

ARBEIT & GESUNDHEIT

Hilfe aus der Ferne

Wie Sicherheitsbeauftragte ihr Amt
im Homeoffice ausfüllen können

ERSTE HILFE

Alles drin? Das gehört in
einen Verbandkasten

AUSHANG HOMEOFFICE

Tipps für gesundes
und produktives
Arbeiten zu Hause

Liebe Leserinnen und Leser,



Dr. Jens Jühling,
Präventionsmanager
der BG ETEM

Foto: BG ETEM

auch in den ersten Monaten des Jahres hat die Corona-Pandemie das Arbeitsleben verändert – das zeigte sich zum Beispiel in der SARS-CoV-2-Arbeitsschutzverordnung. Wir hatten das Thema Homeoffice bereits vorher zum Schwerpunkt dieser Ausgabe gemacht. Auch das Titelbild und die Fotos zum Titelthema waren bereits gemacht, als die neue Verordnung unter anderem die Maskenpflicht verschärfte.

Inhaltlich bleibt unsere Titelgeschichte aktuell. Sie gibt nicht nur Beispiele dafür, wie Sicherheitsbeauftragte auch aus der Ferne tätig werden können, sondern liefert darüber hinaus Tipps zur Stressbewältigung daheim.

Wir haben uns sehr über Ihre Rückmeldungen zur ersten Ausgabe im neuen Design gefreut. Vermutlich haben einige bereits mitbekommen, dass sich auch der Internetauftritt der Arbeit & Gesundheit gewandelt hat. Dort setzen wir neue Akzente.

Die Magazin-Website aug.dguv.de regelmäßig zu besuchen, lohnt sich ohne Frage. Unabhängig vom Erscheinen der Druckausgabe veröffentlichen wir dort weitere spannende Artikel. Diese ergänzen zum Teil Themen des Magazins und führen sie weiter, zum Teil behandeln sie neue Themen. In beiden Fällen können Sie die Texte leicht mit Ihren Kolleginnen und Kollegen teilen. Geben Sie uns auch gern Rückmeldung, wie Ihnen der Internetauftritt des Magazins gefällt.

Doch nun erst einmal viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe.

Ihr Dr. Jens Jühling

IMPRESSUM Arbeit & Gesundheit, 73. Jahrgang, erscheint zweimonatlich, Entgelt für den Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten // **Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, Telefon: 030 13001-0, Fax: 030 13001-9876, E-Mail: info@dguv.de, Internet: www.dguv.de, Vorsitzende des Vorstandes: Volker Enkerts, Manfred Wirsch, Hauptgeschäftsführung: Dr. Stefan Hussy, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE123382489, Vereinsregister-Nr.: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung) // **Redaktionsbeirat:** Milena Bähnisch, Renate Bantz, Gregor Doepke, Julia Fohmann, Prof. Dr. Frauke Jahn, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Jana Philipp, Michael Quabach, Dr. Ronald Unger, Dr. Martin Weber, Dr. Sigune Wieland, Dr. Thorsten Wiethage, Dr. Monika Zaghaw, Holger Zingsheim // **Verlag:** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin, www.raufeld.de, Telefon: 030 695 6650, Fax: 030 695 665 20, E-Mail: redaktion-aug@dguv.de, Projektleitung: Nina Koch, Redaktion: Jana Illhardt (Ltg.), Jörn Käsebier, Isabelle Rondinone, Grafik: Andreas Stark (Ltg.), Iris Lutterjohann, Antje Steinke // **Druck:** Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr // **Aboservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/aboservice // **Titelbild dieser Ausgabe:** David Spaeth // **Stand dieser Ausgabe:** 4.2.2021 // **Die nächste Ausgabe** erscheint am 4.5.2021.





Alle
**HINTERGRÜNDE, DOWNLOADS,
ZUSATZMATERIALIEN U. V. M.**
finden Sie auf dem Portal
„Arbeit & Gesundheit“:



aug.dguv.de

NEWS

- 4 Aktuelles rund um sicheres und gesundes Arbeiten

UPDATE RECHT

- 6 Betrieblicher Brandschutz in der Praxis
- 7 Neue Vorschriften, Verordnungen und Gesetze

VERKEHRSSICHERHEIT

- 14 E-Scooter im Betrieb sicher einsetzen



25

GESUNDHEIT

Warum auch kleine Pausen wichtig sind und wie sich Kolleginnen und Kollegen davon überzeugen lassen.



FOTO: DAVID SPAETH

8

SCHWERPUNKT HOMEOFFICE

Bei SAP in Walldorf unterstützen die Sicherheitsbeauftragten Alexandra Dietel und Bernd Neugebauer ihre Kolleginnen und Kollegen im Homeoffice auf ganz verschiedenen Wegen.

Plus Aushang auf Seite 16

So geht's: Ergonomisch zu Hause arbeiten

MISSION SIBE

- 21 Wie sich Sibe für ihr Ehrenamt motivieren

ARBEITSWELT

- 22 Erste Hilfe: Das gehört in den Verbandkasten
- 24 Ihre Fragen – unsere Antworten

GESUNDHEIT

- 28 Kurze Übungen für Schulter und Nacken

SERVICE

- 29 Empfohlene Medien
- 30 Quiz mit Gewinnspiel
- 31 Cartoon und Suchbild



FOTO: GETTY IMAGES/G-STOCKSTUDIO

18

ARBEITSWELT

Welche Möglichkeiten gibt es, Beschäftigte vor Gewalt am Arbeitsplatz zu schützen?



Die so gekennzeichneten Beiträge gibt es in Leichter Sprache auf aug.dguv.de/leichte-sprache



FOTO: ADOBE STOCK/GERHARD SEYBERT

Preis für Verkehrsprojekte

Mit dem Wettbewerb „Unterwegs – aber sicher!“ zeichnen der Verband für Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz bei der Arbeit (VDSI) und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) innovative Projekte aus, die zu einer höheren Verkehrssicherheit beitragen. Noch bis zum 31. Mai 2021 können sich Verantwortliche in der betrieblichen Verkehrssicherheit und Fachkräfte für Arbeitssicherheit bewerben. In die Auswahl kommen Projekte in Unternehmen und an öffentlichen Einrichtungen, die zwischen Januar 2018 und Mai 2021 umgesetzt wurden. Die Zahl der Wegeunfälle und Unfälle im innerbetrieblichen Verkehr zu reduzieren, ist ein Anliegen von VDSI und DVR.



Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen unter:
www.vdsi-unterwegs-aber-sicher.de



Heldenhafte Mission

In den vergangenen fünf Jahren ist die Zahl der Stromunfälle in Unternehmen um 20 Prozent gestiegen. Rund die Hälfte geschieht, weil grundlegende Sicherheitsregeln nicht beachtet werden. Um Elektrofachkräfte, die Maschinen und Anlagen warten und instand halten, künftig besser zu schützen, macht die BG ETEM auf die Regeln und ihre Bedeutung aufmerksam. Fünf Superhelden, „Die fantastischen 5“, verkörpern in einer Kampagne, die sich besonders an Berufsanfänger richtet, die fünf Sicherheitsregeln. Lady Safety, Lock ,n' Tag, Earth und Cape treten dabei auch in einem dreiminütigen Video im Comic-Stil auf und machen auf das Regelwerk aufmerksam.



Mehr zu den fünf Superhelden:
www.bgetem.de/fanta5



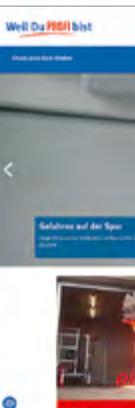
GRAFIK: BG ETEM

Sechs Mitgliedsbetriebe der BG ETEM sind mit dem Präventionspreis der Berufsgenossenschaft ausgezeichnet worden. Von technischen Maßnahmen bis zu Lösungen für den betrieblichen Gesundheitsschutz reichen die prämierten Beiträge. In jeder der in der BG ETEM vertretenen sechs Branchen wurde ein Preisträger ausgewählt. Jede Auszeichnung ist mit 5.000 Euro dotiert. Während der virtuellen Preisverleihung im Dezember 2020 vergaben die Zuschauerinnen und Zuschauer zudem einen mit 3.000 Euro dotierten Publikumspreis.



Alle Preisträger 2020 unter:
www.bgetem.de › Arbeitssicherheit / Gesundheitsschutz › Präventionspreis › Preisträger

SCREENSHOT: PROF. BGETEM.DE





Vorkämpfer gegen Stromunfälle im Betrieb: die Fantastischen 5.

FOTOS: BG ETEM



WAS TUN, WENN ...

... Beschäftigte aus Angst vor Ansteckung mit COVID-19 das Treppengeländer nicht anfassen möchten?

Zu Beginn der Pandemie wusste man noch wenig über die Übertragungswege des Sars-Cov-2-Virus. Mittlerweile wird das Risiko, sich über Oberflächen mit dem Virus anzustecken, von Fachleuten als sehr gering eingeschätzt. Das Virus wird zwar über die Schleimhäute vom Körper aufgenommen, die Ansteckung erfolgt jedoch hauptsächlich über Aerosole in der Luft.

Wenn Sicherheitsbeauftragte also mitbekommen, dass Kolleginnen oder Kollegen aus Angst vor Ansteckung den Handlauf der Treppe nicht mehr anfassen, haben sie gute Argumente, um ihnen diese Angst zu nehmen – und sie zugleich vor Stürzen auf der Treppe zu bewahren. Sie können auch darauf hinweisen, dass Handläufe, genauso wie Fenster- und Türgriffe, regelmäßig gereinigt werden, was das Coronavirus zerstört. Auch die Einhaltung der Nies- und Husten-Etikette – in die Ellenbogenbeuge niesen oder husten – sowie regelmäßiges Händewaschen sorgen dafür, anhaftende Viren abzutöten.

Eine weitere Möglichkeit, sich zu schützen, bieten Handschuhe. Diese sollten dann aber aus Baumwolle oder anderen waschbaren Textilien bestehen, damit sie sich gründlich reinigen lassen und keine Belastung für die Haut darstellen.

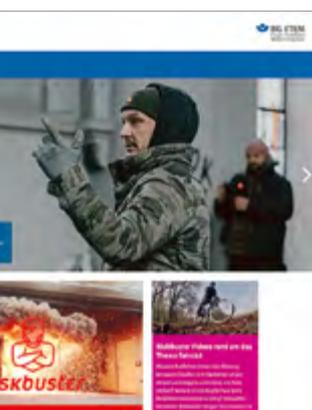
Weitere Schutzmaßnahmen:
www.bgetem.de/corona

Jedes Jahr kommt es zu Hunderten Stromunfällen. Das muss nicht sein. Wer sich an die fünf Sicherheitsregeln hält, geht auf Nummer sicher und bleibt gesund. Die fünf Superhelden zeigen, wie das geht.

Gleich auf den Punkt kommen die Fachleute und RiskBuster der BG ETEM auf Profli.bgetem.de. Sie geben praktische Hilfestellung zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz, ohne lange Vorträge zu halten und ausführlich aus dem Regelwerk zu zitieren. Denn für den RiskBuster mit seine vielen Videos ist Sicherheit samt Risiko-Check vor jeder Handlung lebenswichtig.



Check jetzt dein Risiko! – Weil du Profi bist: Profli.bgetem.de



GESETZE IN DER PRAXIS

Betrieblicher Brandschutz geht alle etwas an

Brände sind oft folgenschwer: Sie stellen nicht nur eine große Gefahr für Leib und Leben der Beschäftigten dar, sondern bedeuten für viele Betriebe die Insolvenz. Gerhard Sprenger erläutert die wichtigsten Neuerungen beim betrieblichen Brandschutz.

Wer sich schnell auf den neuesten Stand in Sachen Brandschutz bringen möchte, findet in der neuen DGUV Information 205-001 „Betrieblicher Brandschutz in der Praxis“ einen hilfreichen Überblick.

Für Brandschutz- und Sicherheitsbeauftragte sind zwei Aspekte besonders wichtig: die Unterscheidung zwischen normaler und erhöhter Brandgefährdung sowie die daraus resultierenden Brandschutzmaßnahmen. Sie gehen aus der Technischen Regel für Arbeitsstätten (ASR) „Maßnahmen gegen Brände“ ASR A2.2 hervor.

Maßnahmen definieren

Seit Einführung im Jahr 2012 kennt die ASR A2.2 zwei Kategorien der Brandgefährdung: die normale und die erhöhte. Eine erhöhte Brandgefährdung kann beispielsweise in einer Kfz-Werkstatt oder einem Krankenhaus vorliegen.

Bereiche und Tätigkeiten mit erhöhter Brandgefährdung nennt die ASR A2.2 beispielhaft. Während sie jedoch genügend Anhaltspunkte liefert, um die Brandgefährdung von Arbeitsstätten einzuschätzen, hält sie sich bei den konkreten Maßnahmen, um ihr zu begegnen, zurück. Die Verantwortlichen im Betrieb sind selbst gefragt, mithilfe einer Gefährdungsbeurtei-



Gerhard Sprenger

ist Aufsichtsperson bei der Bundesgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe und Leiter des Sachgebiets Betrieblicher Brandschutz der DGUV.



HINWEISE DER DGUV

zum betrieblichen Brandschutz:



publikationen.dguv.de
Webcode: p205001



Noch mehr aktuelle Gesetze, Vorschriften und Verordnungen unter aug.dguv.de

Die Verhütung von Bränden ist Aufgabe aller Beschäftigten. Bei dieser präventiven Aufgabe sollten Sicherheitsbeauftragte beratend unterstützen.

GERHARD SPRENGER

lung geeignete Brandschutzmaßnahmen festzulegen. Dabei unterstützt die neue DGUV Information.

Wettlauf gegen die Zeit

Wenn eine erhöhte Brandgefährdung vorliegt, müssen Betriebe gegebenenfalls Brandmelder installieren sowie beispielsweise die Anzahl geeigneter Feuerlöscheinrichtungen erhöhen. Automatische Brandschutzanlagen zur Branderkennung und Alarmierung unterstützen die Verantwortlichen im Unternehmen darin, schnell zu reagieren, wenn ein Brand ausbricht.

Je früher ein Brand erkannt wird, desto besser. Deshalb sind technische Brandschutzanlagen und -anlagen, die zum Beispiel die anwesenden Personen und/oder die Feuerwehr alarmieren, Brandschutztüren steuern und Löschanlagen auslösen, essenziell für die Unfallprävention.

Technische Maßnahmen für effektiven Brandschutz

Brandmelder

detektieren Rauch, Strahlung (Flammen) und/oder Wärme. Sie erkennen Brände und sorgen für eine Alarmierung der im Gebäude befindlichen Personen.

Flammenmelder dienen der Brandfrüherkennung. Sie springen auf Ultraviolett- oder Infrarotstrahlung an und erkennen automatisch schon kleinste Flamme

Rauchmelder arbeiten nach dem Streulichtprinzip. Sie sind weit verbreitet, überwachen jedoch nur eine vergleichsweise geringe Fläche von bis zu 80 m².



Tragbare Feuerlöscher

müssen in jedem Unternehmen vorhanden und leicht erreichbar sein. Brandschutzbeauftragte sind mit dem Umgang mit und dem Einsatz von Feuerlöscheinrichtungen vertraut.



Rauchabzugsanlagen

leiten sowohl Rauch als auch Wärme und halten Flucht- und Rettungswege frei. So unterstützen sie die Feuerwehr bei der Brandbekämpfung.

Sicherheitsbeleuchtung

dient dazu, dass Beschäftigte im Notfall ihre Betriebsstätte gefahrlos verlassen können. In Unternehmen mit vielen Angestellten, mehreren Etagen und unübersichtlicher Fluchtwegführung ist ein Notlichtsystem empfehlenswert.



WEITERE MELDUNGEN

Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM) erfordern in besonderem Maße eine behinderungsgerechte Gestaltung. Viele WfbM-Gebäude sind veraltet und sollen saniert oder durch Neubauten ersetzt werden. Die DGUV Information „Neubauplanung, Modernisierung und Nutzungsänderung von Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM)“ liefert dazu Anhaltspunkte.
Download: www.dguv.de, Webcode: p207028

Strahlenschutz am Arbeitsplatz ist ein Thema, für dessen Sensibilisierung die Berufsgenossenschaften seit Jahren werben. Kürzlich hat das Bundeskabinett die Änderung des Strahlenschutzgesetzes beschlossen. Unter anderem sind die arbeitsplatzbezogenen Regelungen zum Schutz vor dem Edelgas Radon betroffen. Sicherheitsbeauftragte sollten sich über geltende Meldepflichten informieren.

**Download: www.bmu.de
Pressemitteilung Nr. 223/20**

Lieferdienste haben zurzeit Hochkonjunktur. Damit ihre Beschäftigten gesund bleiben, ist ein umfassender Arbeitsschutz unabdingbar. Mit den „Checklisten Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – Zustellen von Sendungen“ decken Sicherheitsbeauftragte und Führungskräfte Verbesserungspotenziale auf.

Download: www.dguv.de, Webcode: p208035



Wo informiere ich mich über die richtige Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen?

Wer Tag für Tag am Bildschirm arbeitet, belastet sein Sehvermögen. Gute Lichtverhältnisse und eine günstige Seh-Achse schonen die Augen. Über die gesunde Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen informiert die Arbeitsstättenverordnung. Interessant für Sicherheitsbeauftragte: Die Bestandsschutzklausel für Altbetriebe ist seit Beginn 2021 ungültig. Betriebe sind nun angehalten, durch Modernisierungen für zeitgemäße Arbeitsstätten zu sorgen. (ArbStättV, Anhang 6)

Den Beschäftigten gut zuzuhören sieht Alexandra Dietel als Aufgabe von Sicherheitsbeauftragten. Im Homeoffice überbrückt ein Anruf die Distanz.

FOTO: DAVID SPAETH



Die Brücke

Homeoffice-Lösungen haben das Arbeitsleben stark verändert – und damit auch das Aufgabenprofil von Sicherheitsbeauftragten. Soziale Unterstützung ist jetzt wichtiger denn je.

VON JULIA FRESE

Montagsmorgens um 10:30 Uhr ist in Bernd Neugebauers Team Kaffeezeit. Die Beschäftigten des Softwareherstellers SAP sind wie so viele andere Menschen im Frühjahr 2020 ins Homeoffice umzogen. Seitdem ist dieser Termin für alle ein wichtiger Ersatz für das geworden, was sich sonst zufällig ergab: der kurze Plausch in der Kaffecke, nicht nur über das Projekt, an dem man gerade arbeitet, sondern auch mal über das Wetter oder die Einschulung der Kinder. „Diese virtuellen Treffen werden gerne angenommen“, sagt Neugebauer, der bei SAP seit 20 Jahren als Business Data Analyst arbeitet und daneben ehrenamtlicher Sicherheitsbeauftragter ist. „Jeder kann von dem erzählen, was ihn gerade im Alltag beschäftigt, seien es Probleme beim Homeschooling oder ein COVID-19-Fall in der Nachbarschaft.“

Dass die Beschäftigten von zu Hause arbeiten, ist seit Beginn der Coronapandemie für viele Unternehmen vom

Experiment zur Dauerlösung geworden. Studien zeigen, dass sowohl Führungskräfte als auch Beschäftigte positive Erfahrungen mit Homeoffice-Lösungen machen. So berichtete laut einer Studie der DAK im Sommer 2020 die Hälfte der Befragten von förderlichen Effekten auf die Work-Life-Balance. Als Vorteile nannten die Beschäftigten den Wegfall langer Anfahrtswege und dass sich die Arbeit besser über den Tag verteilen lasse. Insbesondere Beschäftigten mit Kindern unter zwölf Jahren fiel außerdem die Vereinbarung von Beruf und Familie leichter.

Doch bei all den genannten Vorteilen ergeben sich für Beschäftigte, Führungskräfte und Sicherheitsbeauftragte auch viele Fragen aus der veränderten Arbeitsweise. Gerade die Kommunika- >

33 %

der Angestellten in Deutschland würden gerne mehrmals in der Woche im Homeoffice arbeiten. Für **23 Prozent** wäre einmal pro Woche ausreichend.

QUELLE: EY REAL ESTATE, 12/2020

tion ist ein entscheidender Faktor, um auf allen Seiten Arbeitszufriedenheit und somit auch Produktivität zu erhalten. Denn es gilt, aus der Ferne den Zusammenhalt im Team bestmöglich zu erhalten. Das ist im Wesentlichen Führungsaufgabe, doch auch Sicherheitsbeauftragte können sich hier unterstützend einbringen.

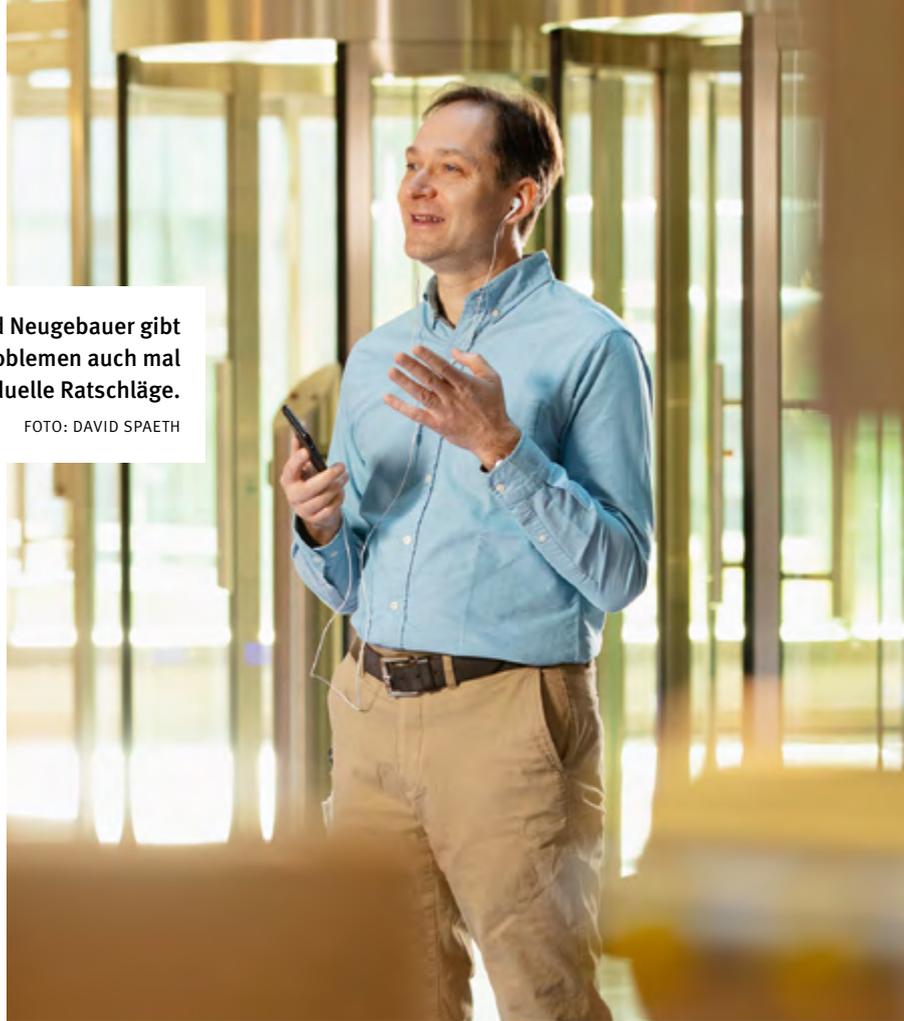
Das geschieht etwa beim Unternehmen SAP. Der in Walldorf gegründete Softwarekonzern entwickelt seit 1972 Programme für administrative Aufgaben. Zum Einsatz kommt die SAP-Software etwa in Buchführung, Controlling, Vertrieb, Einkauf, Produktion, Lagerhaltung, Transport und Personalwesen. Um Führungskräfte und Beschäftigte bei der Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsschutz zu unterstützen, gibt es im Unternehmen mehrere ehrenamtliche Sicherheitsbeauftragte. Der 50-jährige Business Data Analyst Bernd Neugebauer erzählt, wie sich seine ehrenamtlichen Aufgaben durch das Homeoffice geändert haben: „Ich kann niemandem mehr über die Schulter gucken, ob sein Bildschirm im richtigen Abstand steht oder der Bürostuhl richtig eingestellt ist“, sagt er. „Aber dafür kann ich aus der Ferne auch mal bei individuellen Fragen unterstützen.“

Niemand mit Problemen allein lassen

Ähnlich geht es auch Alexandra Dietel, die seit vier Jahren als Assistentin bei SAP beschäftigt und daneben ebenfalls ehrenamtliche Sicherheitsbeauftragte im Unternehmen ist. War sie vorher dafür verantwortlich, über Fluchtwege und die richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz aufzuklären, gibt sie nun per E-Mail Tipps, wie man am heimischen Schreibtisch Rückenschmerzen vermeidet, oder hält die Kolleginnen und Kollegen dazu an, beim Arbeiten zu Hause öfter mal eine Pause einzulegen. Daneben bemerkt auch sie, wie wichtig vor allem die kommunikative Unterstützung der Beschäftigten aus der Ferne ist. „Oft ist es nützlich, einfach zuzuhören, ohne konkrete Ratschläge zu geben“, sagt Dietel.

Bernd Neugebauer gibt bei Problemen auch mal individuelle Ratschläge.

FOTO: DAVID SPAETH



59 %

arbeiten lieber im Büro, da ihnen die Trennung von Arbeits- und Privatleben sehr wichtig ist.

51 Prozent vermissen im Homeoffice die Pausen- und Flurgespräche mit Kolleginnen und Kollegen.

QUELLE: EY REAL ESTATE, 12/2020

Ergonomie nicht vergessen

Eine weitere Herausforderung: Häufig ist der Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden nicht ergonomisch eingerichtet. Andreas Stephan, Leiter des Sachgebiets Büro der DGUV, kennt die Schwachstellen inzwischen gut: „Das Problem ist, dass man sich irgendwie behilft. Teilweise sitzen die Beschäftigten an Tischen und auf Stühlen, die gar keine aufrechte

Körperhaltung möglich machen.“ In Folge komme es schnell zu Rückenschmerzen und anderen Beschwerden, die am Arbeitsplatz im Büro nicht aufgetreten wären.

Wichtig sei es, den Arbeitsplatz zu Hause möglichst genau so einzurichten wie im Büro. Hierbei kann es helfen, wenn das Personal verstellbare Bürostühle mit nach Hause nehmen darf, wie es bei SAP der Fall ist. Das Gesetz unterscheidet schon seit einigen Jahren zwischen Telearbeitsplätzen und mobiler Arbeit. „Dabei ist ein Telearbeitsplatz eigentlich nur dann einer, wenn er mit Unterstützung des Unternehmens so eingerichtet wurde, dass er als Bildschirmarbeitsplatz auch in einem Büro stehen könnte“, so Stephan.

Aktuell betrachten die meisten Homeoffice als eine Form des mobilen Arbeitens. Beide Modelle setzen viel Kooperation bei den Beschäftigten voraus. Sicherheitsbeauftragte könnten mit passendem Informationsmaterial zur Seite stehen.



Kurz vor der Verschärfung der Maskenpflicht reichten beim Photoshooting noch Mund-Nase-Bedeckungen aus.

FOTO: DAVID SPAETH

43 %

der Beschäftigten finden die Homeoffice-Ausstattung ihres Unternehmens (z. B. Laptop oder Bürostuhl) sehr gut oder eher gut. Eher schlecht oder sehr schlecht finden sie **35 Prozent**. Der Rest ist unentschieden.

QUELLE: EY REAL ESTATE, 12/2020

Alexandra Dietel und Bernd Neugebauer haben genau das getan. „Dass wir unsere Bürostühle mit nach Hause nehmen dürfen, wussten viele nicht“, sagt Neugebauer. Der Sicherheitsbeauftragte sandte die Info kurzerhand über den Verteiler an sein Team, ebenso wie die, dass die höhenverstellbaren Büro-Schreibtische zum Mitarbeitenden-Rabatt im Möbelhaus erhältlich seien. Alexandra Dietel wiederum schickt regelmäßig Informationen mit Homeoffice-Tipps an die Beschäftigten, darunter Broschüren der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) zu mehr Bewegung im heimischen Arbeitsalltag.

Ein neues Selbstverständnis

Bernd Neugebauer änderte außerdem auf Bitten seiner Führungskraft eigens das Schulungsmaterial für die Unterweisung von Mitarbeitenden. Das bisher verwendete Material behandelte das richtige Verhalten bei Notfällen im Büro: Fluchtwege, Ersthelferinnen und Ersthelfer, Fürsor-

ge- und Versicherungspflicht. Neugebauer tauschte einige Seiten aus und ersetzte sie durch Ratschläge zur Einrichtung eines ergonomischen Heimarbeitsplatzes, Bewegungstipps und Ideen, wie Beschäftigte Stress durch mangelnde Abgrenzung von Beruf und Privatleben reduzieren können.

„Sicherheitsbeauftragte von Unternehmen, deren Beschäftigte sich größtenteils im Homeoffice befinden, müssen derzeit ihr Selbstverständnis verändern“, meint Stephan. Die neue Situation empfinden die Beschäftigten zum einen Teil als Isolation, zum anderen Teil aufgrund zusätzlicher familiärer Verpflichtungen als Überforderung. Dadurch seien Sicherheitsbeauftragte viel mehr in der Rolle derer, die das soziale Miteinander fördern. „Da können informelle, digitale Kaffeerunden oder auch der gemeinsame Feierabendplausch vor dem Bildschirm sehr helfen.“

Nicht bei allem kann jemand ohne psychologische Ausbildung die richtigen Ratschläge geben.

ANDREAS STEPHAN,
VGB-Sachgebietsleiter Büro

Allerdings warnt Stephan auch vor einer Überfrachtung der Sicherheitsbeauftragten: „Es muss auch in Ordnung sein, wenn die dann mal nicht selbst bei diesen Runden dabei sind, weil sie zu viel anderes an dem Tag zu tun haben.“ Auch müsse es eine Grenze geben, wenn Sicherheitsbe-

CHECKLISTE

Motiviert zu Hause arbeiten

Zu Hause zu arbeiten bietet viel Flexibilität. Umso wichtiger ist es, dass Sie diese auch produktiv nutzen. Ein paar Tipps, um Motivationstiefs zu vermeiden:

- Starten Sie möglichst immer um die gleiche Uhrzeit in den Arbeitstag – der Rest kann flexibel sein.
- Es müssen nicht Sakko und Krawatte sein, aber: Kleiden Sie sich auch im Homeoffice so, wie Sie normalerweise im Büro erscheinen würden. Das hilft, in ein produktives Mindset zu kommen.
- Räumen Sie Ablenkungen wie Fernbedienung, Smartphone oder den Krimi vom Vorabend aus dem Blickfeld.
- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang. Das sorgt für einen klaren Kopf.



Informationen, die allen helfen können, schickt Alexandra Dietel über den Team-Verteiler.

FOTO: DAVID SPAETH

› auftragte zum Kummerkasten werden: „Nicht bei allem kann jemand ohne psychologische Ausbildung die richtigen Ratschläge geben – das betrifft etwa Suchtprobleme oder häusliche Gewalt.“ In solchen Fällen könne der oder die Sicherheitsbeauftragte an entsprechende Facheinrichtungen verweisen.

Persönliche Treffen bleiben wichtig

Bei vielen privaten Sorgen helfen sowohl Alexandra Dietel als auch Bernd Neugebauer aber gern. „Einige Kolleginnen und Kollegen sind mehr auf strukturierte Abläufe angewiesen als andere“, so Neugebauer. In Einzelfällen spielt er dann auch mal vom Telefonhörer aus den Coach, etwa wenn jemand zu Hause nicht so recht weiß, wie er oder sie mit einem Projekt starten soll.

Auch Alexandra Dietel merkt immer wieder, wie viel ein offenes Ohr bewirken kann. „Oft hilft es, interessiert nachzufragen, dann kommen die Leute ganz von selbst auf Lösungen.“ Schon vor der Pandemie organisierte die 46-Jährige regelmäßig Flurfrühstücke für Teams. „Wenn ich Leute privat besser kenne, ist es viel einfacher, auch mal gegenteilige Meinungen im Beruflichen zu diskutieren.“ Das sei übrigens auch für die Zeit nach der Pandemie wichtig, findet Dietel. Dass man sich trotz flexibler Homeoffice-Lösungen auch persönlich immer mal wieder zusammensetzt, um sich als Team nahe zu bleiben – mit Sicherheitsbeauftragten als Brückenbauer.

44 %

der Befragten halten ihre Software zur Vernetzung des Teams für sehr gut oder eher gut. Als sehr schlecht oder eher schlecht bezeichnen sie **33 Prozent**. Der Rest ist unentschieden.

QUELLE: EY REAL ESTATE, 12/2020

„Gegen Ablenkung helfen klare Absprachen“

Wie vermeide ich Stress im Homeoffice? Arbeitspsychologin Dr. Christina Heitmann gibt Tipps.

INTERVIEW JULIA FRESE

Frau Dr. Heitmann, was sind die größten Stressfaktoren für Beschäftigte im Homeoffice?

Zu den Hauptstressoren gehören häufige Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit, etwa durch andere Haushaltsmitglieder. Ein weiterer Stressfaktor ist es, wenn nicht klar geregelt ist, was die Arbeitsaufgaben sind und wie diese organisiert werden können. Zusätzlicher Zeitdruck kann dadurch entstehen, dass Beschäftigte nicht genau wissen, welche Entscheidungsspielräume und Verantwortlichkeiten sie eigentlich haben. Dies kann insbesondere der Fall sein, wenn keine vorherige Erfahrung mit dieser Tätigkeit im Homeoffice besteht.

Wie können Beschäftigte den Stress verringern?

Das Wichtigste ist eine klare Kommunikation. Hilfreich ist ein regelmäßiger Austausch mit der Führungskraft und die Möglichkeit, jederzeit Fragen zu stellen oder Rückmeldung zu geben. Gegen Ablenkung durch andere Haushaltsmitglieder helfen klare Absprachen: Wann bin ich erreichbar und wann nicht? Wenn möglich, sollte eine räumliche Trennung zwischen Arbeits- und Freizeitbereich in der Wohnung erfolgen. Wenn kein eigener Arbeitsraum vorhanden ist, können auch Pflanzen oder Regale dabei helfen, eine Abgrenzung zu schaffen.

Was kann ich tun, um nach der Arbeit abzuschalten, obwohl der Laptop sich weiterhin in Reichweite befindet?

Arbeitgebende sollten auf jeden Fall bewusst machen, dass die Gefahr einer Entgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit besteht. Wenn der Arbeitstag vorbei ist, sollte der Laptop geschlossen und möglichst aus dem Sichtfeld verbannt werden, das Gleiche gilt für Arbeitsunterlagen. Ebenfalls dazu gehört, dass mit Kolleginnen und Kollegen

Gleichzeitig arbeiten und Kinder betreuen? Das funktioniert nur selten – besser ist, die Eltern wechseln sich ab.

FOTO: GETTY IMAGES/
DRAZEN ZIGIC



abgeklärt wird, wann man erreichbar ist und wann nicht. Wenn niemand erwartet, dass ich zu einer bestimmten Zeit auf E-Mails reagiere, dann brauche ich das auch nicht zu tun. Außerdem ist es ratsam, E-Mails und Arbeitstelefonate – wenn möglich – nicht auf das Privathandy umzuleiten, um hier eine klare Trennung der Bereiche beizubehalten. Führungskräfte sollten mit gutem Beispiel vorangehen und damit die Erreichbarkeitserwartungen prägen.



Dr. Christina Heitmann ist Referentin am Institut für Arbeit und Gesundheit.

FOTO: IAG

Was empfehlen Sie Beschäftigten, die sich beim Arbeiten zu Hause schwerer motivieren können als im Büro?

Grundsätzlich muss man sich in so einem Fall fragen, woran der Motivationsmangel liegt. Sind die Aufgaben andere als im Büro, sind sie zu schwierig oder zu einfach? Dann lässt sich zunächst daran etwas ändern. Ist das Motivationstief hingegen darin begründet, dass wir unsere üblichen Aufgaben plötzlich als einen unüberwindbaren Berg vor uns sehen, dann hilft es, die Arbeit in kleine Ziele zu unterteilen. Auch das Gespräch mit dem oder der Vorgesetzten darüber ist wichtig.

Wie können im Homeoffice arbeitende Menschen am besten Pause machen?

Das Arbeitszeitgesetz gilt im Homeoffice genauso wie im Büro, Pausen sind somit gesetzlich vorgeschrieben. Studien zeigen bisher allerdings, dass Beschäftigte zu Hause mehr arbeiten als im Büro. Dies darf nicht zu „interessierter Selbstgefährdung“ führen, also der Gefährdung der eigenen Gesundheit aus Interesse am beruflichen Erfolg. Um Stress vorzubeugen, sollten Beschäftigte Pausen be-

wusst einplanen, etwa die Mittagspause in ihren Arbeitskalender eintragen. Zwischendurch empfiehlt es sich, immer mal wieder Ausgleich zu schaffen zur Büroarbeit: Ein paar Schritte gehen, ein paar Übungen für den Rücken oder auch für die Augen, die permanent auf den Bildschirm gerichtet sind. Regelmäßiges Lüften ist ebenfalls wichtig, um danach wieder mit voller Konzentration weiterarbeiten zu können.

Was hilft sonst noch gegen Stress im Homeoffice?

Rechtlich ist für jeden Arbeitsplatz eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen (Gefährdungsbeurteilung) vorgesehen, die auch die Beurteilung psychischer Belastungen beinhaltet. Dies gilt auch für das Homeoffice, auch wenn eine Beurteilung, zum Beispiel aufgrund der Pandemiebedingungen, schwieriger ist. Um auch im Homeoffice mit Belastungen gut umgehen zu können, brauchen Beschäftigte eine gewisse Sicherheits- und Gesundheitskompetenz, also kurz gesagt das Bewusstsein und die Handlungsfähigkeit, auf die eigene Sicherheit und Gesundheit zu achten. Es ist sinnvoll, wenn Unternehmen schon jetzt eine Kultur des Aufeinander-Achtens leben und die Sicherheits- und Gesundheitskompetenz der Beschäftigten fördern. Dabei hilft auch das Informationsmaterial der **kommmitmensch**-Kampagne der DGUV und der Unfallversicherungsträger.



Mehr Infos zum Weiterlesen:
www.kommmitmensch.de > Corona >
Herausforderung Homeoffice



Leise und *sicher* rollen

Auf großen Betriebsgeländen sind **E-Scooter** praktisch, um schnell und ohne schädliche Abgase von A nach B zu kommen. Dass sich keine Unfälle ereignen, dazu können auch Sicherheitsbeauftragte beitragen.

VON JÖRN KÄSEBIER

**Geschützt unterwegs:
Auf dem Roller sollten
Beschäftigte einen
Helm tragen.**

FOTO: GETTY IMAGES/
EMIRMEMEDOVSKI



Text in

LEICHTER SPRACHE:

aug.dguv.de/leichte-sprache



Nur ein leises Sausen ist zu hören, wenn ein E-Scooter über den Werkshof zischt. „Auf einem großen Betriebsgelände sind sie ein gutes Verkehrs- und Arbeitsmittel, um schnell von A nach B zu kommen“, sagt Ralf Hüttig von der Präventionsabteilung der BG Verkehr. Seit 2019 sind die als Elektrokleinstfahrzeuge definierten Roller zugelassen. Wenn ein Unternehmen E-Scooter anschaffen will, können Sicherheitsbeauftragte dabei helfen, Modelle auszuwählen. Dabei wichtig: auf eine Zertifizierung achten und auf die maximale Zuladung. Diese ist in der Regel nicht sehr hoch, weshalb allenfalls ein wenig Werkzeug auf den Rollern Platz hat.

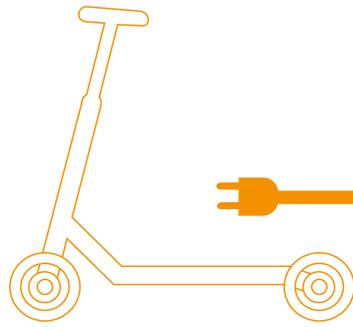
Sind die neuen E-Scooter eingetroffen, sollte die Unterweisung der Beschäftigten in deren Handhabung folgen. Hier können Sicherheitsbeauftragte anregen, dass der Betrieb zum Beispiel

bei einer Verleihfirma ein Fahrsicherheitstraining organisiert.

Abbiegen will gelernt sein

Bei diesem Training wird etwa geübt, wie man abbiegt und dies auch mit Handzeichen ankündigt. Das ist besonders beim Rechtsabbiegen schwierig, weil der Gashebel meist auf der rechten Seite des Lenkers montiert ist. Lässt der Fahrer oder die Fahrerinnen den Hebel los, geht dieser von allein wieder zurück, wodurch das Fahrzeug langsamer wird. Auch auf unebenem Boden und bei schwierigen Witterungsverhältnissen zu üben, gehört zu einem guten Fahrsicherheitstraining.

Die Kleidung ist ein weiterer wichtiger Sicherheitsaspekt. „Wenn es eine Betriebsanweisung zum Tragen von Helmen und Warnwesten gibt, können Sicherheitsbeauftragte ihre Kolleginnen und Kollegen daran erinnern“, so



ROLL OHNE RISIKO

Präventionskampagne mit Umfrage



Eine regelmäßige Wartung stellt sicher, dass die E-Scooter reibungslos rollen.

FOTO: ADOBE STOCK/TRICKY SHARK

Hüttig. Denn bei Unfällen mit E-Scootern kommt es häufig zu Schädelverletzungen, vor denen ein Kopfschutz die Fahrenden wohl bewahrt hätte. Unternehmen sind zudem verpflichtet, E-Scooter in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen.

Betrieblichen Verkehr entzerren

Präventionsexperte Hüttig rät Unternehmen darüber hinaus, beim häufigen Einsatz der Elektrokleinstfahrzeuge die innerbetriebliche Wegeplanung und Gefährdungsbeurteilung anzupassen. „Da E-Scooter wie alle anderen Fahrzeuge behandelt werden, sollte darauf geachtet werden, dass sie Fußgänger nicht gefährden“, sagt Hüttig.

Ein weiterer Baustein der Verkehrssicherheit sind Kontrollen, ob die Fahrzeuge reibungslos funktionieren. Diese sind vorgeschrieben, denn die Elektrokleinstfahrzeuge fallen unter die Betriebssicherheitsverordnung und Unfallverhütungsvorschrift Fahrzeuge (DGUV Vorschrift 70). Die Wartung können Fachleute im Betrieb selbst durchführen. Sicherheitsbeauftragte wiederum können darauf achten, dass diese auch Wartung erfolgt.



Weitere Informationen:
publikationen.dguv.de
Webcode: p017679

Seit dem 15. Juni 2019 sind E-Scooter in Deutschland als Verkehrsmittel zugelassen. Ein Jahr später gab der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) eine Online-Umfrage in Auftrag, die zeigen sollte, wie gut die Fahrenden sich an die Regeln für die Roller halten. Das wichtigste Ergebnis: Fahrerinnen und Fahrer ab 14 Jahren kennen die Vorschriften für E-Scooter nicht oder nur unzureichend.

Der DVR setzt daher mit Unterstützung des Bundesverkehrsministeriums und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung auf Aufklärung. Die Kampagne „Roll ohne Risiko!“ soll helfen, die Sicherheit der E-Scooter-Nutzenden und der anderen Verkehrsteilnehmenden zu erhöhen. Sticker und Lenkerschilder an den E-Scootern der Verleihfirmen Bird, Lime, Tier und Voi sowie begleitende Online- und Offline-Maßnahmen sollen die Regelkenntnisse der E-Scooter-Fahrenden erhöhen und sie für mögliche Risiken und Konsequenzen bei Fehlverhalten im Straßenverkehr sensibilisieren.

Die Kampagne wird auch in diesem Jahr weitergeführt und soll um weitere Aktionen ergänzt werden.

Mehr Informationen unter:
www.dvr.de/roll-ohne-risiko

45 %

der Befragten sind nebeneinander auf ihren E-Scootern gefahren. 22 Prozent verstießen einmal, 23 Prozent sogar mehrmals gegen die Verkehrsregeln.

QUELLE: DVR 2020

32 %

der Befragten sind sehr dicht hintereinander gefahren und haben den Sicherheitsabstand nicht eingehalten. Die Hälfte davon tat dies mehrfach.

QUELLE: DVR 2020

13 %

der Befragten haben die Roller genutzt, obwohl sie zuvor Alkohol konsumiert hatten. Dabei gilt für sie, wie beim Autofahren, die 0,5-Promille-Grenze.

QUELLE: DVR 2020

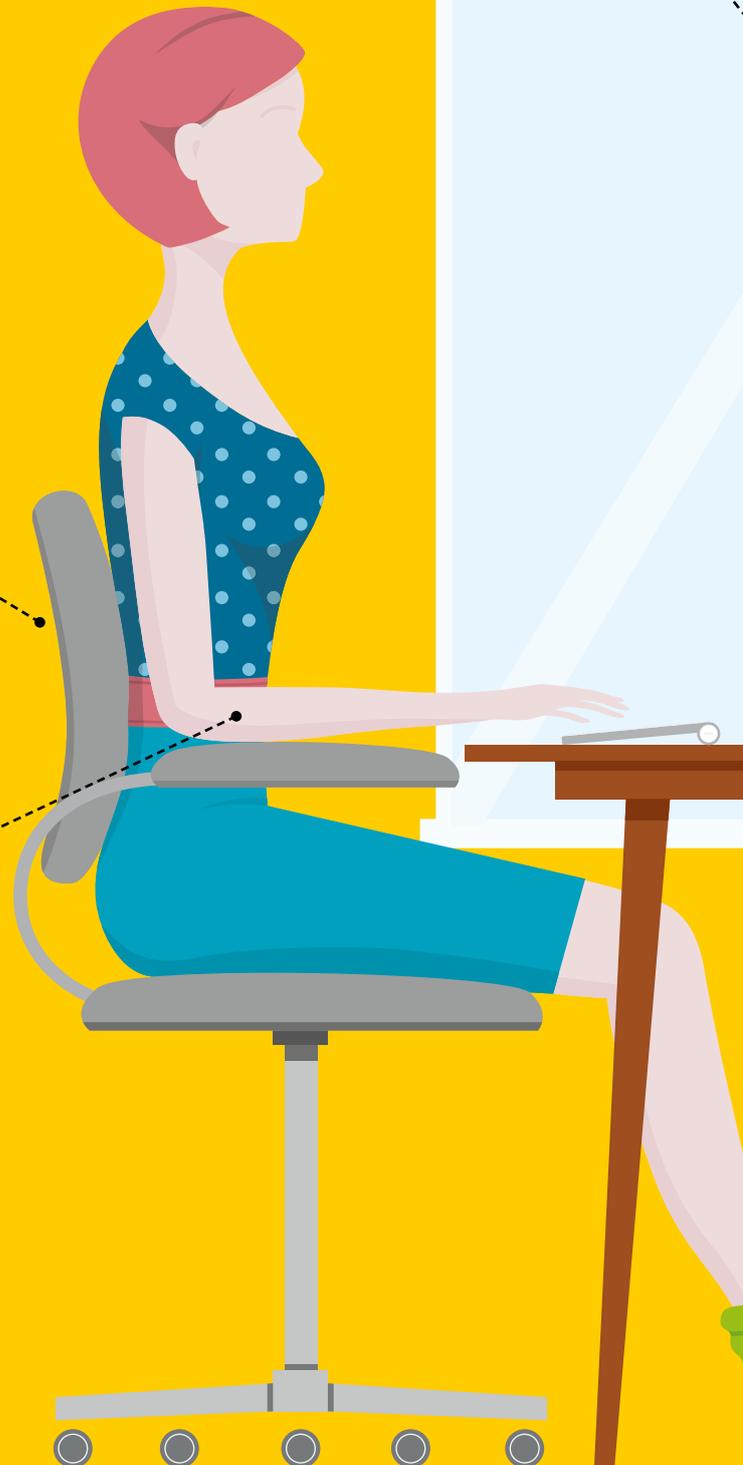
HOMEOFFICE

Zu Hause gesund arbeiten

1 Der **Bildschirm** sollte so eingestellt sein, dass Sie entspannt von oben darauf blicken können, als würden Sie in einem Buch lesen.

7 Sitzen Sie möglichst auf einem **ergonomischen Stuhl** mit rückenfreundlicher Lehne und Armlehnen auf Tischniveau.

6 **Ober- und Unterarme** sollten am Tisch einen rechten Winkel bilden. So bleiben die Schultern entspannt.



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

aug.dguv.de

2 Frische Luft verbessert die Konzentration. Mindestens drei bis vier Mal am Tag sollten Sie die Fenster für einige Minuten öffnen.

3 Der Arbeitsraum sollte ausreichend beleuchtet sein, am besten durch seitlich einfallendes Tages- oder Kunstlicht.

4 Dekorationselemente wie Pflanzen oder Teppiche tragen zum Wohlbefinden bei und schlucken außerdem Geräusche.

5 Für längeres Arbeiten ist ein größerer Bildschirm besser. Mit einer Dockingstation ist es möglich, das Notebook mit einem externen Display zu verbinden.



Hier finden Sie eine ausführliche Checkliste mit Tipps zum Thema **HOMEOFFICE**:



publikationen.dguv.de
Webcode: p021662

Tatort

Arbeitsplatz

Die **Gewalt am Arbeitsplatz** durch betriebsfremde Personen nimmt seit Jahren zu. Besonders betroffen sind Berufsgruppen mit Kunden- und Patientenkontakt. Es gibt Möglichkeiten, sie zu schützen. So können sich Sicherheitsbeauftragte engagieren.

VON JANA ILLHARDT

Eine Fachkraft im Pflegebereich wird von einem Patienten angespuckt. Nicht zum ersten Mal. Die Angestellte geht weiter ihrer Arbeit nach. Der Zwischenfall wird nicht gemeldet. Später stellt sich heraus: Der Patient ist infektiös. Bei der Mitarbeiterin entwickelt sich eine Krankheit.

Wenngleich der Fall fiktiv ist, den Anne Gehrke hier skizziert – so oder ähnlich ereigne er sich immer wieder. „Wenn der Übergriff nicht dokumentiert oder gemeldet wurde, hat die Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse später Probleme, Leistungen zu erbringen“, denkt sie das Szenario weiter. Anne Gehrke ist zuständig für den Bereich Gewalt am Arbeitsplatz am Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG).

Nur ein Teil der Gewaltfälle wird überhaupt gemeldet

Den meisten Führungskräften, aber auch Sicherheitsbeauftragten, sei bewusst, dass Arbeitsunfälle zu melden sind, die eine Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen nach sich ziehen. „Dass genauso auch Übergriffe gemeldet werden können, die nicht unbedingt einen offensichtlichen körperlichen Schaden zur Folge haben müssen, wissen viele jedoch nicht“, so Gehrke. Wie hoch die Zahl der Gewalttaten am Arbeitsplatz

durch betriebsfremde Personen ist, lasse sich daher nur schwer einschätzen. Dabei zeigt bereits der Blick auf die tatsächlich gemeldeten Zahlen: Es sind viele. 2019 wurden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung 13.247 Gewaltunfälle mit Beschäftigten gemeldet. Das sind 1.254 Übergriffe, Beleidigungen und Bedrohungen mehr als 2018. Und 2.438 mehr als 2017.

Sicherheitsbeauftragte sollten daher um die Bedeutung dieses Themas

Auch verbale Attacken sollten unbedingt dokumentiert werden.

FOTO: GETTY IMAGES/G-STOCKSTUDIO



wissen, meint Dr. Just Miels, Arbeitspsychologe der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM): „Ihre Rolle ist zentral. Sie sind nah an der Belegschaft und können Vorfälle beispielsweise an den Arbeitsschutzausschuss (ASA) herantragen, in dem der Arbeitsgebende, der Betriebsrat und die Fachkräfte für Arbeitssicherheit sitzen.“

Sicherheitsbeauftragte können sich vielfältig einbringen

Jasmine Kix vom DGUV-Sachgebiet Psyche und Gesundheit in der Arbeitswelt rät Sicherheitsbeauftragten, das Gespräch mit der Belegschaft zu suchen. „Selbst wenn sie nur von einem Fall mitbekommen, ist es durchaus möglich, dass die Zahl höher ist.“ Handlungsoptionen gäbe es dann einige. „Ich empfehle zunächst, mit dem betroffenen Beschäftigten und der Führungskraft zu sprechen. Gemeinsam kann nach Lösungen gesucht werden, wie sich solche Vorkommnisse in Zukunft verhindern lassen könnten.“ Hierfür wird das STOP-Prinzip zugrunde gelegt. Heißt: Substitution gefolgt von technischen, organisatorischen und schließlich personenbezogenen Maßnahmen (siehe S. 20). Auch muss die Frage geklärt werden, ob die Gefährdungsbeurteilung unter dem Blick erstellt wurde, welche Gewalteinwirkungen

und psychischen Gefährdungen mit der jeweiligen Arbeit verbunden sein könnten. „Hilfreich ist, die Veröffentlichungen und Angebote der gesetzlichen Unfallversicherung zu prüfen und mit der Führungskraft zu thematisieren, wie Gewaltprävention Teil des Arbeitsschutzes im Betrieb sein kann. Wegschauen oder verharmlosen ist die schlechteste Option, das sollte Führungskräften vermittelt werden.“

Wichtig ist Miels jedoch, dass sich Sicherheitsbeauftragte nicht als Sheriffs oder Psychologen verstehen. „Sie sind nicht dafür verantwortlich, dass Gewaltübergriffe verhindert und Opfer versorgt werden. Das liegt in der Verantwortung der Führungskräfte, die ihrer Fürsorgepflicht nachkommen müssen.“ Sie könnten aber darauf achten, dass Vorfälle gemeldet und dokumentiert werden, etwa durch einen Eintrag in das Verbandbuch. Außerdem können sie einen wichtigen Impuls in Richtung Gewaltprävention geben, damit Gewalt, egal von wem sie ausgeht, nie toleriert wird. Dafür sei es essenziell, dass es ein klares Statement des Unternehmens gegen Gewalt gibt. „Auf dieser Basis können Sicherheitsbeauftragte gestärkt ins Gespräch gehen.“

Keine Berufsgruppe ist vor Gewalt am Arbeitsplatz sicher

Dass sie eine Schulung zum Thema Gewalt am Arbeitsplatz besuchen, hält Miels zudem für sinnvoll. „Am besten erkundigt man sich hier bei seiner Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse nach Angeboten.“ Denn klar müsse

GEWALT HAT VIELE FACETTEN

Für den Arbeitsschutz wird die Definition der International Labour Organization (ILO) zugrunde gelegt. Sie beschreibt Gewalt am Arbeitsplatz als „eine Bandbreite von inakzeptablen Verhaltensweisen und Praktiken oder deren Androhung, gleich ob es sich um ein einmaliges oder ein wiederholtes Vorkommnis handelt, die auf physischen, psychischen, sexuellen oder wirtschaftlichen Schaden abzielen, diese zur Folge haben oder wahrscheinlich zur Folge haben, und umfasst auch geschlechtsspezifische Gewalt und Belästigung“.



DIALOG ZUM THEMA GEWALT

Offen über Gewalt am Arbeitsplatz zu sprechen, kann

helfen, Maßnahmen anzustoßen. Die **kommmit-mensch**-Dialogkarten können helfen, einen Einstieg ins Gespräch zu finden.

Mehr Informationen: publikationen.dguv.de > **Prävention > Kampagne kommmitmensch**



MEHR INFORMATIONEN

hält die DGUV-Information „Alles für den Kunden?“ bereit.



publikationen.dguv.de
Webcode: p206015

MELDEPFLICHTIGE UNFÄLLE ¹

GEWALTUNFÄLLE

	PHYSISCHE VERLETZUNG	PSYCHISCHE VERLETZUNG	GESAMT
Berichtsjahr	Anzahl	Anzahl	Anzahl
2016	8.659	1.930	10.589
2017	8.783	2.026	10.809
2018	9.803	2.190	11.993
2019	10.851	2.395	13.246

¹ HOCHGERECHNETE STICHPROBENSTATISTIK
QUELLE: REFERAT STATISTIK, DEUTSCHE GESETZLICHE UNFALLVERSICHERUNG (DGUV), 01.12.2020



Wer Gewalt am Arbeitsplatz erfahren hat, sollte mit Dritten darüber sprechen.

FOTO: GETTY IMAGES/SOUTH_AGENCY

› sein: Keine Berufsgruppe ist vor Gewalt am Arbeitsplatz sicher. Besonders gefährdet seien jedoch Arbeitnehmende, die in Kunden- oder Patientenkontakt stehen. „Das können Mitarbeitende in Behörden sein, die beispielsweise Sanktionen umsetzen müssen, die eine Kontrollfunktion haben, die über die Kürzung von Sozialleistungen entscheiden, die mit Bargeldbeständen zu tun haben oder Zugang zu Medikamenten“, listet Gehrke auf. All diese Aufgaben seien Gefährdungsfaktoren.

Wirksamkeit der beschlossenen Maßnahmen auch prüfen

Die Statistiken der DGUV zeigen: Zu den am meisten von Gewalt durch Dritte betroffenen Berufsgruppen gehören Fachkräfte in der Pflege und Altenpflege, im Einzelhandel und in Kitas. Doch auch Fahrausweisprüfende, Sperrversorgende bei Energieunternehmen, Lehrkräfte, Rettungskräfte, Alleinarbeitende oder Betreuende von Online-Foren würden immer wieder Opfer von körperlicher oder psychischer Gewalt werden. Um herauszufinden, wie gefährdet Arbeitnehmende sind, kann das „Aachener Modell zur Reduzierung von Bedrohungen und Übergriffen am Arbeitsplatz“ angewendet werden. Es stellt einen Leitfaden dar, mit dem die Tätigkeit in eine der beschriebenen Gefährdungstufen eingeordnet und mit dem eine vorausschauende Sicherheits- und Notfallorganisation entwickelt werden kann.

„Wurden Maßnahmen zur Prävention getroffen, sollten Sicherheitsbeauftragte eine Wirksamkeitskontrolle anstoßen“, ergänzt Dr. Miels. Greifen die vereinbarten Schritte oder müssen neue Wege gesucht werden? Die Gewaltprävention ist eine stetige Aufgabe.

STOP-Prinzip

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Beschäftigte vor Gewalt am Arbeitsplatz zu schützen. Welche zum Einsatz kommen könnten, wird durch das STOP-Prinzip ermittelt. Bei diesem hat die Substitution Vorrang vor technischen Maßnahmen, gefolgt von organisatorischen und personenbezogenen.

S – SUBSTITUTION

Zunächst wird geprüft, ob Gefahrenquellen ersetzt beziehungsweise vermieden werden können. Zum Beispiel:

- ...✚ Vermeidung von Alleinarbeit
- ...✚ Vermeidung von Gegenständen, die als Waffe dienen können (Tacker, Brieföffner)
- ...✚ Vermeidung von Schichten und Arbeiten, in und bei denen es immer wieder zu Gewalt kommt

T – TECHNISCHE UND BAULICHE MASSNAHMEN

- ...✚ Zutrittsregelungen und -kontrollen
- ...✚ Ausreichende Beleuchtung auf Parkplätzen, an Zugangstüren, auf Fluren
- ...✚ Rettungs- und Fluchtwege, Fluchträume
- ...✚ Wartebereiche freundlich gestalten
- ...✚ Zugriffssicherung für Bargeldbestände und andere Verschluss-, Verwahr- und Transportsysteme
- ...✚ Alarmeinrichtungen
- ...✚ Kameraüberwachung
- ...✚ Trennwand zwischen Personal und Kunden

O – ORGANISATORISCHE MASSNAHMEN

- ...✚ Zwischentüren zu Kolleginnen und Kollegen geöffnet lassen, um Hilfe holen zu können
- ...✚ Kundenfreundliche Öffnungszeiten und Abläufe (etwa realistische Terminvergabe)

- ...✚ Transparenz (Kundinnen und Kunden über Abläufe informieren, etwa mittels ausliegender Informationsschreiben)
- ...✚ Wenn möglich, Verwahrung geringer Bargeldbestände
- ...✚ Gegenstände, die als Waffe dienen können, sichern (wie Tacker, Brieföffner, Kugelschreiber)
- ...✚ Hausordnung
- ...✚ Belegschaft rotieren lassen, sodass belastende Schichten und Arbeiten nicht auf wenigen Mitarbeitenden lasten
- ...✚ Dokumentiertes Notfallmanagement- und Nachsorgekonzept
- ...✚ Psychologische Erstbetreuer benennen
- ...✚ Kollegiale Unterstützung fördern
- ...✚ Beschwerdemanagement

P – PERSONENBEZOGENE MASSNAHMEN

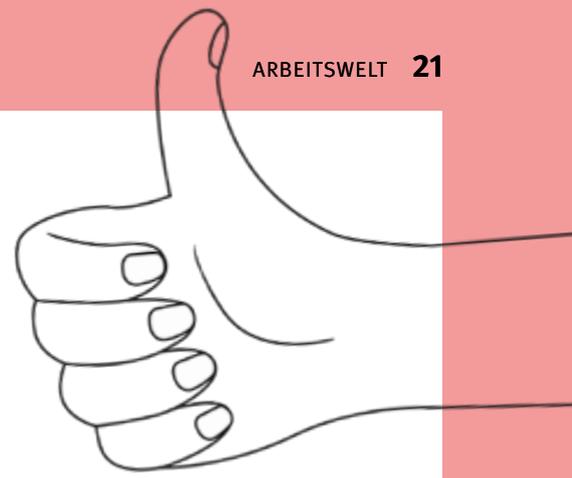
- ...✚ Unterweisung der Beschäftigten (Bedienung technischer Sicherheitseinrichtungen, Notfallschema, Erwartung an die Beschäftigten)
- ...✚ Fortbildung (Deeskalation, Konfliktmanagement, Gesprächsführung, Verhaltensempfehlungen, Kommunikationstraining, Stresstraining)
- ...✚ Angebot von Supervision
- ...✚ Ausbildung betrieblicher Ersthelfer für psychologische Erstbetreuung

Legende: Mögliche Maßnahmen bei der Entwicklung eines Vorsorgekonzeptes

Quelle: Erstellt in Kooperation mit dem Institut für Arbeit und Gesundheit, der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft und der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse

MISSION SIBE

Motivation für das Ehrenamt – Erfahrungen aus der Praxis



Sicherheitsbeauftragte sind zumeist ehrenamtlich tätig und bekommen keine finanzielle Anerkennung. Dennoch üben manche Sibe ihr Amt zehn Jahre oder länger aus. Wie motivieren sie sich, woraus ziehen sie Kraft? Franz-Günther Richter leitet den Seminararbeitskreis „Sibe, Azubis und Ausbilder“ der Berufsgenossenschaft Energie, Textil, Elektro, Medienerzeugnisse (BG ETEM) und ist zugleich Dozent an der Bildungsstätte der BG ETEM in Dresden. Er hat Sibe befragt, die seine Seminare besuchen.

Die ursprüngliche Motivation

- ...✚ **Andere und sich selbst schützen:** Manchmal hilft es, sich in einer schlechten Phase auf die ursprünglichen Gründe zu besinnen, aus denen man die Tätigkeit übernommen hat. „Manche Sibe hatten schon selbst mit Arbeitsunfällen zu tun, haben ihre Konsequenzen miterlebt und möchten unbedingt verhindern, dass sich das wiederholt“, so Richter.
- ...✚ **Rolle:** Das Vertrauen der Kolleginnen und Kollegen zu genießen und nah mit ihnen zusammenarbeiten zu können, ist wichtiger Teil der Rolle der Sibe. Andere zu unterstützen und ihnen helfen zu können, gehört auch dazu.
- ...✚ **Klarheit:** Regeln schaffen Ordnung, und Sibe können dabei mithelfen, dass die Sicherheitsregeln erläutert und auch eingehalten werden.

Erfolge und Wertschätzung

- ...✚ **Erfolgs erlebnis:** Manchmal braucht es auch die Hilfe von außen, um sich wieder selbst motivieren zu können. Dazu gehören Erfolgserlebnisse, wenn etwa Ideen von Sibe aufgegriffen werden oder wenn es keine Arbeitsunfälle im Tätigkeitsbereich der Sibe mehr gibt.

...✚ **Lob:** Positive Rückmeldungen von der Geschäftsführung, Führungskräften oder Kolleginnen und Kollegen motivieren dazu, sich im Ehrenamt zu engagieren.

...✚ **Vertrauen:** Wenn Kolleginnen und Kollegen aktiv auf Sibe zugehen und um Hilfe bitten, zeigt es, dass sie deren Kompetenzen anerkennen.

Wer und was sonst noch hilft

...✚ **Netzwerk:** „Im Grundseminar raten wir den frischgebackenen Sibe, sich gleich zu Beginn ihrer Tätigkeit ein umfassendes Netzwerk aufzubauen. Dazu geht man auch auf die Kolleginnen und Kollegen zu, macht sich bekannt und informiert über die Aufgaben als Sibe“, sagt Richter.

...✚ **Ansprechpersonen:** Unverzichtbar ist auch der Austausch mit anderen Sibe im Unternehmen oder mit der eigenen Führungskraft. In arbeitsschutzfachlichen Fragen ist zudem die Fachkraft für Arbeitssicherheit die richtige Anlaufstelle.

...✚ **Erfahrungsaustausch:** Wenn Sibe nach mehr als zwei Jahren zu einem Aufbau-seminar wieder zu Richter kommen, beobachtet er, wie gut es ihnen tut, sich mit anderen Sibe über die gemachten Erfahrungen auszutauschen. Im geschützten Raum des Seminars können sie offen miteinander sprechen und so auch Bestätigung finden.



Eine Übersicht über die Bildungsangebote der Unfallversicherungsträger gibt es im Internet unter: **www.dguv.de, Webcode: d534168**

Für Notfälle gerüstet

Bei Unfällen im Unternehmen ist es wichtig, schnell das **Erste-Hilfe-Material** zur Hand zu haben. Ob es genügend Verbandkästen gibt und diese richtig bestückt sind, können Sicherheitsbeauftragte prüfen.

VON JÖRN KÄSEBIER

KLEINER VERBANDKASTEN

PFLASTER

- 1 x Heftpflaster (500 cm x 2,5 cm, Spule mit Außenschutz)
- 8 x Wundschnellverbände (10 cm x 6 cm)
- 4 x Fingerkuppenverbände
- 4 x Fingerverbände (12 cm x 2 cm)
- 4 x Pflasterstrips (1,9 cm x 7,2 cm)
- 8 x Pflasterstrips (2,5 cm x 7,2 cm)

FOTO: ADOBE STOCK/AKF



VERBANDPÄCKCHEN / VERBANDTUCH

- 1 x DIN 13151 – K, 300 cm x 6 cm mit Kompresse 6 cm x 8 cm
- 3 x DIN 13151 – M, 400 cm x 8 cm, mit Kompresse 8 cm x 10 cm
- 1 x DIN 13151 – G, 400 cm x 10 cm mit Kompresse 10 cm x 12 cm
- 1 x Verbandtuch DIN 13152 – A, 60 cm x 80 cm

BINDEN

- 2 x Fixierbinde DIN 61634 – FB 6, 400 cm x 6 cm
- 2 x Fixierbinde DIN 61634 – FB 8, 400 cm x 8 cm

Gute Prävention bedeutet auch, für Unfälle im Unternehmen bestens vorbereitet zu sein. Im ersten Teil einer Mini-Serie zur Ersten Hilfe im Betrieb geht es hier um die Verbandkästen und das Erste-Hilfe-Material.

Bei diesem Thema können sich Sicherheitsbeauftragte engagieren, indem sie zum Beispiel prüfen, ob es im Unternehmen genügend Kästen gibt. Wie viele es sein müssen, hängt von Art und Größe des Betriebes ab. In Verwaltungsbetrieben mit bis zu 50 Beschäftigten reicht beispielsweise ein kleiner Betriebs-Verbandkasten nach DIN 13157. Für Unternehmen bis 300 Beschäftigte braucht es dann einen großen nach DIN 13169. Im verarbeitenden Gewerbe ist dage-

gen bereits ab 21 Beschäftigten ein Großer notwendig.

Dabei kommt es vor allem darauf an, dass genügend Erste-Hilfe-Material (siehe Abbildung) vorhanden ist. „Zwei kleine Betriebs-Verbandkästen ersetzen einen großen. Je nach Örtlichkeit ist es manchmal sinnvoller, zwei Verbandkästen zu haben, damit diese schneller erreichbar sind“, sagt Dr. Horst Reuchlein, Leiter Fachbereich Erste Hilfe der DGUV.

Die Kontrolle über das Erste-Hilfe-Material können grundsätzlich Ersthelfende oder Sicherheitsbeauftragte

übertragen bekommen. Ihre Aufgabe ist es dann, nach einem Unfall das verbrauchte Material durch neues zu ersetzen. Auch unbrauchbare Heftpflaster auszutauschen und auf das Verfalldatum bei sterilem Verbandmaterial zu achten, ist Teil dieser wichtigen Aufgabe. Das Verfalldatum ist auf die Packung gedruckt. Steriles Verbandmaterial ist in der Regel fünf Jahre nach Produktion haltbar.

Aushänge aktuell halten

Sicherheitsbeauftragte können noch an anderer Stelle aktiv werden. Zum Beispiel bei Aushängen zur Ersten Hilfe im Betrieb: Ist vermerkt, wo die Verbandkästen stehen oder hängen? Sind die Namen der aktuellen Ersthelfer sowie Ersthelferinnen und Betriebssanitätskräfte darauf vermerkt?



Text in Leichter Sprache:
aug.dguv.de/leichte-sprache

KOMPRESSEN

- 6 x Kompressen 10 cm x 10 cm
- 2 x Augenkompressen 5 cm x 7 cm
- 1 x Kälte-Sofortkompressen mindestens 200 cm²

SONSTIGES

- 1 x Rettungsdecke mindestens 210 cm x 160 cm
- 1 x Verbandkastenschere DIN 58279 – B 190
- 4 x Medizinische Handschuhe zum einmaligen Gebrauch
- 2 x Folienbeutel
- 5 x Vliesstofftuch
- 2 x Dreiecktuch DIN 13168 – D

GEDRUCKT

- Erste-Hilfe-Broschüre /Anleitung zur Ersten Hilfe
- Inhaltsverzeichnis

Wird die Lage des Erste-Hilfe-Raums deutlich? Und stehen auf den Aushängen die nächsterreichbaren Ärzte und Ärztinnen, Durchgangsarzte und -ärztinnen sowie das nächstgelegene Krankenhaus? Eine regelmäßige Kontrolle hilft dabei, sich auch selbst das Thema in Erinnerung zu rufen.

Beim Austausch mit Führungskräften und der Unternehmensführung schließlich sollten Sicherheitsbeauftragte darauf hinweisen, dass alle Beschäftigten regelmäßig über die Erste-Hilfe-Organisation zu informieren sind – das ist wichtig, um für den Notfall gerüstet zu sein.



Weitere Informationen unter:
publikationen.dguv.de
Webcode: p204022

**DREI FRAGEN AN ...**

Dr. Horst Reuchlein
Leiter Fachbereich
Erste Hilfe der DGUV

Aufzeichnungen sicher verwahren

Mit der Ersten Hilfe ist es nicht getan. Im Anschluss ist festzuhalten, was gemacht wurde. Warum, erläutert Dr. Horst Reuchlein im kurzen Interview.

1 Herr Dr. Reuchlein, warum sind Erste-Hilfe-Leistungen zu dokumentieren?

Die Angaben dienen als Nachweis, dass die Verletzung oder Erkrankung bei einer versicherten Tätigkeit aufgetreten ist. Diese Aufzeichnungen können sehr wichtig sein, wenn zum Beispiel Spätfolgen eintreten sollten. Ferner stellen die Aufzeichnungen der im Betrieb erfolgten Erste-Hilfe-Leistungen auch eine Informationsquelle für die Erfassung, Untersuchung und Auswertung von nicht meldepflichtigen Arbeitsunfällen dar. Dazu bietet es sich an, die Dokumentationen regelmäßig in der Sitzung des Arbeitsschutzausschusses zu bewerten.

2 Wie müssen Erste-Hilfe-Leistungen dokumentiert werden?

Die DGUV Vorschrift 1 lässt offen, in welcher Form die zu dokumentierenden Daten zu erfassen sind. Unternehmen haben grundsätzlich drei Möglichkei-

ten: Sie können die Aufzeichnungen in einem Verbandbuch festhalten, in einem Meldeblock oder in elektronischer Form. Wichtig ist, dass die Angaben vollständig sind, also der Name der verletzten oder erkrankten Person, Datum und Uhrzeit, wo es passiert ist, wie es zum Unfall kam und um was für eine Verletzung oder Erkrankung es sich handelt. Zudem sollten Zeugen benannt werden sowie die Ersthelfenden mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen, die sie durchgeführt haben, plus Datum und Uhrzeit. Die Aufzeichnungen sind fünf Jahre aufzubewahren.

3 Wie lässt sich dabei der Datenschutz gewährleisten?

Es handelt sich hier um personenbezogene Daten. Die Aufzeichnungen sind daher vor dem Einblick durch Unbefugte zu schützen. Das kann zum Beispiel so organisiert sein, dass das Verbandbuch beziehungsweise die ausgefüllten Meldeblätter beim Ersthelfer oder bei der Ersthelferin in einer abschließbaren Schublade aufbewahrt werden. Erfolgt die Dokumentation elektronisch, ist sicherzustellen, dass auch hier der Zugriff gesichert ist, zum Beispiel durch einen passwortgeschützten Ordner.



Ihre Fragen – unsere Antworten

An dieser Stelle beantworten Fachleute der DGUV Einsendungen unserer Leserinnen und Leser zu Themen rund um den Arbeits- und Versicherungsschutz.

Ich bin als Krankenschwester in der Notaufnahme tätig. Aufgrund einer Vorerkrankung wäre eine Corona-Impfung mit Risiken verbunden. Genieße ich den Schutz meiner Unfallversicherung, wenn ich mich nicht impfen lasse und mich aber infiziere?

Im Vordergrund steht der Schutz Ihrer eigenen und der Gesundheit der Patientinnen und Patienten. Ihr Arbeitgeber sollte deshalb in einer Gefährdungsbeurteilung prüfen, ob Sie mit einer Vorerkrankung auf dieser Station eingesetzt werden können und sollten.

Falls Sie infolge Ihrer Tätigkeit an COVID-19 erkranken, muss zunächst immer geprüft werden, ob alle Voraussetzungen für die Anerkennungen einer Berufskrankheit vorliegen. Ob Sie geimpft sind oder nicht, ist für diese Prüfung nicht relevant.

Ronald Hecke

Referent Grundlagen des Leistungsrechts der DGUV

In unserem Betrieb müssen Sicherheitsschuhe getragen werden. Der Belegschaft gefällt das ausgewählte Modell jedoch nicht. Wie soll ich mich als Sicherheitsbeauftragter verhalten?

Wenngleich die sicherheitstechnische Ausstattung höchste Priorität genießt, sind bei Sicherheitsschuhen weitere Merkmale nicht unerheblich. Beispielsweise sind Gewicht und Dämpfung entscheidend, ob die Belegschaft den Schuh gerne trägt. Bringen Sie deshalb in Erfahrung, welche spezifischen Merkmale stören, und vermitteln Sie zwischen den Beschäftigten und den Verantwortlichen im Einkauf. Die intensivere Einbindung von Beschäftigten in den Auswahlprozess von Sicherheitsschuhen hat sich zudem bewährt, etwa durch Trageversuche oder die Auswahl zwischen mehreren Schuhmodellen.

Andreas Vogt

Leiter des Sachgebiets Fußschutz der DGUV

Im Homeoffice ist es herausfordernd, die Bedürfnisse von Kolleginnen und Kollegen zu erkennen. Wie kann ich als Sicherheitsbeauftragter erfahren, dass jemand überlastet ist oder aufgrund anderer Probleme Hilfe benötigt?

Häufige Arbeitsunterbrechungen oder das Vermeiden von sozialen Kontakten sind typische Verhaltensweisen, die auf Überbelastung und andere Probleme hindeuten. Sie zu erkennen, wenn wir von zu Hause aus arbeiten, ist jedoch schwer. Deshalb gewinnt die aktive Ansprache an Bedeutung. Machen Sie wiederholt darauf aufmerksam, dass Sie bei Problemen zuhören und helfen können. Hilfreich ist es, wenn zusätzlich Führungskräfte auf diese Möglichkeiten hinweisen.

Allerdings können Sicherheitsbeauftragte nicht mit jeder Person gleichermaßen Kontakt halten. Deshalb sind auch andere Beschäftigte und Führungskräfte zu sensibilisieren. Aufeinander achten und Vertrauen sind wichtig.

Violetta Aust

Leiterin des Sachgebiets Betriebliches Gesundheitsmanagement

Sie brauchen Antworten? Dann schicken Sie uns gerne Ihre Fragen an:
redaktion-aug@dguv.de



Pausen sind wichtig für das eigene Wohlbefinden. Aber auch, um sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

FOTO: GETTY IMAGES/ ALVAREZ



Mach mal *Pause*

Pausen steigern die Leistungsfähigkeit, verringern das Unfallrisiko und sind essenziell für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Wie Beschäftigte und Sicherheitsbeauftragte eine **gesunde Pausenkultur** im Betrieb fördern können.

VON JULIEN HOFFMANN

Aus Termindruck, wegen Personalmangel oder weil man einfach zu sehr in die Arbeit vertieft ist: Immer mehr Beschäftigte und Führungskräfte verzichten auf gesetzlich vorgeschriebene Arbeitspausen. Einer Studie der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) aus dem Jahr 2017 zufolge lässt rund ein Viertel der Beschäftigten in Deutschland die wichtigen Regenerationsphasen regelmäßig ausfallen. Dabei haben laut Arbeitszeitgesetz alle Arbeitneh-

menden, die mehr als sechs Stunden am Tag arbeiten, ein Recht auf mindestens 30 Minuten Pause.

Pausen verringern das Unfallrisiko

Wie wichtig diese Erholungszeiten im Job sind, ist seit Längerem wissenschaftlich belegt. Bereits 2003 zeigte der Psychologe Philip Tucker von der britischen Swansea University zum Beispiel, dass das Unfallrisiko kontinuierlich steigt, je länger >



› am Stück gearbeitet und auf Pausen verzichtet wird. Für mehr Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz, ist es wichtig, dass Beschäftigte neben längeren Arbeitsunterbrechungen wie der Mittagspause regelmäßig auch Kurz- und Mikropausen von ein paar Minuten Länge einplanen.

Diese kleinen Auszeiten wirken sich nicht zuletzt auch auf die Leistungsfähigkeit aus. „Aus einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) wissen wir, dass auch wenn Kurzpausen die Arbeitszeit insgesamt verkürzen, die Leistung durch sie erheblich gesteigert werden kann“, sagt Dr. Hanna Zieschang, Leiterin des Bereichs Arbeitsgestaltung – Demografie am Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV.

Mit Komplementärpausen einen Ausgleich schaffen

Entscheidend ist jedoch, dass die Pausenaktivität im Gegensatz zu dem steht, womit sich während der Arbeitszeit beschäftigt wird. Gudrun Wagner, Vertreterin der Berufsgenossenschaft Holz und Metall im DGUV Sachgebiet Beschäftigungsfähigkeit, erklärt: „Menschen, die viel sitzen, zum Beispiel im Büro oder im Homeoffice, sollten sich in der Pause wenn möglich bewegen, während diejenigen, die körperlich schwer arbeiten, sich in der Pause ruhig auch mal hinlegen können, um zur Ruhe zu kommen. Wichtig ist der Ausgleich.“

Um mehr Kolleginnen und Kollegen für Pausen abseits des Arbeitsplatzes zu motivieren, sollten Sicherheitsbeauftragte versuchen, sie für die Vorteile des komplementären Pausenkonzeptes zu sensibilisieren und sie aktiv daran erinnern, Pausen abseits des Schreibtisches oder Fließbandes zu verbringen. Dies kann einfach über Rundmails passieren. Noch effektiver



Wer während der Pause den Arbeitsplatz verlässt, kann auf andere Gedanken kommen. Am besten ist es, auch mal Tageslicht zu tanken. Das fördert ein gutes Schlafverhalten.

DR. HANNA ZIESCHANG, Leiterin des Bereichs Arbeitsgestaltung und Demografie am Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV

ist es oft, Kolleginnen und Kollegen persönlich hierauf anzusprechen – auf dem Büroflur oder in der Kantine.

In der Pause auf andere Gedanken kommen

In der Praxis ist das Konzept der sogenannten Komplementärpausen allerdings noch nicht überall verbreitet. Rund die Hälfte der Beschäftigten verbringt die Arbeitspause mitunter öfters am eigenen Arbeitsplatz, wie aus der Studie der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) aus dem Jahr 2017 hervorging.

Dabei ist der körperliche und mentale Ausgleich äußerst wichtig, wie auch Hanna Zieschang weiß: „Wer den Arbeitsplatz verlässt, kann auf andere

Gedanken kommen. Am besten ist es, während der Mittagspause auch mal Tageslicht zu tanken. Das betrifft vor allem Menschen, die in Räumen mit künstlicher Beleuchtung arbeiten, denn Tageslicht sagt dem Körper: ‚Jetzt bist du wach‘, was ein gutes Schlafverhalten fördert.“

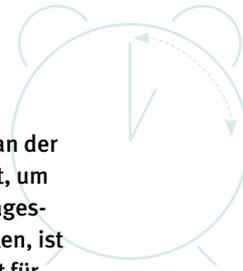
Doch Sicherheitsbeauftragte können mehr tun, als im Betrieb einfach nur an die Wichtigkeit der Pausen zu erinnern: Warum nicht selbst eine gesunde Pausengestaltung aktiv vorleben? Dabei kann es helfen, die Kolleginnen und Kollegen gelegentlich einzuladen, um gemeinsam die Pause zu verbringen, zum Beispiel im Rahmen eines Mittagessens oder eines Spaziergangs. Auf diese Weise moti-





Eine Pause an der frischen Luft, um ein wenig Tageslicht zu tanken, ist eine Wohltat für Körper und Geist.

FOTO: GETTY IMAGES/
MARTINAN



Tipps für die Pause

Das sollten Beschäftigte und Sicherheitsbeauftragte beachten.

1 Kurze Pausen
Ab 45 Minuten sinkt der Erholungseffekt von Pausen erheblich. Mehrere kleine Pausen sind daher oft sinnvoller als eine lange. Durch sie lassen sich die Konzentrationsfähigkeit steigern und Unfällen vorbeugen.

2 Ausgleich schaffen
Wer viel Zeit im Büro verbringt, sollte während der Pause den Schreibtisch verlassen und wenn möglich einen Spaziergang machen. Körperlich Arbeitende hingegen können während der Pause die Füße hochlegen.

3 Lockerungsübungen
Schulterkreisen, Kniebeugen, Wandsitzen: Es gibt viele Übungen, die sich auch für das Büro eignen. Mit ihnen können Beschäftigte Verspannungen vorbeugen und sich erneut für die Arbeit motivieren.

4 Powernapping
Ein kurzes Nickerchen kann einen durchaus erholsamen Effekt haben. Allerdings sollte der Powernap nur 10 bis 15 Minuten dauern.

vieren Sicherheitsbeauftragte etwas subtiler, Pausenzeiten einzuhalten.

Erholungs- und Ruheräume im Betrieb schaffen

Eine weitere Handlungsmöglichkeit im Rahmen einer besseren Pausenkultur besteht für Sicherheitsbeauftragte darin, im Betrieb gemeinsam mit den Führungskräften positive Veränderungen anzustoßen. „Sicherheitsbeauftragte können zum Beispiel bei der Einrichtung von Pausenzonen mitwirken. Oft genügt hier schon ein Tisch mit ein paar Stühlen. Entscheidend ist vor allem, einen Ort zu schaffen, an dem die Mitarbeitenden zusammenfinden können“, bestätigt Wagner. Solche Kommunikations-ecken würden häufig unterschätzt, seien jedoch wichtig für den Austausch zwischen den Beschäftigten.

Besteht im Unternehmen eine gewisse Offenheit für neue Ideen, können Sicherheitsbeauftragte sogar für die Schaffung eines Ruheraums plädieren, der es Beschäftigten ermöglicht, beim sogenannten Powernapping die Batterien wieder aufzuladen. Im Kern geht es darum, dem Körper durch ein

kurzes Nickerchen neue Energie zu geben. „Der Schlaf darf aber nicht zu lange dauern, denn dann geht der Körper in andere Schlafphasen über und wird zu müde“, weiß Hanna Zieschang. „Mehr als 10 bis 15 Minuten sind nicht ratsam.“

Viele Betriebe stehen solchen Praktiken gewiss noch skeptisch gegenüber, was auch Gudrun Wagner beklagt: „Leider ist es in vielen Industriestaaten immer noch so, dass Arbeitsleistung oft in Arbeitszeit gemessen wird. Das ist ein Problem.“ So müssten Führungskräfte und Unternehmen erkennen, dass etwa ein kurzer Powernap während der Arbeitszeit keineswegs für mangelnde Motivation stehe. „Wir müssen uns von den klassischen Arbeitszeitmessungen lösen“, plädiert Wagner deshalb und resümiert abschließend: „Es ist eben noch viel Überzeugungsarbeit notwendig, diese Sichtweise auch in die Betriebe zu bringen.“



Mehr Infos zum Weiterlesen:

www.iga-info.de

› Veröffentlichungen

› iga.Reporte › iga.Report 34



Den Rücken stärken

Beschäftigte in Büroberufen verbringen viel Arbeitszeit im Sitzen. Darunter leiden Schultern und Nacken. **Übungen zur Kräftigung und Dehnung** der Muskeln können Schmerzen vorbeugen.

Rund die Hälfte der Frauen und Männer in Deutschland sitzen mindestens 4,5 Stunden am Tag. Das ergab eine 2020 im British Medical Journal veröffentlichte, europaweite Studie. Bürobeschäftigte beanspruchen dadurch vor allem ihre obere Rückenmuskulatur häufig viel zu wenig. Die langfristige Folge sind oft Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich. Verstärkt wird dieser Effekt bei Beschäftigten, die zu Hause arbeiten und sich dort zu wenig bewegen. Dabei helfen schon ein paar Minuten gezielter Bewegung pro Tag, um Schulter und Nacken aus ihrer Erstarrung zu befreien.

Wie aus dem DAK-Gesundheitsreport 2018 hervorgeht, sind Rückenerkrankungen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. Für ihren Report wertete die Krankenkasse Daten von 2,5 Millionen Erwerbstätigen aus und befragte 5.200 Männer und Frauen zum Thema. Demnach waren 75 Prozent der Berufstätigen im Vorjahr mindestens einmal von Rückenschmerzen betroffen. Zur Vorbeugung empfehlen Fachleute regelmäßige Bewegung, mit mindestens 150 Minuten moderater oder 75 Minuten hoher Intensität pro Woche. Hinzu kommen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln – wie die Bewegungsabfolge auf dieser Seite.



1 NEIGEN Setzen Sie sich aufrecht hin, das Brustbein ist aufgerichtet. Stützen Sie die linke Hand auf. Den rechten Arm über den Kopf führen. Neigen Sie den Kopf Richtung des rechten Arms. Sie spüren eine Dehnung im linken Hals- und Nackenbereich. Fünf Atemzüge lang halten.

2 DEHNEN Beim Ausatmen den rechten Arm so senken, dass er auf Schulterhöhe gerade ausgestreckt ist. Den Kopf so weit, wie es Ihnen angenehm ist, nach rechts neigen. Sie spüren wieder eine Dehnung. Einige Atemzüge lang halten. Nun Übung 3 anschließen.



3 ENTSPANNEN Um die Muskeln im Nackenbereich nicht gleich wieder zu strapazieren, unterstützen Sie die Kopfbewegung zurück Richtung Mitte, indem Sie den Kopf mit der rechten Hand langsam und vorsichtig zurückführen. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



4 SCHULTERN Beine hüftbreit aufstellen, die Arme seitlich vom Körper heben und ausgestreckt auf Schulterhöhe halten, bis Sie die Beanspruchung der Schultern spüren, dabei tief und ruhig atmen. Senken Sie die Arme langsam und heben sie dann erneut. Dreimal wiederholen.

5 NACKEN Nun folgt der „Adler“, dafür die Arme vor dem Körper rechts über links kreuzen. Unterarme umeinanderwickeln. Die Handflächen stützen einander, indem die Fingerkuppen der linken Hand auf den Ballen der rechten liegen. Pro Seite vier ruhige Atemzüge lang halten.



BG ETEM Online-Lernmodul mit sieben einfachen Übungen
www.bgetem.de
Webcode: 17209593

Aktionsmedien
Rücken-, Muskel-Skelett-Belastungen:
www.aktionsmedien-bgetem.de



Text in Leichter Sprache:
aug.dguv.de/leichte-sprache

Profis gehen auf Nummer *sicher*



Bestell-Nr. P001/2021



Bestell-Nr. P002/2021



Bestell-Nr. P003/2021



Bestell-Nr. P004/2021



Bestell-Nr. P005/2021



Bestell-Nr. P006/2021



Bestell-Nr. P007/2021



Bestell-Nr. P008/2021



Bestell-Nr. P009/2021



Bestell-Nr. P010/2021



Bestell-Nr. P011/2021



Bestell-Nr. P012/2021



Jetzt bestellen! Die neuen Plakate können Mitgliedsbetriebe kostenlos anfordern unter:
www.bgetem.de, Webcode: M21173851



QUIZ

Fakten rund um diese Ausgabe

Gut aufgepasst bei der Lektüre? Testen Sie Ihr Wissen und machen Sie beim Gewinnspiel mit.



1 Welche Arbeitsform ist in den vergangenen Monaten vermehrt umgesetzt worden?

- a › immobiles Arbeiten
- b › unmögliches Arbeiten
- c › mobiles Arbeiten
- d › modulares Arbeiten

2 Was können Sicherheitsbeauftragte bei der Einführung von E-Scootern im Betrieb anregen?

- a › Unfallseminar
- b › Fahrsicherheitstraining
- c › Fahrunsicherheitstraining
- d › Bremskurs

3 Was sollten Beschäftigte bei Arbeitsplätzen im Homeoffice möglichst berücksichtigen?

- a › Ergonomie
- b › Ergotherapie
- c › Ergosterin
- d › Ergometer

4 Mithilfe welchen Prinzips lässt sich der Schutz vor Gewalt am Arbeitsplatz verbessern?

- a › WEITER-Prinzip
- b › SAFE-Prinzip
- c › STOP-Prinzip
- d › HALT-Prinzip

5 Wie nennt man lebensrettende und gesundheitserhaltende Sofortmaßnahmen nach einem Unfall?

- a › Erste Hilfe
- b › Rettungshilfe
- c › Nothilfe
- d › Aushilfe

6 Welche Form der Arbeitsunterbrechung empfehlen Fachleute Beschäftigten zum Beispiel?

- a › Zigarettenpause
- b › keine
- c › passive Pause
- d › Mikropause

GEWINNEN SIE EINEN VON ZEHN EXKLUSIVEN THERMOBECHERN IM „ARBEIT & GESUNDHEIT“-DESIGN

Senden Sie uns die richtige Lösung (jeweils Nummer der Frage mit Lösungsbuchstaben) per E-Mail an quiz-aug@dguv.de. Bitte geben Sie im Betreff „Quiz Arbeit und Gesundheit 2/2021“ an. Nach der Gewinnermittlung werden die Gewinnerinnen und Gewinner per E-Mail gebeten, ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen.



Teilnahmebedingungen: Veranstalter des Gewinnspiels ist Raufeld Medien GmbH (nachfolgend: Veranstalter). Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige natürliche Personen mit einem ständigen Wohnsitz in Deutschland. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und erfolgt ausschließlich auf dem elektronischen Weg. Beschäftigte des Veranstalters, der DGUV sowie der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinn wird per Post zugeschickt. Die Kosten der Zusendung des Gewinns übernimmt der Veranstalter. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt ohne Vorankündigung zu beenden, wenn aus technischen oder rechtlichen Gründen eine ordnungsgemäße Durchführung nicht gewährleistet werden kann. Eine Barauszahlung von Sachpreisen erfolgt nicht.

Datenschutzhinweis: Verantwortlich ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Glinkastr. 40, 10117 Berlin, dguv.de; unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über datenschutzbeauftragter@dguv.de. Die Teilnehmenden willigen mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel in die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten zu dessen Durchführung ein, Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen, indem Sie uns eine entsprechende Nachricht an die obigen Kontaktdaten schicken. Die bis zum Zeitpunkt des Widerrufs erfolgte Verarbeitung bleibt rechtmäßig. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Ihre Daten werden nicht an Dritte übermittelt und unmittelbar nach der Verlosung gelöscht. Sie sind nicht dazu verpflichtet, uns Ihre personenbezogenen Daten zu überlassen; ohne Ihre Daten können Sie allerdings nicht an der Verlosung teilnehmen. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Bundesbeauftragter für den Datenschutz und die Informationsfreiheit).

TEILNAHMESCHLUSS: 15. APRIL 2021

Lösung aus Heft Nr. 1/21: 1b, 2d, 3c, 4b, 5d, 6a

SUCHBILD

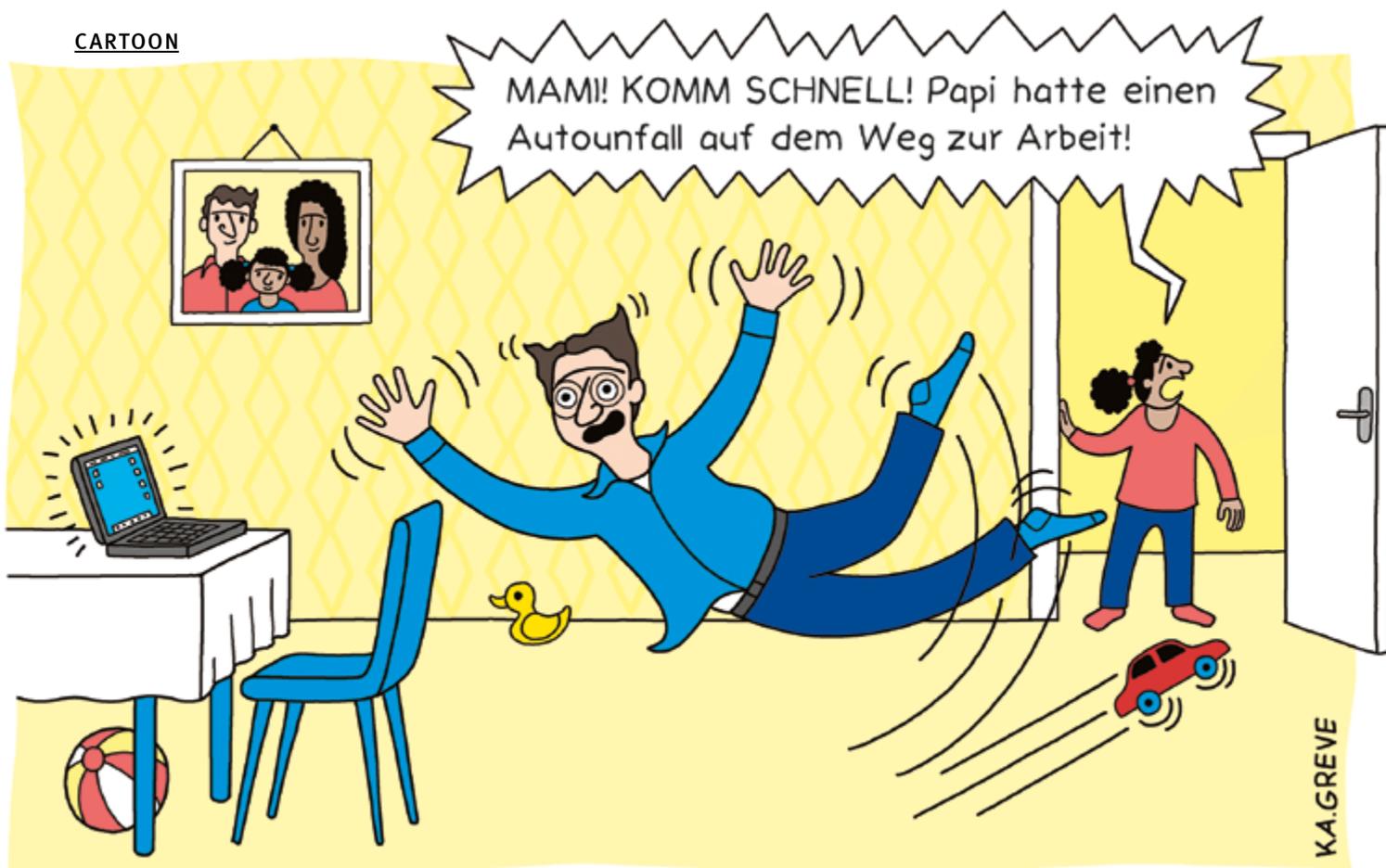
Finde den Fehler!

FOTO: GETTY IMAGES/KZENON

Wer Toilette und Waschaum betritt, freut sich, wenn es sauber ist. Doch hat die Putzkraft hier nicht etwas vergessen?

Die Auflösung dieses Bildrätsels lesen Sie in der nächsten Ausgabe. Im vergangenen Magazin fehlte dem Fahrrad ein Speichenrückstrahler. Haben Sie den Fehler entdeckt?

CARTOON



KA.GREVE

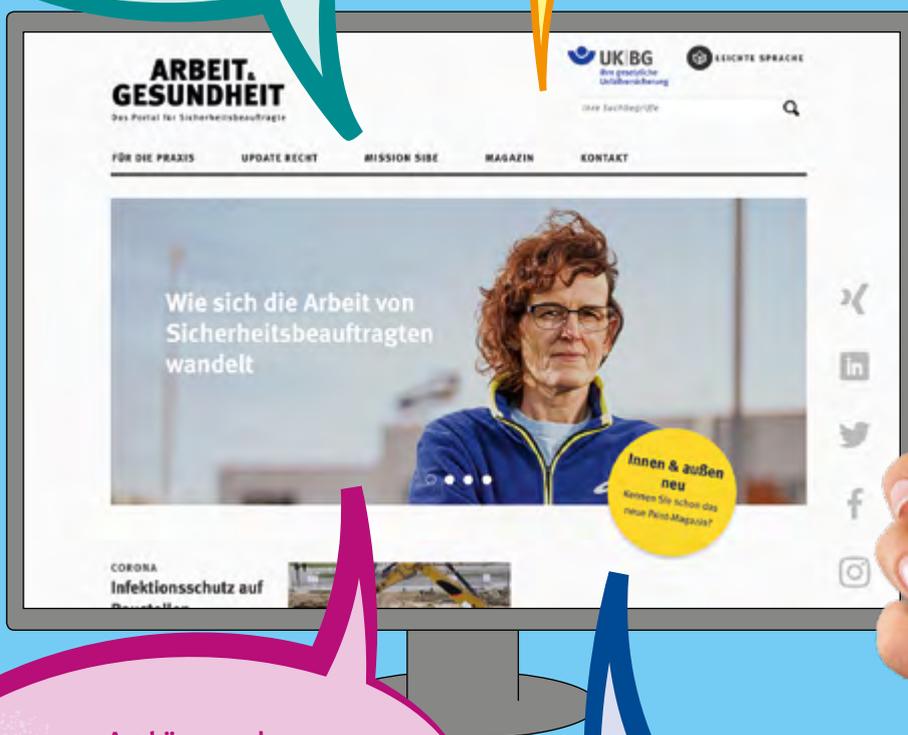
FRISCH IM NETZ

aug.dguv.de – weitere Storys, Checklisten, aktuelle Infos für Sicherheitsbeauftragte und mehr auf der neuen Website

Immer aktuell:
Vorschriften und
Gesetze verständlich
zusammengefasst
und für die Praxis
erklärt.



Versicherungsschutz im
Homeoffice? Freie Wahl bei den
Arbeitsschuhen? Fachleute der
gesetzlichen Unfallversicherung
beantworten Fragen der Leserschaft.



Aushänge und
Checklisten für Ihre
tägliche Arbeit –
einfach downloaden,
ausdrucken und
aushängen.



Von Homeoffice bis
Hygienemanagement:
Wissenswertes zum
Arbeitsschutz in der
Pandemie.

