

Kontakte & Links

Als Unternehmen, das sich mit dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden auseinandersetzen will, finden Sie hier eine Reihe von hilfreichen und interessanten Links sowie Literaturhinweise.

➤ BGF-Websites

- Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (www.netzwerk-bgf.at)
- Arbeit und Gesundheit - Betriebliche Gesundheit und ArbeitnehmerInnenschutz (www.arbeitundgesundheit.at)
- Arbeitsplatzevaluierung (www.eval.at)
- KMU-vital Programm für gesunde Betriebe (www.kmu-vital.ch)
- Quint-Essenz - Infos und Instrumente zur Planung und Durchführung von Projekten in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung (www.quint-essenz.ch)
- Deutsche Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin - BAUA (www.baua.de)
- Initiative Neue Qualität der Arbeit – INQA (www.inqa.de)

➤ Institutionen & BGF

- Fonds Gesundes Österreich - Bundesweite Kontakt- und Förderstelle für Gesundheitsförderung und Prävention (www.fgoe.org)
- Hauptverband österreichischer Sozialversicherungsträger - Betriebliche Gesundheitsförderung (www.hauptverband.at)
- Arbeiterkammer – Arbeit & Gesundheit (www.arbeiterkammer.com)
- Wirtschaftskammer – Betriebliche Gesundheitsförderung ([//portal.wko.at](http://portal.wko.at))
- Österreichischer Gewerkschaftsbund – Gesundheitsförderung (www.oegb.at)
- Arbeitsinspektion – Betriebliche Gesundheitsförderung (www.arbeitsinspektion.gv.at)
- Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz ([//europe.osha.eu.int](http://europe.osha.eu.int))

➤ GF-Ausbildungen

- Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung - Ausbildungen (www.netzwerk-bgf.at)
- Fonds Gesundes Österreich – Fortbildungen (www.fgoe.org/fortbildung)
- Lehrgang Betriebliche Gesundheitsförderung – AKOÖ (www.arbeiterkammer.com)
- Lehrgang Betriebliches Gesundheitsmanagement - Styria Vitalis, WIFI Steiermark – (www.stmk.wifi.at)

➤ BGF-Anbieter

Auf der Website des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung finden Sie unter der Kategorie „Datenbanken“ eine Auflistung von GesundheitszirkelmoderatorInnen nach Bundesländern. www.netzwerk-bgf.at

Seit mehreren Jahren im Feld der Betrieblichen Gesundheitsförderung tätige und bekannte BGF-AnbieterInnen in alphabetischer Reihenfolge sind:

- Arbeitsleben; www.arbeitsleben.at
- diepartner.at – Sozial- und Gesundheitsmanagement GmbH; www.diepartner.at
- GKK – Krankenkassen der Bundesländer besonders die OÖGKK; www.ooegkk.at
- IBG Institut für humanökologische Unternehmensführung; www.worklab.at
- IGM Institut für Gesundheitsmanagement; www.igm-saluto.com
- ÖSB Consulting; www.oesb.at
- ppm forschung+beratung; www.ppm.at
- Scharinger Christian; www.christian-scharinger.at

➤ Gesundheitsthemen

Stress

Hohes Arbeitstempo, großer Termin- und Zeitdruck, Leistungsverdichtung, fehlende Anerkennung und Unterstützung, widersprüchliche Arbeitsanweisungen, geringe Autonomie (wenig eigene Kontrolle über die Arbeitsprozesse oder fehlende Möglichkeit an Entscheidungen beteiligt zu sein) ... Kein Wunder, dass Stress, psychische Belastungen und Arbeitsdruck für viele Beschäftigte in den letzten Jahren enorm zugenommen haben.

Informations- und Kommunikationstechniken bewirken eine stetig wachsende Menge an Informationen und beschleunigen den Informationsfluss, was zu immer mehr

Aufmerksamkeit, hoher Konzentration, schnellerer Reaktion und gesteigerter Arbeitsgeschwindigkeit zwingt. Neue flexible Arbeitsformen verstärken noch die psychische Beanspruchung der Beschäftigten und FreiberuflerInnen.

JedeR kann selbst dazu beitragen, den Arbeitstag stressfreier zu organisieren und Überbelastungen zu vermeiden: z. B. mit Abwechslung in der Arbeit, Berücksichtigung der Tageszeit, Ausschalten von Störquellen, Pausen, oder Entlastung durch eine vernünftige Zeitplanung.

In erster Linie ist es jedoch im Unternehmen die Aufgabe der Verantwortlichen, die Ressourcen und Arbeitsbedingungen im Betrieb so zu optimieren, dass erhöhte Belastungen nicht auftreten und Dauerstress vermieden wird.

➤ IMPULS-Broschüre und IMPULS-Test informieren und ermöglichen eine Analyse der betrieblichen Arbeitsbedingungen zum Erkennen von Stressfaktoren und Optimieren von Ressourcen im Betrieb. Kostenlos downloadbar sind diese Instrumente auf den Websites von BAK, ÖGB und WKÖ sowie des Focal Points Austria der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. ([//at.osha.eu.int](http://at.osha.eu.int))

➤ Texte, Broschüren und IMPULS-Informationen im Abschnitt Stress auf der Website der Arbeiterkammer Wien. (www.arbeiterkammer.at)

➤ Ausführliche Informationen zu Stress und Burnout finden Sie auf der Website von Ergo-Online. (www.sozialnetz.de)

➤ Nützen Sie Ihre Bildschirmpause! Die 12 Bildschirmtibeter helfen Ihnen fit zu bleiben. Auf der Website der Arbeiterkammer Wien zum Download als PDF-Datei [730 KB] und/oder als Bildschirmschoner [925 KB]. (www.arbeiterkammer.at)

➤ Infos und Online-Test zu Burn-Out: Jede/r vierte ArbeitnehmerIn ist durch chronischen Stress und gesundheitsschädliche Arbeitsüberlastung bei gleichzeitiger Arbeitsplatzunsicherheit und Gratifikationskrise von Burn-Out betroffen. (www.burn-out.at)

Ergonomie

In Zusammenhang mit edv-gestützten Informations- und Kommunikationstechniken sind Muskel-Skelett-Beschwerden, nervöse Beschwerden und Herz-Kreislaufbeschwerden hervorzuheben: Schulter- und Nackenschmerzen, Rücken- und Kreuzschmerzen, Schmerzen im Unterarm oder Handbereich, Kopfschmerzen, usw. treten auf. Schädigungen der Wirbelsäule, der Muskulatur und des Bewegungsapparates nehmen zu.

Ursache können einseitige Körperhaltungen mit Bewegungsarmut und Zwangshaltungen, eine falsche Anordnung von Arbeitsgeräten und Möbeln, oder unergonomischen Arbeitsmitteln (Tastatur, schlechte Stühle usw.) sein. Vor allem an Bildschirmarbeitsplätzen mit mehrfachem Medieneinsatz treten jedoch Belastungskombinationen auf, die neben ergonomischen Mängeln auch durch die Art der Arbeitsorganisation bestimmt sind, z. B. durch hohe Arbeitsintensität, einseitige Arbeitsanforderung, zu große Aufgabenfülle, knappe Zeitvorgaben.

Andauerndes Schreiben mit dem Computer bei starrer Körperhaltung und Stress kann zu RSI (Repetitive Strain Injury) führen, zu schmerzhaften Erkrankungen in der Hand und im Unterarm.

Für positive Veränderungen sind unter Berücksichtigung des Betriebsklimas arbeitsorganisatorische, ergonomische und verhaltensorientierte Veränderungen miteinander zu verknüpfen.

➤ Texte und Broschüren im Abschnitt Bildschirmarbeit auf der Website der Arbeiterkammer Wien. (www.arbeiterkammer.at)

➤ Antworten auf die Frage „Was ist Ergonomie?“ mit interessanten Informationen zur Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen und praktischen Anregungen finden Sie auf der Website von Ergo-Online. Weiters lohnt sich ein Klick in den Grundkurs Büroalltag leichter gemacht. (www.sozialnetz.de)

➤ Nützen Sie Ihre Bildschirmpause! Die 12 Bildschirmtibeter helfen Ihnen fit zu bleiben. Auf der Website der Arbeiterkammer Wien zum Download als PDF-Datei [730 KB] und/oder als Bildschirmschoner [925 KB]. (www.arbeiterkammer.at)

➤ Dieser Link liefert interaktive Online-Befragungshilfen zum Thema Bildschirmarbeitsplätze von der Universität Wuppertal - betriebliche wie private Nutzer können hier einen Selbstcheck durchführen. (www.aser.uni-wuppertal.de)

Augen

Brennende und juckende gerötete Augen (Bindehautreizung), trockene oder tränende Augen, verschwommenes Sehen, Augenermüdung, Augenschmerzen: Bei der Arbeit am Bildschirm wird, noch öfter von BrillenträgerInnen, über solche Augenbeschwerden oder über Kopfschmerzen geklagt.

Eine mögliche Ursache dafür sind eine unergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, schlechte Monitoren oder Bildschirm-Einstellungen, auftretende Blendungen oder mangelhafte Beleuchtung am Bildschirmarbeitsplatz usw. Aber auch eine ungenügende Arbeitsorganisation, ein Übermaß an Arbeit, das Fehlen von Pausen oder anderen Unterbrechungen der Bildschirmarbeit, tragen dazu bei, dass Beschwerden auftreten.

Positive Veränderungen können beispielsweise durch eine ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes, die Umgestaltung des täglichen Arbeitsablaufs, durch eine geeignete Pausengestaltung, oder durch Arbeitsbrillen erreicht werden. Auch das Anbieten von Augenvorsorgeuntersuchungen ist zu erwägen, da BrillenträgerInnen den geschilderten Beschwerden häufiger ausgesetzt sind.

➤ Texte und Publikationen im Abschnitt Bildschirmarbeit auf der Website der Arbeiterkammer Wien. (www.arbeiterkammer.at)

➤ Ausführliche Informationen, samt Checkliste bei Augenbeschwerden und Übungen zur Entspannung der Augen auf der Website von Ergo-Online. (www.sozialnetz.de)

➤ Die Informationen rund ums Auge für medizinische Laien geben Aufschluss über die richtige Frequenz und Position des Monitors. Weiters ist es möglich Themen vorzugeben und vom Autor aufbereiten zu lassen. (www.auge-online.de)

➤ Nützen Sie Ihre Bildschirmpause! Die 12 Bildschirmtibeter helfen Ihnen fit zu bleiben. Auf der Website der Arbeiterkammer Wien zum Download als PDF-Datei [730 KB] und/oder als Bildschirmschoner [925 KB]. (www.arbeiterkammer.at)

➤ Dieser Link liefert interaktive Online-Befragungshilfen zum Thema Bildschirmarbeitsplätze von der Universität Wuppertal - betriebliche wie private Nutzer können hier einen Selbstcheck durchführen. (www.aser.uni-wuppertal.de)