

## Was ist im Betrieb zu tun?



- ArbeitgeberInnen daran erinnern, dass sie dafür verantwortlich sind, dass Arbeit nicht krank macht. Sie müssen für den Schutz der Gesundheit der ArbeitnehmerInnen alle erforderlichen Maßnahmen treffen und dafür die Kosten tragen.
- Arbeitsbedingte körperliche und geistige Belastungen mit der Gefahrenermittlung erfassen und gesundheitsförderliche Maßnahmen dazu umsetzen.
- Gefahren ausschalten, Arbeitsplätze gesundheitsförderlich gestalten – ArbeitsmedizinerIn, Sicherheitsfachkraft und Arbeitspsychologen/-loginnen dazu nützen.
- ArbeitnehmerInnen informieren.
- ArbeitnehmerInnen wissen am besten, was sie belastet – sie müssen vom Arbeitgeber gehört, ihre Ideen müssen aufgegriffen werden.
- Arbeit auf körperliche Konstitution, Ausbildung, Alter abstimmen.

### Auch für Gesundheitsfragen:

**Gewerkschaft und Betriebsrat - deine Partner im Betrieb!**

Gewerkschaft PRO-GE

**PRO-GE**  
DIE PRODUKTIONSGEWERKSCHAFT

[www.proge.at/gesundheit](http://www.proge.at/gesundheit)  
Gewerkschaft PRO-GE

#### PRO-GE Arbeitstechnik:

Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien

**Anton Hiden**

Telefon: (01) 534 44 69-620

E-Mail: [anton.hiden@proge.at](mailto:anton.hiden@proge.at)

**Gabriela Kuta**

Telefon: (01) 534 44 69-621

E-Mail: [gabriela.kuta@proge.at](mailto:gabriela.kuta@proge.at)

Wir danken unseren KooperationspartnerInnen:



Wir danken unseren SponsorInnen:



Gedruckt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“  
Ing. Christian Janetschek · UWNr. 637



**Gesund in die Arbeit  
Gesund von der Arbeit**

**Arbeitsbedingte Erkrankungen werden deinen Alltag erschweren!**

Bis zu 50 Prozent aller Erkrankungen haben ihre Wurzeln an den Arbeitsplätzen. Arbeitsbedingte körperliche und geistige Belastungen führen zunehmend zu unterschiedlichen Erkrankungen und auf Dauer zu Arbeitsunfähigkeit.

[www.proge.at/gesundheit](http://www.proge.at/gesundheit)

## Arbeit belastet!

Zu hohe geistige und körperliche Belastungen am Arbeitsplatz führen auf Dauer zu arbeitsbedingten Erkrankungen, von Muskel- und Skeletterkrankungen über Stress bis zu Burn-out. Die Kombination von zu viel Arbeit, zu wenig Zeit, zu unklaren Arbeitsaufträgen, zu wenig Information, zu wenig eigenem Einfluss auf die Arbeitsgestaltung, monotonem Arbeiten, belastender Arbeitsumgebung kann krank machen.

Oft lassen sich körperliche und geistige Belastungen nicht klar trennen. So können ein kaputter Sessel, ständige unnatürliche Körperhaltungen oder langes Stehen neben körperlichen Schäden auch Stress verursachen und krank machen.

**Daher die Forderung der PRO-GE:  
Arbeit darf nicht krank machen!**

Mit der Kampagne  verstärkt die PRO-GE ihre schon bestehenden Aktivitäten im Bereich der Prävention von arbeitsbedingten Erkrankungen.

Dazu einige Daten, Fakten und Tipps, damit du von arbeitsbedingten Erkrankungen **nicht** betroffen wirst.

**PRO-GE**  
DIE PRODUKTIONSGEWERKSCHAFT

## Wie kommt es zu arbeitsbedingten Erkrankungen?

### Geistige Belastungen

#### Stress

Arbeitsbedingter Stress beeinflusst die Gedanken und Gefühle – so kann Stress zu Unzufriedenheit, Ärger, Angstgefühlen und Aggressionen führen.

#### Mobbing

Mobbing ist eine Konfliktsituation, richtet sich gegen einzelne Personen und dauert über einen längeren Zeitraum an. Mobbing hat immer zum Ziel, das Mobbing-Opfer vom Arbeitsplatz wegzuekeln – auch wenn das den Mobbenden selbst nicht immer bewusst ist.

#### Burn out

Burn-out heißt auf Deutsch „ausgebrannt sein“ oder „ausbrennen“. Burn-out ist inzwischen ein international anerkanntes Krankheitsbild. Menschen, die im Burn-out sind, sind besonders erschöpft, sind oft MeisterInnen im Zynismus und können mit fortlaufender Krankheit trotz verstärkter Anstrengungen immer weniger leisten.

### Körperliche Belastungen

#### Muskel- und Skeletterkrankungen

Muskel- und Skeletterkrankungen sind Wirbelsäulen- und Haltungsschäden sowie Gelenks- und Weichteilerkrankungen, die durch falsche Arbeitshaltungen entstehen. Ungünstige Körperhaltungen rauben 40 Prozent unserer Energie, körpergerechte Arbeitshaltungen brauchen nur fünf Prozent der Energie auf.

Viel zu viele Arbeitsplätze zwingen Menschen in Körperhaltungen, die Krankheiten hervorrufen. Meistens handelt es sich dabei um starre, gebückte oder überstreckte Körperhaltungen.

#### Tipp:

Wenn auf deinem Arbeitsplatz Gesundheitsgefährdungen auftreten, informiere deinen Betriebsrat. In Betrieben ohne Betriebsrat wende dich an deine zuständigen Präventivfachkräfte (Sicherheitsfachkräfte, ArbeitsmedizinerIn).



**Gesund in die Arbeit  
Gesund von der Arbeit**

Die Gesundheitskampagne der  
**Gewerkschaft PRO-GE**