

# BMBF-Projekt: Stressprävention für kleine Unternehmen



## Studieninteressierte gesucht

- Sie arbeiten in einem Unternehmen mit weniger als 50 Mitarbeiter/innen?
- Sie möchten etwas gegen Stress am Arbeitsplatz tun und dabei die gesetzlichen Arbeitsschutzanforderungen erfüllen?
- Sie wollen in die Gesundheit aller im Betrieb investieren, um langfristig erfolgreich zu sein?

Dann unterstützen Sie uns mit Ihrem Betrieb im interdisziplinären Forschungsprojekt **PragmatikK!**

[www.stresspraevention-im-betrieb.de](http://www.stresspraevention-im-betrieb.de)



## Mit PragmatikK dem Stress vorbeugen

Eigentlich weiß jeder: Psychische Belastungen schaden der Gesundheit und machen weniger produktiv. Die Beurteilung und Verminderung psychischer Belastungen ist gesetzliche Vorgabe. Doch vor allem kleinere Betriebe werden selten gegen Arbeitsstress aktiv und vergeben damit Chancen, Gesundheit und Produktivität zu fördern.

Die Gründe: Es fehlen Zeit und Ressourcen, sich neben dem Kerngeschäft mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Es fehlen jedoch auch leicht umsetzbare Lösungen, um Arbeit besser zu gestalten, Belastungen abzubauen und damit Stressfolgen wirksam vorzubeugen.

Das interdisziplinäre Forschungsprojekt **PragmatikK** untersucht jetzt: Welche Maßnahmen helfen kleinen und Kleinunternehmen (KKU) wirklich bei der Stressprävention weiter?

**Als Studienteilnehmende lernen Sie effiziente Ansätze zur Stressprävention kennen.**



# Ihre Möglichkeiten zur Teilnahme



## Projektziel: die passende Lösung

**Pragmatikk** untersucht,

- warum in KKK wenig über Stressprävention bekannt ist,
- wie sich die Ansprache der Zielgruppe verbessern lässt,
- welche Maßnahmen nachhaltig Stressprävention in KKK verankern

und entwickelt im letzten Schritt eine Online-Plattform, die passende Maßnahmen zur Stressprävention bündelt und den Betrieben zur Verfügung stellt.

### Beratung Gefährdungsbeurteilung

Wir besprechen kostenfrei und vor Ort, wie Sie in Ihrem Betrieb mögliche Quellen der Belastung identifizieren und beseitigen. So erfüllen Sie die gesetzlichen Anforderungen der Gefährdungsbeurteilung.

### Entwicklung und Erprobung Online-Plattform

Sie testen unsere Online-Plattform und die Maßnahmen zur Stressprävention, profitieren dabei von einem auf Sie zugeschnittenen System und unterstützen uns bei der Optimierung.

### Interviews und Umfragen

In persönlichen Gesprächen oder in kurzen Fragebögen befragen wir Sie zu Ihrem Betrieb oder Team, Ihrem Arbeitsalltag, möglichen Stressfaktoren sowie zu Maßnahmen und Lösungen.

### Stressbewältigungstraining

Kostenfreie, wissenschaftlich fundierte Stressbewältigungstrainings zeigen, wie Sie mit Belastungen im Berufsalltag umgehen und negative Folgen von Stress vermeiden können.

# Projektbeteiligte

## Forschung und Entwicklung

- **Institut für Medizinische Soziologie**, Universitätsklinikum Düsseldorf, Prof. Dr. Nico Dragano
- **Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin**, Universitätsklinikum Düsseldorf, Prof. Dr. Peter Angerer
- **Lehrstuhl für BWL, insb. Arbeit, Personal und Organisation**, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Prof. Dr. Stefan Süß
- **Abteilung für Gesundheitspsychologie**, Leuphana Universität Lüneburg, Prof. Dr. Dirk Lehr
- **Stiftungslehrstuhl für BWL, insb. Managementlehre für Nicht-Wirtschaftswissenschaftler**, Universität zu Köln, Prof. Dr. Christian Schwens
- **K12 Agentur für Kommunikation und Innovation GmbH**, Düsseldorf, Jörg Hoewner

## Kontakt

Ines Catharina Wulf (Projektkoordination)  
**E-Mail:** pragmatikk@hhu.de



Dieses Forschungs- und Entwicklungsprojekt wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen des Programms „Zukunft der Arbeit“ (Förderkennzeichen 02L16D020 bis 02L16D023) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autor/in.