

Checkliste: GBU-Psych

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – rechtssicher & prüffest umsetzen

Worksonar

Warum diese Checkliste? Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (GBU-Psych) ist Pflicht nach § 5 Abs. 1 i. V. m. § 5 Abs. 3 Nr. 6 ArbSchG – für **jeden Betrieb ab dem ersten Beschäftigten**. Die Dokumentation ist nach § 6 ArbSchG vorgeschrieben. Diese Checkliste orientiert sich an den GDA-Empfehlungen „Berücksichtigung psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung“ (4. Auflage, 2022) und führt Sie in vier Teilen durch Prozess, Inhalt, Rechtssicherheit und Auswertung.

So nutzen Sie sie: Haken Sie ab, was in Ihrem Betrieb erfüllt ist. Jedes offene Kästchen ist ein konkreter nächster Schritt.

TEIL A · ABLAUF

Der Prozess in 7 Schritten

1 · Vorbereitung & Verantwortlichkeiten

- ☐ Ziel, Geltungsbereich und Zeitplan der GBU-Psych sind festgelegt.
- ☐ Verantwortliche Person(en) benannt (z. B. Geschäftsführung, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt).
- ☐ Betriebs-/Personalrat und Beschäftigte sind eingebunden bzw. informiert.
- ☐ Datenschutz & Anonymität sind geklärt (mind. $n \geq 5$ pro Auswertungsgruppe).

2 · Tätigkeiten und Bereiche festlegen

- ☐ Alle Tätigkeiten/Arbeitsplätze sind erfasst (keine Beschäftigtengruppe fehlt).
- ☐ Sinnvolle Tätigkeitsgruppen mit vergleichbarer Belastung gebildet.
- ☐ Besondere Gruppen berücksichtigt (Schicht, Außendienst, Homeoffice, Azubis).

3 · Psychische Belastung ermitteln

- ☐ Geeignete Methode gewählt (schriftliche Befragung, moderierte Analyse-Workshops, Beobachtung/Interview).
- ☐ Erhebungsinstrument deckt alle 5 Merkmalsbereiche ab (siehe Teil B).
- ☐ Instrument ist wissenschaftlich fundiert und für den Betrieb angemessen.
- ☐ Ausreichende Beteiligung/Rücklauf sichergestellt.

4 · Belastung beurteilen

- ☐ Klare Bewertungsmaßstäbe/Schwellenwerte definiert (z. B. Ampel grün/gelb/rot).
- ☐ Ergebnisse nach Tätigkeitsgruppen ausgewertet – nicht nur als Gesamtwert.
- ☐ Handlungsbedarf priorisiert (kritische Belastungen zuerst).

5 · Maßnahmen ableiten und umsetzen

- ☐ Konkrete Maßnahmen je Handlungsfeld festgelegt (verhältnis- vor verhaltensbezogen).
- ☐ Verantwortliche, Fristen und Ressourcen zugeordnet.
- ☐ Maßnahmen mit den Beschäftigten rückgekoppelt.

6 · Wirksamkeit kontrollieren

- ☐ Termin/Kriterien zur Überprüfung der Maßnahmen festgelegt.
- ☐ Wirkung nachgehalten – ggf. nachgesteuert, wenn Ziel nicht erreicht.

7 · Dokumentation und Fortschreibung

- ☐ Ablauf, Ergebnisse, Maßnahmen und Wirksamkeit sind schriftlich dokumentiert.
- ☐ Regelmäßige Aktualisierung terminiert (Anlass: Änderungen, spätestens nach 1–2 Jahren).

TEIL B · INHALT

Die 5 Merkmalsbereiche (GDA) – ist alles geprüft?

Für jeden Bereich gilt: Wurden die Belastungen mit passenden Leitfragen systematisch erhoben – und nicht nur „gefühl“?

1 · Arbeitsinhalt / Arbeitsaufgabe

- ☐ Handlungsspielraum & Einfluss auf die eigene Arbeit
- ☐ Vollständigkeit und Abwechslung der Aufgaben (Über-/Unterforderung)
- ☐ Qualifikation passt zur Aufgabe; Verantwortung ist klar
- ☐ Emotionale Inanspruchnahme (z. B. Kunden-/Patientenkontakt)

2 · Arbeitsorganisation

- ☐ Arbeitszeit: Dauer, Lage, Pausen, Schicht-/Nachtarbeit, Bereitschaft
- ☐ Arbeitsablauf: Arbeitstempo, Termin- und Leistungsdruck
- ☐ Störungen & Unterbrechungen; Arbeitsmenge planbar
- ☐ Kommunikation und Kooperation im Ablauf geregelt

3 · Soziale Beziehungen

- ☐ Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen
- ☐ Führungsverhalten: Wertschätzung, Feedback, Fairness
- ☐ Umgang mit Konflikten; Schutz vor Mobbing/Belästigung

4 · Arbeitsumgebung

- ☐ Physikalische Faktoren: Lärm, Beleuchtung, Klima
- ☐ Ergonomie von Arbeitsplatz, Arbeitsmitteln und Software
- ☐ Sicherheit und Ausstattung angemessen

5 · Neue Arbeitsformen

- ☐ Mobiles Arbeiten / Homeoffice: Ausstattung & Abgrenzung
- ☐ Ständige Erreichbarkeit / Entgrenzung von Arbeit und Freizeit
- ☐ Zeitliche und räumliche Flexibilisierung, atypische Verträge

Prüffest? Dokumentations-Check

- ☐ Die GBU-Psych liegt schriftlich und aktuell vor (max. 1–2 Jahre).
- ☐ Alle Tätigkeitsgruppen sind erfasst.
- ☐ Die Belastungsfaktoren wurden systematisch erhoben (alle 5 Merkmalsbereiche).
- ☐ Aus den Ergebnissen wurden konkrete Maßnahmen abgeleitet.
- ☐ Die Wirksamkeit der Maßnahmen wird überprüft.
- ☐ Verantwortliche und Fristen sind dokumentiert.
- ☐ Der gesamte Ablauf ist nachvollziehbar und prüffest dokumentiert (§ 6 ArbSchG).

TEIL D · AUSWERTUNG

Ihr Ergebnis & nächste Schritte

Alle Kästchen gesetzt? Ihre GBU-Psych ist auf einem prüffesten Stand. Halten Sie den Turnus für die Fortschreibung ein.

Einzelne offen? Kein Grund zur Sorge – jedes offene Kästchen ist eine klare To-do-Liste. Priorisieren Sie Teil A (Prozess) und Teil C (Dokumentation).

Viele offen? Es besteht Handlungsbedarf. Gerade seit dem GDA-Prüfeschwerpunkt zur psychischen Gefährdungsbeurteilung schauen die Aufsichtsbehörden genauer hin – besonders bei Betrieben unter 250 Beschäftigten.

Notizen / Maßnahmenideen

Hinweis: Diese Checkliste ist eine praxisorientierte Arbeitshilfe und ersetzt keine Rechts- oder Fachberatung im Einzelfall. Maßgeblich sind das Arbeitsschutzgesetz, die einschlägigen Vorschriften sowie die aktuellen GDA-Empfehlungen.