



Gesund arbeiten

Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb



Deutsch

Impressum

Gesund arbeiten
Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb

Herausgeber

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Mittelstr. 51, 10117 Berlin

AOK-Bundesverband
Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Askanischer Platz 1, 10963 Berlin

Autoren:

Ramazan Salman, Stephanie Knostmann, Martina
Harms,
Wolfgang Bödeker, Tanja Hohmann

2. aktualisierte Auflage, März 2011

Gesund arbeiten

Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb

GRÜßWORT

der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration



Als Integrationsbeauftragte der Bundesregierung weiß ich, dass Integration vor allem auf dem Arbeitsmarkt, in den Betrieben vor Ort stattfindet. In vielen dieser Betriebe in Deutschland sind Menschen aus Zuwandererfamilien unverzichtbar. Und den Unternehmen ist klar geworden, dass für sie gerade auch die kulturelle Vielfalt, die die Menschen mitbringen, ein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist.

Unterschiedliche Betrachtungsweisen führen zu kreativen, neuen Lösungen. Die Fähigkeit zum Umgang mit anderen Kulturen eröffnet den Unternehmen neue Kundenstämme und Märkte. Unternehmen, die zeigen, dass ihnen Vielfalt wichtig ist, schaffen eine Kultur des gegenseitigen Respekts und der Anerkennung. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind motivierter, sich einzubringen.

Respekt und diese Anerkennung zeigt ein Unternehmen besonders dann, wenn es um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Belegschaft geht. Dieser Wegweiser für Gesundheit im Betrieb schließt hier eine wichtige Lücke. Er zeigt Ihnen als Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern aus Zuwandererfamilien, welche Rechte Sie haben, wenn es um Gesundheit im Betrieb geht. Er weist auf die Angebote des deutschen Gesundheitssystems hin, nennt Ihnen Wege und Ansprechpartner. Er zeigt aber auch, wie Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer selbst auf sich achten können, wenn Sie gesund bleiben oder wieder gesund werden wollen.

Mit den besten Wünschen für ein gesundes Betriebsklima!

Prof. Dr. Maria Böhmer

*Beauftragte der Bundesregierung für Migration,
Flüchtlinge und Integration*

iga

Zur Initiative Gesundheit und Arbeit

Gesundheit und Arbeit müssen zusammengehören – dieses Anliegen trägt iga sogar im Namen. Verbände der gesetzlichen Kranken- und Unfallversicherung haben sich in der Initiative zusammengeschlossen. Sie wurde vom BKK Bundesverband und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung gegründet, später stießen auch der AOK-Bundesverband und der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) dazu. Gemeinsames Ziel ist, arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren durch Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung vorzubeugen.

Die Herausforderungen, denen Unternehmen und ihre Beschäftigten heute ausgesetzt sind, nehmen zu. Treibender Motor ist unter anderem wachsender Konkurrenzdruck der Märkte. Das schlägt sich auch in einer massiven Veränderung der Arbeitsbedingungen nieder.

Voraussetzung für den Unternehmenserfolg sind gesunde und motivierte Beschäftigte. Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung haben hierbei eine Schlüsselfunktion. Es geht darum, betrieblich Verantwortliche und die Beschäftigten für sicheres und gesundes Arbeiten zu motivieren. Unfallversicherungs-

träger und Krankenkassen leisten hierbei einen wesentlichen Beitrag, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

In iga werden erfolgreiche Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung an die konkreten Erfordernisse der Betriebe angepasst, neue Methoden erarbeitet und erprobt. iga forscht, berät und entwickelt zusammen mit Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.

iga hat zusammen mit weiteren Experten das Konzept für ein Interkulturelles Betriebliches Gesundheitsmanagement entwickelt. Dieses soll dafür sorgen, dass alle Beschäftigten – gleich welcher Nationalität – um ihre Rechte und Pflichten zum Thema Gesundheit und Sicherheit im Betrieb wissen. Sie sollen Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen erhalten und die Vorgesetzten sollen kulturelle Unterschiede berücksichtigen. Dieser Gesundheitswegweiser ist ein Baustein des Konzepts.

Informationen über viele weitere iga-Projekte, -Veranstaltungen und -Veröffentlichungen finden Sie auf der Website www.iga-info.de.

Inhalt

1. Warum dieser Wegweiser?	8		
2. Gesund arbeiten – Ideen für Unternehmen und Mitarbeiter	9		
2.1 Was muss mein Arbeitgeber für meine Gesundheit tun?	9		
Gefährdungen minimieren („Gefährdungsbeurteilung“)	9		
Arbeitsplätze ergonomisch gestalten	10		
Fachleute einsetzen	10		
Die Mitarbeiter in ihre Tätigkeiten einweisen...	10		
Maßnahmen zur Ersten Hilfe, Brandbekämpfung...	11		
2.2 Welche Rechte und Pflichten habe ich als Beschäftigter?	11		
2.3 Wer hilft bei Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen?	12		
2.4 Spezielle Angebote von Unternehmen	13		
Mitarbeiterbefragung	13		
Betrieblicher Gesundheitsbericht	13		
Gesundheitszirkel	14		
Gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung	14		
Schulungen, Gesundheitstage, Kursangebote	14		
2.5 Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?	15		
Gesund essen	15		
In Bewegung bleiben	15		
Den Rücken stützen	16		
Schutzausrüstung benutzen	16		
Lärmschutz tragen	17		
		Den Kopf frei bekommen	17
		Stress abbauen	18
		„Mobbing“ bekämpfen	18
		Nichtraucherschutz beachten	
		Kein Alkohol am Arbeitsplatz	19
		3. Wer hilft bei Fragen und Problemen?	20
		Arbeitsschutzausschuss	20
		Betriebsrat	20
		Fachkraft für Arbeitssicherheit	21
		Sicherheitsbeauftragte	21
		Betriebsarzt	21
		Betrieblicher Sozialdienst/Sozialberatung	22
		Suchtberatung	22
		Gleichstellungsbeauftragte	22
		Schwerbehindertenvertretung	22
		Ausländervertretung	22
		Interkulturelle Gesundheitslotsen	23
		Berufsgenossenschaften und Unfallkassen	23
		Krankenkassen	23
		4. Wichtige Adressen für weitere Informationen	24
		4.1 Gesundheitseinrichtungen auf Bundesebene	24
		4.2 Sozialversicherungen	25
		4.3 Arbeitsschutzeinrichtungen der Länder	25
		4.4 Weitere Verbände im Arbeits- und Gesundheitsschutz	28
		4.5 Unabhängige Patienten- und Verbraucherverbände	28
		4.6 Gesundheitspolitische Einrichtungen für Migranten	29
		4.7 Verbände der freien Wohlfahrt	30
		5. Notizen	31

1. Warum dieser Wegweiser?

Die gute Nachricht zuerst: In Deutschland ereignen sich immer weniger Arbeits- und Wegeunfälle. Die Zahl tödlicher Arbeitsunfälle hat sich von 1994 bis 2005 halbiert und auch der Krankenstand ist in diesem Zeitraum zurückgegangen.

Zugleich klagen jedoch mehr als die Hälfte der Berufstätigen über Rücken- und Gelenkschmerzen. Über 40 Prozent leiden unter den Auswirkungen psychischer Belastungen im Berufsalltag. Sie fühlen sich lustlos, ausgebrannt, können selbst nach Feierabend nicht mehr abschalten. Der Hauptgrund heißt meistens „Stress“ – verursacht durch Zeit- und Konkurrenzdruck, große Verantwortung oder Angst um den Arbeitsplatz. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress einmal als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts bezeichnet.

Der Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung sind wesentliche Faktoren, die den Gesundheitszustand eines jeden Mitarbeiters beeinflussen. Das liegt daran, dass berufstätige Menschen einen großen Teil ihrer Zeit dort verbringen und man bei der Arbeit in der Regel berufstypischen und wiederkehrenden Belastungen ausgesetzt ist. Neben dem „Stress“, den es wohl überall gibt, kämpfen beispielsweise „Büromenschen“ üblicherweise

mit Bewegungsmangel, Arbeiter am Fließband sind durch oftmals einseitige monotone Arbeitsabläufe belastet, andere Mitarbeiter haben häufig mit hautreizenden Chemikalien zu tun.

Andererseits kann Arbeit unsere Gesundheit auch positiv beeinflussen. Im Idealfall stärken berufliche Erfolge und erreichte Leistungen das Selbstvertrauen, und auch mit netten Kollegen und Vorgesetzten steigt die eigene Zufriedenheit. So lässt sich denn auch generell festhalten, dass sich Menschen, die einen festen Arbeitsplatz haben, im Durchschnitt nachweislich gesünder fühlen als Menschen ohne Arbeit.

Viele Unternehmen haben erkannt, dass Arbeit eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Beschäftigten spielt und zudem gesunde und motivierte Mitarbeiter einen großen Vorteil im Wettbewerb darstellen. Sie erfüllen darum nicht nur die gesetzlichen Vorgaben, sondern machen ihren Mitarbeitern zusätzliche, freiwillige Angebote wie Rücken- und Entspannungskurse oder Gesundheitsschulungen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ideen geben, was Sie selbst und Ihr Unternehmen für Ihre Gesundheit tun können.

2. Gesund arbeiten – Ideen für Unternehmen und Mitarbeiter

Arbeit muss und soll nicht krank machen. In Deutschland gibt es gesetzliche Vorschriften zur Unfallverhütung und zur gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung.

In diesem Kapitel erfahren Sie

- was Ihr Arbeitgeber für Ihre Gesundheit tun muss,
- welche Rechte (und Pflichten) Sie als Beschäftigte haben,
- welche zusätzlichen freiwilligen Angebote manche Unternehmen ihren Mitarbeitern bieten
- was in Sachen „Gesundes Arbeiten“ von Ihnen erwartet wird, und wie Sie Ihren Alltag ohne großen Aufwand gesünder gestalten können.

2.1 Was muss mein Arbeitgeber für meine Gesundheit tun?

In Deutschland gibt es ein gesetzlich verankertes Recht der Arbeitnehmer auf sichere und gesunde Arbeitsbedingungen.

Laut Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber für die Sicherheit und Gesundheit seiner Beschäftigten verantwortlich. Er soll die Arbeitsbedingungen, -umgebung und -organisation so gestalten, dass Unfälle und Gesundheitsschäden möglichst ausgeschlossen werden.

Jeder Arbeitgeber muss

... Gefährdungen minimieren („Gefährdungsbeurteilung“)

Der Arbeitgeber muss Sicherheits- und Gesundheitsrisiken in seinem Betrieb erfassen und Schritte zu ihrer Beseitigung treffen. Meistens schauen sich der Vorgesetzte zusammen mit Experten (zum Beispiel der Fachkraft für Arbeitssicherheit) die verschiedenen Arbeitsbereiche in einem Betrieb an und suchen systematisch (zum Beispiel anhand von Checklisten der Berufsgenossenschaften) nach möglichen Gefahren. Da-



bei wird notiert, welche Gefahren es gibt und was von wem bis wann geändert werden soll. Nach einiger Zeit werden die Fortschritte überprüft und dokumentiert.

... Arbeitsplätze ergonomisch gestalten

Eine weitere Pflicht des Arbeitgebers ist die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung. Dabei geht es darum, die Arbeitsplätze so einzurichten, dass die Mitarbeiter auch bei längerer Ausübung ihrer Tätigkeit vor körperlichen Schäden geschützt werden.

Dazu gehört beispielsweise, dass Möbel individuell verstellbar sind (Beispiel: Schreibtischstuhl). Damit Mitarbeiter sich beim Tragen und Heben schwerer Gegenstände nicht den Rücken ruinieren, sollen ihnen geeignete Hilfsmittel für den Transport zur Verfügung gestellt werden. Und auch Montagearbeitsplätze lassen sich ergonomisch gestalten: Bei der Fahrzeugmontage mussten Arbeiter früher zum Beispiel oft unter die Fahrzeuge kriechen - heute arbeiten sie meist im Stehen.

... Fachleute einsetzen

Ein Laie kann die Sicherheit bei der Arbeit kaum gewährleisten. Darum ist der Unternehmer verpflichtet, Experten zu beschäftigen, die ihn bei dieser Aufgabe beraten. Dies sind der Betriebsarzt und die Fachkraft für Arbeitssicherheit. In Betrieben mit mehr als 20 Mitarbeitern muss der Unternehmer außerdem unter seinen Angestellten einen Sicherheitsbeauftragten ernennen, der ebenfalls die Aufgabe hat, über die Sicherheit im Unternehmen zu wachen.

Darüber hinaus liegt es in der Verantwortung des Unternehmers, regelmäßig einen Arbeitsschutzausschuss einzuberufen, in dem die Experten und der Sicherheitsbeauftragte künftige Schritte beraten und beschließen.

... die Mitarbeiter in ihre Tätigkeiten einweisen und sie über Unfall-/Gesundheitsgefahren und nötige Schutzmaßnahmen informieren

Der Arbeitgeber muss die Beschäftigten während der Arbeitszeit über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit aufklären. Die Erklärungen sollten genau auf den Arbeitsplatz, Tätigkeitsbe-

reich und Wissensstand des Beschäftigten zugeschnitten sein. Die Unterweisung sollte verständlich sein und darum in der Sprache des Beschäftigten erfolgen.

Eine Sicherheitsunterweisung ist nicht nur bei der Einstellung neuer Mitarbeiter fällig, sondern auch wenn Mitarbeiter neue Aufgaben erhalten, sie den Arbeitsplatz wechseln, oder wenn neue Arbeitsmittel eingeführt werden. Die Unterweisungen müssen immer vor Aufnahme der Tätigkeit erfolgen und regelmäßig wiederholt werden.

... Maßnahmen zur Ersten Hilfe, Brandbekämpfung und Evakuierung treffen

Dazu gehört unter anderem die Einrichtung von Notfallverbindungen zu Rettungsdiensten und Feuerwehr. Darüber hinaus muss der Arbeitgeber Beschäftigte benennen, die im Notfall Erste Hilfe leisten oder Aufgaben bei der Brandbekämpfung und Evakuierung ihrer Kollegen übernehmen.

2.2 Welche Rechte und Pflichten habe ich als Beschäftigter?

Nicht nur der Arbeitgeber trägt Verantwortung für die Gesundheit der Beschäftigten, auch Sie selbst haben Rechte und Pflichten:

Alle Mitarbeiter sind verpflichtet,

- sich am Arbeitsplatz so zu verhalten, dass sie sich und andere bei der Arbeit nicht gefährden,
- Vorschriften und innerbetriebliche Anweisungen einzuhalten,
- Maschinen, Geräte, Werkzeuge, Schutzvorrichtungen, persönliche Schutzausrüstungen etc. bestimmungsgemäß zu verwenden,
- dem Arbeitgeber oder dem zuständigen Vorgesetzten jede von ihnen festgestellte direkte Gefahr für die Sicherheit und Gesundheit, jeden an den Schutzsystemen festgestellten Defekt unverzüglich zu melden.

Alle Mitarbeiter haben das Recht,

- über alle Gefahren und notwendigen Schutz- und Notfallmaßnahmen am Arbeitsplatz informiert zu werden,
- kostenlos zu lernen, an ihrem Arbeitsplatz sicher und gesund zu arbeiten (Sicherheitsschulungen),
- kostenlos persönliche Schutzausrüstungen (z.B. Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Schutzbrillen) zu erhalten,

- Vorschläge zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu machen,
- sich an das Gewerbeaufsichtsamt zu wenden, wenn Gesundheitsschutz und die Arbeitssicherheit aus ihrer Sicht nicht gewährleistet werden,
- sich bei erheblicher Gefahr in Sicherheit zu bringen,
- sich regelmäßig arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen.

Was Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun können, erfahren Sie im Kapitel 2.5 dieser Broschüre.

2.3 Wer hilft bei Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen?

Wir hoffen und wollen, dass Sie gesund bleiben! Sollte aber doch einmal etwas passieren, können Sie wie folgt vorgehen:

Bei Unfällen:

Sind Sie bei der Arbeit oder auf dem Weg dorthin in einen Unfall verwickelt, sollten Sie diesen Ihrem Arbeitgeber melden. Der zeigt den Arbeitsunfall dann dem zuständigen Unfallversicherungsträger an. Hier wird der Unfall geprüft, denn: Nicht jeder Unfall, der bei der Arbeit geschieht, ist automatisch ein Arbeitsunfall.

Bei Verdacht auf Berufskrankheit:

Wenn Sie den Verdacht haben, unter einer Berufskrankheit zu leiden, sollten Sie beim Unfallversicherungsträger eine Berufskrankheiten-Anzeige stellen. Dies können auch andere Personen für Sie tun. Ärzte und Betriebsärzte sind sogar verpflichtet, einen Verdacht auf eine Berufskrankheit bei der Unfallversicherung anzuzeigen. Auch hier gilt: nicht jede Erkrankung, die mit der Arbeit zu tun hat, ist eine Berufskrankheit. Erkrankungen, die als Berufskrankheit anerkannt sind, stehen auf einer Liste, die von der Bundesregierung herausgegeben wird.



2.4 Spezielle Angebote von Unternehmen

Vielen Unternehmen genügt es nicht, die gesetzlichen Vorschriften zum Arbeitsschutz zu befolgen. Mit zusätzlichen, freiwilligen Projekten wollen sie die Gesundheitsbelastungen bei der Arbeit verringern. Dabei unterstützen sie ihre Mitarbeiter in einer gesunden Lebensweise, um auf diese Weise ihr Wohlbefinden, aber auch ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen anhand einiger Beispiele, was Unternehmen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können.

Mitarbeiterbefragung

Ohne zu wissen, wo der Schuh überhaupt drückt, bringen Gesundheitsprojekte relativ wenig. Viele Unternehmen führen darum anonyme Befragungen in der Belegschaft durch, um herauszufinden, unter welchen seelischen und körperlichen Arbeitsbelastungen die Mitarbeiter leiden. Oft werden auch Fragen zu Beschwerden wie Schlafstörungen oder Muskelverspannungen

gestellt, die erste Zeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein können.

Durch eine Mitarbeiterbefragung erfährt das Unternehmen auch, ob die Belegschaft überhaupt Interesse an Gesundheitsprojekten hat.

Betrieblicher Gesundheitsbericht

Wie die Mitarbeiterbefragung soll auch der Gesundheitsbericht dem Unternehmen Auskunft über den Gesundheitszustand der Belegschaft geben. Dazu werden beispielsweise die Daten der Krankenkassen und der Personalabteilung gesammelt und mit denen der Branche insgesamt abgeglichen. Auch Erkenntnisse aus einer Mitarbeiterbefragung oder das Wissen des Betriebsarztes können in den Bericht mit einfließen. So findet das Unternehmen heraus, welche Beschwerden in diesem Betrieb häufiger auftreten als in anderen. Dadurch erfährt man, welche Arbeitsbelastungen verringert werden sollten, und kann entsprechende Gesundheitsprojekte anstoßen.



Gesundheitszirkel

Ein Gesundheitszirkel ist ein Gesprächskreis, in dem Mitarbeiter und manchmal auch Vorgesetzte krankmachende oder belastende Aspekte der Arbeit sammeln und Verbesserungsvorschläge erarbeiten. Die Mitarbeiter wissen am besten, welche gesundheitlichen Probleme sie haben und ob diese beispielsweise durch Stress, Lärm oder ungenügende Beleuchtung am Arbeitsplatz entstehen. In der Regel wird ein Gesundheitszirkel für einen begrenzten Zeitraum von sechs bis zehn Treffen eingerichtet. Die Umsetzung der Vorschläge erfolgt oft durch den Arbeitskreis Gesundheit.

Gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung

Die Arbeitszeit und -dauer ist entscheidend für die Zufriedenheit und auch die Gesundheit der Beschäftigten. Bei „Gleitzeit“ können diese (mit Einschränkungen) selbst über Arbeitsbeginn und -ende bestimmen. Der Vorteil liegt auf der Hand: Privatleben und Beruf sind besser vereinbar. Wichtig ist, dass die Wünsche der Mitarbeiter bei der Arbeitszeitplanung weitest möglich berücksichtig

werden und dass Arbeitszeiten im Voraus planbar sind.

Schulungen, Gesundheitstage, Kursangebote

Betriebssport, Gesundheitskurse oder Schulungen sind weitere Maßnahmen, mit denen Unternehmen das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten steigern können. Das Angebot reicht vom einmaligen Vortrag bis zur individuellen Gesundheitsberatung, vom Entspannungskurs bis zur Übernahme von Beiträgen für ein Fitness-Studio. Auch Nichtraucherkurse, Ernährungsberatung und Informationsveranstaltungen zum Thema Drogenkonsum werden in einigen Firmen angeboten. Oft sind die Krankenkassen und die Abteilung Arbeitsmedizin/der Betriebsarzt Mitveranstalter, in Großbetrieben unterstützt u.a. die betriebliche Suchtberatung diese Maßnahmen.

2.5 Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Unternehmen können die Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeiter verbessern. Sie selbst tragen aber ebenfalls Verantwortung für Ihre Gesundheit und können sogar am meisten bewirken, zum Beispiel, indem Sie Angebote des Unternehmens wahrnehmen, zur Verfügung gestellte Schutzausrüstungen (wie z.B. Gehörschutz) tragen oder zum Betriebssport gehen. Mit gesunden Pausenmahlzeiten und ausreichend Bewegung im Arbeitsalltag kann jeder, ganz ohne großen Aufwand, etwas für seine Gesundheit tun. Belastungen bei der Arbeit lassen sich oft auch durch eine bewusste Freizeitgestaltung ausgleichen.

Auf den nächsten Seiten werden Möglichkeiten vorgestellt, mit denen Sie Ihren Alltag ganz einfach gesünder gestalten können.

Gesund essen

Mit leerem Magen lässt sich schlecht arbeiten. Vergessen Sie darum über einen Berg von Aufgaben das Essen und Trinken nicht!

Ein guter Trick ist, immer eine Flasche Wasser griffbereit zu haben oder eine Thermoskanne Tee mit zur Arbeit zu bringen. Kaffee, Limonade und gesüßte Säfte hingegen sollten nur in Maßen getrunken werden.

Wenn möglich, verzichten Sie auf Fastfood (Döner, Hamburger, Pommes frites & Co.) und Süßigkeiten. Greifen Sie stattdessen in der Kantine so oft wie möglich zu Gemüse, Salat oder Obst und bringen sie sich von zu Hause z.B. Vollkornbrot, Joghurt, Müsli, Obst, Gemüsestreifen oder Nüsse mit zur Arbeit.

In Bewegung bleiben

Ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung ist ausreichend Bewegung – besonders wenn man täglich viele Stunden im Sitzen oder Stehen verbringt. Wer sich regelmäßig bewegt, sieht besser aus, fühlt sich fitter und ist im Alltag belastbarer. Herz und Kreislauf sowie die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Cholesterinspiegel gesenkt. Gut trainierte Muskeln entlasten die Knochen. Angenehmer Nebeneffekt: Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet, die Laune hebt sich merklich.

In großen Unternehmen gibt es häufig Angebote, mit Kollegen beim Betriebssport in Schwung zu kommen. Wo dies nicht möglich ist, lässt sich trotzdem ganz leicht mehr Bewegung in den Alltag bringen. Wenn Sie viel sitzen müssen: Steigen Sie Treppen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Lassen Sie nach Möglichkeit das Auto stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit. Tricksen Sie Ihren inneren Schweinehund aus, indem Sie Büromaterial oder den Drucker so positionieren, dass Sie häufiger aufstehen müssen. Schnappen Sie bei einem

Spaziergang in der Mittagspause frische Luft. Wenn Sie viel stehen müssen: Machen Sie regelmäßig Lockerungs- und Dehnübungen. Vieles lässt sich im Sitzen oder mit Stehhilfen erledigen.

Den Rücken stützen

Zwei von drei Deutschen klagen über Rückenschmerzen. Muskel- und Skeletterkrankungen sind der häufigste Grund für Krankschreibungen. Die Ursachen finden sich oft im Arbeitsalltag: Langes Sitzen, einseitige Belastungen sowie schweres Heben und Tragen gehen auf den Rücken. Auch psychische Belastungen können zu schmerzhaften Verspannungen führen.

Dabei lässt sich der Rücken oft mit den einfachsten Mitteln entlasten. Wenn Sie am Computer arbeiten: Stimmen Sie die Höhe Ihres Schreibtischstuhls, die Rückenlehne, die Lage der Tastatur und die Höhe des Monitors aufeinander ab. Bei körperlichen Arbeiten sollten, wann immer möglich, schweres Heben und Tragen vermieden werden. Halten Sie schwere Gegenstände möglichst nah am Körper, tragen Sie diese zu zweit oder nutzen Sie Hilfsmittel. In die Hocke zu gehen ist besser als sich zu bücken. Tipps, was Sie Ihrem Rücken bei einseitigen Belastungen oder immer gleichen Bewegungsabläufen Gutes tun können, gibt Ihnen auch Ihr Betriebsarzt.

In speziellen Rückenkursen, die von Sportvereinen, Fitnessstudios und den Volkshochschulen angeboten werden, können Sie lernen, Ihre Rücken-

ckenmuskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und Bewegungsabläufe rückenfreundlicher zu gestalten. Viele Krankenkassen empfehlen zudem, Rückenübungen in den Berufsalltag einzubauen. Auch ein gezieltes Sportprogramm kann den Rücken stärken. Eine gute Wahl sind Schwimmen, Nordic Walking oder Gymnastik.

Wer schon Rückenbeschwerden hat, sollte auch zu Hause nach „Rückenfeinden“ suchen und Matratze, Lieblingssessel, Autositze und Schuhe auf ihre Rückenfreundlichkeit überprüfen.

Schutzausrüstung benutzen

Persönliche Schutzausrüstung soll bei gefährlichen Arbeiten Verletzungen vorbeugen. Vom Unternehmen zur Verfügung gestellte Sicherheitsschuhe, Handschuhe, Atemschutzmasken, Schutzbrillen, Helme oder Sicherheitsgurte nützen jedoch nichts, wenn sie ungenutzt im Schrank liegen.

Wenn Sie an einem neuen Arbeitsplatz beginnen oder noch nicht informiert wurden, erkundigen Sie sich, ob Sie Schutzkleidung tragen sollten. Lassen Sie sich die Benutzung erklären und kontrollieren Sie regelmäßig, ob sie noch funktioniert. Benutzen Sie die Ausrüstung, auch wenn Ihre Kollegen es nicht tun!



Lärmschutz tragen

Lärm gehört zu den größten Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz, Lärmschwerhörigkeit ist die häufigste Berufskrankheit. Zur persönlichen Schutzausrüstung gehört darum oft ein Gehörschutz (Ohrstöpsel oder ein Kopfhörerähnlicher Kapselgehörschutz). Dieser ist wichtig, weil Lärm nicht nur das Gehör, sondern auch das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System schädigen und Stress auslösen kann.

Der Arbeitgeber muss seinen Mitarbeitern einen Gehörschutz zur Verfügung stellen, wenn der Lärm dauerhaft größer als 85 Dezibel ist. Dieser Wert kann gemessen werden und ist ungefähr erreicht, wenn zwei Personen sich auf einen Meter Entfernung nur noch mit Mühe unterhalten können. Empfohlen wird ein Gehörschutz sogar schon ab 80 Dezibel. Aus Bequemlichkeit, Vergesslichkeit oder Unkenntnis über die Folgen trägt ein Großteil der Beschäftigten keinen Gehörschutz – dabei sollte für sie das Tragen von Gehörschutz ihrer Gesundheit zuliebe eine Selbstverständlichkeit sein!

Den Kopf frei bekommen

Fast jeder zweite Bundesbürger leidet unter Kopfschmerzen, die häufig Einschränkungen im Alltag mit sich bringen: Jeder Zehnte fühlt sich so schlecht, dass er sich dann krank meldet.

Kopfschmerzen können mit Wetterwechseln, Stress, Erkältungen oder Schlafmangel zusammenhängen. Wer häufig unter Kopfschmerzen leidet, sollte sich gut beobachten, um herauszufinden, was die Schmerzen auslöst.

Wichtig ist, Schmerzmittel vorsichtig zu dosieren und sie nicht ständig einzunehmen. Eine gute Ernährung, viel Flüssigkeit und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft können Kopfschmerzen vorbeugen. Bei Verspannungen bietet sich Krankengymnastik an, bei Stress das Erlernen von Entspannungstechniken. Manchmal kann es sinnvoll sein, den eigenen Lebensstil zu überdenken und zum Beispiel auch den „Freizeitstress“ zu reduzieren.



Stress abbauen

Eine hohes Arbeitspensum, Konflikte mit Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten, nicht erfüllbare Ansprüche – und schon ist der Stress da. Stress lässt sich oft nicht vermeiden, man kann aber lernen besser damit umzugehen.

Ein Patentrezept gibt es nicht. Während der eine auf Yoga oder Autogenes Training schwört, baut der andere lieber beim Sport überschüssige Energie ab. Unternehmungen mit der Familie, Freunden und Bekannten wirken ebenfalls entspannend, und mit Vertrauten über Probleme zu sprechen, ist allemal gesünder, als diese in sich hineinzufressen.

In akuten Stresssituationen kann es entspannend wirken, bewusst durchzuatmen und ein paar Augenblicke an etwas Angenehmes zu denken. Oder, wenn niemand dabei ist, einfach mal Dampf abzulassen und laut vor sich hinzuschimpfen.

„Mobbing“ bekämpfen

Man sagt, dass rund drei Prozent aller Beschäftigten am Arbeitsplatz gemobbt werden, das heißt von Kollegen oder Vorgesetzten systematisch schikaniert, drangsaliert und ausgegrenzt werden. Die Folgen für die Opfer sind fatal: Oft sind sie es, die den Arbeitsplatz verlieren. Viele werden außerdem körperlich oder psychisch krank und dauerhaft arbeitsunfähig.

Experten raten Mobbing-Opfern, ihren Kummer nicht für sich zu behalten, sondern die Mobber, wenn möglich, zur Rede zu stellen. Wichtig ist außerdem, Rückendeckung bei Kollegen und Vorgesetzten zu suchen und eventuell den Betriebsrat einzuschalten.

Wer miterlebt, dass ein Kollege ausgegrenzt, beschimpft oder anderweitig schlecht behandelt wird, sollte Rückgrat beweisen und diesen unterstützen.

Nichtraucherschutz beachten.**Alkohol am Arbeitsplatz vermeiden.**

War es früher in vielen Berufen durchaus üblich, zwischendurch ein Bier zu trinken, weiß man heute, dass sich Alkohol und Arbeit schlecht vertragen. Schon bei geringstem Alkoholkonsum sinkt das Konzentrationsvermögen und die Unfallgefahr steigt. Wer mit Maschinen arbeitet oder Fahrzeuge steuert, bringt sich und andere in große Gefahr, wenn er am Arbeitsplatz Alkohol trinkt. Aber auch bei anderen Tätigkeiten sollte man sich gut beobachten, denn das Trinken wird schnell zur Gewohnheit. Gegen ein gelegentliches „Feierabendbier“ oder ein Gläschen Wein am Abend ist aber sicher nichts einzuwenden.

Zigarettenrauch enthält über 40 krebserregende Stoffe. Der blaue Qualm steigert nicht nur das Krebsrisiko der Raucher, sondern ebenso das der Menschen, die ihn unfreiwillig einatmen. Laut Arbeitsstättenverordnung müssen Unternehmer dafür sorgen, dass nicht rauchende Beschäftigte vor Tabakrauch geschützt werden. In den meisten Betrieben herrscht darum ein Rauchverbot. Raucher wie Nichtraucher sollten sich dafür einsetzen, dass Rauchverbote eingehalten werden. Das nutzt nicht nur den Nichtrauchern, sondern auch den Rauchern, die meist ihren Konsum stark einschränken, wenn sie für jede Zigarette nach draußen gehen müssen.

3. Wer hilft bei Fragen und Problemen?

Prinzipiell können Sie sich bei allen Fragen zum Arbeitsschutz und zur Gesundheit bei der Arbeit sowohl an ihre Vorgesetzten als auch die „Gesundheitsexperten“ im Betrieb wenden. Oft macht es Sinn, im ersten Schritt ein Problem zunächst mit dem Vorgesetzten zu besprechen. Sollte dieser Ihnen nicht helfen können, sind – vor allem in größeren Betrieben – meistens speziell geschulte Experten für Sie da. Diese werden auf den folgenden fünf Seiten kurz vorgestellt.

Arbeitsschutzausschuss

In allen Betrieben mit mehr als 20 Mitarbeitern hat der Arbeitgeber die Pflicht, mindestens vierjährlich einen Arbeitsschutzausschuss einzuberufen. In diesem Ausschuss beraten die Fachkräfte für Arbeitssicherheit, der Betriebsarzt, der Sicherheitsbeauftragte, der Unternehmer und der Betriebsrat über alle Themen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung im Unternehmen. Manchmal sind auch weitere Personen, wie zum Beispiel die Schwerbehindertenvertretung oder bestimmte Experten, bei den Treffen dabei. Bei diesen Versammlungen werden unter anderem Unfallstatistiken ausgewertet, Verbesserungsvorschläge entwickelt und umgesetzt oder Gefährdungsanalysen geplant. Die Sicherheitsfachkraft

und der Betriebsarzt berichten über ihre Erkenntnisse, und es werden Gesundheitsprogramme entwickelt.

Betriebsrat

Der Betriebsrat ist die gesetzlich vorgesehene Vertretung der Mitarbeiter in einem Unternehmen. Er hat bei der Regelung des Gesundheitsschutzes und bei der Unfallverhütung weitgehende Mitbestimmungsrechte. Zum Beispiel überwacht er die Einhaltung von Gesetzen und Vorschriften zur Unfallverhütung, kann beim Arbeitgeber Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz beantragen und muss vom Arbeitgeber und den Behörden in allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes informiert werden. Dazu gehört auch, dass er Einsicht in Protokolle von Gefährdungsanalysen, Besichtigungen und Besprechungen erhält. Der Betriebsrat hat auch die Aufgabe, Gesundheitsförderung im Betrieb mit einzuführen. Er ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um Sicherheitsmängel, um Anregungen zum Arbeitsschutz oder Verbesserungsvorschläge zum gesunden Arbeiten geht. Denn er kann vor dem Unternehmer darauf drängen, dass die Vorschläge verwirklicht werden.

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Die Fachkraft für Arbeitssicherheit ist ein meist technisch ausgebildeter Experte, der den Unternehmer beim Arbeitsschutz, bei der Unfallverhütung und der humanen Gestaltung der Arbeit unterstützt. Alle Unternehmen müssen eine Fachkraft für Arbeitssicherheit beschäftigen. Der Experte hat unterschiedliche Aufgaben: Er wirkt bei der Planung und Einrichtung von Betriebsanlagen und bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsumgebung mit. Er prüft die Sicherheit technischer Anlagen und Betriebsabläufe (zum Beispiel durch regelmäßige Betriebsbegehungen). Weiter macht er den Unternehmer auf Gefährdungen aufmerksam, regt Verbesserungen an und setzt diese z. T. um. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit soll zudem Arbeitsunfälle untersuchen, auswerten und Vorschläge zur Unfallverhütung machen. Darüber hinaus berät und schult sie die Beschäftigten in Sachen Arbeitssicherheit, Unfallverhütung und Gesundheitsschutz.

Sicherheitsbeauftragte

Sicherheitsbeauftragte sind Kollegen, die ausgebildet sind, mit darauf zu achten, dass im Unternehmen Unfälle, berufsbedingte Krankheiten und Gesundheitsgefahren vermieden werden. Sie werden dazu vom Unternehmen und dem Betriebsrat beauftragt. Per Gesetz müssen Sicherheitsbeauftragte in allen Betrieben eingesetzt werden, die regelmäßig mehr als 20 Mitarbeiter beschäftigen. Sicherheitsbeauftragte

haben die Aufgabe, sich um ein sicheres Arbeitsverhalten ihrer Kollegen zu bemühen. Sie überprüfen den Zustand von Schutzeinrichtungen und persönlichen Schutzausrüstungen. Sie sollen ihre Kollegen dazu animieren, die Ausrüstungen zu benutzen, und die Mitarbeiter über Gefahren im Umgang mit Maschinen und Arbeitsstoffen aufklären. Sie können Sicherheitsmängel melden und auf deren Behebung drängen. Sicherheitsbeauftragte überprüfen außerdem, ob die Erste Hilfe im Betrieb gesichert ist. Sie sollten an Unfalluntersuchungen beteiligt werden und Vorschläge zur Vermeidung von Unfällen machen. Wenn möglich, beseitigen sie selber Mängel.

Betriebsarzt

Beschäftigte haben ein Recht auf regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen, wenn Gefahren für ihre Sicherheit oder Gesundheit bestehen. Für diese Untersuchungen ist der Betriebsarzt zuständig. In sehr großen Betrieben gibt es meist eine eigene betriebsärztliche Abteilung. Unternehmen mit wenigen Beschäftigten hingegen beschäftigen Betriebsärzte nur einige Stunden pro Jahr. Zu den Aufgaben gehört die Beratung des Unternehmers im Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie der Unfallverhütung. Zum Beispiel berät der Betriebsarzt den Arbeitgeber bei der Einführung neuer Arbeitsverfahren oder neuer technischer Geräte sowie bei der Organisation der Ersten Hilfe im Unternehmen. Auf Wunsch des Unternehmers kann er die Beschäftigten medizinisch untersuchen, zum Beispiel um

die Ursachen von arbeitsbedingten Erkrankungen zu klären. Die meisten der Untersuchungen sind für die Beschäftigten freiwillig. Es gilt die ärztliche Schweigepflicht. Krankmeldungen vom Hausarzt darf der Betriebsarzt nicht kontrollieren.

Betrieblicher Sozialdienst/Sozialberatung

Weil schwerwiegende Probleme im Betrieb oder Privatleben die Arbeitsleistung (und die seelische Gesundheit) stark beeinträchtigen können, gibt es in einigen Unternehmen einen betrieblichen Sozialdienst. Zu seinen Aufgaben gehört es, Mitarbeiter bei Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten zu beraten. Ebenso ist der Sozialdienst Ansprechpartner bei privaten Krisen und Suchtproblemen. Er kann auch Fragen zur Wiederaufnahme der Berufstätigkeit nach langer Krankheit oder im Hinblick auf den Ruhestand klären. Wenn der Mitarbeiter möchte, vermittelt der Sozialdienst auch an professionelle Ansprechpartner „von außerhalb“.

Suchtberatung

Die betriebliche Suchtberatung arbeitet meist eng mit der Sozialberatung zusammen, oft handelt es sich sogar um denselben Berater. Die Mitarbeiter der betrieblichen Suchtberatung bieten Hilfe und Informationen für Beschäftigte mit Suchtproblemen (Alkohol, Nikotin, Medikamente, illegale Drogen wie Kokain oder Ecstasy, Spiel- oder Wettsucht). Darüber hinaus beraten sie Vorgesetzte und Kollegen, wenn diese Fra-

gen zum Umgang mit Suchtgefährdeten oder -kranken haben. Die Arbeit der Suchtberatung beschränkt sich nicht unbedingt auf Gespräche mit Mitarbeitern: Sie kann beispielsweise auch Aufklärungskampagnen durchführen.

Gleichstellungsbeauftragte

Die Gleichstellungsbeauftragte (auch: Frauenbeauftragte oder Frauenvertreterin) befasst sich mit der Förderung und Durchsetzung der Gleichberechtigung und Gleichstellung von Männern und Frauen im Unternehmen. Das Amt wird in der Regel von einer Frau wahrgenommen.

Schwerbehindertenvertretung

Die Schwerbehindertenvertretung ist die Interessenvertretung der Schwerbehinderten in einem Unternehmen. Sie wird in allen Betrieben und Dienststellen, in denen mindestens fünf schwer behinderte Personen beschäftigt sind, gewählt.

Ausländervertretung

Auch die Migrantinnen und Migranten in einem Unternehmen können eine Interessenvertretung wählen. Manchmal ist die Ausländervertretung Teil des Betriebsrates.



BERATUNG

Interkulturelle Gesundheitslotsen

Interkulturelle Gesundheitslotsen sind Mitarbeiter (mit oder ohne Migrationshintergrund), die an Schulungen zum Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ teilgenommen haben und im Unternehmen als „Brücke zwischen den Kulturen“ auftreten. Sie kennen die betrieblichen Arbeitsschutzstrukturen und beraten Kolleginnen und Kollegen – insbesondere diejenigen, die neu im Unternehmen und neu in Deutschland sind – in Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz. Auch können sie bei Bedarf Kontakte zu den betrieblichen Experten herstellen. Und sie bemühen sich, den deutschen Kollegen kulturelle Unterschiede und die Besonderheiten ihres Heimatlandes näher zu bringen.

Berufsgenossenschaften und Unfallkassen

Träger der gesetzlichen Unfallversicherung sind Berufsgenossenschaften und Unfallkassen. Sie haben die Aufgabe, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhüten. Dazu beraten und beaufsichtigen sie die Betriebe auf dem Gebiet der Arbeitssicherheit, der Unfallverhütung und des Gesundheitsschutzes (Prävention). Der gemeinsame

Dachverband der Berufsgenossenschaften und der Unfallkassen ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Siehe auch Kapitel 2.3.

Krankenkassen

Krankenkassen sind in Großbetrieben häufig mit eigenen Geschäftsstellen vertreten. Dort können sich die Beschäftigten zu Fragen rund um die Krankenversicherung beraten lassen. Oft engagieren sich die Krankenkassen auch für die Gesundheit im Betrieb. Sie bieten für die Versicherten Kurse an (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Suchtvorbeugung) oder unterstützen die Fachleute im Betrieb, zum Beispiel bei der Organisation von Gesundheitszirkeln und Mitarbeiterbefragungen.

4. Wichtige Adressen für weitere Informationen

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

projektteam@iga-info.de
www.iga-info.de

Bundesministerium für Gesundheit

Friedrichstraße 108, 10117 Berlin
Tel 030 1 84 41-0
www.bmg.bund.de

4.1 Gesundheitseinrichtungen auf Bundesebene

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin
Tel.: 030 1 85 27-0
www.bmas.bund.de

Das BMAS bietet ein Bürgertelefon zu folgenden Themen:

Rente	01805 67 67 10 *
Unfallversicherung/Ehrenamt	01805 67 67 11 *
Arbeitsmarktpolitik und -förderung	01805 67 67 12 *
Fördermöglichkeiten des ESF	01805 67 67 19 *
Arbeitsrecht	01805 67 67 13 *
Teilzeit/Altersteilzeit/Minijobs	01805 67 67 14 *
Infos für behinderte Menschen	01805 67 67 15 *

Das BMG bietet ein Bürgertelefon zu folgenden Themen:

Fragen zum Krankenversicherungsschutz für alle	01805 99 66-01
Fragen zur Krankenversicherung	01805 99 66-02
Fragen zur Pflegeversicherung	01805 99 66-03
Fragen zur gesundheitlichen Prävention	01805 99 66-09

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
www.bzga.de

BZgA-Beratungstelefone:

Telefonberatung zu HIV und Aids

01805 55 54 44

Telefonberatung zur Suchtvorbeugung

0221 89 20 31

Telefonberatung zur Raucherentwöhnung

01805 31 31 31

Telefonberatung zu Essstörungen

0221 89 20 31

Telefonberatung zu Glücksspielsucht

0800 1 37 27 00

Telefonberatung zur Organspende

080 9 04 04 00

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund
Tel.: 0231 90 71-0
www.baua.de

4.2 Sozialversicherungen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

Mittelstraße 51, 10117 Berlin
Tel.: 030 28 87 63 80 0
www.dguv.de

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin
Tel.: 0800 10 00 48 00
www.deutsche-rentenversicherung.de

Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Mittelstraße 51, 10117 Berlin
Tel.: 030 20 62 88 0
www.gkv-spitzenverband.de

4.3 Arbeitsschutz- einrichtungen der Länder

Baden-Württemberg

Landesgesundheitsamt

Referat 96 – Arbeitsmedizin, Umweltbezogener
Gesundheitsschutz, Staatlicher Gewerbearzt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart
Postanschrift: Postfach 102942, 70025 Stuttgart
Tel.: 0711 90 43 50 00
www.rp.baden-wuerttemberg.de

Bayern

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Tel.: 091 31 76 40

www.lgl.bayern.de

Bremen

Gewerbeaufsicht des Landes Bremen

Parkstr. 58/60, 28209 Bremen

Tel.: 0361 62 20

www.gewerbeaufsicht.bremen.de

Berlin

Landesamt für Arbeitsschutz, Gesundheits- schutz und technische Sicherheit Berlin – LAGetSi

Turmstraße 21, 10559 Berlin

Tel.: 030 90 25 450

www.berlin.de/lagetsi/

Hamburg

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)

Amt für Arbeitsschutz

Billstr. 80, 20539 Hamburg

Tel.: 040 4 28 37- 21 12

www.hamburg.de/arbeitsschutz

Brandenburg

Landesamt für Arbeitsschutz

Zentralbereich

Horstweg 57, 14478 Potsdam

Postanschrift: Postfach 90 02 36,

14438 Potsdam

Tel.: 0331 86 83-0

bb.osha.de

Hessen

Hessisches Sozialministerium

Abteilung Arbeitsschutz, Sicherheitstechnik,

Betrieblicher Gesundheitsschutz

Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 8 17 33 48/33 16

www.hms.hessen.de

Mecklenburg-Vorpommern

Landesamt für Gesundheit und Soziales

Erich-Schlesinger-Str. 35, 18059 Rostock
Tel.: 0381 3 31 59 00 0
www.lagus.mv-regierung.de

Niedersachsen

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration

Referat 403 - Arbeitsschutz, technischer
Verbraucherschutz, Suchtbekämpfung,
Drogenbeauftragte des Landes
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2, 30159 Hannover
Postanschrift: Postfach 141, 30001 Hannover
Tel.: 0511 1 20 0
www.ms.niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA)

Ulenbergstr. 127-131, 40225 Düsseldorf
Tel.: 0221 31 01 0
www.liga.nrw.de

Rheinland-Pfalz

Landesamtes für Umwelt, Wasserwirtschaft und Gewerbeaufsicht

Kaiser-Friedrich-Straße 7, 55116 Mainz/Rhein
Tel.: 06131 60 33 0
www.luwg.rlp.de

Saarland

Landesamt für Umwelt- und Arbeitsschutz

Zentrum für Arbeits- und Umweltmedizin
Don-Bosco-Straße 1, 66119 Saarbrücken
Tel.: 0681 85 00 15 01
lua.saarland.de

Sachsen

Landesdirektion Dresden

Abteilung Arbeitsschutz
Stauffenbergallee 2, 01099 Dresden
Postanschrift: Postfach 10 06 53, 01076 Dresden
Tel.: 0351 82 5 50 01
www.arbeitsschutz-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt

Fachbereich 5 Arbeitsschutz
Kühnauer Straße 70, 06846 Dessau-Roßlau
Postanschrift: Postfach 18 02, 06815 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 65 01 0
www.verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holstein

Staatliche Arbeitsschutzbehörde bei der Unfallkasse Nord

Adolf-Westphal-Straße 4, 24143 Kiel
Tel.: 0431 98 80
www.uk-nord.de

Thüringen

Thüringer Landesbetrieb für Arbeitsschutz und technischen Verbraucherschutz

Karl-Liebknecht-Str. 4, 98527 Suhl
Postanschrift: Postfach 10 01 41, 98490 Suhl
Tel.: 03681 73 54 00
www.thueringen.de/de/tlatv

4.4 Weitere Verbände im Arbeits- und Gesundheitsschutz

Verband Deutscher Sicherheitsingenieure e.V. (VDSI)

Geschäftsstelle
Albert-Schweitzer-Allee 33, 65203 Wiesbaden
Tel.: 0611 1 57 55-0
www.vdsi.de

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. (VDBW)

Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
Geschäftsstelle
Friedrich-Eberle-Straße 4a, 76227 Karlsruhe
Tel.: 0721 93 38 18 0
www.vdbw.de

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVG)

Heilsbachstr. 30, 53123 Bonn
Tel.: 0228 9 87 27-0
www.bvpraevention.de

4.5 Unabhängige Patienten- und Verbraucherverbände

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin
www.vzbv.de
Tel.: Verbraucherzentralen der Länder

Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe

Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Tel.: 030 85 40 43 67

www.bageh.de**Bundesarbeitsgemeinschaft
der Patient/innenstellen (BAGP)**

Geschäftsstelle der BAGP

Waltherstraße 16a, 80337 München

Tel.: 089 76 75 51 31

www.bagp.de**Sozialverband VdK Deutschland e.V.**

Wurzerstraße 4a, 53175 Bonn

Tel.: 0228 82 09 30

www.vdk.de**Allgemeiner Patienten-Verband e.V.**

Bundespatientenstelle

Deutschhaus-Straße 28, 35037 Marburg

Tel.: 06421 6 47 35

www.patienten-verband.de**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.**

Friedrichstraße 28, 35392 Gießen

Tel.: 0641 9 94 56 12

www.dag-selbsthilfegruppen.de**Deutsches Grünes Kreuz e.V.**

Nikolaistraße 3, 35037 Marburg

Tel.: 06421 29 30

www.dgk.de**Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V.
(BAG Selbsthilfe)**

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 31 00 60

www.bagh.de**Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)**

Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

Tel.: 030 7 26 22 20

www.sovd-bv.de

4.6 Gesundheitspolitische Einrichtungen für Migranten

**Arbeitskreis Migration und
öffentliche Gesundheit**c/o Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin

Tel.: 030 1 84 00 16 40

www.integrationsbeauftragte.de**Bayrisches Zentrum für Transkulturelle
Medizin e.V.**

Sandstraße 41, 80335 München

Tel.: 089 1893 78 76 0

www.bayzent.de**Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.**

Königstraße 6, 30175 Hannover

Tel.: 0511 1684 1020

www.ethno-medizinisches-zentrum.dewww.bkk-promig.de

Institut für Transkulturelle Betreuung e.V.

Freundallee 25, 30173 Hannover
Tel.: 0511 5 90 92 00
www.itb-ev.de

**Deutsch-Türkische Gesellschaft für
Psychiatrie und Psychotherapie**

Cappeler Straße 98, 35039 Marburg
Tel.: 06421 40 43 04 oder 40 44 11
www.dtgpp.de

**Deutsch-Türkische MedizinerGesellschaft e.V.
(DTM)**

Schwarzer Bär 8, 30449 Hannover
Tel.: 0511 2 35 23 50
www.dtmev.de

Referat Transkulturelle Psychiatrie

der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie,
Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)
Reinhardtstraße 14, 10117 Berlin
Tel.: 030 2 40 47 72 12
www.dgppn.de

Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V.

Friedrichstr. 13, 35392 Gießen
Tel. 0641 9 66 11 60
www.tdg-stiftung.de

4.7 Verbände der freien Wohlfahrt

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)
Generalsekretariat

Carstennstraße 58, 12205 Berlin
Tel.: 030 85 40 40
www.drk.de

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden
in Deutschland e.V.**

Hebelstraße 6, 60316 Frankfurt am Main
Tel.: 069 9 44 37 10
www.zwst.org

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO)

Heinrich-Albertz-Haus, Blücherstr. 62/63, 10961
Berlin
Tel.: 030 26 30 90
www.awo.org

**Diakonisches Werk der evangelischen
Kirchen Deutschlands (EKD) e.V.**

Staffenbergstraße 76, 70184 Stuttgart
Tel. 0711 2159-0
www.diakonie.de

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstraße 40, 79104 Freiburg
Tel.: 0761 2000
www.caritas.de

Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Gesamtverband
Oranienburgerstraße 13–14, 10178 Berlin
Tel.: 030 24 63 60
www.der-paritaetische.de

Gesund arbeiten

Die gute Nachricht zuerst: In Deutschland ereignen sich immer weniger Arbeits- und Wegeunfälle. Die Zahl tödlicher Arbeitsunfälle hat sich von 1994 bis 2005 halbiert und auch der Krankenstand ist in diesem Zeitraum zurückgegangen. Zugleich klagen jedoch mehr als die Hälfte der Berufstätigen über Rücken- und Gelenkschmerzen. Über 40 Prozent leiden unter den Auswirkungen psychischer Belastungen im Berufsalltag. Sie fühlen sich lustlos, ausgebrannt, können selbst nach Feierabend nicht mehr abschalten.

Der Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung sind wesentliche Faktoren, die den Gesundheitszustand jeder Mitarbeiterin und jedes Mitarbeiters beeinflussen – schlicht, weil berufstätige Menschen einen großen Teil ihrer Zeit dort verbringen und man bei der Arbeit in der Regel berufstypischen und wiederkehrenden Belastungen ausgesetzt ist. Andererseits kann Arbeit unsere Gesundheit auch positiv beeinflussen. Im Idealfall stärken berufliche Erfolge und erreichte Leistungen das Selbstvertrauen, und auch mit netten Kollegen und Vorgesetzten steigt die eigene Zufriedenheit.

Viele Unternehmen haben erkannt, dass Arbeit eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Beschäftigten spielt und zudem gesunde und motivierte Mitarbeiter einen großen Vorteil im Wettbewerb darstellen. Sie erfüllen darum nicht nur die gesetzlichen Vorgaben, sondern machen ihren Mitarbeitern zusätzliche, freiwillige Angebote wie Rücken- und Entspannungskurse oder Gesundheitsschulungen. Auch ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement ist in vielen Unternehmen bereits eingeführt.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Anregungen geben, was Sie selbst und Ihr Unternehmen für Ihre Gesundheit tun können. Sie erfahren

- was Ihr Arbeitgeber für Ihre Gesundheit tun muss,
- welche Rechte (und Pflichten) Sie als Beschäftigte(r) haben,
- was in Sachen „gesundes Arbeiten“ von Ihnen erwartet wird, und wie Sie Ihren Alltag ohne großen Aufwand gesünder gestalten können.