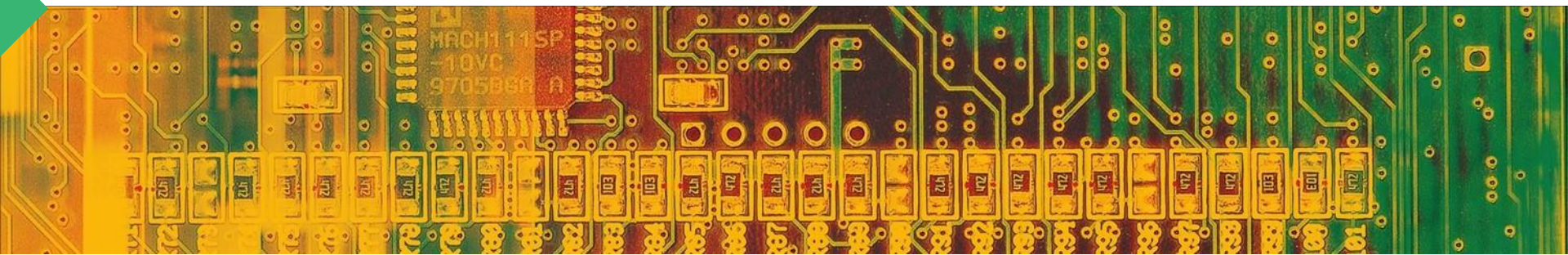
dtb – Datenschutz- und Technologieberatung

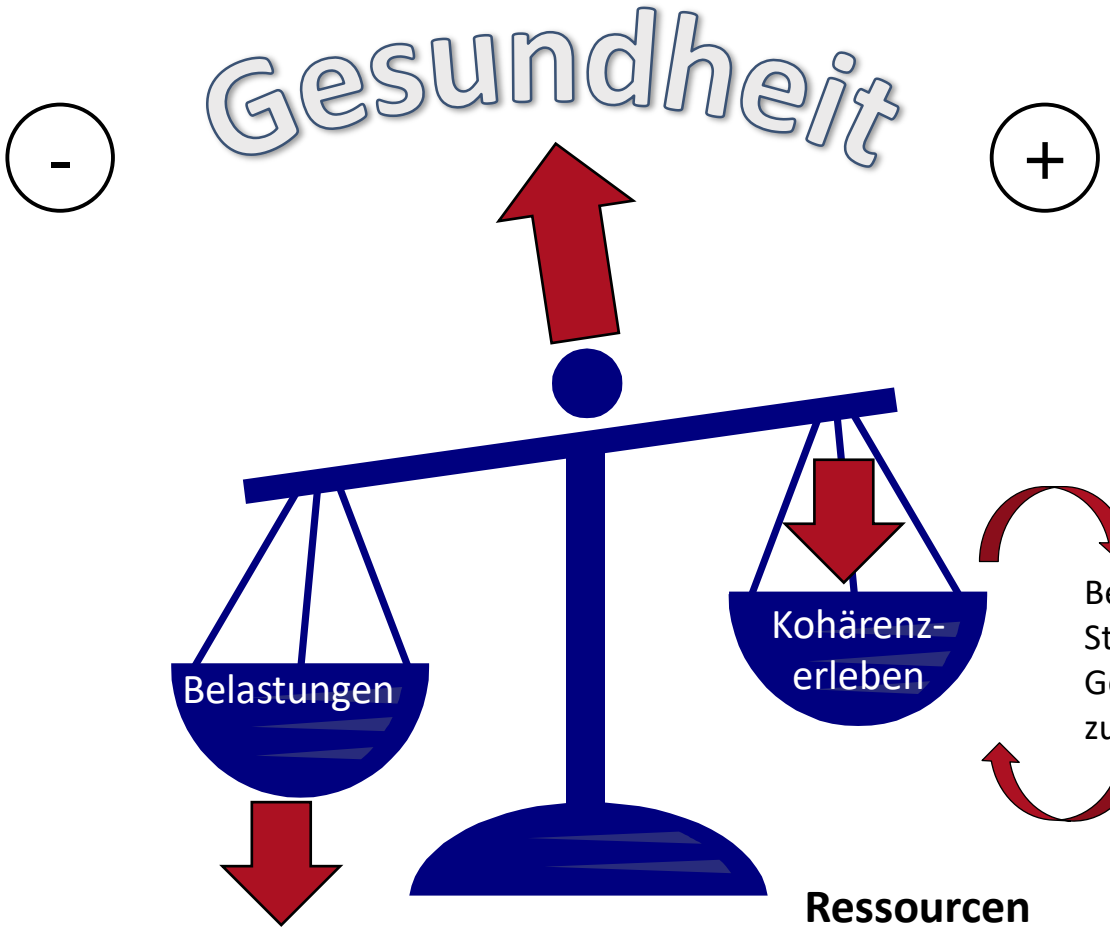
Gesunde Arbeit?

Mattias Ruchhöft

Technologieberater



Gesundheit – was ist das?

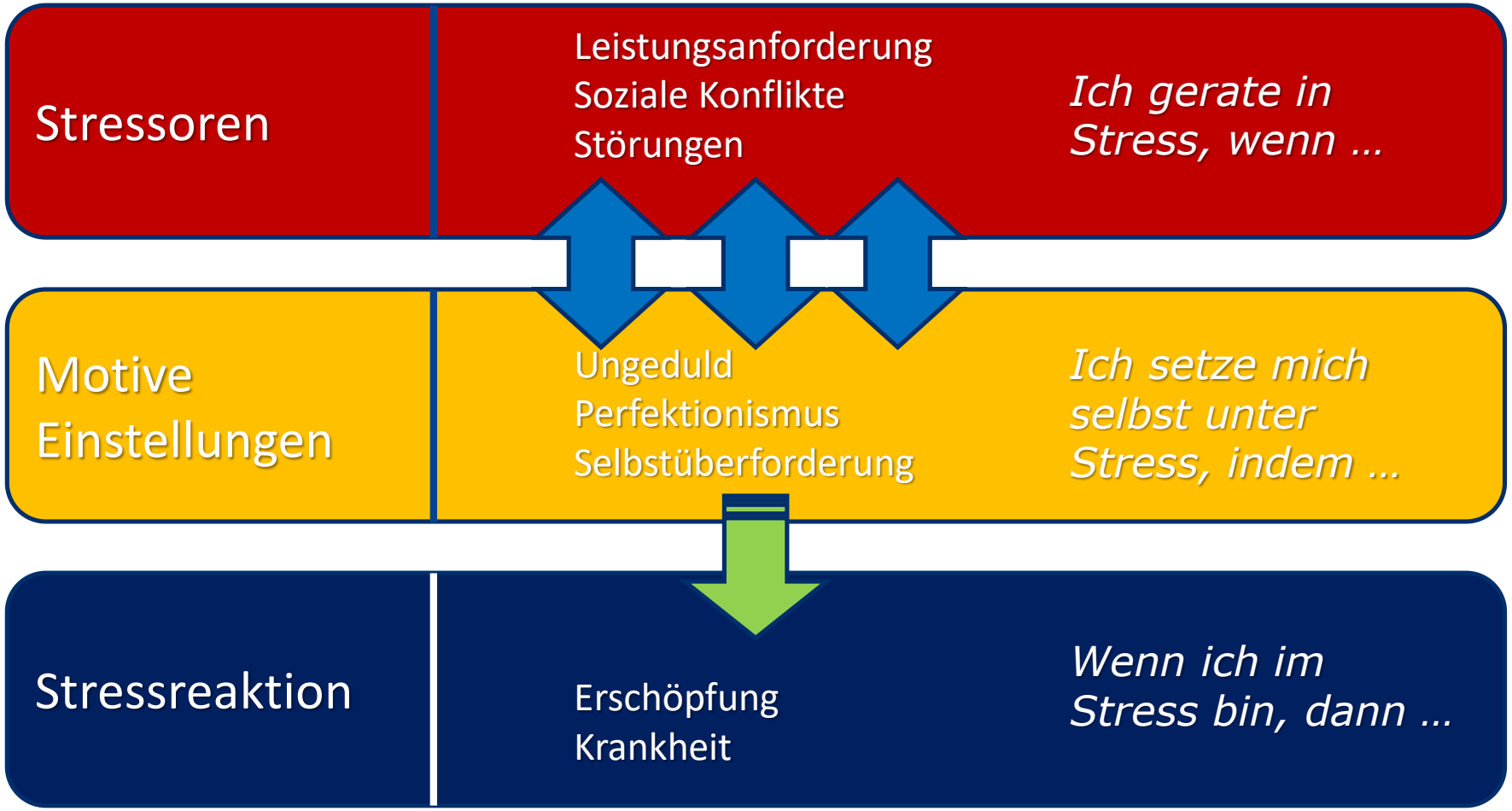


Kohärenz =
zusammenhängen

Belastungen
Strategien
Gesundheits-
zustand

Ressourcen
(personale und
organisationale)

Stressbewältigung



In Anlehnung an die Stressampel aus: Kaluza (2005) Stressbewältigung, Trainingsmanual

Was stresst Menschen?

Quelle: Däfler, Martin-Niels (2015): RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten, Wiesbaden

Formel des akuten Wahnsinns

Eine Stunde Arbeits-Tätigkeit

× ∑ Summe der Systeme in denen ich dokumentiere

+ ∑ Summe der Chats und Mails die ich erhalte

+ ∑ Summe der Benachrichtigungen die ich erhalte

+ Grad der Gläsernheit durch Kolleg*innen

+ ∑ Summe der Möglichkeiten jederzeit, überall zu arbeiten!

× ∑ Summe der Unterbrechungen / Minute

= Wahnsinn

Überlastung - die Gesetzeslage

Nach Paragraf 15 Absatz 1 **(Pflichten)** des Arbeitsschutzgesetzes sind Beschäftigte „verpflichtet, nach ihren Möglichkeiten sowie gemäß der Unterweisung und Weisung des Arbeitgebers für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit Sorge zu tragen.“ Zudem haben sie „auch für die Sicherheit und Gesundheit derjenigen Personen zu sorgen, die von ihren Handlungen oder Unterlassungen bei der Arbeit betroffen sind.“

Überlastung - die Gesetzeslage

Nach Paragraf 16 **(Besondere Unterstützungspflichten)** haben Beschäftigte dem Arbeitgeber oder Vorgesetzten „jede von ihnen festgestellte unmittelbare erhebliche Gefahr für die Sicherheit und Gesundheit sowie jeden an den Schutzsystemen festgestellten Defekt unverzüglich zu melden“ (Absatz 1). Ferner haben „die Beschäftigten gemeinsam mit dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit den Arbeitgeber darin zu unterstützen, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei der Arbeit zu gewährleisten und seine Pflichten entsprechend den behördlichen Auflagen zu erfüllen. Unbeschadet ihrer Pflicht nach Absatz 1 sollen die Beschäftigten von ihnen festgestellte Gefahren für Sicherheit und Gesundheit und Mängel an den Schutzsystemen auch der Fachkraft für Arbeitssicherheit, dem Betriebsarzt oder dem Sicherheitsbeauftragten nach Paragraf 22 des Siebten Buches Sozialgesetzbuch mitteilen.“

Überlastanzeige

- Die „Überlastungsanzeige“ ist kein formaler juristischer Begriff
- Nach den §§ 15 und 16 ArbSchG sind Beschäftigte verpflichtet, so gut wie möglich für ihre eigene Gesundheit, aber auch für die ihrer Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen zu tragen.
- Die Gefahr für die eigene Gesundheit ist unverzüglich zu melden.
- **Das heißt: Wenn man dauerhaft beruflich überlastet ist und fürchtet deshalb krank zu werden, muss man die Überlastung unverzüglich melden**
- Es ist gut, vorher den Personalrat einzuschalten

Möglichkeiten für die Universität Bonn und ihrer Beschäftigten

Ansatz an den Risikofaktoren

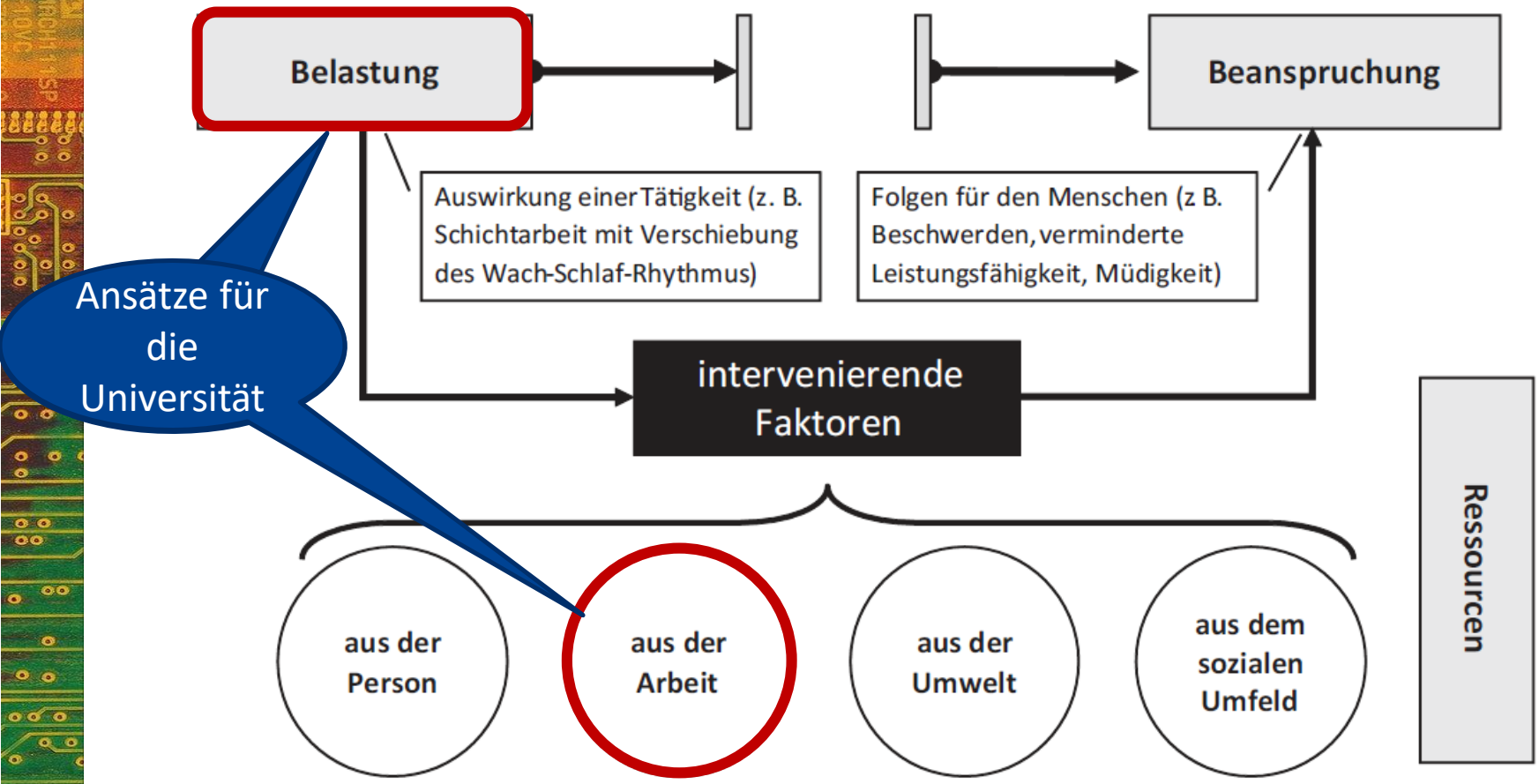
Organisationskultur
- Höherer Veränderungsdruck
- Unklare Strukturen / Erwartungen

Arbeitsprozesse / -inhalte
- Zeitdruck
- Multitasking
- Häufige Störungen

Individuum
- Perfektionismus
- Extreme Leistungsmotivation

Quelle: Karin von Schumann | managerSeminare 06/2011

Belastungs- und Beanspruchungsmodell



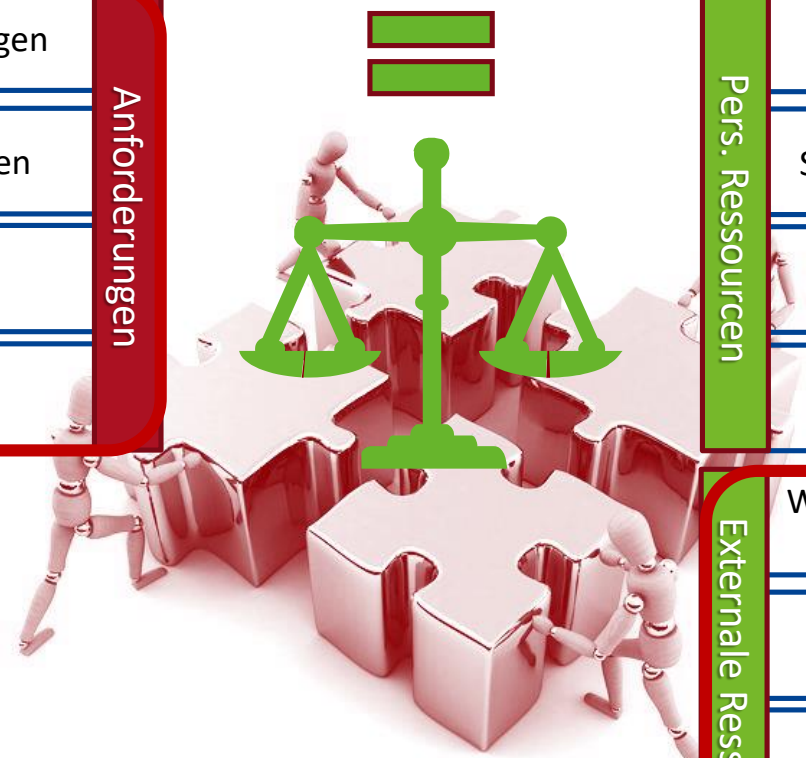
Quelle: Treiher (2015)

Ansätze zum Gegensteuern

Belastungen & Ressourcen im Gleichgewicht

Anforderungen

- Psychosoziale Belastungen
- Körperliche Belastungen
- Belastungen des Arbeitsumfeldes
- Arbeitsinhalt und Aufgabengestaltung



Pers. Ressourcen

- Aktuelle Arbeitsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit Vertrauen
- Gesundheitsverhalten Gesundheitskompetenzen
- Erholungsfähigkeit

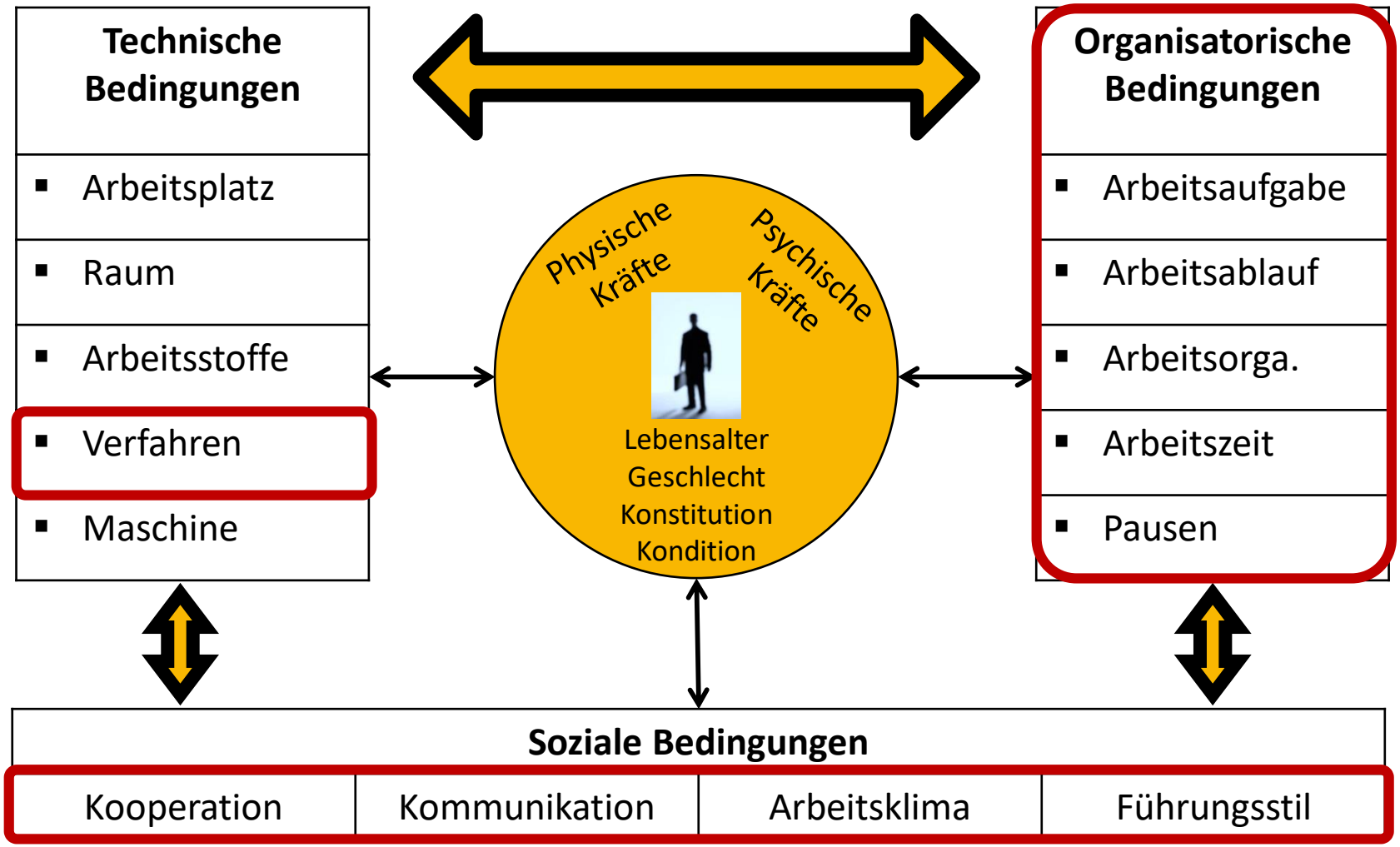
Externale Ressourcen

- Work-Life-Balance und soziale Unterstützung
- Gesundheitskultur Gesundheitsförderung
- Unternehmenskultur
- Führungskultur und gesunde Führung

\+ Ressourcen aus dem privaten Bereich

Quelle: Uhle/Treier (2013): Betriebliches Gesundheitsmanagement, Heidelberg

Der Mensch im Mittelpunkt

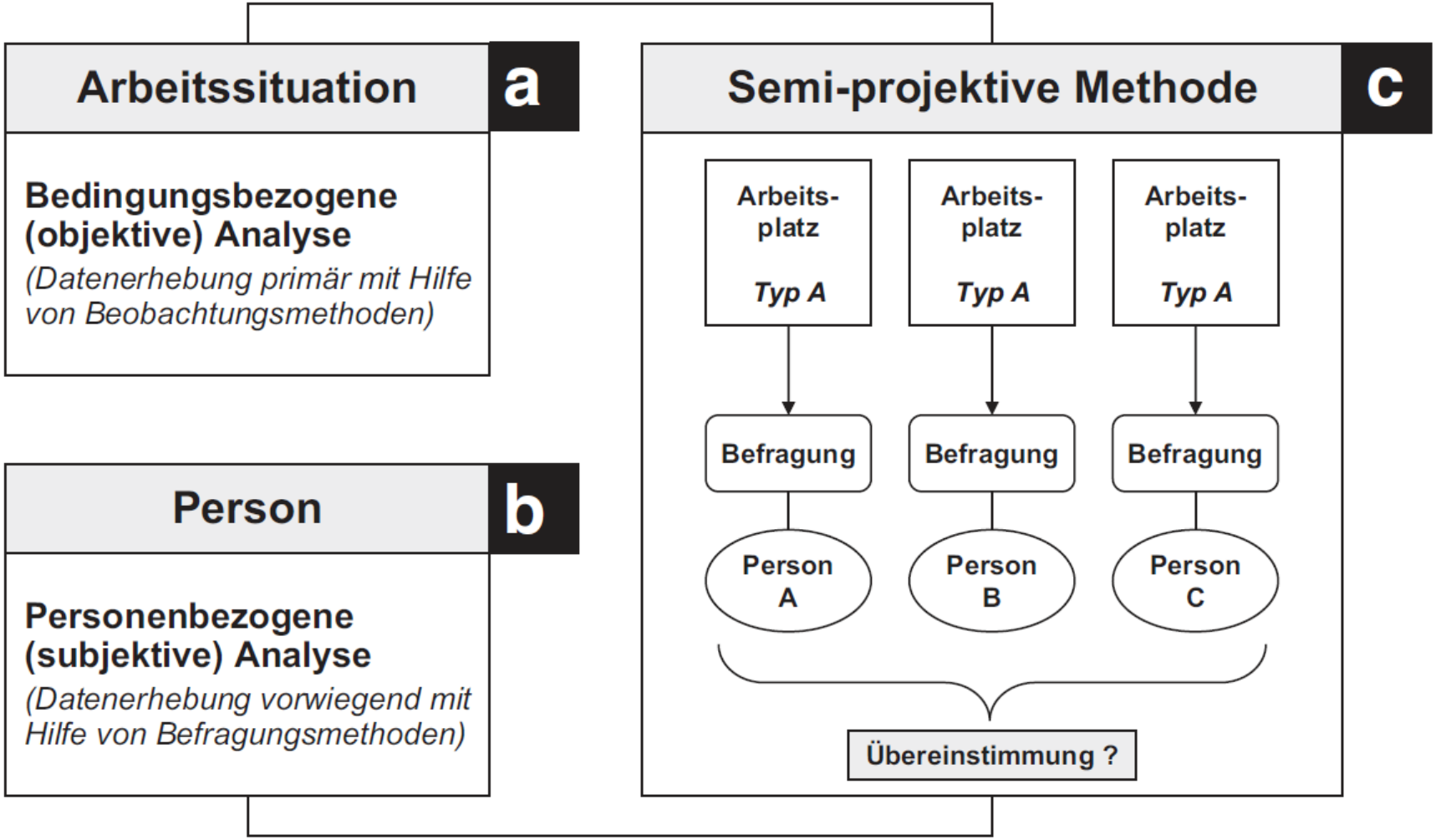


Quelle: Pieper/Vorath (2005)

Gesunde Strukturen

- **Strukturen im Unternehmen**
  - Können, Wollen, Dürfen
  - Beteiligung der Beschäftigten stärken
  - Führungskompetenzen stärken
- **Physis und Psyche der Beschäftigten**
  - Selbstmanagement -> Resilienz stärken -> Weiterbildungen
- **Ärztliche Dienstleistungen / Coaching / Supervision**
- **Angebote der Krankenkassen (Unternehmerservice)**

Arbeitsanalyse bei der Gefährdungsbeurteilung



Quelle: Treiher (2015)

Gesunde Arbeit

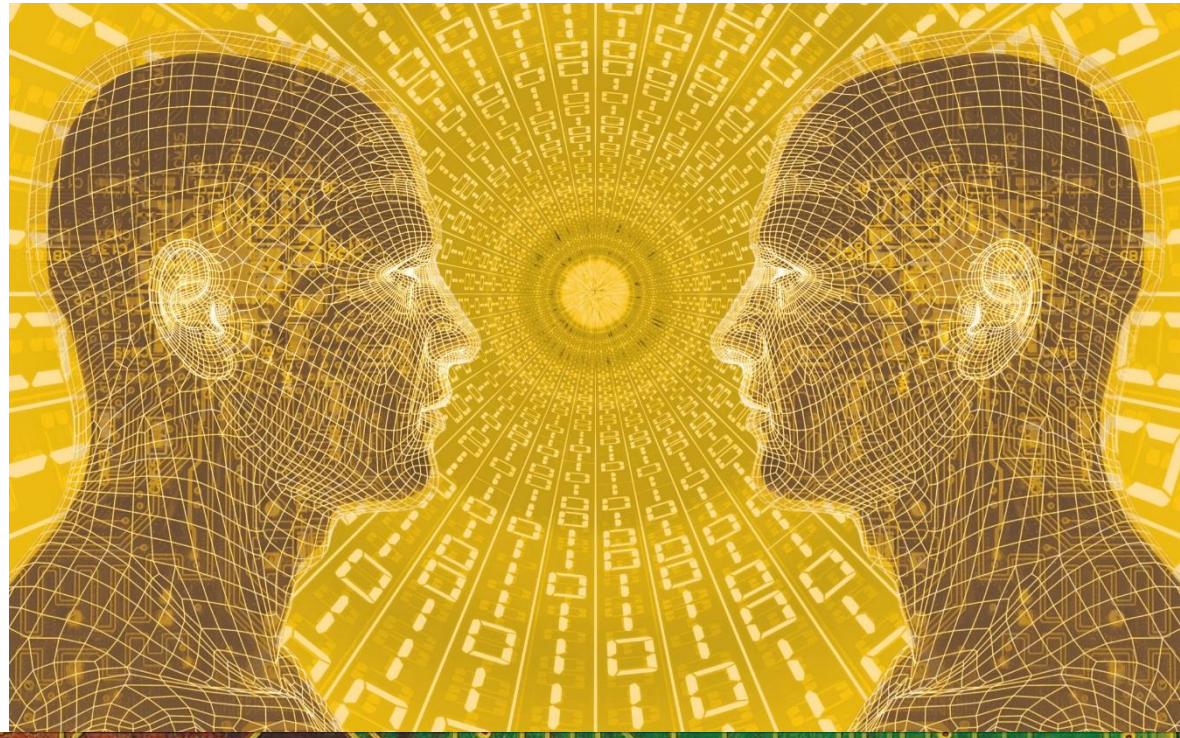
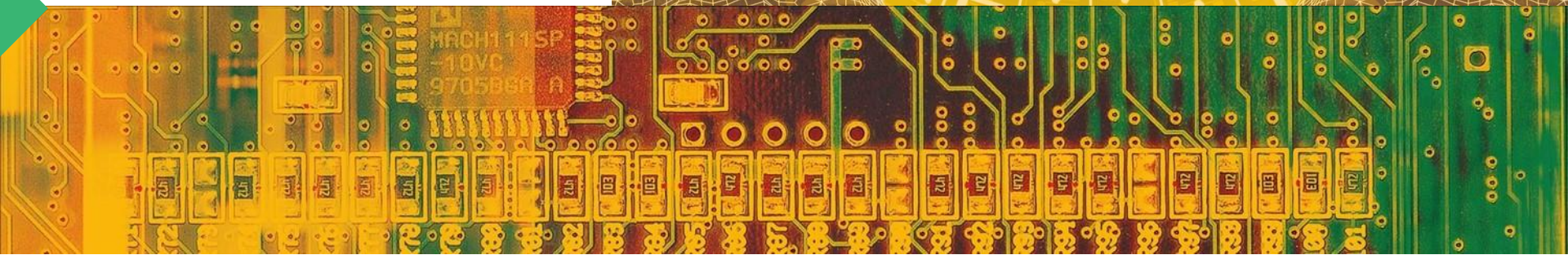
Kultur beeinflussen	▪ Schulungen, Trainings ▪ Anweisungen ▪ Dienstvereinbarungen
Reduzierung der Belastungen	▪ Arbeitsschutzgesetz ▪ Betriebssicherheits-verordnung ▪ Gefährdungsbeurteilung
Beschränkung der Anzahl der technischen Systeme	▪ Datenminimierung ▪ Unnötige Prozesse deaktivieren
Einhaltung von Gesetzen	▪ Arbeitszeit ▪ Ruhezeiten ▪ Urlaub

Datenschutz- und Technologieberatung

Mattias Ruchhöft (Technologieberater)

Beratung und Qualifikation für Betriebs- und Personalräte

dtb - Datenschutz- und
Technologieberatung GmbH & Co. KG
Theaterstraße 1
34117 Kassel

tel.: 0561/70 575 70
fax.: 0561/70 575 71

mail: mattias.ruchhoeft@dtb-kassel.de
www.dtb-kassel.de