

# Aus der Arbeit des IAG

Ausgabe 06/2022

617.0-IAG: 638.9

## Entwicklung eines E-Learnings zu Über- und Unterforderung am Arbeitsplatz

### Problem

Laut „Stressreport Deutschland 2019. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden“ fühlen sich 23 % der Beschäftigten in Deutschland bei der Arbeit mengenmäßig überfordert und 13 % fachlich unterfordert. Diese psychische Beanspruchung kann negative gesundheitliche Folgen haben und die Sicherheit von Beschäftigten und Führungskräften gefährden.

### Aktivitäten

Um für das Thema Über- und Unterforderung am Arbeitsplatz zu sensibilisieren bzw. darüber aufzuklären, hat das IAG ein E-Learning entwickelt, das in fünf Kapitel unterteilt ist.

Die Hauptbotschaft des einleitenden Kapitels ist, dass Über- und Unterforderung keine seltenen Phänomene sind und durch veränderte Anforderungen in der Arbeitswelt verstärkt werden können.

Die Ursachen für Über- und Unterforderung ergründet das zweite Kapitel. Hier wird erklärt, wie sich ungünstig gestaltete Arbeitsbedingungen und eine fehlende Passung mit den individuellen Voraussetzungen einer Person auswirken. Darüber hinaus werden die verschiedenen Formen der Über- und Unterforderung beschrieben.

Das nächste Kapitel widmet sich den Folgen von Über- und Unterforderung. Es erläutert nicht nur kurz- und langfristige beeinträchtigende



© DGUV/Michael Hüter

Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen, sondern auch Verhaltensmerkmale, an denen außenstehende Personen, wie zum Beispiel Führungskräfte oder andere Beschäftigte, Über- oder Unterforderung erkennen können.

Präventionsmaßnahmen stehen im vierten Kapitel im Fokus. Es beschreibt die Gefährdungsbeurteilung inklusive der Erfassung psychischer Belastung, Gespräche zwischen Führungskraft und Beschäftigten sowie konkrete Maßnahmen für eine gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung. Zum Abschluss kann das erworbene Wissen in Kapitel 5 in einem Quiz überprüft werden.

Um einen hohen Wissenstransfer in die betriebliche Praxis zu ermöglichen, setzt das E-Learning verschiedene mediale Formate ein. An mehreren Stellen sind Reflexionsfragen integriert, um die eigene Situation in den Blick zu nehmen.

In Interviewsequenzen gibt eine Expertin der BAD GmbH Praxistipps für Beschäftigte und Führungskräfte. Sie beschreibt unter anderem, wie sich Über- und Unterforderung im Arbeitsalltag erkennen und Gespräche zwischen Beschäftigten und Führungskraft gestalten lassen. Außerdem berichtet sie, welche Hilfsangebote auf betrieblicher Seite sinnvoll sein können.

Darüber hinaus enthält das E-Learning animierte Fallbeispiele, die die Situation von über- bzw. unterforderten Beschäftigten aus dem Bereich Verwaltung und Haustechnik exemplarisch beschreiben und passende Maßnahmen aufzeigen. In zwei Selbsttests kann die eigene Burnout- und Boreout-Gefährdung reflektiert werden. Für Verantwortliche im Bereich Sicherheit und Gesundheit sind zudem Bezüge zur DIN EN ISO 10075-1 enthalten.

### **Ergebnisse und Verwendung**

Das E-Learning gibt es in zwei Versionen: Die Version für Führungskräfte hat eine Bearbeitungszeit von ca. 75 bis 90 Minuten, die für Beschäftigte eine Bearbeitungszeit von ca. 60 Minuten. Die Nutzenden können wählen, wie tief sie sich zu einzelnen Aspekten informieren wollen und bei der Bearbeitung auch Kapitel überspringen.

Das E-Learning ist über die gängigen Browser erreichbar und kann auf Anfrage auch als SCORM-Paket zur Verfügung gestellt werden.

Die Einsatzmöglichkeiten des E-Learnings sind vielfältig. Es kann zur innerbetrieblichen Information, bei Gesundheitstagen oder auch als Grundlage für Teambesprechungen genutzt werden. Auch die Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung lässt sich damit vorbereiten, um einen Eindruck von möglichen Ansätzen und Maßnahmen zu erhalten. Besonders empfehlenswert ist der Einsatz, wenn im Betrieb Lösungen für Beschäftigte gefunden werden sollen, die Anzeichen von Über- oder Unterforderung oder auch generell ein verändertes Arbeitsverhalten zeigen.

### **Nutzerkreis**

Führungskräfte, Verantwortliche für Sicherheit und Gesundheit in Unternehmen, Beschäftigte

### **Weiterführende Informationen**

- [Stressreport Deutschland 2019](#). Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2020.
- Link zum E-Learning: <https://public-e-learning.dguv.de/>

### **Fachliche Anfragen**

IAG, Referentinnen der Institutsleitung