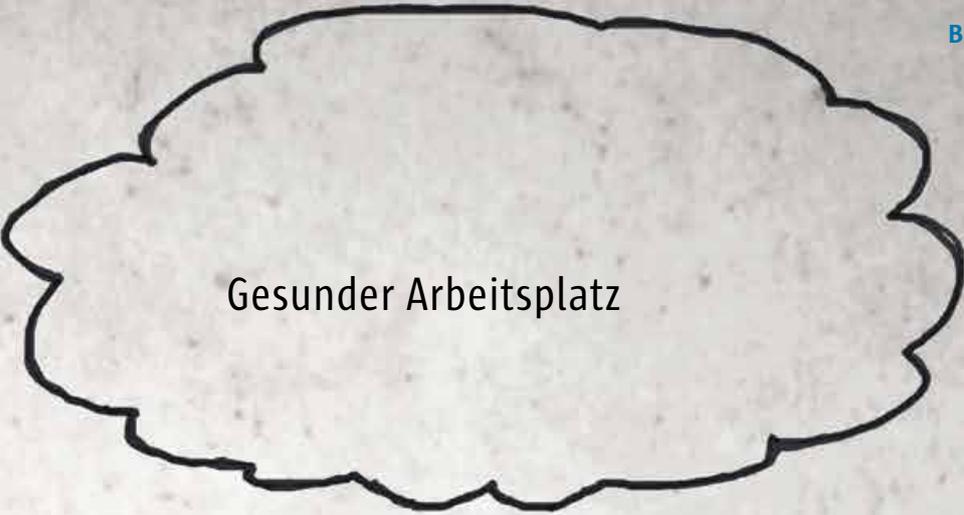


Foto: Fotolia / Olly

Ein gesunder Arbeitsplatz fördert das psychische, physische und soziale Wohlbefinden aller Mitarbeiter.



Gesunder Arbeitsplatz

Aufblühen statt ausbrennen

Immer mehr Menschen klagen über Belastungen am Arbeitsplatz.

Doch gesundes Arbeiten ist weit mehr als keine körperlichen Beschwerden zu haben. Gesundheitsfördernde Maßnahmen sollten daher besser heute als morgen angegangen werden. KOMMUNAL zeigt wie.



Katharina Lehner

Im Vergleich zu einem Feuerwehrmann, einem Bauarbeiter oder einem Rauchfangkehrer leben Büroarbeiter sicher. Doch auch sie leiden unter chronischen Belastungen. Bis zu einer Million Berufstätige fühlen sich gesundheitlich beeinträchtigt, so eine aktuelle Erhebung über das Gesundheitsrisiko der Statistik Austria. Acht von zehn befragten Erwerbstätigen gaben an, am Arbeitsplatz einem körperlichen und/oder psychischen Risikofaktor ausgesetzt zu sein. Knapp vierzig Prozent klagten über psychische Belastungen und ein Drittel über Anstrengung der Augen.

Eine schlampige Sitzhaltung und Dauerstress am Arbeitsplatz rächen sich früher oder später. Das Ergebnis: Burnout, Rückenbeschwerden, Verspannungskopfschmerzen oder Gelenksbeschwerden, ganz zu schweigen von der fehlenden Bewegung, der langen Bildschirmarbeitszeit und je nach Arbeitsplatz dem Mangel an Frischluft und Sonnenlicht.

Gesundheit als Kompetenz

Gesundes Arbeiten ist weit mehr als keine körperlichen Beschwerden zu haben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wies bereits 1948 darauf hin, dass Gesundheit sowohl physisches als auch psychisches und soziales Wohlbefinden bedeutet. In der Ottawa Charter knapp 20 Jahre später wurden Grundprinzipien und Handlungsempfehlungen definiert. Dazu zählt unter anderem gesundheitsfördernde Lebenswelten zu schaffen und persönliche Kompetenzen zu entwickeln. Doch wie können diese Prinzipien im täglichen Arbeitsalltag umgesetzt werden? „Prinzipiell sollte der Arbeitsplatz dem Menschen und nicht der Mensch dem Arbeitsplatz angepasst werden“, so Univ.-Prof. Dr. Stephan Letzel, Leiter des Instituts für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universitätsmedizin



Foto: Fotolia/ apops

Mainz sowie Vortragender an der Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention (AAMP).

Umfassende Prävention

Im Bereich der Arbeitsmedizin ist der Präventionsgedanke wichtig, wobei zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention unterschieden wird. Bezogen auf den Arbeitsplatz bedeutet dies erstens den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass

haltungsprävention unterschieden. Erstens sollen somit der Schreibtisch, der Stuhl oder die klimatischen Verhältnisse an den Benutzer angepasst werden. Zweitens spielen psychosoziale Faktoren, die Arbeitsorganisation und das Verhalten im Betrieb eine entscheidende Rolle. Bei der sekundären Prävention geht es darum, Risikosituationen, beispielsweise durch die arbeitsmedizinische Vorsorge, so früh wie möglich zu erkennen. „Die arbeitsmedizinische Sekundärprävention hat einen wesentlichen Anteil an der Prävention der Gesamtbevölkerung, durch sie kann etwa die Hälfte der Bevölkerung erreicht werden“, so Univ.-Prof. Letzel.

Eine große Herausforderung ist ebenfalls die tertiäre Prävention oder Rehabilitation.

Vor dem Hintergrund der Abschaffung der Invaliditätspension und dem schrittweisen Anheben des Pensionsantrittsalters stehen Arbeitgeber, darunter auch Gemeinden, vor zwei großen Herausforderungen. Das

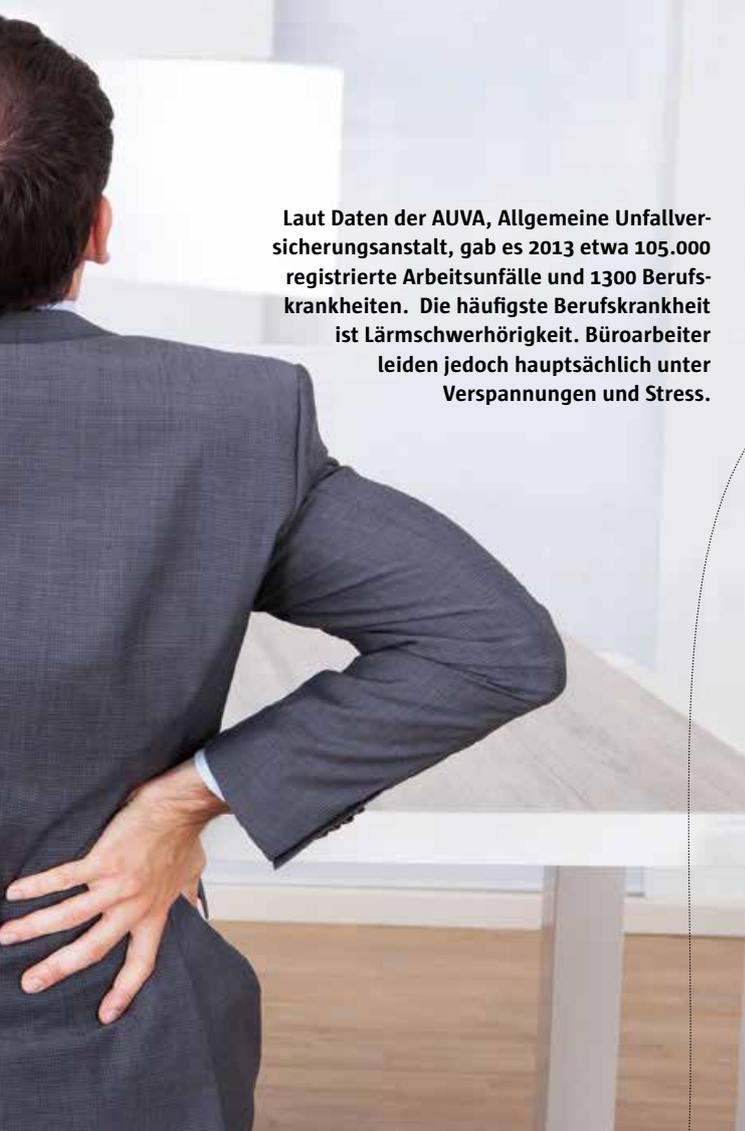


Prinzipiell sollte der Arbeitsplatz dem Menschen und nicht der Mensch dem Arbeitsplatz angepasst werden.

Univ.-Prof. Stephan Letzel

Schadensfälle weitestmöglich verhindert werden. Hier wird zwischen Verhältnis- und Ver-

Laut Daten der AUVA, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, gab es 2013 etwa 105.000 registrierte Arbeitsunfälle und 1300 Berufskrankheiten. Die häufigste Berufskrankheit ist Lärmschwerhörigkeit. Büroarbeiter leiden jedoch hauptsächlich unter Verspannungen und Stress.



Arbeitsumfeld für die Mitarbeiter muss so gesund wie möglich sein, sodass Krankheiten erst gar nicht entstehen und Menschen, die bereits krank waren, sollen wieder in die Arbeit integriert werden.

Komplexes Regelwerk

Es gibt zahlreiche Gesetze und Verordnungen, die regulieren, was ein gesunder Arbeitsplatz ist. Im **QUIZ** können Sie Ihr Wissen testen.

Manche staatliche Regelung ist historisch gewachsen, doch zum Teil müssen auch neue europäische Vorgaben umgesetzt werden. Es gibt kein einheitliches Regelwerk, das alle Anforderungen zusammenfasst. Univ.-Prof. Letzel weist im Gespräch mit KOMMUNAL darauf hin, dass die staatlichen Vorgaben auch noch Platz für „gut begründete und sinnvolle individuelle Lösungen lassen.“ Viele Gemeinden leiden unter einem hohen Aufgabendruck und einem geringen Budget. Doch sie sollten die Gesundheit ernstnehmen. ➤

QUIZ

Gesundes Arbeiten

Testen Sie Ihr Wissen!
Auflösung auf Seite 43.

①

Was bedeutet ergonomische Arbeitsgestaltung?

- A. den Arbeitsplatz so gestalten, dass Verspannungen vorgebeugt wird
- B. den Arbeitsplatz so anzuordnen, dass keine Wege zurückgelegt werden müssen
- C. effizientes und fehlerfreies Arbeiten sicherzustellen und die Menschen vor Gesundheitsschäden auch bei langfristiger Ausübung einer Tätigkeit zu schützen

②

Wie weit sollte bei einem Computerarbeitsplatz der „Sehabstand“ zwischen Körper und Bildschirm sein?

- A. Ca. 40 bis 50 cm
- B. Ca. 50 bis 75 cm
- C. Mindestens 80 cm

③

Wie lange darf laut § 10 der Bildschirmarbeitsverordnung ununterbrochen am Bildschirm gearbeitet werden?

- A. Es ist keine Regelung vorgeschrieben
- B. Nach 50 Minuten Bildschirmarbeit eine Pause oder ein Tätigkeitswechsel von 2 Minuten
- C. Nach 50 Minuten Bildschirmarbeit eine Pause oder ein Tätigkeitswechsel von 10 Minuten

④

Wie viel Grad sollte die Raumtemperatur in der warmen Jahreszeit nicht überschreiten?

- A. 22 Grad
- B. 25 Grad
- C. 27 Grad

⑤

Was ist bei der Beleuchtung von Arbeitsräumen zu beachten?

- A. Flimmern, Blenden und große Helligkeitsunterschiede vermeiden
- B. Auf jedem Arbeitsplatz muss ein eigenes Licht angebracht werden
- C. Die Beleuchtung muss energiesparend sein

⑥

Welchen Teil der Wirbelsäule sollen Arbeitssitze stützen?

- A. Halswirbelsäule
- B. Lendenwirbelsäule
- C. Steißbein

⑦

Wie hoch darf die Lärmbelastung bei einfachen oder mechanisierten Büro-tätigkeiten sein?

- A. 65 dB
- B. 75 dB
- C. 87 dB

RECHTSBOX

Arbeitszeitgesetz (AZG)

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008238>

ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG)

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008910>

Arbeitsstättenverordnung (ASTV)

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009098>

Bildschirmarbeitsverordnung (BS-V)

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009121>

Tipps für Gemeinden

Gesunde Mitarbeiter sind oft motivierter, leistungsfähiger und weniger fehleranfällig. Zudem identifizieren sie sich besser mit ihrem Arbeitgeber. Univ.-Prof. Letzel ist überzeugt, dass auch kleine Investitionen in die Gesundheit gewinnbringend sind: „Rechnet man den Aufwand und den Erfolg von Gesundheitsmanagement gegeneinander auf, muss Gesundheitsmanagement kein zusätzlicher Kostenfaktor sein“, so Letzel. Zunächst ist es jedoch wichtig, ein Grundverständnis zu entwickeln und das Thema Gesundheit in alle Überlegungen mit einzubeziehen. Gemeinden sollten nicht unterschätzen, dass auch der respektvolle Umgang untereinander oder ein gesundheitsbewusstes Verhalten der Führungsperson ein gesundes Umfeld schaffen. Folgende Schritte können Gemeinden helfen, die Arbeitssituation möglichst objektiv zu beurteilen und gezielt Maßnahmen zu setzen.

1. Arbeitsprozesse anschauen:

Die Entscheidungsträger in den Gemeinden sollten einen näheren Blick auf die Mitarbeiter – und auf sich selbst – werfen. Kommt es oft zu längeren Krankenständen? Wo passieren häufig Fehler? Gibt es bei manchen Stellen eine starke Fluktuation? All diese Informationen können helfen, das Gefährdungspotential der unterschiedlichen Arbeitsprozesse zu ermitteln.

2. Gefährdungen ermitteln:

In einem zweiten Schritt sollte herausgefunden werden, welche Belastungen bei den einzelnen Tätigkeitsfeldern konkret vorhanden sind. Wichtig ist auch, die Ursache der Beschwerden zu definieren. Sind die Belastungen physischer, psychischer oder physikalischer Natur?

3. Gefährdungen beurteilen:

Gibt es einen Einblick in die einzelnen Probleme, sollten die Verantwortlichen festlegen, für wie groß und dringlich sie



PITTERS KOMMUNALTREND

Die Gemeindebüros als Schnittstelle

„Müllers Büro“ – der Kultfilm von Niki List hat es vorweggenommen: das Büro gilt als Schnittstelle und auch dieses KOMMUNAL beschäftigt sich mit dem Thema „Büro“. Die Gemeinden fungieren dabei unbestritten als die Anlaufstelle für die Bürger und sind wichtige Arbeitgeber.

Der Österreichische Gemeindebund zählt – ohne Wien – 75.000 Gemeindebedienstete, davon sind mehr als 15 Prozent in der Verwaltung tätig. Dabei kann man nicht hoch genug einschätzen, wie viel formales und praktisches Detailwissen die Personen im kommunalen Back-Office besitzen, um den Bürgern als universelle Ombudsstelle

mit hoher Servicequalität zur Verfügung zu stehen. Gerade in dieser Zeit gilt es das Jahr

viele ausländische Experten beneiden.

„Die Gemeinden schaffen jenes kleinteilige Österreich, das am besten funktioniert.“

Revue passieren zu lassen und Bilanz zu ziehen – wir sollten daher die Gelegenheit nutzen und die vielen fleißigen MitarbeiterInnen vor den kommunalen Vorhang holen. Denn gerade in ihrer Fachexpertise und Bürgernähe schaffen die Gemeinden jenes kleinteilige Österreich, das am besten funktioniert und um das uns

KOMMUNAL-Trend-Erhebung gezeigt – die zunehmende Komplexität der Aufgaben eine Gefahr der Überlastung für die Gemeindebediensteten darstellt. Durch unklare Zieldefinitionen oder Mehrfachzuständigkeiten kann es zu Stresssituationen, Burn-Outs, aber auch Mobbing-Situationen kommen. Wenn die ent-

Hier gilt es, zahlreiche wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen, obgleich auch – wie zuletzt in einer Pitters®

sprechende Prophylaxe unterlassen wird, kann dies – wie im restlichen Wirtschaftsleben gang und gäbe – mitunter zu unangenehmen sozialen, aber auch wirtschaftlichen Folgen führen.

Kein Allheilmittel, aber eine simple und umso wichtigere Gegenmaßnahme: den tüchtigen kommunalen MitarbeiterInnen die wohlverdiente Wertschätzung und Unterstützung entgegenzubringen ...

Dr. Harald Pitters ist Trendexperte und Kommunikationsforscher
E-Mail: office@pitters.at
Web: www.pitters.at

AUFLÖSUNG QUIZ

Frage 1: C
Frage 2: B
Frage 3: C
Frage 4: B
Frage 5: A
Frage 6: B
Frage 7: A

6 bis 7 richtige Antworten: Gratulation, Sie kennen sich sehr gut mit der Gestaltung von gesunden Arbeitsplätzen aus.

3 bis 5 richtige Antworten: Ein gutes Ergebnis, aber weitere Informationen können nicht schaden.

Weniger als drei richtige Antworten:

Sie haben noch Nachholbedarf. Werfen Sie einen Blick auf untenstehende Links.

www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ergonomie-arbeitsgestaltung.html
www.auva.at/portal27/portal/auvaportal/content/contentWindow?contentid=10007.671382&action=2

diese Gefährdungen halten. Hierfür empfiehlt sich auch die rechtliche Lage zu berücksichtigen (**INFOBOX SEITE 42**).

4. Schutzmaßnahmen festlegen: Nun sollten konkrete Maßnahmen festgelegt werden, wie das Arbeitsumfeld gesünder gestaltet werden kann. Gemeinden sollten sich auch nicht scheuen Beratungen von Arbeitsmedizinern, Ämtern oder Fachleuten in Anspruch zu nehmen, um treffsichere Maßnahmen zu treffen.

5. Maßnahmen durchführen: In diesem Schritt werden die Maßnahmen ähnlich wie im Projektmanagement abgearbeitet. Entscheidend wie bei jedem Projekt ist es, Verbindlichkeiten festzulegen: Wer macht was wann?

6. Maßnahmen überprüfen: Wichtig ist ebenso eine Kontrolle der durchgeführten Maßnahmen. Hier empfiehlt sich auch, das Gespräch mit den

Mitarbeitern zu suchen, wie sich das Arbeitsumfeld subjektiv verbessert hat.

7. Prozesse stets adaptieren: Gesunder Arbeitsplatz heißt Prävention!

Tipp: Das „KOMPETENZ | ZENTRUM Gesundes Bauen“ hat einen innovativen Lehrgang mit dem Titel „Gesundes Bauen und Wohnen. Bau-Medizin-Technik“ entwickelt, der Erkenntnisse aus Medizin und Bautechnik hinsichtlich des gesundheitlichen Einflusses von Produkten und Verarbeitungsweisen vermittelt. Er richtet sich daher auch an eine interdisziplinäre Zielgruppe, zum Beispiel an Bauämter, Behörden und Verbände, aber auch Mediziner(innen) mit Interesse an Baumedizin und Bauexpert(inn)en.
 Link: **www.aamp.at/gesundebauen/lehrgaenge/** ■



Bürozonen und elektrisch höhenverstellbare Tische bringen Dynamik in den Arbeitsalltag.

Neudoerfler

Ergonomie und Bewegung für mehr Leistungsfreude

Ein durchschnittlicher Büroangestellter verbringt in seinem Arbeitsleben 55.000 Stunden sitzend an seinem Schreibtisch, nur 3000 Stunden stehend und 6500 Stunden in Bewegung. Rückenprobleme sind damit vorprogrammiert.

Trend zum bewegten Büro ...

... für mehr Abwechslung im Arbeitsalltag. Neudoerfler Office Systems bringt durch individuelle Büro-

planung und innovative Arbeitsplätze Bewegung ins Büro: Bürozonen je nach Tätigkeit laden zum Platzwechsel ein, Steh-Sitz-Arbeitsplätze bringen Dynamik an den Schreibtisch. Kommunikationszonen und flexible Arbeitsplätze bringen Abwechslung und damit auch Bewegung in den Arbeitsalltag. Dem Trend zum mobilen Arbeiten und fließenden Arbeitszeiten entsprechen neue Desk-Sharing-Angebote und flexibel genutzte Erholungszonen. Die Bewegung

fördert die Kommunikation, mobilisiert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, im Gegenzug nehmen erwiesenermaßen auch gesundheitliche Beschwerden ab. Elektrisch höhenverstellbare Tische ermöglichen rückschonendes und zugleich konzentrierteres Arbeiten. Eigene Ergonomie-Berater von Neudoerfler Office Systems unterstützen die Mitarbeiter bei der individuellen Einstellung von Tischen und Stühlen.

Wer sich wohlfühlt, ist zufriedener mit seiner Arbeit, bringt daher mehr Leistung. Auch lärmreduzierende Akustiklösungen, perfektes Licht und abgestimmte Ergonomie sind wichtige Hebel, um den Arbeitsplatz am und rund um den Schreibtisch ideal zu gestalten.

INFORMATION

Information
www.neudoerfler.com