

## NEUE ANGEBOTE VOM AK-JÄGERMAYRHOF

**AK-JÄGERMAYRHOF**  
Während des Umbaus  
(Jänner 2015 - Herbst 2016)  
im **FAB-Gebäude**,  
Industriezeile 47a, 4020 Linz  
(0732) 77 03 63-0

### MINIKURS „Gesundheits- und Sozialberufe“

**Termin 1:** Berufrechtliche Informationen, Mittwoch, 21.10.2015, 17.00 bis ca. 20.00 Uhr  
**Referent/-in:** Mag.<sup>a</sup> Angelika Hais, AK NÖ  
Gerold Gassenbauer, AK OÖ

**Termin 2:** Gewalt gegen Pflegendе, Mittwoch, 28.10.2015, 17.00 bis ca. 20.00 Uhr  
**Referent/-in:** Gerold Gassenbauer, AK OÖ

**Anmeldeschluss:** Mittwoch, 7.10.2015 – Teilnahme an beiden Terminen erforderlich!  
**Ort:** AKOÖ, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz  
**Zielgruppe:** Betriebsräte/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen aus Gesundheits- und Pflegeberufen

### MINIKURS „Arbeitnehmerschutz“

**Termine:** 1.10.2015 und 27.10.2015, jeweils 13.00 bis 15.45 Uhr  
**Referentinnen:** Mag.<sup>a</sup> Helga Hocheneder, AKOÖ  
Mag.<sup>a</sup> Elfriede Heindl, AKOÖ

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 17.09.2015 – Teilnahme an beiden Terminen erforderlich!

### SEMINAR „Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson“

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Helga Hocheneder, AKOÖ

**Termin:** 26. – 28.1.2016

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 22.12.2015 – Eine durchgehende Teilnahme an allen drei Seminartagen ist erforderlich!

**Zielgruppe:** Mitglieder der AKOÖ

**Kosten:** € 160,-

## ANMELDUNG

**per Fax:** 050/6906-65446  
**Post:** Arbeiterkammer OÖ, Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz  
**E-Mail:** [schmitzberger.p@akooe.at](mailto:schmitzberger.p@akooe.at)

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter  
[http://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/fachseminare/Sicher\\_und\\_gesund\\_im\\_Betrieb.html](http://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/fachseminare/Sicher_und_gesund_im_Betrieb.html)  
[http://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/fachseminare/Soziale\\_Kompetenz.html](http://ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof/fachseminare/Soziale_Kompetenz.html)



Beschäftigte verbringen  
einen wesentlichen Teil  
ihres Lebens am Arbeits-  
platz. Nicht umsonst  
heißt es „Arbeitszeit ist  
Lebenszeit“.

## ARBEITSZEIT UND GESUNDHEIT

Ob Schichtarbeit, überlange Arbeitszeiten, flexible Arbeitszeitgestaltung, Arbeiten unter massivem Zeitdruck oder Unvereinbarkeit von Beruf und Privatleben – alle diese Faktoren beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Sicher und gesund zu arbeiten bedeutet, Arbeitszeit nicht nur an die wirtschaftlichen Bedürfnisse des Unternehmens anzupassen.

Allein 2013 erbrachten Österreichs Beschäftigte insgesamt rund 207,5 Millionen Überstunden, mehr als ein Viertel davon unbezahlt – eine krasse Rechtsverletzung auf Kosten der Beschäftigten! Regelmäßige Überstunden sind auch „Jobkiller“, die neue Arbeitsplätze verhindern. Vor allem aber bedeuten sie ein höheres Gesundheitsrisiko.

# TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT

## Arbeitszeit und Gesundheitsschutz einst und jetzt

Die Beschäftigten vor den Auswirkungen überlanger Arbeitszeiten zu schützen, war und ist noch immer der Grundgedanke des Arbeitszeitrechts. Nicht zuletzt durch das rasant angestiegene Arbeitstempo und den zunehmenden Leistungsdruck ist das Thema heute brisanter denn je. Besonders lange und unregelmäßige Arbeitszeiten führen auf Dauer zu gesundheitlichen Auswirkungen.

Ab der neunten Arbeitsstunde steigt das Risiko, einen Arbeits- oder Wegunfall zu erleiden, deutlich an. Vor allem Nacht- und Schichtarbeit wirken belastend. Gesetze und Verordnungen zu gesundheitsgefährdenden Stoffen sowie zu Lärm am Arbeitsplatz kennen nur den Acht-Stunden-Tag.

Die übliche Praxis, Arbeitszeitgrenzwerte gerade noch einzuhalten, bietet also keinen ausreichenden Schutz für die betroffenen Arbeitnehmer/-innen. Wird an einem Arbeitsplatz regelmäßig länger gearbeitet, sind die Grenzwerte entsprechend zu unterschreiten!

### Unplanbarkeit belastet Gesundheit Nachtarbeit widerspricht Biorhythmus

Aber nicht nur Produktionsprozesse, auch andere verantwortungsvolle Tätigkeiten (wie sie z.B. in der Pflege oder im Krankenhaus geleistet werden) und ebenso die Arbeit in Gastronomie und Service brauchen eine Arbeitszeitgestaltung, bei der die Beschäftigten gesund bleiben können. Aus allen diesen Bereichen sind Nacht-, Schicht- und Wechseldienste nicht wegzudenken. Tatsache ist aber, dass solche Arbeitszeiten die Gesundheit sehr belasten. Besonders Nachtarbeit widerspricht dem natürlichen Biorhythmus des Menschen und führt deshalb langfristig oft zu gesundheitlichen Problemen.

Auch Unplanbarkeit der Arbeitszeit wirkt gesundheitsbelastend. Wer am Donnerstag seinen Dienstplan für kommenden Montag noch nicht kennt, lebt quasi als Mitarbeiter/-in auf Abruf – der Organismus befindet sich deshalb ständig in „Alarmbereitschaft“. Unregelmäßige und nicht planbare Arbeitszeiten haben zudem auch auf das soziale Umfeld der Beschäftigten massive Auswirkungen. Durch wechselnde und auch in der Nacht zu leistende Dienste ist eine Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und am Familienleben – ein wesentlicher Beitrag zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden – nur sehr eingeschränkt möglich.

Auch die Frage des Arbeitsinhalts hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit.



Eine Erhebung der Arbeiterkammer Oberösterreich (AKOÖ) im Rahmen des Arbeitsgesundheitsmonitors zeigt, dass Beschäftigte, die durch Zeitdruck belastet sind, ihre gesundheitliche Verfassung und ihre körperliche Leistungsfähigkeit deutlich schlechter einschätzen als die Beschäftigten im Durchschnitt.

Ein weiterer Aspekt bei der gesundheitsgerechten Arbeitszeitgestaltung ist die Frage der persönlichen Lebensumstände. Ein junger alleinstehender Mann hat andere Anforderungen an seine Arbeitszeitgestaltung als eine alleinerziehende Mutter zweier Kinder oder eine Person, die zuhause eine Angehörige/einen Angehörigen mit erhöhtem Pflege- und Betreuungsbedarf versorgen muss. Lebensumstände, die sich im Zeitverlauf durchaus ändern können, enden nicht am Werkstor oder bei der Eingangstür zum Büro.

Flexible Arbeitszeitgestaltung (wie die Möglichkeit, auch Teilzeit zu arbeiten oder unter Umständen befristet eine Auszeit nehmen zu können) sollte nicht nur eine Frage der Wirtschaftslage sein, sondern auch die Bedürfnisse der Beschäftigten berücksichtigen.

Der zunehmende Druck von Arbeitgeberseite, möglichst flexibel und ständig verfügbar sein zu müssen, lastet schwer auf den Beschäftigten. Ohne Intervention des Betriebsrats haben sie kaum die Möglichkeit, den Arbeitgeberforderungen standzuhalten. Dass ihre Gesundheit nicht käuflich ist, wird vielen leider erst zu spät bewusst.

## Was können Sie als Sicherheitsvertrauensperson oder Betriebsratsmitglied tun?

Im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz und im Arbeitsverfassungsgesetz ist festgelegt, dass Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsräte in Fragen der Arbeitsgestaltung und der Arbeitsplatz-evaluierung einzubeziehen sind. Achten Sie darauf, dass die Arbeitszeitgestaltung, besonders in Verbindung mit dem zunehmenden Zeitdruck und der Leistungsverdichtung, bei der Arbeitsplatz-evaluierung Berücksichtigung findet!

Tauschen Sie sich in Fragen der Arbeitszeit- und Pausengestaltung regelmäßig mit der arbeitsmedizinischen und/oder arbeitspsychologischen Fachkraft aus und fordern Sie die Unterstützung dieser Fachkräfte, um eine für die betroffenen Kollegen/-innen optimale betriebliche Lösung zu entwickeln.



Folgende Informationen finden Sie auf der Homepage der AK OÖ – <http://ooe.arbeiterkammer.at> – zum Herunterladen oder Bestellen:

- ▶ Weitere Informationen zum Thema
- ▶ Allgemeine Informationen zum Arbeitnehmerschutz und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

## NOCH FRAGEN?

Wenn Sie zusätzliche Exemplare dieser Wandzeitung oder weitere Informationen zum Thema wünschen, wenden Sie sich bitte an die

**Arbeiterkammer Oberösterreich**  
Kompetenzzentrum Betriebliche Interessenvertretung  
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz.



**050 6906-2323**

E-Mail: [kbi@akooe.at](mailto:kbi@akooe.at)  
[ooe.arbeiterkammer.at](http://ooe.arbeiterkammer.at)