



# Gesund durch's Berufsleben

Ein Selbstcheck zu Belastungen in Ihrem Berufsleben.



**Hilfreiche Information**  
**Betrachtung und Bewertung Ihrer Situation**  
**Handlungsempfehlungen für Sie**



# FIT IM BETRIEB FÜR JUNG UND ALT – BERUFSWEGEPLANUNG ALS INSTRUMENT BETRIEBLICHER GESUNDHEITSPOLITIK

Laufzeit: 01.08.2009 bis 30.10.2011

Gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



  
EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

ISBN-Nr.: 978-3-938765-35-7

## Autoren:

Katharina Simon, Ola Bettermann, Uwe Jürgenhake, Helen Claire Schulte

## Eine Gemeinschaftsaktion von:



### Projektteam:

Dr. Uwe Jürgenhake, Helen Claire Schulte  
Katharina Simon



### Projektteam:

Dr. Andreas Bach, Ola Bettermann  
Heidi Schanz, Gabi Steiner



IG Metall Verwaltungsstelle  
Dortmund



Unternehmensverband der Metallindustrie  
für Dortmund und Umgebung e.V.

Verlag: Soziale Innovation GmbH, Dortmund  
Dortmund 2011

Bildnachweis: fotolia

Layout und Gesamtherstellung: AVVM GmbH • www.avvm.de



## WAS SIE MIT DIESEM SELBSTCHECK ERWARTET...

### ■ MIT DEM SELBSTCHECK ZU MEHR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ 4

Hier erhalten Sie eine Einführung ins Thema und erfahren, warum es wichtig ist, sich mit dem Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ zu beschäftigen.

### ■ BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ – EINE EINFÜHRUNG 6

Welche verschiedenen Arten von arbeitsbedingten Belastungen gibt es? Informieren Sie sich über das Thema „Belastungen am Arbeitsplatz“!

### ■ SELBSTCHECK: BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ 10

Welchen Belastungen waren Sie im Laufe Ihres Berufslebens bereits ausgesetzt? Wie hoch ist die Belastungssituation an Ihrem Arbeitsplatz? Diese Fragen werden mit Hilfe des Selbstchecks beantwortet.

Eine Auswertung zeigt Ihr individuelles Belastungsbild!

### ■ BELASTUNGEN IM BERUFSLEBEN REDUZIEREN – ABER WIE? 22

Sie sind zu dem Schluss gekommen, dass sich an Ihrer Arbeitsbelastung etwas ändern muss. Nur was und wie? Finden Sie das in diesem Kapitel heraus!

### ■ WAS KANN ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN? 28

Checken Sie Ihr privates Gesundheitsverhalten und informieren Sie sich über Maßnahmen zur privaten und betrieblichen Gesundheitsförderung!

### ■ MÖGLICHE ANSPRECHPARTNER UND UNTERSTÜTZER 34

Hier erhalten Sie eine Übersicht über mögliche Ansprechpartner und Unterstützer.

#### ■ Noch etwas...:

Wie der Name schon vermuten lässt, funktioniert der Selbstcheck nur, wenn Sie aktiv mitarbeiten und die Fragen ehrlich und selbstkritisch beantworten. Sie benötigen lediglich etwas Zeit und einen Stift und es kann losgehen!

Viel Erfolg und viel Gesundheit wünscht das Autorenteam!

## MIT DEM SELBSTCHECK ZU MEHR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

### Wie lange ein Arbeitsleben dauern kann...

Das Arbeitsleben eines Menschen ist lang. Diejenigen, die früh anfangen und bis zur Rente durchhalten, sind bis zu 50 Jahre ins Berufsleben eingespannt! Eine ganz schön lange Zeit. Je nach dem, welchen Tätigkeiten man in diesen Jahren nachgeht, ist das ganz schön anstrengend. Für manche ist es so anstrengend und belastend, dass Sie gar nicht voll bis zur Rente durcharbeiten können.

### Warum Gesundheit am Arbeitsplatz immer wichtiger wird

Unsere Gesellschaft altert – weil wir länger leben als früher und immer weniger Menschen geboren werden. Daher rücken immer weniger junge Menschen ins Arbeitsleben nach. Und die, die immer älter werden, müssen immer länger arbeiten. Das Renteneintrittsalter wird also Stück für Stück angehoben, zunächst bis 67.



Hinzu kommen die Entwicklungen im Gesundheitssystem: Sie als Versicherte müssen bereits jetzt immer öfter „zuzahlen“ – ob es nun die Praxisgebühr oder der Eigenanteil für Medikamente ist. Da ist es ganz normal, dass sich die Frage aufdrängt, wie es wohl in 20 oder 30 Jahren aussehen wird.

Möglichst lange gesund zu bleiben, bis weit in die Rente hinein, damit man den wohlverdienten Ruhestand genießen kann – das ist unser aller Ziel. Und es bekommt vor diesem Hintergrund noch mehr Gewicht.

### Was können wir tun, um gesund zu bleiben? Gesund leben!

Was bedeutet „gesund leben“? Für die Freizeit ist dies ziemlich klar: gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, körperliche Bewegung, bewusster Umgang mit Drogen wie Nikotin und Alkohol, ausreichend Schlaf.

Was aber heißt „gesund leben am Arbeitsplatz“? Dass gerade das Berufsleben eine wichtige Rolle zur Gesunderhaltung spielt, wird dann ersichtlich, wenn man bedenkt, wie viele Stunden des Tages, der Woche und des Jahres Sie an Ihrem Arbeitsplatz verbringen! Dort sind Sie den verschiedensten Belastungen ausgesetzt. Diese Belastungen können die Wahrscheinlichkeit von negativen gesundheitlichen Auswirkungen erhöhen.

Da drängen sich folgende Fragen auf:

- Wie gesund leben Sie an Ihrem Arbeitsplatz?
  - Welchen Belastungen sind Sie in welcher Höhe ausgesetzt?
- Diese Fragen sollen Sie für sich mit Hilfe dieses Selbstchecks beantworten!



### Überlegen Sie mal...!

Wie viel Zeit nehmen Sie sich für den Kauf eines Fernsehers?  
Wie viel Zeit nehmen Sie sich für den Kauf eines Autos?  
Und wie viel Zeit nehmen Sie sich für Ihre Gesundheit und Ihr Leben?

**Nehmen Sie sich für diesen Selbstcheck eine halbe Stunde Zeit – für Ihr Leben und für Ihre Gesundheit!**

### Was ist das Ziel des Selbstchecks?

Der Selbstcheck soll Ihnen bei der Einschätzung behilflich sein, ob Sie an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz gesund leben oder ob Sie, um möglichst lange gesund zu bleiben, Veränderungen in Ihrer beruflichen Situation vornehmen sollten.

### Für wen ist der Selbstcheck?

Der Selbstcheck ist für Menschen gemacht, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Der Selbstcheck wendet sich also an Sie als Beschäftigte!

### Möglichkeiten und Grenzen

Der Selbstcheck soll dabei helfen, sich mit dem Thema „Gesundheit und Belastungen am Arbeitsplatz“ auseinander zu setzen. Wichtig ist, dass Sie selbst Verantwortung für sich und für Ihre Gesundheit übernehmen, aktiv mitarbeiten und nötige Veränderungen in die Tat umsetzen. Patentrezepte kann der Selbstcheck nicht liefern – zu unterschiedlich sind sowohl die Belastungssituationen an verschiedenen Arbeitsplätzen als auch die individuellen Voraussetzungen jedes Menschen.

**Jeder Einzelne ist selbst verantwortlich für seine Gesundheit – ob im Privat- oder Berufsleben!**

## BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ – EINE EINFÜHRUNG

### Was sind eigentlich Belastungen?

Oft wird davon gesprochen und jeder hat sie schon erlebt. Belastungen.

Aber was genau sind eigentlich Belastungen? Darunter versteht man Einflüsse, die von außen auf den Menschen einwirken. Es gibt verschiedenste Belastungen, und sie kommen sowohl im Privat- wie auch im Berufsleben vor:

Das eine Mal ist es der Umzug von Freunden am vergangenen Wochenende, der so anstrengend – also belastend – war, dass Sie am nächsten Tag Muskelkater haben. Ein anderes Mal ist es der stressige Abschluss eines wichtigen Projekts, der Ihnen eine schlaflose Nacht beschert hat.



### Verschiedene Arten von arbeitsbedingten Belastungen

In dieser Broschüre geht es um Belastungen am Arbeitsplatz. Zu typischen Belastungen am Arbeitsplatz zählen u. a.



- Lärm
- schweres oder häufiges Heben und Tragen
- Umgang mit Gefahrstoffen (Lacke o. ä.)
- Arbeiten in erzwungener Körperhaltung (Arbeit ist nur im Sitzen, Stehen, Hocken... möglich)
- Arbeiten unter Zeitdruck
- Konflikte mit Kunden, Kollegen, Vorgesetzten...

Weitere Informationen erhalten Sie ab Seite 12!

Belastungen unterscheiden sich natürlich von Arbeitsplatz zu Arbeitsplatz und von Branche zu Branche.

Ein Maler und Lackierer ist vor allen Dingen Belastungen durch Dämpfe ausgesetzt, während ein Fliesenleger durch ständiges Arbeiten in der Hocke oder auf den Knien vor allem Belastungen des Muskel-Skelett-Systems ausgesetzt ist.

Grundsätzlich lassen sich arbeitsbedingte Belastungen in verschiedene Themenbereiche unterteilen. Belastungen treten demnach besonders häufig auf in den Bereichen:

- Arbeitszeit
- Umgebungsbedingungen
- Muskel-Skelett-System
- psychische Anforderungen

### Belastungen an sich sind noch kein Grund zur Sorge!

Denn: Es ist ganz normal, dass wir alle in einem steten Wechsel von Be- und Entlastung leben. Auf eine Anstrengung folgt eine Ruhepause. So tanken wir wieder Kraft und „laden unsere Akkus“ auf.

Klar ist aber auch, dass sich Belastungen immer ganz unterschiedlich auf den Einzelnen auswirken:

Ob Sie nach dem Umzug Muskelkater haben oder nicht, hängt davon ab, wie gut Ihre Muskulatur trainiert ist. Ähnlich ist es bei dem Projektabschluss: Wenn Ihnen vor allem schwierige Aufgaben unter Zeitdruck viel Spaß machen, werden Sie sich von dem Projektabschluss nicht so gestresst fühlen wie jemand, der eher einfache Aufgaben sucht oder für umfangreichere Aufgaben erst geschult werden muss.



Wie viel Anstrengung ein Mensch verkraftet und wie lange die „Ruhephasen“ sein müssen, hängt also immer von den persönlichen Eigenschaften – den Widerstandskräften – des Menschen ab.

## Auf die Dauer der Belastung kommt es an!

Fest steht allerdings, dass besonders hohe Belastungen über einen langen Zeitraum das Risiko von negativen gesundheitlichen Auswirkungen erhöhen, so dass gilt: Je höher und langfristiger die Belastung, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person deswegen erkrankt.



## Ab wann es heißt: Vorsicht ist geboten!

Vorsicht ist dann geboten, wenn die Belastungen am Arbeitsplatz dauerhaft so hoch sind, dass Erkrankungen nicht auskuriert werden können. Im Volksmund spricht man dann davon, dass jemand eine Erkrankung verschleppt hat. Es besteht die Gefahr, dass sich die Erkrankung im Laufe der Zeit verschlimmert und chronisch wird, also dauerhaft bleibt.

Was bei Ihnen als harmloser Schmerz im Handgelenk angefangen hat, wurde vom Arzt als Sehnenscheidenentzündung diagnostiziert. Wenn Sie dies nicht richtig auskurieren, kann sich diese Erkrankung verschlechtern und zu bleibenden Beeinträchtigungen führen. Vielleicht können Sie das Handgelenk nie wieder so hoch belasten wie zuvor. Dies kann – je nach Art Ihres Berufs – bis zur Berufsunfähigkeit führen.

## Ihr Ziel: Chronische Erkrankungen aufgrund von arbeitsbedingten Belastungen vermeiden!

Um chronische Erkrankungen zu vermeiden, sollten Sie sich nicht dauerhaft hohen Belastungen aussetzen. Dazu müssen Sie zunächst einmal wissen, welchen Belastungen Sie ausgesetzt sind bzw. in der Vergangenheit ausgesetzt waren.

Der Selbstcheck auf den folgenden Seiten unterstützt Sie dabei, dies herauszufinden!



## SELBSTCHECK: BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ

### Meine bisherige Berufslaufbahn

Als kurze Einstimmung auf den Selbstcheck bitten wir Sie, sich zunächst einmal Gedanken über Ihre bisherigen beruflichen Stationen zu machen. Dieser Rückblick hilft Ihnen dabei, sich die Belastungen an vergangenen Arbeitsstationen in Erinnerung zu rufen. Nur so ist es Ihnen möglich, in der Gesamtschau der Belastungen diejenigen Belastungen auszumachen, denen Sie schon über viele Jahre ausgesetzt sind.

Bitte füllen Sie dazu die folgende Übersicht aus – das Beispiel hilft Ihnen dabei.

Wie lange sind Sie bereits berufstätig?  
seit .....

Wie viele berufliche Stationen haben Sie in Ihrem Berufsleben bereits durchlaufen?  
.....

Listen Sie bitte die wichtigsten Stationen auf (wie es gemeint ist, zeigt das Beispiel):

Unternehmen	Arbeitsplatz/ Tätigkeit	Welche Belastungen sind in Erinnerung geblieben?	Wann war ich dort?
Gießerei Meier	Schweißer	Nachtschicht; Vibrationen am Arm, Staub, Hitze,	1990 – 1995

Kommen wir nun zu Ihrem jetzigen Arbeitsplatz.  
Wie lange arbeiten Sie an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz?  
seit .....

### Belastungen am Arbeitsplatz – früher und heute

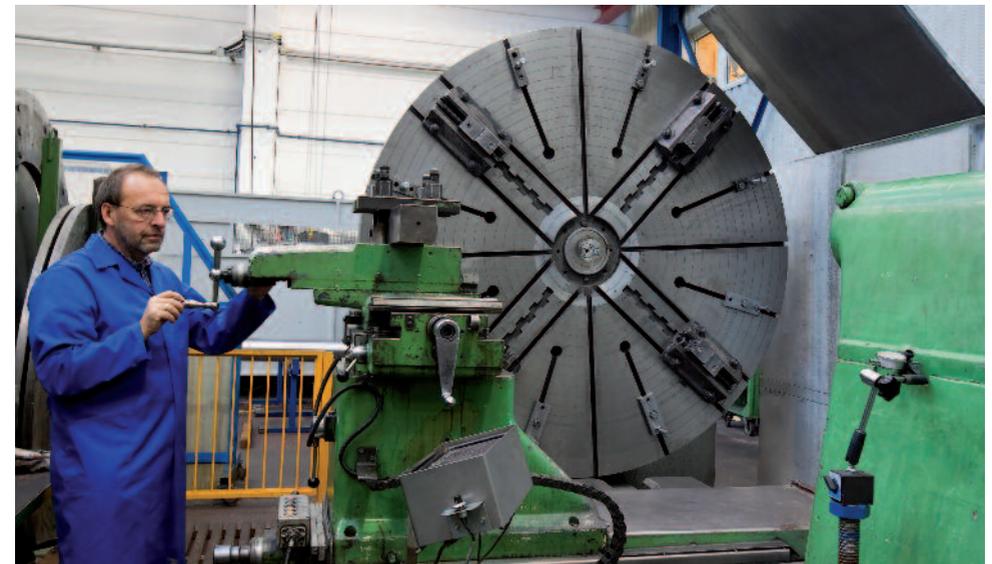
Sind Sie überrascht darüber, was Sie schon alles in Ihrem Berufsleben gemacht haben? Nachdem Sie sich nun Ihre vergangenen beruflichen Stationen mit den jeweiligen Belastungen vor Augen geführt haben, kann es mit dem Selbstcheck zur Analyse der Belastungssituation losgehen!

Der Selbstcheck ist in die vier verschiedenen Belastungsbereiche

- Arbeitszeit
- Umgebungsbedingungen
- Muskel-Skelett-System und
- psychische Anforderungen unterteilt.

Zu jedem dieser Bereiche geben wir Ihnen nützliche Informationen, die Ihnen helfen, Ihre Belastungssituation richtig zu bewerten.

Passend zu jedem Belastungsbereich erhalten Sie einige Fragen. Bitte beantworten Sie die Fragen sowohl für Ihren aktuellen Arbeitsplatz als auch für Ihre vergangenen Arbeitsstationen, indem Sie auf der **ausklappbaren Seite** (letzte Seite der Broschüre) Ihre Kreuze setzen!



## Wenn Arbeitszeiten die Zeit zur Erholung rauben



Der Einfluss von Arbeitszeiten auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten ist seit längerer Zeit nachgewiesen. So konnten arbeitsmedizinische und arbeitswissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ungünstige Arbeitszeiten einen hohen Zusammenhang zu verschlechtertem gesundheitlichem Wohlbefinden von Beschäftigten aufweisen.

### Was sind ungünstige Arbeitszeiten, also „Arbeitszeit-Belastungen“?

Ungünstig sind Arbeitszeiten dann, wenn Sie entgegen dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus verteilt sind oder wenn Sie in den natürlichen Erholungsphasen des Menschen liegen, wie bspw. Wochenendarbeit.

Beispiele für ungünstige Arbeitszeiten sind

- Arbeiten in der Nacht
- Arbeiten ab 6:00 Uhr oder früher
- Arbeiten bis 20:00 Uhr oder später
- Überstunden
- zu lange Arbeitszeiten (> 10 Stunden)
- fehlende Pausen oder falsche Pausengestaltung
- Wochenendarbeit
- Rufbereitschaft

### Woran merke ich, dass mich meine Arbeitszeiten zu stark belasten?

Typische Symptome, an denen Sie erkennen können, dass Sie durch ungünstige Arbeitszeiten bereits zu stark belastet sind, sind

- Schlafstörungen
- psychische Ermüdungen
- Nervosität und Gereiztheit
- Depressionen und Essstörungen
- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Störungen des Verdauungsapparates

### Arbeitszeit

Beginnt Ihre Arbeit um 6:00 Uhr oder früher?

Endet Ihre Arbeit um 20:00 Uhr oder später?

Arbeiten Sie in der Nachtschicht?

Arbeiten Sie am Wochenende oder in Rufbereitschaft?

Sind Ihre Arbeitstage sehr lang (mehr als 10 Stunden pro Tag)?

Bitte bewerten Sie die Belastungen durch die Arbeitszeit auf der ausklappbaren Seite!

## Wenn die Umgebung am Arbeitsplatz krank macht

Die Umgebungsbedingungen können sich in vielerlei Hinsicht negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten auswirken. So sorgt bspw. Zugluft in Produktionshallen alljährlich für hohe Arbeitsunfähigkeitszeiten aufgrund von Erkältungen und Muskelerkrankungen.

### Was sind typische Belastungen der Umgebungsbedingungen?

Folgende Umgebungsbedingungen zählen zu den typischen arbeitsbedingten Belastungen:

- ungünstige Klimabedingungen, z. B. zu warm, zu kalt, zu trocken oder zu feucht, Wechsel zwischen kalt und warm
- Zugluft
- Lärm
- Dämpfe, Gase, Stäube und Rauch
- unzureichende Beleuchtung

### Woran merke ich, dass Umgebungsbedingungen mich zu stark belasten?

Je nach Art der Umgebungsbedingung können die Auswirkungen sehr unterschiedlich sein. Länger anhaltende oder extreme Belastungen durch Umgebungsbedingungen führen häufig zu körperlichen Beschwerden.

So können ungünstige klimatische Bedingungen bspw. zu

- Muskelverspannungen und Kopfschmerzen
- Reizung der Schleimhäute bis hin zu
- Infektionen der Atemwege führen

Lärm hingegen verursacht

- Hörverlust
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck

Dämpfe, Gase, Stäube und Rauch können der Grund für

- Hautreizungen und Übelkeit
- Beschwerden der Atemwege oder
- Krebserkrankungen sein



### Umgebungsbedingungen

Ist es an Ihrer Arbeitsstelle sehr zugig?

Sind die klimatischen Bedingungen an Ihrer Arbeitsstelle unangenehm (zu kalt/warm, zu hohe/niedrige Luftfeuchtigkeit)?

Sind Sie an Ihrer Arbeitsstelle Stäuben ausgesetzt (bspw. durch Schleif- oder Schneidearbeiten)?

Sind Sie an Ihrer Arbeitsstelle Dämpfen, Gasen, Schweißrauch ausgesetzt?

Ist es an Ihrer Arbeitsstelle so laut, dass Sie sich nicht mehr in normaler Lautstärke unterhalten können?

Bitte bewerten Sie die Belastungen durch die Umgebungsbedingungen auf der ausklappbaren Seite!

## Wenn die Arbeit auf die Knochen geht

Es gibt eine Reihe von Belastungen, die zu Muskel-Skelett-Erkrankungen führen. Allen voran Rückenschmerzen verursachen nach wie vor mehr als ein Viertel der betrieblichen Ausfallzeiten und ein Fünftel der gesundheitlich begründeten Frühverrentungen. Sie stehen in Deutschland an der Spitze der Krankheitsstatistiken.

### Was sind typische Belastungen des Muskel-Skelett-Systems?

Ursachen für zu starke Belastungen des Muskel-Skelett-Systems sind u.a.

- Heben und Tragen schwerer Lasten
- Zwangshaltungen
- Vibrationen
- einseitige Belastungen (z. B. durch dauernd sitzende oder stehende Tätigkeit)



### Woran merke ich, dass mein Muskel-Skelett-System zu stark belastet ist?

In der Regel treten Muskel- und Skeletterkrankungen

- am Rücken
- Nacken
- den Schultern
- den oberen Gliedmaßen (Ober- und Unterarm, Ellenbogen sowie den Händen) und
- den unteren Gliedmaßen (bspw. Knie) auf

Die körperlichen Symptome reichen von

- leichten Muskelverspannungen (z. B. Schulterverspannung)
- gelegentlichen Schmerzen (z. B. Kreuzschmerzen)
- anhaltenden Schmerzen, die auch in Erholungsphasen bestehen bleiben, bis hin zu
- Beschwerden mit Bewegungseinschränkungen (z. B. im Falle eines Bandscheibenvorfalles)



### Muskel/Skelett

Müssen Sie während der Arbeit schwere Lasten heben, tragen oder ziehen?

Müssen Sie während der Arbeit sehr oft kleine Gewichte heben, tragen oder ziehen?

Können Sie Ihre Arbeit nur in einer Zwangshaltung ausüben (Arbeit kann **nur** im Stehen/Sitzen/Hocken verrichtet werden)?

Müssen Sie während Ihrer Arbeit Ihren Oberkörper beugen oder eine verdrehte Haltung einnehmen?

Müssen Sie über Kopf oder mit ausgestreckten Armen arbeiten?

**Bitte bewerten Sie die Muskel-Skelett-Belastungen auf der ausklappbaren Seite!**

## Wenn die Arbeit auf's Gemüt schlägt

Die Arbeitswelt ist komplexer und schnelllebiger geworden, die Anforderungen an die Beschäftigten sind entsprechend auf allen Hierarchieebenen gestiegen. Seit den Neunziger Jahren wächst auch die Bedeutung der psychischen Erkrankungen kontinuierlich. Mittlerweile stellen sie die viertgrößte Krankheitsgruppe dar und führen die Statistiken zur Ausfalldauer der Beschäftigten an.

### Was sind typische psychische Belastungen?

Arbeitsbedingte psychische Belastungen können – wenn sie lange andauern und sehr hoch sind – eine Ursache für psychische Erkrankungen sein. Zu typischen arbeitsbedingten psychischen Belastungen zählen



- Zeit- und Termindruck
- Handlungsspielraum (zu gering/zu groß)
- Verantwortung (zu gering/zu hoch)
- schlechtes Betriebsklima
- ungünstiges Führungsverhalten
- Kommunikation und Information (zu wenig/zu viel)

### Woran merke ich, dass ich psychisch zu stark belastet bin?

Psychische Überlastung kommt häufig schleichend und lässt sich oft nicht auf den ersten Blick als solche erkennen. Die folgenden Symptome können erste Anzeichen dafür sein, dass der negative Stress im Job auf die Psyche schlägt:

- Schlafstörungen
- Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- depressive Verstimmungen
- schnelle Reizbarkeit

Belastungen können bekanntlich auch „auf den Magen“ schlagen. Demnach können auch körperliche Beschwerden bis hin zu ernsthaften organischen Erkrankungen eine Reaktion auf psychische Belastungen sein. Diese können sich äußern in

- Magen-Darbeschwerden
- hohem Blutdruck oder
- Nackenbeschwerden usw.

Demnach können psychische Belastungen auch körperlich krank machen und umgekehrt.



### Psychische Belastungen

- Tragen Sie bei Ihrer Arbeit Verantwortung für Personen oder für Maschinen?
- Haben Sie bei Ihrer Arbeit zu wenig Unterstützung (mangelnde Einarbeitung/mangelnde Vorbereitung)?
- Arbeiten Sie unter zu hohem Termindruck?
- Gibt es an Ihrer Arbeitsstelle Konflikte mit/zwischen Kollegen, Vorgesetzten?
- Haben Sie an Ihrer Arbeitsstelle zu wenig Einfluss auf Arbeitsabläufe?

**Bitte bewerten Sie die psychischen Belastungen auf der ausklappbaren Seite!**

## Auswertung des Selbstchecks „Belastungen am Arbeitsplatz“

Kommen wir nun zur ersten Zwischenauswertung des Selbstchecks. Beginnen wir mit der Situation am jetzigen Arbeitsplatz. Klappen Sie dazu die letzte Seite der Broschüre aus. So haben Sie Ihre Antworten immer im Blick.

### Auswertung zur Belastungssituation heute:

Haben Sie die meisten Antwort-Kreuze im **grünen** Feld? Sie sind wenigen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt, freuen Sie sich!

Liegt die überwiegende Anzahl der Antwort-Kreuze im **gelben** Bereich? Die Belastungssituation an Ihrem Arbeitsplatz ist schlummernd und wird manchmal nicht wahrgenommen.

Haben Sie Antwort-Kreuze im **roten** Bereich? Die Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz sind teilweise zu hoch und können negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben.

Kommen wir nun zu den Belastungen, die Sie an früheren Arbeitsplätzen vorgefunden haben:

### Auswertung zur Belastungssituation an früheren Arbeitsplätzen:

Haben Sie hier rote Kreuze gemacht?  Ja  Nein

Wenn ja, ...

Sind rote Kreuze bei Belastungen, die Sie auch am jetzigen Arbeitsplatz mit rot bewertet haben?

Ja  Nein

Wenn ja, ...

Schreiben Sie diese Belastungen bitte auf!

---

---

---

*Wenn Sie sowohl an früheren Arbeitsplätzen als auch bei Ihrer derzeitigen Tätigkeit denselben hohen Belastungen ausgesetzt sind, wird es Zeit, etwas dagegen zu tun. Hohe Belastungen über einen langen Zeitraum führen oft zu Erkrankungen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, was Sie unternehmen können!*

Sind rote Kreuze bei Belastungen, die Sie am jetzigen Arbeitsplatz mit gelb oder grün bewertet haben?

Ja  Nein

Wenn ja, ...

Schreiben Sie diese bitte auf!

---

---

---

---

*Wenn dies der Fall ist, dann gehen Sie in die richtige Richtung. Wichtig ist, dass ein Wechsel in den Belastungen gegeben ist. Nur so können sich Körper und Geist von anstrengenden Tätigkeiten bzw. Situationen erholen! Am besten wäre es natürlich, wenn ehemals „rote Kreuze“ nun „grün“ sind!*

In der Gesamtschau: Schreiben Sie bitte die Belastungen auf, die aus Ihrer Sicht über kurz oder lang abnehmen sollten, um möglichst gesund zu bleiben:

---

---

---

---

Wenn Sie zu dem Ergebnis kommen, dass an Ihrer Belastungssituation etwas geändert werden muss, machen Sie bitte mit dem folgenden Kapitel weiter.

*Wenn Sie zu dem Ergebnis kommen, dass nichts verändert werden sollte, können Sie sich das nächste Kapitel sparen. Sie können aber noch überprüfen, ob sie auch außerhalb ihres Berufes gesund leben. Hierfür gehen Sie bitte zu Seite 28.*

## BELASTUNGEN IM BERUFSLEBEN REDUZIEREN – ABER WIE?

Sind Sie überrascht über die Ergebnisse Ihres Selbstchecks oder haben Sie damit gerechnet? Wie auch immer, Sie sind zu dem Schluss gekommen, dass sich an Ihrer Arbeitsbelastung etwas ändern muss. Nur was und wie?

In diesem Kapitel hier wollen wir Ihnen helfen, sich hierüber klar zu werden. Welche Belastungen verringert werden müssen, haben Sie bereits herausgearbeitet. Dies hilft nun, über Möglichkeiten der Veränderung, der Verbesserung nachzudenken. Grundsätzlich stehen Ihnen vier verschiedene Wege offen:

### Weg 1: Veränderungen im derzeitigen Job

Sie können versuchen, die Bedingungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz so zu verbessern, dass aus den roten Kreuzen gelbe oder sogar grüne werden.

### Weg 2: Veränderung unter Einbeziehung des derzeitigen Jobs

Sie können versuchen, einen Tätigkeitswechsel mit anderen Kollegen in der Abteilung oder im Unternehmen vorzunehmen, der kurz- oder längerfristig sein kann. Bei diesen Tätigkeiten sollten die Belastungen, die Sie reduzieren möchten, nicht vorkommen oder deutlich geringer sein.

### Weg 3: Veränderung durch Bewerbung für andere Tätigkeiten innerhalb des Unternehmens

Sie können versuchen, auf einen anderen Arbeitsplatz im Unternehmen zu wechseln, an dem geringere Belastungen vorkommen, als an Ihrem jetzigen.

### Weg 4: Veränderung durch Jobwechsel in ein anderes Unternehmen

Sie können versuchen, außerhalb Ihres jetzigen Unternehmens einen Job mit niedrigeren Belastungen zu bekommen.

Sie sehen, der Aufwand und das Maß an Veränderung steigt von Variante zu Variante langsam an – bis hin zum Arbeitgeberwechsel. Wie aber entscheiden, was der richtige Weg ist?

*Die folgenden Fragen helfen Ihnen bei der Entscheidung, welcher der richtige Weg für Sie ist!*

Die Ergebnisse des Selbstchecks sollen für Sie der Anstoß sein, sich mit den Themen „Belastungen am Arbeitsplatz“ aktiv zu beschäftigen. Denken Sie daran, dass in erster Linie Sie selbst für Ihre Gesundheit verantwortlich sind – warten Sie nicht darauf, dass andere für Sie die Zügel in die Hand nehmen!



### Weg 1

### Veränderungen im derzeitigen Job

Was müsste an Ihrer derzeitigen Arbeit, am Arbeitsplatz, verändert werden, damit sich die Belastungen verringern?

---

---

---

---

Wer im Unternehmen kann Ihnen dabei helfen?

---

---

---

---

Glauben Sie, dass sich diese notwendigen Veränderungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz realisieren lassen?

Ja  Nein

Wenn nein, dann scheidet die erste Variante aus!

Sollte Ihr Selbstcheck ergeben haben, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz hohen Belastungen ausgesetzt sind, dann sprechen Sie das Thema „Belastungen“ beim richtigen Ansprechpartner im Betrieb an, zum Beispiel beim Betriebsrat oder Betriebsarzt. Weitere mögliche interne Unterstützer sind auf Seite 34 aufgelistet!

### Weg 2

### Veränderungen unter Einbeziehung des derzeitigen Jobs

Gibt es Arbeitsplätze in der Nähe Ihres jetzigen Arbeitsplatzes, die andere, geringere Belastungen aufweisen? Welche sind dies?

---

---

---

---

Glauben Sie, dass ein regelmäßiger Wechsel über mehrere dieser Arbeitsplätze – unter Einbeziehung Ihres jetzigen Arbeitsplatzes – die Belastungssituation verbessern könnte?

Ja  Nein

Wenn nein, dann scheidet diese Variante aus!

Wenn ja: Können Sie diese Arbeitsplätze in Ihrem Unternehmen ohne vorherige Schulung/Einarbeitung oder mit vertretbarem Aufwand an Qualifizierung besetzen?

Ja  Nein

Wer im Unternehmen kann Sie dabei unterstützen?

---

---

---

---

Glauben Sie, dass sich dies im Unternehmen durchsetzen lässt?

Ja  Nein

Wenn nein, dann scheidet diese Variante aus!

Ergreifen Sie die Initiative und zeigen Sie Interesse an anderen Tätigkeiten!

**Weg 3**      **Veränderung durch Bewerbung für eine andere Tätigkeit innerhalb des Unternehmens**

Gibt es Arbeitsplätze in Ihrem Unternehmen (auch außerhalb Ihres jetzigen Bereichs), an denen Sie gerne arbeiten möchten und an denen die Belastungen nach Ihrer Einschätzung geringer sind?

Ja       Nein

Wenn nein, dann scheidet diese Variante aus!

Wenn ja: Welche sind das?

---

---

---

---

Was müssten Sie dazulernen, um einen dieser Arbeitsplätze zu besetzen?

---

---

---

Wer im Unternehmen kann Ihnen dabei helfen?

---

---

---

Glauben Sie, dass Sie in absehbarer Zeit einen dieser Arbeitsplätze besetzen könnten?

Ja       Nein

Wenn nein, dann scheidet diese Variante aus!

Je höher die Qualifikation, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, an unterschiedlichen Arbeitsplätzen eingesetzt zu werden. Einseitige Belastungen können so vermieden werden.

**Weg 4**      **Veränderungen durch Jobwechsel in ein anderes Unternehmen**

Gibt es Unternehmen, bei denen Sie gerne arbeiten möchten und wo Sie günstigere Arbeitsbedingungen erwarten? Welche sind dies?

---

---

---

---

Was müssten Sie dazulernen, um in dieses Unternehmen auf den gewünschten Arbeitsplatz zu kommen?

---

---

---

---

Bewerben Sie sich doch auf freie Stellen und lassen Sie sich bei einem Vorstellungsgespräch den Arbeitsplatz zeigen.

Sind Sie der Meinung, dass eine berufliche Veränderung der richtige Weg für Sie ist? In erster Linie tragen Sie selbst die Verantwortung dafür, diesen Weg einzuschlagen. Dennoch gibt es eine Reihe von (externen) Ansprechpartnern und Unterstützern (siehe Seite 34). Diese können Sie zu gesundheitlichen Fragen am Arbeitsplatz und beruflichen Veränderungen fachkundig beraten!

## WAS KANN ICH FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN?

### Privates Gesundheitsverhalten

Ob Sie gesund bleiben oder nicht, darüber wird natürlich nicht nur am Arbeitsplatz entschieden. Auch privat können Sie viel tun, um gesund zu bleiben. Und: Auch der gesündeste Arbeitsplatz kann eine ungesunde Lebensweise nicht ausgleichen.

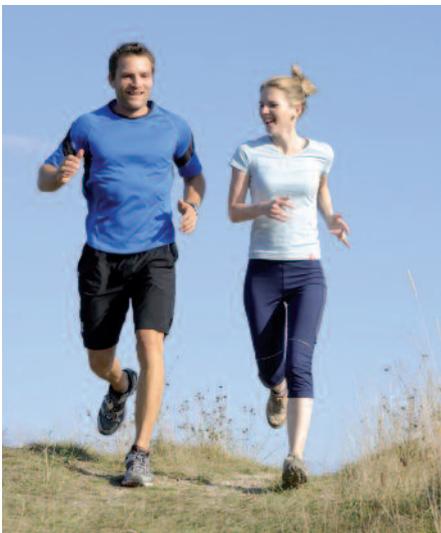
Wenn Sie mögen, können Sie nun weiter lesen und prüfen, ob Sie im Privatleben genug tun, um gesund zu bleiben – am besten bis weit in die Rente hinein.

### Jeder ist für die eigene Gesundheit verantwortlich

Mit der individuellen Lebensweise kann jeder Einfluss auf die eigene Gesundheit nehmen. Daher ist es wichtig, sich Folgendes zu überlegen: Was und wie viel tue ich für meine Gesundheit? Hier einige Anregungen:

### Regelmäßige Bewegung stärkt und entspannt

Egal ob Sie körperlich schwerer Arbeit nachgehen oder ob Sie den klassischen Bürojob haben: Ihre Muskulatur ist dafür zuständig, Sie zu tragen – während Sie stehen, sitzen oder laufen. Ein Leben lang kann dies nur ohne gesundheitliche Einschränkung funktionieren, wenn Ihr Muskel-Skelett-System ausreichend gekräftigt ist. Daher ist es besonders wichtig, in der Freizeit körperliche Aktivitäten unterschiedlicher Art durchzuführen: vom Spazieren gehen bis hin zu unterschiedlichen Sportaktivitäten.



#### Regelmäßige Bewegung

- trainiert zahlreiche Organe des Körpers, durchblutet und versorgt sie mit Sauerstoff und Nährstoffen und senkt damit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- stärkt den Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen, Muskulatur) und reduziert die Verletzungsanfälligkeit
- stärkt das Immunsystem, so dass der Körper weniger anfällig gegenüber Erkrankungen wird
- steigert die Fettverbrennung und den Kalorienverbrauch
- entspannt und hilft, Stress abzubauen

### Keine Gesundheit ohne gesunde Ernährung

Essen versorgt unseren Körper mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen. Leider kann falsche Ernährung auch krank machen. Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen das Risiko für eine Reihe von Erkrankungen: Zu den wichtigsten zählen Herzinfarkte, Diabetes und Rückenbeschwerden.



### Vorsorgeuntersuchungen – aktiv für die Gesundheit

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – an diesem Sprichwort ist viel Wahres dran. Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen kann Gesundheitsförderung aktiv betrieben werden. Bei frühzeitiger Erkennung von Belastungsrisiken oder Krankheiten können die Heilungschancen durch sofortige Behandlung erhöht werden.



### Balance zwischen Arbeit und Erholung ist notwendig

Nur wer sich von seiner Arbeitsbelastung wieder erholen kann, vermeidet – oder verringert zumindest – gesundheitliche Risiken. Neben ausreichendem Schlaf ist auch mentaler Ausgleich von großer Bedeutung. Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen oder Hobbies nachzugehen, hilft, auch mental die Balance zu finden.



## Selbstcheck: Privates Gesundheitsverhalten

Mit der Beantwortung folgender Fragen können Sie sich ein Bild über Ihr privates Gesundheitsverhalten machen.

	Nein	Teilweise	Ja
Treiben Sie regelmäßig (mind. 2x pro Woche) Sport, um sich fit zu halten?			
Nehmen Sie regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen teil (betrieblich oder privat organisiert)?			
Bekommen Sie ausreichend Schlaf (mind. 7 Stunden pro Nacht)?			
Trinken Sie täglich mindestens 3 Liter Wasser?			
Essen Sie täglich mindestens 3 Portionen Obst?			
Essen Sie täglich frisches Gemüse?			
Achten Sie darauf, wenig Fleisch zu essen?			
Sind Sie Nichtraucher?			
Finden Sie in Ihrem Privatleben mentalen Ausgleich (Familie, Freunde, Hobbies)?			

### Auswertung: Selbstcheck Gesundheitsförderung

Ist die Mehrzahl Ihrer Antwort-Kreuze im **grünen** Bereich? Sie kümmern sich um Ihre Gesundheit und das ist gut so! Bleiben Sie weiter aktiv!

Liegen mehrere Antwort-Kreuze im **gelben** Bereich? Sie wissen, worauf es ankommt, die Umsetzung ist aber nicht immer einfach. Setzen Sie sich klare Ziele, das motiviert!

Haben Sie einige Antwort-Kreuze im **roten** Bereich? Überlegen Sie für sich, warum Sie bestimmte Aktivitäten nicht angehen? Suchen Sie sich einige Aktivitäten aus, die Sie gezielt angehen wollen und machen Sie den ersten Schritt!

## Was kann der Betrieb zur Unterstützung tun?

Auch Ihr Betrieb kann eine Menge zur Förderung Ihrer Gesundheit tun! Ist Ihr Arbeitgeber schon aktiv auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung?

Hier sind einige Beispiele aus den Unternehmen:

- gesunde Ernährung: Gesunde Mahlzeiten in der Kantine, Bereitstellung von Wasser
- Angebot von Vorsorgeuntersuchungen: Gesundheitstag, Gesundheitschecks, Grippe-schutzimpfung
- Förderung der Sportaktivitäten: Zuschüsse zu Sportkursen, Betriebssport, Gymnastikpausen, Rückenschule am Arbeitsplatz
- Verbesserung der Arbeitsplatzgestaltung: Ergonomische Arbeitsplätze, Pausen- und Sozialräume
- Veränderung der Arbeitsorganisation: Arbeitsplatzwechsel, Schonarbeitsplätze, betriebliches Eingliederungsmanagement
- Durchführung von Schulungen: Hebe-Trage-Techniken, Stressbewältigung, Führungskräfte-training
- gesundheitsförderliche Arbeitszeitgestaltung: flexible Arbeitszeiten



## Was können Sie tun, wenn Ihr Betrieb solche Maßnahmen gar nicht anbietet?

Werden Sie selbst aktiv! Suchen Sie sich einen Mitstreiter oder Betroffenen und versuchen Sie das Thema gemeinsam voranzutreiben, indem Sie Verbesserungsvorschläge machen. Hilfreich ist es auch, wenn Sie sich bei der Einführung und Umsetzung solcher Maßnahmen mit engagieren, etwa in einem Arbeitskreis „Gesundheit“.



## Und wenn Ihr Betrieb solche Maßnahmen anbietet?

Dann sollten Sie diese natürlich nutzen! Es muss ja nicht gleich jeden Tag „nur“ Gemüse und Salat sein. Fangen Sie doch erst einmal an die Angebote zu nutzen, die Ihnen Spaß machen – der Rest kommt dann von alleine!

## Zu guter Letzt...

...ist es nun an Ihnen, Ihr persönliches Fazit zu ziehen: Wie gesund empfinden Sie Ihr bisheriges Berufsleben und die aktuelle Situation an Ihrem Arbeitsplatz? Was muss verändert werden, damit Sie möglichst lange gesund bleiben? Was ist dazu nötig? Was können Sie selbst in die Hand nehmen – ob im Beruf oder im privaten Bereich? An welchen Stellen ist Unterstützung nötig und wer kann Sie gegebenenfalls unterstützen?

Das Vorhaben, gesund zu leben – am Arbeitsplatz und im Privatleben – lässt sich natürlich nicht von heute auf morgen umsetzen! Vielmehr sind es die kleinen Schritte, die den größten Erfolg versprechen.

Wir hoffen, dass Sie sich mit Hilfe dieses Selbstchecks nun auf den Weg machen: Hin zu mehr Gesundheit. Und bekanntermaßen fängt ein Weg immer mit dem ersten Schritt an!

Also: Los geht's!



# MÖGLICHE ANSPRECHPARTNER UND UNTERSTÜTZER

## Innerbetrieblich:

### Vorgesetzte

- sind dafür verantwortlich, dass Regeln zum Arbeits- und Gesundheitsschutz eingehalten werden
- sind Ansprechpartner zu allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes

### Betriebsrat

- Mitbestimmung bei der Regelung des Gesundheitsschutzes und der Unfallverhütung
- kann Organisationsveränderungen anstoßen und begleiten, z. B. Arbeitszeitmodelle, Rotationsprinzip, Gruppenarbeit
- kann betriebliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anstoßen und begleiten, z. B. richtiges Heben/Tragen, Anti-Stress-Seminare

### Sicherheitsbeauftragte

- unterstützen den Unternehmer bei der Aufdeckung von Unfall- und Gesundheitsgefahren und wirken auf deren Beseitigung hin
- unterbreiten Verbesserungsvorschläge
- sind Ansprechpartner für Kollegen und Vermittler zwischen Kollegen und Vorgesetzten

### Personalabteilung

- kann Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anstoßen und begleiten (Arbeitskreis Gesundheit, Gesundheitstage)
- ist für Fragen der Qualifizierung und der betrieblichen Versetzungen zuständig

### Betriebsärzte

- bieten Beratung und Vorsorgeuntersuchungen an
- prüfen gesundheitsrelevante Fragen, z. B. Ergonomie am Arbeitsplatz

## Außerbetrieblich:

### Krankenkassen

- bieten verschiedene Kurse an, von Sportangeboten bis hin zu Ernährungskursen oder Raucherentwöhnungsprogrammen

### Berufsgenossenschaften und Unfallversicherungsträger ([www.dguv.de](http://www.dguv.de))

- führen Beratungen zu allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes durch

### Agentur für Arbeit ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de))

- berät über die Möglichkeiten zur beruflichen Umorientierung, Marktchancen und Qualifikationsvoraussetzungen

### Weiterbildungsberatungsstellen ([www.weiterbildungsberatung-nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung-nrw.de))

- beraten über geeignete Qualifizierungsmaßnahmen und entsprechende Voraussetzungen

### Gewerkschaften (z. B. [www.igmetall.de](http://www.igmetall.de))

- bieten eine breite Palette von Seminarangeboten zur beruflichen Weiterbildung an
- beraten regional über Weiterbildungsalternativen
- informieren über gesetzliche Vorschriften und Praxisbeispiele zum Arbeits- und Gesundheitsschutz

### Arbeitgeberverbände (z. B. [www.uv-do.de](http://www.uv-do.de))

- beraten Unternehmen zu allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes

### Arbeitsschutzverwaltung ([www.arbeitsschutz.nrw.de](http://www.arbeitsschutz.nrw.de))

- sichert und fördert die Gesundheit der Beschäftigten bei der Arbeit
- stärkt durch den Arbeitsschutz die Beschäftigungsfähigkeit
- steht als Beschwerdestelle zur Verfügung, wenn der innerbetriebliche Beschwerdegang nicht mehr weiterführt

### Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit (LIGA.NRW) ([www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de))

- berät und unterstützt die Landesregierung, die Behörden und Einrichtungen sowie die Kommunen des Landes Nordrhein-Westfalen in Fragen der Gesundheit, der Gesundheitspolitik sowie der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes in der Arbeitswelt

### Gesundheitsämter ([www.gesundheitsamt.de/alle/behoerde/ga/d/index\\_m.htm](http://www.gesundheitsamt.de/alle/behoerde/ga/d/index_m.htm))

- beraten und unterstützen zu allen Fragen rund um das Thema Gesundheit

# Belastungsübersicht: Bitte kreuzen Sie an!

		Belastungen heute			Belastungen früher			
		Ja, immer	Teilweise	Nein, nie				
Arbeitszeit	Beginnt Ihre Arbeit um 6:00 Uhr oder früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeitsbeginn 6:00 Uhr oder früher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Endet Ihre Arbeit um 20:00 Uhr oder später?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeitsende 20:00 Uhr oder später	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Arbeiten Sie in der Nachtschicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nachtschicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Arbeiten Sie am Wochenende oder in Rufbereitschaft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wochenendarbeit, Rufbereitschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind Ihre Arbeitstage sehr lang (mehr als 10 Stunden pro Tag)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeitstage > 10 Std./Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umgebungsbedingungen	Ist es an Ihrer Arbeitsstelle sehr zugig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zugig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind die klimatischen Bedingungen an Ihrer Arbeitsstelle unangenehm (zu kalt/warm, zu hohe/niedrige Luftfeuchtigkeit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ungünstige klimatische Bedingungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind Sie an Ihrer Arbeitsstelle Stäuben ausgesetzt (bspw. durch Schleif- oder Schneidearbeiten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stäube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind Sie an Ihrer Arbeitsstelle Dämpfen, Gasen, Schweißrauch ausgesetzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dämpfe, Gase, Schweißrauche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ist es an Ihrer Arbeitsstelle so laut, dass Sie sich nicht mehr in normaler Lautstärke unterhalten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zu hohe Lautstärke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskel/Skelett	Müssen Sie während der Arbeit schwere Lasten heben, tragen oder ziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Heben/tragen/ziehen schwerer Lasten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Müssen Sie während der Arbeit sehr oft kleine Gewichte heben, tragen oder ziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Heben/tragen/ziehen kleiner Gewichte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Können Sie Ihre Arbeit nur in einer Zwangshaltung ausüben (Arbeit kann <b>nur</b> im Stehen/Sitzen/Hocken verrichtet werden)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeit nur in Zwangshaltung möglich (Stehen/Sitzen/Hocken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Müssen Sie während Ihrer Arbeit Ihren Oberkörper beugen oder eine verdrehte Haltung einnehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oberkörper beugen oder verdrehte Haltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Müssen Sie über Kopf oder mit ausgestreckten Armen arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeit über Kopf/mit ausgestrecktem Arm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psychische Belastungen	Tragen Sie bei Ihrer Arbeit Verantwortung für Personen oder für Maschinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verantwortung für Personen/Maschinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Haben Sie bei Ihrer Arbeit zu wenig Unterstützung (mangelnde Einarbeitung/mangelnde Vorbereitung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zu wenig Unterstützung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Arbeiten Sie unter zu hohem Termindruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zu hoher Termindruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gibt es an Ihrer Arbeitsstelle Konflikte mit/zwischen Kollegen, Vorgesetzten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konflikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Haben Sie an Ihrer Arbeitsstelle zu wenig Einfluss auf Arbeitsabläufe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zu wenig Einfluss auf Arbeitsabläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte zählen Sie die Anzahl der jeweiligen Kreuze zusammen!

Gesamt  Gesamt  Gesamt



Soziale Innovation GmbH  
Deutsche Str. 10, 44339 Dortmund  
Tel.: 0231 / 88 08 64-20  
Fax: 0231 / 88 08 64-29  
E-Mail: [info@soziale-innovation.de](mailto:info@soziale-innovation.de)  
[www.soziale-innovation.de](http://www.soziale-innovation.de)



CE-Consult – Curt Ebert GmbH & Co. KG  
Westfälische Str. 173, 44309 Dortmund  
Tel.: 0231 / 20 200-11  
Fax: 0231 / 20 200-24  
E-Mail: [info@curt-ebert.de](mailto:info@curt-ebert.de)  
[www.ce-consult.com](http://www.ce-consult.com)

Die inhaltliche Ausarbeitung dieser Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit:



Berufsgenossenschaft Holz und Metall



Barmer GEK

