



Sağlıklı çalışmak Gesund arbeiten

İşyerinde sağlık kılavuzu · Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb



Türkçe · Deutsch

Künye

Sađlıklı alıřmak
İřyerinde sađlık kılavuzu

Editör

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)
Sađlık ve İř İnisyatifi sii

BKK Bundesverband
(BKK Federal Federasyonu)
KronprinzenstraÙe 6, 45128 Essen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
(Alman Kanuni Kaza Sigortası)
Mittelstr. 51, 10117 Berlin

AOK-Bundesverband
(AOK Federal Federasyonu)
Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
(İřçi-Telafi Sigorta – Federasyonu Derneđi)
Askanischer Platz 1, 10963 Berlin

Bu brořuru geliřtirip hazırlayanlar:

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

Tercüme:

Etno-Tıp Merkezi Derneđi
(Özgür Ziyaretçi, Dr. Nilgün Kımıl)

2. gözden geçirilmiş ikinci baskı, Mart 2011

Sađlıklı alıřmak

İřyerinde sađlık kılavuzu

Impressum

Gesund arbeiten
Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb

Herausgeber

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Mittelstr. 51, 10117 Berlin

AOK-Bundesverband
Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Askanischer Platz 1, 10963 Berlin

Entwickelt und erarbeitet von:

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

Übersetzung:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Übersetzungsdienst
(Özgür Ziyaretçi, Dr. Nilgün Kımıl)

2. aktualisierte Auflage, März 2011

Gesund arbeiten

Ein Wegweiser für Gesundheit im Betrieb

Önsöz

Federal Hükümet Göçmenler, Mülteciler ve Uyum Görevlisi'nin hitabı



Federal Hükümet Uyum Görevlisi olarak, entegrasyonun özellikle iş dünyasında ve mahalli i şyerlerinde gerçekleştiğini biliyorum. Almanya'da iş yerleri-

nin çoğunda göçmen ailelerden gelen insanlar vaz geçilemez hale gelmişlerdir. İşverenler de, özellikle bu insanların beraberlerinde getirdikleri kültürel çeşitliliğin ekonomi için önemli bir faktör olduğunu fark etmişlerdir.

Değişik bakış açıları yeni yaratıcı çözümleri doğurmaktadır. Değişik kültürlerle diyalog yeteneği, şirketlere yeni müşteri ve pazarların yolunu açmaktadır. Çeşitliliğin kendileri için önemli olduğunu belli eden şirketler, karşılıklı saygı ve takdirin var olduğu bir ortam yaratmaktadırlar. Bu sayede çalışanlar işyerinde kendi katkılarını göstermek için daha motive edilmiş olurlar.

Bir şirket, özellikle personelin sağlığı ve refahı konularına olan ilgisini gösterince, saygı ve takdini de belli etmiş olur. İşyerinde sağlık kılavuzu bu konuda önemli bir açığı kapatmakta ve işyerinde sağlık konusunda göçmen ailelerden oluşan personelin hangi hakları olduğunu göstermektedir. Alman sağlık sisteminin sunduğu imkânları ortaya çıkararak hangi adımların atılması gerektiğini ve sorularınızı cevaplandırarak muhatapları gösterir. Ayrıca, sizin de sağlıklı kalmak veya tekrar sağlığınıza kavuşmak için nelere dikkat edebileceğinizi gösterir.

Sağlık dolu bir çalışma atmosferi dileyerek!

Prof. Dr. Maria Böhmer

Federal Hükümet Göçmenler, Mülteciler ve Uyum görevlisi

Grußwort

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

Sağlık ve İş İga İnisiyatif sii

Sağlık ve iş birbirine bağlı olmalıdır – bu düşünce hatta sii'nin adında bile bulunmaktadır. Alman Kanuni Sağlık ve Kaza Sigortası federasyonları bu inisiyatif altında biraraya geldiler. BKK Federal Federasyonu ve Alman Kanuni Kaza Sigortası tarafından kurulan bu federasyona sonradan AOK Federal Federasyonu Derneği ve İşçi-Telaflı-Sigortası Federasyonu iştirak ettiler. Müşterek hedefleri, iş emniyetinin ve işyerindeki sağlığın teşviği ile işyerinde oluşan sağlık tehlikelerine mani olmaktadır.

İşverenlerin ve işçilerin bugün karşılaştığı sorunların sayısı gittikçe yükselmektedir. Bunların sebepleri de örneğin pazarlarda artan rekabet baskısıdır. Bu gelişme de, çalışma şartlarının yüksek bir oranda değişmesine sebep olmaktadır.

Yüksek rekabet içinde bulunan şirketlerin başarıya kavuşabilmesi için önemli bir koşul da sağlıklı ve motive edilmiş personeldir. İş emniyeti ve işyerinde sağlık bu konuda anahtar konumdur. Önemli olan unsur, işyerinde sorumluları ve per-

soneli güvenli ve sağlıklı bir şekilde çalışmaya motive etmek ve ayrıca sağlıklı çalışma ortamının yaratılması için sağlıklı bir hayat tarzının desteklenmesidir. Kaza sigortası kurumları ve sağlık sigortaları kendi paylarına düşen oranda işçilerin sağlığını muhafaza ve teşvik ederek bu konuda önemli bir rol üstlenmektedir.

sii bilirkişilerle beraber İnterkültürel İşletme Sağlık Yönetimi konsepti geliştirildi. Böylece – kişi hangi uyruğa bağlı olursa olsun – işyerinde sağlık ve güvenlik konusunda haklarını ve sorumluluklarını bilecek, sağlık destekleyici tedbirlerden faydalanabilecek ve amirleri tarafından kültürel farkları göz önünde tutulacaktır. Bu sağlık kılavuzu işbu konseptin bir yapı taşıdır.

sii'nin diğer bir çok projesi, toplantıları ve yayımları üzerine bilgileri www.iga-info.de internet sayfasında bulabilirsiniz. Sorularınızı E-Mail olarak projekteam@iga-info.de adresine yönetebilir veya telefonla 0351 4571010 numarasından bilgi alabilirsiniz.

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.

İçindekiler

1. Bu kılavuz neden hazırlanmıştır?	12	Sigara içmeyenlerin haklarını korumak İşyerinde alkol tüketiminden kaçınmak	32
2. Sağlıklı çalışmak – İşletme ve çalışanlar için fikirler	14	3. Soru ve problemlerde bana kim yardımcı olabilir?	34
2.1 İşverenim benim sağlığım için ne yapmakla yükümlüdür?	14	İş güvenliği komisyonu	34
... Riski en aza indirmek	14	İşçi temsilciliği	34
("Risk değerlendirme,,)	14	İş güvenliği uzmanı	36
... İşyerlerini ergonomik olarak tasarımılamak	16	Güvenlik sorumlusu	36
... Uzman görevlendirmek	16	İşletme doktoru	36
... Personeli, görevleri konusunda ve ayrıca kaza/sağlık konusunda tehlikeler ve gerekli koruma tedbirleri üzerine bilgilendirmek	16	İşletme sosyal hizmetler bölümü/ Sosyal danışma	38
... İlk yardım, yangınla mücadele ve tahliye konularında tedbir almak	18	Bağımlılığa karşı danışmanlık	38
2.2 Çalışan olarak hangi haklara ve sorumluluklara sahibim?	18	Muamele eşitliği görevlisi	38
2.3 İş hastalığı ve iş kazası konusunda kime başvurabilirim?	20	Özürlüler temsilcisi	38
2.4 İşletmeler tarafından sunulan özel imkânlar	22	Yabancılar temsilcisi	38
Çalışanlar arasında anket	22	Kültürlerarası sağlık temsilcileri	40
İşletme sağlık bülteni	22	Meslek Kazası Sigorta Kooperatifi ve Kaza Sigortası Sandığı	40
Sağlık toplantısı	24	Sağlık sigortaları	40
Sağlığı teşvik etmeye yönelik iş organizasyonu ve çalışma saatleri	24	4. Daha geniş bilgiler için önemli adresler	42
Eğitim, Sağlık günleri, Kurs imkânları	24	4.1 Federal sağlık kurumları	42
2.5 Kendi sağlığım için ben ne yapabilirim?	26	4.2 Sosyal sigortalar	44
Sağlıklı beslenmek	26	4.3 Eyaletlerin iş güvenliği kurumları	44
Hareket halinde kalmak	26	4.4 İş güvenliği ve sağlık koruması ile ilgili diğer federasyonlar	50
Beli desteklemek	28	4.5 Bağımsız Hastalar ve Tüketici Federasyonları	50
Koruyucu teçhizat kullanmak	28	4.6 Göçmenler için sağlık politikası kuruluşları	52
Gürültüye karşı korunmak	30	4.7 Bağımsız sosyal yardım federasyonları	54
Kafayı boş tutabilmek	30	5. Not	56
Stres azaltmak	30		
,Mobbing'e karşı gelmek	32		

Inhalt

1. Warum dieser Wegweiser?	13	Den Kopf frei bekommen	31
		Stress abbauen	31
2. Gesund arbeiten – Ideen für Unternehmen und Mitarbeiter	15	„Mobbing“ bekämpfen	33
		Nichtraucherschutz beachten	
		Kein Alkohol am Arbeitsplatz	33
2.1 Was muss mein Arbeitgeber für meine Gesundheit tun?	15	3. Wer hilft bei Fragen und Problemen?	35
Gefährdungen minimieren („Gefährdungsbeurteilung“)	17	Arbeitsschutzausschuss	35
Arbeitsplätze ergonomisch gestalten	17	Betriebsrat	35
Fachleute einsetzen	17	Fachkraft für Arbeitssicherheit	37
Die Mitarbeiter in ihre Tätigkeiten einweisen ...	17	Sicherheitsbeauftragte	37
Maßnahmen zur Ersten Hilfe, Brandbekämpfung ...	19	Betriebsarzt	37
		Betrieblicher Sozialdienst/Sozialberatung	39
2.2 Welche Rechte und Pflichten habe ich als Beschäftigter?	19	Suchtberatung	39
		Gleichstellungsbeauftragte	39
		Schwerbehindertenvertretung	39
		Ausländervertretung	41
2.3 Wer hilft bei Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen?	21	Interkulturelle Gesundheitslotsen	41
		Berufsgenossenschaften und Unfallkassen	41
		Krankenkassen	41
2.4 Spezielle Angebote von Unternehmen	23	4. Wichtige Adressen für weitere Informationen	43
Mitarbeiterbefragung	23	4.1 Gesundheitseinrichtungen auf Bundesebene	43
Betrieblicher Gesundheitsbericht	23	4.2 Sozialversicherungen	45
Gesundheitszirkel	25	4.3 Arbeitsschutzeinrichtungen der Länder	45
Gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation und Arbeitszeitgestaltung	25	4.4 Weitere Verbände im Arbeits- und Gesundheitsschutz	51
Schulungen, Gesundheitstage, Kursangebote	25	4.5 Unabhängige Patienten- und Verbraucherverbände	51
		4.6 Gesundheitspolitische Einrichtungen für Migranten	53
2.5 Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?	27	4.7 Verbände der freien Wohlfahrt	55
Gesund essen	27		
In Bewegung bleiben	27	5. Notizen	56
Den Rücken stützen	29		
Schutzausrüstung benutzen	29		
Lärmschutz tragen	31		

1. Bu kılavuz neden hazırlanmıştır?

İyi bir haber ile konuya başlayalım: Almanya’da işyerinde ve iş yolunda gerçekleşen kazalar gittikçe azalmaktadır. Ölümcül iş kazalarının sayısı 1994’ten 2005’e kadar yarı yarıya azalmıştır, aynı zamanda raporluların sayısı da azalma trendindedir.

Fakat bununla birlikte çalışanların yarısından fazlasında bel ve eklem ağrısı şikayeti görülmekte ve %40’ı iş hayatında psikolojik baskıya maruz kalıp bunun sonuçlarından şikayetçi olmaktadır. Bu kişiler kendilerini isteksiz ve halsiz hissetmekte ve hatta mesai bitiminden sonra bile kafalarını işten uzak tutamamaktadırlar. Bunun en büyük sebebi strestir. Stres genel olarak zaman ve rekabet baskısından ya da büyük iş sorumluluğundan veya işi kaybetme korkusundan oluşmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü bir açıklamasında dünyanın 21. yüzyılda karşı karşıya kaldığı en önemli sağlık tehlikesini stres olarak adlandırmıştır.

İşyeri ve iş çevresi, her çalışanın sağlık durumunu önemli oranda etkileyen faktörlerdendir. Bunun sebebi de, çalışan insanların zamanlarının büyük bir kısmını burada geçirmeleri ve genelde iş esnasında tekrarlanan ve meslekten doğan yüklerle katlanmak zorunda kalmalarıdır. İnsan stresle her yerde karşılaşabilir, fakat işyerinde bu daha fazla olabilmektedir. Örneğin büroda çalışan

insanlar genelde hareket eksikliği ile, yürüyen bandede çalışan işçiler tek taraflı ve monoton hareketler ile karşı karşıya kalmakta ve bazı fabrikalarda çalışan işçiler de deriyi tahriş eden kimyasal maddelere maruz kalmaktadırlar.

Diğer taraftan bir iş, sağlığımızı olumlu yönden de etkileyebilmektedir. En ideal durumda, iş hayatımızda elde ettiğimiz başarılar kendimize olan güvenimizi artırır. Uyumlu iş arkadaşları ve amirler ile çalışmak kişinin mutluluğunu artırır. Genelde de, sürekli bir işi olan insanların işsiz insanlara nazaren kendilerini daha sağlıklı hissettikleri ispat edilmiştir.

Birçok işletme, iş hayatının çalışanların sağlığı için önemli bir rol oynadığını ve sağlıklı ve motive edilmiş bir işçinin rekabette büyük bir avantaj sağladığını fark etmiştir. Şirketler, yasalar tarafından belirlenmiş şartların yanısıra, işçilerine ek hizmetler de sunmaktadırlar. Gönüllü olarak düzenlenen sırt-bel egzersiz kursları, rahatlama kursları ya da sağlık eğitim kursları bunlara örnek olarak verilebilir.

Bu broşür ile size sağlığınız için kendinizin işvereninizin neler yapabileceğini göstermek ve tavsiyelerde bulunmak istiyoruz.

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. Sağlıklı çalışmak – İşletme ve çalışanlar için fikirler

Bir iş hiç bir şekilde hastalığa yol açmamalıdır. Almanya'da kazaların önlenmesi ve iş yerlerinin sağlığa uygun bir şekilde düzenlenmesi için yasal hükümler mevcuttur.

Bu bölümde bu konulara değinilecektir:

- İşvereniniz sizin sağlığınız için ne yapmakla yükümlüdür,
- Çalışan olarak hangi haklarınız (ve yükümlülükleriniz) vardır,
- Bazı işletmeler ek olarak hangi gönüllü hizmetleri sunmaktadırlar
- ,Sağlıklı çalışma konusunda sizden beklenenler nelerdir ve ayrıca size fazla yük olmadan günlük hayatınızı nasıl daha sağlıklı geçirebilirsiniz.

2.1 İşverenim benim sağlığım için ne yapmakla yükümlüdür?

Almanya'da çalışan herkesin yasal olarak güvenli ve sağlıklı çalışma koşulları altında çalışma hakkı vardır.

İş güvenliği yasasına göre, her işveren yanında çalışanların güvenliğinden ve sağlığından sorumludur. İşveren, işyerindeki çalışma koşullarını, iş çevresini ve iş organizasyonunu mümkün olduğu kadar kazaları önlemeye yönelik ve sağlığa zarar vermeyecek şekilde düzenlemelidir.

Her işverenin yükümlülükleri:

... Riski en aza indirmek
(“Risk değerlendirmesi,,)

İşveren, şirketinde güvenliği ve sağlığı risk altına sokan unsurları tespit eder ve giderilmesi için gerekli adımları atar. Çoğu zaman amirler uzmanlar eşliğinde (örneğin iş güvenliği uzmanı) şirketteki değişik bölümleri gözden geçirip sistematik olarak (örneğin meslek kazası sigorta kooperatifinin düzenlediği liste desteği ile) muhtemel tehlike kaynaklarını ararlar. Bu esnada hangi tehlike unsurlarının var olduğu ve neyin ne

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.



zamana kadar kim tarafından değiştirileceği not edilir. Belli bir süre sonra gelişmeler tekrar kontrol ve kayıt edilir.

... yerlerini ergonomik olarak tasarımlamak

İşverenin görevlerinden birisi de işyerini ergonomik olarak tasarımlamak ve bu sayede çalışanların işyerinde uzun süre çalışmaları bile bedensel zarar görmelerine mani olmaktadır.

Buna da mesela mobilyaların kişisel ihtiyaçlarına göre ayarlanabilir olması ile ulaşılabilir (ör.: büro koltuğu). Ağır eşyaları taşıırken işçinin belinin zarar görmesine mani olmak için taşıma esnasında uygun araçların sunulması gerekir. Montaj yapan işyerlerinin de ergonomik olarak tasarlanması mümkündür. Eskiden örneğin araç montajında işçiler sık sık aracın altında sürünerek hareket etmek zorunda kalırken artık ayakta çalışabilmektedirler.

.... Uzman görevlendirmek

Acemi olan birisi işyerinde güvenliği sağlayamaz. Bundan dolayı işletme bu konuda danışabilecekleri uzmanlar görevlendirmek zorundadırlar. Bunlar işletme doktoru ve iş güvenliği uzmanıdır. 20 kişiden fazla kişinin çalıştığı işletmelerde, şirketin çalışanları arasında bir güvenlik sorumlusu ataması gerekmektedir. Bu kişi de işletmedeki iş güvenliğinin kontrolünden sorumludur.

İşletmenin sorumluluklarından birisi de iş güvenliğinden sorumlu komisyonu düzenli olarak toplantıya çağırmasıdır. Bu toplantıda güvenlik sorumlusu ile uzmanlar atılacak adımlar üzerinde müzakere edip kararlar alırlar.

... Personeli, görevleri, kaza/sağlık konusundaki tehlikeler ve gerekli koruma tedbirleri hakkında bilgilendirmek

İşveren, çalışanları iş saatleri içinde güvenliğinin sağlanması ve işyerinde sağlığın korunması hakkında bilgilendirmek zorundadır. Verilen bilgilerin tam olarak işyerine ve kişinin bilgi kapasitesine uygun olması gerekir. Bilgilendirmenin

Dabei 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.

anlaşılabilecek bir şekilde yapılması gerektiğinden dolayı çalışanın anadilinde yapılması öngörülür.

Güvenlik konusunda bilgilendirme sadece yeni işçi alındığında değil, çalışanın yeni bir görev üstlenmesi, çalıştığı bölümü değiştirmesi veya yeni iş aracı kullanmaya başlaması durumlarında da yapılması gerekmektedir. Bilgilendirmenin her seferinde işe başlamadan önce yapılması ve düzenli olarak tekrarlanması gerekmektedir.

.... İlk yardım, yangınla mücadele ve tahliye konularında tedbir almak

Buna, acil servis ve itfaiye ile bağlantı kurmayı sağlayan acil yardım cihazları dâhildir. İşveren ayrıca acil bir durumda ilk yardımda bulunabilecek veya yangına karşı müdahale edebilecek, tahliyeyi organize edebilecek çalışanları da belirlemek zorundadır.

2.2 Çalışan olarak hangi haklara ve sorumluluklara sahibim?

Çalışanların sağlığı konusunda sadece işverenin sorumluluğu bulunmamaktadır. Sizin de haklarınızın yanısıra sorumluluklarınız da bulunmaktadır:

Her çalışan aşağıdaki sorumluluklarla yükümlüdür:

- İşyerinde kendisine ve başkalarına zarar vermeyecek şekilde davranmak,
- Kurallara ve işletme içi talimatlara uymak,
- Makinaları, aletleri, takımları, emniyet tertibatını, özel koruma teçhizatlarını vs amaca uygun olarak kullanmak,
- İşverene veya sorumlu amire, güvenliğe veya sağlığa zararlı olabileceğini fark ettiği her unsuru ve koruma sistemlerindeki her arızayı vakit kaybetmeden bildirmek.

Her çalışan aşağıdaki haklara sahiptir:

- İşyerindeki tüm tehlikeler, gerekli koruma tedbirleri ve acil durumlar hakkında bilgilendirilme,
- İşyerinde ücretsiz olarak verilecek olan güvenli ve sağlıklı çalışma konulu eğitimden yararlanma (güvenlik eğitimi),

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,

- Korunmaya yönelik teçhizatın ücretsiz olarak temin edilmesi (örn. güvenlik ayakkabısı, koruyucu kulaklık, koruyucu gözlük),
- İş güvenliği ve sağlık koruması konularında tekliflerde bulunabilme,
- Sağlığının ve iş güvenliğinin güvence altında olmadığı kanaatine varması durumunda Sınai ve Esnaflık Denetim Dairesi'ne başvurma,
- Önemli bir tehlikenin bulunması durumunda kendisini kurtarma
- Düzenli olarak işletme doktoru tarafından muayene olma.

Sağlığınız için daha fazla ne yapabileceğinizi bu kılavuzun 2.5. bölümünde bulabilirsiniz.

2.3 Meslek hastalığı ve iş kazası konusunda kime başvurabilirim?

Sizin sağlıklı kalmanızı istiyoruz ve umuyoruz! Bazı olaylar karşısında aşağıdaki şekilde hareket edebilirsiniz:

Kazalarda:

İşyerinde veya işe giderken bir kaza geçirirseniz, bunu kesinlikle işverene bildiriniz. İşveren bu olayı sorumlu kaza sigortasına bildirecektir. Kaza bu kurum tarafından incelenir. Çünkü işyerinde olan her kaza iş kazası sayılmaz.

Meslek hastalığı şüphesi:

Meslek hastalığına kapıldığınızdan şüpheleniyorsanız, kaza sigortasına meslek hastalığı olduğuna dair başvuruda bulunun. Bu başvuruyu sizin adınıza başkası da yapabilir. Eğer bir meslek hastalığı buluntusundan şüpheleniyorlarsa bağımsız doktorlar ve işletme doktorları da bunu kaza sigortasına bildirmek zorundadırlar. Burada da iş ile ilgili her hastalık meslek hastalığı sayılmaz. Meslek hastalığı olarak kabul edilen hastalıklar Federal Hükümet tarafından yayımlanan listede belirtilmiştir.

- 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 İşletmeler tarafından sunulan özel imkânlar

Bir çok işletme, yasa tarafından öngörülen kurallarla yetinmemekte, ek olarak yürüttükleri gönüllü projeler ile işyerindeki sağlık problemlerini azaltmaya çalışmaktadırlar. Bu bağlamda çalışanları sağlıklı beslenme konusunda desteklerler. Böylece personelin moralini ve keyfini düzeltmiş, dolayısıyla da motivasyonunu sağlamış ve çalışma kapasitesinin gelişmesini desteklemiş olurlar.

Gelecek sayfalarda vereceğimiz örneklerle işletmelerin yasalar tarafından öngörülenin dışında çalışanları için neler yapabileceğini göstereceğiz.

Çalışanlar arasında anket

Problemin nerede olduğunu bilmeden sağlık projesi hazırlamak fazla fayda sağlamaz. Bu yüzden bir çok işletme çalışanların hangi ruhsal ve fiziksel iş yükü altında olduğunu öğrenmek için anonim anketler düzenlerler. Özellikle düzensiz uyku ve kas tutulmaları üzerine sorular sorulur. Çünkü burada yaşanan rahatsızlıklar ciddi hastalıkların ilk işareti olabilmektedir.

İşletme bu anketler sayesinde aynı zamanda personelin sağlık projeleri ile ilgilenip ilgilenmediğini de öğrenir.

İşletme sağlık bülteni

Çalışanlar arasında yapılan anket gibi işletme sağlık bülteni de işyerinde personelin sağlık durumu hakkında bilgi verir. Bunun için örneğin sağlık sigortalarından ve personel departmanından veriler toplanır ve aynı branştaki diğer işletmeler ile karşılaştırılır. Personel arasında yapılan anketten elde edilen bilgiler ve işletme doktorunun bilgileri de bülten için yararlı olabilir. Böylece işletme, bünyesinde hangi rahatsızlıkların diğer işletmelere göre daha fazla ortaya çıktığını öğrenir. Dolayısıyla hangi iş yükünün azaltılması gerektiği ortaya çıkar ve sağlık projelerine yeşil ışık yakılabilir.



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 gestellt,

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.



Sağlık toplantısı

Sağlık toplantısı, personelin ve bazen de amirlerin bulunduğu bir tartışma grubudur. Bu grupta, yapılan işin hastalığa veya sıkıntıya sebep olan unsurları araştırılır ve bu unsurları düzeltmeye yönelik önerilerde bulunulur. Hangi sağlık problemlerinin bulunduğunu ve bunların sebeplerini en iyi çalışanlar bilirler. Örneğin stres, gürültü veya işyerindeki ışığın yetersiz olması bu sebeplerdendir. Sağlık toplantıları genelde 6–10 toplantı gibi belli sayıda düzenlenir. Yapılan önerilerin hayata geçirilmesini sıklıkla sağlık çalışma grubu üstlenir.

Sağlığı teşvik etmeye yönelik iş organizasyonu ve çalışma saatleri

Çalışma saatleri ve çalışma süresi personelin memnuniyeti ve sağlığı için mutlak bir öneme sahiptir. "Esnek çalışma saatleri," düzenlemede mesai saatinin başlangıcına ve bitişine personelin kendisi (kısıtlı olarak) karar verebilmektedir. Bunun avantajı bellidir: Özel hayat ile meslek arasında daha iyi uyum sağlanmaktadır. Burada önemli olan unsur, personel isteklerinin mümkün olduğu kadar göz önünde tutulması ve mesai saatlerinin önceden planlanmasının mümkün olmasıdır.

Eğitim, Sağlık günleri, Kurs imkânları

İşletmelerin personelin refahını artırmaya yönelik sahip olduğu diğer imkânlardan bazıları da işyerinde sunulan spor aktiviteleri, sağlık kursları ve eğitim programlarıdır. İşletme tarafından sunulan olanaklar bir defaya mahsus olan kişisel sağlık danışmanlık konferansından başlayıp rahatlama kursları ve spor stüdyosu masraflarının şirket tarafından üstlenilmesine kadar uzanmaktadır. Ayrıca bazı şirketler tarafından sigarayı bırakma kursları, beslenme danışmanlığı ve uyuşturucu kullanmaya karşı bilgilendirme toplantıları da düzenlenmektedir. Bu tür kursları çoğunlukla sağlık sigortaları ya da işletmenin sağlık birimi/ işletme doktoru organize eder. Büyük şirketlerde yapılan bağımlılık danışmanlığı da bu önlemlere destekte bulunur.

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 Kendi sađlıđım için ben ne yapabilirim?

İşletmeler personelin çalışma şartlarını iyileştirebilirler. Ancak sizin de kendi sađlıđınızı için sorumluluklarınız bulunmaktadır. Örneđin şirketin sunduđu korunma teçhizatından (örn. koruyucu kulaklık) veya işletme bünyesinde sunulan spor imkanlarından faydalanarak bu yönde kendiniz için en büyük faydayı sađlamış olursunuz. Molalarda sađlıklı beslenme ve iş hayatında yeterince hareket etme de herkesin sađlıđı için fazla çaba sarf etmeden yapabileceđi şeyler arasındadır. İşin yükünü ve işyerinde yaşanan sıkıntıları boş zamanlarınızı bilinçli bir şekilde deđerlendirerek dengeleyebilirsiniz.

Gelecek sayfalarda günlük hayatınızı sađlıklı bir şekilde daha kolay geçirebilmeniz için öneriler sunulmaktadır.

Sađlıklı beslenmek

Boş bir mide ile iyi çalışılmaz. O kadar işin yanısıra yemek yemeyi ve içmeyi unutmayın!

Her zaman yanınızda bir şişe su veya termosta çay bulundurmanız iyi bir tavsiyedir. Kahve, limonata ve şekerlendirilmiş meyve suları sadece küçük miktarlarda tüketilmelidir.

Mümkünse fastfood'dan (döner, hamburger, patates kızartması v.b.) ve tatlılardan kaçınınız. Onun yerine kantinde mümkün olduđu kadar sık

sebze, salata ve meyve tercih ediniz veya evden işe çavdar ekmeđi, yođurt, müsli, meyve, sebze parçaları veya fındık fıstık getiriniz.

Hareket halinde kalmak

Dengeli bir yemeđin yanısıra yeterli hareket te önemlidir – özellikle çalışan, gününün çođunu ayakta veya oturarak geçiriyorsa. Düzenli olarak hareket eden kiři daha düzgün bir fiziđe sahip olur, kendisini daha iyi hisseder ve günlük hayatındaki daha fazla yükü taşıyabilir. Kalp ve dolaşım sistemi güçlenir ve hastalıklara karşı vücut direnci artar. Kolesterol düzeyi azalır. İyi antrenman edilmiş kaslar, kemikler için rahatlatıcı bir rol oynarlar. Bunun iyi bir yan etkisi de şudur: Vücut spor esnasında mutluluk hissini veren hormonlar üretir ve kiřinin keyfi fark edilecek derecede artar.

Büyük işletmeler, personelinin canlı ve hareketli olması için işçilerine sık sık iş arkadaşlarıyla beraber yapabileceđi işletme sporu imkanları sunarlar. Bunun mümkün olmadığı durumlarda bile günlük hayatınıza daha fazla hareket getirebilirsiniz. Eğer uzun süre oturmak zorunda iseniz asansörü kullanmamaya özen gösterip merdivenleri tercih edin. Arabayı mümkün olduđu kadar sık evde bırakıp bisiklete binin veya işe yürüyerek gidin. Bürounuzda malzemeleri veya yazıcıyı sık sık kalkmanız gereken şekilde yerleştirin, böylece iradenizi zorlamış olacaksınız. Öğle tatilinde yürüyüş yapır temiz hava almaya dikkat edin. Çok sık ayakta kalmak zorunda kalıyorsanız düzenli olarak gevşeme ve kas gevşetici egzersizler yapın.

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 Betriebs-sport 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

Birçok işi oturarak veya ayakta çalışmaya destek olan araçlar ile halledebilirsiniz.

Beli desteklemek

Her iki Almandan biri bel ağrısından şikâyetçidir. Kas ve kemikçatı rahatsızlıkları en sık rapor alınan rahatsızlıklardır. Bunun sebepleri ile günlük hayatımızda sık olarak karşılaşmamız mümkündür. Uzun süre oturmak, vücuda tek taraflı yüklenmek, ağır eşya kaldırmak veya taşımak bele zarar verir. Psikolojik rahatsızlıklar da ağrıya sebep olan gerilimlere yol açabilirler.

Aslında belin yükü çok kolay bir şekilde hafifletilebilir. Eğer bilgisayar önünde çalışıyorsanız koltuğunuzun yükseliği, arkılığı ve ekranın yükseliğinin birbirine uyum göstermesine dikkat edin. Bedensel işlerde mümkün olduğu kadar ağır kaldırmaktan ve taşımaktan sakınmaya çalışın. Ağır eşyaları mümkün olduğu kadar vücudunuza yakın olarak ve başka birisi ile beraber veya yardımcı araçlar kullanarak taşıyın. Çömelmek eğilmekten daha iyidir. Vücuda tek taraflı yüklenmeler veya sürekli tekrarlanan hareketlerde beliniz için neler yapabileceğiniz konusundaki tavsiyeleri işletme doktorunuzdan da alabilirsiniz.

Spor klüpleri, fitness salonları veya halk eğitim okulları (Volkshochschule) tarafından sunulan özel bel kurslarında bel kaslarınızı geliştirmeyi, vücut duruşunuzu iyileştirmeyi ve hareketlerinizi bele uygun olarak düzenlemeyi öğrenebilirsiniz. Birçok sağlık sigortası ayrıca günlük hayatta da bel eg-

zersizi yapmaya özen göstermeyi tavsiye eder. İyi seçilmiş bir spor programı da beli güçlendirebilir. Yüzmek, Nordic Walking veya jimnastik iyi seçimlerden birkaçıdır.

Bel ağrısından şikâyetçi olanların evlerinde ‚bel düşmanlarını‘ aramaları gerekir. Yatağın, en sevdiğiniz koltuğun, araba koltuğunun ve ayakkabılarınızın belinize iyi gelip gelmediğini kontrol ediniz.

Koruyucu teçhizat kullanmak

Kişisel koruyucu teçhizatlar, tehlikeli işler esnasında yaralanmalara mani olurlar. İşletme tarafından sunulan koruyucu ayakkabıların, eldivenlerin, gaz filtresinin, koruyucu gözlüğün, kask ve emniyet kemerinin kullanılmadan dolapta beklemesinin hiçbir faydası yoktur.

İşyerinde yerinizi değiştirip yeni bir yerde görev ve başlayacaksınız veya henüz bu konuda bilgilendirilmediyseniz, işyerinde koruyucu teçhizat kullanmanızın gerekli olup olmadığını öğreniniz. Teçhizatların kullanımını size anlatmalarını isteyiniz ve düzenli olarak çalışıp çalışmadığını kontrol ediniz. İş arkadaşlarınız kullanmasa bile teçhizatları kullanmaya özen gösteriniz!



Spaziergang 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 einfachsten 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 nutzen jedoch nichts, wenn sie ungenutzt im Schrank liegen.



Gürültüye karşı korunmak

İşyerinde en büyük sağlık tehlikelerinden birisi gürültüdür. Ağır işitme en sık karşılaşılan meslek hastalığıdır. Kişisel teçhizatların arasında sık sık işitme koruyucu cihazı bulunur (kulak tıpası veya kulaklığa benzer işitme koruyucusu). Bu çok önemlidir, çünkü gürültü sadece işitme organlarına değil, aynı zamanda başışıklık sistemine de zarar verebilir ve strese yol açar.

İşveren, gürültünün 85 desibelin üstüne çıkması durumunda kullanması için personeline işitme koruyucu cihazı sunmak zorundadır. Bu değeri ölçmek mümkündür ve iki kişinin bir metre mesafede birbiri ile konuşmakta zorluk çekmesi durumunda bu değere varılmış olunur. Hatta 80 desibelden itibaren bile işitme koruyucu cihazları tavsiye edilmektedir. Tembellik, unutkanlık veya sonuçları konusundaki bilgisizlikten dolayı personelin büyük bir kısmı işitme koruyucu cihazı kullanmamaktadır. Ama aslında işitme koruyucu cihazı kullanmanın sağlığınız için en doğal şey olması gereklidir!

Kafayı boş tutabilmek

Neredeyse her iki kişiden birisi baş ağrısından şikâyetçidir. Bu ağrılar günlük hayatınızda kısıtlamaya yol açar. Her on kişiden birisi kendisini

o kadar rahatsız hissederki bu ağrıdan dolayı doktordan rapor alır ve işe gidemez.

Baş ağrıları, hava değişimi, stres, soğuk alma veya uykusuzluktan kaynaklanabilir. Baş ağrısından şikâyetçi olan kişilerin çoğunlukla kendisini izlemesi tavsiye olunur, böylece ağrıların sebebi ortaya çıkarılabilir.

Önemli olan, ağrı kesicilerin dozajını doğru ayarlamak ve bu ilaçları sürekli olarak kullanmamaktır. Düzgün beslenme, yeterli sıvı alma ve temiz havada düzenli hareket etme baş ağrısına mani olabilmektedir. Kas tutulmasında jimnastik tavsiye edilebilir. Strese karşı gevşeme teknikleri öğrenilebilir. Bazen kişinin kendi hayat tarzını da gözden geçirmesi tavsiye edilebilir, örneğin ,boş zaman stresini` azaltmak.

Stresi azaltmak

Uzun mesai saatleri, müşterilerle veya amirlerle yaşanan problemler, yerine getirilmeyen beklentiler derken bir de bakarsınız ki sıkıntılar ile karşı karşıyasınız. Çoğu zaman strese mani olamazsınız, ama stresle daha iyi yaşamanın yollarını öğrenebilirsiniz.

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,

Strese karşı kesin bir çözüm yolu göstermek mümkün ve kolay değildir. Bazıları yoga yapmayı veya özel rahatlama teknikleri kullanmayı tercih ederken, diğerleri spor yaparak rahatlama tercih ederler. Aile, arkadaşlar veya tanıdıklarla yapılan aktiviteler de rahatlatıcı olabilir. Ayrıca güvendiğiniz kişilerle problemlerinizi paylaşmanız herşeyi içinize atmanızdan çok daha iyidir. Ani stres durumlarında bilinçli olarak derin nefes alıp vermek ve bir kaç saniye güzel şeyleri düşünmek de rahatlatıcı olabilmektedir. Veya yalnız kaldığınız bir anda kendi kendinize sinirinizi dile dökerek rahatlamak ta yine yararlı olabilmektedir.

,Mobbing'e karşı gelmek

Çalışanların aşığı yukarı yüzde üçünün işyerinde mobbing'e maruz kaldıkları söylenmektedir. Mobbingde işyerindeki bazı kurallar iş arkadaşları veya amirler tarafından kişiye sistematik zararlar verecek şekilde kullanılır, kişi tartaklanır ve dışlanır. Sonuçlar mağdurlar için vahimdir: Çoğu zaman bu mağdurlar işlerini kaybederler. Birçok kişi ayrıca bedensel veya ruhsal hastalığa yakalanır ve artık çalışamaz hale gelirler.

Uzmanlar, mobbing mağdurlarının sıkıntılarını içlerine atmamalarını ve mümkün olduğu kadar mobbing yapan kişilerden hesap sormalarını tavsiye ederler. Önemli olan başka bir unsur da, iş arkadaşlarından ve amirlerden destek aramak ve gerektiğinde işçi temsilciliğine başvurmaktır. İş arkadaşının dışlandığını, iş arkadaşına hakaret edildiğini veya kötü muamele gördüğünü fark eden kişinin bu kişiye destekte bulunup yardım etmesi tavsiye edilir.

Sigara içmeyenlerin haklarını korumak. İşyerinde alkol tüketiminden kaçınmak.

Eskiden birçok meslek dalında ara sıra bir şişe bira içmek çok doğal sayılırdı. Ama artık alkolün ve çalışmanın birbiri ile bağdaşmadığı bilinmektedir. Çok az miktarda alkol kullanılsa bile işe yoğunlaşmakta zorluk çekilir ve kaza riski artar. İşyerinde alkol kullanan kişi, makinalarda çalışıyor veya bir araç yönlendiriyor ise hem kendisini hem de başkalarını büyük bir tehlike altına sokar. Ama diğer işlerde de kişinin kendisini dikkatle izlemesi gerekmektedir, çünkü alkol kullanımı çabucak alışkanlığa dönüşebilir. Tabii ki işten sonra ara sıra "mesai sonu birasına,, veya akşam içilmiş bir bardak şaraba karşı söylenecek hiç bir şey yoktur.

Sigara dumanı, kansere yol açan 40'ın üzerinde madde içerir. Sigara dumanı sadece sigara kullananın değil, içenin yakınında bulunup da isteksiz olarak dumanı solumak zorunda kalan kişilerin de kanser riskini yükseltir. İşyeri talimatına göre, işletmeler sigara içmeyen personeli sigara dumanından korumak zorundadırlar. Bundan dolayı çoğu işyerinde sigara içmek yasaktır. Hem sigara içenlerin, hem de içmeyenlerin bu yasaya uyulmasına destek olmaları gerekir. Bu sadece sigara içmeyenleri korumaz, aynı zamanda sigara içenlerin de tüketimlerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Çünkü bu kişilerin, her sigara içmek istediklerinde dışarı çıkmaları gerekecektir.

baut der andere lieber beim Sport überschüssige Energie ab. Unternehmungen mit der Familie, Freunden und Bekannten wirken ebenfalls spannend, 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 vertrauen. 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. Soru ve problemlerde bana kim yardımcı olabilir?

Esas itibariyle iş güvenliği ve iş sağlığı konusunda her sorunuzda amirinize veya işletmede görevli ,sağlık uzmanlarına' başvurabilirsiniz. İlk başta amirinizle konuşmanız daha mantıklı olabilir. Eğer amiriniz size yardımcı olamıyorsa – özellikle büyük işletmelerde – hususi eğitim görmüş uzmanlar size yardımcı bulunabilirler. Bu uzmanları size gelecek sayfalarda tanıtmak istiyoruz.

İş güvenliği komisyonu

20 kişiden fazla personel çalıştıran işletmelerin en azından 3 ayda bir iş güvenliği komisyonu toplantısı düzenlemesi gerekmektedir. Bu toplantıda iş güvenliği uzmanları, işletme doktoru, işletme sahibi ve işçi temsilcileri, iş güvenliği ve kaza tedbirleri konularında konuşurlar. Bazen başka kişiler de, örneğin özürülüler temsilcisi veya değişik uzmanlar da, bu toplantıya katılırlar. Bu toplantılarda diğer konuların yanısıra kaza istatistikleri değerlendirilir, sistemleri geliştirmeye yönelik teklifler sunulur, bu teklifler hayata geçirilir veya risk değerlendirmesi yapılır. Güvenlik uzmanı ve işletme doktoru elde ettikleri bilgileri aktarırlar ve sağlık programları geliştirilir.

İşçi temsilciliği

İşçi temsilciliği, işçilerin işletme bünyesindeki, yasa tarafından öngörülen temsilciliğidir. Bu temsilciliğin sağlığın korunması ve kazaları önleme konularında kapsamlı söz hakkı vardır. Örneğin, kaza önleme ve yasalara uyulması konusunda, iş güvenliğinin sağlanması ve sağlığın korunması için işverene başvurulabilir. Aynı zamanda işveren ve resmi daireler tarafından iş ve sağlık emniyeti konusunda soru olması durumunda bilgilendirilmesi gerekir. Buna, risk değerlendirmesi, yerinde keşif ve görüşme protokollerinin gözden geçirilmesi de dâhildir. İşçi temsilcisinin görevlerinden birisi de, sağlık teşviğinin işletme bünyesine takdim edilmesidir. Sağlıklı çalışmak için, güvenlik ile ilgili bir eksiklik olması durumunda, iş güvenliği ve iyileştirme ile ilgili teklifler sunulacağı zaman muhatap olunması gereken kuruluş işçi temsilciliğidir. Çünkü bu kuruluş işletme bünyesinde yapılan tekliflerin hayata geçirilmesi için baskı yapabilecek güce sahiptir.

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.

İş güvenliği uzmanı

İş güvenliği uzmanı genelde teknik eğitim almış bir uzmandır. Bu uzman, işletmeye iş güvenliği, kazalara karşı tedbir alınması konularında ve işyerinin insan ihtiyaçlarına uygun tasarılmasında destekte bulunur. Bütün işletmelerin iş güvenliği uzmanı görevlendirilmesi gerekmektedir. Bu uzmanın değişik görevleri vardır. İşletme tesisinin tasarılması, donatılması ve iş yerlerinin ve iş çevresinin düzenlenmesinde yardımcı olur. Teknik donatımın ve faaliyet seyirinin güvenliğini kontrol eder (örneğin işletmeye düzenli olarak kontrol gezileri yapar). Ayrıca işletmecinin dikkatini muhtemel tehlike kaynaklarına çeker, iyileştirme tekliflerinde bulunur ve bunları kısmen gerçekleştirir. İş güvenliği uzmanı ayrıca iş kazalarını araştırır, değerlendirir ve kazaları engellemek için tekliflerinde sunar. Ayrıca personele iş güvenliği, kazaları engelleme ve sağlık koruması konularında danışmanlık yapar.

Güvenlik sorumlusu

Güvenlik sorumluları, çalışanlar arasında bu konuda eğitim görmüş olan kişilerdir. İşletme bünyesinde kazalardan, işten kaynaklanan hastalıklardan ve sağlığı tehdit eden unsurlardan sakınılması konularına dikkat ederler. Güvenlik sorumluları bu göreve işletme ve işçi temsilcileri tarafından atanırlar. Yasal olarak, daimi şekilde 20 kişiden fazla personel çalıştıran her işletmenin güvenlik sorumlusu ataması gerekmektedir. Güven-

lik sorumlularının, iş arkadaşlarının işyerinde güvenliğe uygun olarak çalışması için çaba sarf etmeleri gerekmektedir. Bu kişiler işletme bünyesindeki koruma tertibatının ve kişisel koruma teçhizatlarının durumunu gözden geçirirler. İş arkadaşlarını bu teçhizatları kullanmaları konusunda teşvik etmeleri için çaba sarf etmeleri beklenir ve personeli makina ve iş malzemeleri kullanımındaki tehlikeler konusunda bilgilendirirler. Güvenlik konusundaki eksiklikler üzerine rapor düzenlerler ve bu eksikliklerin en kısa süre içinde ortadan kalkması için baskıda bulunurlar. Güvenlik sorumluları ayrıca işletmede yeterli ilk yardım donatımı olup olmadığını kontrol ederler. Kaza araştırmalarına katılmaları gerekir ve kazalardan korunmak için önerilerde bulunurlar. Mümkün olduğu yerlerde eksikleri kendileri giderirler.

İşletme doktoru

Çalışanlar, güvenlikleri ve sağlıklarının tehlike altında olması ihtimalinde düzenli olarak iş muayenesi olma hakkına sahiptirler. Bu muayenelerden işletme doktoru sorumludur. Çok büyük işletmelerin kendilerine ait sağlık klinikleri bulunur. Az personel çalıştıran işletmeler ise yılda sadece bir kaç saat için işletme doktoru görevlendirirler. İşletme doktorunun görevlerinden birisi de, işletme sahibine iş güvenliği ve sağlık ile kazaları önleme konularında danışmanlık yapmaktır. İşletme doktoru örneğin yeni çalışma usullerinin uygulanmasında veya yeni teknik gereçlerin kullanımında ve ilk yardım donatımının organizasyonunda da destekte bulunur. İşletme

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 die Ursachen von arbeitsbedingten Erkrankungen zu klären. Die meisten der Untersuchungen sind

sahibinin isteđi üzerine, mesela işten kaynaklanan hastalıkların açıklığı kavuşturulması için personeli muayene edebilir. Muayenelerin çođu çalışanlar için isteđe bađlıdır ve doktor için meslek sırrı yükümlülüđü burada da geçerlidir. Aile doktoru tarafından verilen hastalık raporları işletme doktoru tarafından kontrol edilemez.

İşletme sosyal hizmetler bölümü/ Sosyal danışma

İşletme bünyesinde veya özel hayatta yaşanan büyük problemler iş randımanını (ve ruh sađlığını) büyük bir oranda etkileyebileceğinden dolayı bazı şirketler işletmede sosyal hizmet sunmaktadırlar. İşletme sosyal hizmetler bölümünün görevlerinin arasında personele iş arkadaşları ve amirleri ile olan problemlerinde danışmanlık yapmaktır. Sosyal hizmetler ayrıca kişisel sorunlar ve bađımlılık sorunlarında da muhatap olan kuruluştur. Bu bölüm uzun bir hastalıktan sonra tekrar işe başlama veya emeklilik ile ilgili sorularda da yardımda bulunabilir. Çalışanın isteđi üzerine, sosyal hizmetler bölümü ‚dışarıdan‘ profesyonel bir muhatap bulmada da arabulucu olabilir.

Bađımlılıđa karşı danışmanlık

İşletme bünyesinde bađımlılıđa karşı danışmanlık birimi sosyal hizmetler bölümü ile beraber sıkı bir şekilde çalışır, hatta çođunlukla her iki görevi de aynı danışman üstlenir. Bađımlılıđa karşı danışmanlık görevini üstlenen görevliler bađımlılık konularında (alkol, nikotin, ilaç, kokain veya ecstasy gibi yasadışı uyuşturucu maddeleri,

oyun veya kumar bađımlılıđı) üzerine bilgi verirler ve danışmanlık yaparlar. Ayrıca amirlere ve elemanlara, bađımlılıđa karşı eğilimli veya bađımlı olan kişiye karşı nasıl davranılması gerektiđi konusunda tavsiyelerde bulunurlar. Bađımlılıđa karşı danışmanlık sadece personelle görüşmelerle kısıtlı kalmaz, örneğın aydınlatma kampanyaları da organize edilir.

Muamele eşitliđi görevlisi

Muamele eşitliđi görevlisi (aynı şekilde: kadınlar görevlisi veya kadınlar temsilcisi), kadın ve erkeklerle muamele eşitliđi ve eşit haklara sahip olma konularının hayata geçirilmesi ile ilgilendir. Görev genelde bir bayan tarafından üstlenilir.

Özürölüler temsilcisi

Özürölüler temsilciliđi, bir işletmede özürölülerin haklarını savunan çıkar temsilciliđidir. En az beş engellinin çalıştığı her işletmede ve dairedede böyle bir görevli seçilir.

Yabancılar temsilcisi

Göçmenler de bir işletmenin bünyesinde bir çıkar temsilciliđi seçebilirler. Bazı durumlarda yabancılar temsilciliđi işçi temsilciliđine entegre edilmiştir.



BERATUNG

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.

Ausländerververtretung

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

Kültürlerarası sađlık temsilcileri

Bu temsilcilik kültürlerarası sađlık temsilcileri ve ,işyerinde sađlık' konusunda eđitim almıř (göçmen kökenli olan veya olmayan) personelden oluşur. Bu kişiler işletme için ,kültürler arası köprü' rolünü üstlenirler. İşletme bünyesindeki iş güvenliđi yapısını iyi bilirler ve - özellikle Almanya'ya yeni gelmiř ve işletmeye yeni alınmıř – personele işyerinde sađlık konularında danıřmanlık yaparlar. Ayrıca gerekli olduđunda işletme uzmanları ile irtibat kurmada yardımcı olurlar. Bu kişilerin görevlerinden birisi de, Alman çalıřanları kültürler arasındaki farklar ve sizin geldiđiniz ülkenin özellikleri konusunda bilgilendirmektir.

Meslek Kazası Sigorta Kooperatifi ve Kaza Sigortası Sandiđi

Kaza Sigortalarının hamili Meslek Kazası Sigorta Kooperatifi ve Kaza Sigortası Sandiđidir. Kaza Sigortalarının hamillerinin görevi, iş kazalarının, iş hastalıklarının ve işten dođan sađlık tehlikelerinin önüne geçmektir. Bunun için işletmeleri iş güvenliđi, kazaların önüne geçilmesi ve sađlığın korunması (prevensiyon) konularında denetler ve destekte bulunurlar. Meslek Kazası Sigorta Kooperatifi ve Kaza Sigortası Sandiđinin çatı federasyonu 2007'den beri Alman Yasal Kaza Sigortası'dır. Bunun için 2.3'üncü bölüme bakınız.

Sađlık sigortaları

Sađlık sigortaları büyük işletmelerde çođunlukla kendi ofislerinde hizmet verirler. Sađlık sigortası konusunda her türlü soruda personel buraya danıřabilir. Sađlık sigortaları işletme bünyesinde sađlık konusu üzerine eđilirler. Sigortalılara kurslar düzenlerler (beslenme, hareket, rahatlama, bađımlılıđı önleme) veya işletmedeki uzmanlara örneđin sađlık toplantılarının düzenlenmesinde ve personel anketinde destek olurlar.

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.

nen 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.

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 kön-

4. Daha geniş bilgiler için adresler

Sağlık ve İş İniyatifi

projektteam@iga-info.de

www.iga-info.de

Federal Sağlık Bakanlığı

Friedrichstraße 108, 10117 Berlin

Tel 030 1 84 41-0

www.bmg.bund.de

4.1 Federal Sağlık Kurumları

Federal Sağlık ve Sosyal Bakanlığı

Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin

Tel.: 030 18527-0

www.bmas.bund.de

FSB bu konularda telefonda danışmanlık hizmeti vermektedir:

Herkes için sağlık sigortası konusunda sorular

01805 99 66-01

Sağlık sigortası konusunda sorular

01805 99 66-02

Bakım sigortası konusunda sorular

01805 99 66-03

Prevensiyon konusunda sorular

01805 99 66-09

FSSB bu konularda telefonla danışmanlık hizmeti vermektedir:

Emeklilik 01805 67 67 10 *

Kaza Sigortası/Gönüllü görev 01805 67 67 11 *

İş pazarı politikası ve teşviği 01805 67 67 12 *

ASF destek imkânları 01805 67 67 19 *

İş hukuku 01805 67 67 13 *

Kısmi zamanlı çalışma/
Yaşlılıkta kısmi zamanlı çalışma/Mini iş 01805 67 67 14 *

Özrümlüler için bilgiler 01805 67 67 15 *

4. Wichtige Adressen für weitere Informationen

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

projektteam@iga-info.de

www.iga-info.de

Bundesministerium für Gesundheit

Friedrichstraße 108, 10117 Berlin

Tel 030 1 84 41-0

www.bmg.bund.de

4.1 Gesundheitseinrichtungen auf Bundesebene

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin

Tel.: 030 1 85 27-0

www.bmas.bund.de

Das BMAS bietet ein Bürgertelefon zu folgenden Themen:

Rente 01805 67 67 10 *

Unfallversicherung/Ehrenamt
01805 67 67 11 *

Arbeitsmarktpolitik und –förderung
01805 67 67 12 *

Fördermöglichkeiten des Europäischen
Sozialfonds (ESF) 01805 67 67 19 *

Arbeitsrecht
01805 67 67 13 *

Teilzeit/Altersteilzeit/Minijobs
01805 67 67 14 *

Infos für behinderte Menschen
01805 67 67 15 *

Das BMG bietet ein Bürgertelefon zu folgenden Themen:

Fragen zum Krankenversicherungsschutz für alle
01805 99 66-01

Fragen zur Krankenversicherung
01805 99 66-02

Fragen zur Pflegeversicherung
01805 99 66-03

Fragen zur gesundheitlichen Prävention
01805 99 66-09

Federal Sağlık Aydınlatma Merkezi

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln

www.bzga.de

FSAM-Danışma telefonu

HIV ve Aids konusunda telefonla danışma

01805 55 54 44

Bağımlılığı önleme konusunda telefonla danışma

0221 89 20 31

Sigarayı bırakma konusunda telefonla danışma

01805 31 31 31

Beslenme bozukluğu konusunda telefonla danışma

0221 89 20 31

Kumar bağımlılığı konusunda telefonla danışma

0800 1 37 27 00

Organ bağıışı konusunda telefonla danışma

080 9 04 04 00

Federal İş Güvenliđi ve İşçi Sađlıđı Kurumu

Friedrich-Henkel-Weg 1–25, 44149 Dortmund

Tel.: 0231 90 71-0

www.baua.de

4.2 Sosyal sigortalar

Federal Sağlık Sigortaları Konfederasyonu

Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Tel.: 030 20 62 88 0

www.gkv-spitzenverband.de

Alman Kanuni Kaza Sigortası

Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Tel.: 030 28 87 63 80 0

www.dguv.de

Federal Almanya Emeklilik Sigortası

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin

Tel.: 0800 10 00 48 00

www.deutsche-rentenversicherung.de

4.3 Eyaletlerin İş Güvenliđi Kurumları

Baden-Württemberg

Eyalet Sağlık Dairesi

Birim 96: İşyeri Hekimliđi, Çevreye Bađlı Sağlık

Koruması, Devlete İşyeri Hekimi

Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart

Postanschrift: Postfach 102942, 70025 Stuttgart

Tel.: 0711 90 43 50 00

www.rp.baden-wuerttemberg.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
www.bzga.de

BZgA-Beratungstelefone:

Telefonberatung zu HIV und Aids

01805 55 54 44

Telefonberatung zur Suchtvorbeugung

0221 89 20 31

Telefonberatung zur Raucherentwöhnung

01805 31 31 31

Telefonberatung zu Essstörungen

0221 89 20 31

Telefonberatung zu Glücksspielsucht

0800 1 37 27 00

Telefonberatung zur Organspende

080 9 04 04 00

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

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

4.2 Sozialversicherungen

Spitzenverband Bund der Krankenkassen

Mittelstraße 51, 10117 Berlin
Tel.: 030 20 62 88 0
www.gkv-spitzenverband.de

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

Mittelstraße 51, 10117 Berlin
Tel.: 030 28 87 63 80 0
www.dguv.de

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin
Tel.: 0800 10 00 48 00
www.deutsche-rentenversicherung.de

4.3 Arbeitsschutz- einrichtungen der Länder

Baden-Württemberg

Landesgesundheitsamt

Referat 96 – Arbeitsmedizin, Umweltbezogener
Gesundheitsschutz, Staatlicher Gewerbearzt
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart
Postanschrift: Postfach 102942, 70025 Stuttgart
Tel.: 0711 90 43 50 00
www.rp.baden-wuerttemberg.de

Bavyera

Bavyera Eyaleti Sağlık ve Gıda Ürünleri Güvenliği Dairesi

Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Tel.: 091 31 76 40

www.lgl.bayern.de

Bremen

Bremen Eyaleti İşyerlerini Denetleme Dairesi

Parkstr. 58/60, 28209 Bremen

Tel.: 0361 62 20

www.gewerbeaufsicht.bremen.de

Berlin

Berlin Eyaleti İş Güvenliği, Sağlık Koruması ve Teknik Güvenlik Dairesi

Turmstraße 21, 10559 Berlin

Tel.: 030 90 25 450

www.berlin.de/lagetsi

Hamburg

Sosyal İşler, Aile, Sağlık ve Tüketici Koruma Kurumu (BSG)

İş Güvenliği Dairesi

Billstr. 80, 20539 Hamburg

Tel.: 040 4 28 37- 21 12

www.hamburg.de/arbeitschutz

Brandenburg

Potsdam Eyaleti İş Güvenliği Dairesi

Ana Birim

Horstweg 57, 14478 Potsdam

Postanschrift: Postfach 90 02 36,

14438 Potsdam

Tel.: 0331 86 83-0

bb.osha.de

Hessen

Hessen Eyaleti Sosyal İşler Bakanlığı

İş Güvenliği, Güvenlik Tekniği, İşletmelerde Sağlık
Koruması Birimi

Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 8 17 33 48/33 16

www.hms.hessen.de

Bayern

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Tel.: 091 31 76 40

www.lgl.bayern.de

Bremen

Gewerbeaufsicht des Landes Bremen

Parkstr. 58/60, 28209 Bremen

Tel.: 0361 62 20

www.gewerbeaufsicht.bremen.de

Berlin

Landesamt für Arbeitsschutz, Gesundheits- schutz und technische Sicherheit

Berlin – LAGetSi

Turmstraße 21, 10559 Berlin

Tel.: 030 90 25 450

www.berlin.de/lagetsi/

Hamburg

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)

Amt für Arbeitsschutz

Billstr. 80, 20539 Hamburg

Tel.: 040 4 28 37- 21 12

www.hamburg.de/arbeitschutz

Brandenburg

Landesamt für Arbeitsschutz

Zentralbereich

Horstweg 57, 14478 Potsdam

Postanschrift: Postfach 90 02 36,

14438 Potsdam

Tel.: 0331 86 83-0

bb.osha.de

Hessen

Hessisches Sozialministerium

Abteilung Arbeitsschutz, Sicherheitstechnik,

Betrieblicher Gesundheitsschutz

Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden

Tel.: 0611 8 17 33 48/33 16

www.hms.hessen.de

Mecklenburg-Vorpommern

Eyalet Sağlık ve Sosyal İşler Dairesi

Erich-Schlesinger-Str. 35, 18059 Rostock

Tel.: 0381 3 31 59 00 0

www.lagus.mv-regierung.de

Aşağı Saksonya

Aşağı Saksonya Eyaleti Sosyal İşler, Kadın, Aile, Sağlık ve Entegrasyon Bakanlığı

Birim 403: İş Güvenliği, Teknik Tüketici Koruması,

Madde Bağımlılığına Karşı Mücadele, Eyalet

Uyuşturucu Madde Sorumlusu

Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2, 30159 Hannover

Postanschrift: Postfach 141, 30001 Hannover

Tel.: 0511 1 20 0

www.ms.niedersachsen.de

Kuzey Ren Vestfalya

Kuzey Ren Vestfalya Eyaleti Sağlık ve İş Enstitüsü

Ulenbergstr. 127-131, 40225 Düsseldorf

Tel.: 0221 31 01 0

www.liga.nrw.de

Rheinland-Pfalz

Rheinland-Pfalz Eyaleti Çevre, Su Ekonomisi ve İşyerlerini Denetleme Dairesi

Kaiser-Friedrich-Straße 7, 55116 Mainz/Rhein

Tel.: 06131 60 33 0

www.luwg.rlp.de

Saarland

Saarland Eyalet Çevre ve İş Güvenliği Dairesi

İşyeri Hekimliği ve Çevre Tıbbı Merkezi

Don-Bosco-Straße 1, 66119 Saarbrücken

Tel.: 0681 85 00 15 01

lua.saarland.de

Saksonya

Dresden Eyalet Müdürlüğü

İş Güvenliği Birimi

Stauffenbergallee 2, 01099 Dresden

Postanschrift: Postfach 10 06 53,

01076 Dresden

Tel.: 0351 82 5 50 01

www.arbeitsschutz-sachsen.de

Mecklenburg-Vorpommern

Landesamt für Gesundheit und Soziales

Erich-Schlesinger-Str. 35, 18059 Rostock
Tel.: 0381 3 31 59 00 0
www.lagus.mv-regierung.de

Niedersachsen

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration

Referat 403 - Arbeitsschutz, technischer
Verbraucherschutz, Suchtbekämpfung,
Drogenbeauftragte des Landes
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2, 30159 Hannover
Postanschrift: Postfach 141, 30001 Hannover
Tel.: 0511 1 20 0
www.ms.niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA)

Ulenbergstr. 127-131, 40225 Düsseldorf
Tel.: 0221 31 01 0
www.liga.nrw.de

Rheinland-Pfalz

Landesamtes für Umwelt, Wasserwirtschaft und Gewerbeaufsicht

Kaiser-Friedrich-Straße 7, 55116 Mainz/Rhein
Tel.: 06131 60 33 0
www.luwg.rlp.de

Saarland

Landesamt für Umwelt- und Arbeitsschutz

Zentrum für Arbeits- und Umweltmedizin
Don-Bosco-Straße 1, 66119 Saarbrücken
Tel.: 0681 85 00 15 01
lua.saarland.de

Sachsen

Landesdirektion Dresden

Abteilung Arbeitsschutz
Stauffenbergallee 2, 01099 Dresden
Postanschrift: Postfach 10 06 53,
01076 Dresden
Tel.: 0351 82 5 50 01
www.arbeitsschutz-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Saksonya Anhalt Eyalet Tüketici Koruma Dairesi

Birim 5: İş Güvenliği

Fachbereich 5 Arbeitsschutz

Kühnauer Straße 70, 06846 Dessau-Roßlau

Postanschrift: Postfach 18 02, 06815 Dessau-Roßlau

Tel.: 0340 65 01 0

www.verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holstein

Unfallkasse Nord Kaza Sigortası Devlet İş Güvenliği Kurumu

Adolf-Westphal-Straße 4, 24143 Kiel

Tel.: 0431-988-0

www.uk-nord.de

Thüringen

Thüringen Eyalet İş Güvenliği ve Teknik Tüketici Koruma İşletmesi

Karl-Liebknecht-Str. 4, 98527 Suhl

Postanschrift: Postfach 10 01 41, 98490 Suhl

Tel.: 03681 73 54 00

www.thueringen.de/de/tlatv

4.4 İş güvenliği ve sağlık koruması ile ilgili diğer federasyonlar

Alman Güvenlik Mühendisliği Federasyonu

Derneği Ofis

Albert-Schweitzer-Allee 33, 65203 Wiesbaden

Tel.: 0611 1 57 55-0

www.vdsi.de

Alman İşletme ve Fabrika Tabibleri Federasyonu Derneği

Alman İş Tabibleri Meslek Federasyonu

Ofis

Friedrich-Eberle-Straße 4a, 76227 Karlsruhe

Tel.: 0721 93 38 18-0

www.vdbw.de

Federal Prevensiyon ve Sağlık Teşviği Birliği Derneği

Heilsbachstraße 30, 53123 Bonn

Tel.: 0228 9 87 27-0

www.bvpraevention.de

4.5 Bağımsız Hastalar ve Tüketici Federasyonları

Federal Tüketici Merkezi Federasyonu Derneği

Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin

www.vzbv.de

Tel.: Eyalet Tüketici Merkezleri

Sachsen-Anhalt

Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt

Fachbereich 5 Arbeitsschutz
Kühnauer Straße 70, 06846 Dessau-Roßlau
Postanschrift: Postfach 18 02, 06815 Dessau-Roßlau
Tel.: 0340 65 01 0
www.verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holstein

Staatliche Arbeitsschutzbehörde bei der Unfallkasse Nord

Adolf-Westphal-Straße 4, 24143 Kiel
Tel.: 0431-988-0
www.uk-nord.de

Thüringen

Thüringer Landesbetrieb für Arbeitsschutz und technischen Verbraucherschutz

Karl-Liebknecht-Str. 4, 98527 Suhl
Postanschrift: Postfach 10 01 41, 98490 Suhl
Tel.: 03681 73 54 00
www.thueringen.de/de/tlatv

4.4 Weitere Verbände im Arbeits- und Gesundheitsschutz

Verband Deutscher Sicherheitsingenieure e.V. (VDSI) Geschäftsstelle

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

Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V. (VDBW)

Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
Geschäftsstelle
Friedrich-Eberle-Straße 4a, 76227 Karlsruhe
Tel.: 0721 93 38 18-0
www.vdbw.de

Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)

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

4.5 Unabhängige Patienten- und Verbraucherverbände

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin
www.vzbv.de
Tel.: Verbraucherzentrale der Länder

Federal İlk Yardım Çalışma Grubu

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

Federal Hastalar Görüşü Çalışma Grubu

merkez Ofis
Waltherstraße 16a, 80337 München
Tel.: 089 76 75 51 31
www.bagp.de

VdK Almanya Sosyal Federasyon Derneği

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

Genel Hastalar Federasyonu Derneği

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

Alman Kendi Kendine Destek İş Grupları

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

Alman Yeşil Haç Derneği

Nikolaistraße 3, 35037 Marburg
Tel.: 06421 29 30
www.dgk.de

Federal Kendi Kendine Yardım İş Grubu Derneği

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

Alman Sosyal Federasyon Derneği

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

4.6 Göçmenler için sağlık politikası kuruluşları

Göçmenler ve Kamu Sağlığı Çalışma Komitesi

c/o Federal Hükümet Göçmen, Multeci ve Uyum
11012 Berlin
Tel.: 030 1 84 00 16 40
www.integrationsbeauftragte.de

Bavyera Transkültürel Tıp Merkezi Derneği

Sandstraße 41, 80335 München
Tel.: 089 54 29 06 65
www.bayzent.de

Etno-Tıp Merkezi Derneği

Königstraße 6, 30175 Hannover
Tel.: 0511 5 90 92 00
www.ethno-medizinisches-zentrum.de
www.bkk-promig.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe

Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Tel.: 030 85 40 43 67

www.bageh.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft
der Patient/innenstellen (BAGP)**

Geschäftsstelle der BAGP

Waltherstraße 16a, 80337 München

Tel.: 089 76 75 51 31

www.bagp.de

Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Wurzerstraße 4a, 53175 Bonn

Tel.: 0228 82 09 30

www.vdk.de

Allgemeiner Patienten-Verband e.V.

Bundespatientenstelle

Deutschhaus-Straße 28, 35037 Marburg

Tel.: 06421 6 47 35

www.patienten-verband.de

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.**

Friedrichstraße 28, 35392 Gießen

Tel.: 0641 9 94 56 12

www.dag-selbsthilfegruppen.de

Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Nikolaistraße 3, 35037 Marburg

Tel.: 06421 29 30

www.dgk.de

**Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V.
(BAG Selbsthilfe)**

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 31 00 60

www.bagh.de

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)

Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

Tel.: 030 7 26 22 20

www.sovd-bv.de

4.6 Gesundheitspolitische Einrichtungen für Migranten

**Arbeitskreis Migration und
öffentliche Gesundheit**

c/o Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin

Tel.: 030 1 84 00 16 40

www.integrationsbeauftragte.de

**Bayrisches Zentrum für Transkulturelle
Medizin e.V.**

Sandstraße 41, 80335 München

Tel.: 089 54 29 06 65

www.bayzent.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

Tel.: 0511 5 90 92 00

www.ethno-medizinisches-zentrum.de

www.bkk-promig.de

Transkültürel Bakım Enstitüsü Derneği

Freundallee 25, 30173 Hannover

Tel.: 0511 5 90 92 00

www.itb-ev.de

Alman-Türk Psikiyatri ve Psikoterapi Cemiyeti

Cappeler Straße 98, 35039 Marburg

Tel.: 06421 40 43 04 oder 40 44 11

www.dtgpp.de

Alman-Türk Tabipler Cemiyeti Derneği

Schwarzer Bär 8, 30449 Hannover

Tel.: 0511 2 35 23 50

www.dtmv.de

Cemiyeti'nin Transkültürel Psikiyatri bölümü

Alman Psikiyatri, Psikoterapi ve Sinir Tıbbı

Reinhardtstraße 14, 10117 Berlin

Tel.: 030 2 40 47 72 12

www.dgppn.de

Türk-Alman Sağlık Vakfı

Friedrichstraße 13, 35392 Gießen

Tel.: 0641 9 66 11 60

www.tdg-Stiftung.de

4.7 Bağımsız sosyal yardım federasyonları

Alman Kızıl Haç Derneği

Generalsekretariat

Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Tel.: 030 85 40 40

www.drk.de

Alman Yahudiler Merkezi Sosyal Yardım Bölümü Derneği

Hebelstraße 6, 60316 Frankfurt am Main

Tel.: 069 9 44 37 10

www.zwst.org

Federal İşçi Sosyal Yardım Federasyonu Derneği

Heinrich-Albertz-Haus, Blücherstr. 62/63, 10961

Berlin

Tel.: 030 26 30 90

www.awo.org

Alman Protestan Kiliseleri Diakonik Görev Derneği

Staffenbergstraße 76, 70184 Stuttgart

Tel.: 0711 2159-0

www.diakonie.de

Alman Caritas Federasyonu Derneği

Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Tel.: 0761 2000

www.caritas.de

Paritetik Sosyal Yardım Federasyonu

Konfederasyon

Oranieburgerstraße 13-14, 10178 Berlin

Tel.: 030 24 63 60

www.der-paritaetische.de

Institut für Transkulturelle Betreuung e.V.

Freundallee 25, 30173 Hannover

Tel.: 0511 5 90 92 00

www.itb-ev.de

**Deutsch-Türkische Gesellschaft für
Psychiatrie und Psychotherapie**

Cappeler Straße 98, 35039 Marburg

Tel.: 06421 40 43 04 oder 40 44 11

www.dtgpp.de

**Deutsch-Türkische MedizinerGesellschaft e.V.
(DTM)**

Schwarzer Bär 8, 30449 Hannover

Tel.: 0511 2 35 23 50

www.dtmev.de

**Referat Transkulturelle Psychiatrie
der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie,
Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN)**

Reinhardtstraße 14, 10117 Berlin

Tel.: 030 2 40 47 72 12

www.dgppn.de

Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V.

Friedrichstr. 13, 35392 Gießen

Tel.: 0641 9 66 11 60

www.tdg-Stiftung.de

4.7 Verbände der freien Wohlfahrt

Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)

Generalsekretariat

Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Tel.: 030 85 40 40

www.drk.de

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden
in Deutschland e.V.**

Hebelstraße 6, 60316 Frankfurt am Main

Tel.: 069 9 44 37 10

www.zwst.org

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO)Heinrich-Albertz-Haus, Blücherstr. 62/63, 10961
Berlin

Tel.: 030 26 30 90

www.awo.org

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

Stafflenbergstraße 76, 70184 Stuttgart

Tel.: 0711 2159-0

www.diakonie.de

Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Tel.: 0761 2000

www.caritas.de

**Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Gesamtverband**

Oranieburgerstraße 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.

Sağlıklı çalışmak

İyi haber ilk başta: İş ve iş yolu kazaları Almanya'da gittikçe azalıyor. Ölümcül iş kazalarının sayısı 1994'den 2005'e kadar yarı yarıya indi, aynı anda raporluların sayısında inişe geçti. Fakat aynı anda çalışanların yarısından fazlası bel ve eklem ağrısından şikayetçi, %40 da iş hayatında psikolojik baskıda altında mahzur kalmış olmaktan ve sonuçlarından sıkıntı çekiyorlar. Kendilerini isteksiz ve cansız hissediyorlar ve hatta mesai bitiminden sonra bile kafalarını işten uzak tutamıyorlar.

İşyeri ve iş çevresi her çalışanın sağlık durumunu önemli oranda etkileyen faktörlerdir. Bunun sebebi, çalışan insanların zamanlarının büyük bir kısmını orada geçirmeleri ve ayrıca genelde iş esnasında tekrarlanan ve meslekten doğan yüklerle katlanmak zorunda kalmalarıdır. Bir iş diğer taraftan sağlığımızı pozitif olarak da etkileyebilmektedir. En ideal durumda, iş hayatımızda elde ettiğimiz başarılar ve edalar kendi kendimize güvencimizi yükseltir, aynı anda sempatik iş arkadaşları ve amirler ile kişinin mutluluğu artar.

Bir çok işletme, iş hayatının çalışanların sağlığı için önemli bir rol oynadığını ve sağlıklı ve motive olan işçinin rekabette büyük bir avantaj olduğunu fark etti. Şirketler, yasa tarafından hükmedilmiş kuralların yanısıra, işçilerine ekstra hizmetler sunmaktadır, örneğin gönüllü bel ve relaks veya sağlık eğitim kursları. Bir çok işyeri de, geniş bir çapta işletme sağlık yönetimi konseptini hayata geçirdi.

Bu broşür ile, sizin kendi sağlığınızın için ve işverenin neler yapabileceğini göstermek istiyor ve tavsiyelerde bulunmak istiyoruz. Bu konuları öğreneceksiniz:

- İşverenin sizin sağlığınız için ne yapmakla yükümlüdür,
- Çalışan olarak hangi haklarınız (ve hükümlülükleriniz) var,
- ‚Sağlıklı çalışma‘ konusunda sizden beklenenler ve fazla yük olmadan günlük hayatınızı nasıl daha sağlıklı geçirebileceğiniz.