

Lärm und Geräusche: was können Sie tun?

Lärm kann Sie bei der Arbeit stören und dafür sorgen, dass Sie sich weniger wohl fühlen. Manchmal kann er sogar krank machen. Es gibt Maßnahmen, die Sie alleine umsetzen und Maßnahmen, die Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen umsetzen können. Je nach Ursache und Situation können unterschiedliche Maßnahmen hilfreich sein.

Lärm durch verschiedene Ursachen

- Absprachen im Büro treffen (z. B. Zeiten absprechen, in denen nicht der Kopierer genutzt wird, der neben Ihrem Arbeitsplatz steht)
- Wenn möglich nutzen Sie das Home Office (oder schlagen Sie die Home Office Option vor)
- Tauschen Sie mit Kolleginnen und Kollegen, die sich durch den Lärm nicht gestört fühlen, den Arbeitsplatz
- Verwenden Sie Gehörschutz (Noise Cancelling Kopfhörer, Ohrstöpsel)
- Erledigen Sie Aufgaben, bei denen Sie viel Ruhe benötigen, in Zeiträume mit wenig Lärm

Lärm durch andere Mitarbeitende

Hier können Sie Absprachen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen treffen, zum Beispiel

- Handys werden lautlos geschaltet
- Wenn einzelne Kolleginnen und Kollegen Musik hören möchten, können Sie die Nutzung von Kopfhörer absprechen
- Wenn der Großteil der Kolleginnen und Kollegen Musik hören möchte, verwenden Sie selbst Noise Cancelling Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- Längere Telefonate oder Besprechungen werden in einem anderen Raum geführt
- Filzaufkleber unter den Stühlen können helfen, Lärm beim Verrücken zu vermeiden
- Fragen Sie nach einem Einzelarbeitsplatz
- Nutzen Sie bereitgestellte Mittel wie Trennwände

Quelle: angelehnt an

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), (o. D.), Lärm. Abgerufen am 20.03.2020 von https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Laerm/_functions/BereichsPublikationssuche_Formular.html?nn=8630236.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), (o. D.), Lärm messen, bewerten und mindern. Abgerufen am 20.03.2020 von <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Laerm/Laerm-messen.html>.