



KEIN STRESS BEIM EVALUIEREN?

Arbeitsbedingte psychische Belastungen bekämpfen

Am Bau

*Arbeitszeiten als
psychische Belastung*

Seite 24

Interview

*Wolfgang Birbamer, AUVA:
„Prävention rechnet sich“*

Seite 12

Stress

*Psychische Erkrankungen
nehmen zu*

Seite 7



Werte Kollegin, werter Kollege!

Dieses Heft behandelt als Schwerpunkt psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Der Arbeitsdruck und der Stress nehmen bedrohliche Ausmaße an: Knapp ein Drittel der steirischen Beschäftigten fühlt sich an ihrem Arbeitsplatz hoch oder sogar sehr hoch belastet, zeigte eine AK-Umfrage vor zwei Jahren. Die verpflichtende Evaluierung der Arbeitsplätze auch auf psychische Fehlbeanspruchung ist ein erster Schritt zur Eindämmung psychischer Erkrankungen, hieß es bei der Vorstellung der Untersuchung. Doch damit ist es nicht getan, denn auf die Analyse müssen Taten folgen. In manchen Fällen werden schnelle Maßnahmen wie Vertretungsregeln, eine bessere Aufgabenverteilung oder die Klärung von Zuständigkeiten reichen, um die psychischen Belastungen der Beschäftigten zu reduzieren, aber in vielen Fällen eben nicht.

Nur zu oft fehlt es schlicht und einfach an genügend Personal, um die Arbeit zu bewältigen. Im Vorjahr gaben 44 Prozent der Befragten in einer IFES-Umfrage an, dass sie innerhalb der vergangenen sechs Monate krank arbeiten waren – zwei Drittel davon aus Pflichtgefühl gegenüber den Kolleginnen und Kollegen und weil es keine Vertretung gibt. Die Erhebung psychischer Belastungen ist eines, das Setzen von wirkungsvollen Maßnahmen – und sei es auch die Einstellung zusätzlicher MitarbeiterInnen – das andere. Die ArbeitnehmerInnenvertretung sowohl auf betrieblicher als auch auf überbetrieblicher Ebene wird daher auch in Zukunft mit ganzer Kraft für gesunde Arbeitsplätze eintreten.

Josef Pessler

Präsident der AK Steiermark

EDITORIAL INHALT	3
AKTUELLES	
„Gesunde Arbeit“ am ÖGW-Kongress Leserbriefe	4
Brauchen wir das? Wie geht das? Wer macht das?	5
Portal „Sicheres Arbeiten mit Nanomaterialien“	6
BGF-Gütesiegel-Antragsformular mit unterschreiben	6
Psychische und psychosomatische Erkrankungen nehmen rasant zu	7
ARBEITNEHMERINNENSCHUTZ	
Kein Stress beim Evaluieren?	8
„Prävention rechnet sich“	12
Die österreichische ArbeitnehmerInnenschutzstrategie	14
VERWENDUNGSSCHUTZ	
Erfahrungen mit der Arbeitszeitgestaltung	15
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG	
„Bist krank, weilst heut' nix trinken magst?“	17
GESETZE & VERORDNUNGEN	
Gefährliche Arbeitsstoffe und deren Kennzeichnung	18
ARBEITNEHMERINNENSCHUTZ	
Weniger Holzstaub – gesündere Arbeit	20
STUDIEN & BERICHT	
Strukturwandelbarometer 2014 – Arbeitswelt wird immer mehr zur Tretmühle	22
AUS DER PRAXIS	
Krankenanstaltenverbund gewinnt Preis für Gesundheitskommunikation	23
VERWENDUNGSSCHUTZ	
Arbeitszeiten am Bau – eine psychische Belastung	24
VERANSTALTUNG	
Tagung Psychische Belastungen in der Arbeitswelt	25
BUCHTIPPS	26
ARBEITSINSPEKTION UNTERWEGS	
Ein Schutznetz als Sicherung für den Notfall	29
VERANSTALTUNGEN STEIERMARK	30
GESUNDHEIT	
Schutzmaßnahmen bei der Arbeit im Freien	32
Maßnahmen zur Burn-out-Prävention in Betrieben	33
BROSCHÜREN IMPRESSUM	34

Psychische und psychosomatische Erkrankungen nehmen rasant zu

In unserer Arbeitswelt sind psychische und psychosomatische Erkrankungen bereits an der Tagesordnung. Dies schlägt sich vor allem in zunehmenden Krankenstandstagen und auch in vorzeitigen Pensionierungen nieder.

In unserer ständig schneller werdenden Leistungsgesellschaft nehmen die Reizüberflutungen durch neue Technologien dauernd zu, die Arbeitsprozesse verdichten sich und der Druck zu einer stetigen Effizienzsteigerung wächst. Die Folgen dieser Stressoren sind psychische und psychosomatische Erkrankungen. In der Steiermark zum Beispiel sind nahezu 30 Prozent aller Krankenstände psychischer Natur. Deshalb sollte als zukünftiger Schwerpunkt auf die Evaluierung psychischer Fehlbelastungen besonderes Augenmerk gelegt werden.

Stressoren als besondere Gefahr

Es gibt einige Modelle, das Wort „Stress“ zu definieren. Eine dieser Definitionen ist folgende: Stress ist die bei seelischer Erregung oder körperlicher Belastung eintretende normale Anpassungsreaktion des Körpers, wobei die Bewertung im Zentrum steht.

Man sollte aber die Stressfaktoren im Kontext zu inneren und äußeren Stimuli, eigenen Ressourcen und dem Faktor Umwelt/Arbeit sehen. Stress ist aber nicht unbedingt immer negativ zu bewerten. Der sogenannte „Eustress“ (positiver Stress) wirkt leistungssteigernd, wobei die Grenzen zum „Disstress“ (negativer Stress) verschwimmen. Für den Einzelnen ist es sehr schwer, abzugrenzen, ob er sich noch im positiven oder bereits im negativen Stressbereich befindet.

Wie wirkt sich Stress aus?

Stress ist eine ganz normale körperliche Reaktion auf bestimmte Situationen. Im Gehirn gibt es ein zentrales hormonelles Steuerorgan, die Hypophyse. Diese signalisiert den Nebennieren in gewissen Situationen, Adrenalin auszusondern. Dieses Hormon beschleunigt den Blutkreislauf und reaktiviert körperliche und geistige Kräfte. Seit Bestehen der Menschheit war diese Reaktion für bestimmte Situationen überlebenswichtig. Dieser Urinstinkt, nämlich „Flucht“ oder „Kampf“, sorgte bisher immer für das Überleben der Menschheit. Unser Gehirn ist jedoch nicht in der Lage, mit unserer rasanten Entwicklung Schritt zu halten, weshalb auch die psychischen und psychosomatischen Krankheiten rapide ansteigen.



© Photographee.eu/Fotolia.com

Psychische Belastungen können zu Fehlbeanspruchungen führen.

Wenn der Mensch in ständiger Alarmbereitschaft steht und eine Entspannung oder Regeneration seiner psychischen Kräfte nicht möglich ist, kann dies zu massiven gesundheitlichen Problemen (psychosomatischen Erkrankungen), wie z. B. Anfälligkeit für Infektionen, chronischer Erschöpfung, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Schlaganfällen etc., führen. Ein starkes Ansteigen der Krankenstandstage und auch der vorzeitigen Pensionierungen ist zu beobachten. Darum kann der ganzen Problematik nur mit Präventivmaßnahmen, wozu auch die Evaluierung psychischer Fehlbelastungen gehört, entgegengetreten werden.

Adolf Eigl, AK Steiermark
adolfeigl@akstmk.at

Psychische Belastungen und Anforderungen an die Arbeitsgestaltung



Von Eisbergen und Vulkanausbrüchen



Wann: 16. Juni 2015, 09.00–13.00 Uhr
 Wo: Otto-Möbes-Akademie
 Stiftingtalstraße 240–246,
 8010 Graz
 Wer: AK Steiermark

Zielgruppe

BetriebsrätInnen und Sicherheitsvertrauenspersonen

Inhalte

- ◆ Grundlagen aus dem ASchG und Novelle ASchG 2013
- ◆ Auseinandersetzung mit Fehlbeanspruchungsfolgen
- ◆ Fragestellungen einer menschengerechten Arbeitsgestaltung
- ◆ Methoden und Vorgehensweisen bei der Evaluierung psychischer Belastungen
- ◆ Planung, Beteiligung und Information: die Rolle von Betriebsrat und SVP
- ◆ Mögliche Übergänge zu BGF und BGM
- ◆ Maßnahmenableitungen und Einfluss auf Struktur und Organisation

Referent Gerhard Plank, Arbeiterkammer Steiermark, ArbeitnehmerInnenschutz, Projektleitung „Arbeit – Recht – Gesundheit“

Anmeldung

per E-Mail: arbeitnehmerschutz@akstmk.at

per Tel.: +43 05 77 99-2433 oder -2448

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl: maximal 20 Personen. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldungen vergeben.

Wann: 28. Mai 2015, 09.00–16.00 Uhr
 Wo: Otto-Möbes-Akademie
 Stiftingtalstraße 240–246,
 8010 Graz
 Wer: AK Steiermark

Konfliktmanagement in der Betriebsratsarbeit

Zielgruppe

BetriebsrätInnen

Inhalte

- ◆ Was versteht man unter einem Konflikt?
- ◆ Welche Arten von Konflikten können auftreten?
- ◆ Konfliktbewältigung
- ◆ Mein eigenes Konfliktverhalten
- ◆ Die Eskalationsstufen im Konflikt
- ◆ Analyse und Diagnose
- ◆ Vorstellung von Interventionsmöglichkeiten
- ◆ Gemeinsames Erarbeiten von Lösungen

Anmeldung

per E-Mail: arbeitnehmerschutz@akstmk.at

per Tel.: +43 05 77 99-2433 oder -2448

Improvisation und Körpersprache



© pathdoc/fotolia.com

Wann:	9. Juni 2015, 09.00–16.00 Uhr
Wo:	Otto-Möbes-Akademie Stiftingtalstraße 240–246, 8010 Graz
Wer:	AK Steiermark

Zielgruppe BetriebsrätInnen, SVP, SFK

Inhalte

- ◆ Wie transportiere ich Botschaften in meiner Kommunikation?
- ◆ Was versteht man unter Inhaltsebene, was unter Beziehungsebene?
- ◆ Erweiterung der Kommunikationsfähigkeit durch Achtung auf meine Körpersprache
- ◆ Der Körper als Mittler zwischen Individuum und Außenwelt
- ◆ Lesen aus der Beobachtung
- ◆ Situationen einschätzen lernen und Kommunikationsstile verbessern

Referent Klaus Breuss, Leiter Bildungsabteilung, ÖGB Steiermark

Anmeldung per E-Mail:
arbeitnehmerschutz@akstmk.at
per Tel.: +43 05 77 99-2433 oder -2448

Multitasking – Grenzen und Gefahren. Vortrag und Workshop



© Seamartini Graphics/Fotolia.com

Wann:	20. Mai 2015, 09.00–13.00 Uhr
Wo:	Otto-Möbes-Akademie Stiftingtalstraße 240–246, 8010 Graz
Wer:	AK Steiermark

Zielgruppe

BetriebsrätInnen, SVP, SFK

Inhalte

- ◆ Multitasking – oft gehört, aber was ist das eigentlich?
- ◆ Über Kostenfallen, Arbeitsunterbrechungen und Stressturbos
- ◆ Studien: Zahlen, Daten, Fakten
- ◆ Multitasking: Gesundheitsrisiko und Unfallgefahr?
- ◆ Der Gesundheitszirkel: Beitrag und Erfahrungsaustausch. Expertise aus dem Erfahrungsbereich der Beschäftigten
- ◆ Fazit und Ausblick

Referent Franz K. Daublebsky-Eichhain, Business-Doctors, Golden Award for Modern Sciences, 2008

Anmeldung per E-Mail: arbeitnehmerschutz@akstmk.at
per Tel.: +43 05 77 99-2433 oder -2448