisches Beispiel dafür, wie Sensibilisierung gelingen kann.
- Im anschließenden Austausch wurde diskutiert, wie Betriebe darüber hinaus für die Bedeutung psychischer Belastung sensibilisiert und zum Handeln motiviert werden können, welche Herausforderungen dabei gesehen werden und welche wirksamen Ansätze es bereits gibt. Schließlich wurde überlegt, wie die NPK dazu beitragen kann, das Thema stärker in den Betrieben zu verankern.