



# DIE LAST MIT DEM RÜCKEN

Muskel- und Skeletterkrankungen auf dem Vormarsch

## Interview

*Anna Ritzberger-Moser über die  
Wichtigkeit der Arbeitsinspektion*

Seite 12

## Heben & Tragen

*Schwere Lasten als  
Gesundheitsgefahr*

Seite 15

## Coaching

*Angebote für Betriebsrätinnen  
und Betriebsräte*

Seite 6

© AK-Vbg



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die AK Vorarlberg beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema ArbeitnehmerInnenschutz und sie ist zugleich auch Vorreiterin in Sachen betrieblicher Gesundheitsförderung und Generationenmanagement. Ein weiteres großes Anliegen ist uns das betriebliche Eingliederungsmanagement nach langen Krankenständen.

Das neue Magazin „Gesunde Arbeit“ bietet uns eine optimale Plattform, diese wichtigen Themen transportieren zu können. Mit der „Gesunden Arbeit“ erhalten Sie Informationen und Praxistipps aus erster Hand. Auf 36 Seiten werden die Highlights aus der Lösungswelt zu Sicherheit und Gesundheit kompakt zusammengefasst.

Während die Zahl der Arbeitsunfälle durch technische Schutzeinrichtungen in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich reduziert werden konnte, sieht es bei psychischen Erkrankungen ganz anders aus. Diese nehmen beständig zu. Schuld daran haben vor allem der zunehmende Zeit- und Verantwortungsdruck.

Arbeitsmarkt und Unternehmen stehen vor großen Herausforderungen. Demografischer Wandel, neue Arbeitszeitmodelle und Änderungen im Pensionsystem bewirken, dass Menschen immer schneller, immer flexibler und vor allem auch immer länger arbeiten werden (müssen). Das geht nur dann, wenn sie auch gesund bleiben.

### Hubert Hämmerle

AK-Präsident

### Rainer Keckeis

AK-Direktor

<b>EDITORIAL   INHALT</b>	<b>3</b>
<b>AKTUELLES</b>	
„Google“ für gesunde Arbeit   Leserbriefe	4
Zwangsbeschallung bis zur Schmerzgrenze	5
Coaching-Pakete für Betriebsrätinnen und Betriebsräte	6
Gesundes Führen schützt vor Burn-out!	7
<b>ARBEITNEHMERINNENSCHUTZ</b>	
Die Last mit dem Rücken	8
Interview mit SC Anna Ritzberger-Moser	12
BAUfit: Sicher und gesund am Bau	14
Schwere Lasten als Gesundheitsgefahr	15
<b>BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG &amp; ALTERNSGERECHTE ARBEIT</b>	
Auszeichnungen für Unternehmen	17
<b>GESETZE &amp; VERORDNUNGEN</b>	
Übergangsfrist für ErsthelferInnen-Ausbildung abgelaufen	18
Neuerungen bei Beauftragten im Betrieb	19
<b>ARBEITNEHMERINNENSCHUTZ</b>	
Arbeiten bei Kälte	20
<b>VERWENDUNGSSCHUTZ</b>	
Schichtarbeit kann Denkvermögen beeinträchtigen	21
<b>STUDIEN &amp; BERICHTE</b>	
56,5 Prozent mehr Gesetzesverstöße als 2010	22
<b>KAMPAGNE</b>	
Goldene Medaille für G <sup>2</sup>	23
<b>VERANSTALTUNGEN</b>	<b>24</b>
<b>BUCHTIPPS</b>	<b>26</b>
<b>ARBEITSINSPEKTION UNTERWEGS</b>	
Ein Arbeitsunfall mit weitreichenden Konsequenzen	29
<b>AKTUELLES</b>	
„salvus“-Verleihung am 25. März 2015	30
„KarenzAktiv“ hilft beim Wiedereinstieg	31
<b>GESUNDHEIT</b>	
Fit bleiben während der Bildschirm-pausen – Teil 2	32
Warum Arbeitspausen wichtig sind	33
<b>BROSCHÜREN   IMPRESSUM</b>	<b>34</b>

# Coaching-Pakete für Betriebsrätinnen und Betriebsräte

Die Bedürfnisse und Themen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind andere als noch vor wenigen Jahren. Damit haben sich auch die Rolle und die Aufgaben der Betriebsräte gewandelt. Die AK unterstützt mit verschiedenen Coaching-Angeboten.



**Birgit Plankel**, BRV Gebrüder Weiss.



**Thomas Jutz**, BRV Mahle-König.

Die AK Vorarlberg hilft Betriebsrätinnen und Betriebsräten nicht nur bei aktuellen Problemen, sondern unterstützt sie dabei, Probleme erst gar nicht entstehen zu lassen. „Heute sind Betriebsräte oft mit Fragen konfrontiert, bei denen die Problemlösung nicht nur auf einer Rechtsauskunft beruht, sondern in einen Gesamtprozess eingebunden werden muss“, erklärt Manfred Brunner, Leiter des AK-Betriebsreferates. Unterschiedliche Voraussetzungen in den einzelnen Unternehmen bedeuten unterschiedliche Anforderungen an die Betriebsräte, davon hängen wiederum die Strategien und Ziele ab, die sich Betriebsrätinnen und Betriebsräte setzen. „Es gilt, dabei Mitarbeiterinteressen zu analysieren“, sagt Brunner, schlussendlich

drehe sich die erfolgreiche Arbeit um die Frage: Was ist machbar und was ist nicht machbar? Seit Anfang 2008 bietet die AK Vorarlberg allen Betriebsrätinnen und Betriebsräten kostenlos professionelle Unterstützung durch Coaching und Teamentwicklung an. Von der AK Vorarlberg werden folgende Pakete unterstützt:

#### ◆ Orientierung und Einzelcoaching

Das Orientierungspaket dient sowohl den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als auch dem Coach dazu, sich ein erstes Bild der Ausgangslage und der individuellen Anforderungen zu machen. Gemeinsam werden die weiteren Schritte definiert und festgelegt, ob ein Einzelcoaching, Strategicoaching oder ein Teamcoaching sinnvoll ist.

#### ◆ Strategicoaching

Maßgeschneidert auf aktuelle Problemstellungen bietet das Betriebsratscoaching zusätzliche Perspektiven. Dabei werden konkrete Strategien und Maßnahmen zur Bewältigung der Herausforderungen erarbeitet.

#### ◆ Teamcoaching

Die Coaches unterstützen dabei, ein starkes Betriebsratsteam zu bilden, gemeinsam Visionen, Ziele und Strategien zu entwickeln.

#### Stimmen zum BR-Coaching

„Wenn man sich an das tägliche Wurschteln gewöhnt, kommt einem oft nicht mehr in den Sinn, dass es andere Möglichkeiten gibt. Mithilfe eines Coaches habe ich den Fokus auf meine eigenen Probleme richtiggehend geschärft und so eine Lösung gefunden – das Coaching hat gewirkt wie eine Lupe.“

**Birgit Plankel, BRV Gebrüder Weiss**

„Für den Betriebsrat sind gerade in Konfliktsituationen sachliche Argumentationen und zielorientierte Strategien von Vorteil. Das Coaching bietet professionelle Strategien und Unterstützungen zu Herausforderungen, die sich in der BR-Arbeit und in der Vertretung der Arbeitnehmerinteressen stellen können.“

**Thomas Jutz, BRV Mahle-König**

#### Weitere Infos

**AK-Betriebsreferat, Manfred Brunner,**  
Tel.: 05 02 58-1510,  
E-Mail: [betriebsreferat@ak-vorarlberg.at](mailto:betriebsreferat@ak-vorarlberg.at)

# Gesundes Führen schützt vor Burn-out!

Eine gute Führungskraft zu sein ist schwierig. Die Anforderungen an die Führungsrolle sind vielfältig und meistens sehr umfangreich. Viele Führungskräfte stellen sich daher die Frage: Gesundes Führen – wie geht das überhaupt?

**F**achlich, wirtschaftlich, organisatorisch und auch menschlich im Umgang mit den Mitarbeitenden alles richtig zu machen ist eine fast schon übermenschliche Herausforderung. Oft leiden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter deshalb aus ihrer Sicht unter einer schlechten Führungsqualität. Sie fühlen sich unverstanden, nicht eingebunden, nicht wertgeschätzt.

„Es gibt zu viele schlechte Führungskräfte. Und es gibt noch mehr Mitarbeitende, die unter dieser schlechten Führungsqualität leiden“, sagt beispielsweise der Unternehmensentwickler Wolfgang Eder, der Organisationen und Führungskräfte seit mehr als zehn Jahren bei der Umsetzung von gesundem Führen unterstützt. Burn-out ist seiner Meinung nach eine Modediagnose, aber zugleich auch eine Tatsache. „Meiner Erfahrung nach ist Burn-out vor allem ein Resultat von zwei Faktoren: zu hohe Belastungen und zu wenig Erholungsmöglichkeiten“, so Eder. Diese hohen Belastungen können sowohl bei der Arbeit als auch im Privatleben entstehen.

Gesundes Führen versucht, Führungskräfte für die Wirkungen ihres Führungshandelns zu sensibilisieren und ihnen praxiserprobte Instrumente in die Hand zu geben, wie sie mit der eigenen Gesundheit und jener der Mitarbeitenden möglichst förderlich umgehen können.

## Grundprinzipien gesundheitsorientierter Führung

Um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bzw. sich selbst gesund führen zu können, ist es sinnvoll, bestimmte Grundprinzipien einzuhalten und sich regelmäßig mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

- ◆ Gesundheitsorientierte Vorbildwirkung als Führungskraft: Achte ich auf meine eigene Gesundheit und wie motiviere ich meine Kolleginnen und Kollegen, das auch zu tun?
- ◆ Gesundheitsgerechte Arbeits- und Organisationsgestaltung: Sind in meinem Verantwortungsbereich die Rahmenbedingungen (Infrastruktur, Prozesse, Organisation etc.) für ein möglichst wirksames Arbeiten gegeben? Welche Vorschläge zur Verbesserung höre ich von meinen Mitarbeitenden und wie gehe ich damit um?



**Wolfgang Eder**, [www.eder.ch](http://www.eder.ch): „Es gibt zu viele schlechte Führungskräfte!“

- ◆ Wertschätzung und Anerkennung: Bin ich meinen Mitarbeitenden gegenüber fair, wertschätzend und habe ich Vertrauen zu ihnen? Haben sie auch Vertrauen zu mir?
- ◆ Positives Arbeitsklima: Wie ist die Stimmung im Team, fühlen sich die Mitarbeitenden wohl miteinander?
- ◆ Reflexion meines Führungshandelns als laufende Qualitätssicherung der Führungsarbeit: Hole ich mir regelmäßig Feedback von meinen Mitarbeitenden? Wie Sorge ich dafür, eine hohe Führungsqualität (fachlich, methodisch und sozial) sicherzustellen?

### Weitere Infos

#### AK Vorarlberg

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gabriele Graf

Tel.: 05 02 58-1526

E-Mail: [gabriele.graf@ak-vorarlberg.at](mailto:gabriele.graf@ak-vorarlberg.at)

# Vorsprung durch Gesundheit



„salvus“ – das Gesundheits-  
Gütesiegel für Klein- und  
Großbetriebe

[www.salvus.at](http://www.salvus.at)



## „salvus“- Verleihung am 25. März 2015

Das Vorarlberger Gesundheitsgütesiegel „salvus“ zeichnet alle zwei Jahre Betriebe aus, die sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besonders verdient machen.

**G**esunde Unternehmen benötigen gesunde Beschäftigte. Betriebe, die auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit achten, erhöhen dadurch nicht nur die Lebensqualität ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie haben auch Vorteile im Wettbewerb. Denn: Mit der Motivation der Beschäftigten wächst auch die Produktivität einer Firma – von einem gesunden Arbeitsumfeld profitieren alle.

### Verleihung 2015

Die nächste Vergabe der „salvus“-Auszeichnungen in Gold und Silber findet am 25. März 2015 im Wolfurter Cubus statt. Mit dabei sind Betriebe mit mindestens drei Beschäftigten. Der „salvus“ wird jeweils für die Dauer von zwei Jahren verliehen.

Die PartnerInnen Vorarlberger Landesregierung, Arbeiterkammer, Wirtschaftskammer und Vorarlberger Gebietskrankenkasse wissen um die Bedeutung gesunder und motivierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

# „KarenzAktiv“ hilft beim Wiedereinstieg

Jährlich versuchen fast 3.000 Frauen und rund 150 Männer einen Wiedereinstieg am Arbeitsmarkt nach einer Babypause. Leicht ist das nicht. Das Projekt „KarenzAktiv“ bietet mit einem fünfköpfigen Team Hilfe an.



© AK Vöbg

**B**eraterinnen und Berater von AK und abz\*austria schlagen eine Brücke von der Rechtsberatung bis hin zur beruflichen Qualifizierung. Arzu Asci vom AK-Büro für Familien- und Frauenfragen stößt bei Klientinnen und Klienten auf grundsätzliche Wissenslücken: „Viele verwechseln Karenz- und Kinderbetreuungsgeld.“ Fragen von Arbeitszeitgestaltung und Kündigungsschutz tauchen immer wieder auf. Oder reichlich vage Vorstellungen von staatlicher Unterstützung: Gibt es überhaupt Förderungen für AlleinerzieherInnen?

*„Viele KlientInnen verwechseln Karenz und Kinderbetreuungsgeld.“*

Dr. Arzu Asci, AK Vorarlberg

Carola Metzker von abz\*austria hat schon über 60 Frauen gezählt, die sich „KarenzAktiv“ anvertraut haben. An erster Stelle standen dabei die Suche nach einem Kinderbetreuungsplatz, der Wunsch nach Infos über Anlaufstellen und Beratungseinrichtungen sowie das Anliegen, Unterstützung bei der Planung des

beruflichen Wiedereinstiegs zu erhalten. Einen ausführlichen Info-Folder zum Projekt „KarenzAktiv“, das vom Land Vorarlberg gefördert wird, erhalten Sie bei Ihrer AK Vorarlberg.

## KONTAKT „KARENZAKTIV“

AK Feldkirch, Widnau 2–4, 6800 Feldkirch  
AK Dornbirn, Realschulstraße 6/2, 6850 Dornbirn  
AK Bludenz, Bahnhofplatz 2, 6700 Bludenz

Telefonische Beratung und Terminvereinbarung zu den AK-Geschäftszeiten unter Telefon 05 02 58-2600.  
Persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung,  
E-Mails bitte an: [familie.frau@ak-vorarlberg.at](mailto:familie.frau@ak-vorarlberg.at)

### abz\*austria

Mo. bis Fr. 10.00–12.00 Uhr bzw. 13.00–15.00 Uhr  
Tel.: 0699/16 67 03 25  
E-Mail: [karenzaktiv@abzaustria.at](mailto:karenzaktiv@abzaustria.at)