

# Nachhaltigkeit ist ... ... Arbeit im Einklang mit dem Umfeld!



## „Ja, jetzt wird mal wieder in die Hände gespuckt ...

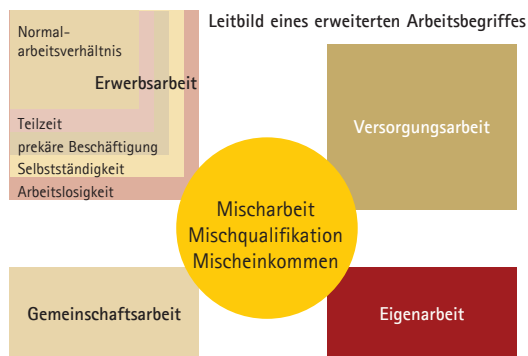
... wir steigern das Bruttosozialprodukt“ sang die deutsche Pop-Gruppe „Geier-Sturzflug“ vor einigen Jahren. Viele Menschen verbinden Arbeit mit dem In-die-Hände-Spucken, mit dem Sich-Anstrengen und Hart-Anpacken. Arbeit nimmt einen wichtigen Teil unseres Lebens ein, manchmal mehr, als für die Balance aus Arbeit, Freizeit und Beziehungszeit gut ist.

Nachhaltigkeit bzw. Zukunftsfähigkeit bedeutet, dass auch unsere Kinder und Enkelkinder die gleichen Chancen haben, ihr Leben zu gestalten, wie wir sie gehabt haben. Die Frage nach Arbeit und Nachhaltigkeit hat zwei Dimensionen. Zum einen betrifft sie den Bereich Soziales als einen der drei Aspekte der Nachhaltigkeit (dies sind Umwelt, Wirtschaft und Soziales), zum anderen hängen Arbeit und Nachhaltigkeit stark damit zusammen, wie man selbst seine Arbeit und sein Arbeitsumfeld gestalten und dabei die drei Aspekte der Nachhaltigkeit auf der Ebene des eigenen Arbeitsplatzes in Einklang bringen kann.

## Arbeit ist nicht nur Erwerbsarbeit!

In der Diskussion um die Zukunft der Arbeit wird immer klarer, dass Arbeit nicht nur Erwerbsarbeit ist, d.h. jene Arbeit, für die man bezahlt wird, sondern dass auch die Versorgungsarbeit (d.h. die Erziehung der Kinder, die Pflege von Angehörigen), die Gemeinschaftsarbeit (d.h. das ehrenamtliche Engagement in Vereinen) und die Eigenarbeit (z.B. der Selbstbau von Möbeln) in den erweiterten Arbeitsbegriff eingehen und eine Bedeutung für unsere Gesellschaft haben.

**Tipp:** In der Diskussion über die Sicherung unseres Pensionssystems wird immer stärker über die Berücksichtigung von Versorgungsarbeit und Gemeinschaftsarbeit diskutiert. Denken Sie an dieses Modell, wenn von einem gerechten Pensionssystem gesprochen wird.



Quelle: Hans-Böckler-Stiftung 2000

Abteilung 14  
Referat Abfallwirtschaft und Nachhaltigkeit

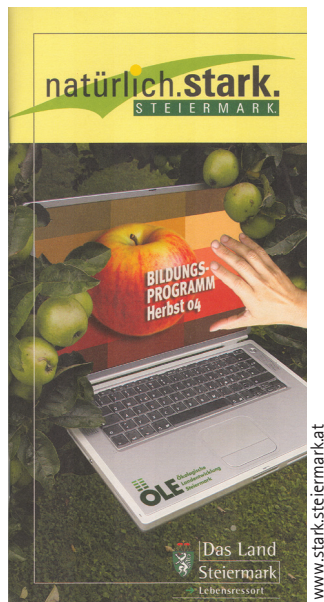


Das Land  
Steiermark

→ Lebensressort

## „Wissen ist Macht – nichts wissen macht nichts!“

lautet der Text eines Graffiti. In unserer Gesellschaft hat Wissen zunehmend an Bedeutung gewonnen, es ist zu einem wichtigen Produktionsfaktor geworden. Eine gute Ausbildung und lebenslanges Lernen sind wichtige Voraussetzungen für eine befriedigende und erfüllende Arbeit.



**Tipp:** Überlegen Sie, welche Aus- und Weiterbildungskurse für Sie interessant sind. Informieren Sie sich bei Arbeiterkammer, WIFI, Volkshochschulen und URANIA und schlagen Sie Ihrem Vorgesetzten ein für Sie passendes Weiterbildungspaket vor!

## „Working nine to five“

Die Arbeitswelt ändert sich. Galt ursprünglich die planbare und geregelte Arbeitszeit („working from nine to five“) als Standardmodell der Arbeit, so wird diese Form immer mehr von flexiblen Arbeitszeitmodellen abgelöst: Gleitzeit, Arbeitszeitkonten, Sabbat-Jahr und Gleitpension finden immer mehr Eingang in unsere Wirtschaft.

**Tipp:** Flexible Arbeitszeitmodelle bieten die Chance, Arbeit und Familie stärker als bisher in Einklang zu bringen. Ihnen wohnt aber auch die Gefahr inne, dass man als Arbeitnehmer/in dadurch keine Selbstbestimmung mehr hat und oft über lange Zeit ohne die erforderlichen Ruhe- und Erholungspausen arbeitet. Vereinbaren Sie mit Ihrem Vorgesetzten ein für beide Seiten passendes Modell und versuchen Sie, durch die Erarbeitung Ihrer persönlichen Ziele und das Setzen von Prioritäten zu einer guten work-life-Balance zu gelangen.

## Kontakt zur Firma trotz Babypause

Viele Frauen befürchten, dass eine Babypause ihre berufliche Entwicklung unwiederbringlich stört und sie durch die Karenz massiv zurückgeworfen werden.

**Tipp:** Immer mehr Firmen greifen auf ihre karenzierten Mitarbeiterinnen zurück, um Nachfragespitzen abzudecken oder die durch Urlaub und Krankenstände verursachten Kapazitätsengpässe zu verringern. Sie bieten ihnen auch die Möglichkeit, Weiterbildungsveranstaltungen in der Karenzzeit zu besuchen und damit am Stand der Entwicklung zu bleiben. Halten Sie zu Ihrem Arbeitgeber auch in der Karenzzeit Kontakt, es erleichtert Ihnen den Wiedereinstieg nach der Babypause.

## Fit und gesund am Arbeitsplatz

Mangelnde Bewegung, falsche Arbeitsabläufe und ergonomisch schlecht gestaltete Arbeitsplätze sind die Ursache für viele Gesundheitsprobleme. Oft bewirken bereits kleine Veränderungen an der Arbeitsplatzbeleuchtung oder gezielte Dehnübungen einen Ausgleich.

**Tipp:** Unternehmen wie die Firma Schirnhofner bieten ihren Mitarbeitern Ausgleichsgymnastik und Gesundheitsprogramme am Arbeitsplatz an. Eigene Fitnessräume für die Mitarbeiter, wie sie beispielsweise die Firma KWB oder die Steiermärkische Sparkasse anbieten, sind noch die Ausnahme. Überlegen Sie, wie Sie sich durch Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz fit halten können. Sie kosten kaum Zeit, haben aber eine erstaunliche Wirkung!

## Umweltfreundliche Beschaffung

Alle menschlichen Aktivitäten belasten mehr oder weniger stark die Umwelt. Umweltschutz am Arbeitsplatz bedeutet, diese Belastung so gering wie möglich zu halten.

**Tipp:** Achten Sie bei der Beschaffung auf die Umweltfreundlichkeit der Produkte. Es gibt viele Produkte, für die es eine ökologische Alternative gibt. Sie tragen die „Hundertwasser-Rose“, d.h. das Österreichische Umweltzeichen, sind mit dem Deutschen Umweltzeichen „Blauer Engel“ oder mit der Europäischen „Umwelt Blume“ ausgezeichnet. Sie entsprechen strengen Kriterien und sind aus ökologischer Sicht vorteilhafter als vergleichbare Produkte ihrer Produktgruppe.



## Das papierlose Büro – eine Illusion!

Mit der breiten EDV-Einführung im Büro und der zunehmenden Vernetzung wurde das papierlose Büro prognostiziert – eine Vision, von der wir heute weiter denn je entfernt sind.

**Tipp:** Überlegen Sie bewusst, welche Dokumente Sie ausdrucken müssen. Bei Mails und vielen anderen Dokumenten reicht es wahrscheinlich, wenn sie elektronisch abgespeichert werden. Verwenden Sie für Probeausdrucke Konzeptpapier, d.h. Papier, das schon auf einer Seite bedruckt wurde, und erstellen Sie mit Ihrem Drucker oder Kopiergerät doppelseitige Ausdrücke.

## Arbeit aus – Geräte aus!

Viele elektrische und elektronische Geräte sind in der Zwischenzeit so konzipiert, dass sie sich nach einiger Zeit in einen energiesparenden Schlummermodus schalten und dabei nur einen Teil der Energie verbrauchen, die sie im aktiven Zustand benötigen.

**Tipp:** Wenn Sie an die Anschaffung neuer Geräte denken, dann vergleichen Sie ihre Energiekennzahlen anhand der über das Internet abrufbaren Datenblätter. Entscheiden Sie sich für Produkte, die energieeffizient sind und das Energy Star Logo tragen. Wenn Sie nach Hause gehen oder Ihr Büro für längere Zeit verlassen, dann schalten Sie die Geräte aus – Sie sparen ohne Komfortverlust wertvolle Energie!



## In die Pause ohne Jause?

Vor allem Bildschirmarbeit sollte so gestaltet sein, dass Sie Ihren Augen immer wieder eine Ruhepause gönnen. Aber auch Ihr Körper braucht Erholungsphasen und die richtige Verteilung von kleinen Pausen über den Tag hilft gegen Ermüdung und Verspannung.

**Tipp:** Gönnen Sie sich kurze Unterbrechungen. Verrichten Sie nach längerer Bildschirmarbeit andere Tätigkeiten wie zum Beispiel Telefonate oder kurze Besprechungen mit Kolleginnen und Kollegen. Teilen Sie sich die Arbeit entsprechend Ihrer persönlichen Leistungskurve ein. Erledigen Sie die Aufgaben, die eine hohe Konzentration erfordern, zur Zeit Ihres größten Leistungspotenzials! Aber auch Ihre Ernährung sollte nicht zu kurz kommen. Frisches steirisches Obst, ein Vollkornweckerl oder ein Joghurt geben Ihnen Energie zurück! Ein leichtes Mittagessen ist das beste Mittel gegen das Leistungstief am frühen Nachmittag.

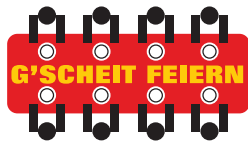
## Bio und fair auch im Büro

Biologische Lebensmittel haben einen höheren Nährwert als vergleichbare Produkte, sie wurden ohne chemische Hilfsmittel hergestellt. FAIRTRADE Produkte (Kaffee, Tee, Schokolade etc.) stammen aus gerechtem Anbau aus Entwicklungsländern.



© Michael Schaller

**Tipp:** Nehmen Sie zur Jause Bioprodukte zu sich und stellen Sie den Bürokaffee auf „faire Bohnen“ um. Organisieren Sie das nächste Fest in Ihrem Unternehmen nach den Kriterien von „G‘SCHEIT FEIERN“. Bioprodukte, saisonale Produkte aus der Region, FAIRTRADE Produkte, Mehrweggeschirr- und Besteck sind eine sinnvolle Alternative!



[www.gscheitfeiern.at](http://www.gscheitfeiern.at)

## Umweltschutz im Büro

Im Büro fällt mehr Abfall an, als man glaubt. Neben Papier sind es vor allem Kunststoffabfälle und biologische Abfälle, aber auch Metallfolien, Dosen etc.

**Tipp:** Denken Sie auch am Arbeitsplatz an die Vermeidung von Abfällen. Stellen Sie Papierkörbe und Sammelbehälter auf, damit Ihre Abfälle sortenrein entsorgt werden können. Wenn Sie alte Druckerpatronen und Toner Trommeln sammeln, können Sie damit helfen: Die ROTEN NASEN Clowndoctors erhalten für Druckerpatronen und Toner Trommeln eine kleine Spende, mit der sie ihre Arbeit für kranke Kinder in den Spitälern finanzieren!



© ROTEN NASEN Clowndoctors

## Zusammenfassung

Arbeit stellt einen wichtigen Teil unseres Lebens dar. Die bewusste Gestaltung der Arbeit und des Arbeitsumfeldes kann dazu beitragen, dass Nachhaltigkeit möglich wird. Zum einen sind es kleinere und größere Maßnahmen, die man leicht realisieren kann. Zum anderen geht es aber vor allem um einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit, um zu einer work-life-Balance zu gelangen, bei der auf Dauer kein Lebensbereich leidet.

## Links:

### Nachhaltigkeit:

<http://www.nachhaltigkeit.steiermark.at>  
<http://www.nachhaltigkeit.at>  
<http://www.win.steiermark.at>  
<http://www.gscheitfeiern.at>

### Weitere Links:

<https://www.respect.at>  
<http://www.tatenstattworte.at>  
<http://www.fairtrade.at>

### Energie- und Umweltzeichen:

<http://www.energiesparende-geraete.de>  
<http://stromeffizienz.de>  
<https://www.umweltzeichen.at>  
<http://www.eco-label.de>  
<http://www.blauer-engel.de>  
<https://www.bewusstkaufen.at>  
<http://www.energystar.gov>

### Recycling-Tonerrecycling:

<http://www.recycling4smile.at>  
<http://www.rotenasen.at>  
<https://www.ricoh.de>

### Gesundheitstipps:

<http://www.gesund.co.at>  
<http://de.fitness.com>  
<http://www.auva.sozvers.at>

### Weiterbildung:

<http://stmk.arbeiterkammer.at>  
<http://www.stmk.wifi.at>  
<http://www.urania.at>  
<http://www.vhsstmk.at>  
<http://www.eb-stmk.at>