

# STRESS LASS NACH!



## MEHR ERHOLUNG – MIT MEINER GEWERKSCHAFT GPA

[www.gpa.at/arbeitsstress](http://www.gpa.at/arbeitsstress)  
[mitgliedwerden.gpa.at](http://mitgliedwerden.gpa.at)  
[www.gpa.at](http://www.gpa.at)



**gpa**  
MEINE  
GEWERKSCHAFT

# 10

## Tipps für ArbeitnehmerInnen

Stress und Arbeitsdruck nehmen zu.

Viele ArbeitnehmerInnen geraten dadurch an ihre Leistungsgrenzen, das gefährdet auch ihre Gesundheit.

Bessere Arbeitsbedingungen mit gesunderhaltenden Arbeitszeiten und ausreichender Personalbemessung sind daher dringend erforderlich, dafür setzt sich die Gewerkschaft GPA ein.

Auch du selbst kannst dem Stress einiges entgegensetzen.



# 1.

## **Suche Defizite nicht bei dir selbst.**

Stress und Überforderung sind zumeist Anzeichen für zu hohe Anforderungen und fehlende Ressourcen.

Du solltest daher nicht an deiner eigenen Leistungsfähigkeit zweifeln, sondern dir vor allem Klarheit über die Stressursachen verschaffen.



# 2.

## **Nimm Warnsignale deines Körpers ernst.**

Anhaltender Stress schlägt sich auf die Gesundheit und führt zu körperlichen und seelischen Beschwerden.

Anzeichen sind z.B. Schlafstörungen, Schwierigkeiten beim Konzentrieren, aber auch Verspannungen oder Magenprobleme. Du solltest solche Anzeichen nicht einfach übergehen. Wende dich vor allem bei länger andauernden Beeinträchtigungen jedenfalls an eine/n ÄrztIn und bringe dabei auch deine berufliche Belastung zur Sprache.

Unterstützung erhältst du auch von deinem/r ArbeitsmedizinerIn, deinem/r BetriebsrätIn oder von einer Sicherheitsvertrauensperson.



# 3.

## **Suche das Gespräch mit deiner/m Vorgesetzten.**

Führungskräfte tragen auch für die psychische Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen Verantwortung.

Einige nehmen diese zu wenig wahr.

Wenn Belastungen, z.B. durch andauernde Anordnung von Überstunden, fehlende Nachbesetzungen oder ungleiche Aufgabenverteilung Überhand nehmen, solltest du zeitgerecht deine/n Vorgesetzten auf deine Situation hinweisen und auch Abhilfe verlangen.



# 4.

## **Fordere Pausen ein und mach sie auch.**

Pausen sind wichtige Unterbrechungen, die für Entlastung und Erholung sorgen. Nach 6 Stunden hast du das Recht auf eine halbe Stunde Arbeitspause.

Kürzere und dafür häufigere Pausen sollten jedoch generell im Arbeitsablauf möglich sein und z.B. für Dehnungs- und Lockerungsübungen genutzt werden.

Bleibt dir im Alltag so gut wie nie Zeit zum Abschalten und Pause machen, solltest du deine/n Vorgesetzten darauf hinweisen oder auch deine/n BetriebsrätIn, ArbeitsmedizinerIn, Sicherheitsvertrauensperson um Unterstützung ersuchen.



# 5.

## Nimm deinen Urlaub.

Wir brauchen Urlaub, um uns vom Arbeitsstress zu regenerieren und um richtig abschalten zu können.

Daher ist es wichtig, den Jahresurlaub auch regelmäßig zu verbrauchen.

Ideal sind mindestens 2-3 Wochen durchgehender Urlaub. Aber auch kürzere Auszeiten können zwischendurch zum Auftanken der Energiereserven wertvoll sein. Zu bedenken ist, dass der Urlaub Vereinbarungssache zwischen ArbeitnehmerIn und ArbeitgeberIn ist.

Rechtzeitige Planung sorgt daher für Klarheit auf beiden Seiten.

Im Urlaub hat die Arbeit Pause – Diensthandy, Laptops & Co sollten abgeschaltet bleiben und gehören jedenfalls nicht ins Reisegepäck.

Mehr Infos zum Thema Urlaub: [www.gpa.at/urlaubsgeld](http://www.gpa.at/urlaubsgeld)



# 6.

## **Schalte in der Freizeit Handy und E-Mail aus.**

Ständige Erreichbarkeit und das damit verbundene Verschwinden von Arbeit und Freizeit sind mittlerweile weit verbreitete Stressfaktoren.

Das Smartphone sollte nach der Arbeit abgeschaltet werden und auch E-Mails musst du außerhalb der Arbeitszeit nicht lesen oder bearbeiten - auch nicht in der U-Bahn und natürlich schon gar nicht im Urlaub.

Wenn du im Homeoffice arbeitest, kannst du durch die Festlegung von Erreichbarkeitszeiten Klarheit schaffen.





# 7.

## **Gehe nicht krank in die Arbeit.**

Das Recht auf Krankenstand ist gesetzlich verankert. Trotzdem gibt es gar nicht so wenige Menschen, die trotz Erkrankung, z.B. mit Schnupfen oder Erkältung, arbeiten gehen.

Die Gründe dafür sind oftmals, KollegInnen nicht in Stich lassen zu wollen oder die Angst, dass Aufgaben bis nach dem Krankenstand liegen bleiben und das Arbeitspensum somit noch größer wird.

Vermeide es trotz allem, krank in die Arbeit zu gehen. Du gefährdest deine Gesundheit und durch mögliche Ansteckungen auch die deiner KollegInnen.

Übrigens:

Auch im Homeoffice gilt das Recht auf Krankenstand.



# 8.

## **Wende dich an deine/n BetriebsrätIn.**

BetriebsrätInnen haben weitreichende Mitbestimmungsmöglichkeiten in allen Fragen der Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit. Sie können dich persönlich beraten, aber auch gegenüber deiner Führungskraft Maßnahmen zur Stressreduktion einfordern. BetriebsrätInnen können darüber hinaus Vereinbarungen bewirken, die gesunde Arbeitsbedingungen für die gesamte Belegschaft zum Ziel haben.



# 9.

## **Bei euch gibt's keinen Betriebsrat? Gründet doch einen!**

Die Erfahrungen zeigen, dass es in Unternehmen mit Betriebsrat mehr Präventionsmaßnahmen und auch mehr Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung gibt. Wenn du das Gefühl hast, dass es nicht nur dir schlecht mit der Stressbelastung geht, sondern auch andere KollegInnen unter ähnlichen Situationen leiden, ist die Gründung eines Betriebsrates eine gute Überlegung.

Die Gewerkschaft GPA unterstützt dich und deine KollegInnen dabei in allen Phasen.



# 10.

## Werde Mitglied!

Die Gewerkschaft GPA setzt sich gemeinsam mit BetriebsrätInnen für gute und gesunde Arbeitsbedingungen ein:  
Wir fordern die leichtere Erreichbarkeit der 6. Urlaubswoche, ausreichend Personal, kürzere und planbare Arbeitszeiten.  
Durch deine Mitgliedschaft leistest du einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung unserer Arbeit.  
Eine Mitgliedschaft bietet dir zudem Rechtsschutz:  
Wir beraten dich und vertreten dich bei Konflikten mit dem Arbeitgeber kostenlos vor Gericht.



**ICH MACH  
MICH STARK!**  
MIT MEINER GEWERKSCHAFT

001234567  
Max Mustermann  
gültig bis: 12/2023

**OGBcard**



3:44

**gpa** MEINE  
GEWERKSCHAFT

[mitgliedwerden.gpa.at](http://mitgliedwerden.gpa.at)

**100%**  
**SCHUTZ IM**  
**ARBEITSLEBEN**



**gpa**  
MEINE  
GEWERKSCHAFT

# Profitiere von den vielen Vorteilen einer GPA-Mitgliedschaft.

- Wir verhandeln deinen Kollektivvertrag und somit deine **Lohn-/Gehaltserhöhung**.
- Ohne Kollektivvertrag gibt es kein **Urlaubs- und Weihnachtsgeld**.
- Unsere ExpertInnen beraten dich bei allen Fragen zu deinem **Arbeitsverhältnis**: richtige Gehaltseinstufung, Arbeitszeit, Überstunden, Karenz und Mutterschutz etc.
- **Rechtsschutz**: Bei Konflikten mit deinem Arbeitgeber vertreten wir dich kostenlos vor Gericht.
- Wenn du im Beruf einen **Schaden** verursachst oder selbst geschädigt wirst, **bist du versichert**.
- Bei Arbeitslosigkeit erhältst du eine **Unterstützung** bis zu 200 Euro/Monat.
- Mit der GPA-CARD sparst du bei Shopping, Freizeit und Kultur: **[www.gpa.at/card](http://www.gpa.at/card)**
- Alle Details zu den Vorteilen der GPA-Mitgliedschaft findest du auf **[mitgliedwerden.gpa.at](http://mitgliedwerden.gpa.at)**.

**SERVICE-HOTLINE:**

+43 (0)5 0301

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

[service@gpa.at](mailto:service@gpa.at)



# JETZT Gewerkschaft GPA-Mitglied werden!

Frau     Herr    Titel.....

Familienname..... Vorname.....

Geburtsdatum 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Straße/Hausnr. ....

PLZ/Wohnort.....

Telefonisch erreichbar.....

E-Mail.....

Damit wir Sie bei Kollektivvertragsverhandlungen richtig informieren können, bitten wir um Angabe Ihres Dienstgebers und der genauen Branche.

Beschäftigt bei.....

Anschrift.....

Branche.....

Derzeitige Tätigkeit.....

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Angestellte/r     Arbeiter/in     Lehrling/... Lj.     Schüler/in  
 Student/in     Werkvertrag     Zeitarbeitskraft     freier Dienstvertrag  
 Zweitmitgliedschaft     geringfügig beschäftigt

GPA-Beitrittsmonat/-jahr:.....

Gehaltshöhe brutto.....

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 1% des Bruttogehalts bis zu einem Maximalbeitrag, der jährlich angepasst wird (siehe [www.gpa.at/mitgliedsbeitrag](http://www.gpa.at/mitgliedsbeitrag)). Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Ich willige ein, dass ÖGB, ÖGB Verlag und/oder VÖGB mich telefonisch bzw. per elektronischer Post (§107 TKG) kontaktieren dürfen, um über Serviceleistungen, etwa Aktionen für Tickets, Bücher und Veranstaltungen zu informieren und sonstige Informationen zu übermitteln.

Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

**Kamp.Nr. 5264300**

Bitte wenden >>

Ich bezahle meinen Mitgliedsbeitrag durch: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Betriebsabzug

Ich erkläre, dass mein Gewerkschaftsbeitrag durch meinen Arbeitgeber von meinem Gehalt/Lohn/Lehrlingsentschädigung abgezogen werden kann. Ich erteile deshalb meine Einwilligung, dass meine im Zusammenhang mit der Beitragseinhebung erforderlichen personenbezogenen Daten (umseits angegebene Daten und Gewerkschaftszugehörigkeit, Beitragsdaten, KV-Zugehörigkeit, Eintritts-/und Austrittsdaten, Karenzzeiten, Präsenz-, Ausbildungs- und Zivildienstzeiten, Pensionierung und Adressänderungen) von meinem Arbeitgeber und von der Gewerkschaft verarbeitet werden dürfen, wobei ich diese Einwilligung zum Betriebsabzug jederzeit widerrufen kann.

SEPA Lastschrift-Mandat (Bankeinzug)

Ich ermächtige die Gewerkschaft GPA, die Zahlungen meines Mitgliedsbeitrages von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gewerkschaft GPA auf mein Konto gezogene SEPA-Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Der Einzug des Mitgliedsbeitrages erfolgt jeweils zum Monatsultimo.

Wenn ich dem Betriebsabzug zugestimmt habe, diesen aber nicht mehr wünsche oder aus dem Betrieb ausscheide oder der Abzug des Mitgliedsbeitrages über den Betrieb nicht mehr möglich ist, ersuche ich die Zahlungsart ohne Rücksprache auf SEPA-Lastschrift von meinem bekannt gegebenen Konto umzustellen.

IBAN  BIC

.....  
Datum/Unterschrift

Ich bestätige, nachstehende Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen zu haben.  
(auch abrufbar unter [www.oegb.at/datenschutz](http://www.oegb.at/datenschutz))

.....  
Datum/Unterschrift

ÖGB-ZVR-Nr.: 576439352, CID: AT48ZZ00000006541

**DATENSCHUTZINFORMATION (online unter: [www.oegb.at/datenschutz](http://www.oegb.at/datenschutz))**

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein besonderes Anliegen. In dieser Datenschutzerklärung informieren wir Sie über die wichtigsten Aspekte der Datenverarbeitung im Rahmen der Mitgliederverwaltung. Eine umfassende Information, wie der Österreichische Gewerkschaftsbund (ÖGB)/Gewerkschaft GPA mit Ihren personenbezogenen Daten umgeht, finden Sie unter [www.oegb.at/datenschutz](http://www.oegb.at/datenschutz).

Verantwortlicher für die Verarbeitung Ihrer Daten ist der Österreichische Gewerkschaftsbund. Wir verarbeiten die umseits von Ihnen angegebenen Daten mit hoher Vertraulichkeit, nur für Zwecke der Mitgliederverwaltung der Gewerkschaft und für die Dauer Ihrer Mitgliedschaft bzw. solange noch Ansprüche aus der Mitgliedschaft bestehen können. Rechtliche Basis der Datenverarbeitung ist Ihre Mitgliedschaft im ÖGB/GPA; soweit Sie dem Betriebsabzug zugestimmt haben, Ihre Einwilligung zur Verarbeitung der dafür zusätzlich erforderlichen Daten.

Die Datenverarbeitung erfolgt durch den ÖGB/GPA selbst oder durch von diesem vertraglich beauftragte und kontrollierte Auftragsverarbeiter. Eine sonstige Weitergabe der

Daten an Dritte erfolgt nicht oder nur mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung. Die Datenverarbeitung erfolgt ausschließlich im EU-Inland.

Ihnen stehen gegenüber dem ÖGB/Gewerkschaft GPA in Bezug auf die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung zu. Gegen eine Ihrer Ansicht nach unzulässige Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit eine Beschwerde an die österreichische Datenschutzbehörde ([www.dsb.gv.at](http://www.dsb.gv.at)) als Aufsichtsstelle erheben.

Sie erreichen uns über folgende Kontaktdaten:

Gewerkschaft GPA, 1030 Wien, Alfred-Dallinger-Platz 1  
Tel.: +43 (0)5 0301, E-Mail: [service@gpa.at](mailto:service@gpa.at)  
Österreichischer Gewerkschaftsbund  
1020 Wien, Johann-Böhm-Platz 1  
Tel.: +43 (0)1 534 44-0, E-Mail: [oegb@oegb.at](mailto:oegb@oegb.at)

Unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter: [datschutzbeauftragter@oegb.at](mailto:datschutzbeauftragter@oegb.at).



Komp.Nr.: 5264300

Bitte die ausgefüllte Mitgliedsanmeldung beim Betriebsrat abgeben oder in ein frankiertes Kuvert stecken und senden an: Gewerkschaft GPA, Service Center, Alfred-Dallinger-Platz 1, 1030 Wien





# DAS GEWERK- SCHAFFEN WIR!

Daten und Fakten  
zu Leistungen  
und Erfolgen der  
Gewerkschaft GPA  
im Jahr 2020.

## 279.965

Mitglieder sind  
unsere Stärke!

53% Männer  
47% Frauen

## 170

Kollektivverträge für  
**2.000.000** Arbeiter-  
Innen und Angestellte  
erfolgreich  
verhandelt!

## 198 MIO.

Euro an Rechtsan-  
sprüchen für  
GPA-Mitglieder  
durchgesetzt!  
Der Betrag umfasst  
Gerichtsurteile,  
Vergleiche, Interven-  
tionen und  
Sozialpläne.

## 100.000

Kurzarbeitsanträge  
überprüft.

Kurzarbeit sichert  
1,3 Mio. Arbeitsplätze!

## 14.000

gewerkschaftlich  
organisierte  
BetriebsrätlInnen  
sind unser  
starkes Netzwerk!

## 98%

der unselbständig  
Beschäftigten  
sind durch  
gewerkschaftliche  
Kollektivverträge  
geschützt!  
Nur der Kollektiv-  
vertrag sichert  
regelmäßige  
Gehaltserhöhungen,  
Urlaubs- und  
Weihnachtsgeld.





