

Zielgruppe: Betriebsräte

# InGeMo-Stress-Quiz

THEMEN: BELASTUNGEN UND BEANSPRUCHUNGEN • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • LEISTUNGSFÄHIGKEIT • STRESS/PSYCHISCHE BELASTUNGEN  
ART DER HILFE: CHECK • SOFTWARE-TOOL

## KURZBESCHREIBUNG

Das InGeMo-Stress-Quiz ermöglicht Betriebsräten einen ersten Einstieg in das Thema Ursachen und Folgen von Arbeitsstress. Außerdem erhalten sie erste Hinweise zu präventiven Maßnahmen zur Reduktion psychischer Belastungen, bei denen sie im Betrieb ein Mitbestimmungsrecht haben.

## Was ist das InGeMo-Stress-Quiz?

Mit dem InGeMo-Stress-Quiz erhalten Betriebsräte eine Rückmeldung über ihre Kenntnisse zu Stress im Arbeitsleben und ihre persönliche Stresssituation bzw. über mögliche Stresssituationen von Kollegen und Kolleginnen. Außerdem vermittelt das Stress-Quiz erste Ideen zur persönlichen Prävention bei Arbeitsstress und an welcher Stelle mit Maßnahmen zur Stressminderung im Betrieb angesetzt werden kann. Das InGeMo-Stress-Quiz ist ein Online-Kurzfragebogen, den Betriebsräte aber auch Beschäftigte in fünf Minuten bearbeiten können.

Im dem InGeMo-Stress-Quiz werden folgende Stress-Themen behandelt, die unter anderem das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können:

*InGeMo-Stress-Quiz: der Kurzfragebogen. © IAQ Universität Duisburg-Essen*

- Persönliche Auswirkungen, wenn man dauerhaft mehr als 10 Stunden arbeitet
- Persönliche Auswirkungen, wenn man regelmäßig nach der regulären Arbeitszeit dienstliche Dinge erledigt
- Effekte von Zeitdruck bei der Arbeit
- Maßnahmen, um sich nach der Arbeit gut erholen zu können
- Verhaltensweisen, um die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten
- Stressverringerung bei konzentrationsintensiven Aufgaben
- Auswirkungen, wenn man häufiger bei schwierigen Denkprozessen unterbrochen wird
- Wirkung von Kurzpausen (5-10 Minuten) während der Arbeit
- Möglichkeiten, Zeitdruck und Stressempfinden im Arbeitsalltag vorbeugend anzugehen
- Motivation, im eigenen Arbeitsbereich Veränderungen herbeizuführen

Als Ergebnis bekommt die Nutzerin bzw. der Nutzer eine Rückmeldung über den Kenntnisstand zum Thema Stress und Hintergrundinformationen zu den einzelnen Themen. Auch erste Hinweise, welche Gestaltungsmöglichkeiten man besitzt, kann der Auswertung des Kurzfragebogens entnommen werden.

## Welchen Mehrwert hat das InGeMo-Stress-Quiz für Betriebsräte?

Mit dem InGeMo-Stress-Quiz können Betriebsräte kurz und zielgerichtet – aber wissenschaftlich abgesichert – in das Thema Stress im Arbeitsleben einsteigen. Sie können ih-

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Zielgruppe: Betriebsräte

# InGeMo – Stress-Quiz



THEMEN: BELASTUNGEN UND BEANSPRUCHUNGEN • GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT • LEISTUNGSFÄHIGKEIT • STRESS/PSYCHISCHE BELASTUNGEN  
ART DER HILFE: CHECK • SOFTWARE-TOOL

ren Wissensstand zum Thema Arbeitsstress testen und erhalten konkrete Hilfen, wie sie ihr eigenes Stresslevel so gestalten können, dass die negativen Auswirkungen von Stress vermindert werden. Außerdem erhalten sie Denkanstöße, was sie im Betrieb tun können, um die Belastungen, die zu negativem Stress führen können, zu reduzieren.

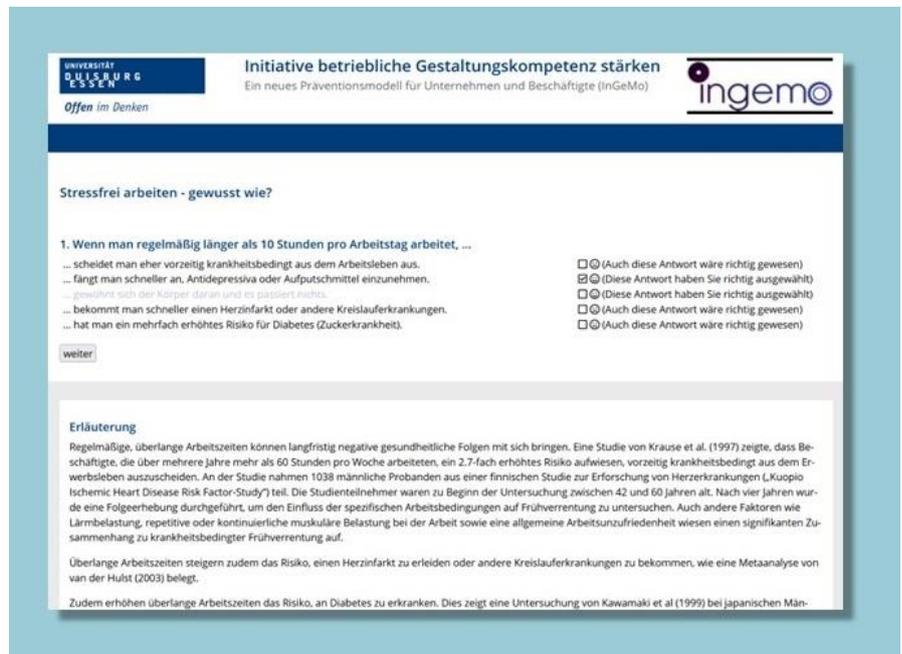
Nach dem Arbeitsschutzgesetz haben die Arbeitgeber die Pflicht, diese psychischen Belastungen mit einer Gefährdungsbeurteilung zu ermitteln und entsprechende Maßnahmen zu planen und durchzuführen (Arbeitsschutzgesetz § 5). Bei dieser Gefährdungsbeurteilung hat der Betriebsrat volles Mitbestimmungsrecht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

Das InGeMo-Stress-Quiz ersetzt keine Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen und keine intensiveren Maßnahmen zur Stressminderung im Betrieb. Es bietet allerdings einen praxisorientierten und systematischen Einstieg in die Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und ermöglicht eine erste Erhebung der Stressbelastung bei Beschäftigten.

## Wie können Betriebsräte das InGeMo-Stress-Quiz nutzen?

Betriebsräte können das InGeMo-Stress-Quiz folgendermaßen nutzen:

- Sie können mit dem Quiz ihr eigenes persönliches Stresslevel ermitteln
- Sie können es als Test verwenden, um nachzuvollziehen, wie ihre Kenntnisse zum Thema Arbeitsstress sind



InGeMo-Stress-Quiz: Auswertung mit Erläuterungen © IAQ Universität Duisburg-Essen

- Sie können über die Fragen und die Erläuterungen in das Thema Stress im Arbeitsleben inhaltlich einsteigen
- Sie können gemeinsam mit den Beschäftigten ihr Stresslevel ermitteln und das InGeMo-Stress-Quiz als einen Teil der psychischen Gefährdungsbeurteilung nutzen

In allen vier Anwendungsfällen kann das Quiz Online bearbeitet werden.



Die Ergebnisse können ausdruckt werden. Es werden keine Daten gespeichert.

## Wer hat das InGeMo-Stress-Quiz erarbeitet?

Das InGeMo-Stress-Quiz wurde im Verbundprojekt "Initiative betriebliche Gestaltungskompetenz stärken – Ein neues Präventionsmodell für Unternehmen und Beschäftigte (InGeMo)" entwickelt. InGeMo-Projektpartner waren das Institut Arbeit und Qualifikation (IAQ) Universität Duisburg-Essen, die ffw GmbH – Gesellschaft für Personal- und Organisationsentwicklung, die Deutsche Edelstahlwerke GmbH sowie die Bühler Motor GmbH. InGeMo wurde 2019 abgeschlossen. Das Projekt wurde gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) – Projektträger Karlsruhe (PTKA).