

## Gesund und sicher starten!

### Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

## Ressourcen stärken - Gefährdungen vermeiden

Die Gründung einer Existenz bzw. die Führung eines eigenen Unternehmens ist mit einem hohen Arbeitsaufwand und vielfältigen Belastungen verbunden. Aber auch jede andere Tätigkeit stellt Anforderungen an denjenigen, der sie ausführt. Ob sich eine Arbeit eher beschwerlich oder sehr angenehm gestaltet, hängt z. B. von der Art der Tätigkeit und den Arbeitsbedingungen ab. Aber auch die persönlichen Voraussetzungen des Einzelnen spielen eine wesentliche Rolle. Inwieweit positive oder negative Gesundheitswirkungen zu erwarten sind, ist von den Stärken (verfügbaren Ressourcen) und den Schwächen (Gesundheitsgefährdungen) der jeweiligen Arbeitssituation abhängig.

### Was sind Ressourcen?

Ressourcen erleichtern das Arbeiten und die Bewältigung von Belastungen. Unter Ressourcen werden unterstützende Faktoren verstanden, die dazu beitragen, die Gesundheit und das Wohlbefinden trotz hoher Anforderungen und starker Belastungen aufrecht zu erhalten oder wieder herzustellen.

#### Personenbezogene Ressourcen

Hierunter werden persönliche Leistungsvoraussetzungen verstanden. Personale Ressourcen können aufgrund von genetischen Veranlagungen oder Charaktereigenschaften schon vorhanden sein aber auch durch Training und Qualifizierung gefördert und entwickelt werden.

Beispiele:

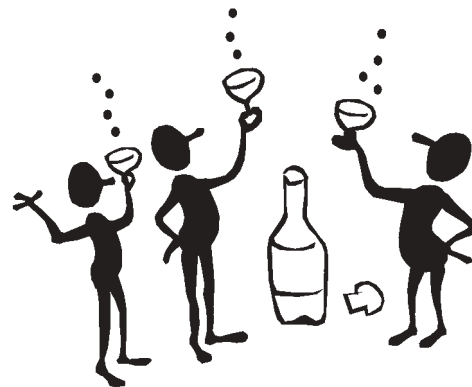
- Zuversicht, Optimismus
- Kontaktfähigkeit
- Selbstwertgefühl / Selbstvertrauen
- Wissen und Können
- Geduld, innere Ruhe und Gelassenheit

#### Soziale Ressourcen

Soziale Ressourcen existieren sowohl im privaten Bereich als auch im Unternehmen. Sie besitzen einen hohen Stellenwert, um mit Belastungen erfolgreich umzugehen.

Beispiele:

- Unterstützung durch die Familie und / oder Lebenspartner
- angenehmes Betriebsklima
- kooperativer Führungsstil
- soziale Unterstützung durch Kollegen
- soziales Netzwerk (Freunde, Bekannte)



#### Organisationale Ressourcen

Hierbei geht es um die konkrete Gestaltung der Arbeit und der Arbeitsorganisation.

Beispiele:

- gesundheitsgerechte Arbeitsplatz und Arbeitsumgebungsgestaltung
- abwechslungsreiche Arbeit
- genügend Möglichkeiten zur Erholung (wie z. B. Arbeitspausen)
- Vermeidung von Gesundheitsgefährdungen



Die Kunst besteht darin, diese Ressourcen für sich und seine Mitarbeiter zu entdecken, auszubauen und zu nutzen.

# F a k t e n

## Was sind Gefährdungen?

Gefährdungen sind potentielle Schadensquellen. Sie können z. B. einen dauerhaften Gesundheitsschaden verursachen, bzw. eine Gesundheitsbeeinträchtigung hervorrufen. Grundlage für die Identifizierung von Gefährdungen ist ein modernes Gesundheitsverständnis welches davon ausgeht, dass Gesundheit mehr ist als Abwesenheit von Krankheit und das psychische und soziale Wohlbefinden mit einbezieht.

Gefährdungen lauern überall, sogar im Büro.

Gesundheitsgefährdungen bei der Arbeit können entstehen durch:



- **Unfallquellen:**  
z. B. Stolperstellen am Fußboden, Glätte, Absturzgefahr, Verletzungsgefahr an Maschinen und Ausrüstungen, elektrischer Strom, Feuer, Explosion
- **Umgang mit Gefahrstoffen:**  
z. B. bei Kontakt mit Stoffen, Stoffgemischen oder Erzeugnissen, die einem Gefährlichkeitsmerkmal (z. B. entzündlich, giftig, sehr giftig, erbgutverändernd oder krebserzeugend usw.) zugeordnet sind
- **Umgang mit biologischen Arbeitsstoffen:**  
z. B. bei Kontakt mit Bakterien, Pilzen, Parasiten, Viren, die Infektionen hervorrufen können
- **Ungünstige Arbeitsumgebungsbedingungen:**  
z. B. durch eine unzureichende Beleuchtung, schlechte Atemluft, Lärm, Strahlung und mechanische Schwingungen
- **Körperliche Belastung:**  
z. B. schweres Heben und Tragen, einseitige Körperbelastungen, Zwangshaltungen (Sitzhaltung am Computer), ständiges Sitzen, ständiges Stehen
- **Psychische Belastung:**  
z. B. Überforderung, Unterforderung, lange Arbeitszeiten, ungenügende Erholungsmöglichkeiten, schlechtes Betriebsklima, autoritärer Führungsstil

## Wie beurteile ich die Situation in meinem Unternehmen?

Zunächst einmal hilft der gesunde Menschenverstand, bestimmte Missstände zu entdecken und zu beseitigen. Jeder kennt seinen Arbeitsplatz am besten und weiß auch, wo der Schuh drückt.

Das reicht aber nicht immer aus! Spätestens wenn Sie Mitarbeiter beschäftigen, gelten eine Reihe von gesetzlichen Vorschriften, Richtlinien und Regeln. Diese dienen dazu, Ihre und die Gesundheit Ihrer Beschäftigten zu schützen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Jede Branche hat besondere Gefährdungspotentiale. Fragen Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft nach einer Gefährdungsbeurteilung für Ihren Unternehmenstyp oder fordern Sie über das Internet ([www.hvbg.de](http://www.hvbg.de)) Informationen an.

Weitere Informationen, beispielsweise zum Umgang mit Gefahrstoffen, zur Arbeitszeitgestaltung, zum Heben und Tragen und zur Ermittlung und Beurteilung von psychischen Belastungen erhalten Sie u. a. bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ([www.baua.de](http://www.baua.de)).



**Spezielle Informationen rund um das Thema "Gesunde Existenzgründung" finden Sie auf den Internetseiten: [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de)**

### Impressum:

Otto von Guericke Universität Magdeburg  
Institut für Arbeitswissenschaft,  
Fabrikautomatisierung und Fabrikbetrieb  
Universitätsplatz 2 | D-39106 Magdeburg  
Fon: +49(0)391/6712169

RKW - Rationalisierungs- und Innovationszentrum der deutschen Wirtschaft e. V. - Bundesgeschäftsstelle -  
Düsseldorferstraße 40 | D-65760 Eschborn  
Fon: +49(0)6196/495-278 | [www.guss-net.de](http://www.guss-net.de)

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

