

Certo

Magazin für Sicherheit und Gesundheit

03 2018

KAMPF UM DEN TITEL

Rollstuhlbasketball-WM in Hamburg

SCHNELLER MIT FEEDBACK

Führen durch Ziele bei IBM

GELD ZURÜCK

Prämienverfahren bei DSW21

REPORTAGE
**Bei Tag
und Nacht**

Als U-Bahn-Fahrerin
im Schichtdienst

ROBERT NEUHANN

ENTSPANNT EUCH!

Sabbaticals, Bürohunde,
Vertrauensarbeitszeit: So fördert das
Social-Media-Unternehmen Xing die
Work-Life-Balance der Beschäftigten.

EDITORIAL



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

Gelebte Gesundheit

An der Work-Life-Balance kommt kein Unternehmen vorbei. Wenn Sie Ihren Beschäftigten einen gesunden Ausgleich ihrer Lebensbereiche ermöglichen, stärkt dies Ihre Marke als attraktiver Arbeitgeber – so können Sie gute Arbeitskräfte gewinnen und binden. Mit ein paar Annehmlichkeiten wie einem Obstkorb oder gelegentlichem Homeoffice ist es dabei allerdings nicht getan. Work-Life-Balance gelingt nur, indem eine umfassende Philosophie des gesunden Arbeitens gelebt wird. Das nützt auch Ihrer persönlichen Erholung. Denn gerade Führungskräften fällt es schwer, Beruf und Freizeit gut miteinander zu vereinbaren, nicht zuletzt, weil der digitale Wandel permanent neue Arbeitsanforderungen mit sich bringt. Diese Ausgabe von Certo haben wir deshalb dem Thema Work-Life-Balance gewidmet. Führungskräfte von Xing, Ecovis und Tandemploy geben inspirierende Einblicke in ihre Unternehmen. Sie zeigen: Überstunden, Stress und andere Belastungen sind oft kein notwendiges Übel, sondern lassen sich vermeiden. VBG-Arbeitspsychologin Jasmine Kix gibt Tipps dazu. Die Stärkung der Work-Life-Balance dient Ihren Beschäftigten und dem Erfolg des ganzen Unternehmens.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

6

SCHWERPUNKT

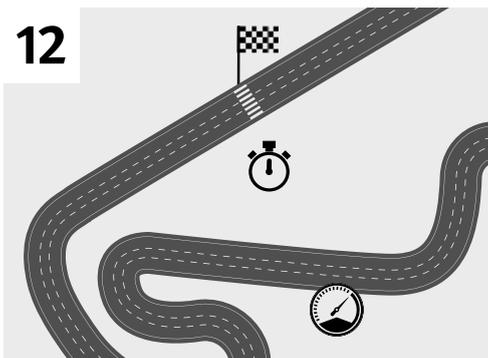
Mach mal Pause!

Führungskräfte von Xing, Ecovis und Tandemploy berichten, wie ihr Unternehmen die individuelle Work-Life-Balance der Beschäftigten fördert.

Noch
mehr
Inhalt!

www.certo-app.de

12



HORIZONT

4 News aus der VBG und der Welt

TIEFGANG

- 6 Mach mal Pause!
- 10 „Klare Absprachen machen zufrieden“
- 11 Fit für den nächsten Tag

AUF KURS

- 12 Schneller mit Feedback
- 14 Schichtdienst in der U-Bahn

14



MASCHINENRAUM

18 Sicher auf den Pedalen

VBG-NAVIGATOR

- 20 Das Geld liegt auf der Straße
- 21 Gut aufgefangen
- 22 Termine

AUSGUCK

23 Gewinnspiel und Ihr Kontakt zur VBG

IMPRESSUM

VBG, Massaquoipassage 1,
22305 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:
Stefanie Moers

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich,
Nr. 03/2018. Der Bezugspreis für das
Magazin ist durch den Beitrag abgegolten.

VBG
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Certo ist prämiert mit:



best of
content marketing
2017



Mit Ballgefühl

Laura Fürst gehört zur deutschen Nationalmannschaft im Rollstuhlbasketball. Im August kämpft die 27 Jahre alte Münchenerin bei der Weltmeisterschaft in Hamburg um den Titel.

Inklusiver Sport für alle In diesem Sommer ist es für mich das Größte, das eigene Land zu repräsentieren. Ich freue mich riesig darauf, bei der Weltmeisterschaft dabei zu sein – noch dazu in Hamburg, vor heimischem Publikum. Ich hoffe, dass die Sportart, die ich liebe, der Rollstuhlbasketball, so noch größere öffentliche Aufmerksamkeit in Deutschland erhält. Wir gehen mit einem jungen Team an den Start, das sich noch entwickelt. Unser Ziel: auf jeden Fall das Viertelfinale erreichen und dann von Spiel zu Spiel unsere beste Leistung abrufen. Rollstuhlbasketball ist grundsätzlich eine inklusive Sportart. Jeder kann mitmachen – ob mit oder ohne Behinderung. In den Nationalmannschaften sind allerdings nur Spielerinnen und Spieler zugelassen, die zumindest eine sogenannte Minimalbehinderung haben.

Etwas zum Auspowern Im Jahr 2008 hatte ich als Austauschschülerin in den USA einen Snowmobilunfall. Seitdem habe ich eine inkomplette Querschnittslähmung. Während meiner Reha im BG Klinikum Murnau habe ich den Rollstuhlbasketball für mich entdeckt. Es ist ein mitreißender Mannschaftssport – und ich brauchte etwas zum Auspowern. Der Sport hat mir sicherlich geholfen, meine neue Situation besser zu verarbeiten und körperlich wieder fit zu werden. Ich bin allerdings immer schon ein sehr sportlicher und ehrgeiziger Mensch gewesen, der Hürden im Leben aktiv angeht.

Perspektive Maschinenbau Größere Probleme im Berufsleben hatte ich als Rollstuhlfahrerin bisher zum Glück nicht. An der TU München studiere ich Maschinenbau. Das Gebäude ist modern und barrierefrei. Auch bei Praktika in der Automobil- und Energiewirtschaft bin ich gut zurechtgekommen. Sicherlich gibt es Tätigkeiten, die als Rollstuhlfahrerin schwieriger auszuüben sind, aber dank technischer Hilfsmittel ist sehr viel möglich. Um meine Berufsperspektive mache ich mir daher keine Sorgen. Viel schwieriger ist es für mich, Ausbildung und Leistungssport unter einen Hut zu bringen.

 **MANGA-FILME ZUR GESUNDHEIT IM SPORT:**
www.certo-app.de/matjesissushiattack

WM in Hamburg

Die Weltmeisterschaft im Rollstuhlbasketball wird vom 16. bis 26. August in Hamburg in der Edel-Optics-Arena ausgetragen. Unterstützt wird das Sportereignis von den in Hamburg ansässigen gesetzlichen Unfallversicherungen, ihrem Spitzenverband und der berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik. Die VBG ist mit einem Infostand vor Ort und weist auf Präventionsmöglichkeiten für Sportler hin.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.vbg.de/rollstuhlbasketball-wm2018;
www.2018wbwc.de

LAURA FÜRST

spielt Rollstuhlbasketball und studiert Maschinenbau.



**+49 40
5146-7171**

Das ist die **Auslands-Notfallrufnummer** der VBG. Sie ist über das gesamte Jahr und rund um die Uhr erreichbar. Der Service richtet sich an alle VBG-Mitgliedsunternehmen, die Mitarbeiter oder ehrenamtlich Tätige ins Ausland entsenden, sowie an freiwillig Versicherte und Unternehmen, die der Auslandsunfallversicherung beigetreten sind.

 **JETZT LESEN:**
www.vbg.de/hotline-ausland

Aus Fehlern lernen

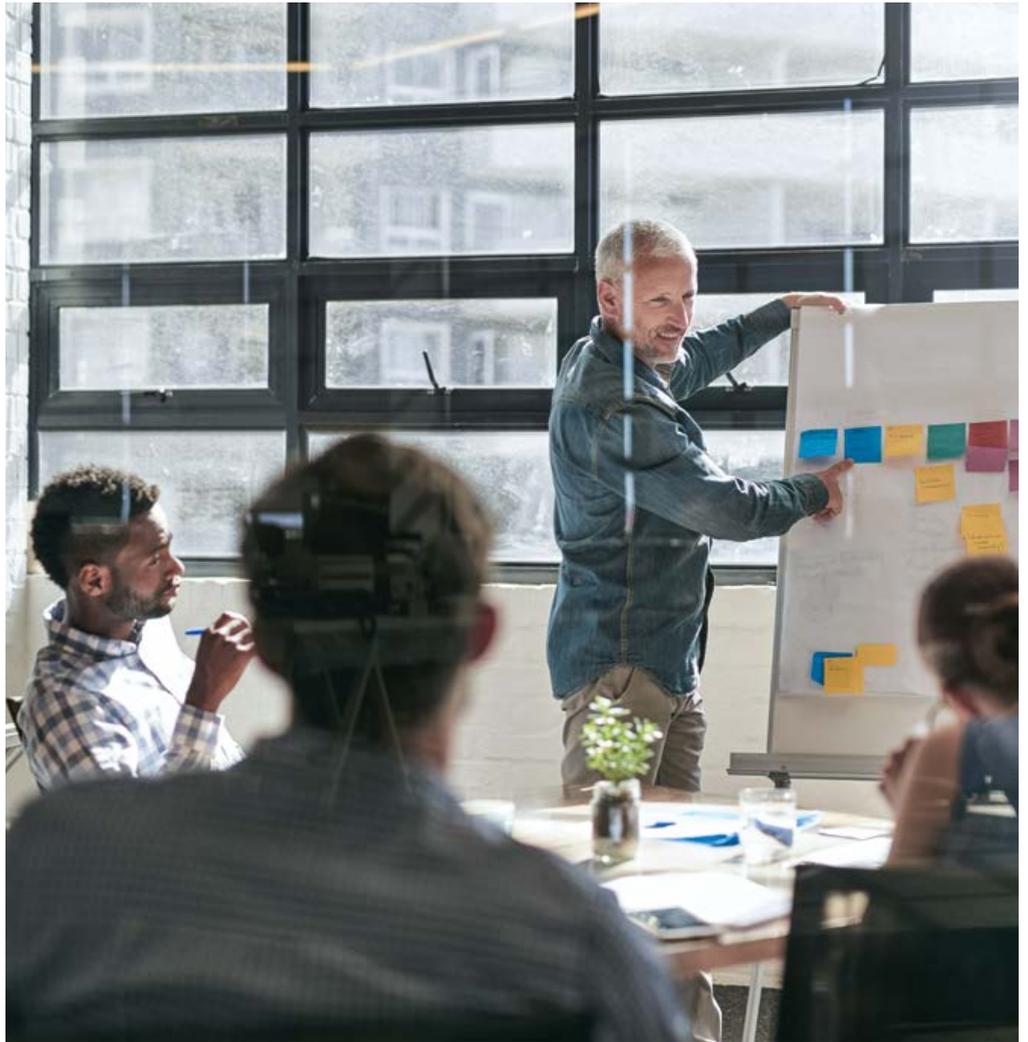
komm  mensch

Sicher. Gesund. Miteinander.

Klaus Koch liebt seinen Beruf: Der gelernte Kanalbauer gibt sein Wissen im Ausbildungszentrum der Bauindustrie Essen seit fast 20 Jahren an den Nachwuchs weiter. In seiner Lehrwerkstatt gilt eine ungewöhnliche Regel: Missgeschicke sind ausdrücklich erwünscht, sie fließen nicht negativ in die Benotung ein. Denn wer Angst vor einer schlechten Note hat, verschweigt Fehler – und verpasst daher wichtige Einsichten. „Aus Fehlern lernt man. Wir setzen die Jugendlichen nicht unter Zeitdruck und lassen sie in Ruhe ausprobieren“, berichtet Klaus Koch. Anders als auf der Baustelle, wo jeder Fehler Geld kostet, ist die Lehrwerkstatt ein sicherer Lernort für den Nachwuchs. Hier dürfen die Azubis ausprobieren und lernen – sollte dabei einmal etwas kaputtgehen, ist das kein Problem.

Klaus Koch und sein Team sind Teil von „komm mit mensch“, der gemeinsamen Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen sowie der DGUV. Auch die VBG beteiligt sich an der Kampagne. Sie hat zur Kultur der Prävention in Unternehmen reichhaltiges Informationsmaterial zusammengestellt. Dazu zählen Medien, Seminare, Onlineangebote und persönliche Beratung.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.vbg.de/kommmitmensch



Systematisches Gesundheitsmanagement steigert die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten.

Weiterbildung mit der VBG

Jetzt Studienförderung beantragen: Präventionsberater sind die ersten Ansprechpartner für alle Fragen der Sicherheit und Gesundheit im Unternehmen.

Durch Weiterbildung ihrer Fachleute für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit können sich Unternehmen das Know-how der Prävention selbst ins Haus holen: Das berufsbegleitende Studium „Präventionsberatung und betriebliche Beschäftigungssicherung“ qualifiziert in zehn Monaten dazu, das systematische Gesundheitsmanagement in der betrieblichen Praxis umzusetzen. Aufgepasst, schnell handeln: Die Anmeldung zum Studium ist bis zum 31. Oktober 2018 erforderlich. Die VBG übernimmt in bestimmten Fällen

die Studiengebühr. Noch bis zum 15. November 2018 können Mitgliedsunternehmen einen entsprechenden Förderantrag stellen. Im Januar 2019 beginnt dann der nächste Studiengang. Das weiterbildende Studium ist ein Kooperationsangebot der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, der VBG und des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.vbg.de/studium-praeventionsberatung



KPZ-Portal

Neues für Kleinunternehmen

Seit Anfang Juli haben Unternehmerinnen und Unternehmer laut der DGUV Vorschrift 2 eine weitere Alternative, um die betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung zu organisieren. In der neuen Anlage 4 ist geregelt, dass Unternehmen mit bis zu zehn Beschäftigten die Kompetenzzentren-Betreuung wählen können. Das KPZ-Portal der VBG unterstützt ab sofort die unkomplizierte Umsetzung dieser Verpflichtung und bietet weitere Vorteile. Die Unternehmerin beziehungsweise der Unternehmer meldet sich unter kpz-portal.vbg.de mit den persönlichen Daten und der VBG-Kundennummer an. Nach der Anmeldung erfolgt online ein branchen- und themenbezogenes Selbstlernen. Im nächsten Schritt muss ein sogenannter PRAXIS-CHECK durchgeführt werden, der gleichzeitig die notwendige Dokumentation zur erforderlichen Gefährdungsbeurteilung im Unternehmen liefert. Selbst die Urkunde, die gegenüber den Behörden als Nachweis nach DGUV Vorschrift 2 dient, kann über das Portal ausgedruckt werden. Ab diesem Moment stehen dann Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit der KPZ-Hotline telefonisch und per E-Mail zur kostenlosen Beratung zur Verfügung. Ist dennoch eine Unterstützung vor Ort notwendig, können die fachlichen Berater selbst gewählt werden oder es wird auf Wunsch der Kontakt zum Arbeitsmedizinischen und Sicherheitstechnischen Organisations-Dienst der VBG vermittelt.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
kpz-portal.vbg.de



Auch die Arbeit in Kirchen ist mit Risiken für die Sicherheit und Gesundheit verknüpft.

Sicher im Dienst der Kirche

Gottesdienste, Konzerte, Theateraufführungen, Kaffeenachmittage, Gemeindefreizeiten: Kirchen bieten vielfältige Veranstaltungen an. Oft sind diese mit Herausforderungen für die Sicherheit und Gesundheit der Organisatoren verbunden. Nützliche Präventionstipps enthält das Lernprogramm der VBG für Kirchen. Dies ist jetzt auch mobil mithilfe von Tablets und Smartphones nutzbar. Es enthält

Informationstexte, videobasierte Fallbeispiele, interaktive Übungsaufgaben und Handlungshilfen, um Arbeitsunfälle und Fehlbelastungen von Haupt- und Ehrenamtlichen der Kirche zu vermeiden.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
[Lernprogramme für Kirchen und andere Branchen der VBG: www.vbg.de/learnprogramme](http://www.vbg.de/learnprogramme)

Kein doppelter Lohnnachweis mehr



Der Lohnnachweis Digital (LN Digital) löst ab dem 1. Januar 2019 den herkömmlichen Entgelt-nachweis ab. Ab dem Meldejahr 2018 werden die Meldungen grundsätzlich aus dem LN Digital als Berechnungsgrundlage für die Beitragserhebung herangezogen. Was jetzt zu beachten ist: Unter-

nehmen, deren Betrieb in diesem Jahr eingestellt (Aufgabe, Insolvenz) oder verkauft wird (Unternehmerwechsel), melden die Entgelte der Beschäftigten grundsätzlich nur noch aus den Abrechnungsprogrammen beziehungsweise aus der Ausfüllhilfe [sv.net](http://www.svnet.info) (www.svnet.info) mit dem entsprechenden Meldegrund. Telefonische Rückfragen sind unter 040 5146-2940 möglich.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.vbg.de/lndigital

WORK-LIFE-BALANCE

Mach mal Pause!

Überstunden, Stress, Erreichbarkeit selbst in der Freizeit: Der Ausgleich zwischen Job und Privatleben stellt für viele Menschen eine wachsende Herausforderung dar. Doch mit einer klugen Arbeitsgestaltung können die Unternehmen ihren Beschäftigten mehr Spielräume für die Freizeit ermöglichen. Drei Arbeitgeber erläutern ihr Modell.

Bei der Work-Life-Balance gibt es Luft nach oben. Immerhin steht Deutschland auf Platz 8 unter 38 OECD-Mitgliedsstaaten. Berufstätige in Ländern wie den Niederlanden, Schweden und Frankreich sind glücklicher mit der Vereinbarkeit von Job und Privatleben. Das geht aus dem Better Life Index der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) hervor. Oft beklagen deutsche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer die hohe Arbeitslast: Für 60 Prozent gehören Überstunden zum Alltag, zeigt die Studie „Arbeitszeitmonitor 2017“ von COP CompensationPartner. Die Digitalisierung verschärft mitunter die Probleme, denn sie lässt Arbeit und Freizeit ver-

schwimmen. Die Folge der Beanspruchung: Viele Menschen wälzen noch nach Feierabend berufliche Probleme. Vielen gelingt es nicht mehr, abzuschalten oder sich zu Freizeitaktivitäten aufzuraffen. Darunter leidet auch das Familien- und Sozialleben. Doch es gibt für Arbeitgeber viele Wege, die Work-Life-Balance ihrer Beschäftigten zu verbessern und damit deren Produktivität zu stärken. Auf den folgenden Seiten erläutern Führungskräfte von Xing, Ecovis und Tandemploy, wie ihnen das mit einer klugen Arbeitsorganisation gelingt. VBG-Arbeitspsychologin Jasmine Kix beschreibt, welche Faktoren Berufstätige besonders belasten und wie sich mehr Freiraum zur individuellen Lebensgestaltung schaffen lässt.



ABSCHALTEN BRINGT ENERGIE

ROBERT NEUHANN, TEAM LEAD RECRUITING BEI XING SE IN HAMBURG

„Stoßzeit ist bei uns eigentlich immer. Mir persönlich macht das großen Spaß, ich arbeite gerne und ziemlich viel. Allerdings ist es auch mir wichtig abzuschalten. Sonst würde ich die kreative Energie verlieren. Nach Feierabend versuche ich, keine beruflichen Nachrichten zu beantworten. Dann mache ich Sport, spiele Klavier oder schaue zu, wie kleine Wassertierchen in meinem Aquarium krabbeln. Dabei werde ich ganz tiefenentspannt. Bei Xing gehört es zur Unternehmenskultur, die individuelle Work-Life-Balance zu unterstützen. An ruhigeren Arbeitstagen gehe ich früher nach Hause oder komme später ins Büro. Deswegen schaut mich hier keiner schief an. Nach drei Jahren habe ich ein Anrecht auf ein Sabbatical. Das Sabbatical ist der neue Dienstwagen, sagt Thomas Vollmoeller, unser CEO, der selbst als erster CEO eines börsennotierten Unternehmens ein Sabbatical gemacht hat. Mit diesem Satz umschreibt er einen grundsätzlichen Wertewandel in der Berufswelt. Bei Xing gelingt es uns schon ganz gut, die Arbeit so zu gestalten, dass der Einzelne darin Sinn, Verantwortung, Wertschätzung und Freiräume erfährt. Wahrscheinlich wirken auch unsere vierbeinigen Kollegen positiv auf das Betriebsklima. Wer möchte, darf seinen Hund mitbringen.“

Xing ist ein soziales Netzwerk für Berufstätige. Das Unternehmen hat rund 1.300 Beschäftigte. Es setzt sich für zukunftsweisende Arbeitsmodelle ein.

MOBILITÄT SPART ZEIT

DR. BERND DOBMANN, PERSONALLEITER BEI ECOVIS IN MÜNCHEN

„Regularien und Rechtsprechung in Steuergesetzgebung und Wirtschaftsprüfung ändern sich ständig. Unsere Fachleute bilden sich daher fortwährend weiter. Für viele macht das den Reiz dieses Berufes aus, es kann aber auch eine Belastung sein. Steuerberater in Einzelkanzleien zum Beispiel müssen sich oft über das Wochenende in neue Fachgebiete einlesen, um ihre Mandanten rechtssicher beraten zu können. Bei Ecovis dagegen sind wir ein großes Team mit deutschlandweit rund 1.500 Beschäftigten. Wir haben ein starkes Backoffice, das unsere Mitarbeiter bei komplexen Fragen unterstützt. Diese Hilfe ist eine echte Entlastung. Dank unseres Netzes von mehr als 100 Standorten halten sich lange Dienstreisen in Grenzen. In der Regel betreut ein nahe gelegenes Büro vor Ort die Mandaten. Unsere Führungskräfte sind mit Smartphone und Tablet ausgestattet, um örtlich flexibel arbeiten zu können – auch das spart Zeit. Nach Feierabend dürfen sie diese in der Schublade lassen – niemand muss in der Freizeit erreichbar sein. Zudem unterstützen wir die Work-Life-Balance mit individuellen Coachings. Ich persönlich arbeite gerne bei Ecovis und habe zugleich genügend Zeit für meine Familie. Die Balance stimmt.“

Die Ecovis-Gruppe ist eine große Steuer- und Wirtschaftsberatungsgesellschaft. Zu den Mandanten zählen vorwiegend kleine und mittlere Unternehmen.





FLEXIBILITÄT SCHAFFT FREIRÄUME

JANA TEPE UND ANNA KAISER, GESCHÄFTS-FÜHRERINNEN VON TANDEMPLOY IN BERLIN

„In Unternehmen mit Nine-to-five-Kultur schnappt oft die Teilzeitfalle zu: Wer seine Arbeitszeit reduziert, hat es häufig schwerer, Führungsaufgaben zu übernehmen. Doch es geht auch anders: Wir leiten unser Start-up als Tandem. So können wir trotz Unternehmensgründung lebensfreundliche Arbeitszeiten leben. Diese Freiheit bieten wir unseren 24 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ebenso. Jeder erhält nach Möglichkeit seine Wunscharbeitszeiten – selbstverständlich auch nine to five, wenn jemand das möchte. Damit dieses Modell funktioniert, müssen die Teammitglieder ihre Arbeitsprozesse miteinander sorgfältig abstimmen. Als Chefinnen machen wir so wenige Vorgaben wie möglich. Neue Arbeitsmodelle lassen sich nämlich nicht von oben überstülpen. Nur wenn sie von den Beschäftigten mitentwickelt werden und deren Bedürfnissen entsprechen, können sie nachhaltig erfolgreich sein. Bei einer Regel sind wir allerdings streng autoritär: Keiner isst am Schreibtisch. Jeder soll gesunde Pausen machen. Außerdem arbeiten wir nach bayerischem Kalender, haben also vier Feiertage mehr als in Berlin üblich. Der bayerischen Wirtschaft hat dieses Mehr an Freizeit nicht geschadet – im Gegenteil.“

Tandemploy unterstützt Unternehmen und Beschäftigte mit Software für innovative Arbeitsmodelle und Kollaborationsformen.

„Klare Absprachen machen zufrieden“



Arbeitgeber können die Work-Life-Balance ihrer Beschäftigten mit vielen Maßnahmen fördern – und damit deren Produktivität sichern. VBG-Arbeitspsychologin Jasmine Kix gibt Empfehlungen.

Frau Kix, wie steht es um die Work-Life-Balance der Berufstätigen in Deutschland?

Das Thema hat zwei Seiten. Rund drei Viertel der Arbeitnehmer sind mit ihrer Work-Life-Balance zufrieden oder sogar sehr zufrieden. Das belegen verschiedene Studien. Im europäischen Vergleich steht Deutschland gut da. Viele Unternehmen bieten flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten und Homeoffice an. Das erleichtert es den Beschäftigten, verschiedene Lebensbereiche miteinander zu vereinbaren. Auf der anderen Seite gibt es aber auch Schwie-

rigkeiten, zum Beispiel bei Nacht-, Schicht- oder Wochenendarbeit. Außerdem arbeitet fast die Hälfte der Beschäftigten regelmäßig mehr als vertraglich vereinbart wurde. Viele Menschen sagen: Meine Arbeit ist in der vereinbarten Zeit nicht zu schaffen. Oder sie müssen zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen und fühlen sich dadurch überlastet.

Wie wirkt sich diese Überlastung aus?

Je höher zum Beispiel die Arbeitszeit, desto häufiger treten gesundheitliche Beschwerden auf, Unfallrisiken steigen. Ab 40 Stunden in der Woche kippt das Bild. Die hohe Belastung führt zur Erschöpfung, darunter leiden die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten. Dies ist auch nicht im Interesse der Unternehmen.

Was haben Arbeitgeber davon, wenn sie die Work-Life-Balance fördern?

Der Mensch braucht den Wechsel von Anspannung und Erholung, um auch im Beruf das Beste zu geben. Zudem fördert es Gesundheit und Zufriedenheit, wenn diese auf mehreren Stützpfählen ruhen. Solche Pfeiler sind neben der Arbeit Freizeitaktivitäten und das Sozialleben.

Wie wirkt sich die Digitalisierung auf die Work-Life-Balance aus? Welche Chancen bringt sie mit sich, welche Risiken?

Dank des zeitlich flexiblen und mobilen Arbeitens können viele Beschäftigte ihre verschiedenen Lebensbereiche besser in Einklang bringen. Zum Beispiel können sie anstrengende Fahrtwege durch Tätigkeiten im Homeoffice reduzieren. Es gibt aber auch Nachteile wie die erwei-

terte Erreichbarkeit durch mobile Endgeräte, da diese in den meisten Fällen nicht klar geregelt wird. Diese zusätzliche Belastung ist übrigens in kleinen Unternehmen genauso präsent wie in großen Konzernen. Es ist wichtig, Pausen und Erholungszeiten einzuhalten. Hier ist Abgrenzen und Abschalten für die Gesundheit unbedingt notwendig.

Gibt es Branchen der VBG, die besonders stark belastet sind?

Die Belastungen hängen nicht von der Branche ab, sondern von der Tätigkeit. Betroffen sind zum einen häufig Führungskräfte. Sie berichten von hohem Arbeitsvolumen und erweiterter Erreichbarkeit. Zum anderen haben Menschen, die in Schichtarbeit und festen Arbeitszeiten tätig sind, größere Probleme mit ihrer Work-Life-Balance. Insbesondere wirkt sich Wochenendarbeit nachteilig auf das Sozialleben aus.

Wie können Arbeitgeber solche Probleme lösen und ihren Beschäftigten bei der Work-Life-Balance helfen?

In den meisten Unternehmen ist es schon möglich, zeitlich und örtlich flexibel zu arbeiten, auch Mitsprache bei der Arbeitszeitplanung ist immer häufiger üblich. Das ist eine große Hilfe, denn kurzfristige Änderungen der Arbeitszeit zum Beispiel sind sehr belastend. Woran es allerdings oft mangelt, sind Absprachen. Wie ist das Arbeitszeitsystem genau geregelt? Wie werden Überstunden ausgeglichen? Wer kann das Homeoffice nutzen? Wie werden mobile Arbeitsstunden dokumentiert? Zu welchen Uhrzeiten muss ich erreichbar sein? Die größte Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance herrscht in Unternehmen, wo diese Fragen der Arbeitsgestaltung verbindlich festgehalten sind. Am besten werden die Regeln gemeinsam schriftlich vereinbart.

Und wenn das alles nicht ausreicht?

Wie sollten Arbeitgeber reagieren, wenn die Arbeitslast dauerhaft zu groß ist?

Wenn die Beschäftigten dauerhaft überlastet sind, kommt der Arbeitgeber nicht darum herum, sich die Personalsituation und die Abläufe genauer anzusehen: Welche Probleme zeigen sich immer wieder? Können Aufgaben anders verteilt werden? Können Schwerpunkte und Ziele anders gesetzt werden? Das sieht das Arbeitsschutzgesetz vor. Die Gesundheitsgefahren hoher Arbeitsbelastung müssen ernst genommen werden. Es gibt zum Beispiel umfassende Studien, die auf Risiken für Herzkrankungen bei überlangen Arbeitszeiten hindeuten. In manchen Branchen gelten Überstunden als Statussymbol. Es ist gut, für die Sache zu brennen, aber die Unternehmensführung und jeder Einzelne müssen mit den Kräften verantwortungsbewusst haushalten und gegebenenfalls Konsequenzen ziehen. Das ist nicht immer einfach.

Wie können Führungskräfte einer ungesunden Unternehmenskultur entgegenwirken?

Vor allem, indem sie den gesunden Wechsel von Arbeit und Erholung selbst vorleben. Außerdem sollten Führungskräfte die Wertvorstellungen des sicheren und gesunden Arbeitens ausdrücklich kommunizieren und darauf achten, dass Beschäftigte sich genügend erholen.

Was macht der Arbeitgeber, wenn Beschäftigte dennoch auf ihre Pausen verzichten?

Er sollte das Gespräch suchen und die Gründe erfragen. Falls die Ursache eine zu hohe Arbeitsbelastung ist, muss der Arbeitgeber eingreifen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Pausen erhalten die Gesundheit und fördern die Leistung, Fehler und Unfälle sind seltener. Wenn ich Pausen vorlebe und zum Beispiel Besprechungen nicht endlos ausdehne, erreiche ich als Chef schon einiges.

Berufsanfänger der Generationen Y und Z hätten besonders starke Bedürfnisse bei der Work-Life-Balance, heißt es. Müssen Arbeitgeber diesen besonders entgegenkommen?

Nein. Alle Altersgruppen haben den Wunsch nach einer gesunden Work-Life-Balance. Die Lebensziele unterscheiden sich weniger nach Generationen als nach Lebensphasen. 20- bis 30-Jährige wollen neben der Arbeit oft weitere Erfahrungen sammeln, etwa durch zusätzliche Ausbildungen oder Reisen. Bei 30- bis 40-Jährigen steht oft die Familienplanung und Kinderbetreuung im Vordergrund. Später haben viele Menschen wieder andere Bedürfnisse und Verpflichtungen: etwa die Pflege älterer Angehöriger. Für Arbeitgeber bedeutet das: Sie müssen allen Beschäftigten eine befriedigende Work-Life-Balance ermöglichen.

Das Gespräch führte Felix Enzian.



LEITFADEN FÜR UNTERNEHMEN

Wie Arbeitgeber die Erholung ihrer Beschäftigten fördern, schildert das VBG-Fachwissen „Gesund und erfolgreich führen. Informationen für Führungskräfte“.



MEHR INFORMATIONEN:

Seminar „Gesundheitskompetenzen fördern: Selbstmanagement (GKSMM)“:
www.vbg.de, Suchwort: GKSMM

FIT FÜR DEN NÄCHSTEN TAG

Für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist die gute Erholung das A und O. Vier Tipps, die auch Ihren Beschäftigten nützen.



ABSCHALTEN

Berufliche Sorgen erschweren die Erholung. Deswegen sollten Sie in der Freizeit wirklich abschalten. Suchen Sie gezielt Inspirationen, die Sie auf andere Gedanken bringen. Das kann zum Beispiel ein spannendes Buch, ein interessantes Hobby, Gartenarbeit oder Sport sein.



SICH LOCKER MACHEN

Jeder Mensch findet am besten für sich selbst heraus, was ihm guttut. Für manche bedeutet ein Abend auf der Couch die perfekte Erholung, für andere sind aktive Tätigkeiten hilfreicher, um Körper und Geist zu entspannen.



FREIRÄUME FINDEN

Wartet nach der Arbeit gleich die nächste Verpflichtung, etwa die Kinderbetreuung oder die Sorge um eine kranke Großmutter? Dann sollten Sie darauf achten, nach der Arbeit genügend zeitliche Freiräume für Ihre Bedürfnisse und Ihre Erholung zu schaffen.



ARBEIT GESTALTEN

Belastungen im Beruf beeinflussen den Erschöpfungsgrad und die Erholungsfähigkeit. Ruffbereitschaft und Erreichbarkeit können das Abschalten erschweren. Der Arbeitgeber muss daher die Arbeit gesundheitsgerecht gestalten.

**Wie erholt bin ich?
Machen Sie den
Selbsttest!
[www.certo-app.de/
selbsttest](http://www.certo-app.de/selbsttest)**

FÜHREN DURCH ZIELE

Schneller mit Feedback

Unterstützung ist produktiver als Leistungsdruck: Der IT-Konzern IBM nutzt das Prinzip Führen durch Ziele. Trotzdem werden die Beschäftigten nicht an einseitigen Leistungskriterien gemessen. Die Führungskräfte nehmen sie als vielschichtige Persönlichkeiten wahr und geben intensives Feedback. So kommt das Unternehmen schneller und erfolgreicher zum Ziel.



TEAM

Alle Fachbereiche von IBM arbeiten mit Zielvereinbarungen und Feedbackschleifen. Der IT-Konzern gliedert sich in die Abteilungen Vertrieb, Produkte, Operations, Unternehmensberatung und Entwicklung. In Deutschland hat das Unternehmen rund 12.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



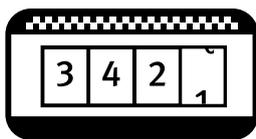
STARTSCHUSS

Am Jahresanfang vereinbaren die Beschäftigten von IBM ihre Ziele. Es gibt Einzelziele und Teamziele. Jeder verfolgt mindestens fünf Ziele. Sie umfassen mehrere Bewertungsdisziplinen. Spätestens im März beginnt die Umsetzung.



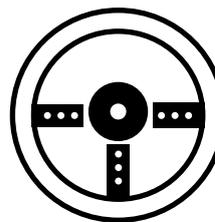
VORTEILE

Dank der Kultur des schnellen Feedbacks kann IBM flexibler auf Marktveränderungen reagieren. Da die Beschäftigten über ihre Ziele mitbestimmen können, haben sie mehr Raum zur beruflichen Selbstentfaltung. Durch das intensive Feedback können sie ihre Fähigkeiten positiv weiterentwickeln. Beides stärkt die Motivation der Mitarbeiter. Ihre Einsatzfreude wirkt sich positiv auf den Gesamterfolg von IBM aus.



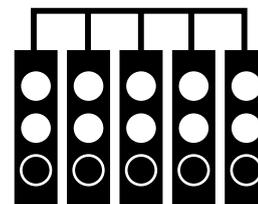
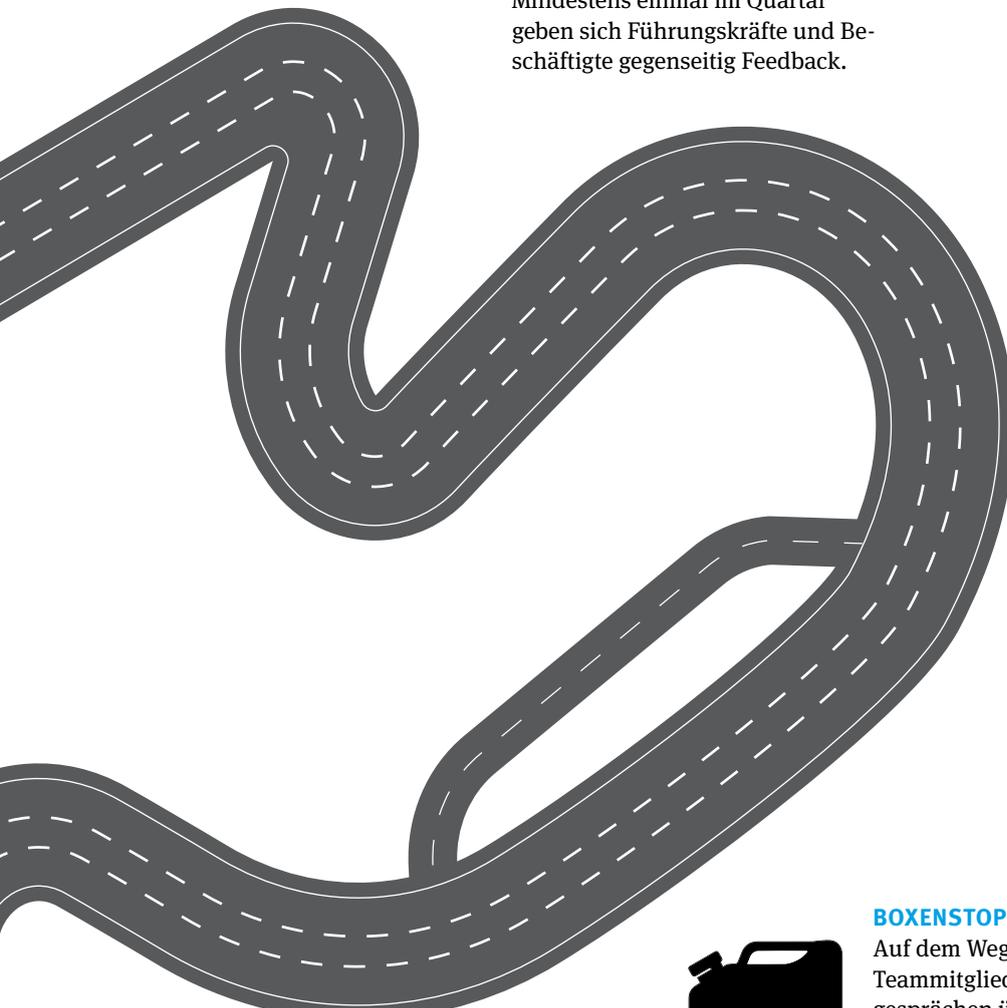
STRECKENLÄNGE

Ziele können bei IBM für das gesamte Jahr vereinbart werden. Es gibt aber auch kurzfristige Zielsetzungen, zum Beispiel für vier Wochen. Mindestens einmal im Quartal geben sich Führungskräfte und Beschäftigte gegenseitig Feedback.



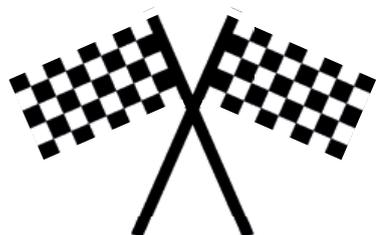
ZIELFORMULIERUNG

Alle Teams formulieren ihre Ziele als messbare Größen. Im Vertrieb kann dies etwa das angestrebte Umsatzvolumen sein. Auch ein Recruiter in der Abteilung Human Resources orientiert seine Arbeit an Kennzahlen. Zum Beispiel: Vom Antrag auf ein Recruiting bis zur Einstellung des neuen Mitarbeiters soll nur ein festgelegter Zeitraum verstreichen.



DISZIPLINEN

Jeder Beschäftigte verfolgt Ziele in fünf Disziplinen: Innovation, Relationships, Business, Client Success und Skills. Das heißt: Seine Leistung wird nicht nur anhand von einseitigen Kriterien, etwa Verkaufszahlen, gemessen. Innovationsfähigkeit, Kundenzufriedenheit, vertrauensvolle Geschäftsbeziehungen und Weiterbildung spielen eine gleichwertige Rolle.



GEWINN

Gehaltserhöhungen und Boni sind nicht an die Erfüllung von Einzelzielen gekoppelt, sondern hängen von der Gesamtbewertung des Beschäftigten ab. Diese Form der Belohnung von Leistungen sieht IBM als fairer und motivierender an. Für erreichte Einzelziele können Führungskräfte außerdem Blue Points vergeben, mit denen die Mitarbeiter kleine Belohnungen wie Waren oder Reisen erwerben können.



BOXENSTOPP

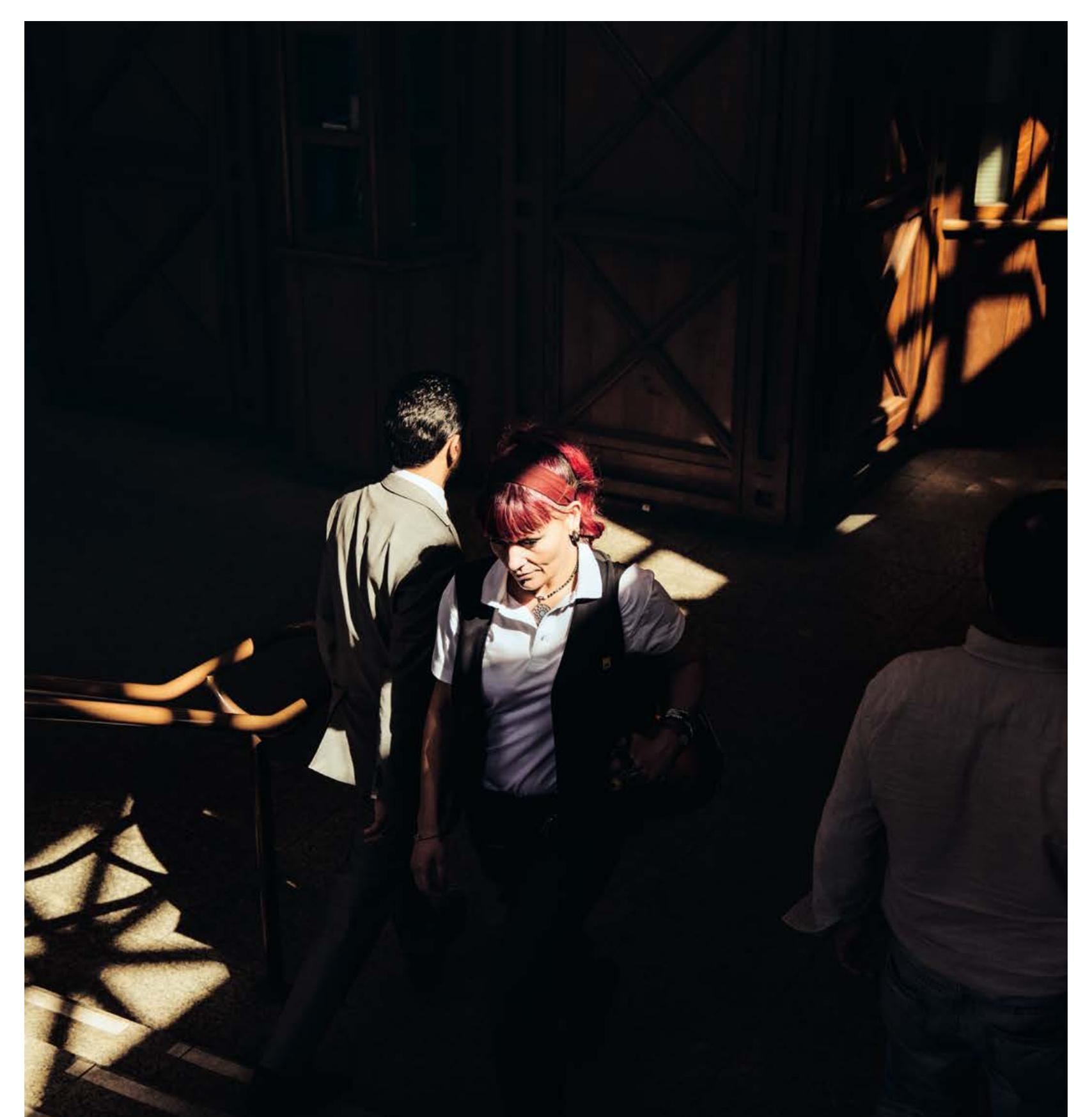
Auf dem Weg zum Ziel tauschen sich die Teammitglieder in regelmäßigen Feedbackgesprächen über Fortschritte und Rückschläge aus. Ziele, die sich als unrealistisch erweisen, können frühzeitig angepasst werden. So reagiert das Unternehmen agil auf den Markt. Die Führungskräfte werden im Feedbackgeben geschult. Sie coachen ihre Mitarbeiter und achten darauf, dass diese sich gesundheitlich nicht überfordern.

CHANCEN UND RISIKEN INDIREKTER STEUERUNG

Umfassendes Wissen zum Führen durch Ziele vermittelt die VBG-Broschüre „Führen durch Ziele – Chancen und Risiken indirekter Steuerung“. Der Leitfaden erläutert anhand von Forschungsergebnissen, Fallbeispielen, Quick-Checks und Handlungshilfen, wie Arbeitsprozesse mit indirekter Steuerung gesundheitsförderlich und erfolgreich zu gestalten sind. Der Leitfaden wurde im Rahmen des Präventionsprojekts Mitdenken 4.0 entwickelt und steht hier zum Downloaden bereit:



JETZT LESEN:
www.vbg.de/indirektsteuerung



SCHICHT ***DIENST***

Bei Tag
und Nacht

Nicole Liebig ist im Schichtdienst mit wechselnden Arbeitszeiten und Einsatzorten unterwegs. Ihr Job als U-Bahn-Fahrerin ist eine Herausforderung, auch für den Schlafrhythmus und das Sozialleben. Ihr Arbeitgeber unterstützt sie dabei, mit den besonderen gesundheitlichen Belastungen gut umzugehen.

Auf den ersten Blick würde man nicht vermuten, dass Nicole Liebig bei den Berliner Verkehrsbetrieben (BVG) arbeitet. Die 40 Jahre alte Berlinerin wirkt eher wie ein Make-up-Artist oder Model: Tattoos, Piercings und kunstvoll frisierte Haare assoziiert nicht jeder mit den öffentlichen Verkehrsbetrieben. Doch die BVG-Dienstkleidung und der gezielte Gang zum Ende des U-Bahnsteigs in Richtung Aufenthaltsraum lassen keinen Zweifel aufkommen: Nicole Liebig ist U-Bahn-Fahrerin.

„Eigentlich bin ich durch Zufall hier gelandet“, erzählt sie. Als Model habe sie tatsächlich eine Zeitlang gearbeitet, außerdem in der Gastronomie. Irgendwann sei sie auf einen Flyer gestoßen: „Die BVG sucht Frauen.“ Aufgrund ihrer spontanen Art wurde Nicole Liebig sofort neugierig. 2016 begann sie als Quereinsteigerin die interne Ausbildung zur Zugfahrerin. Seitdem sind die Berliner U-Bahn-Tunnel ihr Revier.

Wenn die U-Bahn-Fahrerin eine Kollegin oder einen Kollegen beim Schichtwechsel ablöst, tauschen sie sich kurz über besondere Vorkommnisse und den Zustand der Wagen aus. Danach geht es los: Die kleine Fahrerkabine ist nun für die nächsten knapp acht Stunden Liebig's Welt. Dunkel ist es hier, je nach Jahreszeit heiß und stickig oder eher kühl. Die einzige Gesellschaft sind die Gespräche mit der Leitstelle über Funk und das Klackern und Rattern der Schienen und der Hebel, die sie bedient.

KONTAKT ZUR AUSSENWELT

Gerade dieses Alleinsein in der dunklen Fahrerkabine sei eine der großen Herausforderungen des Jobs – man müsse von der Persönlichkeit her gut in der Lage sein, dieses Gefühl auszuhalten, erzählt Nicole Liebig. Zwar habe sie ständig Funkkontakt zur Leitzentrale, aber ein direkter Kontakt und Small Talk während der Fahrt sind unmöglich. Meistens sei das in Ord-



Im Herzen Berlins: U-Bahn-Fahrerin ist ein besonderer Job.

nung, da sie gut allein sein könne, aber an manchen Tagen mache ihr die Einsamkeit zu schaffen. Es bleibt dann nur die Pause, ungefähr alle vier Stunden, um Kollegen im Pausenraum zu treffen oder per Handy in den Austausch mit Freunden oder dem Partner zu gehen.

„Das Handy ist meine wichtigste Schnittstelle zur Außenwelt“, sagt die U-Bahn-Fahrerin. Ohne es sei es kaum möglich, guten Kontakt zu Familienangehörigen und Freunden aufrechtzuerhalten, denn persönliche Treffen in der Freizeit sind wegen der wechselnden Arbeitszeiten durch das Schichtsystem schwer zu realisieren. Einige Zusammenkünfte sind schon ein halbes Jahr her.

AUSRUHEN NEU LERNEN

Am Anfang fuhr Liebig nur in Spät- und Nachtschicht, da sie sich an diesen Lebensrhythmus in ihren Berufsjahren in der Gastronomie gut angepasst hatte. Doch seit 2018 ist die Berlinerin in allen drei Schichten der BVG unterwegs: früh (im Zeitraum zwischen 4 und 14 Uhr), spät (zwischen 12 und 22 Uhr) und nachts (zwischen 20 und 6 Uhr). Die Umgewöhnung sei nicht leicht. „Ich kann tagsüber einfach nicht schlafen. Darum führe ich meinen Alltag möglichst normal weiter, und wenn gar nichts mehr geht, so nach drei bis vier Tagen, lege ich einen kompletten Schlaftag ein“, berichtet Liebig. Zum ▶

Struktur zur Erholung

Arbeitgeber können Belastungen des Schichtdienstes durch verschiedene Maßnahmen reduzieren. Zum Beispiel sollten sie ungünstige Schichtfolgen – etwa mehr als drei Nachtschichten in Folge – vermeiden. Am besten rotieren Früh- und Spätschichten in schneller Folge in Richtung vorwärts. Zur Erholung müssen zwischen zwei Schichten ausreichende Ruhezeiten liegen. Mehrere freie Tage am Stück sind besser als einzelne Ruhetage. Auch die Beschäftigten selbst haben Möglichkeiten, ihre Gesundheit bei Schichtarbeit positiv zu beeinflussen. Dazu gehören ausreichender Schlaf und die Einrichtung festgelegter Schlafzeiten inklusive entsprechender Rituale sowie eine ausgewogene Ernährung, die auf die Bedürfnisse zu den unterschiedlichen Tageszeiten während der Arbeitsschicht eingeht. Best-Practice-Tipps als Videobeispiele zeigt das Gesundheitsmagazin der BVG: www.certo-app.de/schichtarbeit



„Die Einhaltung von festen Ruhezeiten ist ein Muss, um den Schichtdienst auf lange Sicht gesund ausüben zu können.“

NICOLE LIEBIG, U-Bahn-Fahrerin der Berliner Verkehrsbetriebe

■ Glück sei ihr Partner ebenfalls oft spät-abends berufstätig und somit verständnisvoll für die Situation. „Er unterstützt mich und versucht, mir diese Umgewöhnung zu erleichtern.“

Zurzeit übt sich Liebig darin, bestimmte Ruhezeiten einzuhalten, und erlernt dazu Entspannungstechniken. „Ich weiß, dass ich mich mit dieser Thematik ernsthaft auseinandersetzen muss, um meinen Beruf auf lange Sicht gesund ausüben zu können“, sagt sie.

DIE BETRIEBSÄRZTIN HILFT

Die BVG unterstützt ihre Beschäftigten von Anfang an im Umgang mit den Herausforderungen des Schichtdienstes. „Schon in der Einstellungsuntersuchung prüfen wir ganz bewusst, ob unsere Bewerberinnen und Bewerber die geeignete körperliche und mentale Verfassung mitbringen, um den Belastungen dieser speziellen Arbeitsform gerecht zu werden“, erläutert Dr. Manuela Huetten, die leitende Betriebsärztin. Ein besonderes Anliegen der Ärztin ist es, den Arbeitnehmern ein Bewusstsein für die gesundheitlichen Belastungen des Schichtdienstes zu vermitteln und ihnen zugleich Mittel zur aktiven Mitgestaltung ihres Arbeitsmodells an die Hand zu geben. „Wir bieten Hilfestellung von Beginn der Einstellung an und begleiten im ganzen Arbeitsprozess“, so Huetten. Neben Seminaren und individuellen

Einzelterminen zum Erlernen bestimmter Tools zum Zeitmanagement bringt die BVG neuen Mitarbeitern die Thematik der Schichtarbeit in Basisseminaren grundsätzlich nahe.

„Es ist nachgewiesen, dass Schichtarbeit mit besonderen gesundheitlichen Belastungen einhergeht, jeder Einzelne ist jedoch in der Lage und letztlich auch in der Pflicht, sich aktiv mit einzubringen und bewusst etwas für die eigene Gesunderhaltung zu tun“, argumentiert Dr. Manuela Huetten. Die Ärztin legt den Beschäftigten die Einhaltung von Maßnahmen für einen ruhigen Schlaf, gesunde Ernährung und ausreichende Erholung nahe. Zudem empfiehlt sie, Freizeitstress zu vermeiden. Wenn alle diese Faktoren im Einklang stehen, kann eine gesunde Lebensweise auch im Schichtsystem gelingen. „Die Beschäftigten sind den Belastungen der Schichtarbeit nicht hilflos ausgeliefert. Sie können den Prozess aktiv mitgestalten, um die Situation erträglicher zu machen“, fasst die Betriebsärztin zusammen.

TAGESLICHT GENIEßEN

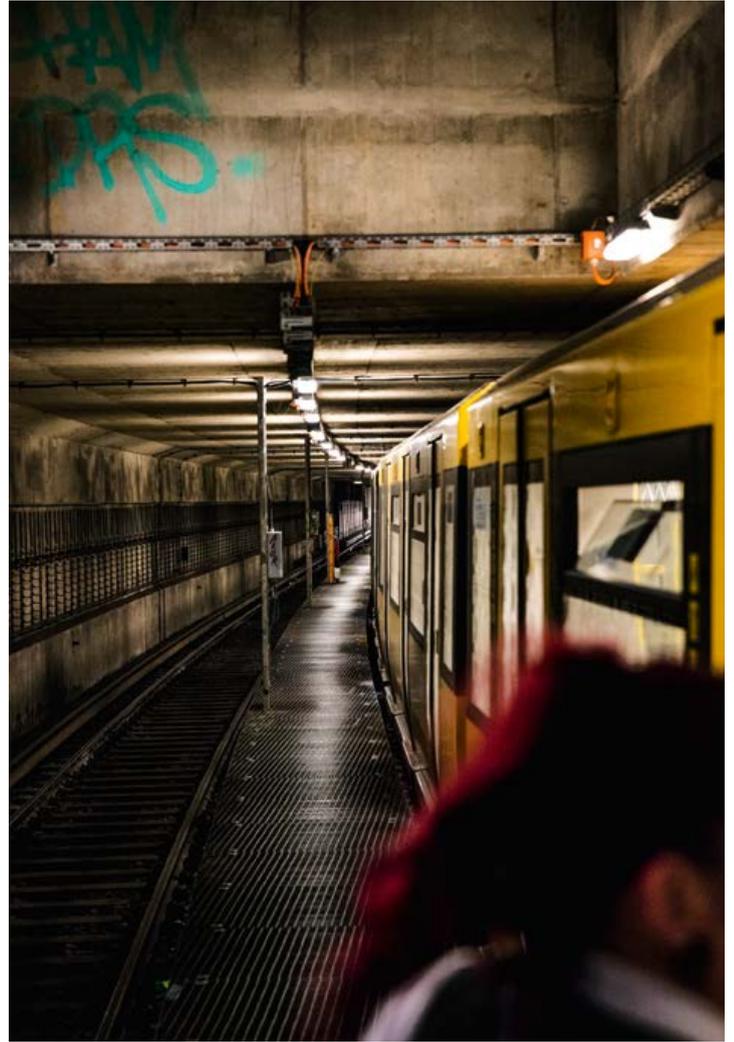
U-Bahn-Fahrerin Nicole Liebig hat ihre individuelle Lösung gefunden, um sich mit den gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen des Schichtdienstes zu arrangieren. Sie heißt: Teilzeit. Das bedeutet in ihrem Fall,

dass sie zwar eine ganze Schicht von acht Stunden am Stück fährt, dies aber lediglich an vier aufeinanderfolgenden Tagen, denen dann zwei komplett freie Tage folgen. So kann sie die aus den Arbeitszeiten resultierenden Belastungen etwas minimieren – an diesen freien Tagen versucht sie, einen normalen Tagesrhythmus zu leben und Hobbys nachzugehen, die einen Gegenpol zu ihrer Arbeit bilden. Außerdem fährt sie ausschließlich auf den U-Bahn-Linien 1 bis 4, im sogenannten Kleinprofil. Das bedeutet, dass sie auf Linien unterwegs ist, die alle zumindest einen Teil oberirdisch fahren. So kann sie abschnittsweise das für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus so wichtige Tageslicht genießen. „Während meiner Schnuppertage bin ich auch das Großprofil gefahren. Da kommt man nie ans Licht. Das könnte ich nicht!“ Darum ist sie froh, dass sie diese Zuteilung bekommen hat – ein absoluter Pluspunkt ihrer Arbeit, wie Liebig betont. „Ich sehe Berlin jeden Tag aufs Neue in seiner Einzigartigkeit: bei Tag und Nacht, bei Regen und Sonne, im Wechsel der Jahreszeiten.“ Das sei unglaublich schön und inspirierend und entschädige für die anderen Zeiten im Dunkeln, unter der Erde.

 MEHR INFORMATIONEN:
www.vbg.de/schichtarbeit



Im Tunnel ist der Kontakt zur Außenwelt nur über Funk möglich, das müssen U-Bahn-Fahrer aushalten können.



Auch für die Kontrolle des Zustands der Fahrzeuge ist die U-Bahn-Fahrerin verantwortlich.



Auf ihren Linien kann Nicole Liebig auch Tageslicht genießen. Das hilft dem Schlafrhythmus.



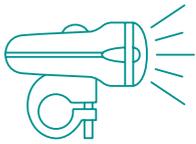
„Die Beschäftigten sind den Belastungen der Schichtarbeit nicht hilflos ausgeliefert. Sie können den Prozess aktiv mitgestalten, um diese Situation erträglicher zu machen.“

DR. MANUELA HUETTEN,
leitende Betriebsärztin der
Berliner Verkehrsbetriebe

Sicher auf den Pedalen

Mobil ohne Knautschzone – Radfahrerinnen und Radfahrer sind im Straßenverkehr besonders gefährdet. Aber mit der geeigneten Ausrüstung und einer verantwortungsvollen Fahrweise können sie sich effektiv schützen.

AUSSTATTUNG



Die funktionstüchtige Ausstattung des Fahrrads mit Beleuchtung, Bremsen und Klingel muss selbstverständlich der Straßenverkehrsordnung (StVO) entsprechen. Beim Vorder- und Rücklicht sind batteriebetriebene LEDs mit StVO-Zulassung anstelle von Dynamolampen erlaubt. Seitliche Reflektoren wie Katzenaugen zwischen den Speichen oder Reflexstreifen an den Reifen sind Vorschrift. Radfahrer werden oft übersehen – vor allem in Dämmerung und Dunkelheit. Daher dient alles, was ihre Sichtbarkeit erhöht, ihrer Sicherheit. Radfahrende sollten zudem den Zustand ihrer Reifen regelmäßig checken.



KLEIDUNG

Ein Großteil der schweren Hirnverletzungen infolge von Fahrradunfällen lässt sich durch einen Helm vermeiden. Dank der Vielzahl an erhältlichen Designs und Modellen gelten hier inzwischen keine Ausreden mehr im Hinblick auf Mode oder Frisur. Der Airbag-Helm zum Beispiel lässt sich wie ein Schal um den Hals tragen – erst beim Sturz öffnet er sich und umschließt den Kopf. Vor allem muss der Helm passend und bequem sitzen, sonst kann er beim Unfall mehr Schaden anrichten als nützen. Außerdem sollten Radfahrende passend zur Witterung gekleidet sein und während der Fahrt weder frieren noch schwitzen. Reflektierende Bänder an der Kleidung oder am Rucksack erhöhen die Sichtbarkeit.

ABLENKUNG



Die Nutzung von Smartphones im Straßenverkehr ist verboten. Beide Hände gehören an den Lenker, damit sie im Notfall die Bremse betätigen können. Deswegen sollen auch Navigationsgeräte nicht während der Fahrt bedient werden. Auf Musik sollten Radfahrende ebenfalls besser verzichten. Es ist wichtig, dass sie andere Verkehrsteilnehmer gut wahrnehmen können. Insbesondere E-Autos sind inzwischen sehr leise unterwegs. Auch Gespräche mit anderen Radfahrenden und das Nebeneinanderfahren lenken zu sehr vom Verkehrsgeschehen ab. In emotionalen Stresssituationen – zum Beispiel nach einem Streitgespräch – ist es unter Umständen sicherer, die Fahrt bis zur Beruhigung zu unterbrechen. Taschen stören auf dem Gepäckträger am wenigsten.



Rücksichtnahme sowie eine vorausschauende Fahrweise sind das A und O im Straßenverkehr. Radfahrende halten sich oft weniger streng an Verkehrsregeln, zum Beispiel missachten sie mitunter Ampeln, Einbahnstraßen oder Fußwege. Doch mit solchen Regelwidrigkeiten gefährden sie sich selbst und andere. Alle Verkehrsteilnehmenden, auch auf dem Rad, sollten einen seitlichen Abstand von eineinhalb Metern einhalten. Radfahrende sollten zu ihrer eigenen Sicherheit vorhandene Radwege nutzen. Besondere Vorsicht gilt an Kreuzungen. Hier müssen Radfahrende darauf achten, für andere Verkehrsteilnehmer gut erkennbar zu sein. Insbesondere sollten sie sich nicht im „toten Winkel“ neben einem rechts abbiegenden Lkw befinden.

VERHALTEN



RADFAHREN MIT DER VBG:

Mitgliedsunternehmen können kostenfrei ein Fahrsicherheitstraining für Radfahrende buchen. Mit dem neuen Präventionsmobil „Verkehrssicherheit“ kommt die VBG zu Ihnen ins Unternehmen. Helme, Kleidung und zwei Fahrräder bringen wir mit. Auf dem Trainingsprogramm stehen Themen wie Lenken, Blickführung und Bremsen. Die Mindestzahl der Teilnehmer umfasst 12 Personen.

Kontakt per E-Mail:
verkehrssicherheit@vbg.de

PEDELEC



Auf Pedelecs sind Radfahrende wegen des Elektroantriebs schneller unterwegs. An die erhöhte Geschwindigkeit und das veränderte Bremsverhalten aufgrund des höheren Gewichts müssen sie sich zunächst gewöhnen. Die erste Fahrt sollte daher nicht während der hektischen Rushhour erfolgen. Die VBG bietet ihren Mitgliedsunternehmen ein Fahrsicherheitstraining für Pedelecs und normale Fahrräder an. Fahrrad, Pedelec, E-Bike – eine Begriffsklärung ist online zu finden unter: www.certo-app.de/fahrradsicherheit.



SICHER MOBIL

Zwölf Tipps für die sichere Fahrt mit dem Rad oder Pedelec bietet die VBG-Broschüre „Mit dem Rad sicher mobil“.

JETZT LESEN:
www.vbg.de/fahrrad

DAS PRÄMIENVERFAHREN

Das Geld liegt auf der Straße

Immer mehr Unternehmen nutzen das Prämienverfahren – sie erhalten für Investitionen in die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit Geld von der VBG erstattet. Das Beispiel des Dortmunder Verkehrsunternehmens DSW21 zeigt drei mögliche Verwendungen.

2

STRESSBEWÄLTIGUNG/ DEESKALATIONSTRAINING

Die rund 1.000 Fahrerinnen und Fahrer von DSW21 geraten immer wieder in belastende Situationen – zum Beispiel bei Konflikten mit Fahrgästen. Beim Training zur Stressbewältigung und Deeskalation lernen sie Verhaltensweisen, um die Ruhe zu bewahren und die Lage zu entschärfen. Auch diese Trainings werden im Prämienverfahren gefördert.

1

EINSATZ AUSGEBILDETER ERSTBETREUER

Ein Unfall ist für Bus- und Bahnfahrer eine starke psychische Belastung. Je eher sie Unterstützung erhalten, desto besser können sie das Ereignis verarbeiten. DSW21 schickt deshalb unverzüglich Erstbetreuer zum Unfallort, die dem Fahrpersonal zur Seite stehen. Die VBG fördert ihre Ausbildung im Rahmen des Prämienverfahrens.

EINBAU EINER RÜCKFAHRKAMERA

Bei Instandhaltungsarbeiten an Straßen und Schienen setzt DSW21 Zweibegefahrzeuge ein. Beim Zurücksetzen besteht wegen der eingeschränkten Sicht besondere Unfallgefahr. Deswegen werden die Fahrzeuge mit Rückfahrkameras ausgestattet. Die Maßnahme ist prämienefähig. Für das Jahr 2017 hat DSW21 rund 75 Prozent der Höchstprämie von 50.000 Euro im Prämienverfahren der VBG erhalten.

3

INVESTITION LOHNT SICH

Das Prämienverfahren der VBG hat sich etabliert. Die Zahl der Anträge ist von 2015 bis 2017 von 419 auf 625 Einreichungen gestiegen. Die Prämienhöhen lagen zwischen 9,20 und 37.900 Euro. Im Durchschnitt betrug eine Prämie im Jahr 2017 circa 3.000 Euro. Teilnehmen können Unternehmen, die über das gesetzlich vorgeschriebene Maß in Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit investieren. Diese Investitionen

lohnen sich doppelt: Erstens sinken die Unfallzahlen. Zweitens erhält das Unternehmen von der VBG Geld zurück. Bis zu 50.000 Euro Höchstprämie pro Jahr sind möglich. Prämienberechtigt sind die Branchen Sicherheitsdienstleistungen, Zeitarbeit, Sportunternehmen, Glas/Keramik und ÖPNV/Bahnen.



MEHR INFORMATIONEN:
www.vbg.de/praeemie



FREIWILLIGE VERSICHERUNG

Gut aufgefangen

„Ein Unfall ist schnell passiert. Deshalb habe ich mich für die Absicherung meiner Arbeitskraft entschieden.“

Philipp Schult ist Rigger. Er baut Bühnenanlagen für Megastars wie Helene Fischer und The Rolling Stones auf. Die Arbeit unter der Hallendecke ist gefährlich. Deshalb hat sich der Selbstständige für eine Freiwillige Versicherung bei der VBG entschieden.

Philipp Schult weiß, wie schnell es zu einem Unfall kommen kann, der seine berufliche Existenz gefährdet. „Vor einiger Zeit bin ich privat wegen der Unachtsamkeit eines Kindes gestürzt und habe mir dabei beide Ellenbogen gestaut“, erzählt der 30 Jahre alte Hamburger. Die Folgen des Missgeschicks: vier Wochen Verdienstausschlag und sechs Monate körperliche Beeinträchtigungen bei der Arbeit. „Dieser Vorfall hat mich zum Nachdenken über meine Absicherung gebracht. Ich habe mich entschieden, die Freiwillige Versicherung der VBG für selbstständige Unternehmer abzuschließen. Denn in meinem Job besteht eine hohe Unfallgefahr. Dabei können noch viel schlimmere Schäden entstehen als beim Stolpern wegen eines Kindes.“

Schult ist Rigger, bei Bühnenaufbauten errichtet er hängende Traversen für die Veranstaltungstechnik unter der Hallendecke. „Ich bin bei der Arbeit zwar durch einen Klettergurt geschützt“, erzählt Schult. „Trotzdem kann ich

mir bei einem Absturz ein lebensbedrohliches Hängetrauma zuziehen. Darüber hinaus drohen in meinem Job viele Verletzungen wie gequetschte Finger oder Knochenbrüche. Denn wir gehen tagtäglich mit schweren Lasten und der Arbeit in der Höhe um.“

Aus Sicht des Hamburgers ist die Freiwillige Versicherung der VBG daher eine gute Investition zur Absicherung seiner Arbeitskraft. Für etwa 310 Euro Jahresbeitrag profitiert er vom vollen Versicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Im Falle eines Unfalls übernimmt die VBG unter anderem die Kosten der Heilbehandlung, der beruflichen Wiedereingliederung und zahlt gegebenenfalls eine Rente – wenn nötig, ein ganzes Leben lang. „Ein Unfall ist immer schlimm. Mit der Freiwilligen Versicherung bin ich zumindest gegen die wirtschaftlichen Schäden einer Verletzung abgesichert. Darauf möchte ich nicht verzichten“, sagt Philipp Schult.

EIN SPANNENDER BERUF

Rigger Philipp Schult errichtet Bühnentechnik unter der Hallendecke. Unter anderem hat er schon Aufbauten für Lady Gaga, Helene Fischer, Motörhead und The Rolling Stones gemacht.

ABSICHERUNG IST KEIN LUXUS

Der monatliche Mindestbeitrag zur Freiwilligen Versicherung für Selbstständige beträgt weniger als 5 Euro. In besonders unfallgefährdeten Branchen wie der Bühnentechnik und abhängig von der gewählten Versicherungssumme sind auch höhere Beiträge möglich. Alle Fragen zur Freiwilligen Versicherung beantwortet die Unternehmensbetreuung in den Bezirksverwaltungen (BV) der VBG. Gehen Sie auf www.vbg.de/standorte. Geben Sie dort Ihre Postleitzahl ein, um zur Telefonnummer der zuständigen BV zu gelangen. Die Durchwahl ist jeweils die -444.

 MEHR INFORMATIONEN:
www.vbg.de/frw

TERMINE



25. bis 28. September 2018

Wo? Messe Essen, Messeplatz 1, 45131 Essen

Was? Die Security Essen beschäftigt sich verstärkt auch mit der digitalen Sicherheit, in diesem Jahr mit einer Konferenz zum Thema Cybersecurity. Die VBG ist gemeinsam mit dem Bundesverband der Sicherheitswirtschaft und der Bundesvereinigung Deutscher Geld- und Wertdienste e.V. in der Halle für Dienstleistungen zu finden.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.security-essen.de



23. bis 27. Oktober 2018

Wo? Koelnmesse, Messeplatz 1, 50679 Köln

Was? Die internationale Büromesse setzt dieses Jahr unter dem Motto „Arbeit neu denken“ das Zusammenspiel von Arbeitsumgebung und Arbeitskultur in ein neues Licht. Die VBG berät in Halle 8.1, Messestand A049, insbesondere zu den Themen Beleuchtung und Akustik im Büro und stellt den VBG-Online-Planer zur Büroraumplanung vor.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.orgatec.de

13. Würzburger Forum

9. November 2018

Wo? Novum Businesscenter, Schweinfurter Straße 11, 97080 Würzburg

Was? Die Veranstaltung richtet sich an die Branche Glas/Keramik. Die VBG lädt Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit sowie Personal- und Betriebsräte zu Vorträgen aus Wissenschaft und betrieblicher Präventionspraxis ein. Am Vormittag findet ein Workshop zum sicheren Umgang mit Gefahrstoffen statt.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.vbg.de/wuerzburger-forum



2. Symposium Barrierefreie Arbeitsgestaltung

6. und 7. November 2018

Wo? Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV, Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden

Was? Das Symposium der VBG stärkt das Bewusstsein für sichere barrierefreie Arbeit. Im Mittelpunkt steht das Thema „Barrierefreiheit bei Alarmierung, Flucht und Rettung“. Zielgruppe sind Führungskräfte in Unternehmen und Institutionen, Brandschutzbeauftragte, Architekten, Ingenieure, Bauplanende sowie Einsatzkräfte für Notfälle.

 **MEHR INFORMATIONEN:**
www.vbg.de/veranstaltungen



Ihre Frage, unsere Antwort

Was ist versicherter Betriebssport?

Unternehmen bieten ihren Beschäftigten oft vielfältige Möglichkeiten zur Sportausübung an. Ob nun Fußball, Aerobic oder Yoga im Angebot ist – um versicherten Betriebssport handelt es sich nur dann, wenn die folgenden Voraussetzungen erfüllt sind: Die gewählte Sportart muss einen Ausgleich für die Belastungen am Arbeitsplatz bieten und regelmäßig ausgeführt werden. Der Teilnehmerkreis muss sich im Wesentlichen beschränken auf Beschäftigte des Unternehmens oder der Unternehmen, die sich zu einer Betriebssportgemeinschaft zusammengeschlossen haben. Übungszeit und -dauer müssen im Zusammenhang mit der betrieblichen Tätigkeit stehen. Wichtig ist, dass der Sport unternehmensbezogen organisiert wird, also der Unternehmer zum Beispiel Sportgeräte und Sportstätten oder einen Trainer für die Beschäftigten stellt. Wettkämpfe sind nicht versichert.

ANTJE PRECK,

Versicherung und Leistungen der VBG



MEHR INFORMATIONEN:
www.vbg.de/faq-versicherung

Mehr Antworten
zum Betriebssport:
[www.certo-app.de/
ihrefrage](http://www.certo-app.de/ihrefrage)

Mitmachen und gewinnen!

Wo lesen Sie Certo?

Schicken Sie uns Ihren Schnappschuss mit dieser Ausgabe von Certo an: certo@vbg.de.
Unter allen Einsendern verlosen wir eine Sofortbildkamera Instax Mini 90 Neo Classic.



Magische Momente:
Die Instax Mini 90 Neo Classic schießt experimentelle Sofortbilder mit Retro-Feel.



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



Kurz vorgemerkt:

10. Oktober
Erscheinungsdatum
Certo 04 2018

Möchten Sie Certo schon früher digital lesen?
Sie können den Certo-Newsletter abonnieren unter:
www.vbg.de/certo-infomail

Einsendeschluss ist der 14. August 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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. Wenn Sie uns eine E-Mail schicken und an dem Gewinnspiel teilnehmen, erklären Sie sich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

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

Auslands-Notfallhotline bei Arbeitsunfällen:

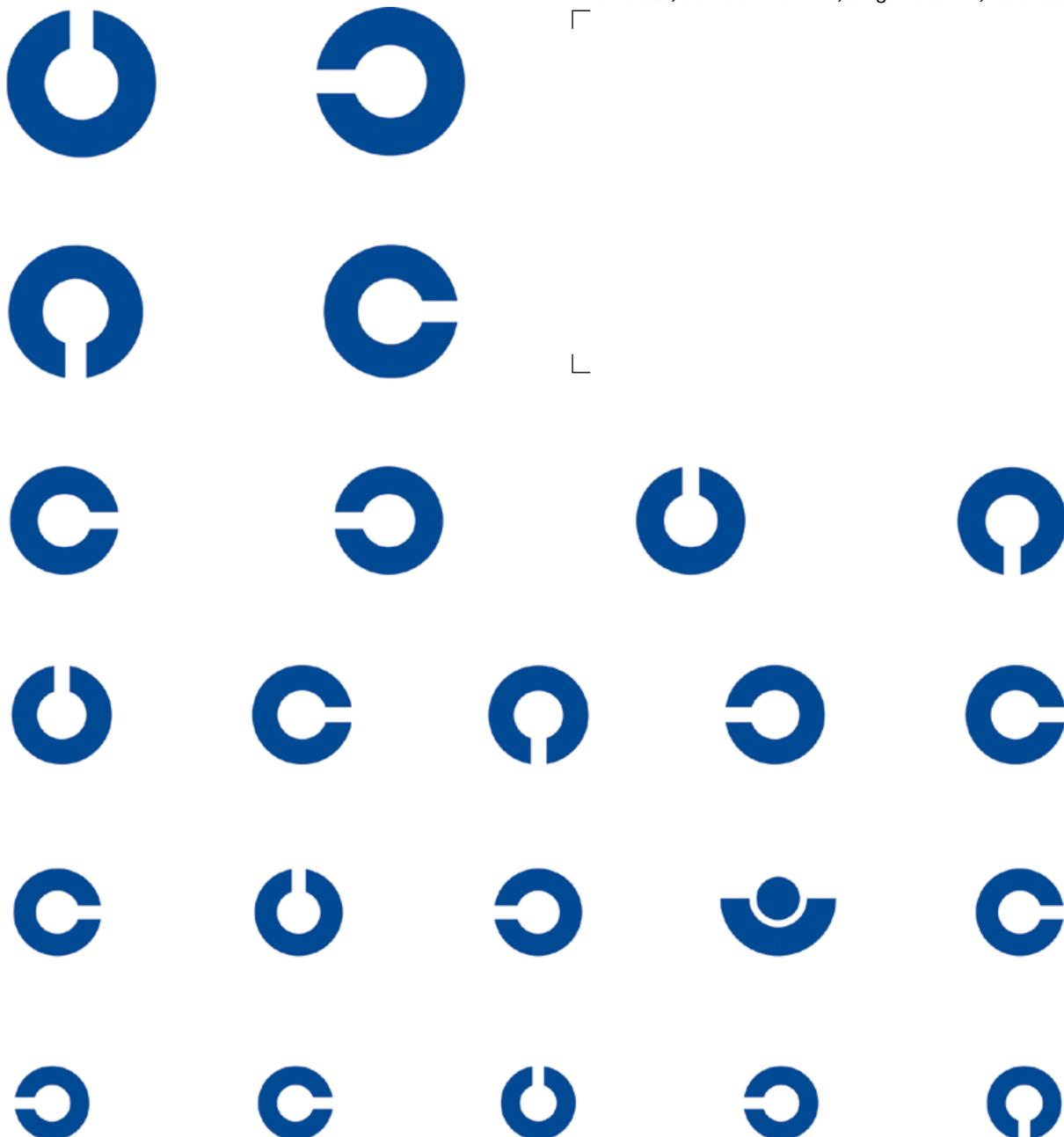
Tel.: +49 40 5146-7171

Seminarbuchungen:

Online: www.vbg.de/seminare
Telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

Beitragsfragen:

Tel.: 040 5146-2940
Fax: 040 5146-2771
E-Mail: kundendialog@vbg.de



KARRIERE-SEHTEST

Um den wirklich idealen **Einstieg ins Berufsleben** zu finden, sollten Sie ganz genau hinsehen. Ein Studium oder eine Ausbildung bei der gesetzlichen Unfallversicherung VBG ist ganz klar eine gute Entscheidung. **Mit mehr Durchblick – Ihr Berufsstart bei der VBG.**

GENAU HINSEHEN: WWW.VBG.DE/KARRIERE



charta der vielfalt

 **VBG**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung