

Certo

Magazin für Sicherheit und Gesundheit 01 2015

IM RICHTIGEN LICHT

Wie unsere innere Uhr getaktet ist

ZAHLEN SIND NICHT ALLES

Konzepte für mehr Arbeitszufriedenheit

WAS HEISST SCHON NORMAL?

Das 6. Dresdner Forum Employability

EXTREMKLETTERER

DIE HUBERBUAM RISIKEN BEWUSST WAHRNEHMEN

Nur wer Gefahren erkennt, kann die richtigen Entscheidungen treffen.

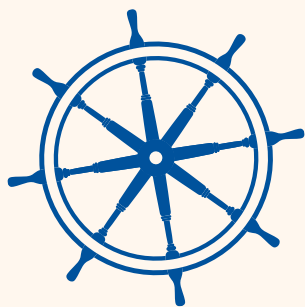


VBG

Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Hier
geht's
APP

www.certo-app.de



Vorsicht, bissige Tiere!

Als Leiter des Krefelder Tierheims weiß **Frank Schankat**, wie gefährlich auch kleinste Tierbisse dem Menschen werden können.

Mein erstes Mal In meinen beinahe 35 Jahren im Krefelder Tierheim bin ich oft gebissen worden. Davon etwa fünf Mal richtig schwer. Meinen ersten Biss vergesse ich nie: Eine wilde Katze hatte mich in die Armbeuge gebissen. Ich dachte, das sei harmlos und bin nicht direkt zum Arzt gegangen. Am Ende lag ich mehrere Tage mit Wundstarrkrampf im Krankenhaus. Das war mir eine Lehre. Jetzt nehme ich jeden Biss ernst. Gerade die von Hunden und Katzen sehen oft unscheinbar aus, haben es aber – im wahrsten Sinne des Wortes – in sich.

Klein, aber gemein Katzenbisse werden am häufigsten unterschätzt. Durch die spitzen Zähne der Tiere sind die Wunden meist klein, bluten kaum und schließen sich relativ schnell. Hundebisse bluten dagegen meist stark. Bei beiden Tierarten gilt jedoch: Egal, wie groß oder klein die Bissstelle aussieht, es können neben der Haut auch Muskeln, Sehnen, Nerven, Blutgefäße oder Knochen beschädigt werden. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich die Wunden durch Keime, die sich an den Zähnen und im Speichel der Tiere befinden, entzünden.

Besser kein Biss Tiere beißen meistens nur in großer Not, bei Schmerzen, Angst oder wenn sie beim Fressen oder Schlafen erschreckt werden. Nehmen Sie Drohgebärden wie Fauchen oder Knurren ernst. Streicheln Sie fremde Tiere erst, wenn Sie den Besitzer gefragt haben. Auf Urlaubsreisen am besten gar keine Tiere anfassen. So sind Sie vor bissigen Überraschungen sicher.

FRANK SCHANKAT

Der 54-Jährige ist ausgebildeter Tierpfleger und Leiter des Krefelder Tierheims. Seit 1980 ist er dort angestellt, davor war er bereits mehrere Jahre ehrenamtlich im Tierheim aktiv. Frank Schankat ist verheiratet und hat zwei Kinder.



BROSCHÜRE LESEN:
Bissverletzungen
durch Säugetiere:
www.vbg.de, Such-
begriff: Tierbisse

10

Schwerpunkt Risiko

Beim Einschätzen von Risiken liegt der Mensch meist falsch: Außergewöhnliche Ereignisse werden als bedrohlich wahrgenommen und alltägliche Gefahren unterschätzt.



14



20



HORIZONT

04 News aus der VBG und der Welt

TIEFGANG

06 Risiken richtig einschätzen:
Interview mit den Huberbuam
10 Die Angst vor den falschen Dingen

AUF KURS

12 Wie Licht unser Wohlbefinden beeinflusst
14 Ein Konzept für mehr Arbeitszufriedenheit
17 Wenn ständige Erreichbarkeit krank macht

VBG-NAVIGATOR

18 Was steht an: VBG-Veranstaltungstermine
18 Die Präventionskampagne „Sei kein Dummy“ geht in die zweite Runde
19 Die neue DGUV Vorschrift 1
20 Was ist schon normal? Eindrücke vom 6. Dresdner Forum Employability
22 Aus der Praxis: mehr Fitness für den Rücken

AUSGUCK

23 Das Quiz und Ihr Kontakt zur VBG

HIER GEHT'S ONLINE

WEBMAGAZIN
www.vbg.de/certo

IM WEB
www.vbg.de

APP
www.certo-app.de

MEDIA CENTER
www.vbg.de/media

IMPRESSUM

Herausgeber: VBG, Deelbögenkamp 4, 22297 Hamburg, www.vbg.de.
Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.P.): Dr. Andreas Weber
Chefredaktion VBG: Daniela Dalhoff
Projektleitung VBG: Friederike Dittmer
Kontakt zur Redaktion: 040 5146-2562, certo@vbg.de, www.vbg.de/certo

Produktion: muehlhausmoers corporate communications gmbh, www.muehlhausmoers.com
Projektleitung muehlhausmoers: Johanna Moers
Druck: apm – alpha print medien AG
Nachdrucke aus Certo, auch in Auszügen, nur nach Genehmigung durch die Redaktion.

VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Erscheinungsweise: vierteljährlich, Nr. 01/2015.
Der Bezugspreis für das Magazin ist durch den Beitrag abgegolten.

EDITORIAL



ANGELIKA HÖLSCHER

Vorsitzende der Geschäftsführung der VBG

Vertrauen Sie den Risikoexperten

„No risk, no fun“, ohne Risiko keinen Spaß, lautet ein bekannter Spruch. So gesehen sind wir von der VBG bestimmt manchmal Spielverderber. Denn eine unserer Hauptaufgaben ist es, unsere Versicherten vor Risiken zu schützen. Dazu gehört auch, Regeln zu entwickeln, Vorschriften zu machen, Grenzen zu setzen. Nicht immer stößt das auf Verständnis bei unseren Mitgliedsbetrieben.

Aber als Berufsgenossenschaft haben wir einen anderen Blick auf das Thema Risiko. Natürlich wissen wir auch nicht, wann und wo konkret ein Unfall passieren wird. Aber weil wir so viele und so unterschiedliche Unternehmen betreuen, kennen wir uns ziemlich gut aus mit den kleinen und großen Risiken des Berufsalltags. Unsere große Erfahrung hilft uns dabei, Unfallwahrscheinlichkeiten realistisch einschätzen zu können. Nutzen Sie dieses Wissen und lassen Sie uns dabei helfen, Arbeit für alle sicherer zu machen!

Manchmal gehen auch wir von der VBG ein Risiko ein – wie zum Beispiel mit diesem Heft. Denn wie Sie sehen können, haben wir den alten „Sicherheitsreport“ gründlich überarbeitet. Herausgekommen ist „Certo“: ein modernes Magazin mit anderem Format, anderen Inhalten und anderem Namen. Auf Nummer sicher zu gehen, ist manchmal eben doch nicht die beste Lösung.

Ich hoffe, die neue „Certo“ gefällt Ihnen, und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Certo geht App

Das neue Magazin für Sicherheit und Gesundheit der VBG gibt es jetzt auch als App.

Zeit für Veränderung: Die VBG hat ihr Magazin für Sicherheit und Gesundheit grundlegend überarbeitet. Es präsentiert sich ab dieser Ausgabe im frischen Look und Format. Und mit neuem Namen: Aus dem Sicherheitsreport ist Certo geworden. Auch das Konzept ist neu – Certo ist ein Magazin von Menschen für Menschen und setzt daher neben fachlichen Informationen nun verstärkt auf persönliche Geschichten.

Parallel zur gedruckten Ausgabe gibt es Certo jetzt auch als App. So können Sie die aktuelle Ausgabe an jedem Ort und zu jeder Zeit ganz bequem auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer lesen. Einfach auf dem iPad den App Store beziehungsweise Google Play für Android-Tablets öffnen, Certo suchen und herunterladen. Sie wollen keine Ausgabe mehr verpassen? Dann melden Sie sich gleich unter www.vbg.de/certo für die Infomail an. Übrigens: Certo kommt aus dem Italienischen und heißt „sicher“.

 JETZT ANSCHAUEN:
www.certo-app.de

**Neuer
LOOK!**



Abgelenkt?

Risikofaktoren Navi, Smartphone und Co.:
die unterschätzten Gefahren im Straßenverkehr.

40 Prozent der Autofahrer telefonieren ohne Freisprechanlage.

Die Freundin während der Autofahrt anrufen? Mal kurz an der roten Ampel die Mails checken? Die Verlockung ist groß – und beim heutigen Stand der Technik auch kein Problem. Das Smartphone ist stets in Reichweite und bei jedem „Pling“ wächst die Neugier. Gerade im Straßenverkehr kann der Griff zum Handy fatale Folgen haben. So gab jeder zweite Autofahrer in einer repräsentativen Befragung des Deutschen Verkehrssicherheitsrates an, durch Ablenkung schon einmal in eine brenzlige Situation geraten zu sein.

60 Euro Bußgeld kostet Telefonieren mit Handy am Steuer.

„Wer ein Fahrzeug führt, darf ein Mobil- oder Autotelefon nicht benutzen, wenn hierfür das Mobiltelefon oder der Hörer des Autotelefons aufgenommen oder gehalten werden muss.“ So steht es in der Straßenverkehrsordnung. Nur leider gehen Theorie und Praxis oft auseinander. Nach einer Erhebung des Allianz Zentrums für Technik schreibt ein Fünftel der Fahrer SMS oder E-Mails während der Fahrt. Doch nicht nur die visuelle Ablenkung durch Smartphones oder Tablets birgt Gefahren. Auch mentale Ab-

lenkungen wie Gespräche während der Fahrt sollte man nicht unterschätzen. Wer in Gedanken ist, erfasst Sachverhalte nicht vollständig oder ordnet sie falsch ein.

58 Prozent stellen das Ziel im Navi während der Fahrt ein.

Der Griff zum Navigationssystem während der Fahrt kann auch zur Gefahr werden. Denn: Wer bei einer Geschwindigkeit von 50 Stundenkilometer nur zwei Sekunden abgelenkt wird, ist knapp 30 Meter im „Blindflug“ unterwegs. So wird nach einer Studie der Allianz Versicherungs-AG etwa jeder zehnte Verkehrsunfall durch abgelenkte Autofahrer verursacht. Daher gilt: Das Ziel stets vor der Fahrt eingeben und nachträgliche Änderungen aufs Nötigste beschränken.

2,4 Millionen Verkehrsunfälle erfasste die Polizei 2013.

Auch wenn die ständige Erreichbarkeit via Smartphone oder Tablet verlockend ist, so sollten diese Geräte während der Fahrt ausbleiben. Je weniger man im Straßenverkehr abgelenkt ist, desto sicherer ist der Weg zum Ziel.

 MEHR ZUM THEMA:
www.abgelenkt.info

18 Millionen

BILDSCHIRM- UND BÜROARBEITSPLÄTZE
EXISTIEREN ZURZEIT IN DEUTSCHLAND.
DER ANTEIL DER BÜROARBEITER AN
DER ERWERBSBEVÖLKERUNG LIEGT
BEI CIRCA 50 PROZENT UND
WIRD VORAUSSICHTLICH WEITER
ANWACHSEN.



GESUNDHEIT IM BÜRO

Mit der Broschüre „Gesundheit im Büro“ gibt die VBG den betrieblichen Praktikern kurz gefasste Antworten und Empfehlungen auf die häufigsten gesundheitlichen Fragen aus dem Bürobereich. Sie richtet sich in erster Linie an Betriebsärzte, betriebliche Interessenvertretungen, Sicherheitsbeauftragte und Führungskräfte.

 **BROSCHÜRE LESEN:**
www.vbg.de, Suchbegriff:
Gesundheit im Büro



Der Wettkampf geht weiter

Sport ist zwar kein Mord, aber risikoreich. Das belegen etwa zwei Millionen Sportverletzungen pro Jahr. Die häufigsten sind Prellungen und Verstauchungen, gefolgt von Knochenbrüchen und Verrenkungen sowie Verletzungen von Sehnen, Bändern und Muskeln. Gerade im Profisport muss man sich zu jedem Zeitpunkt auf mögliche Verletzungen einstellen. Dabei ist es von enormer Bedeutung, dass nicht nur zum Ende eines Rehabilitationsprozesses die wiedererlangte Wettkampffähigkeit attestiert, sondern auch Maßnahmen zur Prophylaxe einer erneuten Verletzung implementiert werden.

Die sogenannte Return-to-Competition-Entscheidung – also wann der Sportler wieder in den Wettkampf einsteigen darf – war Thema beim 11. Symposium Hochleistungssport. Auf der Veranstaltung diskutierten Mediziner, Vereinsverantwortliche und Vertreter der VBG im November 2014 – das Themenspektrum reichte von häufigen Sportverletzungen über die psychische Gesundheit und Prävention bis hin zur biomechanisch-orthopädischen Diagnostik.

 **WEITERE INFOS UND BILDER:**
www.sportsymposium.de



Stichtag für den Entgeltnachweis 2014

Jeder Arbeitgeber muss auf zwei Wegen die Entgeltmeldung für die Unfallversicherung abgeben: per Entgeltnachweis – online oder schriftlich – an die VBG und über die Meldung zur Sozialversicherung (DEÜV). Stichtag ist der **11. FEBRUAR 2015**.

WIE FUNKTIONIERT'S?

Online unter www.vbg.de unter dem Service „Entgelt melden“. PIN und Kundennummer befinden sich auf dem im November erhaltenen Entgeltnachweisformular. Alternativ können Sie das Formular ausgefüllt an die VBG zurücksenden.

WAS WIRD BENÖTIGT?

- Die Betriebsnummer der VBG: 15250094
- Die Mitgliedsnummer (10-stellige VBG-Kundennummer des Unternehmens ohne Schrägstriche)
- Das unfallversicherungspflichtige Entgelt je Beschäftigten (bis 96.000 Euro/Jahr)
- Die Gefahrartafstelle (4-stelliger Strukturschlüssel, der auf dem Bescheid über die Veranlagung zu den Gefahrklassen und auf dem Entgeltnachweisformular angegeben ist)
- Die Zahl der geleisteten Arbeitsstunden pro Mitarbeiter (laut Aufzeichnung oder gewissenhafter Schätzung bei Vollzeit 1.580 Stunden/Jahr für das Meldejahr 2014; 1.550 Stunden/Jahr für das Meldejahr 2015)

WARUM IST DAS WICHTIG?

Der Entgeltnachweis stellt sicher, dass der Beitrag korrekt berechnet wird. Ohne fristgerechte, vollständige Angaben ist die VBG verpflichtet, die Daten zu schätzen. Dadurch könnten die Beitragsforderungen höher ausfallen als erforderlich. Bitte überprüfen Sie auch Ihre Daten in Ihrem Entgeltabrechnungsprogramm. Achten Sie auf korrekte Eingaben in Ihren Ausfüllhilfen, zum Beispiel sv.net.

SIE WOLLEN DEN BEITRAG ZUR VBG SICHER UND BEQUEM ZAHLEN?

Dann nutzen Sie das SEPA-Lastschriftverfahren und erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung. Das entsprechende Formular für die Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) finden Sie unter www.vbg.de > Mitgliedschaft und Beitrag > Ihr Beitrag.

 **ALLE INFOS ZUM NACHLESEN:**
www.vbg.de, Suchbegriff: Entgeltnachweis

Ticktack, ticktack

Die Zeit rennt, die Arbeit stapelt sich, der Druck wächst. Im Stressreport, einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, gab jeder zweite Deutsche an, unter starkem Termin- und Leistungsdruck zu stehen. Multitasking und Unterbrechungen, etwa durch Telefonate und E-Mails, werden dabei häufig genannt.

DREI TIPPS GEGEN HEKTIK UND STRESS

- 1. Prioritäten setzen:** Vermeiden Sie es, viele Dinge gleichzeitig zu tun. Überlegen Sie genau, was als Erstes zu erledigen ist und was warten kann.
- 2. Ungestört arbeiten:** Führen Sie Zeiten ein, in denen Sie in Ruhe arbeiten können. Schalten Sie einfach mal den Anrufbeantworter an.
- 3. Realistisch planen:** Setzen Sie sich nicht selbst unter zu hohen Zeitdruck und kalkulieren Sie stets Puffer ein.

 **DIE STUDIE LESEN:**
www.baua.de, Suchbegriff: Stressreport





RISIKO

Das Leben spüren

Die Extremkletterer **Alexander und Thomas Huber** sind in den Bergen der Welt zu Hause. Dass ihr Sport gefährlich ist, wissen „die Huberbuam“ natürlich – Angst gehört für sie dazu. Im Interview erzählen die Brüder, warum das sogar gut ist und wie sie mit dem ständigen Risiko umgehen.

Ri|si|ko Kombination der Wahrscheinlichkeit des Eintritts eines Schadens und seines Schadensausmaßes.

> Klettern ist ein Risikosport. Dennoch sind Profikletterer keine Draufgänger: Sie planen ihre Touren gründlich, bereiten sich auf Notfälle vor und brechen die Besteigung notfalls auch ab, wenn der Berg im ersten Anlauf nicht zu nehmen ist.



GESCHWISTERBANDE

Die Brüder Alexander (46, rechts) und Thomas (48) Huber sind besser bekannt als „die Huberbuam“. Jeder für sich allein schon ein Weltklassekletterer, sind sie dennoch besonders stolz auf die gemeinsam erreichten Ziele.

Alexander und Thomas Huber gehören zu den besten Extremkletterern der Welt. Seit frühester Kindheit sind die Berge ihr zweites Zuhause. Ihr Repertoire reicht von Erstbesteigungen über Speedtouren bis hin zum spektakulären Free-Solo-Klettern ohne jegliche Hilfs- und Sicherungsmittel. Doch bei all ihren Unternehmungen sind sie sich eines immer bewusst: des Risikos, das sie dabei eingehen.

Würden Sie sagen, dass Sie ein riskantes Leben führen?

Alexander Huber Jeder Mensch trägt natürlich immer das Risiko in sich, sein Leben zu verlieren. Der Tod gehört zwangsläufig zum Leben dazu. Die Frage ist nur, wann er eintreten wird. Als Bergsteiger sind wir von Risiken umgeben, und riskant ist mein Leben in dem Sinne, dass ich ständig damit konfrontiert werde. Ich bin aber ein sehr risikobewusster Mensch, sonst wäre ich auch schon lange nicht mehr da. Draufgänger sind beim Bergsteigen noch nie weit gekommen.

Thomas Huber Dem kann ich mich anschließen. Auch ich führe ein ganz normales, sehr bewusstes Leben. Für mich ist dann etwas riskoreich, wenn man sich des Risikos nicht bewusst ist. Bergsteigen an und für sich ist natürlich ein Risikosport – aber nur dann, wenn man nicht weiß, was man tut. Das gilt aber genauso fürs Motorrad- oder Autofahren.

Was sind denn beim Bergsteigen die größten Gefahren?

Alexander Huber Die Gefahren sind sehr vielfältig. Vom Steinschlag über plötzliche Wetterumbrüche bis hin zur Lawinengefahr ist in den Bergen alles möglich. Natürlich könnte man jetzt einwenden, dass Bergsteigen ein völlig unnötiges Risiko ist. Aber da sind wir bei der Frage nach dem Wert eines gewissen Risikos fürs Leben. Wenn zum Beispiel ein Unternehmer nicht bereit ist, ein gewisses Risiko einzugehen, wird er nie ein Unternehmen gründen. Das Leben an und für sich ist immer mit Risiko verbunden. Wichtig ist, wie wir damit umgehen.

Thomas Huber Gefahren lauern auch im alltäglichen Umgang mit dem Normalen: Der Knoten wird nicht fertig gemacht, weil man abgelenkt ist. Oder man steht kurzfristig ungesichert da und glaubt, man wäre gesichert. Das passiert immer wieder auf Expeditionen. Das sind dann Schockmomente, die einem die Gefahren und das damit verbundene Risiko noch mal bewusst machen. Wenn wir uns in eine lebensbedrohliche Situation begeben, sind wir hoch konzentriert. Wir wissen genau, was wir tun.

Alexander, Ihr Buch trägt den Titel „Die Angst, dein bester Freund“. Für Sie ist Angst also ein positives Gefühl?

Alexander Huber Ja, denn nur wer sich mit seinen Ängsten auseinandersetzt, kann seinen Problemen richtig begegnen. Ich bin kein angstbefreiter Mensch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ich bin jemand, der die Angst annimmt und akzeptiert, dass sie da ist. Die Angst zu verneinen, kann gerade beim Bergsteigen tödlich sein. Wenn mich ein negatives Gefühl begleitet, das sich nicht verdrängen lässt, dann ist der Punkt erreicht, an dem ich umkehren muss.

Mussten Sie sich schon oft sagen: „Das Risiko ist jetzt zu groß.“

Alexander Huber Ja, natürlich. Genau das gehört für mich zum richtigen Risikoverhalten. Risikomanagement beinhaltet auch, etwas sein zu lassen. Wer jedes Risiko in Kauf nimmt, ist kein guter Risikomanager.

Thomas Huber Das Wichtigste beim Bergsteigen ist Nein sagen zu können – auch wenn das Ziel so verlockend ist und der Erfolg so großartig sein könnte. Wenn eine Situation zu gefährlich und das Risiko nicht mehr kalkulierbar ist, dann muss ich eben umdrehen. **»**

Was war für Sie die größte Herausforderung?

Alexander Huber Ich versuche immer alles, was in mir steckt, zu realisieren. Deshalb ist für mich jede Tour eine neue Herausforderung. In der öffentlichen Wahrnehmung gehört mit Sicherheit die Free-Solo-Begehung der Direttissima an der Großen Zinne in den Dolomiten zu den schwierigsten Touren, die ich je gemacht habe.

Thomas Huber Jede Tour ist auf ihre Art schwierig, denn Gefahren lauern überall. Während wir die schwierigeren Herausforderungen mit einer gewissen Leichtigkeit gemeistert haben, ist es schon oft passiert, dass gerade die scheinbar kleinen Herausforderungen plötzlich zu einer großen Geschichte wurden. Wo wir auf einmal wirklich kämpfen mussten, um zu überleben.

Wie hat sich denn Ihre persönliche Einstellung verändert? Sind Sie noch so risikobereit wie früher?

Thomas Huber Ich bin mittlerweile verheiratet und Vater von drei Kindern. Da verändert sich natürlich der Horizont. Wobei sich eins nie verändert hat, und das ist die Lebensfreude. Damals wie heute ist diese genauso groß. Ich habe die Herausforderung immer angenommen, um das Leben zu spüren, und nicht, um es zu verlieren.

Alexander Huber Je mehr Erfahrung man hat, desto besser kann man mit Risiken auch umgehen. Ich habe gewisse Dinge im Leben geschafft und weiß, über das bisher erreichte Maß komme ich nicht mehr. Manches, was ich in der Vergangenheit gemacht habe, lasse ich dann einfach sein. Free-Solo-Klettern hat ein extrem hohes Risikopotenzial. Ich habe das von den Schwierigkeiten her gemeistert, sodass ich sicher sein konnte, dass mir wahrscheinlich nichts passieren würde. Ein ganz kleines Restrisiko ist aber immer dabei. Und dieses Restrisiko würde ich nur noch einmal tragen, wenn ich die Chance hätte, etwas grundsätzlich Neues zu erleben.

Apropos Neues erleben – was steht demnächst an?

Thomas Huber Dieses Jahr wollen wir gemeinsam nach Pakistan reisen. Eigentlich war die Expedition schon 2014 geplant, aber aufgrund der angespannten politischen Situation haben wir das sehr kurzfristig abgesagt. Zu dem Zeit-

punkt, zu dem wir fliegen wollten, war das Risiko nicht kalkulierbar. Da haben wir Nein gesagt, denn das Leben ist wichtiger als irgendein Berg. Und wir haben ja auch Verantwortung gegenüber unseren Familien.

Alexander Huber Wie man so schön sagt: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Wie lange werden Sie denn noch aktiv sein?

Alexander Huber So lange wir Spaß haben, werden wir weiterhin in der Senkrechten zu finden sein. Warum auch nicht?

Thomas Huber Eins kann ich sagen: Zu alt ist man nie. Unser Vater ist mittlerweile 75 Jahre alt und erfreut sich täglich an den Bergen. Er ist immer unterwegs, ein ruheloser Geist mit einer unglaublichen Energie.

Eine letzte Frage: Sie engagieren sich beide im Verein „Ich will da rauf e.V.“, der therapeutisch begleitetes Klettern für Menschen mit und ohne Behinderung anbietet. Wie kamen Sie zu dem Projekt?

Alexander Huber Ein Bekannter hatte die Idee und uns von seinem Vorhaben, einen Kletterverein für Menschen mit und ohne Behinderung zu gründen, erzählt. Wir fanden gleich, das ist eine super Sache, da sind wir dabei. Es gibt inzwischen zehn Klettergruppen mit jeweils sechs bis zehn Teilnehmern, die sich regelmäßig treffen. Inklusion ist das Stichwort: Auf einen Menschen mit Behinderung kommt einer ohne. Wichtig ist, dass der Umgang miteinander gelernt wird und Vorurteile abgebaut werden. Man merkt, wenn die Klettergruppe zusammenarbeitet, fallen die Hemmungen. Es ist ganz normal, wenn die eine im Rollstuhl vorbeifährt oder der andere seine Tics hat. Das gehört einfach dazu. Ich denke, gerade jemand mit einer gewissen Öffentlichkeit und einem gewissen Zugang zur Politik kann Dinge ins Rollen bringen. Bei dem Projekt sehe ich das als unsere Aufgabe als Mentoren.

Thomas Huber Die Idee hinter diesem Verein ist einfach großartig und spiegelt auch uns wider: die Sehnsucht, etwas Neues und Außergewöhnliches zu erleben, das auf den ersten Blick vielleicht unmöglich erscheint. Dieses Verlangen trägt doch jeder in sich, egal, ob mit oder ohne Behinderung.

Vielen Dank für dieses Gespräch.

Das Interview führte Jeannine Nickolai.



DIE ANGST, DEIN BESTER FREUND

Kann man Angst als etwas Positives empfinden? Und warum verhelfen meine Ängste mir zu mehr Freiheit und Unabhängigkeit? Diese und weitere Fragen beantwortet Extremerkletterer Alexander Huber in seinem Buch.

ALEXANDER HUBER:
DIE ANGST, DEIN BESTER FREUND

Ecwin Verlag,
1. Auflage 2013,
192 Seiten,
19,95 Euro, ISBN:
978-3-7110-0036-1
www.huberbuam.de



Ge|fahr Zustand oder Ereignis, bei dem ein nicht akzeptables (unvertretbares) Risiko eines Schadenseintritts besteht.

>> Im Jahr 2013 kam es zu 1.126 Kletterunfällen in Deutschland. Weitaus mehr Unfälle passieren jedoch beim Skifahren. Pro Saison verletzen sich dabei mehr als 40.000 Menschen.



>>

RISIKO

Die Angst vor den falschen Dingen

>>> Konservierungsstoffe im Essen lehnen viele Menschen ab. Eine größere Gefahr geht allerdings von verdorbenen Lebensmitteln aus: An einer Lebensmittelvergiftung, zum Beispiel durch rohe Eier, erkranken jährlich rund 200.000 Deutsche.

>>>



Menschen haben vor vielem Angst: Die einen fürchten sich vor Spinnen oder Haien, die anderen vorm Fliegen oder vor engen Räumen. Doch das, was uns am meisten Angst macht, ist nicht unbedingt das, was am gefährlichsten ist. Viel zu unbedacht nehmen wir bekannte Risiken des Alltags in Kauf, während wir geringere Gefahren zu umgehen versuchen.

An der gewöhnlichen Grippe sterben in Deutschland jedes Jahr circa 10.000 Menschen. Doch in Panik versetzt uns nicht diese Tatsache, sondern Meldungen über BSE oder die Schweinegrippe. Tatsächlich starben aber im Laufe von zehn Jahren nur ungefähr 150 Menschen in Europa an den Folgen des Rinderwahns, und der Schweinegrippe konnten in Deutschland bisher lediglich 20 Todesfälle zugeordnet werden. Trotzdem fürchten wir uns vor seltenen Krankheiten mehr als vor der Grippe. Warum ist das so?

In seinem Buch „Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft“ beschreibt der Psychologe Gerd Gigerenzer dieses Phänomen als Schockrisiko. Darunter versteht man ein Ereignis mit geringer Eintrittswahrscheinlichkeit, bei dem viele Menschen plötzlich getötet werden. Das kann eine seltene Krankheit sein oder ein Terroranschlag. Erinnern Sie sich noch an den 11. September 2001? Die Bilder, wie die Flugzeuge in die Zwillingtürme des World Trade Centers krachen, sind in unserem

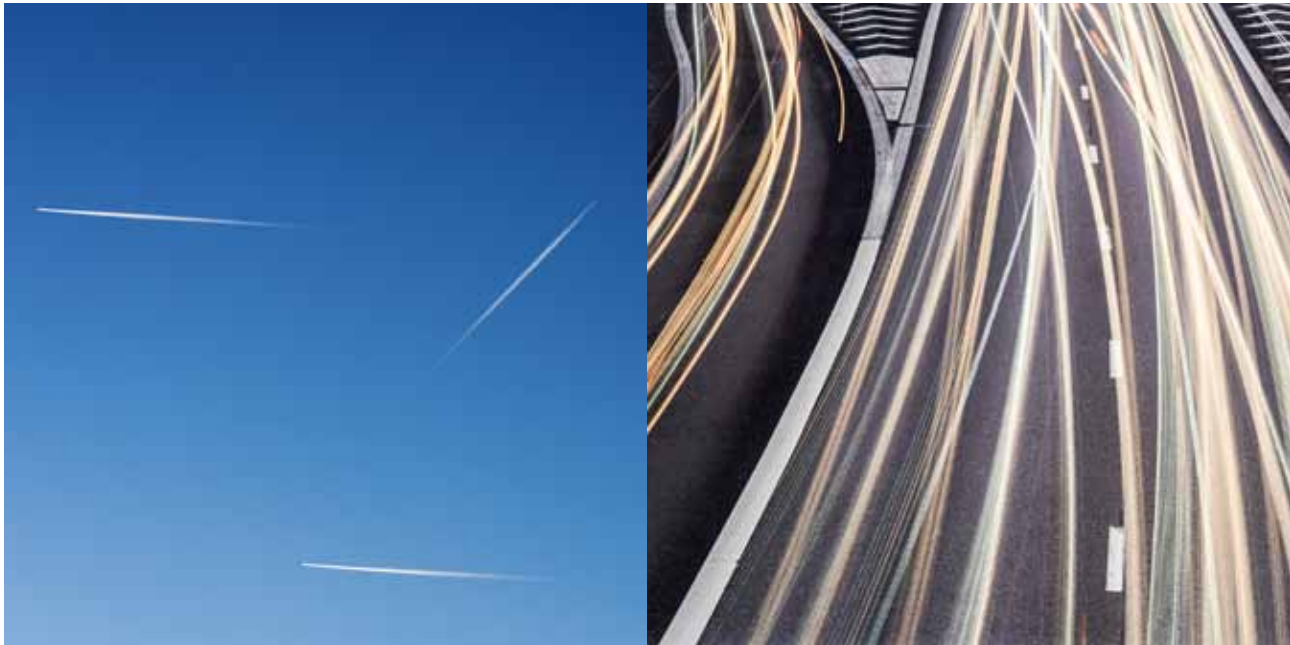
Gedächtnis fest verankert. Kurz danach wurde das Fliegen als enormes Risiko wahrgenommen. Viele fuhren lieber mit dem Auto, als einen Fuß in ein Flugzeug zu setzen. Doch war das wirklich sicherer? Nein, denn in den zwölf Monaten nach dem 11. September ist die Zahl der tödlichen Autounfälle in den USA stark gestiegen. Etwa 1.600 Amerikaner wollten das Risiko des Fliegens umgehen und sind stattdessen auf der Straße gestorben. „Die Menschen reagieren unbewusst auf ihre Ängste und vermeiden die entsprechende Situation“, so Gigerenzer. „Doch dieses Ausweichverhalten kann schlimmere Schäden nach sich ziehen und mit einem größeren Risiko verbunden sein, als wenn man weitermachen würde als bisher.“

WARUM WIR UNS FÜRCHTEN

Psychologisch erklären lässt sich dieses Verhalten mit der sogenannten „Althirn-Furcht“: Bereits als Jäger und Sammler lebten die Menschen in kleinen Verbänden zusammen. Der plötzliche Verlust vieler Leben einer Gruppe erhöhte das Risiko für den Rest, Raubtieren zum Opfer zu fallen oder zu verhungern. Unbewusst greift nach Gigerenzer die Faustregel: „Wenn viele Menschen gleichzeitig sterben, reagiere mit Furcht und vermeide die Situation.“ Bis heute können reale oder eingebildete Katastrophen wie eine Pandemie oder die Angst vor einem Terroranschlag Panikreaktionen auslösen.

Je spektakulärer ein Ereignis ist, desto verzerrter nehmen wir das Risiko wahr. Nach einem Flugzeugabsturz kursieren tagelang die Bilder in den Medien und schüren unsere Ängste. Rund ein Fünftel der Deutschen fürchtet sich vorm Fliegen, obwohl die Wahrscheinlichkeit, bei einem Flugzeugabsturz zu sterben, verschwindend gering ist. Laut dem Unfalluntersuchungsbüro JACDEC betrug 2013 die Chance, an Bord einer der großen Airlines in einen schweren Unfall verwickelt zu werden, weniger als ein Hunderttausendstel Prozent. Im Vergleich dazu sind 2013 allein in Deutschland pro Tag neun Menschen im Straßenverkehr ums Leben gekommen. Dennoch haben wir mehr Angst davor, mit dem Flugzeug abzustürzen, als mit dem Auto zu verunglücken. Vor Dingen, die wir nicht kontrollieren können, fürchten wir uns mehr als vor Situationen, die wir scheinbar unter Kontrolle haben – wie das Steuern eines Fahrzeugs.

Durchaus irrational verhalten sich Menschen auch bei bekannten Risiken. So ist laut Klaus Heilmann das größte Risiko, das wir selbst beeinflussen können, das Rauchen. Der Mediziner schreibt in seinem Buch „Das Risikobarometer. Wie gefährlich ist unser Leben wirklich?“, dass das Todesrisiko des Rauchers bei 1:260 liegt. Jede Zigarette verkürzt das Leben um etwa acht Minuten. Dennoch nehmen weltweit circa eine Milliarde Menschen dieses Risiko ganz bewusst in Kauf. Sie ignorieren die



<<<<

Angst Mit Beklemmung, Bedrückung, Erregung einhergehender Gefühlszustand [angesichts einer Gefahr]; undeutliches Gefühl des Bedrohtseins.

>>>> Flugzeugabstürze sind spektakuläre Unglücke – als entsprechend unsicher gilt das Fliegen. Da beruhigt auch nicht das Wissen, dass der Weg mit dem Auto zum Flughafen deutlich gefährlicher ist.

Zahlen und gehen davon aus, dass die Statistik sie nicht betrifft. Doch sind wir wirklich dazu verdammt, irrational zu entscheiden? Oder anders gefragt: Wie werden wir risikokompetenter? Wichtig ist, uns klarzumachen, was bekannte und was unbekannte Risiken sind. Mithilfe von Statistiken und der Logik können wir bekannte Risiken bewerten und Entscheidungen treffen. Schwierig wird es bei den unbekannten Risiken und unserem Irrglauben, sie berechnen zu können.

GEWISSHEIT IST EINE ILLUSION

Gigerenzer erklärt das anhand der „Truthahn-Illusion“. Nehmen Sie an, Sie seien ein Truthahn. An ihrem ersten Lebenstag kommt ein Mann und Sie fürchten, er wolle sie töten. Er ist aber freundlich und füttert sie. So geht das Tag für Tag. Sie fangen das Rechnen an und die Wahrscheinlichkeit, dass er sie umbringen

wird, sinkt mit jedem Tag. Am Tag 100 ist fast gewiss, dass der Mann wiederkommt, um sie zu füttern. Doch das ist der Tag vor Thanksgiving, und sie kommen unters Beil. Thanksgiving kennt ein Truthahn nicht und daher auch nicht dieses Risiko. Fälschlicherweise nehmen wir oft an, dass alle Risiken bekannt sind, obwohl das Gegenteil der Fall ist.

Die gute Nachricht: Auch wenn wir scheinbar in einer Welt voller Risiken leben, so sind die Deutschen so entspannt wie lange nicht mehr. Das ist zumindest das Fazit der R+V-Langzeitstudie „Die Ängste der Deutschen“. Nie zuvor befürchteten so wenige, dass es mit der Wirtschaft bergab geht und die Arbeitslosenzahlen steigen. Am meisten Sorgen machen Geld, Umwelt und Gesundheit. Unsere Ängste und Sorgen kann uns keiner nehmen, aber jeder kann lernen, mit dem Risiko und der Ungewissheit umzugehen.



SIE WOLLEN MEHR ZUM THEMA RISIKO ERFAHREN?

Dann nehmen Sie an unserem VBG-Quiz auf Seite 23 teil und gewinnen Sie das Buch „Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft“ von Gerd Gigerenzer.

Was Licht bewirkt

Lange Zeit kannte der Mensch nur das Feuer. Elektrisches Licht nutzt er erst seit rund 150 Jahren. Kein Wunder, dass Tageslicht unserem Körper den Takt vorgibt. In der Netzhaut des Auges gibt es spezielle Fotorezeptoren, die die Lichtsignale umwandeln und an eine Schaltstelle im Gehirn weiterleiten, das das vegetative Nervensystem und die einzelnen Körperzellen taktet: Enzyme werden aktiviert oder gehemmt, Hormone produziert oder blockiert. Körpertemperatur, Konzentrationsfähigkeit und körperliche Leistungsfähigkeit verändern sich. Wir werden müde oder munter, fühlen uns wohl oder unwohl. Helles, bläuliches Licht wie an einem Sonnentag aktiviert das Hormon Serotonin, das stimmungsaufhellend und motivierend wirkt. Bei Dunkelheit wird das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet.

Die innere Uhr

Tag und Nacht bestimmen den Biorhythmus. Kurz vor dem Aufwachen steigt die Körpertemperatur; Blutdruck und Pulsfrequenz erhöhen sich. Laut der Broschüre „licht. wissen 19“ der Fördergemeinschaft Gutes Licht läuft zwischen 10 und 12 Uhr das Kurzzeitgedächtnis auf Hochtouren. Knifflige Denksportaufgaben sind ein Klacks. Zwischen 12 und 14 Uhr produziert der Magen am meisten Säure. Das kostet Energie. Wir fallen in ein Leistungstief. Bergauf geht es wieder am frühen Nachmittag. Wer zwischen 16 und 17 Uhr Sport treibt, ist besonders leistungsfähig. Das Bier danach baut der Körper zwischen 18 und 20 Uhr am besten ab. Die Leber leistet jetzt Toparbeit. Sobald die Sonne weg ist, ermüden wir. Nachts sinkt die Körpertemperatur, und wir haben unseren absoluten Tiefpunkt.



IM RICHTIGEN LICHT

Die Qualität des Bürolichts beeinflusst Aktivität und Wohlbefinden der Beschäftigten. Wie Sie in Ihren Räumen das künstliche Licht richtig gestalten, erfahren Sie in der VBG-Broschüre „Beleuchtung im Büro“.



BROSCHÜRE LESEN:
www.vbg.de, Suchbegriff:
Beleuchtung im Büro



Aus dem Takt

Der moderne Mensch hält sich überwiegend in Innenräumen mit künstlicher Beleuchtung auf. Viele arbeiten im Schichtbetrieb, einige in fensterlosen Gebäuden. Während die Beleuchtungsstärken im Freien selbst an einem bewölkten Tag noch mehrere Tausend Lux erreichen, ist das Niveau der künstlichen Beleuchtung am Arbeitsplatz deutlich geringer als bei natürlichem Tageslicht. Die Dynamik des Tageslichts verliert damit an Bedeutung. Schichtarbeit und fehlendes Tageslicht können dazu führen, dass sich unsere innere Uhr verschiebt und Schlaf- und Wachphasen weniger stark ausgeprägt sind. Beides wirkt sich negativ auf unseren Biorhythmus aus und kann unsere Gesundheit beeinträchtigen.



Dynamisches Licht

Licht beeinflusst also auch unsere Arbeit. Dynamische Beleuchtung bietet die Chance, das richtige Licht zur richtigen Zeit und zur richtigen Arbeitssituation einzusetzen. Dadurch kann sich der Beschäftigte wohler und weniger belastet fühlen. Dynamisches Licht kann bei Schichtarbeit oder fehlendem Tageslicht den biologischen Rhythmus durch veränderte Lichtsituationen unterstützen. Dabei werden die Lichtintensität und die Lichtfarbe dem Tageslicht angepasst. Zum Beispiel wird das Licht tagsüber heller mit einer bläulichen Lichtfarbe eingestellt, abends weist es eine geringere Lichtstärke und eine warme Lichtfarbe auf.



Licht richtig steuern

Die Veränderungen des Lichts können über eine Steuerung der Leuchtmittel – zum Beispiel Leuchtstofflampen oder noch moderner: LEDs – eingestellt werden. Dabei werden die Leuchtmittel mit verschiedenen Lichtfarben unterschiedlich gedimmt. Und wie kommt man zu einer Beleuchtungsanlage mit dynamischem Licht? Dafür zieht man einen kundigen Lichtplaner hinzu, der die Beleuchtungsanlage plant und die Steuerung programmiert. Dabei berücksichtigt er die Jahres- und Tageszeit durch unterschiedliche Beleuchtungsstärken und verschiedene Lichtfarben.

GESUNDHEIT

Mehr Licht!

Licht beeinflusst die Befindlichkeit des Menschen und steuert seine innere Uhr. Gefragt sind daher Beleuchtungslösungen, die sich positiv auf den Biorhythmus des Menschen auswirken.



ARBEITSZUFRIEDENHEIT

„Es geht dem
Unternehmen nicht nur um
Zahlen und Umsätze.“

JENNIFER ROLLE (38), HAMBURG

Viel auf Achse, wenig Zeit für die Familie, kaum Kontakt zur Firma: Der Job als Unternehmensberater kann sehr fordernd sein. Anlass genug für Sopra Steria Consulting in Hamburg, ein Programm für mehr Arbeitszufriedenheit aufzulegen.

Rund 1.800 Menschen an insgesamt sieben Standorten arbeiten für die Unternehmensberatung Sopra Steria Consulting in Deutschland. Die Firma ist spezialisiert auf die IT-Beratung von Behörden und Unternehmen. Lange Zeit sah eine typische Arbeitswoche für die Berater so aus: Montagmorgen um vier Uhr machten sie sich auf zu ihren Kunden und kamen Freitagabend spät nach Hause. Dazwischen: eine anstrengende Arbeitswoche mit Übernachtungen im Hotel. Einige Berater wechseln sogar in der Woche die Unterkunft, weil sie mehrere Kunden an unterschiedlichen Orten betreuen. „Die ständige Reisetätigkeit ist eine der größten Belastungen in diesem Beruf“, sagt Diplom-Psychologin Jennifer Rolle. Die 38-Jährige arbeitet als Personalentwicklerin bei Sopra Steria Consulting. Rolle hat eine Formel gefunden, um die Belastung zu mindern. Sie lautet: „5-4-3“. Danach arbeiten die Berater zwar weiterhin fünf Tage die Woche für den Kunden, sie tun dies aber nur vier Tage in dessen Büro und verbringen einen Tag im Homeoffice oder in einer der Geschäftsstellen. So bleiben drei Hotelübernachtungen, die Mehrzahl der Nächte verbringen die Berater im eigenen Bett. „Das“, so Rolle, „ermöglicht ein ganz anderes Leben als zuvor.“

EIN AUSGEZEICHNETES PROJEKT

„5-4-3“, die Formel für mehr Familienzufriedenheit, ist ein Ergebnis von „WIN“ – Working Conditions Improvement Network –, einem Projekt zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter. Jennifer Rolle hat es initiiert, geleitet und sogar einen Preis dafür erhalten: den „Human Resources Excellence Award“ in der Kategorie „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. „WIN ist kein Alibiprojekt. Wir wollten an die Ursachen ran und die Arbeitsbedingungen spürbar verbessern“, erzählt sie. Basis des Projekts waren rund 4.000 Einzelaussagen, gesammelt während regelmäßiger Mitarbeiterbefragungen oder bei Interviews von neuen Mitarbeitern nach dem Ende ihrer Probezeit. Auch Mitarbeiter, die das Unternehmen verließen, wurden befragt. So kam heraus: Einer der Hauptaustrittsgründe ist der Wunsch, mehr

IN KONTAKT BLEIBEN

Mehr Feedback, einen stärkeren Austausch untereinander sowie einen intensiveren Kontakt zu Vorgesetzten – das wünschen sich viele Beschäftigte.

Wie das alles im Berufsalltag umgesetzt werden kann, erfahren Führungskräfte in der VBG-Broschüre „Gesund und erfolgreich führen“.

JETZT LESEN:
www.vbg.de, Suchbegriff: Gesund und erfolgreich



REISEZEIT NUTZEN

Dank Laptop und Smartphone können viele Geschäftsreisende auch während der Bahnfahrt die Zeit zum Arbeiten nutzen. Bei Sopra Steria Consulting wird ein Teil der Reisezeit als Arbeitszeit angerechnet.



KRAFTQUELLEN

Mehr Zeit für die Familie fordern die meisten Berufstätigen. Der Wunsch nach besserer Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist vor allem bei jungen Eltern groß.

„Wir haben die Mitarbeiter gefragt: Was berührt euch? Was ist euch wichtig?“

JENNIFER ROLLE

Die Personalentwicklerin bei Sopra Steria Consulting mit Hauptsitz in Hamburg hat ein preisgekröntes Konzept für mehr Arbeitszufriedenheit in der Unternehmensberatung entwickelt.





ANGEBOTE DER VBG

Interessieren Sie sich für weitere Informationen zu diesem Projekt und zum Thema Führung? Mehr zu Aktivitäten und Angeboten der VBG, wie dem Führungsscheck finden Sie unter www.cconsult.info.



HIER GEHT'S ZU WEITEREN INFOS:
www.cconsult.info
 › Aktivitäten
 › Selbsttest
 › Downloads

■ Zeit für die Familie zu haben. Maßnahmen zur Verbesserung der Work-Life-Balance standen daher am Anfang der Überlegungen. Doch daraus wurde schnell mehr. Rolle stellte ein Kernteam von Mitarbeitern der mittleren Führungsebene aus den verschiedenen Bereichen des Unternehmens zusammen, das sich die anonymisierten Aussagen näher anschaute. Unterstützt wurde das Kernteam von Jasmine Kix, Präventionsexpertin der VBG, die das WIN-Projekt über zwei Jahre lang begleitete.

WER HAT LUST MITZUARBEITEN?

Als Grundlage definierte das Team eine gemeinsame Vision: „Wir sind stolz, bei Sopra Steria Consulting zu arbeiten, und fühlen uns hier körperlich, seelisch und sozial vollkommen wohl. Und Spaß macht es auch.“ Zudem identifizierten sie fünf Bereiche, die den Beratern die größten Probleme bereiteten: Work-Life-Balance, Entwicklung und Karriere, Führung, IT-Ausstattung sowie interne Prozesse. Diese Themen spielte Rolle ins Unternehmen zurück, verbunden mit einem Aufruf: „Wer hat Lust mitzuarbeiten?“ Auf einen Schlag meldeten sich 90 Mitarbeiter, eine ungewöhnlich hohe Resonanz. „Entscheidend für den Erfolg war, dass wir nicht von oben herab die Themen und deren Lösungen bestimmt haben, sondern die Mitarbeiter gefragt haben: Was berührt euch? Was ist euch wichtig?“ In den fünf Teilprojekten durften die Mitarbeiter die Ziele und die Konzepte zu ihrer Erreichung selbst bestimmen. Ihnen derart viel Verantwortung zu überlassen, stieß in Teilen des Unternehmens durchaus auf Skepsis. Die Sorge: Was würde passieren, wenn Ideen entwickelt und Ziele formuliert würden, die nicht umsetzbar sind oder zu viel Geld kosten? Die Befürchtungen

erwiesen sich als gegenstandslos. „Die Forderungen waren oft konservativer als erwartet“, sagt Rolle. Manchmal waren sie aber auch überraschend. So kristallisierten sich unerwartet Themen wie „Führung“ und „Feedback“ als wichtig heraus. Der Grund: Berater, die viel unterwegs sind, haben oft wenig Kontakt zu ihren Führungskräften und zu Kollegen im eigenen Unternehmen. Sie arbeiten als Außenstehende in einem für sie fremden Umfeld, in dem es um Veränderungen geht, die nicht immer akzeptiert werden. „Sie erhoffen sich mehr Rückmeldung, mehr Feedback, einen stärkeren Austausch und auch Rückendeckung“, so das Fazit von Rolle.

MENSCH IM MITTELPUNKT

Eine der Konsequenzen von WIN war, den Kontakt zu den Führungskräften zu intensivieren. Die Mitarbeiter entwickelten einen Leitfaden für das hilfreiche Geben und das souveräne Annehmen von Feedback. „Die Idee ist, dass die Kollegen sich untereinander, zu jeder Zeit und unabhängig von Hierarchien Anerkennung und Wertschätzung aussprechen. Das fördern wir“, erzählt Rolle. So entwarf das Team Post-Its mit Satzanfängen wie „Danke für ...“ oder „Ich fand toll, dass ...“, die handschriftlich ergänzt werden. „Man kann sie auf den Schreibtisch kleben und sich immer wieder anschauen. Das hat eine nachhaltige Wirkung“, fasst Rolle die ersten Erfahrungen zusammen. Insgesamt 60 Einzelmaßnahmen hat Sopra Steria Consulting im Rahmen von WIN entwickelt. So fand mit Unterstützung der VBG unter anderem ein Workshop für Führungskräfte zum Thema Wertschätzung statt. Auch Smartphones wurden angeschafft, die die Berater während der Bahnfahrten bei ihrer Arbeit besser unterstützen.

Interne Trainings finden nur noch werktags statt und nicht mehr an Samstagen. Auch Sabbaticals wurden eingeführt, also die Möglichkeit, eine Auszeit vom Job zu nehmen. Bereits vorhandene Angebote, wie die Kooperation mit einem Familienservice, der etwa bei der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen hilft, werden

innerhalb des Unternehmens besser kommuniziert. Jennifer Rolle hält die Methodik von WIN für übertragbar auf andere Unternehmen. Und was hat sich seitdem bei Sopra Steria Consulting geändert? „Die Mitarbeiter sehen, dass es dem Unternehmen nicht nur um Zahlen und Umsätze geht. Sie merken: Mein Unternehmen interessiert sich für mich als Mensch und will, dass es mir gut geht. Dadurch ist die Arbeitszufriedenheit deutlich gestiegen.“



Ständig auf Abruf?

Ob per E-Mail oder Handy: Viele Arbeitnehmer sind permanent und überall erreichbar. Doch das bringt einige Probleme mit sich.

Für den Arbeitgeber ständig erreichbar zu sein, ist ein wachsendes Phänomen. Ermöglicht wird das durch die massenhafte Verbreitung von Smartphones oder Tablets. Laut dem iga.Report 23 der Initiative Gesundheit & Arbeit (iga) sind einige Branchen wie der Dienstleistungssektor stärker betroffen als andere. Das gilt auch für bestimmte Beschäftigungsgruppen wie Führungskräfte, IT-Spezialisten oder Außendienstmitarbeiter. Die ständige Erreichbarkeit wirkt sich negativ auf die Erholung und das Wohlbefinden der Betroffenen aus. Die Forderung nach einer Anti-Stress-Verordnung, um Arbeitnehmer besser vor zu hohen psychischen Belastungen

im Beruf zu schützen, steht seit längerem im Raum. Bundesarbeitsministerin Andrea Nahles hatte sich zuletzt offen für das Thema gezeigt. Die SPD-Politikerin will vor konkreten Schritten jedoch erst noch die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Untersuchung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin abwarten, die Anfang 2015 vorliegen soll. Ständig erreichbar zu sein, muss aber nicht zwangsläufig negativ sein. So ist der Gewinn an Flexibilität und Mobilität im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie als positiv zu betrachten. Ob die ständige Erreichbarkeit positiv oder negativ wahrgenommen wird, ist abhängig vom Maß der Selbst- beziehungsweise Fremdsteuerung. So ist es zugleich Aufgabe der Beschäftigten als auch der Unternehmer, den Umgang mit ständiger Erreichbarkeit gut zu regeln.

DAS SAGEN DIE EXPERTEN

- Schaffen Sie einen Ausgleich für Erreichbarkeitszeiten ihrer Mitarbeiter, etwa durch Freizeitausgleich.
- Stellen Sie transparente Regeln für Zeiten der Erreichbarkeit auf und formulieren Sie deutlich die Erwartungen an ihre Beschäftigten.
- Regeln Sie Zeiten der Nichterreichbarkeit: Nicht alle Beschäftigten müssen immer gleichzeitig erreichbar sein.
- Legen Sie verbindliche Regeln für den Umgang mit E-Mails fest.
- In heißen Projektphasen oder bei absoluten Notfällen sind Ausnahmeregeln möglich.



JETZT ANSCHAUEN:

www.iga-info.de > Veröffentlichungen > iga-reporte



PODCAST HÖREN:

„Abschalten – das Gedankenkarussell stoppen“:
www.cconsult.info > Downloads > Podcasts



TERMINE



Prolight + Sound

15. bis 18. April 2015

Wo? Messe Frankfurt, Ludwig-Erhard-Anlage 1, 60327 Frankfurt am Main

Was? Auf der international führenden Leitmesse für Veranstaltungs- und Kommunikationstechnik stellt die VBG unter anderem die Publikation „Sicherheit bei Veranstaltungen und Produktionen“ sowie die DGUV-Regel zur Unfallverhütungsvorschrift „Veranstaltungs- und Produktionsstätten für szenische Darstellung“ vor.



ALLE INFOS IM WEB:
www.prolight-sound.com

15. Thüringer VBG-Forum

6. und 7. März 2015

Wo? VBG-Bezirksverwaltung Erfurt, Koenbergstraße 1, 99084 Erfurt

Was? Diskussionsforum für Mediziner und weitere Interessierte zu Themen wie Verletzungen des Schultergürtels, Verletzungen bei offenen Wachstumsfugen, Nachbehandlungskonzepte bei typischen Verletzungen sowie Verletzungen der Hand.



HIER INFORMIEREN:
www.vbg.de/vbg-forum

8. Branchentreff Zeitarbeit

12. März 2015

Wo? Landschaftspark Duisburg-Nord, Emscherstraße 71, 47137 Duisburg

Was? Unter dem Motto „Vielfalt als Chance“ lädt die VBG Unternehmerinnen und Unternehmer der Zeitarbeit, Vertreter von Verbänden und der Forschung zu Vorträgen und Diskussionen rund um das spannende Thema Zeitarbeit ein.



JETZT ANSCHAUEN:
www.vbg.de/branchentreff



SEI-KEIN-DUMMY.DE



Eine runde Sache

Die Kampagne „Sei kein Dummy“ startet mit dem Handlungsfeld Diagnostik und Betreuung in die zweite Runde.

Etwa 20.000 Unfälle pro Jahr passieren im bezahlten Fußball. Jeder einzelne Unfall verursacht Kosten für die Rehabilitation und bedeutet oft eine Spielpause für den Sportler. Prävention ist deshalb nicht ohne Grund ein zentrales Thema im Fußball. Mit gezielten Präventionsmaßnahmen, die sich leicht ins Training einbauen lassen, können Verletzungsrisiken minimiert werden. Vor ziemlich genau einem Jahr startete die VBG-Kampagne „Sei kein Dummy“. Mitmachaktionen, Newsletter und regelmäßige Präventionstipps sorgen dafür, dass Vereine, Trainer und Spieler am Ball bleiben. Nach dem ersten Handlungsfeld Training dreht sich das zweite nun rund um die medizinische, physiotherapeutische und psychologische Betreuung. Im Rahmen der Kampagne gibt die VBG von Experten entwickelte Empfehlungen zur Leistungsdiagnostik und Betreuung. Dazu gehören beispielsweise funktionelle Tests zur Beurteilung der Beinachse, des Sprunggelenks, der Beweglichkeit oder Ausdauer. Ganz praktisch wird es bei der Vorstellung von Bewegungsanalysen, wie sie der FC Schalke 04 nutzt – Gewinner des VBG-Präventionspreises Sport. Im Bereich der Sportpsychologie können sich alle Interessierten wertvolle Tipps zur Steigerung der psychischen Gesundheit und der mentalen Stärke holen.



MEHR ZUR KAMPAGNE MIT GEWINNSPIEL FÜR DIE VEREINE DER LIGEN 4 BIS 6:
www.sei-kein-dummy.de

Aus zwei mach eins

Identisch war nicht nur der Name „Grundsätze der Prävention“. Auch inhaltlich ähnelten sich die beiden Unfallverhütungsvorschriften BGV A1 für Mitglieder der gewerblichen Berufsgenossenschaften und GUV-V A1 für Unternehmen und Einrichtungen der öffentlichen Hand. Jetzt wurden beide zur DGUV Vorschrift 1 zusammengefasst, die seit dem 1. Oktober 2014 in Kraft ist.

FLEXIBEL GEREGLT: DIE ZAHL DER SICHERHEITSBEAUFTRAGTEN

Erstmals wurde in der neuen DGUV Vorschrift 1 die Zahl der Sicherheitsbeauftragten in einem Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten verbindlich geregelt. Nach folgenden fünf Kriterien wird die Zahl der Sicherheitsbeauftragten nun einheitlich bestimmt:

1. Die im Unternehmen bestehenden Unfall- und Gesundheitsgefahren
2. Die räumliche Nähe der zuständigen Sicherheitsbeauftragten zu den Beschäftigten
3. Die zeitliche Nähe der zuständigen Sicherheitsbeauftragten zu den Beschäftigten
4. Die fachliche Nähe der zuständigen Sicherheitsbeauftragten zu den Beschäftigten
5. Die Anzahl der Beschäftigten

GEREGELT
Fünf Kriterien bestimmen die Zahl der Sicherheitsbeauftragten in einem Unternehmen.



QUALIFIZIERT
Für bestimmte Tätigkeiten, wie etwa das Führen eines Gabelstaplers, müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entsprechend geschult sein.



DIE BEFÄHIGUNG FÜR TÄTIGKEITEN: QUALIFIZIERUNGEN BERÜCKSICHTIGEN

Eine Neuerung gibt es bei der Übertragung von Aufgaben auf Versicherte. Die Unternehmen müssen neben der erforderlichen Befähigung auch die für bestimmte Tätigkeiten festgelegten Qualifizierungsanforderungen berücksichtigen. Doppelregelungen können damit entfallen. Detaillierte Regelungen, zum Beispiel für Gabelstaplerfahrer oder Kranführer, bleiben aber bestehen.

GANZ NEU DABEI: DAS STAATLICHE ARBEITSSCHUTZRECHT

„Die in staatlichem Recht bestimmten Maßnahmen gelten auch zum Schutz von Versicherten, die keine Beschäftigten sind.“ Das heißt: Grundsätzlich unterliegen jetzt alle Versicherten, also auch ehrenamtlich tätige Kräfte der freiwilligen Feuerwehr, des Pfarrgemeinderats oder Studierende, denselben Rechtsvorschriften. Durch das Einbeziehen aller werden die Pflichten des Arbeitgebers ausgedehnt. Dennoch gilt auch weiterhin der „Grundsatz der Verhältnismäßigkeit“. So ist es beispielsweise Rettungskräften bei Feuerwehreinsätzen nicht immer möglich, die Regeln des staatlichen Arbeitsschutzrechts auch anzuwenden. Für sie gelten weiterhin spezifische Regelwerke wie die Unfallverhütungsvorschrift „Feuerwehr“ und die Feuerwehrdienstvorschriften. Ansonsten dient zur Orientierung das staatliche Arbeitsschutzrecht.

GESCHÜTZT
Auch ehrenamtlich tätige Kräfte der freiwilligen Feuerwehr unterliegen jetzt dem staatlichen Arbeitsschutzrecht.



MEHR ZUR NEUEN VORSCHRIFT:

www.vbg.de, Stichwort: DGUV Vorschrift 1

DR. DOMINIKA WACH
Wissenschaftliche
Mitarbeiterin am Institut
für Arbeits-, Organisations-
und Sozialpsychologie
an der Technischen
Universität Dresden.



TORSTEN EINSTMANN
Leiter des Interministeri-
ellen Arbeitsstabs bei der
Beauftragten der Bundes-
regierung für die Belange
behinderter Menschen.



EMPLOYABILITY

Normal ... was ist das schon?

Viele Unternehmen tun sich schwer damit, Menschen mit Behinderung oder mit Migrationshintergrund einzustellen. Ein Fehler, wie auf dem 6. Dresdner Forum Employability der VBG deutlich wurde. Denn die Chancen der Integration sind größer als die Risiken.

Kirsten Bruhn sprüht vor Energie. Ihre sportlichen Erfolge verdankt die Leistungsschwimmerin ihrer Zielstrebigkeit. Verkniffen wirkt sie dabei kein bisschen. Ihr strahlendes Lächeln ist ansteckend. Doch an diesem Nachmittag in Dresden ist sie den Tränen nahe. Vor dem 6. Dresdner Forum Employability unter dem Thema „Diversity – Grenzen überwinden – Vielfalt schafft Chancen für Unternehmen“

erzählt sie ihre Geschichte. Wie sie mit 21 Jahren durch einen Motorradunfall querschnittsgelähmt wurde. Wie der Arzt ihr lapidar beschied: „Das mit dem Gehen können Sie vergessen.“ Wie es zehn Jahre dauerte, bis sie, schon als Kind erfolgreiche Wettkampfschwimmerin, die Courage aufbrachte, zum Sport zurückzukehren. Und wie sie als behinderte Sportlerin ihre größten Erfolge feierte: dreifache Paralympics-Siegerin, sechsfache Weltmeisterin, zehnfache Europameisterin. „Es war eine harte Schule, aber ich bin beinahe dankbar, dass ich sie machen durfte.“ „Euch zeig ich's!“ – das sei immer ihr Motto gewesen, sagt Kirsten Bruhn. Und „Euch zeig ich's!“ – das müssen auch Menschen mit einer Behinderung oder

DRESDNER FORUM EMPLOYABILITY

„Diversity – Grenzen überwinden – Vielfalt schafft Chancen für Unternehmen“ war das Motto des 6. Dresdner Forums Employability. Zahlreiche Unternehmer und Unternehmerinnen sowie Fachleute aus Forschung und Wirtschaft diskutierten am 22. September 2014 über die berufliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen und Menschen mit Migrationshintergrund.



aus anderen Kulturen sich viel öfter vornehmen als andere, vor allem im Berufsleben. Denn dort seien alle, die „anders“ sind, nach wie vor benachteiligt. Das kostet Kraft. „Man muss sich irre beweisen“, so Kirsten Bruhn. Dass sie neben ihren 20 bis 25 Stunden Schwimmtraining pro Woche noch ihren Job in der Öffentlichkeitsarbeit des Unfallkrankenhauses Berlin bewältigt und Motivationstrainerin ist, verdankt sie zum großen Teil ihrem hohen Anspruch an sich selbst. Aber Eigenmotivation allein reicht nicht, weiß Bruhn: „Man braucht ein Team. Nur dann kann man es schaffen.“

BARRIEREN ABBAUEN

Solche Teams aus Kollegen, Personalverantwortlichen, Diversity-Beauftragten und Vorgesetzten finden sich in deutschen Unternehmen selten. Diese Erkenntnis stand nach einer Umfrage unter den rund 150 Vertretern aus Unternehmen und Organisationen rasch fest. Das Ergebnis: Nur ein Drittel der Tagungsteilnehmer haben einen Diversity-Manager in ihrem Unternehmen. Während des Forums erhielten die Teilnehmer eine Fülle von Informationen und Anregungen, wie sie es schaffen, mehr Menschen mit Behinderung und mehr ausländische Fachkräfte zu integrieren. Von der Ausstattung des behindertengerechten Arbeitsplatzes über Mentoren für ausländische Auszubildende bis zur Vereinfachung der Bürokratie reichte das Themenspektrum. In Workshops und im direkten Gespräch mit den Referenten erhielten die Teilnehmer auch Antworten auf individuelle Fragen. Das Thema Integration beschäftigt die



„Ich bin ein Mensch mit einer sichtbaren Macke, aber deshalb nicht weniger wert.“

**KIRSTEN BRUHN,
DREIFACHE PARALYMPICS-
GEWINNERIN**

Unternehmen nicht nur aus Gründen der gesellschaftlichen Verantwortung, sondern auch aus eigenem Interesse. Denn mit all den häufig gut ausgebildeten Menschen, die keine Arbeit finden, liegt ein gigantisches Potenzial brach. „Vielfalt bringt Unternehmen dann Vorteile, wenn sie erkannt und gezielt genutzt wird“, betonte Dr. Petra Köppel, Synergy Consult, Beraterin für Unternehmenskultur und Diversity Management. Und Dr. Dominika Wach vom Institut für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie der Technischen Universität Dresden bestätigt: „Erfolgreiches Diversity Management verspricht langfristig Wettbewerbsvorteile.“ Noch spiegele sich die kulturelle Vielfalt der deutschen Gesellschaft in den Unternehmen allerdings nicht genügend wider, monierte die Wissenschaftlerin. Das gilt ebenfalls für die Integration von Menschen mit Behinderung, wie die Pädagogin Ina Blodig anschaulich machte. Sie hilft autistischen Menschen bei der



INA BLODIG
Employment Services
Managerin bei Specialisterne
Deutschland gUG.

Integration in den Arbeitsmarkt, zum Beispiel beim Softwarehersteller SAP. 80 Prozent der diagnostizierten Autisten in Deutschland seien arbeitssuchend oder nicht in adäquaten Jobs beschäftigt, so Blodig. Dabei haben 70 Prozent der Autisten eine abgeschlossene Ausbildung oder sogar einen akademischen Grad.

Barrierefreie Arbeitsplätze lassen sich planen, interkulturelle Trainings organisieren. Viel höher sind die Hürden in den Köpfen. Wie groß die Unsicherheit ist, kam immer wieder zur Sprache: Darf man behinderte Menschen eigentlich so nennen, oder ist das schon diskriminierend? Ist es beleidigend, wenn man einem Menschen mit einer körperlichen Einschränkung gleich helfend zur Seite springt? Und wie wird man das Vorurteil los, dass Behinderte weniger belastbar seien?

INKLUSION VON ANFANG AN

Um Unsicherheiten und Vorurteile abzubauen, sollte schon im Kindergarten mit der Inklusion begonnen werden, so das Plädoyer von Torsten Einstmann, Leiter des Interministeriellen Arbeitsstabs bei der Beauftragten der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen. So werde die Teilhabe an allen Bereichen des Lebens irgendwann zum Normalfall. „Doch bis dahin sind noch dicke Bretter zu bohren“, bekannte Einstmann. Die Unterscheidung in Menschen mit und ohne besondere Bedürfnisse macht das Zusammenleben eigentlich erst kompliziert, so lautete ein Fazit des Forums. Denn sogenannte behindertengerechte Arbeitsplätze machen auch Menschen ohne



PROFESSOR BERND PETRI,
Mitglied der Geschäftsführung der VBG, eröffnete die Podiumsdiskussion zum Thema Inklusion.

sichtbare Behinderung das Leben leichter, zum Beispiel, weil sie geräumiger sind oder die Software benutzerfreundlicher. Das gilt besonders angesichts der Aussicht, künftig bis weit über 60 arbeiten zu müssen. Doch statt die beste Lösung für alle zu suchen, konzentrieren sich viele Arbeitgeber auf Probleme und Hindernisse. Diese Defizitorientierung nervt behinderte Menschen wie Kirsten Bruhn: „Du bist, was du denkst. Ich habe gelernt, mich nicht über meine Behinderung zu definieren, sondern über das, was ich zu leisten imstande bin. Und den Gedanken folgt die Tat.“ Ihrem Vortrag hat die Sportlerin deshalb einen Titel gegeben, den sich Menschen mit und ohne Behinderung auf die Fahnen schreiben können: „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.“



VORTRÄGE ZUM NACHLESEN SOWIE BILDER:
www.vbg.de, Stichwort:
Dresdner Forum Employability

GESUNDHEIT

Die Fitnessbank

Weg vom Schreibtisch – ran an die Wii. Im Rahmen der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ konnten die Angestellten der VR-Bank Ellwangen mithilfe einer Spielekonsole mehr Schwung in ihr Leben bringen.

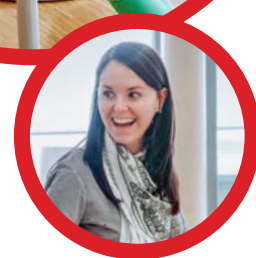
Viele Beschäftigte in Deutschland sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch. Das hat unangenehme Folgen: Mehr als 40 Prozent aller Erwerbstätigen klagen über Rückenschmerzen. Zeit, dass sich das ändert. Die VR-Bank Ellwangen veranstaltete daher für ihre Angestellten einen Gesundheitstag. Getreu dem Motto „Denk an mich. Dein Rücken“ sollten die etwa 180 Angestellten für rückengerechtes Arbeiten sensibilisiert werden. „Uns ist das Wohlergehen unserer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ausgesprochen wichtig“, sagt Paul Bareis, Vorstandsmitglied der VR-Bank Ellwangen. „Die Kolle-

ginnen und Kollegen leisten jeden Tag viel, und leider fehlt es manchmal an der Zeit für den nötigen sportlichen Ausgleich. Wenn wir unsere Beschäftigten dann mit den Angeboten der VBG unterstützen können, tun wir dies gerne.“ Gesagt, getan.

So konnten die Bankangestellten ihre Beweglichkeit am Pedalo-Parcours testen. Ganz spielerisch ging es auf der Wii mit Balance Board zu. Hier stand der Gleichgewichtssinn im Vordergrund. „Das Feedback war sehr positiv“, so Felix Odoj von der VBG. „Jeder hat mitgemacht, vom Azubi bis zum Vorstand.“



MEHR ZUR KAMPAGNE:
www.deinruecken.de



FITNESS FÜR DEN RÜCKEN

Sie möchten auch vor Ort für einen gesunden Rücken werben? Ihren Gesundheitstag unterstützt die VBG im Rahmen der Kampagne mit zahlreichen Angeboten.



MEHR INFOS UNTER:
www.vbg.de/deinruecken

DAS VBG-QUIZ

(An-)Geschnallt?

Traurige Berühmtheit erlangte der Sicherheitsgurt 1902 im „Baker Torpedo“. Beim Geschwindigkeitsrekordversuch auf Staten Island, New York, raste der Wagen in die Zuschauermenge. Zwei Menschen kamen ums Leben. Walter C. Baker und sein Mechaniker C. E. Denzer blieben aber dank der Sicherheitsgurte unverletzt. 1903 erhielt Gustave-Désiré Leveau das erste Patent auf den Vierpunkt-Sicherheitsgurt. Louis Renault erfand im selben Jahr den Fünfpunkt-Sicherheitsgurt. Bis der Sicherheitsgurt in Deutschland zur Pflicht wurde, vergingen aber noch mehr als 70 Jahre.

**MITMACHEN UND GEWINNEN**

Sie kennen die Antworten und möchten eins der zehn Bücher „Risiko. Wie man die richtigen Entscheidungen trifft“ von Gerd Gigerenzer gewinnen? Dann senden Sie uns die Lösung, Ihren Namen und Ihre Adresse an: VBG, Redaktion Certo, Deelbögenkamp 4, 22297 Hamburg, oder per E-Mail an: certo@vbg.de, Stichwort: Quiz. Einsendeschluss ist der 15. Februar 2015. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1. FRAGE

Seit wann gibt es in der Bundesrepublik Deutschland bei neu zugelassenen Pkw eine Einbaupflicht des Sicherheitsgurtes für die Vordersitze?

- A) MÄRZ 1964
- B) JANUAR 1974
- C) AUGUST 1984

2. FRAGE

Wie hoch ist die Strafe fürs Nichtanlegen des Sicherheitsgurtes?

- A) 15 EURO PRO UNGESICHERTE PERSON
- B) 30 EURO FÜR ERWACHSENE
- C) KEINE GELDSTRAFE, SONDERN EINEN MONAT FÜHRERSCHEINENTZUG

3. FRAGE

Wer erfand den heute üblichen Dreipunkt-Sicherheitsgurt für Pkw?

- A) DER FRANZOSE LOUIS RENAULT
- B) DER US-AMERIKANER WALTER C. BAKER
- C) DER SCHWEDE NILS IVAR BOHLIN



Teilnahmebedingungen: Damit die Gewinner benachrichtigt werden können, ist die gültige Postanschrift des Teilnehmers erforderlich. Eine Barauszahlung von Sachpreisen ist ausgeschlossen. Der Teilnehmer erklärt sich für den Fall eines Gewinnes damit einverstanden, dass sein Name veröffentlicht wird. Die Gewinner werden von uns schriftlich benachrichtigt. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Beschäftigten der VBG sowie deren Angehörige und externe Dienstleister, die mit der Umsetzung des Preisausschreibens beschäftigt waren oder sind.

Datenschutz: Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass ihre persönlichen Daten zum Zwecke der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels erhoben, gespeichert und genutzt werden. Die Daten werden nur für das Gewinnspiel genutzt und nach der Auslosung gelöscht.

IHR KONTAKT ZUR VBG**Kundendialog der VBG:**

Tel.: 040 5146-2940

E-Mail: kundendialog@vbg.de

Service-Hotline für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

Tel.: 01805 8247728 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Für Sie vor Ort: die VBG-Bezirksverwaltungen:

Ihre zuständige Bezirksverwaltung finden Sie über die Postleitzahlsuche auf www.vbg.de/standorte

Seminarbuchungen:

Online: www.vbg.de/seminare

Telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

Beitragsfragen:

Tel.: 040 5146-2940

Fax: 040 5146-2771

E-Mail: hv.beitrag@vbg.de

Certo geht App!

Der Sicherheitsreport war gestern. Die Zukunft heißt Certo.

Das Magazin für Sicherheit und Gesundheit
gibt es ab sofort auch als App für iOS und Android.

www.certo-app.de

