

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Ein Forschungsprojekt zeigt, wie gesunde Arbeitsbedingungen entstehen

Wie lassen sich psychische Belastungen am Arbeitsplatz erkennen und wirksam verringern? Dieser Frage geht ein groß angelegtes Forschungsprojekt an der FernUniversität in Hagen nach. Mit über 2.000 Mitarbeitenden der Bezirksregierung Arnsberg als Praxispartner untersucht das Team um Arbeitspsychologe Prof. Dr. Jan Dettmers, wie sich Stressfaktoren wie Zeitdruck oder schlechte Kommunikation konkret auswirken - und welche Maßnahmen helfen. In drei Phasen wird erhoben, wie sich die Arbeitsbedingungen und das Wohlbefinden der Beschäftigten verändern.

Wie können psychische Belastungen am Arbeitsplatz frühzeitig erkannt und wirksam reduziert werden? Mit dieser hochaktuellen Frage beschäftigt sich ein groß angelegtes Forschungsprojekt an der FernUniversität in Hagen. Unter der Leitung von Prof. Dr. Jan Dettmers, einem der führenden Arbeitspsychologen in Deutschland, startet nun eine mehrstufige wissenschaftliche Untersuchung zur psychischen Gesundheit in Unternehmen und im öffentlichen Dienst.

Neben Betrieben aus der IT und der Chemie-Branche bringt sich die Bezirksregierung Arnsberg als wichtiger Praxispartner mit über 2.000 Mitarbeitenden ein. Diese nehmen anonym an einer umfassenden Online-Befragung teil. Ziel ist es, typische Risikofaktoren wie Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sowie die gelebte Fehler- und Kritikkultur in den jeweiligen Abteilungen sichtbar zu machen und darauf aufbauend gezielte Maßnahmen abzuleiten, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten stärken.

Modellprojekt für die Region

Um die Kooperation offiziell zu besiegeln, trafen sich am Mittwoch, 6. August 2025, Regierungspräsident Heinrich Böckelühr, FernUni-Rektor Prof. Dr. Stefan Stürmer und Prof. Dr. Jan Dettmers zur Unterzeichnung einer Vereinbarung in Hagen. „Die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein entscheidender Faktor für Motivation, Leistungsfähigkeit und langfristige Beschäftigungsfähigkeit. Wir freuen uns sehr, mit der Bezirksregierung Arnsberg einen starken Partner aus der Region gewonnen zu haben, der das Thema mit uns gemeinsam wissenschaftlich fundiert angehen möchte“, erklärt Prof. Dr. Jan Dettmers, Leiter des Lehrgebiets Arbeits- und Organisationspsychologie an der FernUniversität.

Die Bezirksregierung Arnsberg sieht in der Zusammenarbeit einen wichtigen Schritt in Richtung gesunder Arbeitskultur: „Als moderner Arbeitgeber tragen wir Verantwortung für die Gesundheit unserer Mitarbeitenden. Die Kooperation mit der FernUniversität gibt uns die Möglichkeit, unsere Arbeitsbedingungen datenbasiert zu analysieren und gezielt zu verbessern“, betont Regierungspräsident Heinrich Böckelühr.

Rektor der FernUniversität Prof. Dr. Stefan Stürmer sieht in dem Projekt ein Modell für die gesamte Region: „Für uns als FernUniversität ist es wichtig, dass wissenschaftliche Erkenntnisse nicht nur in der Forschung Wirkung entfalten, sondern auch direkt in die Gesellschaft und Arbeitswelt hineinwirken. Das Projekt mit der Bezirksregierung Arnsberg zeigt beispielhaft, wie solche

Kooperationen wissenschaftlich fundiert und praxisnah zugleich sein können.“

Gesetzliche Pflicht

Was viele nicht wissen: Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung auch psychische Belastungen systematisch zu erfassen. Diese Pflicht ist seit 2013 im Arbeitsschutzgesetz verankert und gilt unabhängig von Größe oder Branche eines Unternehmens. Das Forschungsprojekt der FernUniversität bietet hier nicht nur ein fundiertes Analyseinstrument, sondern auch konkrete Unterstützung dabei, gesetzliche Vorgaben sinnvoll und nachhaltig umzusetzen.

„Die Durchführung ist für uns nicht nur ein formaler Akt zur Erfüllung der gesetzlichen Pflicht“, hebt Monique Schröder, Behördliche Gesundheitsmanagerin der Bezirksregierung Arnsberg, hervor und ergänzt: „Viel wichtiger ist uns, die sich verändernden Arbeitsbedingungen regelmäßig im Blick zu haben und einen echten Beitrag zur Gesundheit unserer Mitarbeitenden zu leisten. Deshalb setzen wir nun bereits zum zweiten Mal auf die professionelle Begleitung durch die FernUniversität.“

Die Untersuchung läuft in drei Phasen: Zunächst wird per Online-Fragebogen erfasst, wie es den Mitarbeitenden aktuell geht – wo zum Beispiel Belastungen durch Zeitdruck, fehlende Rückmeldung oder unklare Abläufe entstehen. Diese erste Erhebung liefert ein detailliertes Bild darüber, wie gesund und motivierend die Arbeitsbedingungen in verschiedenen Bereichen tatsächlich sind. Im zweiten Schritt geht es um die Praxis: Dort, wo Handlungsbedarf erkannt wird, stößt die Bezirksregierung konkrete Maßnahmen an – etwa Workshops zur Teamkommunikation, neue Regeln für den E-Mail-Verkehr oder Schulungen für Führungskräfte. Neun Monate später folgt eine zweite Befragung der FernUniversität, die prüft: Haben sich die Belastungen verringert? Gibt es spürbare Verbesserungen im Alltag? Schließlich – nach weiteren drei Monaten – wird in einer dritten Runde erfasst, ob sich auch die Gesundheit der Mitarbeitenden positiv entwickelt hat.

Wegweisende Forschung

Was dieses Forschungsprojekt besonders macht: Es bleibt nicht bei der reinen Analyse, sondern untersucht systematisch, ob Veränderungen am Arbeitsplatz auch wirklich Wirkung zeigen – und das mit wissenschaftlicher Präzision. „Viele Unternehmen erfassen Belastungen – aber was danach passiert, ist oft unklar“, sagt Prof. Jan Dettmers. „Wir wollen zeigen, wie in Unternehmen oder Behörden umgesetzte Maßnahmen wirksam überprüft werden können.“ Die FernUniversität bringt die dafür notwendige Expertise und einen besonders aussagekräftigen Datenpool mit: Der eingesetzte Fragebogen wurde in den vergangenen Jahren in zahlreichen Unternehmen und Behörden an mehr als 20.000 Beschäftigten getestet. Er deckt unter anderem Themen wie Arbeitsorganisation, Kommunikation, Wertschätzung, Führung und Zusammenarbeit ab und erlaubt daher belastbare Aussagen darüber, welche Arbeitsbedingungen mit einem höheren Risiko für Erschöpfung, Unzufriedenheit oder Burnout einhergehen – und wie man diesen Risiken zielgerichtet begegnen kann.

Die Kooperation ist nicht die erste dieser Art: Schon im Vorgängerprojekt PROGRESS hatte die Bezirksregierung Arnsberg mitgewirkt. Das jetzige Projekt PRO-EVAL baut darauf auf – mit dem Ziel, die Wirkung von Verbesserungsmaßnahmen systematisch zu messen. Gefördert wird das Vorhaben von der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) und der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI).