Fragebogen zum Screening für Psychische Belastungen im Betrieb

Informationstext für die Kollegen*innen:

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet den Arbeitgeber, an allen Arbeitsplätzen eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, um Unfälle und berufsbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

Neben den physischen Gefährdungen, wie z. B. zu hohe Lärmbelastung, nehmen auch die psychischen Belastungen in unserer Arbeitswelt an Bedeutung zu und müssen laut Gesetz ermittelt werden. Insbesondere während der Corona-Pandemie sind Studienergebnissen zufolge die psychischen Belastungen dramatisch angestiegen. Hierzu wird in einem ersten Schritt ein Fragebogen eingesetzt. Da psychische Belastungen und Unterstützungsfaktoren aus sehr unterschiedlichen Quellen herrühren können, wird eine ganze Bandbreite von Belastungen abgefragt, um der Verschiedenheit unterschiedlicher Tätigkeiten gerecht zu werden. Die eingesetzten Fragebögen sind wissenschaftlich fundiert und evaluiert.

Der folgende Fragebogen umfasst Aussagen zum Auftreten typischer Belastungen bei Ihrer Arbeit. Sie können jeweils (eher) zustimmen oder (eher) ablehnen. Außerdem gibt es eine offene Frage. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Bitte beantworten Sie alle Fragen so, wie Sie es für Ihre Arbeit wahrnehmen. Wenn Sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind, kreuzen Sie bitte die Antwort an, zu der Sie am ehesten Tendieren.

Das Ausfüllen des Fragebogens erfolgt freiwillig und dauert ca. 10-15 Minuten. Wir bitten Sie, möglichst zahlreich an der Befragung teilzunehmen, denn nur so kann ein realistisches Bild der Belastungsschwerpunkte entstehen, denen wir uns annehmen wollen.

Zum Schutz Ihrer Persönlichkeitsrechte führen wir diese Befragung anonym nach Arbeitsbereichen durch, sodass nicht auf einen einzelnen Arbeitsplatz rückgeschlossen werden kann. Nach der Auswertung werden die Bögen vernichtet.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme,

Ihr Betriebsrat

Der Fragebogen:

Fragen zum Wohlbefinden

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten 2 Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten 2 Wochen gefühlt haben.

In den letzten 2 Wochen	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
… war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
… habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
… habe ich mich energetisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
… habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
… war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Fragen zu Angstsymptomen

Wie oft haben Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt?	Nie	An manchen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
Gefühle der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung	0	1	2	3
Unfähigkeit, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren	0	1	2	3
Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten	0	1	2	3
Schwierigkeiten, sich zu entspannen	0	1	2	3
So rastlos sein, dass Stillsitzen schwerfällt	0	1	2	3
Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit	0	1	2	3
Angstgefühle, so als könnte etwas schreckliches passieren	0	1	2	3

Fragen zu depressiven Symptomen

Wie oft haben Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt?	Nie	An manchen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	0	1	2	3
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	0	1	2	3
Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf	0	1	2	3
Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	0	1	2	3
Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	0	1	2	3
Schlechte Meinung von sich selbst, Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	0	1	2	3
Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitungslesen oder Fernsehen	0	1	2	3
Waren Ihre Bewegungen oder Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil zappelig oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?	0	1	2	3
Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten?	0	1	2	3

Fragebogen zu Stresssymptomen

Wie stark fühlten Sie sich in den letzten 4 Wochen durch die folgenden Probleme beeinträchtigt?	Nicht beeinträchtigt	Wenig beeinträchtigt	Stark beeinträchtigt
Sorgen über Ihre Gesundheit	0	1	2
Ihr Gewicht oder Aussehen	0	1	2
Wenig oder kein sexuelles Verlagen oder Vergnügen beim Geschlechtsverkehr	0	1	2
Schwierigkeiten mit dem Ehepartner, Lebensgefährten, Freund/in	0	1	2

Belastung durch Versorgung von Kindern, Eltern oder anderen Familienangehörigen	0	1	2
Stress bei der Arbeit oder in der Schule	0	1	2
Finanzielle Probleme oder Sorgen	0	1	2
Niemanden zu haben, mit dem man Probleme besprechen kann	0	1	2
Etwas Schlimmes, das vor kurzem passiert ist	0	1	2
Gedanken an schreckliche Ereignisse von früher oder Träume darüber – z. B. die Zerstörung des eigenen Heimes, ein schwerer Unfall, körperliche Gewalt oder eine sexuelle Handlung unter Zwang	0	1	2

Fragebogen zu Alkoholkonsum

Hinweis: Ein Glas Alkohol entspricht: 0,33 l Bier oder 0,25 l Wein/Sekt oder 0,02 l Spirituosen

Wie oft trinken Sie Alkohol?

0 = Nie	1 = Etwa 1-mal pro Monat	2 = 2-4-mal pro Monat	3 = 2-3-mal pro Woche	4 = 4-mal oder öfter pro Woche

Wenn Sie an einem Tag Alkohol trinken, wie viel alkoholhaltige Getränke trinken Sie dann typischerweise?

0 = 1 oder 2	1 = 3 oder 4	2 = 5 oder 6	3 = 7 oder 8	4 = 10 oder mehr

	Nie	Seltener als einmal pro Monat	Einmal pro Monat	Einmal pro Woche	Täglich oder fast täglich
Wie oft haben Sie an einem Tag mehr als 6 alkoholische Getränke getrunken?	0	1	2	3	4
Wie oft haben Sie im letzten Jahr festgestellt, dass Sie mehr getrunken haben, als Sie eigentlich wollten?	0	1	2	3	4
Wie oft haben Sie im letzten Jahr im Zusammenhang mit dem Alkoholtrinken eine	0	1	2	3	4

Aufgabe nicht erledigt, die man eigentlich von Ihnen erwartet hatte?					
Wie oft haben Sie im letzten Jahr morgens Alkohol getrunken, um in Schwung zu kommen?	0	1	2	3	4
Wie oft fühlten Sie sich im letzten Jahr schuldig oder hatten ein schlechtes Gewissen aufgrund Ihres Alkoholtrinkens?	0	1	2	3	4
Wie oft im letzten Jahr waren Sie aufgrund des Alkoholtrinkens nicht in der Lage, sich an Ereignisse der letzten Nacht zu erinnern?	0	1	2	3	4

Wurden Sie oder jemand anders schon einmal verletzt, weil Sie Alkohol getrunken hatten?

0 = Nein	2 = Ja, aber nicht im letzten Jahr	4 = Ja, im letzten Jahr

Hat sich schon einmal ein Verwandter, ein Freund, ein Arzt oder jemand anders über Ihr Alkoholtrinken Sorgen gemacht oder Ihnen vorgeschlagen, weniger zu trinken?

0 = Nein	2 = Ja, aber nicht im letzten Jahr	4 = Ja, im letzten Jahr

Auswertung der Fragebögen psychische Belastung

Fragebogen zum Wohlbefinden:

Der Fragebogen zum Wohlbefinden ist der "WHO-5 Fragebogen zum Wohlbefinden". Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 geringstes Wohlbefinden/niedrigste Lebensqualität und 25 größtes Wohlbefinden/ höchste Lebensqualität bezeichnen. Ein Wert, der kleiner als 14 Punkte ist, ist als kritisch zu betrachten.

Fragebogen zu Angstsymptomen:

Der Fragebogen zu den Angst-symptomen ist die "Generalizied Anxiety Disorder Scale 7" und somit ein Kurz-instrument zur Erfassung der generalisierten Angststörung. Die Kodierung der Antwortmöglichkeiten erfolgt wie folgt:

Nie = 0 Punkte

An manchen Tagen = 1 Punkt

An mehr als der Hälfte der Tage = 2 Punkte

Beinahe jeden Tag = 3 Punkte

Der Rohwert kommt erneut durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Er erstreckt sich von 0 bis 21, wobei es die folgende Interpretation der Summenwerte gibt:

0-4: Minimale Angstsymptomatik

5-9: Geringe Angstsymptomatik

10-14: Mittelgradige Angstsymptomatik

15-21: Schwere Angstsymptomatik

Fragen zu Stresssymptomen:

Der Fragebogen zu den Stress-symptomen ist das "PHQ Stressmodul" und ein Gesundheitsfragebogen. Die Kodierung der Antwortmöglichkeiten erfolgt wie folgt:

Nicht beeinträchtigt = 0 Punkte

Wenig beeinträchtigt = 1 Punkt

Stark beeinträchtigt = 2 Punkte

Der Rohwert kommt erneut durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Er erstreckt sich von 0 bis 20, wobei es die folgende Interpretation der Summenwerte gibt:

0-4: Minimal ausgeprägte psychosoziale Stressfaktoren

5-9: Mild ausgeprägte psychosoziale Stressfaktoren

10-14: Mittelgradig ausgeprägt psychosoziale Stressfaktoren

15-20: Schwer ausgeprägte psychosoziale Stressfaktoren

Fragen zu depressiven Symptomen:

Der Fragebogen zu den Stresssymptomen ist der "PHQ 9" und ein Gesundheitsfragebogen. Die Kodierung der Antwortmöglichkeiten erfolgt wie folgt:

Überhaupt nicht = 0 Punkte

An manchen Tagen = 1 Punkt

An mehr als der Hälfte der Tage = 2 Punkte

Beinahe jeden Tag = 3 Punkte

Der Rohwert kommt erneut durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Er erstreckt sich von 0 bis 27, wobei es die folgende Interpretation der Summenwerte gibt:

0-4: Minimale depressive Symptomatik

5-9: Milde depressive Symptomatik

10-14: Mittelgradige depressive Symptomatik

15-27: Schwere depressive Symptomatik

Fragebogen zum Alkoholkonsum

Der Fragebogen zum Alkoholkonsum „AUDIT“ wird wie folgt ausgewertet: Der Rohwert kommt erneut durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Ein Verdacht auf eine alkoholbezogene Störung liegt bei einem Score ab 8 vor. Mit einem höheren Score steigt die Wahrscheinlichkeit der Abhängigkeit weiter an.

Literatur:

Brähler, E., Zenger, M., & Kemper, C. J. (2015). *Psychologische und sozialwissenschaftliche Kurzskalen: standardisierte Erhebungsinstrumente für Wissenschaft und Praxis*. MWV.

Gräfe, K., Zipfel, S., Herzog, W., & Löwe, B. (2004). Screening psychischer Störungen mit dem "Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)". *Diagnostica*, *50*(4), 171-181.

Löwe, B., Spitzer, R. L., Zipfel, L., & Herzog, W. (2001). Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D). Komplettversion mit vorläufigem Manual, Fragebogen, Schablonen. *Pfizer GmbH, Karlsruhe*.

Martin, A., Rief, W., Klaiberg, A., & Braehler, E. (2006). Validity of the brief patient health questionnaire mood scale (PHQ-9) in the general population. *General hospital psychiatry*, *28*(1), 71-77.

Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., De la Fuente, J. R., & Grant, M. (1993). Development of the alcohol use disorders identification test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. *Addiction*, *88*(6), 791-804.