

08.11.2018

Die tägliche Last – wie schütze ich mich selbst?

Als Beschäftigte sind wir tagtäglich während der Arbeit, aber auch in der Freizeit, einer Vielzahl positiver sowie negativer Einflüsse ausgesetzt.

Immer wieder werden wir dabei z.B. durch organisatorische Veränderungen vor neue Herausforderungen gestellt und sind gezwungen, uns den veränderten Bedingungen schnellstens anzupassen.

Glaut man nun den Statistiken der Krankenkassen, fällt dies vielen von uns zunehmend schwerer und führt in unterschiedlichen Krankheitsbildern zu größer werdenden Ausfallzeiten.

Wie kann hier gegengesteuert werden?

Die „**Grundsatzkommission 2**“ kann bei der Beantwortung dieser Frage natürlich keinen Königsweg aufzeigen, möchte aber den Fokus in diesem Kontext auf das Thema „Selbstschutz“ richten. Hierbei ergibt sich zwangsläufig die Frage:

Wie kann sich jede/r Einzelne selbst schützen?

Um darauf Antworten zu finden, muss zunächst der Blick auf die Ursachen und Einflussfaktoren gerichtet werden. Erst wenn klar ist, was zu Belastungen oder Krankheiten führt, können Maßnahmen zum Selbstschutz erarbeitet und schlussendlich umgesetzt werden.

Insbesondere in der Arbeitswelt sind dies aber nicht nur Maßnahmen, die jede/r Betroffene angehen muss - vielmehr ist auch unsere Arbeitgeberin, schon aus Gründen der Fürsorge, in der Pflicht, Rahmenbedingungen zum Schutz der Mitarbeitenden zu schaffen.

Die „Grundsatzkommission 2“ wird daher in einer Veröffentlichungsreihe zum Thema „Selbstschutz“ sensibilisieren und mögliche Handlungsfelder aufzeigen.

Die Titel unserer nächsten Veröffentlichungen:

- „NEIN“ sagen ist in Ordnung!
- Gestalte deinen Arbeitsplatz!
- Deine Sicherheit geht vor!
- Plane DEINE Zeit!
- Achte auf Dich!

„Kein Mensch und keine Arbeit ist es wert, dass du dich selbst kaputt machst. Sei dir selbst so viel wert, dass du den Mut hast, NEIN zu sagen.“

(Autor unbekannt)

Fragen zu diesem Themenkomplex? Ansprechpartner/innen der vbba vor Ort und die Grundsatzkommission 2 (www.vbba.de) sind für Sie da.

2