

# Certo

Magazin für Sicherheit und Gesundheit

02 2018

**SCHUTZ FÜR CHEFS**  
Günstigere Versicherungsbeiträge

**NORM FÜR SICHERHEIT**  
Die DIN ISO 45001 tritt in Kraft

**SERVICE FÜR UNTERNEHMEN**  
Präventionsberatung der VBG  
für optimale Arbeitsbedingungen

RATGEBER  
**Prioritäten  
setzen**

Zeitmanagement für  
Führungskräfte

TITA VON HARDENBERG

## ARBEITSZEIT NACH WUNSCH

Wie fördern flexible Arbeitszeiten die Produktivität und Zufriedenheit der Beschäftigten? Die Fernsehproduzentin im Interview.

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

## EDITORIAL



**ANGELIKA HÖLSCHER  
und PROF. BERND PETRI**  
Geschäftsführung der VBG

## Der Faktor Zeit

Die Digitalisierung verändert die Arbeitswelt rapide. Neue Technologien machen viele Abläufe unabhängig von Zeit und Ort – das ist bei der VBG nicht anders als in unseren Mitgliedsunternehmen. Unsere Reha-Managerinnen und -Manager zum Beispiel sind jetzt mit mobilen Endgeräten unterwegs. Sie haben die Daten immer dabei. Dies unterstützt professionelles Arbeiten im Sinne der Unternehmen und Versicherten.

Auch wir als Geschäftsführung der VBG sind viel unterwegs und kommunizieren mobil. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass der Wandel zum Arbeiten 4.0 neben großen Chancen neue Risiken für Sicherheit und Gesundheit mit sich bringt. Mit der Initiative Mitdenken 4.0 erarbeitet die VBG Präventionsansätze, um die Herausforderungen der Digitalisierung zu meistern. Arbeitgeber- und Versichertenvertreter sind dabei als Sozialpartner mit an Bord. Für die Balance zwischen Arbeit und Erholung spielt der Faktor Zeit eine wichtige Rolle. Diesem Thema ist diese Ausgabe von Certo gewidmet. Wir zeigen am Beispiel der Commerzbank und von Kobalt Productions, wie Unternehmen durch flexible Arbeitszeiten die Produktivität und Zufriedenheit ihrer Beschäftigten stärken können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

6

## SCHWERPUNKT

# Das Ende von 9 to 5

Wie können Unternehmen die Chancen von flexiblen Arbeitszeiten nutzen und deren Risiken vermeiden? Das Praxisbeispiel der Commerzbank zeigt es.

Noch  
mehr  
Inhalt!

[www.certo-app.de](http://www.certo-app.de)

14



## HORIZONT

4 News aus der VBG und der Welt

## TIEFGANG

- 6 Das Ende von 9 to 5
- 10 Interview mit Tita von Hardenberg
- 11 Tipps zum Zeitmanagement

## AUF KURS

- 12 Norm DIN ISO 45001
- 14 Die VBG-Präventionsberatung
- 18 Kleiner Sturz – und dann?

18



## MASCHINENRAUM

20 Sehhilfen am Arbeitsplatz

## VBG-NAVIGATOR

- 22 Was steht an: Veranstaltungstermine
- 22 Beitrag 2017 beschlossen

## AUSGUCK

23 Gewinnspiel und Ihr Kontakt zur VBG

## IMPRESSUM

VBG, Massaquoipassage 1,  
22305 Hamburg, [www.vbg.de](http://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](mailto:certo@vbg.de), [www.vbg.de/certo](http://www.vbg.de/certo)

**Produktion:** muehlhausmoers  
corporate communications gmbh,  
[www.muehlhausmoers.com](http://www.muehlhausmoers.com)  
**Projektleitung muehlhausmoers:**  
Stefanie Moers

**Druck:** Kröger Druck, Wedel  
Nachdrucke aus Certo, auch in Auszügen,  
nur nach Genehmigung durch die  
Redaktion.

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich,  
Nr. 02/2018. Der Bezugspreis für das  
Magazin ist durch den Beitrag abgegolten.

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

Certo ist prämiert mit:

  
best of  
content marketing  
2017



# Absicherung ist kein Luxus

Arbeiten 4.0 bringt neue Beschäftigungsformen mit sich, die mit sozialen und finanziellen Unsicherheiten verbunden sein können. **Jürgen Auer** erklärt, wie die VBG Unternehmer und Unternehmerinnen besser und günstiger absichert.

**Gut abgesichert** Immer im April erhalten Sie von uns einen Bescheid, mit dem wir die Beiträge für die gesetzlich bestehende Versicherung Ihrer Beschäftigten anfordern. Aber Achtung: Sie als Unternehmer oder Unternehmerin sind nicht automatisch versichert. Sie müssen sich aktiv mit Ihrer Absicherung im Fall einer Berufskrankheit oder eines Arbeitsunfalles auseinandersetzen. Ich bin dafür verantwortlich, Sie auf das Problem und die Möglichkeiten, die die VBG für Selbstständige bietet, aufmerksam zu machen. Die VBG bietet Ihnen die Freiwillige Versicherung an, damit auch Sie bei einem Arbeitsunfall oder bei einer Berufskrankheit bestens abgesichert sind.

**Schutz ab rund 4,50 Euro monatlich** Dies ist natürlich nur ein Wert, der zeigt, wie günstig die Versicherung sein kann. In jedem Fall ist ein Jahresbeitrag von 48 Euro (Mindestbeitrag) zu entrichten. Die Höhe des Beitrags wird durch das zu versichernde Risiko und die Wahl der Versicherungssumme beeinflusst. Die Versicherungssumme kann zwischen 21.924 Euro und 96.000 Euro frei gewählt werden.

**Kleiner Unfall – große Wirkung** Die Folgen eines Unfalls sind oft weitreichender als sie aufgrund der Verletzung erscheinen. Gerade Soloselbstständige können bei einem Ausfall der eigenen Arbeitskraft in eine Lage geraten, die ihre berufliche Existenz gefährdet. Meine Bitte an Sie: Prüfen Sie, ob Sie ausreichend gegen den Ausfall Ihrer eigenen Arbeitskraft geschützt sind. Informieren Sie sich, wie Sie sich optimal bei der VBG versichern können. Meine Kolleginnen und Kollegen in unseren Bezirksverwaltungen beraten Sie hierzu gern.

Übrigens: Sie können die Versicherung auch ganz bequem online auf der VBG-Website abschließen.

 MEHR INFORMATIONEN:  
[www.vbg.de/frw](http://www.vbg.de/frw)

## JÜRGEN AUER

ist im Bereich Versicherung und Leistungen bei der VBG in Hamburg tätig.



# 15.000

*PATIENTINNEN UND PATIENTEN HABEN IHRE AKUTBEHANDLUNG ODER REHABILITATION IN EINER BG KLINIK DER GESETZLICHEN UNFALLVERSICHERUNG BEWERTET.*

Sie sind sehr zufrieden mit der Fachkompetenz ihrer Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten und würden die BG Kliniken jederzeit weiterempfehlen. Das ist ein Ergebnis des ersten gemeinsamen Patientenreports, den die Kliniken im Februar 2018 vorgestellt haben. In der Gesamtbewertung der Patienten schneiden vor allem die BG Kliniken Murnau und Halle sehr gut ab. Aber auch die Standorte Berlin, Tübingen, Ludwigshafen, Duisburg, Frankfurt am Main und Hamburg liegen in den meisten Kategorien deutlich über dem Durchschnitt von 53 Vergleichskrankenhäusern. Durchweg positive Ergebnisse weisen auch die beiden Kliniken für Berufskrankheiten in Bad Reichenhall und Falkenstein auf.



**JETZT LESEN:**

[www.bg-kliniken.de](http://www.bg-kliniken.de); Suchwort: Patientenreport

## Gesundheitsideen von SAP



Einmal SAP in die Karten schauen: Das IT-Unternehmen hat sein Präventionsprogramm bei der Ideenbörse „VBG\_Next“ vorgestellt. Dazu zählen eine Wissensdatenbank zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz („Safety Toolbox“), Checklisten zur Gefährdungsbeurteilung von Belastungen sowie praxisnahe Schulungsvideos. Die Beschäftigten bei SAP sind durch die aktive Arbeit im Team in den Ideenfindungsprozess eingebunden. Auf diese Weise wird das Bewusstsein für Sicherheit und Gesundheit bei allen Akteuren erheblich gesteigert. Weitere gute Ideen zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit aus anderen Unternehmen bietet die neue Austauschplattform „VBG\_Next – Gemeinsam Prävention entwickeln“. Wissen teilen und gewinnen: Eine Jury kürt die besten Ideen in verschiedenen Kategorien und verleiht den VBG-Präventionspreis. Er ist mit bis zu 15.000 Euro dotiert.



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.vbgnext.de](http://www.vbgnext.de)



Radfahrer sind im Stadtverkehr besonders gefährdet.

## Sicher auf der Straße

Die Rushhour ist die gefährlichste Zeit: Wenn viele Beschäftigte zur Arbeit oder in den Feierabend eilen, kracht es auf den Straßen besonders oft. Seit Jahren verdichtet sich der Stadtverkehr, die Zahl der Unfälle auf Arbeits- und Dienstwegen nimmt stetig zu. Hohe Risiken drohen dabei ausgerechnet denjenigen, die besonders gesundheits- und umweltbewusst unterwegs sind: den Radfahrern. Mögliche Schutzmaßnahmen für Fahrradfahrer, aber auch für andere Verkehrsteilnehmer im Berufsverkehr, sind

Themen beim Forum Verkehrssicherheit, zu dem die VBG am 27. und 28. Juni in Essen einlädt. Das Forum bietet Informationen zu aktuellen Sicherheitsrisiken im Verkehr, Beispiele betrieblicher Verkehrssicherheitsarbeit und Diskussionen über die Mobilität von morgen. Die Teilnahme für Mitgliedsunternehmen der VBG ist kostenfrei.



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.vbg.de/forum-verkehrssicherheit](http://www.vbg.de/forum-verkehrssicherheit)

## Nicht vergessen: Stammdaten abrufen



Der Lohnnachweis Digital (LN Digital) löst ab dem 1. Januar 2019 den herkömmlichen Entgeltnachweis ab. Ab dann ist nur noch der elektronische LN Digital zu erstatten. Alle Unternehmen, die ein Lohnabrechnungsprogramm nutzen, sollten bereits jetzt den Stammdatenabruf durchführen. Er ist Grundlage für die Erstellung des LN Digital. Achtung: Wer die

Ausfüllhilfe „[www.svnet.info](http://www.svnet.info)“ nutzt, braucht jetzt nichts zu tun. Dort wird der Stammdatenabruf mit der Entgeltmeldung automatisch am Ende des Jahres generiert.



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.vbg.de/lndigital](http://www.vbg.de/lndigital)



komm **mit** mensch  
Sicher. Gesund. Miteinander.

Der Kommunikationsstil von Vorgesetzten hat großen Einfluss auf das Arbeitsklima.

# Guter Chef, schlechter Chef

Für die Kampagne „kommmitmensch“ hat die VBG ein starkes Leistungsangebot zu gesunder und erfolgreicher Führung.

Für den Unternehmenserfolg sind Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit entscheidende Grundvoraussetzungen. Zentral dabei: die Rolle der Führungskräfte. Sie sind Vorbilder und können Sicherheit und Gesundheit zu wichtigen Themen im Betrieb machen. Der Führungsstil von Vorgesetzten hat starken Einfluss auf das Verhalten und die Gesundheit der Beschäftigten. Die neue Kampagne „kommmitmensch“ zur Gestaltung einer Präventionskultur befasst sich deshalb zuallererst mit guter Führung. Thomas Illger, Kampagnenleiter bei der VBG: „Einen Kulturwandel macht man nicht von heute auf morgen. Und: Kulturveränderung braucht das Commitment der Führungskräfte. Die Führung setzt den kulturellen Rahmen und damit den

Stellenwert von Sicherheit und Gesundheit. Ich bin sicher, dass wir über die Laufzeit der Kampagne viel bewirken werden.“

Die VBG hat ein umfangreiches Angebot an Medien, Seminaren und Beratungsangeboten, um einen gesundheitsbewussten Führungsstil in Unternehmen zu fördern. „kommmitmensch“ ist eine gemeinsame Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen. Sicherheit und Gesundheit sollen zu einem wesentlichen Baustein allen betrieblichen Denkens und Handelns werden.

 MEHR INFORMATIONEN:  
[www.vbg.de/kommmitmensch](http://www.vbg.de/kommmitmensch)



Erfahrene Fachkräfte vermittelt DGUV job.

## Talente gesucht?

Viele Unternehmen klagen über Fachkräftemangel. Gute Chancen, passende Beschäftigte zu finden, bietet ihnen DGUV job, die Personal- und Arbeitsvermittlung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). DGUV job ist spezialisiert auf die Vermittlung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die sich beruflich neu orientieren wollen, zum Beispiel, weil sie infolge eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit nicht mehr in ihrem bisherigen Berufsfeld agieren können.

Um die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz zu unterstützen, schalten die Unfallversicherungsträger DGUV job ein. DGUV job kontaktiert potenzielle Arbeitgeber, bietet aber auch weitere Serviceleistungen für Unternehmen an.

Kurze Videofilme auf der Homepage erklären das Vermittlungsverfahren. Arbeitgeber können sowohl ihre Stellenausschreibungen im Online-Portal einstellen als auch selbstständig oder mit Unterstützung durch die DGUV job-Mitarbeiter nach passenden Bewerbern suchen. Eine Übersicht nennt die Kontaktdaten von persönlichen Ansprechpartnern von DGUV job für die unterschiedlichen Bundesländer. Sie unterstützen die Arbeitgeber auch bei der Nutzung der individuellen Fördermöglichkeiten der gesetzlichen Unfallversicherung für die Wiedereingliederung.

 MEHR INFORMATIONEN:  
[www.dguv.de/job](http://www.dguv.de/job)

# Das Ende von

# 9

# to

# o

# 5

# 5

Starre Arbeitszeiten passen nicht mehr in die heutige Gesellschaft. Wie es gelingt, die Chancen **flexibler Arbeitszeitmodelle** zu nutzen und zugleich deren Risiken zu vermeiden, zeigt das Beispiel der Commerzbank. Der Konzern schlägt den Weg zum New Work ein.


## ARBEITSZEIT

**E**ine neue Epoche der Arbeit hat bei der Commerzbank begonnen: In ihrem Digital Campus in Frankfurt am Main tüfteln interdisziplinäre Teams aus 1.000 Vordenkern daran, den Finanzkonzern fit für die Zukunft zu machen. IT-Fachleute, Human-Resources-Manager, Juristen und Finanzexperten sollen bis 2020 dafür sorgen, dass fast alle relevanten Unternehmensprozesse der Commerzbank digital ablaufen. „Unser kommender Geschäftserfolg hängt nicht nur davon ab, wie wir arbeiten, sondern auch wann und wie lange“, sagt Martin Fishedick. Als Bereichsvorstand Human Resources hat er in dem digitalen Zukunftsprojekt eine neue Zeitregelung eingeführt, die in einem traditionellen Großunternehmen als revolutionär gelten kann: die Vertrauensarbeitszeit. Das heißt: Anders als in den übrigen Abteilungen der Commerzbank erfassen die Beschäftigten des Digital Campus ihre geleisteten Arbeitsstunden nur, wenn sie mehr als acht Stunden am Tag arbeiten. Der Arbeitgeber vertraut ihnen also einfach. „Ich kann von einem Team, das agil und disruptiv unsere Zukunft gestalten soll, nicht verlangen, sich den strikten Kontrollmechanismen der Vergangenheit anzupassen“, begründet Fishedick diesen Schritt. „Die Regelungen des Arbeitszeitgesetzes sind natürlich auch im Rahmen der Vertrauensarbeitszeit einzuhalten.“

### GESELLSCHAFTLICHE DEBATTE

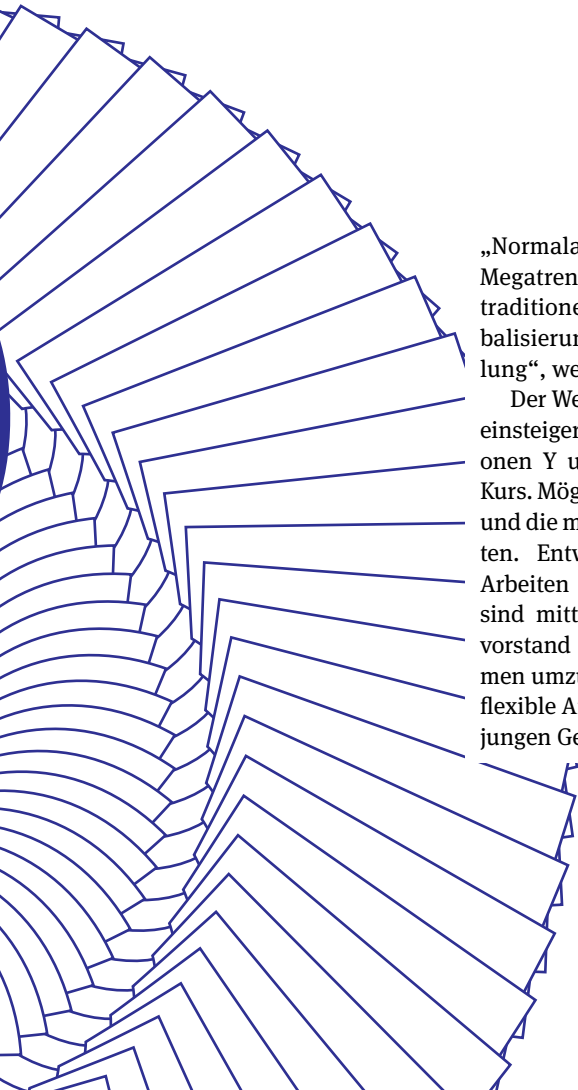
Die Vertrauensarbeitszeit ist nur eines der flexiblen Arbeitszeitmodelle, die zurzeit in der Wirtschaft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Weitere Modelle sind unter anderem Gleitzeit, Funktionszeit, Wahlarbeitszeit, Jobsharing und Lebensarbeitszeit. Der feste Achtstundentag, beschrieben mit der Formel „Nine to Five“, gilt als Auslaufmodell, auch wenn er viele Branchen weiterhin prägt. In ihrer Ende 2017 veröffentlichten Studie „Flexible Arbeitszeitmodelle – Überblick und Umsetzung“ hat beispielsweise die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ermittelt, dass die Zahl derjenigen, die vorwiegend

„Normalarbeitstage“ absolvieren, stetig sinkt. „Vier gesellschaftliche Megatrends führen dazu, dass unser Berufsleben immer weniger auf die traditionellen Arbeitszeiten zwischen 7 und 19 Uhr ausgerichtet ist: Globalisierung, Digitalisierung, Wertewandel und demografische Entwicklung“, weiß VBG-Arbeitspsychologin Dr. Susanne Roscher.

Der Wertewandel wird vor allem durch junge, gut ausgebildete Berufseinsteiger verkörpert. Bei den Angehörigen dieser sogenannten Generationen Y und Z steht eine selbstbestimmte Work-Life-Balance hoch im Kurs. Möglich machen das vor allem die voranschreitende Digitalisierung und die mit ihr einhergehende Option, zeit- und ortsunabhängig zu arbeiten. Entwicklungen, die auch mit den Begriffen New Work und Arbeiten 4.0 umschrieben werden. Digitale und universelle Workflows sind mittlerweile eine Selbstverständlichkeit. Commerzbank-Bereichsvorstand Martin Fishedick sieht hier die Notwendigkeit für Unternehmen umzudenken – schon aus eigenem Antrieb. „Nur Unternehmen, die flexible Arbeitszeiten und auch räumliche Flexibilität bieten, sind für die jungen Generationen ein attraktiver Arbeitgeber“, sagt er. 

#### Vertrauensarbeit

Hier gibt es keine formale Zeiterfassung und keine Anwesenheitskontrolle. Das Unternehmen vertraut darauf, dass die Beschäftigten ihre Aufgaben innerhalb eines verabredeten Zeitraums eigenverantwortlich erfüllen. Dieses Vertrauen stärkt die Leistungsmotivation der Beschäftigten.





### FACHMANN FÜR PERSONAL

Martin Fishedick ist als Bereichsvorstand der Commerzbank zuständig für Human Resources. Er setzt sich im Konzern für innovative Arbeitszeitmodelle und das Diversity Management ein.



▣ Theoretisch könne die gesamte Gesellschaft von einer Flexibilisierung der Arbeitszeiten profitieren, ist VBG-Expertin Dr. Roscher überzeugt. „Wenn es mehr Spielräume gibt, wann, wo und wie lange Beschäftigte tätig sind, kann dies nicht nur die wirtschaftliche Produktivität von Unternehmen erhöhen, sondern auch zu einer besseren Work-Life-Balance von Millionen von Menschen beitragen“, sagt sie.

Aber es sei wie bei vielen Entwicklungen, die wir derzeit in der Arbeitswelt beobachten: Sie bringen – richtig gestaltet – große Chancen für Unternehmen und Beschäftigte mit sich, allerdings entstehen auch neue Gefährdungen und Nebenwirkungen bei unzureichender Arbeitsgestaltung. Umstritten ist nicht zuletzt, wie die neue Flexibilität im Detail gestaltet werden soll. Zugespitzt formuliert: Die Arbeitgeberseite wünscht sich insbesondere Möglichkeiten zur Ausweitung der Arbeitszeit, die Arbeitnehmerseite dagegen mehr Optionen zur Verkürzung.

### VORTEILE DER FLEXIBILITÄT

Die Commerzbank zeigt in diesem Zusammenhang, wie eine Lösung aussehen kann. „Flexibilisierung muss nicht zu längeren Arbeitstagen und einer stärkeren Belastung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern führen – im Gegenteil“, ist Martin Fishedick überzeugt. Durch eine kluge Gestaltung des Arbeitszeitmodells profitieren aus seiner Sicht alle Beteiligten: die Kunden der Commerzbank, die Beschäftigten des Bankhauses und das Unternehmen selbst.

„Für Bankkunden ist es heutzutage eine Selbstverständlichkeit, dass sie ihre Finanzgeschäfte rund um die Uhr abwickeln können, entweder persönlich oder auf digitalem Wege. Für wichtige Vermögensentscheidungen erwarten sie auch außerhalb der Schalteröffnungszeiten eine telefonische Beratung. Eine Bank, die in einem umkämpften Markt erfolgreich sein will, muss sich nach diesen Bedürfnissen der Kunden richten.“ Für die Beschäftigten einer Bank bedeutet das, mitunter früh-

### Arbeitszeitgesetz

**(ArbZG)** Für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten begrenzt das ArbZG die Dauer der Arbeit pro Tag und Woche. Die werktägliche Arbeitszeit liegt im Regelfall bei acht, im Höchstfall bei zehn Stunden. Die wöchentliche Arbeitszeit darf maximal 60 Stunden betragen, sofern ein Zeitausgleich erfolgt.

Flexible Arbeitszeiten –  
10 Modelle  
im Überblick:  
[www.certo-app.de](http://www.certo-app.de)



### FINANZKONZERN IM WANDEL

Die Commerzbank AG ist eine international tätige Großbank mit Sitz in Frankfurt am Main. Bis 2020 will das Finanzunternehmen nahezu alle relevanten Arbeitsabläufe digitalisieren.

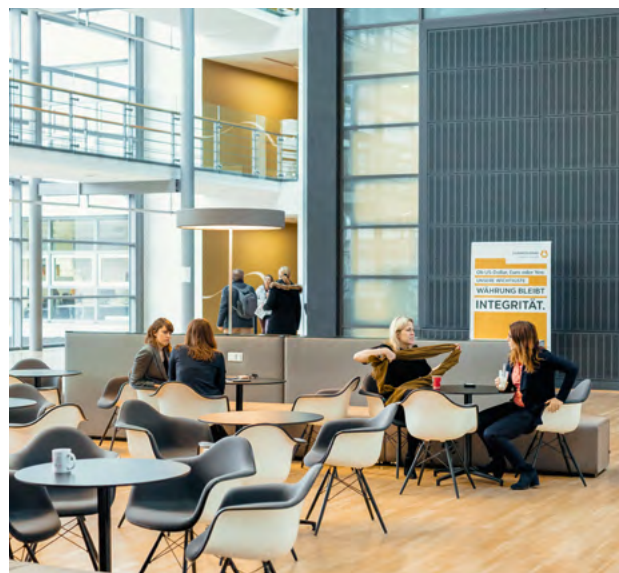
morgens oder am Abend tätig zu sein. Möglich ist dies durch die ortsunabhängigen digitalen Kommunikationsmittel – und durch das Prinzip der Gleitzeit, das die Commerzbank abteilungsübergreifend eingeführt hat. „Die gleitenden Arbeitszeiten werden von den Mitarbeitern genutzt, um sich den Tagesablauf freier einteilen zu können – sei es für die Verwirklichung von persönlichen Interessen oder für die Kinderbetreuung“, berichtet Fischeck, der selbst dreifacher Familienvater ist. Wer wann arbeitet, regeln die Mitglieder eines Teams eigenverantwortlich untereinander. Eingriffe durch Vorgesetzte sind in der Regel nicht nötig.

### RISIKEN MINIMIEREN

Flexible Arbeitszeiten haben allerdings nicht nur Vorteile, sondern bergen auch Risiken. „Es besteht vor allem die Gefahr, dass sie vermehrt zu überlangen Arbeitstagen führen“, warnt VBG-Arbeitspsychologin Dr. Susanne Roscher. „Langes Arbeiten ist weder gesund noch effektiv. Bei Ermüdung sinken Konzentrationsfähigkeit und Leistung. Zugleich wächst das Risiko von Arbeitsunfällen überproportional“, erläutert sie.

Laut der Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ist dies bereits nach der siebten Arbeitsstunde der Fall. „Die Folgen von regelmäßiger Arbeitsüberlastung können Schäden des Herz-Kreislauf-Systems, Magenprobleme, Diabetes und psychische Erkrankungen sein“, berichtet Dr. Roscher. „Deswegen empfiehlt die VBG: Die tägliche Arbeitszeit sollte acht Stunden nicht dauerhaft überschreiten.“

Human-Resources-Fachmann Fischeck von der Commerzbank ist sich der Risiken von flexiblen Arbeitszeitmodellen bewusst. Das Unternehmen hat daher geeignete Gegenmaßnahmen ergriffen. „Unsere ‚intel-



### Gleitzeit

ist üblicherweise unterteilt in eine Kernarbeitszeit mit Anwesenheitspflicht sowie Gleitzeitspannen, innerhalb derer Beschäftigte selbst entscheiden, wann sie ihre Arbeit beenden und beginnen. Jeder hat ein Gleitzeitkonto, das Gleitzeitguthaben oder Gleitzeit-schulden anzeigt. Bei der Commerzbank wird Gleitzeit ohne festgelegte Kernarbeitszeit praktiziert.

### Jobsharing

Zwei oder mehr Beschäftigte teilen sich einen Arbeitsplatz und die Arbeitszeit. Wie die Aufgaben und die Arbeitszeit eingeteilt sind, regeln die Beteiligten unter sich. Jobsharing ermöglicht es auch Teilzeitbeschäftigten, anspruchsvolle Vollzeitprojekte anteilig zu übernehmen und als Team zu leiten.

ligente‘ Gleitzeituhr erfasst die geleisteten Arbeitszeiten. Wenn ein Mitarbeiter zu lange arbeitet, erhält sowohl der Mitarbeiter selbst als auch der direkte Vorgesetzte einen Warnhinweis.“ Für Überstunden erfolgt zeitnah ein entsprechender Ausgleich.

# 20

Prozent der Beschäftigten in Deutschland arbeiten bereits zu atypischen Zeiten vor 7 Uhr morgens oder nach 19 Uhr abends sowie am Wochenende. Die Zahl steigt seit Jahren.

### GELEBTER WERTEWANDEL

Die Commerzbank hat den Wertewandel zu einer wesentlich stärker auf individuelle Bedürfnisse ausgerichteten Arbeitsorganisation bereits verinnerlicht. Zu den innovativen Arbeitszeitmodellen, die das Finanzunternehmen seinen Beschäftigten bietet, zählen neben der Vertrauensarbeitszeit und der Gleitzeit auch Jobsharing, Sabbaticals sowie das „Keep in touch“, bei dem Mütter und Väter während der Elternzeit mit einer geringfügigen Teilzeit in Kontakt mit der Bank bleiben. Auch die örtliche Flexibilität wird etwa durch die Möglichkeit von Arbeiten im Homeoffice gefördert. Eine Entwicklung innerhalb eines multinationalen Unternehmens, die vor allem eines aufzeigt: Die neue Arbeitswelt ist keine Zukunftsmusik – sie hat bereits begonnen.



### MEHR INFORMATIONEN:

Forschungsergebnisse zum Wandel der Arbeitswelt veröffentlicht die VBG im Rahmen des Präventionsprojekts „Mitdenken 4.0“: [www.vbg.de/mitdenkenniervoll](http://www.vbg.de/mitdenkenniervoll)

## ARBEITSZEIT

# „Eltern sind straffer organisiert“

**TITA VON HARDENBERG** ist Gründerin und Geschäftsführerin der Berliner Fernsehproduktionsfirma Kobalt Productions und hält Vorträge für Unternehmer. Das Land Berlin hat sie als Unternehmerin des Jahres 2016/17 ausgezeichnet. Kobalt besteht seit 20 Jahren und hat 60 Mitarbeiter. Zurzeit produziert das Unternehmen vor allem Reportagen, Dokumentationen, Kultursendungen, Live-Konzerte und Image-Filme.



**Vollzeitunternehmerin und dreifache Mutter – wie geht das zusammen? Die Fernsehproduzentin Tita von Hardenberg über ihr Zeitmanagement bei Kobalt Productions.**

**Frau von Hardenberg, wie ist Ihr persönlicher idealer Arbeitstag strukturiert?**

Seit ich Mutter bin, habe ich meinen Arbeitstag radikal diszipliniert. Vorher gab es keine geregelten Zeiten. Ich habe mit Feuereifer meine Firma aufgebaut, und die Arbeit hat eben so lange gedauert, wie sie gedauert hat. Jetzt gilt: Ich bin werktags von 9 bis 18 Uhr im Büro, aber nicht länger. Grundsätzlich beobachte ich bei vielen Berufstätigen, die Kinder haben: Sie sind oft wesentlich straffer organisiert und nutzen ihre Zeit effizienter.

**Gerade, weil Sie auch um die Bedürfnisse von Eltern wissen: Wie ermöglichen Sie Ihren Beschäftigten eine gute Work-Life-Balance?**

Bei uns herrscht wegen der vielen Drehreisen und langen Schnitte sowieso schon de facto Vertrauensarbeitszeit. Teilzeit und Homeoffice ermöglichen wir, wo es nötig ist. Manche Mitarbeiter haben sogar schon zwei Mal ein Sabbatical gemacht. Nach Möglichkeit erhält bei Kobalt

jeder die Arbeitsbedingungen, die zu seinen Bedürfnissen passen. Ich selbst bringe meine jüngste Tochter manchmal mit ins Büro. Sie sitzt dann auf der Fensterbank und liest, während ich am Schreibtisch beschäftigt bin.

**Wie blicken Sie aber als Arbeitgeberin auf flexible Arbeitszeiten? Eher positiv oder doch mit Bedenken?**

Beides. Als Arbeitgeberin wäre es mir eigentlich am liebsten, wenn die Mitarbeiter den ganzen Tag anwesend sind. In einem Kreativunternehmen ist intensiver Austausch extrem wichtig. Das funktioniert nicht so gut, wenn alle ständig woanders arbeiten. In anderen Branchen sind individuelle Arbeitszeiten wahrscheinlich leichter praktikabel. Trotzdem ermöglichen wir diese Flexibilität. Zum Beispiel für junge Mütter und Väter. Für die Firma ist es suboptimal, aber es lohnt sich. Frauen steigen schneller wieder ein, auch wenn es erst einmal nur stundenweise ist. Das Vereinbarkeitsthema liegt mir besonders am Herzen, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie anstrengend das ist.

**Viele Menschen wollen, dass ihr Leben sich weniger um den Beruf dreht. Experimente**

**eines allgemeinen Sechsstudentages oder einer Viertagewoche werden in den Medien stark thematisiert. Wie realistisch finden Sie solche Hoffnungen?**

Die Vorstellung, in kürzerer Zeit das gleiche Geld zu verdienen, ist natürlich angenehm. Als Fernsehproduktion müssen wir uns allerdings nach den Anforderungen unserer Auftraggeber richten. Wir müssen für sie erreichbar sein und ihre Deadlines einhalten. Insofern können wir kein Experimentierfeld für wesentlich kürzere Arbeitszeiten sein. Viele Mitarbeiter nehmen Phasen von intensiver Arbeit, zum Beispiel bei einem Filmdreh, auch sehr gerne in Kauf. Sie erleben ihren Beruf als große Befriedigung. Andererseits gibt es natürlich Beschäftigte, die dem Job nicht so viel Zeit opfern können oder wollen – das ist ihr gutes Recht. Dann kann Teilzeit die richtige Wahl sein.

**Auch Sie mussten mehrere Male den Beruf hinstellen – für die Elternzeit. Wie ging der Geschäftsbetrieb ohne Sie weiter?**

Als Moderatoren der Zeitgeistsendung „Polylux“ haben mich Jörg Thadeusz, Steffen Hallaschka und Katrin Bauerfeind vertreten. In der Unternehmensführung hat mein Geschäfts-

„Als Arbeitgeberin wäre es mir eigentlich am liebsten, wenn die Mitarbeiter den ganzen Tag anwesend sind.“

**TITA VON HARDENBERG**

partner Stefan Mathieu meine Aufgaben übernommen. Ich wollte ihm das allerdings nicht dauerhaft aufbürden. Auch deshalb habe ich mir bei den Geburten nur jeweils vier bis sechs Monate Auszeit genommen.

**„Polylux“ wurde im Jahr 2009 von der ARD abgesetzt. Wie ist Ihr Unternehmen mit diesem Umbruch fertig geworden?**

Zunächst war das ein großer Schock. Fast 13 Jahre lang hatte sich unser Produktionsalltag im Wesentlichen um diese wöchentliche Sendung gedreht. Dazu traf die Branche in diesem Jahr die globale Wirtschaftskrise. Für sechs Monate mussten wir Kurzarbeit praktizieren, um das Unternehmen zu retten. Im Team herrschte fast schon eine Depression. Aber alle Mitarbeiter sind geblieben und haben die Krise mit uns durchgestanden!

**Die Krise war eine unfreiwillige Auszeit. Wie haben Sie diese genutzt?**

Ich bin mit meinem Geschäftspartner erst einmal eine Woche in Klausur in ein abgelegenes Schweizer Hotel gegangen. Dort kam uns aber nicht, wie erhofft, gleich der geniale Einfall. Es braucht nach so einem abrupten Bruch eine Weile, bis der Kopf das verarbeitet hat. Man kann nicht einfach zur Tagesordnung übergehen. Die Zeit sollte man sich auch nehmen. Geschäftlich bergauf ging es erst wieder, als wir von Arte den Auftrag erhielten, ein Jugendmagazin zu konzipieren. Diese konkrete Aufgabe gab uns wieder Kreativität und Elan.

**Würden Sie selbst gern noch ein bewusstes Sabbatical machen, also die Auszeit selbst bestimmen?**

Auf jeden Fall. Dann würde ich eine Weltreise machen oder in einem IT-Unternehmen im Silicon Valley hospitieren. Dafür müsste ich mich allerdings auch aus meiner Familie komplett herausziehen. Das möchte ich nicht.

*Das Gespräch führte Felix Enzian.*

## Das Pensum meistern

Erfolgreiches Zeitmanagement für Führungskräfte liegt vor allem in der Kunst, Wichtiges vom weniger Wichtigem zu unterscheiden. Fünf Empfehlungen.



### AUFGABEN PRIORISIEREN

Nach dem Eisenhower-Prinzip können Entscheider ihre Aufgaben in vier Kategorien sortieren: 1. Do first – ist dringend, muss ich selbst machen. 2. Schedule – ist nicht dringend, muss ich aber selbst machen. 3. Delegate – ist dringend, kann ich delegieren. 4. Don't do – ist weder dringend, noch muss ich es machen, also lasse ich es ganz.



### ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wegweisende Entscheidungen sind frühzeitig zu treffen, wichtige Meetings finden am besten zu Tageszeiten mit der größten Leistungsfähigkeit statt. Die Chefin oder der Chef muss nicht alles selbst regeln, vieles lässt sich delegieren.



### PUFFERZEITEN PLANEN

In der Regel liegt der tatsächliche Zeitbedarf aufgrund von unvorhersehbaren Ereignissen höher als erwartet. Deshalb sollte nur 60 Prozent des Arbeitstages verplant werden. Falls dies für die Erledigung der Aufgaben nicht ausreicht, ist der Zeitplan zu eng.



### ZEITDIEBE ERKENNEN

Störungen sollten nicht als Schicksal hingenommen werden. Vielmehr gilt es, Zeitdiebe zu erkennen und durch geschickte Arbeitsorganisation zu vermeiden. Für Routineaufgaben wie „Schreibtisch aufräumen“ und „E-Mails checken“ sind Zeitfenster freizuhalten.



### WISSEN ANEIGNEN

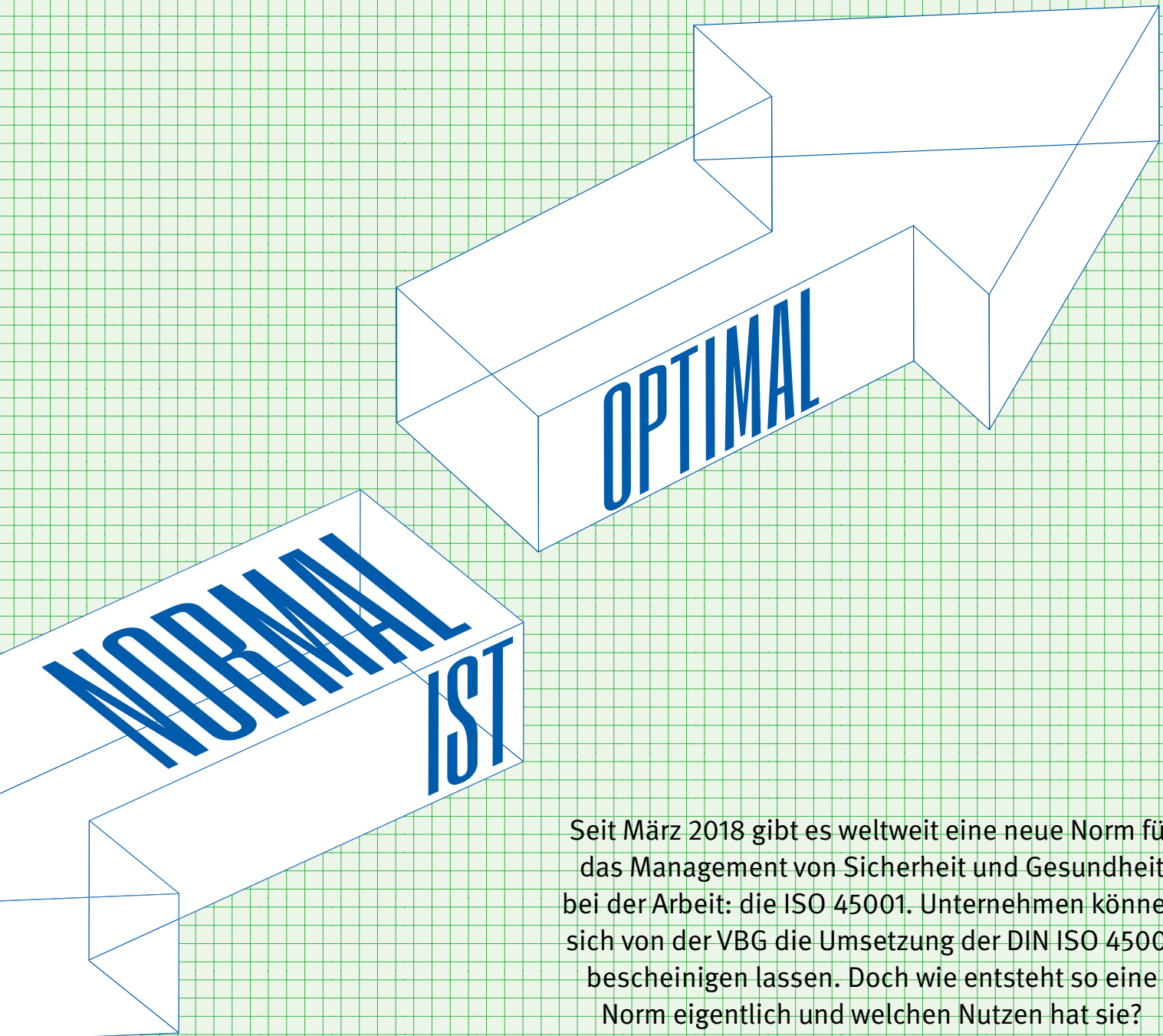
Unsere Arbeitswelt wandelt sich rapide. Deswegen sollten Führungskräfte ihr Know-how regelmäßig auffrischen. Wissen zum Umgang mit hoher Arbeitsbelastung vermittelt das VBG-Seminar „Gesundheitskompetenzen fördern: Selbstmanagement (GKSMM)“.



### LEITFADEN FÜR UNTERNEHMER

Weitere Tipps zum Thema Stress und Zeitmanagement enthält die VBG-Broschüre „Gesund und erfolgreich führen – Informationen für Führungskräfte“.

**JETZT LESEN:**  
[www.vbg.de/gesund-fuehren](http://www.vbg.de/gesund-fuehren)



Seit März 2018 gibt es weltweit eine neue Norm für das Management von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit: die ISO 45001. Unternehmen können sich von der VBG die Umsetzung der DIN ISO 45001 bescheinigen lassen. Doch wie entsteht so eine Norm eigentlich und welchen Nutzen hat sie?

## DER WEG ZUR DIN ISO 45001

### 2013

**März** Die Internationale Organisation für Normung (ISO) beschließt, eine Norm für das Management von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu erarbeiten.

**Oktober** Das ISO Projekt-komitee 283 erstellt einen ersten Arbeitsentwurf. Zum Komitee gehört auch VBG-Mitarbeiter Uwe Marx. Als Obmann des Arbeitsausschusses des Deutschen Instituts für Normung (DIN) ist er an allen Schritten bis zur Verabschiedung der ISO 45001 beteiligt.

### 2016

**Februar** Nach mehreren Arbeitsentwürfen in den Jahren zuvor wird der erste internationale Normentwurf (DIS) zur Abstimmung an internationale Normungsgremien verteilt.

**Mai** Der Normentwurf wird international abgelehnt. Die Norm soll verständlicher für kleine und mittlere Unternehmen werden.

## STANDARDS FÜR PRÄVENTION

**N**ormen schaffen einheitliche und verlässliche Standards. Eine der bekanntesten Normen ist das Format DIN A4 für ein Blatt Druckpapier. Dessen genormte Größe erleichtert den Dokumententransfer zwischen Personen oder Organisationen ungemein. Normen gibt es nicht nur für Produkte, sondern auch für komplexe Managementprozesse in Unternehmen. „Die ISO hat erstmals eine Managementsystemnorm für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit aufgestellt. Sie ist weltweit gültig und wird in eine nationale Norm überführt“, berichtet Uwe Marx, Koordinator für Arbeitsschutz mit System (AMS) bei der VBG. Marx war bei der Erarbeitung dieser neuen internationalen Norm beteiligt. Als Obmann des relevanten Arbeitsausschusses beim Deutschen Institut für Normung (DIN) hat er an allen Sitzungen des Projektkomitees teilgenommen und die deutsche Sicht in den Entwicklungsprozess eingebracht.

Die ISO 45001 wird die britische Norm OHSAS 18001 als bisherigen Standard ersetzen. Unternehmen, die sich bereits der VBG-Begutachtung AMS unterzogen haben, müssen sich allerdings nicht auf völlig neue Vorgaben einstellen“, erklärt Marx. „Ab Mai 2018 bieten wir unseren Mitgliedsunternehmen die AMS-Begutachtung auch optional inklusive der DIN ISO 45001 an.“

**VORTEILE FÜR UNTERNEHMEN**

Für Unternehmen dient eine erfolgreiche Begutachtung als Gütesiegel. „Wenn sie AMS in-

klusive der DIN ISO 45001 erfüllen, zeigt dies, dass die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit im Betrieb optimal organisiert ist. Das stärkt das Vertrauen bei Kunden, Behörden, Beschäftigten und anderen Partnern“, argumentiert Marx.

Im Vergleich zur britischen Norm OHSAS 18001 bringt die DIN ISO 45001 nach Angaben des VBG-Experten deutliche Verbesserungen. Einige Beispiele: In Aufbau und Struktur ist die neue Norm für Anwender besser verständlich und leichter mit anderen Managementsystemen kompatibel, etwa mit Anforderungen der DIN ISO 9001 für Qualität und DIN ISO 14001 für Umwelt. Die Maßstäbe für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit gelten nicht nur für das Unternehmen selbst, sondern auch für deren Auftragnehmer oder Kontraktoren wie Personaldienstleister, andere Dienstleister und Lieferanten. Auf diese Weise ist garantiert, dass der gesamte Wertschöpfungsprozess betrachtet wird. „Ein wichtiger Aspekt ist außerdem, dass die DIN ISO 45001 nicht nur Risiken in den Blick nimmt, sondern auch die unternehmerischen Chancen betrachtet, die sich aus einem guten Sicherheits- und Gesundheitsmanagement ergeben“, ergänzt Uwe Marx. „Vor allem Unternehmen, die international tätig sind, empfehle ich daher eine AMS-Begutachtung inklusive der DIN ISO 45001.“

2017

**Juli** Der zweite DIS erfährt international eine breite Zustimmung.

**September** Das ISO-Komitee einigt sich auf die Verabschiedung des Schlusssentwurfs (FDIS).

2018

**Januar** Der FDIS erfährt eine breite Zustimmung, und der Weg zur ISO 45001 ist somit frei.

**März** Die ISO 45001 wird veröffentlicht und tritt in Kraft. Uwe Marx ist für die Überführung in die nationale DIN ISO 45001 verantwortlich, die zeitnah erscheint.

**Mai** Mitgliedsunternehmen können über die VBG im Rahmen der AMS-Begutachtung auch die Bescheinigung nach der DIN ISO 45001 erhalten.

**VBG-Begutachtung**

Wenn Unternehmen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit systematisch organisieren, verbessern sie ihre Wettbewerbsfähigkeit. Die VBG hilft ihren Mitgliedsunternehmen dabei. Die Präventionsexperten beraten bei der freiwilligen Einführung von „AMS – Arbeitsschutz mit System“ und begutachten die wirksame Umsetzung im Unternehmen. Die Bescheinigung ist für drei Jahre gültig. Ab Mai 2018 ist dabei auch die Begutachtung nach der DIN ISO 45001 möglich.



MEHR INFORMATIONEN:  
[www.vbg.de/ams](http://www.vbg.de/ams)



**Passt alles!**

Ergonomisch, sicher, barrierefrei: Die Beschäftigten der Artcon Steuerberatungsgesellschaft in München arbeiten jetzt noch gesünder – dank der maßgeschneiderten Vor-Ort-Beratung von VBG-Präventionsberaterin Cornelia Ringel.



## VBG-PRÄVENTIONSBERATUNG



### > ACHE AUF DEINEN RÜCKEN

VBG-Präventionsberaterin Cornelia Ringel zeigt, wie der Bürostuhl ergonomisch richtig eingestellt wird. Anhand eines Modells der menschlichen Wirbelsäule erklärt sie, wie wichtig dynamisches Sitzen für die Rückengesundheit ist.

**G**abriele Angenvoort und Karin Treffer verstehen sich als gesundheitsbewusste Arbeitgeberinnen. Zum Beispiel bieten sie ihren 16 Beschäftigten schon seit Längerem eine Rückenschule und ein Fitnessprogramm mit Personal Trainer an. Kürzlich allerdings standen die beiden Geschäftsführerinnen der Steuerberatungsgesellschaft Artcon in München vor einer Entscheidung, bei der sie mit ihrem bisherigen Wissen zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit nicht weiter kamen. Es gab eine Bewerberin, die sehr gut zum Unternehmen passt, allerdings ist sie auf einen Rollstuhl angewiesen. „Wir waren nicht sicher, was wir bei der Beschäftigung einer schwerbehinderten Person beachten müssen und ob wir ihr einen barrierefreien Arbeitsplatz zur Verfügung stellen können“, erzählt Karin Treffer. Auf der Suche nach Informationen wandte sie sich an die örtliche Präventionsberatung der VBG. „Wir sind ein interdisziplinäres Team mit Experten aus Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz“, erläutert die Münchener VBG-Präventionsberaterin Cornelia Ringel. Mit Karin Treffer von der Steuerberatungsgesellschaft vereinbarte sie einen Besuchstermin. „Ich stelle keine Diagnose am Telefon, sondern schaue mir die konkreten Arbeitsbedingungen vor Ort an. So erhält das Unternehmen eine individuell maßgeschneiderte Beratung“, betont Cornelia Ringel.

Für die Geschäftsführerinnen von Artcon brachte der Besuch der Präventionsberaterin 



„Ich schaue mir die Arbeitsbedingungen vor Ort an. So erhält das Unternehmen eine maßgeschneiderte Beratung.“

**VBG-PRÄVENTIONSBERATERIN  
CORNELIA RINGEL**

#### > KRITISCHER BLICK AUF ALLE

**DETAILS** Cornelia Ringel prüft die Arbeitsplätze, zum Beispiel die Schreibtische mit Telefon und Computer, im Hinblick auf Sicherheit, Gesundheit und Barrierefreiheit.

■ eine wichtige Gewissheit: Sie konnten ihre Wunschkandidatin einstellen. Ihre Räumlichkeiten sind rollstuhlgeeignet. Es gibt einen Aufzug. Alle Türen und Durchgänge sind breit genug. Für Notfälle, bei denen das Büro evakuiert werden muss, empfahl Cornelia Ringel in diesem Fall ein spezielles Rettungstuch für verletzte oder immobile Personen. Außerdem nannte sie einige Institutionen wie die Arbeitsagentur und das Inklusionsamt, die die Beschäftigung von schwerbehinderten Menschen finanziell fördern.

#### OHNE ZEIGEFINGER

Der eigentliche Anlass von Ringels Besuch führte also zu einem sehr guten Ergebnis. Die individuelle Präventionsberatung für die Artcon Steuerberatungsgesellschaft ging allerdings über das Themengebiet Barrierefreiheit und Inklusion weit hinaus. „Frau Ringel hat alle Aspekte der Sicherheit und Gesundheit in unseren Betriebsabläufen in den Blick genom-

men. Ihre Beratung war dabei sehr praxisnah und kam ohne erhobenen Zeigefinger aus“, berichtet Geschäftsführerin Gabriele Angenvoort.

Die Tätigkeit in der Kanzlei bedeutet für die Beschäftigten von Artcon in erster Linie: Arbeiten am Computer. Entsprechend spielten die Aspekte Rückengesundheit und aktives Sitzen bei der Beratung durch die VBG eine wichtige Rolle. In einem Workshop zeigte Cornelia Ringel allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, wie sie ihren persönlichen Schreibtisch und Bürostuhl ergonomisch einstellen.

Anschließend schaute sich Cornelia Ringel die Büroräume unter Sicherheitsgesichtspunkten an. Die Ausstattung mit Feuerlöscher, beschilderten Notausgängen und einem Dokumentationsbuch zur Nutzung des Verbandskastens erwies sich als vorbildlich. Darüber hinaus gab Ringel Tipps, wie kleine Unternehmen die betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung gewährleisten können.

„Wir wissen jetzt ganz konkret, wie wir gesundheits- und sicherheitsbewusst arbeiten. So viel Service hätten wir gar nicht erwartet“, zeigt sich Artcon-Geschäftsführerin Gabriele Angenvoort erfreut. Der Anruf bei der Präventionsberatung hat sich also gelohnt. Regionale Ansprechpartner sind die Bezirksverwaltungen der VBG. Für Unternehmen im Raum München ist ein Termin mit Cornelia Ringel in der Regel innerhalb von zwei Wochen möglich.

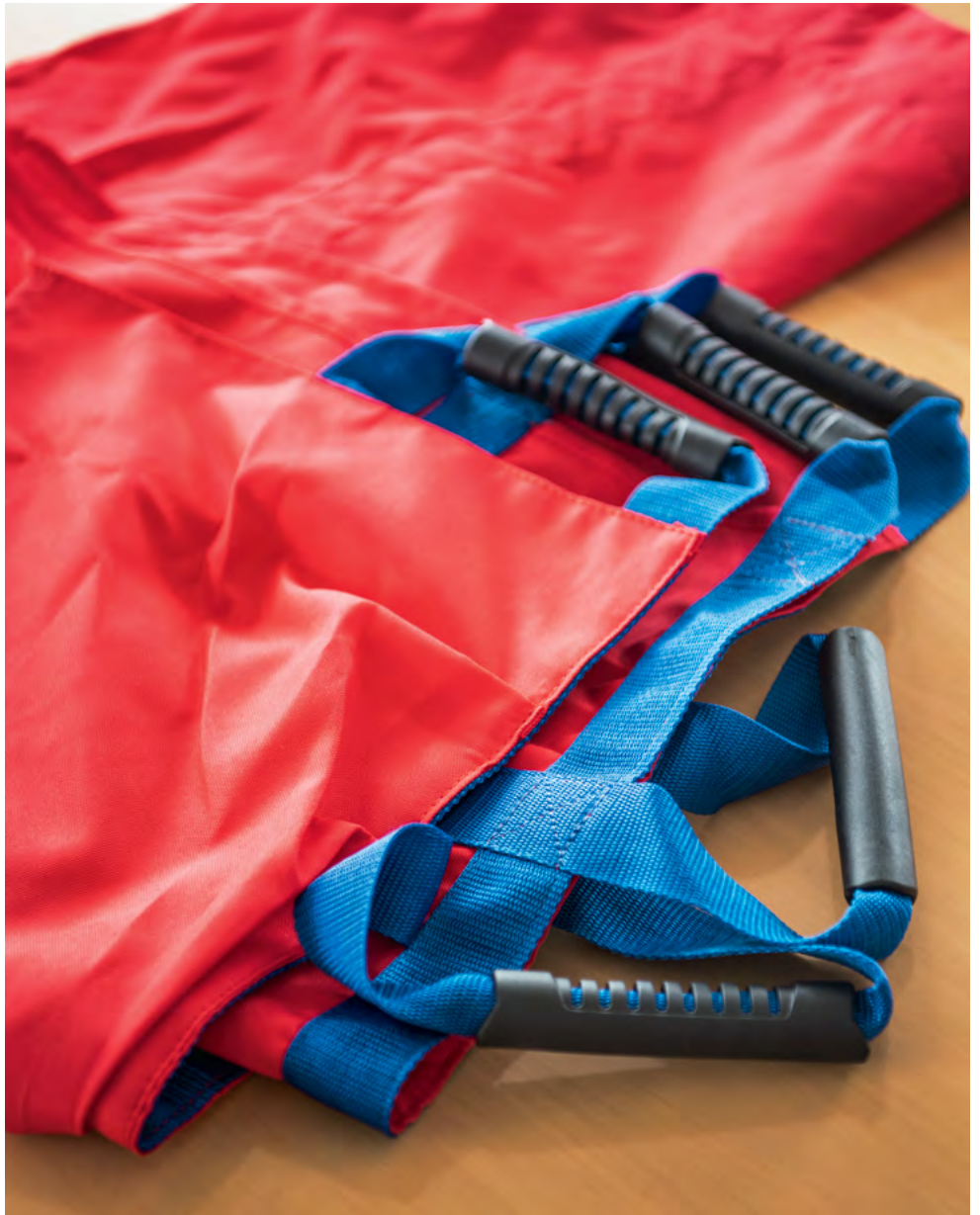


LOKALE KONTAKTE ZUR VBG-PRÄVENTIONSBERATUNG: [www.vbg.de/standorte](http://www.vbg.de/standorte)

TIPPS ZUR INKLUSION FÜR ARBEITGEBER:  
[www.certo-app.de/willkommenimteam](http://www.certo-app.de/willkommenimteam)



> **FÜR NOTFÄLLE** Auch die Sicherheitsvorkehrungen haben die Artcon-Geschäftsführerinnen Gabriele Angenvoort (rechts) und Karin Treffer mit Hilfe der VBG optimiert. Für den Fall einer Evakuierung haben sie ein Rettungstuch für verletzte oder immobile Personen angeschafft.



#### QUALIFIZIERUNG DER MITARBEITER

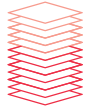
Durch Weiterbildung einer Fachkraft können sich Unternehmen das Know-how der Prävention selbst ins Haus holen: Das berufs begleitende Studium „Präventionsberatung und betriebliche Beschäftigungssicherung“ qualifiziert in zehn Monaten dazu, das systematische Gesundheitsmanagement in der betrieblichen Praxis umzusetzen. Es ist ein Kooperationsangebot der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, der VBG und des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.



INFORMATIONEN UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN DER VBG: [www.vbg.de/studium-praeventionsberatung](http://www.vbg.de/studium-praeventionsberatung)



**7 bis 12  
Wochen**



**Distale Radiusfraktur nach Sturz bei Glatteis auf die ausgestreckte Hand**

Sieben bis zwölf Wochen dauert bei operativer Versorgung in etwa die Heilbehandlung und Rehabilitation mithilfe von Krankengymnastik, Ergotherapie und gegebenenfalls Arbeitstherapie nach einem handgelenksnahen Speichenbruch.



**8 bis 10  
Wochen**



**Radiusköpfchenfraktur nach Stolpern im Laufen und Sturz auf den gestreckten Arm**

Bei einer Radiusköpfchenfraktur ist die oder der Versicherte acht bis zehn Wochen arbeitsunfähig. Hier gehören Krankengymnastik und Ergotherapie zum Standardrepertoire im Heilverfahren.

**REHA-MANAGEMENT**

# Kleiner Sturz – und dann?

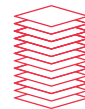
Ein Sturz dauert Bruchteile von Sekunden, der Weg zurück an den Arbeitsplatz oft mehrere Wochen. Das VBG-Reha-Management ist auf eine schnelle Rückkehr an den Arbeitsplatz ausgelegt. Auch Unternehmerinnen und Unternehmer sollten über diese gute Absicherung verfügen. Beispiele zeigen, wie lange typische Unfälle uns aus der Bahn werfen können.



**MEHR INFORMATIONEN:**

Die freiwillige Versicherung können Unternehmerinnen und Unternehmer hier abschließen: [www.vbg.de/frw](http://www.vbg.de/frw)

**Bis 12  
Wochen**



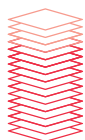
**Oberarmkopffraktur, konservativ versorgt nach Sturz vom Fahrrad auf die Schulter**

Nach elf Wochen mit Krankengymnastik, manueller Lymphdrainage, Ergotherapie und der Erweiterten Ambulanten Physiotherapie (EAP) ist die oder der Versicherte normalerweise wieder einsatzbereit. Sollte eine weitere Behandlung nötig sein, würde bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten ab der zwölften Woche eine Medizinische Trainingstherapie (MTT) sowie eine Arbeitstherapie erfolgen.



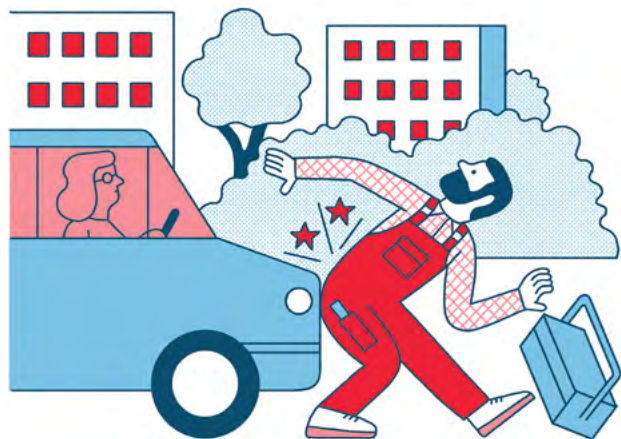


**12 bis 16  
Wochen**

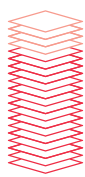


**Fraktur des oberen Sprunggelenkes nach Umknicken mit dem Fuß an einem Kantstein**

Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainagen und Kälteanwendungen sind hier typische Behandlungsmaßnahmen. Ab der fünften Woche startet die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP). Nach zwölf Wochen sollte die oder der Versicherte wieder arbeitsfähig sein. Bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten ist dann eventuell noch eine Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR) erforderlich.



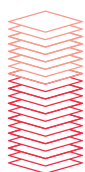
**16 bis 20  
Wochen**



**Fraktur der Lendenwirbelsäule, operativ versorgt, nach Zusammenprall als Fußgänger mit abbiegendem Pkw**

Neben der Krankengymnastik können bei dieser Fraktur auch Wärmeanwendungen, Elektrotherapie und Massagen zum Einsatz kommen. Nach der Erweiterten Ambulanten Physiotherapie (EAP) folgt ab der elften Woche die Medizinische Trainingstherapie (MTT). Nach 16 Wochen sollte die Behandlung im Idealfall abgeschlossen sein. Bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten folgt noch eine Arbeitstherapie.

**12 bis 20  
Wochen**



**Hüftgelenknahe Oberschenkelfraktur, operativ versorgt, nach Stolpern auf der Treppe und Anprall mit dem Oberschenkel auf eine Stufe**

Krankengymnastik und Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) sind Bestandteile des Heilverfahrens. Bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten sind noch Medizinische Trainingstherapie (MTT) und Arbeitstherapie erforderlich, bevor die oder der Versicherte nach 20 Wochen wieder fit ist.



**WIE DIE VBG SIE WIEDER FIT MACHT:**

- **Ergotherapie:** Training von alltäglichen Handlungsabläufen und Wahrnehmungen
- **Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP):** intensive komplextherapeutische Behandlung, bei der Krankengymnastik, physikalische Therapie, zum Beispiel Behandlung mit Wärme oder Kälte, mit MTT und gegebenenfalls Ergotherapie kombiniert wird
- **Medizinische Trainingstherapie (MTT):** Training mit medizinischen Therapiegeräten und Zugapparaten ähnlich Trainingsgeräten in einem Fitnessstudio zum Aufbau von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- **Arbeitstherapie:** spezielle Form der Ergotherapie mit praktischen Übungen zur Verbesserung der berufsbezogenen Belastbarkeit sowie der Gelenk- und Muskelfunktionen, ausgerichtet auf die Anforderungen der beruflichen Tätigkeit
- **Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR):** intensive komplextherapeutische Behandlung, bei der die Behandlungsinhalte der EAP mit arbeitsplatzbezogenen Therapieelementen kombiniert werden, mit dem Ziel, eine unmittelbar anschließende vollschichtige Rückkehr an den (bisherigen) Arbeitsplatz zu erreichen

**MEHR INFORMATIONEN:**

Weitere Fakten zum Reha-Management der VBG:  
[www.vbg.de/reha](http://www.vbg.de/reha)

# Sieh mal an!

Gut sehen zu können, gehört in vielen Arbeitsbereichen und Berufen einfach dazu. Für bestimmte Tätigkeiten benötigt man die passende Sehhilfe.



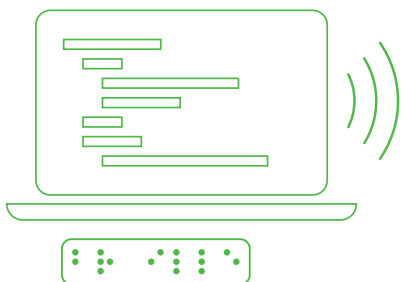
## BILDSCHIRMBRILLEN

Wer sein Leben lang vorm Bildschirm arbeitet, wird früher oder später eine Brille benötigen. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verringert sich die Fähigkeit, Nahes gut zu erkennen. Grundsätzlich können Personen bei der Arbeit vor Bildschirmen die gleiche Universalbrille tragen wie in ihrem täglichen Leben. Ab einem Alter von etwa 40 bis 45 Jahren benötigen viele eine sogenannte Lesebrille. Da die Sehleistung bis etwa zum 60. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt, muss auch diese Sehhilfe fortlaufend angepasst werden. Falls die Universalbrille für die Bildschirmarbeit nicht ausreicht, kann eine spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrille erforderlich werden. Der Betriebsarzt berät hierzu bei der arbeitsmedizinischen Vorsorge.



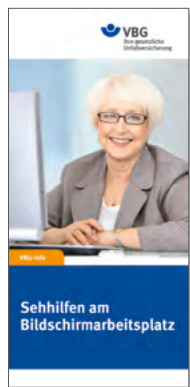
## SCHUTZBRILLEN

Die Funken fliegen. Der Staub wirbelt durch die Luft. Das Auge oder auch das Gesicht können durch mechanische, optische, chemische oder auch thermische Einwirkungen geschädigt werden. Schutz bieten, wie der Name es verrät, Schutzbrillen. Diese können für Brillenträger auch als Korrektionsschutzbrillen ausgeführt sein, um eine individuelle Fehlsichtigkeit auszugleichen. Gerade in der Glas- und Keramikbranche, aber auch in der Holz- und Metallverarbeitung sind solche Schutzbrillen ein notwendiges Arbeitsutensil.



## SEHBEHINDERUNG

Für blinde oder sehbehinderte Personen stehen dank der Digitalisierung immer mehr Ausgleichsmöglichkeiten zur Verfügung. So kann bei der Arbeit vor Bildschirmen ein sogenannter Screenreader zum Einsatz kommen. Mithilfe dieser Software können die vorhandenen Informationen zum Beispiel in Brailleschrift übersetzt werden. Ebenso ist es möglich, die Zeichen vergrößert darzustellen oder in Sprachform wiederzugeben.



### LEITFADEN FÜR UNTERNEHMEN

Mehr Infos über gutes Sehen im Büro bietet die Broschüre „Sehhilfen am Bildschirmarbeitsplatz“.

**JETZT LESEN:**  
[www.vbg.de/sehhilfen](http://www.vbg.de/sehhilfen)



## TERMINE



### Zweites Forum Finanzdienstleister

#### 5. Juni 2018

**Wo?** Erlwein-Capitol Dresden, Messering 8E, 01067 Dresden

**Was?** Die VBG bietet Banken und Versicherungen mit dieser Veranstaltung erneut ein speziell auf ihre Dienstleistungen ausgerichtetes Forum zur Information und zum Austausch. Im Mittelpunkt des Forums steht das Präventionsprojekt „Mitdenken 4.0 – Neue Präventionsansätze für Arbeitsprozesse in der Büro- und Wissensarbeit“.



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.vbg.de/fdl](http://www.vbg.de/fdl)



#### Branchenforum ÖPNV/Bahnen

18. und 19. Juni 2018

**Wo?** BallinStadt – das Auswanderermuseum, Veddeler Bogen 2, 20539 Hamburg

**Was?** Die Themenschwerpunkte des Forums sind „Barrierefreiheit – Anspruch und Wirklichkeit“ sowie „Kultur der Prävention“. Vortragen werden der Inklusionsaktivist Raúl Krauthausen, der Architekt und Sachverständige für Barrierefreiheit, André Burkhardt, Dr. Markus Rebstock vom Institut Verkehr und Raum der Fachhochschule Erfurt sowie Dr. Annette Gebauer (ICL GmbH).



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.vbg.de/forum.oepnv-bahnen](http://www.vbg.de/forum.oepnv-bahnen)



#### Vertreterversammlung der VBG

5. Juli 2018

**Wo?** Hotel Esperanto, Esperantoplatz, 36037 Fulda

**Was?** Als Parlament der VBG beschließt die Vertreterversammlung unter anderem das sogenannte autonome Recht wie Satzung, Gehaltstarif, Unfallverhütungsvorschriften und die Dienstordnung. Die Sitzung ist öffentlich. Unter dem angegebenen Link erklärt ein Film, wie die VBG-Selbstverwaltung zusammengesetzt ist, welche Aufgaben sie hat und wie die Selbstverwaltung funktioniert.



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.vbg.de/selbstverwaltung](http://www.vbg.de/selbstverwaltung)

## Beitragsfuß bleibt stabil

Für über eine Million VBG-Mitgliedsunternehmen bleibt der Beitragsfuß 2017 stabil gegenüber dem Vorjahr.

Der VBG-Vorstand hat entschieden: Der Beitragsfuß der Umlage für Pflicht- und freiwillig Versicherte bleibt wie im Vorjahr bei 3,90 Euro (2016: 3,90 Euro). Die anhaltend gute Wirtschaftslage in den Mitgliedsunternehmen sowie die vorausschauende Finanzplanung der VBG haben diese Entscheidung ermöglicht. Für zahlreiche Kleinunternehmen gilt der Mindestbeitrag. Die VBG-Vereinerversammlung, das höchste Selbstverwaltungsgremium der VBG, hat den Mindestbeitrag 2017 auf 48 Euro (2016: 48 Euro) festgelegt. Er bleibt damit unverändert gegenüber dem Vorjahr. Die VBG finanziert durch den Beitrag der Mitgliedsunternehmen die Aufgaben der gesetzlichen Unfallversicherung: Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz, Rehabilitation und Entschädigung. Die Kundinnen und Kunden der VBG zahlen jedoch nur so viel wie nötig. Nach Ende eines Kalenderjahres legt die VBG die Aufwendungen auf alle Beitragspflichtigen um. Der Beitrag wird nach der gemeldeten Entgeltsumme, nach der Gefahrklasse des Unternehmens und dem Beitragsfuß berechnet. Der Jahresbeitrag für die freiwillige Versicherung im Ehrenamt beträgt für 2017 3,20 Euro, 2018 ist eine Anpassung auf 3,40 Euro je Versicherungsverhältnis notwendig.

#### LASTENVERTEILUNG

Der Beitragsfuß zur Lastenverteilung nach Entgelten beträgt 2,1861 Euro je 1.000 Euro Entgeltsumme, wobei für die Lastenverteilung nach Entgelten 2017 ein Freibetrag von 214.500 Euro Arbeitsentgelt gilt. Der Beitragsfuß zur Lastenverteilung nach Neurenten liegt bei 0,3486 Euro je 1.000 Beitragseinheiten. Ein Freibetrag zur Lastenverteilung nach Neurenten ist nicht vorgesehen.

#### INFORMATIONEN IM INTERNET

Die VBG-Mitgliedsunternehmen erhalten im April ihre Beitragsrechnung 2017 per Post. Fragen und Antworten zum VBG-Beitrag finden sich auf der VBG-Webseite: [www.vbg.de/beitrag](http://www.vbg.de/beitrag).



## Teste Dein Wissen

Haben Sie Certo aufmerksam gelesen? Dann können Sie die folgende Frage sicherlich beantworten. Alle richtigen Einsendungen nehmen an der Preisverlosung teil.

### FRAGE

## Welche vier Fachbereiche gehören zum interdisziplinären Team der VBG-Präventionsberaterin Cornelia Ringel?

Senden Sie uns Ihre Antwort an [certo@vbg.de](mailto:certo@vbg.de). Unter allen Einsendern verlosen wir einen **WL 460 Lichtwecker** von Medisana.

**Mitmachen und gewinnen!**



Natürlich einschlafen, erholt aufwachen: Der WL 460 Lichtwecker simuliert den Sonnenauf- und untergang.



### Kurz vorgemerkt:

#### 10. Juli:

Die neue Certo erscheint, dieses Mal zum Thema Work-Life-Balance.

Möchten Sie Certo schon eine Woche früher digital lesen?

Abonnieren Sie den Certo-Newsletter unter:  
[www.vbg.de/certo-infomail](http://www.vbg.de/certo-infomail)



### Folgen Sie uns!

Neuigkeiten, Terminhinweise, Meinungen und Standpunkte rund um die Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz: Die VBG ist jetzt auf Twitter aktiv.



#### FOLGEN UNTER:

[www.twitter.com/VBG\\_Hamburg](http://www.twitter.com/VBG_Hamburg)

**Einsendeschluss ist der 15. Mai 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird von Medisana gestellt.**

**Teilnahmebedingungen:** Unter allen korrekten Einsendungen werden die Preise verlost. 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 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

**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](http://www.vbg.de/standorte)

#### Auslands-Notfallhotline bei Arbeitsunfällen:

Tel.: +49 40 5146-7171

#### Seminarbuchungen:

Online: [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)  
Telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

#### Beitragsfragen:

Tel.: 040 5146-2940  
Fax: 040 5146-2771  
E-Mail: [kundendialog@vbg.de](mailto:kundendialog@vbg.de)

Adressänderungen melden Sie bitte Ihrer Bezirksverwaltung.

Schutz ab  
**4,50 Euro**  
im Monat

## Und wenn ich mal ausfalle?

Endlich selbstständig! Jetzt nicht an dem sparen, was existenziell ist:  
der Absicherung der eigenen Arbeitskraft!

**Sichern Sie Ihre Existenz.  
Schließen Sie jetzt Ihre freiwillige Versicherung bei der VBG ab!**



**Informieren Sie sich:**

Tel.: 040 5146-2940

oder [www.vbg.de/freiwillige\\_versicherung](http://www.vbg.de/freiwillige_versicherung)

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung