

**Übersicht: Belastungen und mögliche Entlastungsmaßnahmen**

<b>Mögliche Belastungen</b>	<b>Erläuterungen</b>
Arbeitsintensität	Hat Ihr Arbeitgeber die Arbeitszeiten Ihrer Kolleginnen und Kollegen im Blick? Prüft er in regelmäßigen Abständen die Arbeitszeitkonten, vor allem im Hinblick auf Überstunden und Mehrarbeit? Verschaffen Sie sich durch ein Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber einen Überblick. Bedenken Sie dabei: Viele Überstunden sind ein Indiz für eine zu hohe Arbeitsintensität. Das wäre dann genauer zu prüfen.
Arbeitsorganisation	Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Arbeitsorganisation einzelner Abteilungen und Bereiche. Wird erwartet, dass Ihre Kolleginnen und Kollegen ständig erreichbar sind und auch außerhalb der Arbeitszeit kurzfristig E-Mails beantworten? Sollte das der Fall sein, führen Sie ein Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber. Schließlich führt die ständige Erreichbarkeit zu einer Überbelastung. Am besten einigen Sie sich auf eine Betriebsvereinbarung zu diesem Thema.
Digitalisierung	Die zunehmende Digitalisierung belastet viele Arbeitnehmer. Sie sind überfordert von immer neuen Vorgehensweisen und Regelungen. Setzen Sie als Betriebsrat sich dafür ein, dass Ihre Kolleginnen und Kollegen stets umfassend über Neuregelungen unterrichtet werden. Zudem sollten sie dabei auch darüber informiert werden, an wen sie sich bei Schwierigkeiten wenden und mit welchen Trainings oder Fortbildungsmaßnahmen sie Wissenslücken schließen können.
Personalmangel	Gibt es in Ihrem Betrieb einige unbesetzte Stellen? Wer übernimmt die entsprechende Arbeit? Setzen Sie sich für die Neubesetzung der Stellen ein.
<b>Mögliche Entlastung</b>	<b>Erläuterungen</b>
Positives Betriebsklima	Zur Vermeidung von psychischen Erkrankungen oder Burn-out, aber auch zu deren Milderung kann ein positives Betriebsklima ganz entscheidend beitragen.

	<p>Damit sich jeder im Betrieb gut aufgehoben fühlt, ist es wichtig, dass das Betriebsklima und der Zusammenhalt stimmen. Setzen Sie sich für einen guten Zusammenhalt der Kolleginnen und Kollegen ein. Bitten Sie Ihren Arbeitgeber, einmal jährlich einen Betriebsausflug oder ein sonstiges Teamevent zu organisieren und einem jährlichen Teamentwicklungstreffen zuzustimmen.</p> <p>Zu einem positiven Betriebsklima trägt immer auch ein gutes Verhältnis der Führungskräfte zur Belegschaft bei. Wichtig ist, dass Ihre Kolleginnen und Kollegen sich gerade in schwierigen Zeiten unterstützt und gut aufgehoben fühlen.</p>
Positives Feedback	<p>Geben Sie als Betriebsrat Ihren Kolleginnen und Kollegen – wo es passend ist – ein positives Feedback zur geleisteten Arbeit oder auch ganz allgemein gegenüber der gesamten Belegschaft in der nächsten Betriebsversammlung. Raten Sie das auch Ihrem Arbeitgeber. Denn Wertschätzung und Lob motivieren.</p>
Weiterbildung	<p>Weiterbildung ist in Zeiten zunehmender Digitalisierung wichtiger denn je. Setzen Sie sich für umfassende Weiterbildungsprogramme ein.</p>