

Zielgruppe: Betriebsräte

Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb

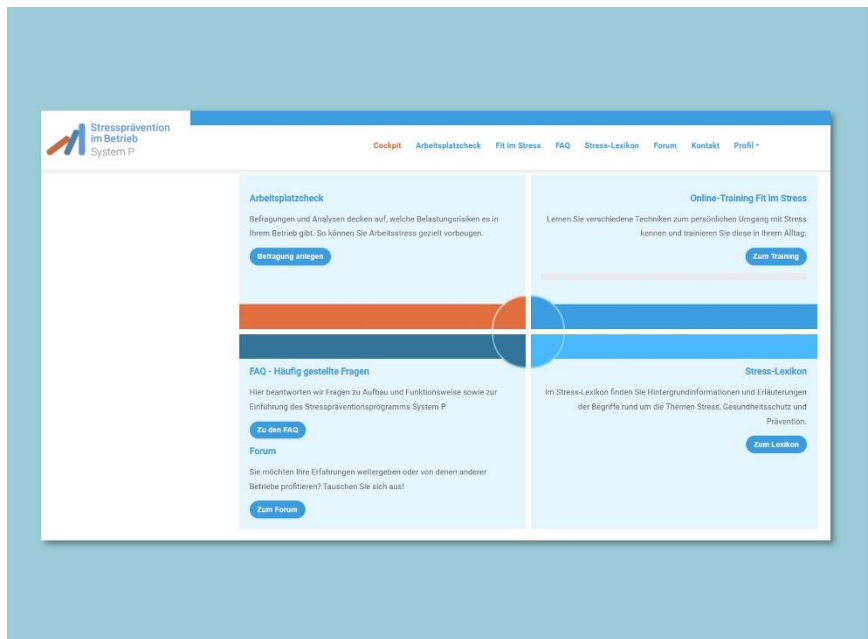


THEMEN: ARBEITSSICHERHEIT & GESUNDHEIT • STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN • GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL



KURZBESCHREIBUNG

System P ist eine Plattform, mit der kleine und mittlere Unternehmen eine Gefährdungsbeurteilung durchführen können. Betriebsräte können sich aktiv bei der Maßnahmenplanung zur Reduzierung von Stress und psychischen Belastung beteiligen und profitieren von den Selbstlerneinheiten zum Umgang mit stressigen Situationen im Alltag.



Startseite der Plattform zur Stressprävention im Betrieb © System P

Was ist System P, die Plattform zur Stressprävention im Betrieb?

System P ist eine Plattform, die Führungskräften von Klein- und Kleinunternehmen sowie mittleren Unternehmen (KKU/ KMU) umfassende Möglichkeiten bietet, Stress im betrieblichen Alltag vorzubeugen, zu reduzieren und zu bewältigen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu steigern und dadurch die Produktivität im Betrieb zu erhalten. System P wurde speziell für KKU und KMU entwickelt und ist leicht zu bedienen – das spart Zeit und Ressourcen.

Auf der Plattform stehen Hintergrundinformationen zum Thema Stress im betrieblichen Alltag sowie zwei Tools zur Verfügung: der Arbeitsplatzcheck und das Fit-im-Stress Training.

Arbeitsplatzcheck: Mit dem Arbeitsplatzcheck können KKU und KMU eine Gefährdungsbeurteilung

für ihren Betrieb durchführen. Arbeitgeber bzw. Führungskräfte und Betriebsrat (wenn vorhanden) können gemeinsam einen Fragebogen abstimmen, welcher im Anschluss an die Beschäftigten versendet wird. System P hält dafür Textbausteine und Beispielfrage bereit, um die Beschäftigten hinsichtlich ihrer Arbeitsbedingungen sowie ihres Stressempfindens zu befragen. Der Link zum Fragebogen kann dann direkt an die Beschäftigten zur anonymen Beantwortung gesendet werden. Im System P kann der Arbeitgeber bzw. die Führungskraft anschließend die Auswertung einsehen und im Rahmen der betrieblichen Mitwirkung gemeinsam mit dem Betriebsrat Maßnahmen zur Verbesserung festlegen.

Beispielmaßnahmen stehen ebenfalls bereit und können für einen

Maßnahmenplan übernommen werden. Um Veränderungen zu erkennen, kann der Fragebogen nach einiger Zeit erneut versendet werden. Dieser Schritt findet dann im Rahmen einer Evaluation statt.

Fit-im-Stress Training: Hier erhalten Beschäftigte Ideen und Anregungen, wie sie mit Situationen, die als belastend empfunden werden, besser umgehen können. Dafür stehen sieben Lerneinheiten bereit, die in jeweils etwa 45 Minuten bearbeitet werden können. System P empfiehlt etwa zwei Lerneinheiten pro Woche zu bearbeiten. Die Lerneinheiten umfassen beispielsweise Themen wie Atem- und Muskelentspannung, Akzeptieren und Tolerieren sowie Aktiv-bleiben im Problemlösen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Zielgruppe: Betriebsräte

Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb



THEMEN: ARBEITSSICHERHEIT & GESUNDHEIT • STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN • GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL

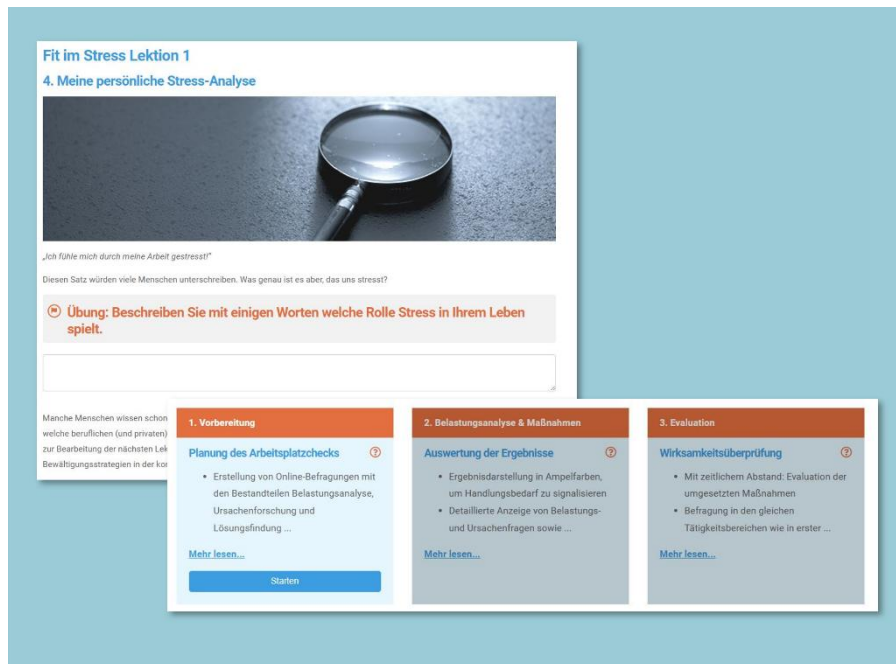
System P hält außerdem ein Stress-Lexikon bereit, welches viele Hintergrundinformationen bietet sowie einen Bereich mit häufig gestellten Fragen zur Plattform (FAQ).

Welchen Mehrwert hat die Plattform für Betriebsräte?

Nach dem Arbeitsschutzgesetz hat der Arbeitgeber die Pflicht, psychische Belastungen mit einer Gefährdungsbeurteilung zu ermitteln und entsprechende Maßnahmen zu planen und durchzuführen (§5 Arbeitsschutzgesetz). Bei dieser Gefährdungsbeurteilung hat der Betriebsrat volles Mitbestimmungsrecht (§87 Abs. 1 Nr. 7 BetrVG).

Mit der Plattform können Betriebsräte in KMU zielgerichtet und wissenschaftlich abgesichert in das Thema Stressprävention einsteigen und direkt an Verbesserungen im Betrieb mitarbeiten. Sie erhalten Denkanstöße und Inspiration, wie sich negative Belastungen in Form von Stress reduzieren und vermeiden lassen.

System P kombiniert die Gefährdungsbeurteilung mit einem Stresspräventionsprogramm und informiert umfassend zu dem Thema. Ganz gezielt kann so die Gesundheit



Ausschnitt aus der Plattform zur Stressprävention im Betrieb © System P

gefördert und das Stresslevel der Beschäftigten reduziert werden. Das führt zu höherer Motivation und Arbeitszufriedenheit auf allen Ebenen im Betrieb.

Wie können Betriebsräte die Plattform nutzen?

Betriebsräte selbst können sich zwar nicht im System P registrieren, aber sie können mit dem Arbeitgeber in einem gemeinsamen Prozess einen Fragebogen abstimmen. Anschließend kann der durch die Beschäftigten ausgefüllte Fragebogen gemeinsam ausgewertet werden. Mit den Fit-im-Stress Lerneinheiten können Betriebsräte am eigenen Beispiel Stressprävention angehen. Die Lerneinheiten beziehen sich darauf, Probleme wirksam zu lösen, nicht beeinflussbare Probleme besser auszuhalten und wie Aktivitäten in den Alltag integriert werden können, aus

denen Kraft geschöpft werden kann. Sie erhalten Anregungen, wie sie ihre System P steht online kostenlos zur Verfügung.

Wer hat die Plattform erarbeitet?

Die Plattform zur Stressprävention im Betrieb wurde im Projekt PragmatikK von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, der Universität zu Köln, der Leuphana Universität Lüneburg und der K12 Agentur für Kommunikation und Innovation GmbH erarbeitet. Das Projekt PragmatikK wurde vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) gefördert und vom Projekträger Karlsruhe (PTKA) betreut.

ZUGANG

System P, die Plattform zur Stressprävention im Betrieb, kann online genutzt werden:

