

Erfolgsfaktor Arbeits- gesundheit



NORMEN & PRÄVENTION

Auf welche Aspekte bei Errichtung und Nutzung von E-Ladestationen zu achten ist

Seite 2

GELEBTE PRÄVENTION

Für die technosert electronic GmbH sind die Mitarbeiter der wichtigste Asset im Unternehmen

Seite 4 – 5

STRESS PRÄVENTION

Die Gefahr, gesundheitsgefährdende Folgen von echtem Stress zu verharmlosen

Seite 10 – 11



Mag.ª Renate Krenn
Unternehmensberaterin
und ASZ-Geschäfts-
führerin

Liebe Leserinnen und Leser,

Mitarbeitergesundheit als Erfolgsfaktor für Unternehmen? – Im Grunde nichts Neues, allerdings haben sich die Prämissen stark verschoben. Waren es früher meistens akute Krankheiten und schwere Arbeitsunfälle, die es zu behandeln gab, sind es heute Gesundheitsvorsorge, Rehabilitation und Optimierung der Einheit Mensch und Arbeitsplatz sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. So wurde Stress von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt.

Für die heutigen Betriebe ist es also eine strategische Notwendigkeit, sich um seine Mitarbeiter zu kümmern. Einerseits werden die Mitarbeiter immer älter – in wenigen Jahren sind 40 % der Arbeitnehmer zwischen 50 und 65 Jahren alt – und andererseits gilt es gute Fachkräfte an das Unternehmen zu binden, indem man mehr für sie als Mensch tut. Deshalb nutzen die meisten unserer Kunden unser großes Leistungsspektrum in den Bereichen der Arbeitssicherheit und -gesundheit voll aus. Von der Arbeitsmedizin über die Arbeits- und Organisationspsychologie bis zu Ernährung und Ergonomie – wir entwickeln ein genau auf die Identität und die Ziele der Kunden abgestimmtes Gesundheitsprogramm und helfen mit das Band zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer weiter zu stärken.

Diese Ausgabe der ASZ-News gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältige Praxis der ASZ Arbeitsgesundheit. Wir stellen erfolgreiche Betriebe vor, lassen ASZ Präventivexperten zu Wort kommen und geben Ihnen praktische Tipps zur aktiven Stressbewältigung.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Mag.ª Renate Krenn



GESETZ KOMPAKT

Die unterschätzte Gefahr beim Ladevorgang von Elektrofahrzeugen



Nico Hauser,
Prüftechniker
des ASZ
mit einem
Simulator-
Prüfstecker



E - Tankstelle

Die Einführung und Vermarktung von Elektrofahrzeugen wird durch verschiedene Energieaspekte beschleunigt und daher ist die Errichtung von Ladestellen bzw. Elektrotankstellen an immer mehr Betriebsstandorten interessant. Woran meist nicht gedacht wird, sind die vielen versteckten Fehlerquellen und Gefahrenpotenziale dieser Technologie, die zu schweren Brand- und Personenschäden führen können.

Aus der praktischen Erfahrung zeigen sich häufige Fehlerquellen durch:

- Keine Überwachung und nicht ausreichende Sicherheit beim Aufladen über herkömmliche Netzstecker
- Fehlerstromschutzschaltertyp nicht für den Einsatzzweck geeignet
- Fehlende Überspannungssicherungen für den versorgenden Endstromkreis
- Steckdosen für den Hausgebrauch nach ÖVE/ÖNORM E 8684-1 sind oftmals nicht für einen mehrstündigen Ladevorgang geeignet
- Fehlende Dokumentation über eine normgerechte Überprüfung von Ladestellen

Für das Laden von Elektrofahrzeugen bedarf es laienbedienbare Geräte unter Berücksichtigung folgender wesentlichen Aspekte:

- Hohe Leistungsübertragung bei gleichermaßen hoher Stromstärke und Spannungen
- Häufige Benutzerwechsel und Frequenzierung von Laien
- Erhöhtes Risiko durch Manipulation und/oder Vandalismus
- Erhöhte Gefahr der Lichtbogenbildung beim Gleichstromladen

In der ÖVE/ÖNORM EN 61851 wurden diese speziellen Aspekte berücksichtigt.

Diese beschreibt die Anforderungen an konduktive Gleichstromladestationen für Elektrofahrzeuge. Zusätzlich sind in der ÖVE/ÖNORM 8001-4-722 die Errichterbestimmungen für die Endstromkreise zur Stromversorgung von Elektrofahrzeugen bei der Ladebetriebsart 1 und 2 festgelegt.

Für die Einhaltung der Sicherheits- und Schutzmaßnahmen sowie regelmäßiger Überprüfungen ist der Betreiber verantwortlich. Die Prüftechniker des ASZ bieten eine normgerechte Überprüfung von konduktiven Ladestationen, wo alle sicherheitstechnischen Aspekte überprüft werden:

- Funktionsprüfung mit Fehler-, Kabel- und Fahrzeugsimulator
- Prüfung Funktion und Vorhandensein der erforderlichen Schutzmaßnahmen
- Messung der relevanten Stromstärken und Spannungen
- Kontrolle von Schutzeinrichtungen und Steckdosen auf deren Eignung
- Kontrolle von Überspannungseinrichtungen
- Übersichtliche Prüfberichtserstellung

Gerne beraten wir sie auch bei der Errichtung von Elektrotankstellen. Bei gewerblichen Betriebsanlagen wird empfohlen, vor der Errichtung Kontakt mit der zuständigen Gewerbebehörde aufzunehmen.

Prävention in einer neuen Dimension

„Es war schon immer meine Intention als Arzt, dort aufmerksam zu machen, wo hinter den Kulissen die großen gesundheitlichen Gefahren lauern“, erzählt Dr. Wolfgang Marks, Gründungsmitglied des ASZ. Vor über 20 Jahren hat er sich der Begleitung von Menschen im Berufsleben verschrieben und sich dabei immer als einer der ersten in der Branche den neuen Anforderungen gestellt. 2016 hat er gemeinsam mit seinem Management den Ausbau des ASZ zu Österreichs erstem Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt eingeleitet.



„Wir jungen, enthusiastischen Arbeitsmediziner hatten die Vision, den Unternehmen ein arbeitsmedizinischer Partner zu sein, der über die lästige gesetzliche Verpflichtung hinaus Mehrwert aus der Arbeitsmedizin schafft.“

Dr. Wolfgang Marks,
Gründungsmitglied des ASZ

Als langjähriger Betriebsarzt bei der Linz Textil wusste er um die Probleme rund um Berufskrankheiten und gründete mit 3 Kollegen 1994 den „Verein für Arbeitsmedizin“. Vereinszweck war die Hebung des Images der Arbeitsmedizin, denn zur gleichen Zeit wurde das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz beschlossen und die Betriebe klagten darüber, welche enormen Kosten und administrativen Aufwände auf sie zu kämen. „Wir jungen, enthusiastischen Arbeitsmediziner hatten die Vision, den Unternehmen ein arbeitsmedizinischer Partner zu sein, der über die lästige gesetzliche Verpflichtung hinaus Mehrwert aus der Arbeitsmedizin schafft“, erinnert sich Wolfgang Marks an die Anfänge. Und sein Leitgedanke immer über den Tellerrand hinauszublicken, begleitet das ASZ bis heute.

Schnell wurde damals erkannt, dass das Thema Arbeitsmedizin allein nicht genug Hilfe für die Unternehmen bot. Arbeitssicherheit und Ingenieurbüro wurden professionell installiert und sinnvoll mit den arbeitsmedizinischen Maßnahmen gekoppelt. „Es ist keine Übertreibung, wenn ich heute von der Kompetenz-Führerschaft des ASZ auch im Bereich Arbeitssicherheit spreche“, ist Dr. Marks sichtlich stolz auf das frühe Etablieren der Faktoren Arbeitssicherheit, Brandschutz, Prüftechnik und Behördenmanagement in seinem Leistungsportfolio. „Mittlerweile bringen wir durch unsere Größe und unser österreichweites Engagement viel Know how, enorme Erfahrung und vor allem Rechtssicherheit aus den unterschiedlichsten Branchen und Unternehmensformen mit. Das kann uns so schnell keiner nachmachen!“

Auf den erreichten Erfolgen ausrasten war aber nie Stil des visionären Arbeitsmediziners. „Die Arbeitswelt unterliegt schon länger einer grundlegenden Veränderung und damit auch die krankmachenden Faktoren in der Arbeit“, sagt Dr. Marks. „Leider ist die Gesetzgebung in manchen Forderungen nicht zeitgemäß. Da müssen wir als Zentrum selbst initiativ werden.“ Rückenprobleme und Stress durch Zeitdruck und Überbelastung sind aktuell die meist-



genannten arbeitsbedingten Krankheitsfolgen. Die Psyche der Beschäftigten wird heute bei weitem stärker und intensiver beansprucht als noch vor einigen Jahren. „Und Krankenstände aufgrund arbeitsbedingter psychischer Belastungen dauern wesentlich länger als aufgrund physischer Belastung“, so Dr. Marks. Sich um die Sorgen der Mitarbeiter zu kümmern, ist also eine einfache Kosten-Nutzen-Rechnung. „Wir müssen uns mit der Herausforderung beschäftigen, dass die Arbeitnehmer immer älter werden. Die niedrigen Geburtenraten und die steigende Lebenserwartung verändert die Demografie, was aus politischer Hinsicht zur Diskussion der Anhebung des Pensionsantrittsalters führt“, philosophiert Dr. Marks und weiter: „Das Risiko an psychischen Arbeitsbelastungen zu leiden, nimmt laut Studien mit steigendem Alter und steigendem Arbeitsausmaß zu und zwar unabhängig von Qualifikation und beruflicher Stellung.“ So hat man das Leistungsspektrum des ASZ schon vor Jahren um die Arbeits- und Organisationspsychologie und natürlich um die Themen Fitness im Beruf, Ernährung und Ergonomie erweitert.

2016 wurde noch eine Dimension draufgelegt und das ASZ als Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt organisatorisch neu aufgestellt. Der Zentrumsgedanke „alles aus einer Hand“ wird durch die Einführung des ASZ-Präventionsmanagements zugespitzt auf den Gedanken „alles von einer Hand“. „Unsere Kunden haben ganz individuelle Ausgangspositionen und einen völlig unterschiedlichen Gesundheits- und Sicherheitsbedarf. Die einzelnen Maßnahmen müssen nahtlos ineingreifen und einem übergeordneten Ziel zuarbeiten“, erklärt Dr. Marks. Deshalb haben ASZ-Kunden auf Wunsch ihren persönlichen Ansprechpartner bzw. Präventionsmanager, der sich genau in die Unternehmenssituation hineinversetzen kann und alle notwendigen Präventionsmaßnahmen aus den Bereichen Arbeitsgesundheit und Arbeitssicherheit konzipiert, koordiniert und sich für eine reibungslose Umsetzung und Weiterentwicklung der Präventiv-Arbeit einsetzt. „So garantieren wir unseren Kunden die bestmögliche Nutzung der Präventionsstunden“, verspricht Wolfgang Marks.



technosert Firmensitz in Wartberg/Aist

BEI DER TECHNOSERT ELECTRONIC GMBH ZIEHEN 142 MITARBEITER AN EINEM STRANG



Das Erfolgsrezept heißt: *Ich fühle mich wirklich wohl-Projekt*

„Bei der technosert arbeiten Menschen ausschließlich für Menschen“, so lautet die Philosophie von Johannes Gschwandter, Firmengründer und CEO. Und genau aus diesem Grund, liegt ihm die Sicherheit und Gesundheit seiner Mitarbeiter besonders am Herzen. Mit dem ASZ verbinden ihn nicht nur neun erfolgreiche Jahre gemeinsamer Präventiv-Arbeit, sondern auch das Denken, dass die Mitarbeiter und nicht die Maschinen für den unternehmerischen Erfolg ausschlaggebend sind.

„Arbeitsgesundheit und Arbeitssicherheit sind bei der technosert zur Chefsache erklärt“, weiß Dr. Claudia Marek, ASZ-Präventionsexpertin mit Schwerpunkt Arbeitsmedizin zu berichten. Vier mal jährlich trifft man sich in den bereits traditionell gewordenen *Ich fühle mich wirklich wohl*-Sitzungen der technosert, bei denen auch Gesundheitsprojekte nach den Wünschen der Mitarbeiter abgestimmt werden. „So findet ein ständiger Austausch statt und das ASZ kann anlassbezogen und individuell für die Mitarbeiter die richtigen Präventionsprogramme erarbeiten und vor

allem auch rasch zur Umsetzung bringen“, erzählt Claudia Marek. Sie konzipiert und koordiniert sämtliche Präventionsmaßnahmen bei der technosert. Die Arbeitsmedizinerin ist von Anfang an dabei und im Unternehmen bereits voll integriert. Dadurch kennt sie die Zusammenhänge und die wirklichen Bedürfnisse. So wurde die Zusammenarbeit, die im Bereich Arbeitsmedizin begann, zügig um die Bereiche Sicherheitstechnik, betriebliche Gesundheitsförderung und Arbeits- und Organisationspsychologie erweitert. „Denn das eine greift direkt in das andere. Besonders die Psychologie ist eine der neuen Herausforderungen in der Arbeitswelt, die noch vielerorts unterschätzt wird“, gibt sie zu bedenken. Nicht so bei der technosert.



„Ein Beweis dafür, wie erfolgreich man sein kann, wenn Mitarbeitergesundheit in der Firmenpolitik ganz oben steht.“

Dr. Claudia Marek,
ASZ-Präventionsexpertin mit
Schwerpunkt Arbeitsmedizin



„Jedes Unternehmen hat seine eigenen Gefahrenquellen. Daher ist Prävention kein Routinejob, sondern ein individuelles dem Unternehmen angepasstes Konzept.“

DI (BA) Niklas Müller,
ASZ-Präventionsexperte mit
Schwerpunkt Sicherheitstechnik



Röntgenanalyse:
Jürgen Freynhofer,
Quality Manager



Bereits vor 4 Jahren hat man die Wichtigkeit erkannt und gemeinsam mit dem ASZ die Evaluierung psychischer Belastungen gestartet. Seit einem Jahr wurden fixe arbeitspsychologische Sprechstunden – nach Bedarf mit Begleitung der Mitarbeiter über einen längeren Zeitraum zur Hilfestellung – eingeführt. „Und für Führungskräfte gibt es Arbeitsgruppen zum Thema Belastungen und Gegenmaßnahmen“, erklärt Claudia Marek. „Da ist es sehr wertvoll, dass ich im ASZ immer die richtigen Experten-Kollegen und Kolleginnen zur Hand habe. So kann ich für meinen Kunden ohne Aufwand eine lückenlose Betreuung garantieren.“

Beispielsweise wurde zur Optimierung der Arbeitsplatzergonomie in der Produktion ein Maßnahmenplan erarbeitet. Im Programm waren unter anderem die Vermessung der Rückenmuskulatur und die Initiierung von Gruppentrainings mit einem ASZ-Sportwissenschaftler, die Entwicklung von Gymnastikbandübungen und die Erstellung eines Übungsheftes. Auch ein nahegelegenes Fitnessstudio wurde miteinbezogen. „Dort habe ich natürlich direkt die Vorgespräche geführt, damit meine Trainingsempfehlungen miteinfließen“, freut sich Dr. Claudia Marek, die mit ganzem Herzen bei der Sache ist. „Jetzt können die technosert Mitarbeiter ihre persönliche Fitness verbessern und sich speziell für ihre beruflichen Belastungen in Produktion oder Büro stärken. Und dass die Firma einen Teil der Kosten übernimmt, ist eine riesige Motivation.“

Gesundheit und Sicherheit sind eng verknüpft

Auch in der Sicherheitstechnik vertraut die technosert voll auf das ASZ. „Weil sich Firmen oft auf unbekanntem Terrain bewegen, brauchen sie Experten, die bereit sind, sich voll in die Problematik hineinzudenken“, so DI Niklas Müller, ASZ-Sicherheitsfachkraft. Erst kürzlich wurde bei der technosert in ein Röntgengerät zur zerstörungsfreien Überprüfung von elektronischen Bauteilen und Baugruppen investiert. „Für Röntgengeräte gelten spezielle Sicherheitsbestimmungen aufgrund des notwendigen Strahlenschutzes. Es existieren sehr umfangreiche, gesetzliche Anforderungen, welche gemeinsam erhoben und umgesetzt wurden. Da konnte ich meinen Ausbildungsschwerpunkt Strahlenschutz und Umwelttechnik gut einsetzen“, berichtet DI Niklas Müller.

Im Rahmen des Projektes der Einführung des Gerätes wurden die gesetzlichen Anforderungen in einer Checkliste überführt und alles Notwendige Punkt für Punkt durchgezogen, sodass es bei der Abnahme durch die Behörde keinerlei Beanstandungen gab.

Nur wenn der Mensch sich wohlfühlt, ist das Unternehmen erfolgreich

Interview mit Johannes Gschwandtner, Eigentümer und CEO von der technosert electronic GmbH, ein OÖ Elektronik-Unternehmen, das für seine unternehmerischen Erfolge und seine Firmenphilosophie bereits unzählige Male ausgezeichnet wurde.



CEO Johannes Gschwandtner (links) und CEO Hermann Schübl (rechts)

Sie arbeiten mit dem ASZ quasi im Fullservice zusammen. Was gefällt Ihnen daran am besten?

Neben der Garantie, dass das geltende Recht exekutiert wird, sind es natürlich die hohe Professionalität der ASZ-Kräfte und das breite Spektrum an Instrumenten, das ein Zentrum wie das ASZ bieten kann, wie zum Beispiel die Vermessung der Rückenmuskulatur. Darauf wären wir selber nicht gekommen.

Was hat sich in den neun Jahren der Zusammenarbeit mit dem ASZ in ihrem Unternehmen verändert?

Wir verändern uns ständig. So wie sich der Markt und die Ansprüche unserer Kunden verändern, haben wir auch unsere Struktur im Inneren geändert. Wir glauben daran, dass wenn es den Menschen gut geht, der Erfolg von alleine kommt. Deshalb leben wir eine Kultur des Vertrauens und der Offenheit. Jeder Einzelne hat sein Thema, wo ihn der Schuh drückt. Rechtzeitig so ein Thema erkennen, bevor es eskaliert, ist die Aufgabe. Und das geht nur, wenn Vertrauen herrscht.

Wie konnten Sie dieses Vertrauensklima schaffen?

Wir haben das Projekt „Ich fühle mich wirklich wohl“ ins Leben gerufen. Das zielt auf den Einzelnen im Unternehmen ab und auf die beiden Grundsätze, dass nur er selbst für sein Wohlbefinden verantwortlich ist und auch nur er selbst sein Unwohlfühlen lösen kann. In unseren regelmäßigen Sitzungen werden alle Inputs gezielt bearbeitet. Dieser Kreis aus Betriebsrat, Qualitätsmanagement, Vertrauenspersonen, Geschäftsführung und den Fachleuten vom ASZ steht dem Einzelnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Mit dem Gedanken, dem Einzelnen die volle Beachtung zu schenken, zählen Sie wohl zu den Ausnahmeunternehmen?

Ja, genau so sehen wir uns. Die Welt rundherum spielt sich anders ab. Aber wir sind überzeugt von unserer Philosophie. Unsere Wirtschaftskennzahlen und das permanente Monitoring, dem wir unterzogen sind, geben uns ja auch Recht. Trotzdem werden wir uns nicht ausrasten. Es ist ein „Never Ending Project“ unsere Leute und auch unsere Partner außerhalb des Unternehmens mit dem technosert „Wohlfühl-Virus“ zu infizieren.

Pflegeheime und Gesundheitseinrichtungen – eine besondere Herausforderung in der arbeitsmedizinischen Betreuung

Dr. Mehtap Prandstetter ist Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern und seit einigen Jahren engagierte Arbeitsmedizinerin im ASZ.



Heute begleiten wir die Arbeitsmedizinerin durch ihren Tag. Und der beginnt zeitig um 6.30 h früh, damit genügend Zeit für das gemeinsame Frühstück mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern ist. Eine Stunde später sitzen wir schon im Auto Richtung oberes Mühlviertel. Den Kofferraum vollgepackt mit Laptop, Arztkoffer und einer Kühltasche mit Impfungen. Es stehen drei Pflegeheime am Programm.

„Am Vorabend habe ich noch meine Materialien kontrolliert. Im Pflegeheim stehen häufig Hepatitis-Impfungen und Blutabnahmen an“, erzählt sie während der einstündigen Fahrt entlang kurviger Straßen quer durch das Mühlviertel.

Im ersten Pflegeheim werden wir schon von der Pflegedienstleitung erwartet. Es gab eine Nadelstichverletzung und Frau Dr. Prandstetter bespricht mit der betroffenen Person den Unfallhergang, erklärt ihr das weitere Vorgehen und worauf sie achten soll, um eine neuerliche Stichverletzung vorzubeugen. Des weiteren warten bereits sechs Heimmitarbeiter, die ersten drei für eine Hepatitis-Impfung. Dabei stellte sich heraus, dass eine Mitarbeiterin erst letzte Woche

eine MMR-Auffrischung erhalten hat. Nach einem ausführlichen Gespräch entscheidet die Ärztin, die Hepatitis-Impfung auf den nächsten Termin zu verschieben. Zwei weitere Mitarbeiter brauchen eine Titer-Kontrolle nach bereits durchgeführter Grundimmunisierung. Bei der letzten Heimkraft aus der Warteschlange nimmt sich die Arbeitsmedizinerin länger Zeit, denn sie hat Probleme mit ihrer Haut. Nach einer genauen Untersuchung empfiehlt sie ihr andere Handschuhe und berät sie bezüglich Hautschutz und Hautpflege. Dann wird zusammengepackt, denn es ist Zeit für den Besuch im nächsten, etwa 20 Minuten entfernten Pflegeheim. Auch dort warten die Mitarbeiter bereits auf ihre vertraute Arbeitsmedizinerin. Auch hier werden Hepatitis-Impfungen und Titer-Kontrollen durchgeführt. Allerdings wartet hier auch eine junge Mitarbeiterin, die ihr erstes Kind erwartet und viele Fragen und Sorgen bezüglich ihrer Arbeit in der Pflege hat. Dafür steht Dr. Prandstetter gerne zur Verfügung. Sie geht mit ihr die Mutterschutzevaluierung durch und erklärt genau die notwendigen Maßnahmen. „Es ist schön, wenn man jemandem die Unsicherheit nehmen kann“, lächelt die Medizinerin und Mutter.

Im letzten Pflegeheim steht eine Begehung der Wäscherei mit der Heimleitung und der neuen Sicherheitsfachkraft am Plan. „Das Arbeiten an der Bügelstation müssen wir erleichtern. So bekommen die Damen nach kurzer Zeit Rücken- und Venenprobleme“, stellt die Ärztin auf einen Blick fest. Als Maßnahmen werden Stehhocker und individuelle ergonomische Beratungen festgelegt. Das alles vermerkt sie dann im bestehenden Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokument. Am Ende führt die Medizinerin noch zwei Nachtdienstuntersuchungen durch. Mittlerweile ist es bereits 15.00 h und wir machen uns auf den Heimweg. „Jetzt ist Familienzeit“, freut sie sich. Um 16.15 h werden die Kinder von der Nachmittagsbetreuung abgeholt, zuhause wird kurz das Schulische besprochen und die Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen für Reden, Relaxen und gemeinsames Spielen genutzt.



„Gerade Begehungen durch externe Präventivkräfte beugen Betriebsblindheit vor. Es ist schwer Gefahren zu erkennen, wenn man jeden Tag in derselben Arbeitsstätte ein- und ausgeht“

Stephanie Kislinger,
Safety, Health and Environment Specialist
Nespresso Österreich

FACTS RUND UM Begehungen

- Seit 1.1.2000 sind alle Arbeitsstätten
- von 1 bis 10 Arbeitnehmern mindestens einmal in zwei Kalenderjahren
 - von 11 bis 50 jährlich einer Begehung durch eine Sicherheitsfachkraft und durch einen Arbeitsmediziner (nach Möglichkeit gemeinsam) zu unterziehen. Weitere (anlassbezogene) Begehungen sind nach Erfordernis zu beauftragen.

Der Begriff „Begehung“ umfasst nicht nur die Begehung der Arbeitsstätte (einschließlich aller dazugehörigen Baustellen und auswärtigen Arbeitsstellen) als solche, sondern insbesondere auch die Beratung der Arbeitgeber und Arbeitnehmer, der Sicherheitsvertrauenspersonen und der Belegschaftsorgane sowie gegebenenfalls die Vorlage von Verbesserungsvorschlägen. Diese regelmäßige Betreuung beinhaltet also alle Aspekte von Sicherheit und Gesundheitsschutz, die die Arbeit in der Arbeitsstätte und auf allen dazugehörigen Baustellen und auswärtigen Arbeitsstellen betreffen.

EIN BLICK IN EINEN DER MODERNSTEN
HANDELSBETRIEBE ZEIGT

Begehungen in Filialen sind nach wie vor zeitgemäß

Ein klares Ja zu Begehungen kommt von Stephanie Kislinger, Safety, Health and Environment Specialist Nespresso Österreich.

Die meisten Gefahren im Einzelhandel sind zwar offensichtlich, werden aber durch die tägliche Gewohnheit nicht mehr wahrgenommen. Genau hier setzt das Präventionsteam des ASZ in den Begehungen an. Je nach Kundenbedürfnissen wird ein maßgeschneidertes Begehungsprogramm vereinbart. Durch Schwerpunktaktionen kann gezielt auf mögliche Gefährdungen und Belastungen reagiert werden.

„Bei Nespresso werden bei Umbauten oder Neueröffnungen von Boutiquen zusätzliche Begehungen vor der Inbetriebnahme durchgeführt“, berichtet Martin Feichtenschlager, Leiter der ASZ Arbeitssicherheit. Es gilt von Anfang an alle möglichen Gefährdungen zu erfassen und zu eliminieren, denn die Sicherheit der Mitarbeiter und Kunden steht bei Nespresso an oberster Stelle. So werden alle Mitarbeiter vor Arbeitsbeginn – oder nach einem Arbeitsplatzwechsel – in allen

Belangen der Arbeitssicherheit und Gesundheit unterwiesen. Auch Schulungen über den richtigen Umgang mit Feuerlöschern werden jährlich in der Zentrale in Wien angeboten, zu denen auch die Boutique Mitarbeiter zum Mitmachen animiert werden.

Gut ist, dass Begehungen immer unter zwei Aspekten durchgeführt werden, dem sicherheitstechnischen und dem medizinischen. So kann mit Hilfe von Arbeitsmedizinern durch gezielte Programme im Zuge von Begehungen einiges im Bereich Arbeitsgesundheit erreicht werden. „Zum Beispiel werden bei der Firma Nespresso Ergonomie-Schulungen durchgeführt, die direkt auf den Arbeitsplatz abgestimmt und im Zuge der Begehungen abgehalten werden“, so Martin Feichtenschlager.

Werden bei Begehungen vorhandene sicherheitstechnische Gefährdungen erhoben, werden diese mit den zuständigen Personen diskutiert und mögliche Maßnahmen besprochen. Egal, ob es um behördliche Vorschriften und Auflagen, Belange des Brandschutzes oder Gefährdungen, die zu Sturz und Fall führen können, geht. Das ASZ-Präventionsteam hat für sämtliche Sicherheitsfallen den erfahrenen Blick und die richtige Lösung parat. „Wichtig sind klare Zuständigkeiten für die Umsetzung, und gegebenenfalls die Informationen auch an andere Standorte weiterzugeben. So wie wir es seit Jahren bei Nespresso vorfinden“, lobt der langjährige ASZ Sicherheitsexperte die Zusammenarbeit.



„Bei Nespresso Österreich werden die Erfahrungen aus den Begehungen jährlich mit den Verantwortlichen besprochen und ein Jahresprogramm für die einzelnen Boutiquen und Standorte erstellt.“

Martin Feichtenschlager,
Leiter der ASZ-Sicherheitstechnik



Dauer und Aufwand

In Arbeitsstätten mit nicht mehr als zehn Arbeitnehmern werden rechnerisch durchschnittlich mindestens zwei Stunden für eine umfassende Basisbetreuung anzusetzen sein. In Arbeitsstätten mit elf bis 20 Arbeitnehmern rechnerisch durchschnittlich vier Stunden und in Arbeitsstätten mit 21 bis 50 Arbeitnehmern rechnerisch durchschnittlich acht Stunden.

Dies sind rechnerische Durchschnittswerte des voraussichtlichen Mindestbedarfes.

Bei Inanspruchnahme eines Präventionszentrum der AUVA (= AUVA sicher) wurde der Beratungsaufwand folgend festgelegt: Arbeitsstätten

- mit 1 – 10 MitarbeiterInnen = 1 Stunde und 12 Minuten
- mit 11 -20 MitarbeiterInnen = 1 Stunde und 36 Minuten
- mit 21 -50 MitarbeiterInnen = 3 Stunden und 12 Minuten.

Das für die Begehung tatsächliche Zeitausmaß wird sich im Einzelfall

nach den konkreten Bedürfnissen der jeweiligen Arbeitsstätte, nach der Anzahl der Arbeitnehmer und den dort vorhandenen Unfall- bzw. Gesundheitsgefahren richten müssen. Aus diesem Grunde können bedarfsorientierte bzw. anlassbezogene Begehungen durchgeführt werden, z.B. infolge von Arbeitsunfällen oder bei berufsbedingten Erkrankungen. Wenn aus einem Anlassfall heraus eine Begehung durchgeführt wird und dabei eine umfassende Prüfung aller Gesichtspunkte von Sicherheit und Gesundheitsschutz erfolgt, gilt diese Begehung gleichzeitig auch als Basisbetreuung.

Die eigentliche Arbeitsplatzbeurteilung wird in Form einer Begehung durchgeführt, d.h. der Arbeitsplatz wird vor Ort mit Hilfe der Checklisten auf Mängel untersucht, wobei alle festgestellten Mängel in ein Protokollblatt eingetragen werden. Bei der Beurteilung wird dieser vorgefundene Ist-Zustand mit einem Ideal-Zustand verglichen.

NESPRESSO



EIN GROSSBETRIEB BEWEIST SINN FÜR GESUNDE IDEEN UND IST DABEI NOCH RUCK-ZUCK IN DER UMSETZUNG

Wenn das Management dahinter steht, dann lässt sich viel erreichen

Man könnte meinen, dass es als Österreich-Niederlassung einer großen deutschen Produktionsfirma nicht leicht ist, schnell und unbürokratisch das Thema Mitarbeitergesundheit auf moderne und effiziente Beine zu stellen. Nicht so bei der Fa. Leitz, Hersteller von Werkzeugen für die Holz- und Kunststoffverarbeitung. Hier baut man gemeinsam mit dem ASZ an einem Gesundheitsgesamtkonzept, das seinesgleichen in der Industrie sucht.

lichkeit abarbeiten.“ Manchmal schließt das auch eher unpopuläre Maßnahmen mit ein, weil für Mitarbeiter liebgewordene Gewohnheiten aus Schutzgründen geändert werden müssen. So passiert in der Werkshalle, wo zur Vormittagspause der Bäcker seinen Verkaufswagen einfach durch die Produktionsstraße steuert und dort die frisch gemachten Wurstweckerl anbot. „Das geht leider wirklich nicht. Die ganzen Arbeitsstoffe und der Staub landen direkt auf der unverpackten Jause. Da musste ich streng sein“, schmunzelt Dr. Lautner-Felber. Die Traurigkeit bei den Mitarbeitern wehrte aber nicht lange, denn auf diese Initiative hinauf wurde die bereits angedachte Neugestaltung des Pausenraums blitzschnell umgesetzt und dort hat auch der Bäcker einen schönen Platz für seine Schmarkerln erhalten.

Neue Lichtquellen sind Energiequellen

In erster Linie helfen die Begehungen die Arbeitsbedingung zu verbessern und dies nicht nur in der Produktion. Speziell in den Großraumbüros mit ca. 30 Arbeitsplätzen gibt es viel zu tun, wie die Arbeitsmedizinern gemeinsam mit dem internen Sicherheitstechniker feststellte. Zum Beispiel nötigen die wenigen Fenster zum ganztägig künstlichen Licht. Das ist ermüdend und anstrengend für die Büroarbeitskräfte. Nach einer Lux-Messung durch einen AUYA-Experten werden derzeit sämtliche Beleuchtungskörper auf Tageslicht umgestellt. „Gutes Licht hat eine hohe Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit der Menschen. Genauso wie der richtige Bürostuhl“, erklärt Edith Lautner. „Bürostühle ohne Armlehnen widersprechen sämtlichen ergonomischen Grundsätzen. Man kann nicht acht Stunden sitzen, ohne seine Arme ablegen zu können. Da rebelliert die Wirbelsäule und keiner hat was davon, wenn die Mitarbeiter unter Rückenschmerzen leiden.“ Gesagt getan! In der Fa. Leitz sind bereits diverse Stuhlmodelle zur Probe eingelangt. Und für nächstes Jahr ist gleich noch ein Workshop für Fitness im Büro geplant.

„Dass der Fa. Leitz das Thema Arbeitsgesundheit wichtig ist, zeigte sich gleich bei meinem Ersttermin, wo sich die beiden Österreich Geschäftsführer Christian Zahn und Günther Kamml persönlich einbrachten. Wir waren uns schnell einig und es entstand eine so gute Vertrauensbasis und Offenheit für meine Vorschläge, dass ein kontinuierlicher und unbürokratischer Ausbau der betrieblichen Gesundheitsförderung möglich ist“, schwärmt Dr. Edith Lautner-Felber, erfahrene Arbeitsmedizinerin und ASZ-Präventionsexpertin. Und da gab es bei Leitz, wie in Produktionsbetrieben nun einmal üblich ist, doch einige Ansatzpunkte.

„Besonders schätze ich die Zusammenarbeit mit der Personalleitung, dem Betriebsrat und der internen Sicherheitsfachkraft“, erzählt Edith Lautner weiter. „Wenn ich eine Begehung plane, werde ich immer von einem der Verantwortlichen begleitet. Da können wir sofort an Ort und Stelle alle Auffälligkeiten besprechen und nach Dring-



„Ob Personalleitung, Betriebsrat oder interner SFK – in der Firma Leitz ist immer jemand gesprächsbereit, sodass Gesundheitsmaßnahmen rasch und unbürokratisch umgesetzt werden.“

Dr. Edith Lautner-Felber,
ASZ-Präventionsexpertin mit
Schwerpunkt Arbeitsmedizin



„Wenn sich ein Unternehmen um die psychische und physische Gesundheit seiner Mitarbeiter annimmt, wirkt sich das immer positiv auf die Motivation und das Engagement aus.“

Mag. Birgitt Espernberger,
ASZ-Arbeits- und Organisationspsychologin

Auch die arbeitsmedizinischen Leistungen werden von den Mitarbeitern sehr geschätzt und voll ausgenutzt. „Ich bin mit dem Betriebsrat gut verbunden und dieser kündigt meine Sprechstunden via Intranet an und übernimmt auch gleich die Termineinteilung. Wenn ich komme, bin ich meist ausgebucht und hab eine Liste mit den gemeldeten Mitarbeitern am Tisch. Auch bei Impfungen“, freut sich die Arbeitsmedizinerin und weist auf eine Besonderheit in der Fa. Leitz hin: „Wenn ich bei einem Gespräch bemerke, dass ein Arbeitnehmer psychologische Hilfe braucht, dann kann ich unverzüglich einen Termin mit unserer Arbeitspsychologin vereinbaren. Solche Stunden werden von Leitz übernommen, weil man um die Wichtigkeit der Maßnahme Bescheid weiß. Das ist erstklassige unternehmerische Verantwortung.“

Psychische Belastungen sind an der Oberfläche unsichtbar

Vor einiger Zeit wurde das ASZ mit der Evaluierung psychologischer Belastungen im gesamten Unternehmen beauftragt. Mag.



Birgitt Espernberger, Arbeits- und Organisationspsychologin im ASZ hat sich dieser Aufgabe angenommen und gemeinsam mit der Arbeitsmedizinerin ein Workshop-Konzept ausgearbeitet, um hier vorbeugend einzuwirken. „Nächstes Jahr gibt es den Schwerpunkt Abschalten, Auftanken, Wohlfühlen. Diesbezüglich findet noch im Herbst ein Termin zum Burn-out-Check statt“, berichtet Birgitt Espernberger. Bei Leitz ist man froh, dass alle gesundheitspolitischen Fragen über das ASZ laufen und dass es eine Ansprechpartnerin gibt, die die Anforderungen der Firma so gut kennt und den Einsatz der entsprechenden ASZ-Fachkräfte für Gesundheit, Fitness und Psychologie koordiniert.



AUS DER ASZ-PRAXIS

Unsere Erfahrungen bei der Erstellung von Gutachten für die Erweiterung der Arbeitszeit auf 24 Stunden

Vor allem auf Wunsch der Mitarbeiter wurden wir in den letzten Jahren immer wieder gebeten solche Gutachten zu erstellen. Unsere Aufgabe ist es zu beurteilen, ob es dabei gesundheitlich zu keiner Mehrbelastung kommt, als bei einem 12 Stunden Dienst. Im Prinzip heißt das, ob ein erholsamer Schlaf während der Dienstzeit möglich ist.

Insbesondere im Sozialbereich in der Betreuung von Wohngemeinschaften, in der Heimbetreuung oder jetzt aktuell im Bereich der Flüchtlingshilfe werden Menschen durch Sozialarbeiter oder Behindertenbetreuer usw. rund um die Uhr begleitet. Sie müssen an einem vom Arbeitgeber bestimmten Ort (Heim, Wohnhaus usw.) anwesend sein und sind unter Tags häufig zu zweit, sodass man von einer Arbeitsbereitschaft sprechen kann. Das heißt, dass sie jederzeit bei Bedarf z.B. bei einer plötzlich auftretenden Erkrankung eines Klienten oder, wenn dieser einen Rat und Unterstützung benötigt, ihre Arbeit aufnehmen müssen. Wenn in erheblichem Umfang Arbeitsbereitschaft in die Arbeitszeit fällt, kann die tägliche Normalarbeitszeit bis auf zwölf Stunden, durch Überstunden

auf maximal 13 Stunden und die wöchentliche Normalarbeitszeit bis auf 60 Stunden ausgedehnt werden.

Haben Mitarbeiter die Möglichkeit sich in einem eigenen Raum niederzulegen und zu schlafen und ist dieser Schlaf üblicherweise ungestört, so kann dreimal pro Woche eine Ausdehnung der täglichen Normalarbeitszeit bis auf 24 Stunden zugelassen werden, sofern es der Kollektivvertrag zulässt. Die wöchentliche Normalarbeitszeit darf im Durchschnitt 60 Stunden, in einzelnen Wochen des Durchrechnungszeitraumes 72 Stunden nicht überschreiten. Der Durchrechnungszeitraum ist im Kollektivvertrag festzulegen und die Ruhezeitenbestimmungen sind einzuhalten. Hilfreich für die Evaluierung – das Erstellen eines arbeitsmedizinischen Gutachtens – sind Aufzeichnungen darüber, wie oft die Mitarbeiter in der Nacht geweckt werden, ob es eine gute Organisation für das Thema Übergriffe gibt, ordentliche Übergaben und der Informationsfluss gewährleistet sind sowie ein eigener Raum mit eigenem Sanitärbereich zur Verfügung steht, der als

besondere Erholungsmöglichkeit genutzt werden kann. Vollständige Sicherheits-Gesundheitsschutzdokumente, regelmäßige Betreuung durch Präventivkräfte, Evaluierung vor allem auch psychischer Belastungen sind Voraussetzung für solche Gutachten.

Mitarbeiter, die aber weit weg von der Arbeitsstätte wohnen und dann ev. noch zwei Stunden Heimfahrt antreten müssen, sollten keine 24 Stunden Dienste machen müssen. Auch sollten ältere Arbeitnehmerinnen auf Wunsch bei ihrem Dienstplan auf solche Dienste verzichten dürfen. Geeignet sind Mitarbeiter, die auch in fremden Betten und in fremder Umgebung gut schlafen können und die sich keinen Stress daraus machen, womöglich nicht aufzuwachen, falls sie doch jemand in der Nacht benötigt. Mütter kennen diese Thematik allzu gut!

Aus unsere Sicht sind solche Arbeitszeitflexibilisierungen sinnvoll, wenn dabei die Bedürfnisse der Mitarbeiter berücksichtigt werden. Das arbeitsmedizinische Gutachten stellt sicher, dass keine gesundheitlichen Mehrbelastungen entstehen.

Von **Dr. Hana Mayrhofer** und **Dr. Susanne Leber**

ASZ-BUCHTIPP

Leistungsmotivation in Unternehmen Aktuelle Perspektiven für Führungskräfte zwischen Krise und Erfolg

ISBN: 978-3-7041-0581-3

264 Seiten, Format 17 x 24 cm,
broschiert, Nov 2013



Mit diesem Buch zeigen erfahrene Praktiker Führungskräften und HR-Abteilungen aktuelle Perspektiven zu den Themen Führen und Motivation im Spannungsfeld zwischen Krise und Erfolg auf. Da die Themen aus verschiedensten Blickwinkeln betrachtet werden, wird dem Leser nicht nur die Mehrdimensionalität dargelegt, sondern auch, dass jedes Thema individuell und der Situation entsprechend gehandhabt werden muss.

Zwei Postulate zeigen auf, dass man sich einerseits einer Führung nicht entziehen kann und dass andererseits nachhaltige Motivation nicht direkt möglich ist: Man kann nie nicht führen! Und: „Jede Motivation ist Demotivation!“, meint Reinhard Sprenger, ein Buchautor und Vortragender. Anregungen, sich mit Führung auseinanderzusetzen, und Antworten auf die Frage, ob Motivation doch möglich ist, werden Ihnen in 13 Aspekten von Führung & Motivation näher gebracht! Ich möchte im Besonderen auf Kapitel 3 zum Thema „Gesundheitsmanagement und Gesundes Führen“ sowie Kapitel 4 „Ressourcen schaffen – mehr Luft zum Atmen“ hinweisen. Es wird auf die Bedeutung von Gesundheit für Führende und Geführte eingegangen und dies als kritischer Erfolgsfaktor beleuchtet. Das Wahrnehmen der eigenen Gesundheit durch die Führenden und ihr Interesse an den Geführten als Menschen, sind zwei wesentliche Schritte zu einem gesunden, produktiven und damit erfolgreichen Unternehmen.

Es wird der Frage nach der Messbarkeit von Gesundheit, den unterschiedlichsten Definitionen von Gesundheit, den Auswirkungen von Gesundheit auf die Produktivität und Motivation von MitarbeiterInnen nachgegangen und aufgezeigt, auf welche Gesundheitsfaktoren im Unternehmen man besonders achten sollte sowie konkrete Schritte zum Gesunden Führen und zur nachhaltigen Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen vorgestellt.



DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) ERKLÄRTE:

Stress ist eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts

Die Symptome von chronischem Stress sind vielfältig: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Probleme, eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit auf Grund einer geschwächten Immunabwehr, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Schlafstörungen, Erschöpfung und Müdigkeit, sozialer Rückzug, Depression – um nur einige zu nennen.



„Eine Verharmlosung von negativem Stress zieht meist massive gesundheitsgefährdende Folgen nach sich.“

Mag. Stefan Millinger,
ASZ-Arbeitspsychologe,
Supervision, Coaching und
Organisationsentwicklung

Der Begriff „Stress“ hat in unserer Gesellschaft schon fast den Status eines Modewortes erlangt. Stress scheint allgegenwärtig und beliebig verwendet zu werden. Es gehört schon fast zum guten Ton keine Zeit zu haben, voll ausgelastet, überfordert, kurz: im Stress zu sein. Durch die inflationäre Benützung des Stressbegriffs, oftmals in banalen Situationen, besteht die Gefahr, gesundheitsgefährdende Folgen von echtem Stress zu verharmlosen.

Trotz dieser Unschärfe des Stressbegriffs lässt sich Stress allgemein als Zustand körperlicher und mentaler Spannung beschreiben, als Alarmreaktion des Körpers, als eine Aktivierungsreaktion auf Anforderungen und Bedrohungen – auf die sogenannten Stressoren. Dabei unterscheidet man physische Stressoren (Lärm, Hitze, Kälte, Hunger, Reizüberflutung, schwere körperliche Arbeit, etc.), psychische Stressoren (Versagensängste, Überforderung, Fremdbestimmung, Zeitdruck, etc.) sowie soziale Stressoren (Konflikte, Isolation, Mobbing, etc.).



> ASZ



*Das ASZ berät Ihr Unternehmen gerne in allen Fragen der Arbeits- und Organisationspsychologie. Wir freuen uns auf Ihren Anruf
0664/882 81 758
Mag. Stefan Millinger
Arbeitspsychologe
im ASZ*

Eustress versus Distress

Stress muss aber nicht krank machen. Unser Stresssystem erfüllt wichtige Aufgaben und hat unseren Vorfahren Vorteile verschafft. Wir wollen gefordert werden, etwas leisten, unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen. Positiver Stress (Eustress) beflügelt sozusagen, er erhöht die Aufmerksamkeit und kann auch die Ausschüttung von Glückshormonen fördern.

Die Stresssituation selbst lässt sich grundsätzlich in drei Phasen unterteilen: die Vorphase (Bereitstellung der Energien – Anspannung), die Alarmphase (steiler Anstieg der Aktivitäten) und die Erholungsphase (Abklingen der Belastung – Entspannung).

Distress oder negativer Stress entsteht vor allem dann, wenn nach der Alarmphase eine zu kurze oder keine Erholungsphase erfolgt (kein Abklingen der Belastung – keine Entspannung). Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, spricht man von einer chronischen Stressbelastung (Dauerstress). Diese kann zu verschiedenen Störungen der Gesundheit und des Wohlbefindens führen (wie zum Beispiel Burnout oder Depression).

Stress als Ergebnis von Bewertungen

Jeder erlebt und spürt Stress anders im Körper. Nach dem transaktionalen Ansatz der Stressforschung entsteht Stress dann, wenn ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und den persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen, die zur Verfügung stehen, um die Anforderungen zu bewältigen, besteht.

Beispiele für Ressourcen: Selbstvertrauen, Selbstwert – „auf sich selbst schauen können“, Humor und Zuversicht, Selbstbestimmung, soziale und emotionale Kompetenz, soziale Unterstützung, Teamzusammenhalt, Handlungsspielraum, etc.

Dabei finden zwei Bewertungen statt: Erstens: Ist ein Ereignis bedrohlich und damit relevant? Zweitens: Welche Bewältigungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?

Empfindet man ein Ereignis nicht als bedrohlich, wird es keinen Stress auslösen. Empfindet man ein Ereignis als bedrohlich und damit als relevant, entscheidet die sekundäre Einschätzung darüber, ob Stress ausgelöst wird oder nicht. Stehen Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung, wird sich der Stress in erträglichem Maß halten. Je ungünstiger sich die Bewältigungsmöglichkeiten gestalten, desto mehr Stress empfindet man. Aus der Einschätzung eines Ereignisses resultieren somit unterschiedliche Bewältigungsformen.

Wie reagiert der Körper auf Stress?

Es werden Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die Herzfrequenz wird schneller, der Blutdruck steigt. Der Körper befindet sich in einem Moment hoher Anspannung, es geht um die Bereitstellung von Energien, die in derartigen Situationen benötigt werden. In der Folge wird die Atmung schneller, die Muskulatur angespannt, vermehrt Zucker ins Blut ausgeschüttet und vermehrt Fette in den Blutkreislauf geströmt.

Der richtige Umgang mit Stress

Körperliche Entspannungsübungen:

Da Atem- und Herzrhythmus eng miteinander gekoppelt sind, ist eine kontrollierte Bauchatmung in Stresssituationen eine gute Methode, um die oben genannten (erhöhten) Körpersignale wieder in die Ruhe zu bringen. Aktuelle Studien aus der Hirnforschung (Hölzel et. al, 2011) weisen darauf hin, dass durch Meditation der Cortisol Spiegel (dieser ist vor allem bei chronischem Stress erhöht) im Gehirn gesenkt werden kann. Die Progressive Muskelentspannung von E. Jacobson stellt eine weitere, sehr bewährte Entspannungstechnik dar.

Selbstcoaching:

Achtsamkeit gegenüber Stressoren und Stärkung von Ressourcen:

1. Erstellen Sie eine Liste mit all jenen Dingen und Ereignissen, die bei Ihnen Stress verursachen („Stressoren“: Was hindert, belastet mich? Beruflich, privat-sozial, eigene Person – Persönlichkeit).
2. Machen Sie eine Sammlung Ihrer Gesundheitsquellen („Ressourcen“: Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen? Was nützt, hilft mir, was unterstützt mich? Beruflich, privat-sozial, eigene Person – Persönlichkeit).
3. Welche konkreten Schritte bzw. Maßnahmen kann ich setzen, um meine Belastungen zu mindern, meine Ressourcen zu stärken?

Trennen Sie bewusst zwischen Arbeit und Freizeit:

Verwenden Sie, soweit möglich, getrennte Handys und Laptops für Arbeit und Privates. Ziehen Sie bewusst die Grenze und vermeiden Sie dienstliche Telefonate, Emails etc. in Ihrer Freizeit.

Positive und beruhigende Selbstgespräche:

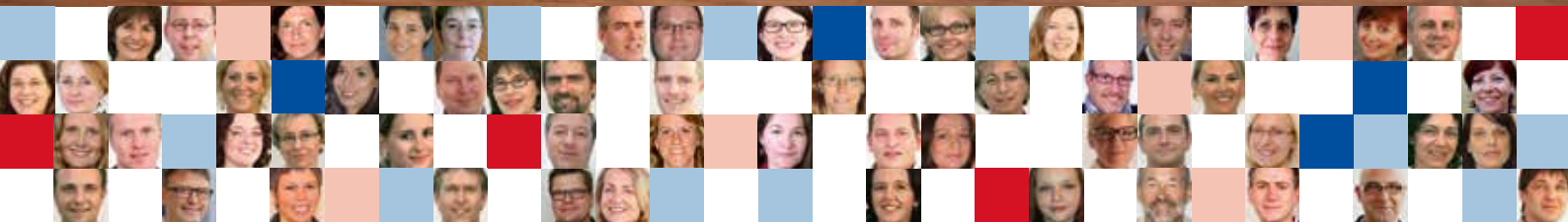
„Eins, nach dem Anderen“; „Erst mal tief durchatmen“; „Ich werde das schon schaffen“; „Erst mal Ruhe bewahren“.

Quellen:

Litzcke, S. & Schuh, H (2005).: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz. 3. Auflage. Heidelberg: Springer Verlag
Lazarus, R. & Folkmann, S. (1984): Stress, appraisal and coping. New York: Springer



kompetent, menschlich & initiativ



Veränderungen in der Arbeitswelt und ständig neue Verordnungen aus dem Arbeitnehmerschutz sind große Herausforderungen an die Unternehmen von heute. Wie bekommt man **Gesetzesvorschrift, Mitarbeitergesundheit und notwendige Effizienz** unter einen Hut? Als Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt, wissen wir die Antwort und bieten unseren Kunden **praxisnahe, rechtssichere und innovative Gesamtlösungen**. Wir geben der Präventiv-Arbeit innerhalb Ihres Unternehmens Struktur und Menschlichkeit und entwickeln sie auf qualitativem Weg laufend weiter. Über 100 ASZ-Experten aus den Bereichen Arbeitssicherheit und Arbeitsgesundheit arbeiten Hand in Hand mit Ihnen an einem gemeinsamen Ziel: die beste Gesundheitsbegleitung für die Menschen in Ihrem Unternehmen.

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Impressum:

Herausgeber: ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH,
Redaktion: Mag. Karin Feichtinger, Markenpraxis
Grafische Gestaltung: ad.hroß
ZENTRALE: A-4020 Linz, Europaplatz 7,
Tel. 0732 /60 99 88 , FAX DW 666,
E-Mail: office@asz.at

www.asz.at