



Health in the Workplace Gesund arbeiten

**A Guide to Health at Work
Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb**



English · Deutsch

Imprint

Health in the workplace
A Guide to Health at Work

Publisher

Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA)
BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
BGAG – Institut Arbeit und Gesundheit der DGUV
Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden

AOK-Bundesverband
Kortrijker Straße 1, 53177 Bonn

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
Frankfurter Str. 84, 53721 Siegburg

Developed and compiled by:

Ramazan Salman (Ethno-Medizinisches Zentrum),
Stephanie Knostmann, Martina Harms,
Wolfgang Bödeker, Tanja Hohmann

Translation from the German:

Ethno-Medical Centre, Translation service
(Michael Grimm)

April 2009

Health in the workplace

A Guide to Health at Work

Impressum

Gesund arbeiten
Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb

Herausgeber

Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA)
BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
BGAG – Institut Arbeit und Gesundheit der DGUV
Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden

AOK-Bundesverband
Kortrijker Straße 1, 53177 Bonn

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
Frankfurter Str. 84, 53721 Siegburg

Entwickelt und erarbeitet von:

Ramazan Salman (Ethno-Medizinisches Zentrum),
Stephanie Knostmann, Martina Harms,
Wolfgang Bödeker, Tanja Hohmann

Übersetzung:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Übersetzungsdienst
(Michael Grimm)

April 2009

Gesund arbeiten

Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb

Foreword

by the Federal Minister for Labour and Social Affairs



Healthy, well-qualified and motivated employees are an essential precondition for the successful operation and sustainability of businesses. Effective in-company health promotion

helps to reduce lost working hours, cut losses in production, improve the working atmosphere and promote the quality of work. These are good reasons for taking seriously and promoting employee health and reducing work-related health risks.

No-one should be left out. All employees should be involved in the planning and realization of appropriate measures and encouraged to look after their health and remain healthy through a healthy approach to life and work. New approaches and mechanisms are needed to cope with the specific demands and problems associated with the varied cultural backgrounds of employees, which companies themselves will have to develop and implement.

This guide provides you, as employees from migrant families, with valuable advice on the rights and obligations that you have in the businesses where you work. It also informs you about in-company services that you can make use of, and about people you can contact who will help you to remain healthy throughout your working life.

Make use of the health management services provided by your employer and offer your own ideas and experience for the benefit of all employees!

With best wishes

Olaf Scholz

Federal Minister for Labour and Social Affairs

Grüßwort

des Bundesministers für Arbeit und Soziales



Gesunde, gut qualifizierte und motivierte Beschäftigte sind eine wesentliche Voraussetzung für die erfolgreiche Arbeit und die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen. Eine wirksame

betriebliche Gesundheitsförderung hilft, Fehlzeiten der Beschäftigten zu verringern, Produktionsausfälle zu reduzieren, das Betriebsklima zu verbessern und die Qualität der Arbeit zu fördern. Gute Gründe also, die Gesundheit der Beschäftigten ernst zu nehmen, sie zu fördern und arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren.

Dabei darf niemand ausgespart werden. Alle Beschäftigten sind bei der Planung und Umsetzung der Maßnahmen aktiv zu beteiligen und zu befähigen, durch eine gesundheitsbewusste Arbeits- und Lebensweise die eigene Gesundheit zu pflegen und zu erhalten. Um bei dieser wichtigen Aufgabe den spezifischen Anforderungen und Problemstellungen, die sich aus den unterschiedlichen kulturellen Prägungen der Beschäftigten ergeben, gerecht zu werden, be-

darf es neuer Ansätze und Instrumente, die in der Verantwortung der Betriebe entwickelt und umgesetzt werden.

Dieser Wegweiser gibt Ihnen, als Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern aus Zuwandererfamilien, wertvolle Hinweise, welche Rechte und Pflichten Sie im Betrieb haben, welche betrieblichen Angebote Sie nutzen und wo Sie Ansprechpartner finden können, die Ihnen helfen, ein Arbeitsleben lang gesund zu bleiben.

Nutzen Sie die Angebote Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements und bringen Sie Ihre Vorstellungen und Erfahrungen ein – zum Wohle aller Beschäftigten!

Olaf Scholz

Bundesminister für Arbeit und Soziales

Foreword

by the Federal Government Representative for Migration, Refugees and Integration



As the Federal Government Representative for Integration I am aware that integration takes place above all on the labour market and in local businesses. In many of these businesses in Germany people from migrant families are indispensable. Companies, too, are aware that for them the cultural diversity that people offer is also an important economic factor.

Different approaches lead to new, creative solutions. The ability to deal with other cultures offers businesses new customers and markets. Businesses, which demonstrate how important diversity is to them, create a culture of mutual respect and acceptance. Employees are more motivated and keener to get involved.

Such respect and acceptance are shown by businesses, in particular, where the well-being and health of employees is concerned. This Guide

on Health at Work meets an important need. It shows you, as employees from migrant families, the rights you enjoy as far as health at your workplace is concerned. It points out the services provided by the Germany health system, describes the pathways to health care as well as the people and services you can contact. The guide also shows you, however, how to look after yourself, if you want to remain or become healthy.

With best wishes for a healthy working atmosphere!

Professor Maria Böhmer

Federal Government Representative for Migration, Refugees and Integration

Grüßwort

der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration



Als Integrationsbeauftragte der Bundesregierung weiß ich, dass Integration vor allem auf dem Arbeitsmarkt, in den Betrieben vor Ort stattfindet. In vielen dieser Betriebe in Deutschland

sind Menschen aus Zuwandererfamilien unverzichtbar. Und den Unternehmen ist klar geworden, dass für sie gerade auch die kulturelle Vielfalt, die die Menschen mitbringen, ein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist.

Unterschiedliche Betrachtungsweisen führen zu kreativen, neuen Lösungen. Die Fähigkeit zum Umgang mit anderen Kulturen eröffnet den Unternehmen neue Kundenstämme und Märkte. Unternehmen, die zeigen, dass ihnen Vielfalt wichtig ist, schaffen eine Kultur des gegenseitigen Respekts und der Anerkennung. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind motivierter, sich einzubringen.

Respekt und diese Anerkennung zeigt ein Unternehmen besonders dann, wenn es um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Belegschaft geht. Dieser Wegweiser für Gesundheit im Betrieb schließt hier eine wichtige Lücke. Er zeigt Ihnen als Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern aus Zuwandererfamilien, welche Rechte Sie haben, wenn es um Gesundheit im Betrieb geht. Er weist auf die Angebote des deutschen Gesundheitssystems hin, nennt Ihnen Wege und Ansprechpartner. Er zeigt aber auch, wie Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer selbst auf sich achten können, wenn Sie gesund bleiben oder wieder gesund werden wollen.

Mit den besten Wünschen für ein gesundes Betriebsklima!

Prof. Dr. Maria Böhmer

*Beauftragte der Bundesregierung für Migration,
Flüchtlinge und Integration*

IGA

The Action Group on Health and Work

Health and work need to go hand-in-hand: This concern lends the action group its name. Associations of statutory health and accident insurance bodies have come together in the group, which was founded by the *BKK Bundesverband* (federal association of company health insurance funds) and the *Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung* (German statutory accident insurance body). Later, the *AOK-Bundesverband* (federal association of AOK health insurance funds) and the *Verband der Ersatzkassen* (association of *Ersatzkassen* health insurance bodies) joined the group, whose aim is the prevention of work-related health hazards through industrial safety and in-company health promotion.

The challenges, to which businesses and their employees are nowadays exposed, are increasing. One of their main causes is the growing pressure of market competition. This is also reflected in substantial changes in working conditions. A precondition for business success is healthy and motivated employees. Here, safety and health promotion play a key role. It is a matter of giving incentives to managers and employees for safe and healthy employment.

Accident and health insurance bodies make an important contribution to maintaining and promoting employee health.

In the IGA, successful accident prevention and health promotion concepts are adapted to the specific requirements of businesses, and new methods are developed and tested. IGA carries out research, provides advice and develops concepts together with health insurance bodies, trade and professional associations and accident insurance bodies. Together with other experts, the IGA has developed the concept of intercultural in-company health management, which aims to ensure that all employees, irrespective of nationality, are aware of their rights and obligations concerning health and safety at work. Employees should be given access to measures promoting health, and their supervisors should take account of cultural differences.

This guide is an integral part of the concept.

Information on many other IGA projects, events and publications can be found at www.iga-info.de.

IGA

Zur Initiative Gesundheit und Arbeit

Gesundheit und Arbeit müssen zusammengehören – dieses Anliegen trägt IGA sogar im Namen. Verbände der gesetzlichen Kranken- und Unfallversicherung haben sich in der Initiative zusammengeschlossen. Sie wurde vom BKK Bundesverband und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung gegründet, später stießen auch der AOK-Bundesverband und der Verband der Ersatzkassen dazu. Gemeinsames Ziel ist, arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren durch Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung vorzubeugen.

Die Herausforderungen, denen Unternehmen und ihre Beschäftigten heute ausgesetzt sind, nehmen zu. Treibender Motor ist unter anderem wachsender Konkurrenzdruck der Märkte. Das schlägt sich auch in einer massiven Veränderung der Arbeitsbedingungen nieder.

Voraussetzung für den Unternehmenserfolg sind gesunde und motivierte Beschäftigte. Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsförderung haben hierbei eine Schlüsselfunktion. Es geht darum, betrieblich Verantwortliche und die Beschäftigten für sicheres und gesundes Arbeiten zu motivieren. Unfallversicherungs-

träger und Krankenkassen leisten hierbei einen wesentlichen Beitrag, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

In IGA werden erfolgreiche Konzepte der Prävention und Gesundheitsförderung an die konkreten Erfordernisse der Betriebe angepasst, neue Methoden erarbeitet und erprobt. IGA forscht, berät und entwickelt zusammen mit Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.

IGA hat zusammen mit weiteren Experten das Konzept für ein Interkulturelles Betriebliches Gesundheitsmanagement entwickelt. Dieses soll dafür sorgen, dass alle Beschäftigten – gleich welcher Nationalität – um ihre Rechte und Pflichten zum Thema Gesundheit und Sicherheit im Betrieb wissen. Sie sollen Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen erhalten, und die Vorgesetzten sollen kulturelle Unterschiede berücksichtigen. Dieser Gesundheitswegweiser ist ein Baustein des Konzepts.

Informationen über viele weitere IGA-Projekte, -Veranstaltungen und -Veröffentlichungen finden Sie auf der Website www.iga-info.de.

Contents

1. Why this guide?	14		
2. Fit for work – ideas for businesses and employees	16		
2.1 What does my employer have to do for my health?	16		
... minimize danger (“assessment of danger”)	16		
... design workplaces ergonomically	18		
... employ experts	18		
... instruct employees in the work to be done, and inform them about both the risk of accidents and health hazards and necessary safety measures	18		
... must introduce measures concerning first aid, fire fighting and evacuation	20		
2.2 What rights and obligations do I have as an employee?	20		
2.3 Who provides help in the case of occupational illness and accidents at work?	22		
2.4 Special services provided by businesses	24		
Employee surveys	24		
Health report	24		
Health circle	24		
Healthy work organization and regulation of working hours	26		
Training, health days and courses	26		
2.5 What can I do to stay healthy?	28		
Eat healthy food	28		
Keep on the move	28		
Support your back	30		
Use protective clothing and equipment	30		
Wear noise protection gear	30		
Keep a clear head	32		
Reduce stress	32		
		Fight against bullying and mobbing	34
		Observe a ban on smoking	
		Avoid alcohol at work	34
		3. Who can I turn to with questions and problems?	36
		Safety Committee	36
		Works council	36
		Safety expert	38
		Safety representative	38
		Works doctor	38
		In-company social services/social advice	40
		Advice on addiction	40
		Equal opportunities representative	40
		Disabled employees' representative	40
		Foreign employees' representative	40
		Intercultural health mentors	42
		Trade associations and accident insurance bodies	42
		Health insurance bodies	42
		4. Important addresses for further information	44
		4.1 Health institutions at the federal level	44
		4.2 Social security bodies	46
		4.3 Industrial safety institutions at the state level	46
		4.4 Other organizations concerned with industrial safety and health protection	50
		4.5 Independent consumer and patients' associations	51
		4.6 Health facilities for migrants	52
		4.7 Independent welfare and charitable organizations	53
		5. Notes	54

Inhalt

1. Warum dieser Wegweiser?	15	Lärmschutz tragen	33
2. Gesund arbeiten – Ideen für Unternehmen und Mitarbeiter	17	Den Kopf frei bekommen	33
2.1 Was muss mein Arbeitgeber für meine Gesundheit tun?	17	Stress abbauen	33
Gefährdungen minimieren („Gefährdungsbeurteilung“)	17	„Mobbing“ bekämpfen	35
Arbeitsplätze ergonomisch gestalten	19	Nichtraucherchutz beachten	
Fachleute einsetzen	19	Kein Alkohol am Arbeitsplatz	35
Die Mitarbeiter in ihre Tätigkeiten einweisen ...	19		
Maßnahmen zur Ersten Hilfe, Brandbekämpfung ...	21		
2.2 Welche Rechte und Pflichten habe ich als Beschäftigter?	21		
2.3 Wer hilft bei Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen?	23		
2.4 Spezielle Angebote von Unternehmen	25		
Mitarbeiterbefragung	25		
Betrieblicher Gesundheitsbericht	25		
Gesundheitszirkel	27		
Gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung	27		
Schulungen, Gesundheitstage, Kursangebote	27		
2.5 Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?	29		
Gesund essen	29		
In Bewegung bleiben	29		
Den Rücken stützen	31		
Schutzausrüstung benutzen	31		
		3. Wer hilft bei Fragen und Problemen?	37
		Arbeitsschutzausschuss	37
		Betriebsrat	37
		Fachkraft für Arbeitssicherheit	39
		Sicherheitsbeauftragte	39
		Betriebsarzt	39
		Betrieblicher Sozialdienst/Sozialberatung	41
		Suchtberatung	41
		Gleichstellungsbeauftragte	41
		Schwerbehindertenvertretung	41
		Ausländervertretung	43
		Interkulturelle Gesundheitslotsen	43
		Berufsgenossenschaften und Unfallkassen	43
		Krankenkassen	43
		4. Wichtige Adressen für weitere Informationen	44
		4.1 Gesundheitseinrichtungen auf Bundesebene	44
		4.2 Sozialversicherungen	46
		4.3 Arbeitsschutzeinrichtungen der Länder	46
		4.4 Weitere Verbände im Arbeits- und Gesundheitsschutz	50
		4.5 Unabhängige Patienten- und Verbraucherverbände	51
		4.6 Gesundheitspolitische Einrichtungen für Migranten	52
		4.7 Verbände der freien Wohlfahrt	53
		5. Notizen	54

1. Why this guide?

The good news to begin with: In Germany, the number of accidents that occur at work, or on the way to or from work, is steadily declining. The number of fatal accidents at work halved in the period from 1994 to 2005, and the number of employees reported sick also declined during this period.

At the same time, more than 50 per cent of employed persons complain of backache and pains in their joints. More than 40 per cent suffer from the effects of mental strain at work; they have little interest in anything, are burned out and even after work they cannot switch off. The main reason for this is mostly “stress”, caused by pressure of time and competition, a high level of responsibility or fear of losing ones job. The World Health Organization (WHO) once described stress as the greatest health risk of the 21st century.

The workplace and working environment are important factors that determine the state of health of employees. The reason is that employed persons spend a great part of their time at their workplace, where they are generally subject to recurring pressures that are typical for the job. Besides the sort of “stress” that exists everywhere, office workers usually suffer from a lack of exercise, assembly

line workers are exposed to work processes that are often one-sided and monotonous, while other employees come into regular contact with skin-irritating chemicals.

On the other hand, work can also have a positive effect on our health. Ideally, success at work increases our self-confidence, and we are more content in the company of friendly colleagues and supervisors. It can therefore generally be said that, on average, people with secure jobs feel healthier than people without work.

Many businesses have recognized that work has an important influence on employee health, and, moreover, that healthy and well-motivated employees are a great advantage on the marketplace. That is why such businesses are not content merely to comply with legal requirements, but also offer their employees additional voluntary services such as back-training, relaxation courses or health training.

With this guide we would like to inform you about what you and your employer can do for your health.

1. Warum dieser Wegweiser?

Die gute Nachricht zuerst: In Deutschland ereignen sich immer weniger Arbeits- und Wegeunfälle. Die Zahl tödlicher Arbeitsunfälle hat sich von 1994 bis 2005 halbiert und auch der Krankenstand ist in diesem Zeitraum zurückgegangen.

Zugleich klagen jedoch mehr als die Hälfte der Berufstätigen über Rücken- und Gelenkschmerzen. Über 40 Prozent leiden unter den Auswirkungen psychischer Belastungen im Berufsalltag. Sie fühlen sich lustlos, ausgebrannt, können selbst nach Feierabend nicht mehr abschalten. Der Hauptgrund heißt meistens „Stress“ – verursacht durch Zeit- und Konkurrenzdruck, große Verantwortung oder Angst um den Arbeitsplatz. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress einmal als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts bezeichnet.

Der Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung sind wesentliche Faktoren, die den Gesundheitszustand eines jeden Mitarbeiters beeinflussen. Das liegt daran, dass berufstätige Menschen einen großen Teil ihrer Zeit dort verbringen und man bei der Arbeit in der Regel berufstypischen und wiederkehrenden Belastungen ausgesetzt ist. Neben dem „Stress“, den es wohl überall gibt, kämpfen beispielsweise „Büromenschen“ üblicherweise

mit Bewegungsmangel, Arbeiter am Fließband sind durch oftmals einseitige monotone Arbeitsabläufe belastet, andere Mitarbeiter haben häufig mit hautreizenden Chemikalien zu tun.

Andererseits kann Arbeit unsere Gesundheit auch positiv beeinflussen. Im Idealfall stärken berufliche Erfolge und erreichte Leistungen das Selbstvertrauen, und auch mit netten Kollegen und Vorgesetzten steigt die eigene Zufriedenheit. So lässt sich denn auch generell festhalten, dass sich Menschen, die einen festen Arbeitsplatz haben, im Durchschnitt nachweislich gesünder fühlen als Menschen ohne Arbeit.

Viele Unternehmen haben erkannt, dass Arbeit eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Beschäftigten spielt und zudem gesunde und motivierte Mitarbeiter einen großen Vorteil im Wettbewerb darstellen. Sie erfüllen darum nicht nur die gesetzlichen Vorgaben, sondern machen ihren Mitarbeitern zusätzliche, freiwillige Angebote wie Rücken- und Entspannungskurse oder Gesundheitsschulungen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ideen geben, was Sie selbst und Ihr Unternehmen für Ihre Gesundheit tun können.

2. Fit for work – ideas for businesses and employees

Work need not and should not cause illness. In Germany there are statutory regulations on accident prevention and healthy working conditions.

In this section you will learn:

- what your employer has to do for your health,
- what rights (and obligations) you have as an employee,
- which additional voluntary services many businesses offer their employees, and
- what is expected from you in terms of being “fit for work”, and how you can make your working day healthier without a great deal of effort.

2.1. What does my employer have to do for my health?

Employees in Germany have a statutory right to safe and health working conditions.

According to the Industrial Safety Act (Arbeitsschutzgesetz) employers have a duty to care, and are responsible for the health and safety of their employees. They have to design working conditions, environment and organization in such a way that accidents and damage to health are prevented as far as possible.

Every employer must:

... minimize danger (“assessment of danger”)

The employer must identify health and safety hazards in his business operations and take steps to eliminate them. Generally, supervisors take a close look at different working areas in a business together with experts (for example, a safety expert), and make a systematic search – perhaps with the help of a trade association checklist – for possible hazards. While doing so, they make a note of existing hazards and

2. Gesund arbeiten – Ideen für Unternehmen und Mitarbeiter

Arbeit muss und soll nicht krank machen. In Deutschland gibt es gesetzliche Vorschriften zur Unfallverhütung und zur gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung.

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- was Ihr Arbeitgeber für Ihre Gesundheit tun muss,
- welche Rechte (und Pflichten) Sie als Beschäftigte haben,
- welche zusätzlichen freiwilligen Angebote manche Unternehmen ihren Mitarbeitern bieten
- was in Sachen „gesundes Arbeiten“ von Ihnen erwartet wird, und wie Sie Ihren Alltag ohne großen Aufwand gesünder gestalten können.

2.1 Was muss mein Arbeitgeber für meine Gesundheit tun?

In Deutschland gibt es ein gesetzlich verankertes Recht der Arbeitnehmer auf sichere und gesunde Arbeitsbedingungen.

Laut Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber für die Sicherheit und Gesundheit seiner Beschäftigten verantwortlich. Er soll die Arbeitsbedingungen, -umgebung und -organisation so gestalten, dass Unfälle und Gesundheitsschäden möglichst ausgeschlossen werden.

Jeder Arbeitgeber muss ...

... Gefährdungen minimieren („Gefährdungsbeurteilung“)

Der Arbeitgeber muss Sicherheits- und Gesundheitsrisiken in seinem Betrieb erfassen und Schritte zu ihrer Beseitigung treffen. Meistens schaut sich der Vorgesetzte zusammen mit Experten (zum Beispiel der Fachkraft für Arbeitssicherheit) die verschiedenen Arbeitsbereiche in einem Betrieb an und sucht systematisch (zum Beispiel anhand von Checklisten der Berufsgenossenschaften) nach möglichen Gefahren. Da-



of changes that are necessary; they also record what has to be done, by whom and when. After a certain period of time, progress is checked and documented.

... design workplaces ergonomically

Businesses are also obliged to ensure the ergonomic design of workplaces. It is a question of making sure, by appropriate workplace design, that employees are also protected against physical injury when working over an extended period of time.

This means, for instance, that chairs and other furniture must be adjustable. Employees should be provided with appropriate technical aids, so that when lifting and carrying goods they do not ruin their backs. Assembly line workplaces can also be designed ergonomically. In vehicle assembly, for instance, workers had earlier to crawl under vehicles; now they mostly work while standing.

... employ experts

A layman can hardly ensure safety at work. That is why businesses are obliged to employ experts

to advise them on such matters. Examples of such experts are the works doctor and the safety expert. Businesses with more than 20 employees have also to appoint a safety representative, who has the task of monitoring safety in the business.

In addition, it is the responsibility of the employer to set up and regularly convene meetings of a safety committee, in which the experts and safety representative discuss and decide on further steps.

... instruct employees in the work to be done, and inform them about both the risk of accidents and health hazards and necessary safety measures

The employer must inform employees, during working hours, of safety and health protection at work. Explanations have to be related precisely to the particular workplace, field of activity and level of knowledge of the particular employee. Instruction should be comprehensible and conducted in the employee's mother tongue.

Safety instruction is required not only when new employees start work, but also when employees

bei wird notiert, welche Gefahren es gibt und was von wem bis wann geändert werden soll. Nach einiger Zeit werden die Fortschritte überprüft und dokumentiert.

... Arbeitsplätze ergonomisch gestalten

Eine weitere Pflicht des Arbeitgebers ist die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung. Dabei geht es darum, die Arbeitsplätze so einzurichten, dass die Mitarbeiter auch bei längerer Ausübung ihrer Tätigkeit vor körperlichen Schäden geschützt werden.

Dazu gehört beispielsweise, dass Möbel individuell verstellbar sind (Beispiel: Schreibtischstuhl). Damit Mitarbeiter sich beim Tragen und Heben schwerer Gegenstände nicht den Rücken ruinieren, sollen ihnen geeignete Hilfsmittel für den Transport zur Verfügung gestellt werden. Und auch Montagearbeitsplätze lassen sich ergonomisch gestalten: Bei der Fahrzeugmontage mussten Arbeiter früher zum Beispiel oft unter die Fahrzeuge kriechen – heute arbeiten sie meist im Stehen.

... Fachleute einsetzen

Ein Laie kann die Sicherheit bei der Arbeit kaum gewährleisten. Darum ist der Unternehmer verpflichtet, Experten zu beschäftigen, die ihn bei dieser Aufgabe beraten. Dies sind der Betriebsarzt und die Fachkraft für Arbeitssicherheit. In Betrieben mit mehr als 20 Mitarbeitern muss der Unternehmer außerdem unter seinen Angestellten einen Sicherheitsbeauftragten ernennen, der ebenfalls die Aufgabe hat, über die Sicherheit im Unternehmen zu wachen.

Darüber hinaus liegt es in der Verantwortung des Unternehmers, regelmäßig einen Arbeitsschutzausschuss einzuberufen, in dem die Experten und der Sicherheitsbeauftragte künftige Schritte beraten und beschließen.

... die Mitarbeiter in ihre Tätigkeiten einweisen und sie über Unfall-/Gesundheitsgefahren und nötige Schutzmaßnahmen informieren

Der Arbeitgeber muss die Beschäftigten während der Arbeitszeit über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit aufklären. Die Erklärungen sollten genau auf den Arbeitsplatz, Tätigkeitsbereich und Wissensstand des Beschäftigten zugeschnitten sein. Die Unterweisung sollte verständlich sein und darum in der Sprache des Beschäftigten erfolgen.

are given new tasks, change their workplace, or when new working materials are introduced. Instruction has always to take place before commencement of an activity and must be repeated regularly.

... must introduce measures concerning first aid, fire fighting and evacuation

This includes the establishment of emergency connections to rescue services and the fire brigade. In addition, the employer must name an employee who, in an emergency, will provide first aid and is also responsible for fire fighting and the evacuation of the workforce.

2.2 What rights and obligations do I have as an employee?

Not only the employer is responsible for the health of employees; you, too, have rights and obligations:

All employees are obliged

- to behave at their workplace in such a way that when working they do not endanger others,
- to comply with regulations and company instructions,
- to use machines, equipment, tools, safety devices, personal protective clothing and equipment, etc. as directed, and
- to immediately report to the employer or responsible supervisor all direct risks to health or safety and any defect in safety systems that they discover.

All employees have the right

- to be informed of all hazards and necessary protective and emergency measures at the workplace,
- to be taught, free of charge, to work safely and without risk to their health at their workplaces (safety training),
- to free personal protective clothing and equipment (for example, protective shoes, hearing protection and safety goggles),
- to put forward proposals on occupational safety and health protection,

Eine Sicherheitsunterweisung ist nicht nur bei der Einstellung neuer Mitarbeiter fällig, sondern auch wenn Mitarbeiter neue Aufgaben erhalten, sie den Arbeitsplatz wechseln, oder wenn neue Arbeitsmittel eingeführt werden. Die Unterweisungen müssen immer vor Aufnahme der Tätigkeit erfolgen und regelmäßig wiederholt werden.

... Maßnahmen zur Ersten Hilfe, Brandbekämpfung und Evakuierung treffen

Dazu gehört unter anderem die Einrichtung von Notfallverbindungen zu Rettungsdiensten und Feuerwehr. Darüber hinaus muss der Arbeitgeber Beschäftigte benennen, die im Notfall Erste Hilfe leisten oder Aufgaben bei der Brandbekämpfung und Evakuierung ihrer Kollegen übernehmen.

2.2 Welche Rechte und Pflichten habe ich als Beschäftigter?

Nicht nur der Arbeitgeber trägt Verantwortung für die Gesundheit der Beschäftigten, auch Sie selbst haben Rechte und Pflichten:

Alle Mitarbeiter sind verpflichtet,

- sich am Arbeitsplatz so zu verhalten, dass sie sich und andere bei der Arbeit nicht gefährden,
- Vorschriften und innerbetriebliche Anweisungen einzuhalten,
- Maschinen, Geräte, Werkzeuge, Schutzvorrichtungen, persönliche Schutzausrüstungen etc. bestimmungsgemäß zu verwenden,
- dem Arbeitgeber oder dem zuständigen Vorgesetzten jede von ihnen festgestellte direkte Gefahr für die Sicherheit und Gesundheit, jeden an den Schutzsystemen festgestellten Defekt unverzüglich zu melden.

Alle Mitarbeiter haben das Recht,

- über alle Gefahren und notwendigen Schutz- und Notfallmaßnahmen am Arbeitsplatz informiert zu werden,

- to turn to the Trade Supervisory Authority when, in their opinion, health protection and safety are not guaranteed,
- to get out of danger in the event of considerable risk, and
- to have a regular medical examination.

In Section 2.5 of this booklet you will find further information on what you can do for your health.

2.3 Who provides help in the case of occupational illness and accidents at work?

We hope, of course, that you remain healthy! Should something happen, however, you should proceed as follows:

In the case of accidents:

If you are involved in an accident at work, or on the way to or from work, you should report the accident to your employer. He will notify the accident to the responsible accident insurance body. The insurer will then investigate the accident, since not every accident that occurs at the workplace is automatically a work accident.

On suspicion of an occupational illness:

If you suspect that you suffer from an occupational illness, you should send a so-called occupational illness notification to the accident insurance body. Other persons can do this on your behalf. Doctors, including works doctors, are obliged to report the suspicion of an occupational illness to the respective accident insurance body. It also applies in this case that not every illness that arises at the workplace is an occupational illness. A list of illnesses that are recognized as occupational illnesses is published by the federal government.

- kostenlos zu lernen, an ihrem Arbeitsplatz sicher und gesund zu arbeiten (Sicherheitsschulungen),
- kostenlos persönliche Schutzausrüstungen (z.B. Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Schutzbrillen) zu erhalten,
- Vorschläge zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu machen,
- sich an das Gewerbeaufsichtsamt zu wenden, wenn Gesundheitsschutz und die Arbeitssicherheit aus ihrer Sicht nicht gewährleistet werden,
- sich bei erheblicher Gefahr in Sicherheit zu bringen,
- sich regelmäßig arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen.

Was Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun können, erfahren Sie im Kapitel 2.5 dieser Broschüre.

2.3 Wer hilft bei Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen?

Wir hoffen und wollen, dass Sie gesund bleiben! Sollte aber doch einmal etwas passieren, können Sie wie folgt vorgehen:

Bei Unfällen:

Sind Sie bei der Arbeit oder auf dem Weg dorthin in einen Unfall verwickelt, sollten Sie diesen Ihrem Arbeitgeber melden. Der zeigt den Arbeitsunfall dann dem zuständigen Unfallversicherungsträger an. Hier wird der Unfall geprüft, denn: Nicht jeder Unfall, der bei der Arbeit geschieht, ist automatisch ein Arbeitsunfall.

Bei Verdacht auf Berufskrankheit:

Wenn Sie den Verdacht haben, unter einer Berufskrankheit zu leiden, sollten Sie beim Unfallversicherungsträger eine Berufskrankheiten-Anzeige stellen. Dies können auch andere Personen für Sie tun. Ärzte und Betriebsärzte sind sogar verpflichtet, einen Verdacht auf eine Berufskrankheit bei der Unfallversicherung anzuzeigen. Auch hier gilt: nicht jede Erkrankung, die mit der Arbeit zu tun hat, ist eine Berufskrankheit. Erkrankungen, die als Berufskrankheit anerkannt sind, stehen auf einer Liste, die von der Bundesregierung herausgegeben wird.

2.4 Special services provided by businesses

Many businesses are not content merely to comply with statutory safety regulations. They also wish to reduce health-related pressures at the workplace by means of additional, voluntary measures. At the same time, they want to encourage their employees to lead a healthy life, in order to enhance their well-being as well as their motivation and efficiency.

With the help of a number of examples we show you below what businesses can do, over and above statutory requirements, for the health of their employees.

Employee surveys

Without knowledge of where the trouble lies, health programmes are of little help. Many businesses conduct anonymous surveys of their workforce, in order to identify the mental and physical pressures from which their employees suffer. Employees are frequently asked about complaints such as disturbed sleep or muscular tension, which can be an initial sign of a serious illness.

Through questioning employees businesses can also learn whether the workforce is at all interested in health programmes.

Health report

Similar to the employee survey, the in-company health report also provides the employer with information on the state of health of the workforce. Here, data is collected from health insurance bodies and the company's personnel department and then compared with that of the particular industry. Insights gained from employee surveys as well as knowledge acquired by the works doctor can also flow into the health report. This way, the company gets to know about complaints that occur more frequently among its employees than among those of other businesses. As a result, the company identifies workplace pressures that need to be reduced or remedied, and it can then initiate corresponding health projects.

Health circle

A health circle is a discussion group, in which employees – and sometimes supervisors – gather information on aspects of work that cause pressure or illness, and prepare proposals for improvement. Employees know best of all the health problems from which they suffer, and whether these arise, for example, from stress, noise or inadequate lighting at the workplace. As a rule, a health circle is set up for a limited period with six to ten meetings. Implementation of the proposals is often carried out by a so-called working group on health.



2.4 Spezielle Angebote von Unternehmen

Vielen Unternehmen genügt es nicht, die gesetzlichen Vorschriften zum Arbeitsschutz zu befolgen. Mit zusätzlichen, freiwilligen Projekten wollen sie die Gesundheitsbelastungen bei der Arbeit verringern. Dabei unterstützen sie ihre Mitarbeiter in einer gesunden Lebensweise, um auf diese Weise ihr Wohlbefinden, aber auch ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir Ihnen anhand einiger Beispiele, was Unternehmen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können.

Mitarbeiterbefragung

Ohne zu wissen, wo der Schuh überhaupt drückt, bringen Gesundheitsprojekte relativ wenig. Viele Unternehmen führen darum anonyme Befragungen in der Belegschaft durch, um herauszufinden, unter welchen seelischen und körperlichen Arbeitsbelastungen die Mitarbeiter leiden. Oft werden auch Fragen zu Beschwerden wie Schlafstörungen oder Muskelverspannungen ge-

stellt, die erste Zeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein können.

Durch eine Mitarbeiterbefragung erfährt das Unternehmen auch, ob die Belegschaft überhaupt Interesse an Gesundheitsprojekten hat.

Betrieblicher Gesundheitsbericht

Wie die Mitarbeiterbefragung soll auch der Gesundheitsbericht dem Unternehmen Auskunft über den Gesundheitszustand der Belegschaft geben. Dazu werden beispielsweise die Daten der Krankenkassen und der Personalabteilung gesammelt und mit denen der Branche insgesamt abgeglichen. Auch Erkenntnisse aus einer Mitarbeiterbefragung oder das Wissen des Betriebsarztes können in den Bericht mit einfließen. So findet das Unternehmen heraus, welche Beschwerden in diesem Betrieb häufiger auftreten als in anderen. Dadurch erfährt man, welche Arbeitsbelastungen verringert werden sollten, und kann entsprechende Gesundheitsprojekte anstoßen.



Healthy work organization and regulation of working hours

Working hours, and their total, are decisive for both the satisfaction and health of employees. By means of “flexitime”, employees can themselves decide (within limits) when they start and stop work. The advantage is obvious: private life and job are more compatible. It is important that the wishes of employees are considered as far as possible in the planning of working hours, and that working hours can be planned in advance.

Training, health days and courses

Company-organized sporting activities, health courses and training are further measures with which businesses can improve their employees' well-being. Offers range from talks and lectures to individual health advice, from relaxation courses to paying the fees of fitness studios. Some businesses offer courses for people who want to give up smoking, as well as advice on healthy eating and informative events on the topic of drug use. Such courses and events are often organized by health insurance bodies and company medical departments or works doctors, and in large businesses they are supported by an addiction advisory service.

Gesundheitszirkel

Ein Gesundheitszirkel ist ein Gesprächskreis, in dem Mitarbeiter und manchmal auch Vorgesetzte krankmachende oder belastende Aspekte der Arbeit sammeln und Verbesserungsvorschläge erarbeiten. Die Mitarbeiter wissen am besten, welche gesundheitlichen Probleme sie haben und ob diese beispielsweise durch Stress, Lärm oder ungenügende Beleuchtung am Arbeitsplatz entstehen. In der Regel wird ein Gesundheitszirkel für einen begrenzten Zeitraum von sechs bis zehn Treffen eingerichtet. Die Umsetzung der Vorschläge erfolgt oft durch den Arbeitskreis Gesundheit.

Gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung

Die Arbeitszeit und -dauer ist entscheidend für die Zufriedenheit und auch die Gesundheit der Beschäftigten. Bei „Gleitzeit“ können diese (mit Einschränkungen) selbst über Arbeitsbeginn und -ende bestimmen. Der Vorteil liegt auf der Hand: Privatleben und Beruf sind besser vereinbar. Wichtig ist, dass die Wünsche der Mitarbeiter bei der Arbeitszeitplanung weitest möglich berücksichtigt werden und dass Arbeitszeiten im Voraus planbar sind.

Schulungen, Gesundheitstage, Kursangebote

Betriebssport, Gesundheitskurse oder Schulungen sind weitere Maßnahmen, mit denen Unternehmen das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten steigern können. Das Angebot reicht vom einmaligen Vortrag bis zur individuellen Gesundheitsberatung, vom Entspannungskurs bis zur Übernahme von Beiträgen für ein Fitness-Studio. Auch Nichtraucherkurse, Ernährungsberatung und Informationsveranstaltungen zum Thema Drogenkonsum werden in einigen Firmen angeboten. Oft sind die Krankenkassen und die Abteilung Arbeitsmedizin/der Betriebsarzt Mitveranstalter, in Großbetrieben unterstützt u.a. die betriebliche Suchtberatung diese Maßnahmen.

2.5 What can I do to stay healthy?

Businesses can improve the working conditions of their employees. But you yourself are responsible for your health, and you can achieve the best effect, for example, by making use of services provided by your employer, by using the protective clothing and equipment provided (for example, ear protection) or by participating in company-run sporting activities. You can do something for your health, without a lot of effort, with healthy snacks during breaks and adequate exercise during the working day. Pressure at work can often be compensated by conscious leisure-time activities. In the following pages you will find a number of ways of making your everyday life simply healthier.

Eat healthy food

One cannot work well on an empty stomach. So don't let a mountain of work prevent you from eating and drinking!

A good trick is always to have a bottle of water at hand, or to bring a thermos flask of tea with you to work. Coffee, lemonade and sweetened drinks, on the other hand, should be drunk modestly.

Where possible, do without fast food and sweets; buy vegetables, salad or fruit in the canteen instead, or bring wholemeal bread, yoghurt, cereals, fruit, vegetables or nuts with you to work.

Keep on the move

Sufficient exercise is just as important as a balanced diet, particularly when one spends several hours a day sitting down or standing up. Those who take regular exercise look better, feel fitter and cope easier with everyday pressures; the heart as well as the circulatory and immune systems are strengthened, and the cholesterol level is lowered. Well-trained muscles relieve the bones. A pleasant side effect is that sports release happiness hormones, and ones mood improves noticeably.

Large businesses frequently offer opportunities to participate with colleagues in sporting activities. Where this is not possible, it is still easy to get more exercise in everyday life. If you have to sit a lot, you should take the stairs instead of the lift. Where possible, use a bicycle to get to work, or go on foot, instead of using your car. Overcome your basic instincts by positioning office equipment and materials in such a way that you have to get up more often. Take a walk in the lunch break and get some fresh air. If you spend a long time on your feet, do loosening-up and stretching exercises at regular intervals. A lot of exercises can be done in a sitting position, or with the help of supports.

2.5 Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Unternehmen können die Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeiter verbessern. Sie selbst tragen aber ebenfalls Verantwortung für Ihre Gesundheit und können sogar am meisten bewirken, zum Beispiel, indem Sie Angebote des Unternehmens wahrnehmen, zur Verfügung gestellte Schutzausrüstungen (wie z.B. Gehörschutz) tragen oder zum Betriebssport gehen. Mit gesunden Pausenmahlzeiten und ausreichend Bewegung im Arbeitsalltag kann jeder, ganz ohne großen Aufwand, etwas für seine Gesundheit tun. Belastungen bei der Arbeit lassen sich oft auch durch eine bewusste Freizeitgestaltung ausgleichen.

Auf den nächsten Seiten werden Möglichkeiten vorgestellt, mit denen Sie Ihren Alltag ganz einfach gesünder gestalten können.

Gesund essen

Mit leerem Magen lässt sich schlecht arbeiten. Vergessen Sie darum über einen Berg von Aufgaben das Essen und Trinken nicht!

Ein guter Trick ist, immer eine Flasche Wasser griffbereit zu haben oder eine Thermoskanne Tee mit zur Arbeit zu bringen. Kaffee, Limonade und gesüßte Säfte hingegen sollten nur in Maßen getrunken werden.

Wenn möglich, verzichten Sie auf Fastfood (Döner, Hamburger, Pommes frites & Co.) und Süßigkeiten. Greifen Sie stattdessen in der Kantine so oft wie möglich zu Gemüse, Salat oder Obst und bringen Sie sich von zu Hause z.B. Vollkornbrot, Joghurt, Müsli, Obst, Gemüsestreifen oder Nüsse mit zur Arbeit.

In Bewegung bleiben

Ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung ist ausreichend Bewegung – besonders wenn man täglich viele Stunden im Sitzen oder Stehen verbringt. Wer sich regelmäßig bewegt, sieht besser aus, fühlt sich fitter und ist im Alltag belastbarer. Herz und Kreislauf sowie die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Cholesterinspiegel gesenkt. Gut trainierte Muskeln entlasten die Knochen. Angenehmer Nebeneffekt: Beim Sport werden Glückshormone ausgeschüttet, die Laune hebt sich merklich.

In großen Unternehmen gibt es häufig Angebote, mit Kollegen beim Betriebssport in Schwung zu kommen. Wo dies nicht möglich ist, lässt sich trotzdem ganz leicht mehr Bewegung in den Alltag bringen. Wenn Sie viel sitzen müssen: Steigen Sie Treppen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Lassen Sie nach Möglichkeit das Auto stehen und fahren Sie mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß zur Arbeit. Tricksen Sie Ihren „Inneren Schweinehund“ aus, indem Sie Büromaterial oder den Drucker so positionieren, dass Sie häufiger aufstehen müssen. Schnappen Sie bei einem Spa-

Support your back

Two out of four Germans complain of backache. Musculo-skeletal aches and pains are the most frequent reasons for lost working days. The causes are often to be found in everyday working life: Sitting for long periods, one-sided pressure as well as heavy lifting and carrying all put a strain on the back. Mental strain can also lead to painful tenseness.

Yet the back can be relieved by the simplest means. If you work on a computer, coordinate the height of your chair, the back rest, the position of the keyboard and the height of the monitor. In the case of physical work, heavy lifting and carrying should be avoided. Hold heavy objects close to your body, and share the carrying with another person or use appropriate aids. It is better to squat down than to bend over. The company doctor will also give you tips on how to protect your back when constantly making the same motions or with one-sided pressure.

In special back-training courses organized by sports clubs, fitness studios and adult education centres (Volkshochschulen) you can learn how to strengthen your back. Many health insurance bodies recommend that back-exercises be integrated into everyday working life. A special programme of sports can also strengthen the back. A good choice is swimming, Nordic walking or gymnastics.

If you have back problems you should also look for “pitfalls” at home, and check whether your mattress, your favourite armchair, your car seat and your shoes are good for your back.

Use protective clothing and equipment

Personal protective clothing and equipment should prevent injury in the case of dangerous work. Safety shoes, gloves, respirators, protective goggles, helmets or safety belts provided by the employer are of no use whatsoever, however, if they are left in the locker!

When you start a new job, and have not yet been instructed in your work, ask whether you should use protective clothing and equipment. Have their use explained to you, and regularly check whether they still function. Use protective clothing and equipment even if your colleagues do not.

Wear noise protection gear

Noise is among the greatest health risks at the workplace, and difficulty in hearing resulting from noise is the most frequent occupational illness. Protective gear therefore often includes hearing protection (ear plugs or capsule hearing protection, which is similar to headphones). This is important, since noise can damage not only your hearing, but also your immune system and cardiovascular system, and it can also trigger off stress.



ziergang in der Mittagspause frische Luft. Wenn Sie viel stehen müssen: Machen Sie regelmäßig Lockerungs- und Dehnübungen. Vieles lässt sich im Sitzen oder mit Stehhilfen erledigen.

Den Rücken stützen

Zwei von drei Deutschen klagen über Rückenschmerzen. Muskel- und Skeletterkrankungen sind der häufigste Grund für Krankschreibungen. Die Ursachen finden sich oft im Arbeitsalltag: Langes Sitzen, einseitige Belastungen sowie schweres Heben und Tragen gehen auf den Rücken. Auch psychische Belastungen können zu schmerzhaften Verspannungen führen.

Dabei lässt sich der Rücken oft mit den einfachen Mitteln entlasten. Wenn Sie am Computer arbeiten: Stimmen Sie die Höhe Ihres Schreibtischstuhls, die Rückenlehne, die Lage der Tastatur und die Höhe des Monitors aufeinander ab. Bei körperlichen Arbeiten sollten, wann immer möglich, schweres Heben und Tragen vermieden werden. Halten Sie schwere Gegenstände möglichst nah am Körper, tragen Sie diese zu zweit oder nutzen Sie Hilfsmittel. In die Hocke zu gehen ist besser als sich zu bücken. Tipps, was Sie Ihrem Rücken bei einseitigen Belastungen oder

immer gleichen Bewegungsabläufen Gutes tun können, gibt Ihnen auch Ihr Betriebsarzt.

In speziellen Rückenkursen, die von Sportvereinen, Fitnessstudios und den Volkshochschulen angeboten werden, können Sie lernen, Ihre Rückenmuskulatur zu stärken, die Körperhaltung zu verbessern und Bewegungsabläufe rückenfreundlicher zu gestalten. Viele Krankenkassen empfehlen zudem, Rückenübungen in den Berufsalltag einzubauen. Auch ein gezieltes Sportprogramm kann den Rücken stärken. Eine gute Wahl sind Schwimmen, Nordic Walking oder Gymnastik.

Wer schon Rückenbeschwerden hat, sollte auch zu Hause nach „Rückenfeinden“ suchen und Matratze, Lieblingssessel, Autositze und Schuhe auf ihre Rückenfreundlichkeit überprüfen.

Schutzausrüstung benutzen

Persönliche Schutzausrüstung soll bei gefährlichen Arbeiten Verletzungen vorbeugen. Vom Unternehmen zur Verfügung gestellte Sicherheitsschuhe, Handschuhe, Atemschutzmasken, Schutzbrillen, Helme oder Sicherheitsgurte nützen jedoch nichts, wenn sie ungenutzt im Schrank liegen.



The employer has to provide his staff with hearing protection when noise is constantly above 85 decibels. This level can be measured, and is more or less reached when two persons have difficulty in talking to each other when standing one metre apart. Hearing protection is actually recommended from a level of 80 decibels. Most employees do not use hearing protection for reasons of laziness, forgetfulness or lack of knowledge of the consequences, although hearing protection should be a matter of course in the interest of good health!

Keep a clear head

Almost every second German citizen suffers from headaches, which often give rise to restrictions in every day life. Every tenth German suffers so badly from headaches that he reports sick.

Headaches can be the result of changeable weather, stress, colds and lack of sleep. People who frequently suffer from headaches should take a good look at themselves, in order to discover what triggers off their headaches.

The important thing is to take the right dose of painkillers and not to take them constantly. A

good diet and drinking plenty of liquids as well as regular exercise in the fresh air can prevent headaches. Physiotherapy is useful in dealing with tenseness, and relaxation techniques, which can be learned, help to combat stress. Sometimes it can be useful to reconsider ones lifestyle and, for example, to reduce leisure-time stress.

Reduce stress

A high workload, conflicts with customers, fellow workers or supervisors, unfulfillable demands – and stress makes itself noticeable. Stress can often not be avoided, but one can learn to cope with it better.

There is no ready-made solution. While one person swears by yoga or relaxation training, another gets rid of excess energy through sport. Activities with the family, friends or acquaintances also have a relaxing effect, and discussing problems with people one trusts is much better than ignoring problems, or keeping them to oneself.

Wenn Sie an einem neuen Arbeitsplatz beginnen oder noch nicht informiert wurden, erkundigen Sie sich, ob Sie Schutzkleidung tragen sollten. Lassen Sie sich die Benutzung erklären und kontrollieren Sie regelmäßig, ob sie noch funktioniert. Benutzen Sie die Ausrüstung, auch wenn Ihre Kollegen es nicht tun!

Lärmschutz tragen

Lärm gehört zu den größten Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz, Lärmschwerhörigkeit ist die häufigste Berufskrankheit. Zur persönlichen Schutzausrüstung gehört darum oft ein Gehörschutz (Ohrstöpsel oder ein kopfhörerähnlicher Kapselgehörschutz). Dieser ist wichtig, weil Lärm nicht nur das Gehör, sondern auch das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System schädigen und Stress auslösen kann.

Der Arbeitgeber muss seinen Mitarbeitern einen Gehörschutz zur Verfügung stellen, wenn der Lärm dauerhaft größer als 85 Dezibel ist. Dieser Wert kann gemessen werden und ist ungefähr erreicht, wenn zwei Personen sich auf einen Meter Entfernung nur noch mit Mühe unterhalten können. Empfohlen wird ein Gehörschutz sogar schon ab 80 Dezibel. Aus Bequemlichkeit, Vergesslichkeit oder Unkenntnis über die Folgen trägt ein Großteil der Beschäftigten keinen Gehörschutz – dabei sollte für sie das Tragen von Gehörschutz ihrer Gesundheit zuliebe eine Selbstverständlichkeit sein!

Den Kopf frei bekommen

Fast jeder zweite Bundesbürger leidet unter Kopfschmerzen, die häufig Einschränkungen im Alltag mit sich bringen: Jeder Zehnte fühlt sich so schlecht, dass er sich dann krank meldet.

Kopfschmerzen können mit Wetterwechseln, Stress, Erkältungen oder Schlafmangel zusammenhängen. Wer häufig unter Kopfschmerzen leidet, sollte sich gut beobachten, um herauszufinden, was die Schmerzen auslöst.

Wichtig ist, Schmerzmittel vorsichtig zu dosieren und sie nicht ständig einzunehmen. Eine gute Ernährung, viel Flüssigkeit und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft können Kopfschmerzen vorbeugen. Bei Verspannungen bietet sich Krankengymnastik an, bei Stress das Erlernen von Entspannungstechniken. Manchmal kann es sinnvoll sein, den eigenen Lebensstil zu überdenken und zum Beispiel auch den „Freizeitstress“ zu reduzieren.

Stress abbauen

Eine hohes Arbeitspensum, Konflikte mit Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten, nicht erfüllbare Ansprüche – und schon ist der Stress da. Stress lässt sich oft nicht vermeiden, man kann aber lernen, besser damit umzugehen.

Ein Patentrezept gibt es nicht. Während der eine auf Yoga oder Autogenes Training schwört, baut

Relaxation can be achieved in situations of acute stress by consciously breathing deeply and by thinking for a few moments of something pleasant. Or, when nobody is around, by letting off steam and protesting loudly.

Fight against bullying and mobbing

It is said that around three per cent of all employees are bullied or mobbed at work, which means that they are systematically harassed, picked on or ignored by colleagues or supervisors. The consequences for the victims are fatal. They are often the ones who lose their jobs. Many become physically or mentally ill and permanently unfit for work.

Experts advise the victims of bullying or mobbing not to keep their worries to themselves, but rather – if possible – to confront the bullies. It is also important to seek support from colleagues and, perhaps, to report the matter to the works council (*Betriebsrat*).

If one becomes aware that a colleague is being ignored or socially excluded, insulted or treated badly, one should openly support him, or her.

Observe a ban on smoking.

Avoid alcohol at work.

Whereas in earlier times it was quite normal in many occupations to drink a beer now and again, it is now known that alcohol and work are incompatible. Drinking just the smallest amount of alcohol reduces concentration and increases the risk of accidents. Those who work with machines or drive cars put themselves and others at risk when they drink while working. With other activities, too, one should keep an eye on oneself, since drinking quickly becomes a habit. There is nothing to be said, of course, against an occasional after-work beer, or a glass of wine in the evening.

Cigarette smoke contains more than 40 cancer-causing substances. It increases the risk of cancer not only among smokers, but also among people who involuntarily inhale it. According to the law on workplaces, companies have to ensure that employees who do not smoke are protected against tobacco smoke. In most businesses there is therefore a ban on smoking. Both smokers and non-smokers should do what they can to ensure that the ban on smoking is complied with. This is in the interests not only of non-smokers, but also of smokers, who generally reduce their consumption if they have to go outside for every cigarette.

der andere lieber beim Sport überschüssige Energie ab. Unternehmungen mit der Familie, Freunden und Bekannten wirken ebenfalls entspannend, und mit Vertrauten über Probleme zu sprechen, ist allemal gesünder, als diese in sich hineinzufressen.

In akuten Stresssituationen kann es entspannend wirken, bewusst durchzuatmen und ein paar Augenblicke an etwas Angenehmes zu denken. Oder, wenn niemand dabei ist, einfach mal Dampf abzulassen und laut vor sich hinzuschimpfen.

„Mobbing“ bekämpfen

Man sagt, dass rund drei Prozent aller Beschäftigten am Arbeitsplatz gemobbt werden, das heißt von Kollegen oder Vorgesetzten systematisch schikaniert, drangsaliert und ausgegrenzt werden. Die Folgen für die Opfer sind fatal: Oft sind sie es, die den Arbeitsplatz verlieren. Viele werden außerdem körperlich oder psychisch krank und dauerhaft arbeitsunfähig.

Experten raten Mobbing-Opfern, ihren Kummer nicht für sich zu behalten, sondern die Mobber, wenn möglich, zur Rede zu stellen. Wichtig ist außerdem, Rückendeckung bei Kollegen und Vorgesetzten zu suchen und eventuell den Betriebsrat einzuschalten. Wer miterlebt, dass ein Kollege ausgegrenzt, beschimpft oder anderweitig schlecht behandelt wird, sollte Rückgrat beweisen und diesen unterstützen.

Nichtraucherschutz beachten.

Alkohol am Arbeitsplatz vermeiden.

War es früher in vielen Berufen durchaus üblich, zwischendurch ein Bier zu trinken, weiß man heute, dass sich Alkohol und Arbeit schlecht vertragen. Schon bei geringstem Alkoholkonsum sinkt das Konzentrationsvermögen und die Unfallgefahr steigt. Wer mit Maschinen arbeitet oder Fahrzeuge steuert, bringt sich und andere in große Gefahr, wenn er am Arbeitsplatz Alkohol trinkt. Aber auch bei anderen Tätigkeiten sollte man sich gut beobachten, denn das Trinken wird schnell zur Gewohnheit. Gegen ein gelegentliches „Feierabendbier“ oder ein Gläschen Wein am Abend ist aber sicher nichts einzuwenden.

Zigarettenrauch enthält über 40 krebserregende Stoffe. Der blaue Qualm steigert nicht nur das Krebsrisiko der Raucher, sondern ebenso das der Menschen, die ihn unfreiwillig einatmen. Laut Arbeitsstättenverordnung müssen Unternehmer dafür sorgen, dass nicht rauchende Beschäftigte vor Tabakrauch geschützt werden. In den meisten Betrieben herrscht darum ein Rauchverbot. Raucher wie Nichtraucher sollten sich dafür einsetzen, dass Rauchverbote eingehalten werden. Das nutzt nicht nur den Nichtrauchern, sondern auch den Rauchern, die meist ihren Konsum stark einschränken, wenn sie für jede Zigarette nach draußen gehen müssen.

3. Who can I turn to with questions and problems?

In principle, you can turn to your supervisors, as well as your company's "health expert", if you have questions concerning health and workplace safety. It is often a good idea to first discuss a problem with your supervisor. In most businesses – especially large businesses – specially trained experts are available if your supervisor cannot help you. The work of these experts is described briefly below.

Safety Committee

All businesses with more than 20 employees are obliged to set up a safety committee and to convene meetings of this committee every three months. The safety committee brings together safety experts, the company doctor, the safety representative, company management and the works council, who examine and discuss all aspects of workplace safety and accident prevention. Further experts, such as the disabled employees' representative, also participate occasionally in such meetings, where, for example, accident statistics are evaluated, suggestions for improvement developed and approved, and risk analyses planned. The safety expert and the company doctor also report on matters that concern them, and health programmes are developed.

Works council

The works council is the body provided for by law to represent the interests of a company's staff and employees. The works council has a far-reaching right of co-determination, also in the regulation of health protection and accident prevention. It monitors, for instance, compliance with legislation and regulations on accident prevention, and it can propose safety and health protection measures to the company's management. The works council has to be informed by company management and the competent authorities of all issues concerning health and safety protection; it also has to be given access to documentation concerning risk analyses, inspections and discussions. The works council is also expected to contribute to the promotion of health in the company. It should be contacted when safety-related problems occur, or where suggestions on workplace safety or improvement in occupational health are concerned, since it can put pressure on company management to implement such suggestions.

3. Wer hilft bei Fragen und Problemen?

Prinzipiell können Sie sich bei allen Fragen zum Arbeitsschutz und zur Gesundheit bei der Arbeit sowohl an ihre Vorgesetzten als auch die „Gesundheitsexperten“ im Betrieb wenden. Oft macht es Sinn, im ersten Schritt ein Problem zunächst mit dem Vorgesetzten zu besprechen. Sollte dieser Ihnen nicht helfen können, sind – vor allem in größeren Betrieben – meistens speziell geschulte Experten für Sie da. Diese werden auf den folgenden fünf Seiten kurz vorgestellt.

Arbeitsschutzausschuss

In allen Betrieben mit mehr als 20 Mitarbeitern hat der Arbeitgeber die Pflicht, mindestens vierjährlich einen Arbeitsschutzausschuss einzuberufen. In diesem Ausschuss beraten die Fachkräfte für Arbeitssicherheit, der Betriebsarzt, der Sicherheitsbeauftragte, der Unternehmer und der Betriebsrat über alle Themen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung im Unternehmen. Manchmal sind auch weitere Personen, wie zum Beispiel die Schwerbehindertenvertretung oder bestimmte Experten, bei den Treffen dabei. Bei diesen Versammlungen werden unter anderem Unfallstatistiken ausgewertet, Verbesserungsvorschläge entwickelt und umgesetzt oder Gefährdungsanalysen geplant. Die Sicherheitsfachkraft

und der Betriebsarzt berichten über ihre Erkenntnisse, und es werden Gesundheitsprogramme entwickelt.

Betriebsrat

Der Betriebsrat ist die gesetzlich vorgesehene Vertretung der Mitarbeiter in einem Unternehmen. Er hat bei der Regelung des Gesundheitsschutzes und bei der Unfallverhütung weitgehende Mitbestimmungsrechte. Zum Beispiel überwacht er die Einhaltung von Gesetzen und Vorschriften zur Unfallverhütung, kann beim Arbeitgeber Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz beantragen und muss vom Arbeitgeber und den Behörden in allen Fragen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes informiert werden. Dazu gehört auch, dass er Einsicht in Protokolle von Gefährdungsanalysen, Besichtigungen und Besprechungen erhält. Der Betriebsrat hat auch die Aufgabe, Gesundheitsförderung im Betrieb mit einzuführen. Er ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um Sicherheitsmängel, um Anregungen zum Arbeitsschutz oder Verbesserungsvorschläge zum gesunden Arbeiten geht. Denn er kann vor dem Unternehmer darauf drängen, dass die Vorschläge verwirklicht werden.

Safety expert

The safety expert is generally technically qualified, and he supports the company in matters concerning industrial safety, accident prevention and humane working conditions. All businesses have to employ a safety expert, who participates in the planning and installation of plant and machinery as well as in the design of workplaces and the working environment. The safety expert examines the safety of plant and machinery as well as of operational procedures (for instance, through regular plant inspections). Furthermore, he brings risks and hazards to the attention of company management and proposes – and sometimes himself implements – improvements. The safety expert is responsible for investigating and evaluating workplace accidents and for putting forward proposals for accident prevention, but also for training employees in workplace safety, accident prevention and health protection.

Safety representative

Safety representatives are colleagues who are trained to take care that accidents, occupational illnesses and health risks are avoided in a business. They are charged with these duties by company management and the works council. The law requires that safety representatives be employed in all businesses that regularly employ more than 20 persons. Safety representatives are expected to encourage their colleagues to work

in a safe manner. They also check the condition of protective equipment and personal protective clothing. They are expected to encourage their colleagues to use protective equipment, and to inform them of hazards in the handling of machines and working materials. They can report lapses in safety provision and also press for their correction. Safety representatives further check whether first aid facilities are in order. They should be involved in the investigation of accidents and put forward proposals for their avoidance. Where possible, safety representatives themselves remedy lapses in safety provision.

Works doctor

Employees have a right to regular medical examinations, when risks to their health and safety exist. Such examinations are the responsibility of the works doctor. Very large businesses generally have a medical department. Businesses with few employees, on the other hand, employ works doctors for only a few hours each year. The duties of the works doctor include advising the business on matters of safety and health protection and accident prevention; for example, on the introduction of new operational procedures or new technical equipment and the organization of first aid facilities. At the request of company management the works doctor can carry out medical examinations of employees, in order to discover, for instance, the causes of work-related illnesses. Such examinations are voluntary, and medical

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Die Fachkraft für Arbeitssicherheit ist ein meist technisch ausgebildeter Experte, der den Unternehmer beim Arbeitsschutz, bei der Unfallverhütung und der humanen Gestaltung der Arbeit unterstützt. Alle Unternehmen müssen eine Fachkraft für Arbeitssicherheit beschäftigen. Der Experte hat unterschiedliche Aufgaben: Er wirkt bei der Planung und Einrichtung von Betriebsanlagen und bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsumgebung mit. Er prüft die Sicherheit technischer Anlagen und Betriebsabläufe (zum Beispiel durch regelmäßige Betriebsbegehungen). Weiter macht er den Unternehmer auf Gefährdungen aufmerksam, regt Verbesserungen an und setzt diese z.T. um. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit soll zudem Arbeitsunfälle untersuchen, auswerten und Vorschläge zur Unfallverhütung machen. Darüber hinaus berät und schult sie die Beschäftigten in Sachen Arbeitssicherheit, Unfallverhütung und Gesundheitsschutz.

Sicherheitsbeauftragte

Sicherheitsbeauftragte sind Kollegen, die ausgebildet sind, mit darauf zu achten, dass im Unternehmen Unfälle, berufsbedingte Krankheiten und Gesundheitsgefahren vermieden werden. Sie werden dazu vom Unternehmen und dem Betriebsrat beauftragt. Per Gesetz müssen Sicherheitsbeauftragte in allen Betrieben eingesetzt werden, die regelmäßig mehr als 20 Mitarbeiter beschäftigen. Sicherheitsbeauftragte haben die

Aufgabe, sich um ein sicheres Arbeitsverhalten ihrer Kollegen zu bemühen. Sie überprüfen den Zustand von Schutzeinrichtungen und persönlichen Schutzausrüstungen. Sie sollen ihre Kollegen dazu animieren, die Ausrüstungen zu benutzen, und die Mitarbeiter über Gefahren im Umgang mit Maschinen und Arbeitsstoffen aufklären. Sie können Sicherheitsmängel melden und auf deren Behebung drängen. Sicherheitsbeauftragte überprüfen außerdem, ob die Erste Hilfe im Betrieb gesichert ist. Sie sollten an Unfalluntersuchungen beteiligt werden und Vorschläge zur Vermeidung von Unfällen machen. Wenn möglich, beseitigen sie selber Mängel.

Betriebsarzt

Beschäftigte haben ein Recht auf regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen, wenn Gefahren für ihre Sicherheit oder Gesundheit bestehen. Für diese Untersuchungen ist der Betriebsarzt zuständig. In sehr großen Betrieben gibt es meist eine eigene betriebsärztliche Abteilung. Unternehmen mit wenigen Beschäftigten hingegen beschäftigen Betriebsärzte nur einige Stunden pro Jahr. Zu den Aufgaben gehört die Beratung des Unternehmers im Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie bei der Unfallverhütung. Zum Beispiel berät der Betriebsarzt den Arbeitgeber bei der Einführung neuer Arbeitsverfahren oder neuer technischer Geräte sowie bei der Organisation der Ersten Hilfe im Unternehmen. Auf Wunsch des Unternehmers kann er die Beschäftigten medizinisch untersuchen, zum Beispiel um

confidentiality applies. The works doctor is entitled to control notification of sickness by general practitioners.

In-company social services/social advice

Because major problems at work or in private life can greatly affect employee performance (and mental health), some businesses provide their own social service, whose duties include providing advice to employees when conflicts arise with colleagues and supervisors. Social service staff can also be contacted by employees with private crises or problems of addiction; they can also resolve questions concerning the resumption of work after a long period of illness, or retirement. If the employee so wishes, the social service staff will put him, or her in touch with external professional services.

Advice on addiction

Advice on addiction is provided in close co-operation with social service staff, in many cases the same adviser is involved. Social service staff can offer employees help with and information on problems of addiction (alcohol, nicotine and medicines as well as illegal drugs, such as cocaine and ecstasy, and gambling). They also provide advice to supervisors and colleagues on dealing with addicts or people who are at risk of addiction. Advice on addiction is not necessarily restricted to discussions with employees; educational campaigns can also be conducted.

Equal opportunities representative


The equal opportunities representative (or women's representative) is concerned with the promotion and implementation of equal rights and opportunities for men and women. The equal opportunities representative is generally a woman.

Disabled employees' representative

The disabled employees' representative looks after the interests of disabled employees. He, or she is appointed in all businesses and organizations in which at least five disabled persons are employed.

Foreign employees' representative

Migrants employed in a business can elect a representative to look after their interests. In some cases, the office of this representative is established within the works council.



BERATUNG

die Ursachen von arbeitsbedingten Erkrankungen zu klären. Die meisten der Untersuchungen sind für die Beschäftigten freiwillig. Es gilt die ärztliche Schweigepflicht. Krankmeldungen vom Hausarzt darf der Betriebsarzt nicht kontrollieren.

Betrieblicher Sozialdienst/Sozialberatung

Weil schwerwiegende Probleme im Betrieb oder Privatleben die Arbeitsleistung (und die seelische Gesundheit) stark beeinträchtigen können, gibt es in einigen Unternehmen einen betrieblichen Sozialdienst. Zu seinen Aufgaben gehört es, Mitarbeiter bei Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten zu beraten. Ebenso ist der Sozialdienst Ansprechpartner bei privaten Krisen und Suchtproblemen. Er kann auch Fragen zur Wiederaufnahme der Berufstätigkeit nach langer Krankheit oder im Hinblick auf den Ruhestand klären. Wenn der Mitarbeiter möchte, vermittelt der Sozialdienst auch an professionelle Ansprechpartner „von außerhalb“.

Suchtberatung

Die betriebliche Suchtberatung arbeitet meist eng mit der Sozialberatung zusammen, oft handelt es sich sogar um denselben Berater.

Die Mitarbeiter der betrieblichen Suchtberatung bieten Hilfe und Informationen für Beschäftigte mit Suchtproblemen (Alkohol, Nikotin, Medikamente, illegale Drogen wie Kokain oder Ecstasy, Spiel- oder Wettsucht). Darüber hinaus beraten sie Vorgesetzte und Kollegen, wenn diese Fragen zum Umgang mit Suchtgefährdeten oder -kranken haben. Die Arbeit der Suchtberatung beschränkt sich nicht unbedingt auf Gespräche mit Mitarbeitern: Sie kann beispielsweise auch Aufklärungskampagnen durchführen.

Gleichstellungsbeauftragte

Die Gleichstellungsbeauftragte (auch: Frauenbeauftragte oder Frauenvertreterin) befasst sich mit der Förderung und Durchsetzung der Gleichberechtigung und Gleichstellung von Männern und Frauen im Unternehmen. Das Amt wird in der Regel von einer Frau wahrgenommen.

Schwerbehindertenvertretung

Die Schwerbehindertenvertretung ist die Interessenvertretung der Schwerbehinderten in einem Unternehmen. Sie wird in allen Betrieben und Dienststellen, in denen mindestens fünf schwer behinderte Personen beschäftigt sind, gewählt.

Intercultural health mentors

Intercultural health mentors are employees who have participated in training on the subject of “health at work”, and who act as a “bridge between cultures”. They are familiar with internal safety structures and advise colleagues – in particular new employees who have recently arrived in Germany – on health at work. Where the need arises, they can also put people in touch with the company's safety experts. They also make an effort to acquaint German colleagues with cultural differences and specific features of their countries of origin.

Trade associations and accident insurance bodies

Statutory accident insurance is the responsibility of trade and professional association and accident insurance bodies. These have the duty to prevent accidents at work, occupational illnesses and work-related risks to health. For this purpose, they advise and supervise businesses within the areas of safety, accident prevention and health protection. The joint umbrella organization of trade and professional associations and accident insurance bodies is, since 2007, the *Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung*. See also Section 2.3.

Health insurance bodies

Health insurance bodies frequently have their own office in large companies, where employees can be advised on all matters concerning health insurance. The health insurance bodies often also concern themselves with health in the workplace. They offer their members courses on food and nutrition, exercise, relaxation and the prevention of addiction, and they support experts within the business (for instance, in the organization of health circles and employee surveys).

Ausländervertretung

Auch die Migrantinnen und Migranten in einem Unternehmen können eine Interessenvertretung wählen. Manchmal ist die Ausländervertretung Teil des Betriebsrates.

Interkulturelle Gesundheitslotsen

Interkulturelle Gesundheitslotsen sind Mitarbeiter (mit oder ohne Migrationshintergrund), die an Schulungen zum Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ teilgenommen haben und im Unternehmen als „Brücke zwischen den Kulturen“ auftreten. Sie kennen die betrieblichen Arbeitsschutzstrukturen und beraten Kolleginnen und Kollegen – insbesondere diejenigen, die neu im Unternehmen und neu in Deutschland sind – in Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz. Auch können sie bei Bedarf Kontakte zu den betrieblichen Experten herstellen. Und sie bemühen sich, den deutschen Kollegen kulturelle Unterschiede und die Besonderheiten ihres Herkunftslandes näher zu bringen.

Berufsgenossenschaften und Unfallkassen

Träger der gesetzlichen Unfallversicherung sind Berufsgenossenschaften und Unfallkassen. Sie haben die Aufgabe, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren

zu verhüten. Dazu beraten und beaufsichtigen sie die Betriebe auf dem Gebiet der Arbeitssicherheit, der Unfallverhütung und des Gesundheitsschutzes (Prävention). Der gemeinsame Dachverband der Berufsgenossenschaften und der Unfallkassen ist seit 2007 die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. Siehe auch Kapitel 2.3.

Krankenkassen

Krankenkassen sind in Großbetrieben häufig mit eigenen Geschäftsstellen vertreten. Dort können sich die Beschäftigten zu Fragen rund um die Krankenversicherung beraten lassen. Oft engagieren sich die Krankenkassen auch für die Gesundheit im Betrieb. Sie bieten für die Versicherten Kurse an (Ernährung, Bewegung, Entspannung, Suchtvorbeugung) oder unterstützen die Fachleute im Betrieb, zum Beispiel bei der Organisation von Gesundheitszirkeln und Mitarbeiterbefragungen.

4. Important addresses for further information

4. Wichtige Adressen für weitere Informationen

Initiative on Health and Work (IGA)

Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA)

projektteam@iga-info.de

www.iga-info.de

Ethno-Medical Centre

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

Tel.: 0511 16 84 10 20

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

www.bkk-promig.de

4.1 Health institutions at the federal level

4.1 Gesundheitseinrichtungen auf Bundesebene

Federal Ministry of Labour and Social Affairs

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin

Tel.: 030 1 85 27-0

www.bmas.bund.de

Labour market policy and promotion

Arbeitsmarktpolitik und -förderung

01805 67 67 12 *

Support from European Social Fund (ESF)

Fördermöglichkeiten des Europäischen Sozialfonds (ESF)

01805 67 67 19 *

There is a telephone help-line on the following topics:

Labour law/Arbeitsrecht

01805 67 67 13 *

Das BMAS bietet ein Bürgertelefon zu folgenden Themen:

Pensions/Rente 01805 67 67 10 *

Part-time employment (also for older workers),

Minijobs

Accident insurance, honorary posts

Teilzeit, Altersteilzeit, Minijobs

Unfallversicherung, Ehrenamt

01805 67 67 14 *

01805 67 67 11 *

Information for disables persons

Infos für behinderte Menschen

01805 67 67 15 *

**Federal Ministry of Health
Bundesministerium für Gesundheit**

Friedrichstraße 108, 10117 Berlin
Tel 030 1 84 41-0
www.bmg-bund.de

There is a telephone help-line on the following topics:

Das BMG bietet ein Bürgertelefon zu folgenden Themen:

Questions about health insurance protection for everybody
Fragen zum Krankenversicherungsschutz für alle
01805 99 66-01

Questions about health insurance
Fragen zur Krankenversicherung
01805 99 66-02

Questions about nursing care insurance
Fragen zur Pflegeversicherung
01805 99 66-03

Questions about health-related prevention
Fragen zur gesundheitlichen Prävention
01805 99 66-09

**Federal Authority for Health Education
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
www.bzga.de

BzGA telephone advice services:

BZgA-Beratungstelefone:

Advice on HIV and AIDS'

Telefonberatung zu HIV und Aids

01805 55 54 44

Advice on the prevention of addiction

Telefonberatung zur Suchtvorbeugung

0221 89 20 31

Advice on giving up smoking

Telefonberatung zur Raucherentwöhnung

01805 31 31 31

Advice on eating disorders

Telefonberatung zu Essstörungen

0221 89 20 31

Advice on addiction to gambling

Telefonberatung zu Glücksspielsucht

0800 1 37 27 00

Advice on the donation of organs

Telefonberatung zur Organspende

080 9 04 04 00

**Federal Agency for Industrial Safety
and Industrial Medicine
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin (BAuA)**

Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund
Tel.: 0231 90 71-0
www.baua.de

4.2 Social security bodies

4.2 Sozialversicherungen

German Statutory Accident Insurance
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Alte Heerstraße 111, 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241 2 31-01
www.dguv.de

German Federation of Pension Schemes
Deutsche Rentenversicherung Bund
Hallesche Straße 1, 10963 Berlin
Tel.: 030 8 65-1
www.deutsche-rentenversicherung.de

Umbrella organization of health insurance schemes
Spitzenverband Bund der Krankenkassen
Friedrichstr. 136, 10117 Berlin
Tel.: 030 2 40 08 65-63
www.spibund.de

4.3 Industrial safety institutions at the state level

4.3 Arbeitsschutzeinrichtungen der Länder

Baden-Württemberg

State Health Authority
Landesgesundheitsamt
Industrial Health Officer – Dept. V
Staatlicher Gewerbearzt – Abteilung V
Uhlandstraße 14, 70182 Stuttgart
Postal address: Postfach 10 29 42,
70025 Stuttgart
Tel.: 0711 2 12 42 03
www.rp.baden-wuerttemberg.de

Bavaria/Bayern

Bavarian State Office for Health and Food Safety
Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Pfarrstraße 3, 80538 München
Tel.: 089 21 84-0
www.lgl.bayern.de

Berlin

**State Office for Industrial Safety, Health
Protection and Technical Safety
Landesamt für Arbeitsschutz,
Gesundheitsschutz und technische Sicherheit
Berlin**

LAGeSi – Referat III C
Turmstraße 21, 10559 Berlin
Tel.: 030 9 02 54 5427/5424
www.berlin.de/lagesi/html

Brandenburg

**State Office for Industrial Safety Potsdam
Landesamt für Arbeitsschutz Potsdam**

Dept. 4/Dezernat 4,
Industrial Medicine and Industrial Psychology
Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie
Horstweg 57, 14478 Potsdam
Postal address/Postanschrift:
Postfach 90 02 36, 14438 Potsdam
Tel.: 0331 86 83-0
www.las-bb.de

Bremen

**Minister of Labour, Women, Health, Young
People and Social Affairs
Der Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit,
Jugend und Soziales Bremen**

Industrial Health Officer

Landesgewerbeamt
Parkstraße 58/60, 28209 Bremen
Postal address/Postanschrift:
Postfach 10 15 27, 28015 Bremen
Tel.: 0421 3 61-1 51 19
www.soziales.bremen.de

Hamburg

**Science and Health Authority
Behörde für Wissenschaft und Gesundheit**

Industrial Safety Office – Industrial Health
Officer
Amt für Arbeitsschutz – Staatlicher Gewerbeamt
Billstr. 80, 20539 Hamburg
Tel.: 040 4 28 37-24 06/31 64
www.fhh.hamburg.de

Hessen

**State Ministry for Social Affairs
Hessisches Sozialministerium**

Centre for Medical Industrial Safety, Darmstadt
Regional Council
Fachzentrum – Medizinischer Arbeitsschutz,
Regierungspräsidium Darmstadt
Dept. for Industrial Safety and Safety
Technology
Abteilung Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik
Industrial Health Officer
Landesgewerbeamt

Dept. 75/Dezernat 75
Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden
Tel.: 0611 8 17-0
www.sozialministerium.hessen.de

Mecklenburg-Vorpommern

State Ministry of Social Affairs
Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern
Dept. 6: Industrial Safety and Technical Safety,
Trade Supervisory Board
Abteilung 6: Arbeitsschutz und
technische Sicherheit, Gewerbeaufsicht
Werderstraße 124, 19055 Schwerin
Postal address/Postanschrift:
19048 Schwerin
Tel.: 0385 5 88-90 61
www.regierung-mv.de

Lower Saxony/Niedersachsen

**Ministry for Social Affairs, Women, Family
and Health**
**Ministerium für Soziales, Frauen, Familie
und Gesundheit**
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2, 30159 Hannover
Postal address/Postanschrift:
Postfach 1 41, 30001 Hannover
Tel.: 0511 1 20-0
www.ms.niedersachsen.de
www.gewerbeaufsicht.niedersachsen.de

North Rhine Westphalia Nordrhein-Westfalen

**State Institute for Health and Labour of
the State of North Rhine Westphalia**
**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA)**
Ulenbergstraße 127-131, 40225 Düsseldorf
Tel.: 0211 31 01-0
www.liga.nrw.de

Rheinland-Palatinate Rheinland-Pfalz

**State Ministry of Labour, Social Affairs,
Family and Women**
**Ministerium für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Familie und Frauen des Landes
Rheinland-Pfalz**
Bauhofstraße 9, 55116 Mainz
Tel.: 0613 1 16-20 27
www.masgff.rlp.de

Saarland

**State Office for the Environment and
Industrial Safety**
Landesamt für Umwelt- und Arbeitsschutz
Department of Trade Supervision and Centre
for Industrial and Environmental Medicine
Geschäftsbereich Gewerbeaufsicht
und Zentrum für Arbeits- und Umweltmedizin

Don-Bosco-Straße 1, 66119 Saarbrücken
Tel.: 0681 30 00-965
www.lua.saarland.de

Saxony/Sachsen

**State Institute for Industrial Safety and
Industrial Medicine**

**Sächsisches Landesinstitut für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin**

Reichsstraße 39, 09112 Chemnitz
Tel.: 0371 36 85-0
www.sachsen.de

Saxony-Anhalt/Sachsen-Anhalt

**State Industrial Safety Office
Landesamt für Arbeitsschutz
Sachsen-Anhalt**

Industrial Health Officer/Landesgewerbearzt
Kühnauer Straße 70, 06846 Dessau
Postal address/Postanschrift:
Postfach 18 02, 06815 Dessau
Tel.: 0340 65 01-260
www.st.de.osha.europa.eu

Schleswig-Holstein

**Landesamt für Gesundheit und Arbeitssicherheit
des Landes Schleswig-Holstein**

Industrial Health Officer/Landesgewerbearzt
Adolf-Westphal-Straße 4,
24143 Kiel
Tel.: 0431 9 88 55 37
www.landesregierung.schleswig-holstein.de

Thuringia/Thüringen

**State Office for Social Affairs and Family
Thüringer Landesamt für Soziales
und Familie**

Dept. 2: State Office for Industrial Safety and
Industrial Medicine
Abteilung 2: Landesamt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin
Schleusinger Straße 30, 98527 Suhl
Postal address/Postanschrift:
Postfach 10 01 41, 98490 Suhl
Tel.: 03681 73 54 00
www.thueringen.de/de/tmsfg/content.html

4.4 Other organizations concerned with industrial safety and health protection

4.4 Weitere Verbände im Arbeits- und Gesundheitsschutz

**Association of German Safety Engineers
Verband Deutscher Sicherheitsingenieure e.V.
(VDSI)**

Head office/Geschäftsstelle:
Albert-Schweitzer-Allee 33, 65203 Wiesbaden
Tel.: 0611 1 57 55-0
www.vdsi.de

**Federal Association for Prevention and
Health Promotion**

**Bundesvereinigung Prävention und
Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)**

Heilsbachstr. 30, 53123 Bonn
Tel.: 0228 9 87 27-0
www.bvpraevention.de

**Association of German Industrial Doctors
Verband Deutscher Betriebs- und
Werksärzte e.V. (VDBW)**

Professional Association of Works Doctors
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
Head office/Geschäftsstelle:
Friedrich-Eberle-Straße 4a, 76227 Karlsruhe
Tel.: 0721 93 38 18-0
www.vdbw.de

4.5 Independent consumer and patients' associations

4.5 Unabhängige Patienten- und Verbraucherverbände

Federal Association of Consumer Advice Centres

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
Markgrafstraße 66, 10969 Berlin
www.vzbv.de

Federal Working Group on First Aid Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe

Carstennstraße 58, 12205 Berlin
Tel.: 030 85 40 43 67
www.bageh.de

Federal Working Group of Patients' Representatives

Bundesarbeitsgemeinschaft der Patient/innenstellen (BAGP)
Head office BAGP/Geschäftsstelle der BAGP
Waltherstraße 16a, 80337 München
Tel.: 089 76 75 51 31

VdK German Social Welfare Association Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Wurzerstraße 4a, 53175 Bonn
Tel.: 0228 82 09 30
www.vdk.de

General Association of Patients Allgemeiner Patienten-Verband e.V.

Federal Patients' Office/Bundespatientenstelle

Deutschhaus-Straße 28, 35037 Marburg
Tel.: 06421 6 47 35
www.patienten-verband.de

German Working Group of Self-Help Groups Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Friedrichstraße 28, 35392 Gießen
Tel.: 0641 9 94 56 12
www.dag-selbsthilfegruppen.de

German Green Cross Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Im Kilian – Schuhmarkt 4, 35037 Marburg
Tel.: 06421 29 30
www.dgk.de

Federal Working Group on SELF-HELP Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V. (BAG Selbsthilfe)

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 31 00 60
www.bagh.de

SoVD – German Social Welfare Association Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)

Stralauer Straße 63, 10179 Berlin
Tel.: 030 7 26 22 20
www.sovd-bv.de

4.6 Health facilities for migrants

4.6 Gesundheitspolitische Einrichtungen für Migranten

Working Group on Migration and Public Health

Arbeitskreis Migration und öffentliche Gesundheit

c/o Federal Government Representative for Migration, Refugees and Integration

c/o Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration

11017 Berlin

www.integrationsbeauftragte.de

Bavarian Centre for Transcultural Medicine Bayrisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.

Sandstraße 41, 80335 München

Tel.: 089 54 29 06 65

www.bayzent.de

Institute for Transcultural Welfare Institut für Transkulturelle Betreuung e.V.

Am Listholze 31a, 30177 Hannover

Tel.: 0511 5 90 92 00

www.itb-ev.de

4.7 Independent welfare and charitable organizations

4.7 Verbände der freien Wohlfahrt

German Red Cross

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)

General Secretary/Generalsekretariat

Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Tel.: 030 85 40 40

www.drk.de

Central Welfare Office for Jews in Germany

Zentralwohlfahrtsstelle der Juden

in Deutschland e.V.

Hebelstraße 6, 60316 Frankfurt am Main

Tel.: 069 9 44 37 10

www.zwst.org

Worker Welfare (Federal Association)

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO)

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn

Tel.: 0228 6 68 50 oder 6 68 52 49

www.awo.org

Relief Organization of the German Protestant Church

Diakonisches Werk der evangelischen Kirchen Deutschlands (EKD) e.V.

Berlin office/Dienststelle Berlin

Reichensteiner Weg 24, 14195 Berlin

Tel.: 030 83 00 10

www.diakonie.de

German Caritas Association

(Relief Organization of the Catholic Church in Germany)

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Tel.: 0761 2000

www.caritas.de

Parity Welfare Association

Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Umbrella Association/Gesamtverband

Oranienburgerstraße 13–14, 10178 Berlin

Tel.: 030 24 63 60

www.der-paritaetische.de

Gesund arbeiten

Die gute Nachricht zuerst: In Deutschland ereignen sich immer weniger Arbeits- und Wegeunfälle. Die Zahl tödlicher Arbeitsunfälle hat sich von 1994 bis 2005 halbiert und auch der Krankenstand ist in diesem Zeitraum zurückgegangen. Zugleich klagen jedoch mehr als die Hälfte der Berufstätigen über Rücken- und Gelenkschmerzen. Über 40 Prozent leiden unter den Auswirkungen psychischer Belastungen im Berufsalltag. Sie fühlen sich lustlos, ausgebrannt, können selbst nach Feierabend nicht mehr abschalten.

Der Arbeitsplatz und die Arbeitsumgebung sind wesentliche Faktoren, die den Gesundheitszustand jeder Mitarbeiterin und jedes Mitarbeiters beeinflussen – schlicht, weil berufstätige Menschen einen großen Teil ihrer Zeit dort verbringen und man bei der Arbeit in der Regel berufstypischen und wiederkehrenden Belastungen ausgesetzt ist. Andererseits kann Arbeit unsere Gesundheit auch positiv beeinflussen. Im Idealfall stärken berufliche Erfolge und erreichte Leistungen das Selbstvertrauen, und auch mit netten Kollegen und Vorgesetzten steigt die eigene Zufriedenheit.

Viele Unternehmen haben erkannt, dass Arbeit eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Beschäftigten spielt und zudem gesunde und motivierte Mitarbeiter einen großen Vorteil im Wettbewerb darstellen. Sie erfüllen darum nicht nur die gesetzlichen Vorgaben, sondern machen ihren Mitarbeitern zusätzliche, freiwillige Angebote wie Rücken- und Entspannungskurse oder Gesundheitsschulungen. Auch ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement ist in vielen Unternehmen bereits eingeführt.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Anregungen geben, was Sie selbst und Ihr Unternehmen für Ihre Gesundheit tun können. Sie erfahren:

- was Ihr Arbeitgeber für Ihre Gesundheit tun muss,
- welche Rechte (und Pflichten) Sie als Beschäftigte(r) haben,
- was in Sachen „gesundes Arbeiten“ von Ihnen erwartet wird, und wie Sie Ihren Alltag ohne großen Aufwand gesünder gestalten können.

Health in the workplace

The good news to begin with: In Germany, the number of accidents that occur at work, or on the way to or from work, is steadily declining. The number of fatal accidents at work halved in the period from 1994 to 2005, and the number of employees reported sick also declined during this period. At the same time, more than 50 per cent of employed persons complained of backache and pains in their joints. More than 40 per cent suffer from the effects of mental strain at work; they have little interest in anything, are burned out, and even after work they cannot switch off.

The workplace and working environment are major factors influencing the state of health of each and every employee, simply because employed persons spend a great deal of their time at work, where they are subject, as a rule, to recurring work-specific pressure. On the other hand, work can also have a positive effect on our health. Ideally, success in ones job increases self-confidence, and with friendly colleagues and supervisors our satisfaction also grows.

Many businesses have recognized that work plays an important role in the health of employees and, moreover, that healthy and motivated employees represent a considerable advantage on the market-place. Such businesses are not content merely to fulfil statutory requirements; they also offer their employees additional, voluntary services, such as back-training and relaxation courses or health training. Extensive health management has already been introduced in many businesses.

With this booklet we would like to provide you with advice on what you and your employer can do for your health. You learn:

- what your employer has to do for your health,
- what rights (and obligations) you have as an employee, and
- what „health at work“ demands of you, and how, without much effort, you can make your everyday life healthier.