

# Arbeitspsychologie

WIR MACHEN UNSERE ARBEIT.  
WAS ABER MACHT DIE ARBEIT MIT UNS?



Die Arbeitspsychologie befasst sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen bei der Arbeit. Sie liefert Antworten zu der Frage:

Was braucht es, damit Arbeit gesund und nicht krank macht?

Die Arbeitspsychologische Beratung ist ein kostenloses Angebot, das Ihnen hilft Ihre Leistungsfähigkeit noch lange zu erhalten.

## **Stress kann teuer sein**

Unternehmer stehen oft mit vollem Einsatz hinter Ihrer Arbeit und meistern vielfältige Herausforderungen. Doch andauernder Stress und ungünstige Arbeitsbedingungen können die Gesundheit gefährden. Körper und Seele senden bei andauernden Stress verschiedene Warnsignale: Ständige Gereiztheit, Schlaflosigkeit, körperliche Beschwerden. Langfristig gefährden psychische Fehlbelastungen nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Arbeitssicherheit. Zahlen belegen, dass psychische Erkrankungen als Folge von Arbeitsbelastungen stetig steigen. Neben menschlichem Leid entstehen dadurch auch enorme betriebswirtschaftliche Kosten – Sowohl für Einzelpersonen als auch für die Gesamtwirtschaft.

### **Häufige Belastungsfaktoren:**

- Hohes Arbeitspensum
- Zeitdruck
- Folgen von Arbeitsunfällen
- Pflegesituation
- Erkrankungen
- Wirtschaftliche Sorgen

Je frühzeitiger Belastungen erkannt werden, desto besser können sie durch gezielte Maßnahmen verringert werden.

## **Was ist die Arbeitspsychologische Betriebsberatung**

Dieses kostenlose Präventionsangebot der SVS, wird vorerst nur in einzelnen Bundesländern (u.a. Wien) angeboten. Dabei kommen Arbeitspsychologen direkt zu Ihnen vor Ort! Im ersten Termin werden arbeitsbedingte Belastungen erhoben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden. Relevante Fragen können sein: Sind Sie vor

Lärm geschützt? Wie kann ergonomischen Fehlhaltungen entgegen gewirkt werden? Wie können Sie durch eine bessere Pausengestaltung Ihre Leistungsfähigkeit fördern?

Vor Ort werden gemeinsam Maßnahmen entwickelt, um arbeitsbedingte Belastungen nach Möglichkeit zu reduzieren und Ressourcen zu stärken.

Bei der Umsetzung der Maßnahmen werden Sie durch Nachberatungstermine begleitet. Diese finden je nach Bedarf persönlich oder telefonisch statt. Bei psychosozialen Problemstellungen, die einer intensiveren Betreuung bedürfen, werden Sie bei der Suche nach einem passenden Versorgungsangebot unterstützt.

## **Was ist die Beratung NICHT?**

Die Beratung dient NICHT der Behandlung oder Diagnose von bereits bestehenden psychischen Erkrankungen.

## **Wer kann die Beratung in Anspruch nehmen?**

SVS-Unfallversicherte, welche Stress- und Belastungsfaktoren reduzieren oder vorbeugen möchten.

## **Was bringt´s?**

- Sicheres und gesundes Arbeiten fördern
- Freude an der Arbeit erhalten
- Produktivität nachhaltig steigern
- Leistungsfähigkeit bewahren
- Frühzeitige Reduzierung von Fehlbelastungen
- Neue Perspektiven aufzeigen

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck – SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Foto: Shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-004, Stand: 2023

# Haben Sie noch Fragen? – svs.at!

## Informationen zu den Themen

- Beitrag
- Gesundheit
- Pflege
- Pension
- Unfall

und zahlreichen Gesundheits- und Serviceangeboten finden Sie unter **svs.at**.

## Mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben!

Mit svsgo können Sie rasch und einfach Anträge einbringen, persönliche Daten einsehen, Bestätigungen herunterladen, Rechnungen oder Verordnungen einreichen. Alle Infos: **svs.at/go**



## Terminvereinbarung notwendig!

Wir beraten Sie gerne persönlich nach Terminvereinbarung unter **svs.at/termine**.

Alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf **svs.at/kontakt**.

## Sie wollen am aktuellsten Stand bleiben?

News & aktuelle Themen der SVS - Jetzt für den SVS-Newsletter unter **svs.at/newsletter** eintragen!