



Gesundheitstipp

Bewegung am Schreibtisch tut Körper und Seele gut [siehe IFA-Report 3-2018](#) Deutsche mit Bürojobs sitzen durchschnittlich elf Stunden pro Tag. an bewegungsarmen Arbeitsplätzen. Hinzu kommen lange Anfahrtswege und die Freizeitgestaltung ist immer öfter von Bewegungsmangel vor dem Fernseher oder dem Computer geprägt. Die gesundheitlichen Folgen: chronische Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, ein erhöhtes Risiko für Typ-II-Diabetes, Übergewicht, Muskel-Skelett-Beschwerden aber auch psychische Effekte wie depressive Verstimmungen oder Antriebsarmut. **Dynamische Arbeitsstationen** verknüpfen Schreibtisch- und Computerarbeit z.B. mit leichten Radfahrbewegungen. Diese haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Auch die Stimmung und die Arbeitsbereitschaft wird bei regelmäßigem Gebrauch merklich verbessert und das Aufschaukeln von Stress- und Beanspruchungszuständen kann verhindert werden. Empfohlen werden mind. 150 Min. moderate Aktivität je Woche zur Gesunderhaltung.



Mitarbeiter mit einem Rückenvorfall brauchen Abwechslung in der Körperhaltung z.B. mit einem zusätzlichen **Steharbeitsplatz**. Wenn kein zusätzlicher Platz bereitsteht sollte die Anschaffung eines höhenverstellbaren Arbeitstisches geprüft werden. Im Stehen telefonieren schafft ebenfalls Entlastung.

aus der Praxis

Leitender Mitarbeiter verunfallt, Ärzte kämpfen um sein Leben, Prognosen stehen schlecht, Familie braucht Ermutigung, anstrengende Zeiten stehen bevor. Geht es finanziell weiter? Bleibt die Arbeitsstelle erhalten? So haben wir das auch hautnah im USB Team erlebt. Nach knapp 2 Jahren sind z.T. unverhoffte Verbesserungen eingetreten. Viele Menschen haben regelmäßig gebetet. Nach zahlreichen OPs, folgen einige Rehas und wieder OPs. Die BG hat Umbaumaßnahmen am Haus finanziert. Letztes Jahr war eine Teilnahme an der Ortskräfte-Tagung möglich. Der Hauptarbeitgeber hat nachgefragt, Vorgesetzte und Kollegen kamen zu Besuch und es wurden bereits einige Gespräche geführt um einen für beide Seiten sinnvollen Wiedereinstieg zu gestalten. Für Mitarbeiter, die mehr als 6 Wochen in 12 Monaten ausfallen, z.B. durch Unfall oder Burnout, ist gemäß §167 SGB IX ein **Konzept zur Wiedereingliederung** notwendig.

Neuigkeiten



In der [USB Info 1/18 „Mutterschutz“](#) werden die Pflichten aus dem novellierten Mutterschutzgesetz dargestellt, welches seit dem 1.1.2018 in Kraft getreten ist. Bis zum 1.1.2019 muss überprüft werden ob Arbeitsplätze mutterschutzgerecht sind. Es sind Gespräche anzubieten, bei denen geprüft wird ob ggf. unverantwortbare Gefährdungen durch Änderung der Arbeitsbedingungen, z.B. Arbeitszeiten, abgewendet werden können und ein familiengerechtes Arbeiten möglich ist, siehe [Leitfaden des BMFSFJ](#).

Fortbildung

Am Sa., den 27. Oktober 2018 findet ein **Arbeitsschutz-Seminar**, in 64390 Erzhausen statt. Eingeladen sind vor allem Haustechniker und Sicherheitsbeauftragte aus Gemeinden und sozialen Einrichtungen. Mehr dazu im Liveticker unter www.usb-net.de.



„Nicht Weltuntergangsstimmung, sondern Geburtsstimmung: Deine Hoffnung und deine Liebe, die du heute und morgen lebst, braucht Gott als Bausteine für seine neue Welt.“

Albrecht Gralle

Schriftsteller und langjähriger Missionar in Sierra Leone,