



# Einstiege für Gespräche über Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz

EU-OSHA-Ressource für Arbeitsplätze

Erarbeitet von: The Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA), Vereinigtes Königreich  
Projektmanagement: Sarah Copsey, Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA)

Dieser Bericht wurde von der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) in Auftrag gegeben. Die Inhalte, einschließlich aller geäußerten Meinungen und/oder Schlussfolgerungen, sind ausschließlich diejenigen der Verfasser und geben nicht zwingend die Auffassung der EU-OSHA wieder.

**Europe Direct soll Ihnen helfen, Antworten auf Ihre Fragen  
zur Europäischen Union zu finden**

**Gebührenfreie Telefonnummer (\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\*): Einige Mobilfunkanbieter gewähren keinen Zugang zu 00 800-Nummern oder berechnen eine Gebühr.

Weitere Informationen zur Europäischen Union sind im Internet verfügbar (<http://europa.eu>).

© Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, 2019

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.

## Inhaltsverzeichnis

Einführung in den Umgang mit Gesprächseinstiegen.....	4
Gesprächseinstieg Nr. 1: Lieferwagenfahrer.....	6
Gesprächseinstieg Nr. 2: Einzelhandelsumfeld.....	7
Gesprächseinstieg Nr. 3: „Männerarbeit“, „Frauenarbeit“ und MSE .....	8
Gesprächseinstieg Nr. 4: Mitarbeiterkantine .....	10
Gesprächseinstieg Nr. 5: Hand-Arm-Vibration .....	11
Gesprächseinstieg Nr. 6: Kleines Familienunternehmen .....	12
Gesprächseinstieg Nr. 7: Mithilfe von Body Mapping Daten über frühe Symptome von MSE sammeln .....	13
Gesprächseinstieg Nr. 8: Früherziehung und die Schultasche .....	14
Gesprächseinstieg Nr. 9: Nacken- und Schulterschmerzen durch Bürotätigkeiten – Information des Arbeitgebers .....	15
Gesprächseinstieg Nr. 10: Rückenschmerzen, die vermutlich von der Arbeit herrühren – Gespräch mit dem Arbeitnehmer .....	16
Gesprächseinstieg Nr. 11: Die Diagnose Arthritis – Information Ihres Arbeitgebers .....	17
Gesprächseinstieg Nr. 12: Mit einem Arbeitnehmer über seine Arthritis sprechen .....	18
Anhang 1: Let’s talk ... for workers – wie Sie Ihre Diagnose von Arthritis (oder einer anderen MSE) bei Ihrem Arbeitgeber ansprechen .....	19
Anhang 2: Let’s talk ... for managers – wie können wir Ihnen beim Umgang mit Ihrer Arthritis (oder einer anderen MSE) helfen?.....	22

## Einführung in den Umgang mit Gesprächseinstiegen

Gesprächseinstiegsszenarien sind eine Ressource, um Gruppengespräche am Arbeitsplatz oder in der betrieblichen Ausbildung zu erleichtern. Diese Gesprächseinstiege umfassen Szenarien, die für den Einsatz mit Arbeitskräften konzipiert wurden, die an Aufgaben beteiligt sind, die möglicherweise Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) verursachen, sowie mit ihren Managern und Vorgesetzten, und Szenarien, die so konzipiert wurden, dass sie die Notwendigkeit einer schnellen und effektiven Kommunikation zwischen einem Arbeitnehmer und seinem Vorgesetzten über gesundheitliche Fragen in Bezug auf den Bewegungsapparat unterstützen. Diese Szenarien können als Ausgangspunkt für ein Gespräch mit Themenvorschlägen und Einstiegsfragen dienen. Sie können in einem Workshop im Stil eines Gesprächs oder als Einstieg für eine Schulungsveranstaltung verwendet werden.

Größere Gruppen könnten in kleinere Gruppen oder Paare unterteilt werden, um jedes Szenario, die Gesprächsthemen und ihre Standpunkte zu diskutieren. Die Gruppen sollten anschließend wieder zusammenkommen, um ihre Ansichten auszutauschen. Wenn der Moderator eine große Gruppe in kleinere Gruppen aufteilt, könnten alle dasselbe Szenario oder verschiedene Szenarien erhalten.

- Die eingesetzten Situationen sollten einige der Herausforderungen für die Arbeitnehmer und die Bedeutung des Verständnisses der betrieblichen Verfahren zur Prävention von MSE hervorheben, einschließlich der Frage, welche Verantwortlichkeiten bei den Arbeitgebern und welche bei den Arbeitnehmern liegen.
- Die Situationen können durch die Einbeziehung eigener Richtlinien und Verfahren zur Prävention von MSE auf die Bedürfnisse eines Unternehmens zugeschnitten werden.
- Durch Gespräche sollten sich die Arbeitnehmer besser gewappnet und informiert fühlen, um mit Situationen umzugehen, in denen Beurteilungsentscheidungen erforderlich sind.
- Durch die Gespräche sollten Arbeitnehmer, Führungskräfte und Vorgesetzte erkennen, wie wichtig die Früherkennung von Symptomen für die Verringerung des Risikos von Arbeitnehmern erkennen, MSE zu entwickeln, sowie für ein nachhaltiges Arbeitsleben ist.

Moderatoren können auch erwägen, die Szenarien und Fragen an andere Arbeitsplätze und Arbeitssituationen anzupassen, und dabei den gleichen Ansatz verfolgen.

## Weitere Informationen zu MSE

Unter den folgenden Links finden Sie Ressourcen der EU-OSHA, die verständliche Informationen über MSE und deren Vermeidung liefern, die Ihnen bei der Vorbereitung der Aktivitäten helfen; die Merkblätter können auch als Informationsblätter für die Teilnehmer verwendet werden:

- *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen:*  
<https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- „Muskel- und Skeletterkrankungen“: <https://osha.europa.eu/de/themes/musculoskeletal-disorders>
- „Factsheet 71 – Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen – eine Einführung“:  
<https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>
- „Factsheet 72 – Arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen im Bereich des Nackens und der oberen Gliedmaßen“: <https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-72-work-related-neck-and-upper-limb-disorders/view>
- „Factsheet 73 – Gefahren und Risiken bei der manuellen Handhabung von Lasten am Arbeitsplatz“: <https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-73-hazards-and-risks-associated-manual-handling-loads-workplace/view>

- „Factsheet 87 – Vielfalt in der Belegschaft und Gefährdungsbeurteilung: Alle müssen berücksichtigt werden Zusammenfassung eines Berichts der Agentur“:  
<https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-87-workforce-diversity-and-risk-assessment-ensuring-everyone-covered-summary/view>
- „E-fact 19 – Prevention of vibration risks in the construction sector“:  
<https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view> (auf Englisch)

## Weitere Informationen zu Führungsqualitäten und Mitarbeiterbeteiligung

- *Arbeitnehmerbeteiligung im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit – Praxisleitfaden:* <https://osha.europa.eu/de/publications/worker-participation-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>
- *Verantwortung und Führung im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit – ein Praxisleitfaden:* <https://osha.europa.eu/de/publications/management-leadership-occupational-safety-and-health-practical-guide/view>

## Weitere Schulungsressourcen

- *Napo Schulungsressourcen – „Understanding musculoskeletal disorders“ toolkit:* <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/> (auf Englisch): Diese Gesprächseinstiege können in Kombination mit verschiedenen Gesprächsaktivitäten am Arbeitsplatz über Muskel- und Skeletterkrankungen verwendet werden, die für die Verwendung mit Napo-Filmen konzipiert sind. Unter dem Link finden Sie ein Menü, das Ihnen zeigt, wie Aktivitäten aus den beiden Ressourcen gemeinsam genutzt werden können.

## Gesprächseinstieg Nr. 1: Lieferwagenfahrer

Als Mitarbeiter eines Zustelldienstes sind Sie für die sichere und pünktliche Zustellung von Paketen an Privathaushalte und Firmenkunden verantwortlich. Die Pakete werden nach Gewicht gekennzeichnet, wenn dies erforderlich ist; aus Gründen der betrieblichen Effizienz hat sich jedoch die Anzahl der Pakete, die Sie täglich zustellen müssen, um 10 % erhöht.

Trotz dieser Zunahme haben Sie wirklich Spaß an Ihrer Arbeit, aber Sie sind besorgt über die Auswirkungen dieser zusätzlichen Aktivität auf Ihre Gesundheit.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Sind Sie der Meinung, dass eine Erhöhung der Arbeitsbelastung um 10 % die Entstehung einer MSE begünstigen könnte? Wenn ja, welche Arten von MSE könnten dadurch verursacht werden und was könnte getan werden, um dies zu verhindern?
- Auf persönlicher Ebene sind MSE schmerzhaft und rauben in vielen Fällen Lebensqualität; welche Auswirkungen können sie auf organisatorischer Ebene haben und warum?
- Als Lieferwagenfahrer sind Sie sowohl den Risiken ausgesetzt, die mit dem Fahren als auch mit MSE verbunden sind; wie würde die Entstehung einer MSE Ihr Fahrverhalten beeinflussen?
- Wie würden Sie Ihre Bedenken bei Ihrem Arbeitgeber anbringen? Wenn Sie Symptome oder Müdigkeit verspüren, wie würden Sie diese Probleme bei Ihrem Arbeitgeber ansprechen?
- Um ähnliche Situationen in der Zukunft zu vermeiden, wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um eine gesunde Zukunft zu gestalten?

### Weitere Informationen

- EU-OSHA, *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen*:  
<https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- Website der Scottish Occupational Road Safety Alliance: [www.scorsa.org.uk](http://www.scorsa.org.uk) (kostenlose Informationen und Ratschläge, einschließlich Zugang zu Leitlinien der Royal Society for the Prevention of Accidents, auch verfügbar unter [www.rospa.org.uk](http://www.rospa.org.uk))
- EU-OSHA, VeSafe e-Leitfaden für Fahrzeugsicherheit:  
<https://eguides.osha.europa.eu/vehicle-safety/>

## Gesprächseinstieg Nr. 2: Einzelhandelsumfeld

Die Arbeit im Einzelhandel bedeutet, dass Sie für das Auffüllen der Regale am Ende eines jeden Tages verantwortlich sind. Dazu gehört es, zu überprüfen, was verkauft wurde, ins Lager zu gehen, die notwendigen Artikel zu kommissionieren, in das Geschäft zurückzukehren und die Artikel in die Regale zu stellen. Sie haben einen Rollwagen und Handschuhe mit geeignetem Grip erhalten, aber die Höhe des obersten Regals bedeutet, dass Sie sich strecken müssen, und das verursacht Ihnen Beschwerden.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Stimmen Sie zu, dass die frühen Symptome einer MSE darauf hindeuten, dass die Aufgabe neu bewertet werden muss? Welche Fähigkeiten muss das am Risikobeurteilungsprozess beteiligte Team haben, um dies erfolgreich umzusetzen?
- Auf der Grundlage der bereitgestellten Informationen über Arbeitsinhalt und -organisation, welche Änderungen an der Aufgabe und/oder der zur Verfügung gestellten Ausrüstung könnten vorgenommen werden, um das Risiko von MSE zu verringern? Wie hilfreich wäre beispielsweise die Bereitstellung eines Tritthockers? Wie könnte die Häufigkeit der Tätigkeit reduziert werden?
- Wie würden Sie Ihre Bedenken bei Ihrem Arbeitgeber anbringen?
- Um ähnliche Situationen in der Zukunft zu vermeiden, wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um eine gesunde Zukunft zu gestalten?

### Weitere Informationen

EU-OSHA, *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen:*

<https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

## Gesprächseinstieg Nr. 3: „Männerarbeit“, „Frauenarbeit“ und MSE

In einer Fischverarbeitungsanlage verrichten die Männer Arbeiten, die mit schwerem Heben verbunden sind, sowie das Fahren von Gabelstaplern. Ihr Arbeitsalltag besteht darin, sich in der gesamten Anlage zu bewegen und während des Arbeitstages verschiedene Arten von Aufgaben zu erledigen. Die Frauen arbeiten fortlaufend an der Produktionsstraße, reinigen, filetieren und verpacken die Fische und verrichten sehr repetitive Arbeiten in einem hohen Tempo. Es gibt wenig Abwechslung in ihrer Arbeit.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Wie könnten sich diese Unterschiede in den Arbeitsabläufen von Männern und Frauen auf ihre Gesundheit auswirken?
- Werden Hebearbeiten und sich wiederholende Arbeiten in Bezug auf die körperliche Belastung und die Schwierigkeiten gleichermaßen beurteilt? Wenn ja, wie könnte dies die Prävention von MSE beeinflussen?
- Welche Änderungen könnten vorgenommen werden, um die Arbeitsbedingungen von Frauen und Männern zu verbessern? Inwiefern könnte sich das positiv auf das Unternehmen auswirken?
- Kennen Sie eine ähnliche Situation an Ihrem Arbeitsplatz und wenn ja, wie könnte sie sich auf die Gesundheit und Sicherheit von Männern und Frauen auswirken? Wie würden Sie vorgehen, um das Bewusstsein für die Probleme zu schärfen und sicherzustellen, dass sie angegangen werden?
- Wie könnte dies sowohl den Arbeitnehmern als auch dem Unternehmen zugutekommen?

### Hintergrundinformationen für den Moderator

Frauen und Männer sind fest in verschiedene Arbeits- und Aufgabenbereiche unterteilt, auch wenn sie am selben Ort arbeiten. Dies wirkt sich auf ihre Gesundheit und Sicherheit aus, da sie unterschiedlichen Gefahren ausgesetzt sind und die Arbeit von Männern und Frauen unterschiedlich bewertet wird. Die Männer können in der Fischverarbeitungsanlage Rückenschmerzen und Verletzungen erleiden, die im schlimmsten Fall schwerwiegend sein können. Einige der Frauen leiden an schmerzhaften Beschwerden in Nacken, Schultern, Armen und Händen durch die Arbeit an der Produktionslinie. Die Arbeit der Männer gilt als körperlich anstrengender und ihrer Gesundheit und Sicherheit, einschließlich Schulungen, wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt.

Daher ist es wichtig, dass den Arbeitsbedingungen der Frauen an der Produktionslinie die gleiche Aufmerksamkeit geschenkt wird. Eine andere Möglichkeit wäre, Männer und Frauen für verschiedene Aufgaben auszubilden und sie zwischen diesen Aufgaben wechseln zu lassen, z. B. die Ausbildung von Männern und Frauen zum Führen von Gabelstaplern oder die Anpassung der beim Heben verwendeten Ausrüstung, damit auch Frauen diese Arbeit verrichten können, was außerdem den Vorteil hätte, die Arbeit für alle sicherer und einfacher zu machen.

Darüber hinaus sollte die Vorstellung, dass Männer stark sein müssen, hinterfragt werden, und jeder sollte ermutigt werden, über etwaige frühe Symptome von MSE zu sprechen.



## Alternative Aktivität mit einem Videoclip: „Die Organisation macht den Unterschied – warum das Arbeitsumfeld für Frauen und Männer anders aussieht“

Zeigen Sie den Videoclip von 1:36 bis 4:57 (wenn möglich, stoppen Sie das Video bei 3:36). Stellen Sie die oben genannten Themen zur Diskussion.

Nachbereitung: Zeigen Sie den Videoclip von 4:57 bis 6:30 (oder von 3:36 bis 6:30). Stellen Sie die folgenden Themen zur Diskussion:

- Kommt Ihnen diese Situation von Ihrem Arbeitsplatz bekannt vor?
- Was könnte getan werden, um sicherzustellen, dass der Gesundheit, Sicherheit und dem Wohlbefinden von Männern und Frauen gleichermaßen Aufmerksamkeit geschenkt wird?

## Zusätzliche Informationen und der Videoclip

- Schwedisches Zentralamt für Arbeitsumwelt, „The organisation makes a difference“: <https://www.youtube.com/watch?v=xurUalBma8Y&feature=youtu.be&list=PLEIRHW0U5qeqN4qt2rgZ74OKVssxWBcji>

EU-OSHA, „Factsheet 43 – Die Berücksichtigung des Geschlechteraspekts bei der Risikoanalyse“: <https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-43-including-gender-issues-risk-assessment/view>

## Gesprächseinstieg Nr. 4: Mitarbeiterkantine

Sie arbeiten in einer Mitarbeiterkantine, die über einen Zeitraum von zwei Stunden, jede Woche von Montag bis Freitag, warme und kalte Mahlzeiten für bis zu 300 Mitarbeiter anbietet. Die Zubereitung der Speisen umfasst das Schälen und Zerkleinern von Gemüse. Dies wird in der Regel von einer Maschine durchgeführt, die allerdings ausgefallen ist.

In den letzten zwei Wochen haben Sie manuell Gemüse geschnitten und Schmerzen im Handgelenk. Sie haben dies Ihrem Vorgesetzten gegenüber erwähnt, der jedoch verständnislos ist.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Auf persönlicher Ebene sind MSE schmerzhaft und rauben in vielen Fällen Lebensqualität; welche Auswirkungen können sie auf organisatorischer Ebene haben und warum?
- Nachdem Sie dieses Problem bei Ihrem Vorgesetzten angesprochen haben, wie schätzen Sie Ihre Zuversicht ein, es mit einer höherrangigen Führungskraft in Ihrem Unternehmen zu besprechen?
- Um ähnliche Situationen in der Zukunft zu vermeiden, wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um eine gesunde Zukunft zu gestalten?

### Weitere Informationen

- EU-OSHA, *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen*:  
<https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

## Gesprächseinstieg Nr. 5: Hand-Arm-Vibration

Als Maschinenbediener in einer Produktionsumgebung waren Sie Hand-Arm-Vibrationen (HAV) ausgesetzt; Sie kennen die Symptome aus einer Schulung, die Sie vor einigen Jahren absolviert haben. Sie haben Bedenken hinsichtlich der mangelnden Maschinenwartung geäußert, aber der Produktionsleiter hat diese ignoriert.

Sie sind hoch qualifiziert und ein echter Gewinn für das Unternehmen, aber Sie erwägen, das Unternehmen zu verlassen, wenn Ihre Bedenken nicht berücksichtigt werden.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Seit Ihrer ersten HAV-bezogenen Schulung gab es in dem Unternehmen eine signifikante Fluktuation der Belegschaft; können Sie Ihren Kollegen die Ursachen von HAV und die Symptome erklären?
- Wie regelmäßig sollten die Schulungen für Arbeitnehmer und Führungskräfte aufgefrischt werden, und was bedeutet es, wenn die Maschinen schlecht gewartet werden?
- Um ähnliche Situationen in der Zukunft zu vermeiden, wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um eine gesunde Zukunft zu gestalten?

### Weitere Informationen

- Health and Safety Executive (HSE) des Vereinigten Königreichs, „Hand-arm vibration at work“: <http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/index.htm>
- NHS Health Scotland, Healthy Working Lives, „Vibration“: <https://www.healthyworkinglives.scot/workplace-guidance/health-risks/vibration/Pages/common-hazards-and-controls.aspx>

### Zusätzliche Informationen für den Moderator

- EU-OSHA, „E-fact 19 – Prevention of vibration risks in the construction sector“: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact19/view> (auf Englisch)

## Gesprächseinstieg Nr. 6: Kleines Familienunternehmen

Sie arbeiten in einem kleinen Familienunternehmen, das sich seit einigen Jahren im selben Gebäude befindet. Die Betriebsstätte ist nicht eigens für diesen Zweck gebaut und im Laufe der Jahre haben sich Materialien angesammelt. Ein Großteil der Lagerfläche befindet sich unterhalb der Taillenhöhe, was ein manuelles Handhabungsrisiko und das Potenzial für Schmerzen im unteren Rückenbereich mit sich bringt.

Sie sind der Familie gegenüber loyal, aber besorgt über die Auswirkungen auf Ihre Hände, Arme und Rücken durch das Bewegen und Tragen von Materialien.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Erkennen Sie ein ähnliches Szenario an Ihrem eigenen Arbeitsplatz? Stimmen Sie zu, dass die frühen Symptome einer MSE darauf hindeuten, dass die Arbeitsstätte vollständig neu bewertet werden muss?
- Wenn man bedenkt, dass es sich um ein kleines Unternehmen handelt, welche Fähigkeiten muss das am Risikobeurteilungsprozess beteiligte Team haben, um dies erfolgreich umzusetzen? Welche Vorteile hat die Arbeit im Team bei der Identifizierung von MSE-Risikofaktoren an Ihrem Arbeitsplatz?
- Welche Bedeutung hat eine gute Haushaltsführung und Lagerung im Rahmen einer Arbeitsplatzbewertung? Wie würden Sie Ihre Bedenken bei Ihrem Arbeitgeber anbringen?
- Welchen Mehrwert bieten die Mitarbeiter einem Unternehmen?

### Weitere Informationen

- EU-OSHA, „Factsheet 73 – Gefahren und Risiken bei der manuellen Handhabung von Lasten am Arbeitsplatz“: <https://osha.europa.eu/de/publications/factsheet-73-hazards-and-risks-associated-manual-handling-loads-workplace/view>

## Gesprächseinstieg Nr. 7: Mithilfe von Body Mapping Daten über frühe Symptome von MSE sammeln

In dem [Toolkit „Understanding musculoskeletal disorders“](#) wird betont, wie wichtig es ist, frühzeitig Symptome zu erkennen und die notwendigen vorbeugenden Maßnahmen zu ergreifen. Die Datenerhebung hilft, die Maßnahmen zu priorisieren, die z. B. aufgrund einer Risikobewertung zu ergreifen sind.

Angesichts des technologischen Fortschritts und des Wandels von Arbeitsinhalten und -organisation, welche einfachen Möglichkeiten gibt es, neu auftretende gesundheitliche Probleme zu erfassen, und wie ändert Ihr Unternehmen Richtlinien und Verfahren zur Einleitung früher gesundheitlicher Maßnahmen, sobald diese Probleme identifiziert sind?

Stellen Sie Seite 77 und Anhang 2 von „*Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen*“ vor, worauf unten unter „Zusätzliche Informationen“ Bezug genommen wird, und übergeben Sie den Teilnehmern vor Beginn der Diskussion ein Exemplar.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Welche Daten sammelt Ihr Unternehmen derzeit, um Präventivmaßnahmen in Bezug auf MSE zu priorisieren?
- Wie werden diese Daten erhoben?
- Wie werden diese Daten verwendet, um Gefahren, Risiken und Maßnahmen zu identifizieren und Aktionen zu priorisieren?
- Wissen Sie als Arbeitnehmer, wie Sie frühe Symptome von MSE melden können?
- Verwendet Ihr Unternehmen Body Mapping als Mittel zur Sammlung von Informationen?
- Welche Vorteile könnte Body Mapping haben und wofür könnte es am nützlichsten sein?
- Wenn Body Mapping verwendet wird, wie hilft es bei der Identifizierung von Gefahren, Risiken und Maßnahmen und bei der Priorisierung von Aktionen?

### Weitere Informationen

- EU-OSHA, *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen*:  
<https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

### Zusätzliche Informationen für den Moderator

- HSE, „Body mapping tool“: <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf> (auf Englisch)
- Victorian Trades Hall Council, „Body mapping“: <http://www.ohsrep.org.au/tool-kit/ohs-reps-@-work-mapping-/part-1-body-mapping>
- *Napo Schulungsressourcen – „Understanding musculoskeletal disorders“ toolkit*:  
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/> (auf Englisch):

## Gesprächseinstieg Nr. 8: Früherziehung und die Schultasche

Sie arbeiten für eine Organisation, die die Bedeutung der Gestaltung der Arbeitsumgebung erläutert, um das Auftreten von MSE zu minimieren. Sie haben festgestellt, dass die am Arbeitsplatz angewandten Kontrollmaßnahmen auch bei Ihren Haus- und Freizeitaktivitäten Anwendung finden.

Sie sehen indes, wie Ihr Kind jeden Tag damit kämpft, seine Tasche zur Schule und zurück zu tragen, oft über einer Schulter.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Wie würden Sie mit Ihrem Kind oder einem anderen Jugendlichen die Bedeutung eines gesunden Rückens in jedem Alter thematisieren?
- Können Sie Vorschläge machen, wie das Gewicht der Tasche reduziert werden kann?
- Wie würden Sie die Vorteile des richtigen Tragens der Tasche erklären und warum würde dies das Risiko von MSE verringern?
- Würden Sie den Jugendlichen ermutigen, mit der Schule ein Gespräch über einen gesunden Rücken und die Bereitstellung von Stauräumen zu führen?
- Wie können Sie mit der Schule Ihres Kindes oder anderen Eltern ein Gespräch über diese und andere mögliche Gefahren für MSE (z. B. Körperhaltungen und Mobiliar) führen?
- Glauben Sie, dass diese Art der Früherziehung in Bezug auf MSE-Gefahren für die Arbeitgeber von Vorteil wäre? Wenn ja, warum?

### Weitere Informationen

- Verband der pädiatrisch zugelassenen Physiotherapeuten: „Choosing the right school bag“: <https://www.shb.scot.nhs.uk/departments/physiotherapy/APCP%20School%20Bag%20Advice.pdf>
- BackCare, „Bags versus backpacks“: <http://backcare.org.uk/wp-content/uploads/2015/02/BCAW-2010-Bags.pdf>

### Zusätzliche Informationen für den Moderator

- Weltgesundheitsorganisation, „School and youth health“: [https://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/](https://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/) (auf Englisch)
- ENETOSH (European Network Education and Training in Occupational Safety and Health) Website: <http://www.enetosh.net/>

## Gesprächseinstieg Nr. 9: Nacken- und Schulterschmerzen durch Bürotätigkeiten – Information des Arbeitgebers

Sie arbeiten in einem Büro. Sie mögen Ihren Beruf, der abwechslungsreich und arbeitsintensiv ist, aber viel Zeit beinhaltet, in der Sie vor dem Computerbildschirm sitzen. Sie haben festgestellt, dass Sie angefangen haben, bei der Arbeit Schmerzen im Nacken und in den Schultern zu bekommen, aber Sie wollen kein Aufhebungs machen und haben weder mit Ihren Kollegen noch mit Ihrem Arbeitgeber darüber gesprochen. Sie befürchten außerdem, dass Sie nicht ernst genommen werden, und dass es sich ohnehin nur um kleine Wehwehchen handelt.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Warum ist es Ihrer Meinung nach für Sie und Ihren Arbeitgeber wichtig, dass Sie Ihre Bedenken und Symptome melden? Was könnten die Konsequenzen sein, wenn Sie nichts sagen?
- Wie würden Sie Ihre Bedenken und Symptome bei Ihrem Arbeitgeber anbringen? Welche Vorbereitungen und Planungen würden Sie treffen? Welche Probleme würden Sie ansprechen?
- Was könnte Sie davon abhalten, Ihre Bedenken und Symptome vorzubringen?
- Was könnte Ihr Unternehmen tun, um es Ihnen zu erleichtern, Symptome so früh wie möglich zu melden?
- Wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um Anzeichen von gesundheitlichen Problemen so früh wie möglich zu bekämpfen und eine gesunde Zukunft zu schaffen?

### Weitere Informationen

- Siehe Anhang 1, „Let’s talk ... for workers“
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf) (auf Englisch)
- Die Fragen in Anhang 1 können auch mit anderen Gesprächseinstiegen verwendet werden.

## **Gesprächseinstieg Nr. 10: Rückenschmerzen, die vermutlich von der Arbeit herrühren – Gespräch mit dem Arbeitnehmer**

(Hinweis für Moderator: Wählen Sie eines der folgenden Szenarien zur Verwendung in der Gruppe aus oder erstellen Sie Ihr eigenes.)

Sie vermuten oder es wird Ihnen mitgeteilt, dass einer Ihrer Mitarbeiter frühe Symptome eines Rückenleidens aufweist. Sie arbeiten in einem Lager und ihre Arbeit beinhaltet einige Hebe- und Transportaufgaben sowie das Fahren eines Gabelstaplers.

Sie vermuten oder es wird Ihnen mitgeteilt, dass eine Ihrer Reinigungskräfte frühe Symptome eines Rückenleidens aufweist. Ihre Arbeit beinhaltet einige Hebe- und Tragearbeiten sowie wiederholte körperliche Arbeit in ungünstiger Haltung, um Behälter zu leeren und den Boden zu reinigen.

Sie vermuten oder es wird Ihnen mitgeteilt, dass eine Ihrer Bürokräfte frühe Symptome einer MSE aufweist. Die Tätigkeit beinhaltet viel Zeit vor dem Computerbildschirm und manchmal muss der Arbeitnehmer unter Zeitdruck arbeiten, um Ihnen zu helfen, einen bestimmten Termin einzuhalten.

Sie leiten einen Friseursalon. Sie vermuten oder es wird Ihnen mitgeteilt, dass einer Ihrer Angestellten frühe Symptome einer MSE aufweist. Die Arbeit bringt viel Zeit im Stehen mit sich, sowie ungünstige Haltungen, wiederholte Bewegungen um Haare zu schneiden und das Halten von Geräten wie Fön und Schere.

### **Was können Sie tun?**

#### **Diskussionsthemen**

- Warum glauben Sie, dass es wichtig ist, dass Ihre Mitarbeiter Ihnen ihre Bedenken und Symptome so schnell wie möglich mitteilen? Welche negativen Folgen könnte es haben, nicht über frühe Symptome von MSE eines Arbeitnehmers informiert zu sein?
- Wie würden Sie den Einzelnen ansprechen? Wie könnten Sie das Gespräch beginnen? Welche Dinge würden Sie in dem Gespräch besprechen wollen?
- Würden Sie sie ermutigen, so schnell wie möglich einen Arzt aufzusuchen?
- Wie würden Sie nach dem Gespräch weitermachen? Welche Maßnahmen sollten Sie ergreifen?
- Wie würden Sie mit der Vertraulichkeit umgehen, insbesondere wenn es sich um medizinische Informationen handelt?
- Was könnte die Arbeitnehmer davon abhalten, Bedenken und Symptome zu äußern?
- Was könnten Sie und Ihr Unternehmen tun, um es Ihren Arbeitnehmern zu erleichtern, Ihnen Symptome so früh wie möglich zu melden? Über welche Richtlinien sollte das Unternehmen verfügen?
- Wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um Anzeichen von gesundheitlichen Problemen so früh wie möglich zu bekämpfen und eine gesunde Zukunft zu schaffen?

### **Weitere Informationen**

- Siehe Anhang 2, „Let's talk ... for managers“
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers: <https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB->



[8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](#) (auf Englisch)

- Die Fragen in Anhang 2 können auch mit anderen Gesprächseinstiegen verwendet werden.

## Gesprächseinstieg Nr. 11: Die Diagnose Arthritis – Information Ihres Arbeitgebers

Bei Ihnen wurde Arthritis diagnostiziert. Bis jetzt konnten Sie Ihre Arbeit bewältigen und haben niemandem davon erzählt, aber Ihre Schmerzen haben zugenommen. Einige Tätigkeiten – wie das Pendeln während der Hauptverkehrszeit, das lange Sitzen bei Besprechungen oder das Stehen für eine längere Zeit, beim Einsatz vor Ort – bereiten Ihnen erste Schwierigkeiten. Sie sind besorgt, dass Sie möglicherweise öfter von der Arbeit freigestellt werden müssen, wenn die Schübe schlimmer werden oder wenn Sie Zeit benötigen, sich medizinisch behandeln zu lassen.

Sie mögen Ihre Arbeit sehr, aber Sie haben Angst und sind gestresst, da Sie wissen, dass Sie bei der Arbeit Unterstützung brauchen, sich jedoch Sorgen machen, was Ihre Kollegen sagen werden und wie Ihr Arbeitgeber reagieren wird, wenn er von Ihrem Zustand erfährt. Die Unruhe macht Ihren Zustand nicht besser.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Warum ist es Ihrer Meinung nach für Sie und Ihren Arbeitgeber wichtig, dass Sie Ihre Bedenken und Symptome melden? Was könnten die Konsequenzen sein, wenn Sie nichts sagen?
- Wie würden Sie Ihre Bedenken und Symptome bei Ihrem Arbeitgeber anbringen? Welche Vorbereitungen und Planungen würden Sie treffen? Welche Probleme würden Sie ansprechen?
- Was könnte Sie davon abhalten, Ihre Bedenken und Symptome vorzubringen?
- Was könnte Ihr Unternehmen tun, um es Ihnen zu erleichtern, Symptome so früh wie möglich zu melden?
- Wie können Mitarbeiter und die Unternehmensleitung zusammenarbeiten, um Anzeichen von gesundheitlichen Problemen so früh wie möglich zu bekämpfen und eine gesunde Zukunft zu schaffen?

### Weitere Informationen

- Siehe Anhang 1, „Let’s talk ... for workers“
- Versus Arthritis, „Work“: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/> (auf Englisch)
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf> (auf Englisch)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf) (auf Englisch)
- EU-OSHA, Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs): [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs)) (auf Englisch)

## Gesprächseinstieg Nr. 12: Mit einem Arbeitnehmer über seine Arthritis sprechen

Einer Ihrer Mitarbeiter hat sich öfter als gewöhnlich eine Auszeit genommen und ist bei der Arbeit nicht mehr so wie früher. Sein Beruf ist abwechslungsreich und arbeitsintensiv, beinhaltet aber viel Zeit, in der er vor dem Computerbildschirm sitzt. Er ist ein guter Mitarbeiter und setzt normalerweise einfach alles um. Er kommt zu Ihnen, um mit Ihnen zu sprechen und sagt Ihnen, dass bei ihm Arthritis diagnostiziert wurde.

Er ist der Meinung, dass er es schaffen kann, weiterzuarbeiten, wenn er seinen Arbeitsplatz komfortabler gestalten und vielleicht seine Pendelzeiten ändern kann, damit er während der Hauptverkehrszeiten nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein muss und flexibler arbeiten kann, um z. B. Arzttermine wahrzunehmen.

### Was können Sie tun?

#### Diskussionsthemen

- Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, dass Ihre Mitarbeiter das Gefühl haben, dass sie Gesundheitsprobleme so schnell wie möglich mit Ihnen besprechen können? Was könnten die Folgen sein, wenn sie das Gespräch hinausschieben?
- Wie würden Sie ein Gespräch mit einem Mitarbeiter über ein MSE-Problem angehen, das nicht arbeitsbedingt ist? Welche Probleme würden Sie ansprechen?
- Was könnte Ihre Arbeitnehmer davon abhalten, ihre Bedenken und Symptome zu äußern?
- Was könnte Ihr Unternehmen tun, um es den Arbeitnehmern zu erleichtern, Gesundheitsprobleme so früh wie möglich zu melden?
- Wie würden Sie die Situation mit dem Arbeitnehmer analysieren und mit ihm die Unterstützung ermitteln, die er benötigen könnte, wie beispielsweise Arbeitsplatzanpassungen?
- Über welche Art von Richtlinien sollte das Unternehmen verfügen und wie sollten diese den Arbeitnehmern mitgeteilt werden?

### Weitere Informationen

- Siehe Anhang 2, „Let's talk ... for managers“
- National Rheumatoid Arthritis Society (NRAS), *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf> (auf Englisch)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf) (auf Englisch)
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs)) (auf Englisch)

## Anhang 1: Let's talk ... for workers – wie Sie Ihre Diagnose von Arthritis (oder einer anderen MSE) bei Ihrem Arbeitgeber ansprechen

Sie sind nicht gesetzlich verpflichtet, Ihrem Arbeitgeber ein medizinisches Problem wie Arthritis mitzuteilen, aber Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihre Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz zu schützen, sicherzustellen, dass Sie wegen Ihres Zustands nicht diskriminiert werden und alle individuellen Änderungen vorzunehmen, die Sie benötigen. Dies können sie nicht tun, wenn sie von Ihrem Zustand nichts wissen. Wenn Sie Angst haben, es Ihrem Arbeitgeber zu sagen, gibt es dann einen Kollegen, den Sie informieren könnten? Gibt es dort, wo Sie arbeiten, eine Gewerkschaft, die Sie unterstützen könnte? Tätigkeiten wie Heben, Tragen, ständiges Stehen oder sogar längeres Sitzen können für den Körper belastend sein, wenn Sie eine Erkrankung wie Arthritis haben, sodass Sie möglicherweise bestimmte Anpassungen benötigen, um Ihnen Ihre Arbeit zu erleichtern. Wenn Sie Ihrem Arbeitgeber frühzeitig von Ihrer Arthritis, Ihren Gelenkschmerzen oder damit verbundenen Erkrankungen erzählen, könnte dies Ihr Arbeitsleben erheblich erleichtern. Wenn Sie ihnen von Ihrem Gesundheitszustand erzählen, sind die Arbeitgeber verpflichtet, das, was Sie ihnen sagen, vertraulich zu behandeln und es nicht ohne Ihre Zustimmung an Dritte weiterzugeben.

Wenn Sie reden wollen, hier sind ein paar Tipps, um das Gespräch zu erleichtern.

### Gesprächstipps für Arbeitnehmer

**Vor dem Gespräch:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einer anderen Gesundheitsfachkraft über die Arbeit mit Arthritis. Denken Sie über den Arbeitsrhythmus nach, den Sie vielleicht benötigen, und die Anpassungen, um die Sie bitten möchten. Können Sie Anregungen und Ratschläge von anderen, die mit Arthritis arbeiten, oder von der Website einer Arthritisorganisation erhalten? Ein Brief von Ihrem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachkraft, die Sie behandelt, kann helfen, Ihren Zustand und die Auswirkungen, zu erklären. Das Schreiben könnte auch Informationen über die Unterstützung enthalten, die Sie benötigen. Sie können auch alle relevanten Informationen, die Sie z. B. von einer Arthritisorganisation haben, mitnehmen, um Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse zu erklären.

**Entscheiden Sie, was Sie sagen und anfordern möchten:** Planen Sie im Voraus, was Sie sagen und abdecken möchten, wie z. B.:

- Ihr Zustand
- Ihre Symptome
- wie sich Ihr Zustand an einem schlechten Tag anfühlt
- die Auswirkungen von Medikamenten, die Sie einnehmen
- bei welchen Aufgaben Sie Hilfe benötigen
- wie Ihre Symptome im Alltag variieren können
- warum Sie der Meinung sind, dass Sie mit etwas Unterstützung Ihre Arbeit sehr gut erledigen können
- die Anpassungen oder Unterstützungen, die vorgenommen werden könnten, um Ihnen zu helfen (denken Sie an sich selbst, Ihren Vorgesetzten und Ihr Unternehmen).

Zu den Dingen, die zu berücksichtigen sind, gehören die Notwendigkeit einer Freistellung im Laufe des Tages, um Ihren Arzt bei Schüben aufzusuchen (die in der Regel unerwartet auftreten); falls Sie Ihren Arbeitstag später beginnen oder morgens von zu Hause aus arbeiten wollen, wenn Sie zu Beginn des Tages mehr Schmerzen haben; Ausstattung oder Änderungen an den Tätigkeiten oder der Arbeit, die Sie tun. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie immer ein erstes Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber führen und ihm sagen, dass Sie sich wieder zusammensetzen werden, sobald Sie mehr über Ihren Zustand wissen. Wenn Sie möchten, dass Ihre Kollegen informiert werden, können Sie sich gemeinsam über den besten Weg in dieser Angelegenheit einigen.

**Beginnen Sie das Gespräch:** Schaffen Sie eine Gelegenheit für ein Gespräch. Auch wenn Sie nicht jemand sind, der bereitwillig mit dem Vorgesetzten kommuniziert, wird es für Sie nach dem ersten Gespräch einfacher werden. Vereinbaren Sie auf jeden Fall einen Termin, um sicherzugehen, dass Sie Zeit und Aufmerksamkeit erhalten. Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten in einer komfortablen

Umgebung und unter vier Augen. Nehmen Sie Stift und Papier mit, um sich während des Gesprächs Notizen zu machen. Es kann sinnvoll sein, Entscheidungen über wichtige Themen im Nachhinein schriftlich einzuholen.

Informieren Sie zunächst Ihren Arbeitgeber über Ihre Diagnose, Ihre Symptome und wie Ihr Zustand Sie beeinflusst (siehe die im Abschnitt „Entscheiden Sie, was Sie sagen und anfordern möchten“ oben vorgeschlagenen Punkte). Dies ist wichtig, da Ihr Vorgesetzter möglicherweise kein Wissen oder Kenntnisse über Ihre Erkrankung hat oder falsche Vorstellungen, sodass ein Einblick in die Auswirkungen auf Sie ihm helfen wird, Sie in der richtigen Weise zu unterstützen.

Anschließend sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber über die Unterstützung, die Sie benötigen, fortführen. Die folgenden Vorschläge können Ihnen helfen. Sie müssen sie entsprechend Ihren Symptomen und Ihrer Arbeit anpassen:

- Ich denke, dass ich meine Arbeit mit einigen Anpassungen oder Unterstützung bewältigen kann. Die Bereiche meiner Arbeit, mit denen ich ein paar Probleme habe, sind ...
- Meistens geht es mir gut, aber wenn ich einen Schub habe, denke ich, dass X mir helfen könnte.
- Ich habe einige Vorschläge für Anpassungen oder Unterstützung, die mir helfen könnten, die ich gerne mit Ihnen besprechen würde.
- Ich habe einige Vorschläge, wie die Arbeit anders gemacht werden könnte bzw. wie meine Tätigkeit verändert werden könnte.
- Könnten Sie eine Arbeitsplatz-Bewertung durchführen, um Probleme und Lösungen zu identifizieren?
- Könnten wir Y und Z probeweise testen?
- Könnten wir uns auf einen Plan für die Zukunft einigen, der regelmäßige Überprüfungssitzungen beinhaltet?
- Entweder „Im Moment will ich meine Kollegen nicht informieren. Ich werde Sie wissen lassen, wann ich dazu bereit bin“ oder „Könnten Sie mich dabei unterstützen, es meinen Kollegen zu sagen?“

## Tätigkeit

Dieser Anhang könnte auch verwendet werden, um ein kurzes Rollenspiel zu entwickeln, das mit einem der Gesprächseinstiege verbunden ist.

## Weitere Informationen

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf) (auf Englisch)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet_web_version_.pdf) (auf Englisch)
- Versus Arthritis, „Work“: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/> (auf Englisch)
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf> (auf Englisch)
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf> (auf Englisch)
- EU-OSHA, *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen*: <https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities) (auf

## Einstiege für Gespräche am Arbeitsplatz

- Englisch)
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*: [https://oshwiki.eu/wiki/Return\\_to\\_work\\_strategies\\_to\\_prevent\\_disability\\_from\\_musculoskeletal\\_disorders](https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders) (auf Englisch)
  - EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs)) (auf Englisch)

## Anhang 2: Let's talk ... for managers – wie können wir Ihnen beim Umgang mit Ihrer Arthritis (oder einer anderen MSE) helfen?

Mit der richtigen Unterstützung und Anpassungen können Menschen mit rheumatoider Arthritis in der Regel weiterarbeiten. Je früher ein Arbeitnehmer sich meldet, um mit Ihnen über seine Arthritis zu sprechen, desto besser für sein eigenes Wohlbefinden und seine Sicherheit und weil frühzeitig vorgenommene Änderungen auch billiger sein können als diejenigen, die zu einem späteren Zeitpunkt erforderlich wären. Zweifellos werden Sie Unterstützung anbieten wollen, um schlicht und ergreifend das Richtige für Ihren Mitarbeiter zu tun, aber Sie sollten sich auch bewusst sein, dass es gegen das Gesetz verstößt, einen Menschen mit Behinderung zu diskriminieren.

Für die meisten Menschen wird dies kein einfaches Gespräch sein. Sie müssen mit einer lebensverändernden Diagnose fertig werden, und sie werden sich wahrscheinlich unsicher fühlen, was die Aussichten für ihre Zukunft, einschließlich ihrer Arbeit, betrifft. Sie können sich auch schuldig fühlen, wenn ihr Zustand begonnen hat, ihre Arbeitsleistung zu beeinträchtigen.

Oftmals können Probleme, die sie bei ihrer Tätigkeit erleben, einfach und schnell gelöst werden. Möglicherweise müssen Sie eine Arbeitsplatz-Bewertung durchführen, um Probleme und Lösungen zu identifizieren. Ein wesentlicher Teil ist die effektive Kommunikation mit dem Arbeitnehmer über die Situation, das Zeigen von Verständnis und ein unterstützender Ansatz.

Damit dies gelingt, müssen die Arbeitnehmer das Gefühl haben, dass sie mit ihrem Arbeitgeber sprechen können, dass das, was sie sagen, vertraulich behandelt und von ihrem Arbeitgeber nicht negativ bewertet wird. Die Arbeitgeber müssen offen sein, dieses Gespräch fördern und sich bewusst sein, dass das Gespräch ein Hindernis darstellen kann.

Nachfolgend finden Sie einige Tipps für Führungskräfte, die die Kommunikation unterstützen.

### Gesprächstipps für Arbeitgeber

Ein unterstützender Ansatz beinhaltet:

- Sicherstellen, dass die Mitarbeiter verstehen, wie Richtlinien des Unternehmens auf sie zutreffen.
- Besprechung mit den Mitarbeitern, ob und wie sie die Kollegen informieren wollen:
  - Möchten Sie Kollegen informieren oder möchten Sie dies vertraulich behandeln?
  - Was wäre der beste Weg, um die Kollegen zu informieren? Brauchen Sie meine Unterstützung, um die Kollegen zu informieren?
- Vereinbarung einer Reihe von Überprüfungsitzungen mit dem Arbeitnehmer, um seine Bedürfnisse zu besprechen, einschließlich aller erforderlichen Anpassungen:
  - Wir sollten uns erneut zusammensetzen, um die Unterstützung zu besprechen, die Sie von uns benötigen. Wann würde es Ihnen passen?
- Die Situation mit ihnen analysieren:
  - Welche Aspekte Ihrer Tätigkeit können Sie problemlos erledigen?
  - Mit welchen Aspekten könnten Sie sich Ihrer Meinung nach schwer tun?
  - Welche Anpassungen oder Unterstützung könnte Ihnen als erfahrener und geschätzter Mitarbeiter Ihrer Meinung nach helfen? Was könnte man anders machen? Wie können wir Ihre Tätigkeit anpassen, um Ihnen zu helfen? Gibt es irgendwelche Änderungen an der Ausstattung, die Sie verwenden, die helfen könnten? Wie können das Unternehmen und ich Sie unterstützen?
  - Was halten Sie von X? Könnte Y Ihnen helfen?
- Untersuchung der Arbeitsumgebung und der Barrierefreiheit. Berücksichtigen Sie Arbeitszeiten, zusätzliche Schulungen und Anpassungen der Funktion des Arbeitnehmers. Es

sollten Versuche mit Anpassungen durchgeführt werden, und Änderungen an der Tätigkeit können vorübergehend oder dauerhaft sein.

- Vereinbarung eines Plans für die Zukunft sowie eines Kommunikations- und Überprüfungsprozesses.
- Schaffung eines Ansatzes der „offenen Tür“ für die Bewältigung von Gesundheitsproblemen.

## Tätigkeit

Dieser Anhang könnte auch verwendet werden, um ein kurzes Rollenspiel zu entwickeln, das mit einem der Gesprächseinstiege verbunden ist.

## Weitere Informationen

- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employers*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC\\_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/17/7F9176BC-5189-43BB-8A6862BA0F3DA4FC_document/WorkingwithArthritisEmployerGuideV6lr.pdf) (auf Englisch)
- Arthritis Ireland/Fit for Work Ireland, *Working with arthritis, back pain & related conditions: A guide for employees*: [https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827\\_document/Employee\\_Booklet\\_\\_web\\_version\\_.pdf](https://www.arthritisireland.ie/assets/50/2D5C05E7-BA86-4582-9DD162F365DCB827_document/Employee_Booklet__web_version_.pdf)
- Versus Arthritis, „Work“: <https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/living-with-arthritis/work/> (auf Englisch)
- Arthritis Care, *Working with arthritis*: <https://www.versusarthritis.org/media/1422/working-with-arthritis-booklet.pdf> (auf Englisch)
- NRAS, *When an employee has rheumatoid arthritis*: <https://www.nras.org.uk/data/files/Publications/When%20an%20Employee%20has%20Rheumatoid%20Arthritis%20-.pdf> (auf Englisch)
- EU-OSHA, *Gesunde Arbeitskräfte, florierende Unternehmen – ein praktischer Leitfaden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz: Umgang mit psychosozialen Risiken und Muskel- und Skeletterkrankungen in Kleinst- und Kleinunternehmen*: <https://osha.europa.eu/de/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>
- EU-OSHA, *Workers with disabilities*: [https://oshwiki.eu/wiki/Workers\\_with\\_disabilities](https://oshwiki.eu/wiki/Workers_with_disabilities) (auf Englisch)
- EU-OSHA, *Return to work strategies to prevent disability from musculoskeletal disorders*: [https://oshwiki.eu/wiki/Return\\_to\\_work\\_strategies\\_to\\_prevent\\_disability\\_from\\_musculoskeletal\\_disorders](https://oshwiki.eu/wiki/Return_to_work_strategies_to_prevent_disability_from_musculoskeletal_disorders) (auf Englisch)
- EU-OSHA, *Working with rheumatic and musculoskeletal diseases (RMDs)*: [https://oshwiki.eu/wiki/Working\\_with\\_rheumatic\\_and\\_musculoskeletal\\_diseases\\_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs)) (auf Englisch)

**Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA)** trägt zur Schaffung sichererer, gesünderer und produktiverer Arbeitsplätze in Europa bei. Die Agentur untersucht, entwickelt und verbreitet verlässliche, ausgewogene und unparteiische Informationen über Sicherheit und Gesundheit und organisiert europaweite Sensibilisierungskampagnen. Die 1994 von der Europäischen Union gegründete Agentur mit Sitz in Bilbao (Spanien) bringt Vertreter der Europäischen Kommission, der Regierungen der Mitgliedstaaten, der Arbeitgeber- und Arbeitnehmerverbände sowie führende Sachverständige aus den EU-Mitgliedstaaten und anderen Ländern zusammen.

**Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz**

Santiago de Compostela 12, 5. Etage  
48003 Bilbao, Spanien  
Tel.: +34 944794360  
Fax: +34 944794383  
E-Mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu>



Publications Office