

Zeitmanagement

Raus aus der Zeitfalle

Wie Sie Ihren Arbeitstag besser
einteilen können

Extranet Schneller Service im Internet

Gefahrstoffe Risiko aus dem Gurkenglas

Arbeitsunfall Was jetzt zu tun ist





Johannes Tichi
Vorsitzender der Geschäftsführung

HABEN SIE ETWAS ZEIT FÜR MICH?

Kennen Sie das auch? Ständig will einer etwas von Ihnen. Der Schreibtisch quillt über, Sie fühlen sich wahnsinnig unter Druck. Und dann kündigt sich auch noch die BG ETEM an und will mit Ihnen über Arbeits-

„Manchmal hilft es, erst mal tief Luft zu holen.“

sicherheit sprechen.

Manchmal hilft es, erst mal tief Luft zu holen. Denn eine kleine Pause tut gut. Der erste

Schritt zu einem persönlichen Zeitmanagement. Unter diesem Begriff gibt es zahlreiche Methoden. Sie versprechen Wege, um Zeit besser zu nutzen und sich Freiräume zu verschaffen. Einige davon stellen wir Ihnen ab Seite 8 vor und gehen dabei darauf ein, dass Arbeitsschutz bei der Priorisierung der täglichen Aufgaben seinen Platz haben sollte. Das haben Sie erwartet? Na klar!

8



Raus aus der Zeitfalle

Arbeitsschutz kostet Zeit, sagen viele und glauben, diese nicht zu haben. Doch es geht auch anders. Mit dem richtigen Zeitmanagement klappt das. Und es lohnt sich.



Die Hilfe kommt ins Haus

Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen sollen noch stärker ins Blickfeld rücken. Bei Betriebsbesichtigungen will die BG ETEM in den kommenden Jahren darauf hinwirken, dass die Gefährdungsbeurteilung von allen Betrieben als zentrales Instrument für den Arbeitsschutz gelebt wird.



Auf den Punkt

4 Kurzmeldungen

Zahlen, Termine, Fakten

Arbeit und Leben

8 Stress mit dem Arbeitsschutz

Raus aus der Zeitfalle

12 Extranet

Formalitäten ganz einfach online erledigen

14 Umgang mit Gefahrstoffen

Wohl bekomm's!

16 Sicherheit am Arbeitsplatz

Die Hilfe kommt ins Haus

18 Psychische Belastung

Mit Sicherheit der Krise trotzen

20 Arbeitsunfall

Wenn's passiert: Was ist zu tun?

etem Plus

22 Neu im Onlinemagazin

Wissen aus erster Hand

Illustration: iurimotov - stock.adobe.com; Fotos: iStockphoto/theboone; wdv/B. Rüttger; J. Schultzki



Arbeitsunfall. Was ist zu tun?

Aufregung in der A&B GmbH. Mitarbeiter Gunnar L. ist im Treppenhaus gestürzt und kann den Arm nicht mehr bewegen. Kollegen haben den Rettungsdienst gerufen, Herr L. ist auf dem Weg ins Krankenhaus. Sein Chef fragt sich jetzt: Wie melde ich der Berufsgenossenschaft den Arbeitsunfall?

Echt jetzt!?

38 %

der Beschäftigten finden ihre Arbeit unter Corona-Bedingungen stressiger als vor der Krise. Bei Eltern mit Kindern sind es mehr als zwei Drittel. In dieser Ausgabe finden Sie praktische Tipps, um Zeitdruck (S. 8-11) und psychische Belastungen (S. 18/19) zu reduzieren.

Rehabilitationspreis der BG ETEM

Mitarbeiter nach Unfall optimal unterstützt

Die Hydro Aluminium Rolled Product GmbH in Grevenbroich erhält den Rehabilitationspreis für Wiedereingliederung. Er ist mit 5.000 Euro dotiert. Die BG ETEM zeichnet damit alle zwei Jahre Unternehmen aus, die sich bei der Rehabilitation von im Beruf erkrankten oder verletzten Beschäftigten vorbildlich verhalten haben. „Hydro Aluminium Rolled Products GmbH erhält den Preis, weil sie die langwierige Wiedereingliederung eines schwerverletzten Mitarbeiters optimal unterstützt hat“, erläutert Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung der BG ETEM. Ein Mitarbeiter war 2016 in eine Maschine geraten. Beide Hände wurden schwer verletzt. Nur durch langwierige Operationen konnte ihre Greiffähigkeit erhalten werden. „Über den gesamten Zeitraum hat das Unternehmen an seinem Mitarbeiter festgehalten und die Wiedereingliederung im Betrieb ermöglicht. Diese Rückdeckung“, so Tichi, „hat einen sehr positiven Einfluss auf den Erfolg der Rehabilitation.“ Weitere Infos zum konkreten Fall lesen Sie in der nächsten Ausgabe der etem.



Virtuelle Verleihung des Rehabilitationspreises der BG ETEM. Von links oben: Martina Hesse-Spötter (BG ETEM), Peter-Erich Friedl, Reinhild Schmidt, Ronny Erdmann (Hydro Aluminium Rolled Products GmbH).

i INFO
www.bgetem.de
Webcode 21776463

Abstimmen und gewinnen

Welches Plakat der BG ETEM hat Sie angesprochen? Was ist Ihnen aufgefallen? Und welches Motiv hat Sie zum Nachdenken gebracht? Machen Sie mit: Wählen Sie ihr Lieblingsplakat und gewinnen Sie eine von 100 Umhängetaschen. Mit wenigen Klicks sind Sie dabei. Kritik, Anregungen und neue Ideen sind natürlich ebenfalls willkommen.

i ABSTIMMEN
profi.bgetem.de



Hilfe beim Lärmschutz

Die Arbeit an Kunststoffspritzgießmaschinen ist laut. Hilfe beim Erstellen einer Gefährdungsbeurteilung und beim Lärmschutz bietet der neue IFA Report 3/2021 „Lärmexposition beim Einrichten und Bedienen von Kunststoffspritzgießmaschinen“. Er basiert auf Ganztagsmessungen der BG ETEM in 25 Betrieben. Die dabei ermittelten Mittelungspegel für typische Tätigkeiten können bei der Berechnung individueller Tages-Lärmexpositionspegel helfen.

↓ DOWNLOAD
www.dguv.de,
Webcode d1183358



#ImpfenSchützt

Große Teile der Bevölkerung sind gegen das Corona-Virus geimpft – doch längst noch nicht alle. Die gesetzliche Unfallversicherung wirbt daher mit der Kampagne **#ImpfenSchützt** dafür, sich impfen zu lassen. Außer in Impfzentren und bei Hausärzten ist das inzwischen auch bei Betriebsärztinnen und Betriebsärzten möglich. Informationen dazu gibt es unter anderem auf den Internetseiten der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (**#WirtschaftImpftGegenCorona**).

Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto sicherer ist das Leben für alle. Damit schützt man nicht nur sich selbst gegen eine COVID-19-Erkrankung, sondern trägt auch dazu bei, die Krankenhäuser zu entlasten und die Verbreitung des Virus zu reduzieren. Das verbessert auch den Infektionsschutz am Arbeitsplatz und in den Schulen.



INFO

www.bgetem.de, Webcode 21516333
www.wirtschaftstestetgegencorona.de



Plakate 2021

Echte Hingucker für mehr Sicherheit. Die Plakatkampagne 2021 der BG ETEM zeigt in klaren Botschaften, auf was echte Profis bei der Arbeit achten. Mitgliedsbetriebe können die Plakate kostenlos bestellen.



BESTELLEN

www.bgetem.de, Webcode 14822765
 Telefon: 0221 3778-1020

Versicherungsschutz im Homeoffice

Mit dem Inkrafttreten des Betriebsrätemodernisierungsgesetzes gilt ein erweiterter Unfallversicherungsschutz für Beschäftigte, die mobil arbeiten. Bislang galt bereits: Beschäftigte stehen bei mobiler Arbeit – zum Beispiel im Homeoffice – unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Versichert waren neben der eigentlichen Arbeitstätigkeit auch sogenannte Betriebswege wie der Weg zum Drucker in einem anderen Raum. Anders als im Betrieb waren hingegen im eigenen Haushalt Wege, um zum Beispiel ein Getränk oder etwas zu essen zu holen oder zur Toilette zu gehen, regelmäßig nicht versichert. In der Gesetzesbegründung heißt es dazu: „Diese Unterscheidung lässt sich vor dem Hintergrund der zunehmenden Bedeutung mobiler Arbeitsformen nicht aufrechterhalten.“ Daher bestimmt das Gesetz jetzt, dass bei mobiler Arbeit im selben Umfang Versicherungsschutz besteht, wie bei Ausübung der Tätigkeit auf der Unternehmensstätte.

Eine weitere Änderung gibt es bei dem Versicherungsschutz auf den Wegen, die Beschäftigte zurücklegen, um ihre Kinder in eine externe Betreuung zu bringen. Für Beschäftigte, die im Betrieb arbeiten, gilt schon bisher: Wenn sie auf dem Weg zur Arbeit einen Umweg machen, um ihr Kind zur Kita oder zur Schule zu bringen, sind sie dabei weiterhin versichert. Für Beschäftigte im Homeoffice waren Wege, um Kinder in Betreuung zu geben, bislang dagegen nicht versichert. Das hat sich nun geändert: Bringen Beschäftigte ihr Kind, das mit ihnen in einem gemeinsamen Haushalt lebt, aus dem Homeoffice zu einer externen Betreuung, stehen sie auf dem direkten Hin- und Rückweg unter Versicherungsschutz. Dies, so die Gesetzesbegründung, sei auch im Interesse der Unternehmen, um die neuen Beschäftigungsformen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abzusichern.



3 Fragen an ...



Wolfgang Volkamer,
Vertriebsleiter
KDSL GmbH,
Germering

Die KDSL GmbH plant, installiert und wartet mit zehn Beschäftigten Telefon- und Kommunikationsanlagen – darunter auch Rufsysteme in Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Wolfgang Volkamer kümmert sich um Kundenberatung und die Planung künftiger Anlagen.

- 1. Wie wichtig ist Arbeitsschutz für Sie?**
Arbeitsschutz spielt für uns eine sehr große Rolle, schließlich geht es um gesunde und zufriedene Mitarbeiter. Zur Umsetzung gehören ganz praktische Dinge wie das Tragen von Sicherheitsschuhen. Oder das Sichern von Leitungen bei der Arbeit an Kabeltrassen.
- 2. Welche Rolle spielt das Risikoposter dabei?**
Das Risikoposter hat für uns eine große Rolle gespielt. Wir sind es Punkt für Punkt alle gemeinsam durchgegangen. Daraus ergaben sich sehr interessante Gesprächsrunden – das haben wir als sehr positiv empfunden.
- 3. Wie haben die Beteiligten reagiert?**
Einige waren zunächst etwas zögerlich, wussten offenbar nicht so genau, was auf sie zukommt. Doch dann haben sich alle eingebracht und zum Erfolg der Aktion beigetragen.



Termine

Derzeit werden viele öffentliche Veranstaltungen auch kurzfristig abgesagt oder verschoben. Informieren Sie sich daher bitte online, ob und wann Ihr Termin stattfindet. Bis Redaktionsschluss lagen folgende Informationen zu diesen Veranstaltungen vor:

07.09.-08.09.2021, Dresden

Digitalisierung der Arbeitswelt – Fachtagung

20.09.-23.09.2021, Toronto, Kanada

XXII. Weltkongress für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – mit Media Festival für Prävention

21.09.-23.09.2021, Leipzig

efa – Fachmesse für Elektro-, Gebäude-, Licht- und Energietechnik inklusive Arbeitssicherheitsseminare für Auszubildende

22.09.-25.09.2021, Köln

IDS – Weltleitmesse der Dentalbranche

22.09.2021, Rheinsberg

12. Rheinsberger Fachtagung „Arbeitssicherheit in der Energieversorgung“ – digitale Veranstaltung

29.09.-01.10.2021, Dortmund

elektrotechnik – Fachmesse für Gebäude-, Industrie-, Energie- und Lichttechnik inkl. Arbeitssicherheitsseminare für Auszubildende; besuchen Sie uns in Halle 6 am Stand 6.C32

26.10.-29.10.2021, Düsseldorf

A+A – Internationale Fachmesse und Kongress

26.10.2021, Düsseldorf

ETEM Forum Führung. Kommunikation. Verhalten. im Rahmen der A+A

i **AKTUELLE HINWEISE ZU TERMINEN**
www.bgetem.de, Webcode 12568821

Jetzt mitmachen

Das Risikoposter hilft, mit Ihren Beschäftigten über sicheres und gesundes Arbeiten zu sprechen. So stärken Sie Ihr Team, sorgen für mehr Sicherheit bei der Arbeit und investieren in die Zukunft Ihres Betriebs. Mitgliedsbetriebe können bis zu 10 Stück kostenlos anfordern.

🛒 **BESTELLEN**
www.bgetem.de, Webcode M21730856

Sitzung der Vertreterversammlung

Damit der Betrieb weiterläuft

Mit zahlreichen Hilfen hat die BG ETEM ihre Mitgliedsbetriebe während der Corona-Pandemie dabei unterstützt, Herausforderungen zu meistern.

Das Thema „Corona“ bildete erneut einen Schwerpunkt bei der virtuell veranstalteten Sitzung der Vertreterversammlung der BG ETEM am 16. und 17. Juni. In vielerlei Hinsicht habe die Berufsgenossenschaft ihren Mitgliedsunternehmen Hilfestellung in der Krise geleistet, unterstrich Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung der BG ETEM, vor den Delegierten von Arbeitgeber- und Versichertenseite. Dazu zählte zum Beispiel die Möglichkeit für Betriebe, Versicherungsbeiträge zu stunden. Vor allem aber habe der Fokus der BG ETEM darauf gelegen, den Betrieben in Lockdown-Zeiten branchenspezifische Vorlagen für die Gefährdungsbeurteilung bereitzustellen. Diese waren eine Voraussetzung dafür, während der Pandemie einen möglichst geregelten Betrieb aufrechtzuerhalten.

So konnten den Vertreterinnen und Vertretern der Arbeitgeber und der Versicherten auch vergleichsweise positive Zahlen präsentiert werden. Die gemeldete Lohnsumme der Unternehmen – die wichtigste Kennzahl für die Beitragsentwicklung – sank im Corona-Jahr 2020 gegenüber dem Vorjahr nur um 3,18 Prozent. Dies ist ein Anzeichen dafür, dass die bei der BG ETEM versicherten Branchen bisher überwiegend glimpflich durch die Krise gekommen sind. Die erfreuliche Folge: Der BG ETEM-Vorstand konnte im Mai dieses Jahres die Umlageziffer für die Beitragsberechnung bei 2,82 stabil halten. Die Umlageziffer ist damit seit 2017 unverändert.

Weitere positive Ergebnisse, die der Vorsitzende der Geschäftsführung den Mitgliedern der Vertreterversammlung präsentieren konnte: Die Zahl der meldepflichtigen Arbeitsunfälle sank, zum großen Teil durch die Auswirkungen der Pandemie, um 12,1 Prozent auf einen neuen Tiefstwert von 48.812. Noch deutlicher wird der Rückgang, wenn man ihn auf die bei der BG ETEM versicherten Vollarbeiter umrechnet: Auf 1.000 Vollarbeiter kamen



Die Aufgaben der Selbstverwaltung erklärt ein Video auf www.bgetem.de, Webcode 20454675.

im Jahr 2020 nur noch 16 Arbeitsunfälle, 10,6 Prozent weniger als 2019. Bei den Wegeunfällen fällt der Rückgang noch stärker aus. Die absolute Zahl der Unfallmeldungen sank um 21,2 Prozent auf 10.681. Je 1.000 Vollarbeiter fiel der entsprechende Wert auf 3,5 (-20,5 Prozent). Trotz der erfreulichen Entwicklung bei den Wegeunfallzahlen sieht die BG ETEM bei den Unfällen im Straßenverkehr auch einen gefährlichen Trend. Mehr als ein Drittel der bei Wegeunfällen Verletzten waren Radfahrende, weitere 24 Prozent Fußgängerinnen und Fußgänger. Der Schutz der schwächeren Verkehrsteilnehmer steht deshalb bei der BG ETEM auch künftig im Mittelpunkt der Verkehrsunfallprävention. Bei einer schriftlichen Abstimmung im Anschluss an die Sitzung fasste die Versammlung Beschlüsse zu Immobilien und zum Stellenplan der BG ETEM. Die Vertreterversammlung stellt das „Parlament“ der BG dar. Sie wird paritätisch von jeweils 30 Arbeitgebern und 30 Versicherten gebildet. Beschäftigte und Unternehmer wählen ihre Vertreter

getrennt über Listen der Arbeitgeber- und Arbeitnehmervereinigungen im Rahmen der Sozialwahlen, die alle sechs Jahre stattfinden – das nächste Mal im Jahr 2023. Zu den Aufgaben der Vertreterversammlung gehört es, die Satzung, die berufsgenossenschaftlichen Vorschriften und den Gefahr tariff zu beschließen. Zudem stellt sie den Haushaltsplan fest.

Holger Zingsheim

i INFO

- **Besondere Corona-Maßnahmen, die für bestimmte Branchen oder Arbeitsplätze ergriffen werden müssen, sowie Checklisten für die Ergänzung der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung unter: www.bgetem.de, Webcode 20882842**
- **Informationen über die Selbstverwaltung unter: www.bgetem.de, Webcode 20454675**



Stress mit dem Arbeitsschutz

Raus aus der Zeitfalle

Arbeitsschutz kostet Zeit, sagen viele und glauben, diese nicht zu haben. Doch es geht auch anders. Mit dem richtigen Zeitmanagement klappt das. Und es lohnt sich.

Kennen Sie das auch? Das Telefon steht nicht still, auf der Baustelle geht es nicht voran, gleich zwei Leute haben sich krankgemeldet und jetzt hat auch noch die Berufsgenossenschaft ihren Besuch angekündigt. Alles auf einmal. „Wie soll ich das nur schaffen?“

„Gerade in kleineren Betrieben laufen viele Dinge bei einer Person zusammen.“ Ralf Bedzek ist als Aufsichtsperson der BG ETEM im Raum Berlin unterwegs. Er kennt die betriebliche Praxis. Dazu gehört, dass Unternehmerinnen und Unternehmer in kleinen Betrieben den Arbeitsschutz in der Regel nicht delegieren. „Das bleibt im Alltagsstress dann oft auf der Strecke.“

Stress macht krank

Die Erfahrung zeigt: Sind Chefin oder Chef gestresst, überträgt sich das häufig auch auf die Beschäftigten. Mögliche Folgen sind Qualitätsmängel und unzufriedene Kunden. Frust und Stress können langfris-

tig auch die Gesundheit der Beschäftigten beeinträchtigen und sogar die Gefahr von Arbeitsunfällen erhöhen. „Dagegen kann man etwas tun“, sagt Dr. Christine Gericke, die bei der BG ETEM versicherte Betriebe zum Thema Stress berät.

Ein erster Schritt zum Erfolg ist ein besseres Zeitmanagement. Vordergründig geht es dabei um Selbstoptimierung, eine höhere Arbeitseffektivität und damit um Gewinnsteigerung. Gleichzeitig sorgt ein gelungenes Zeitmanagement aber vor allem

dafür, dass Unternehmensleitung und die Beschäftigten weniger Stress erleben und zufriedener bei der Arbeit sind.

Das hat auch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) erkannt. Sie bietet Unterrichtseinheiten zum Thema Zeitmanagement bereits für berufsbildende Schulen an. Der Nachwuchs soll frühzeitig dafür sensibilisiert werden, wie sich mit den richtigen Methoden und einer guten Arbeitseinteilung Zeit und Nerven sparen lassen.

„Gesundheit und Unversehrtheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen immer vor.“

Paul Kunick, Geschäftsführer Hygiene Oederan Produktionsgesellschaft

Viele Wege – ein Ziel

Doch welche Methode ist die passende? „Das muss jeder für sich selbst herausfinden“, sagt Christine Gericke. Es gibt eine ganze Reihe von Ansätzen mit klangvollen Namen. Sie unterscheiden sich teilweise, haben aber eines gemeinsam: Es geht darum, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, um so schneller und entspannter ans Ziel zu kommen.

Hier eine kleine Auswahl:

- **Eisenhower-Matrix:** Der Klassiker, benannt nach dem früheren US-Präsidenten. Aufgaben werden nach Termindruck und Bedeutung in vier Kategorien eingeordnet. Was zugleich dringend und wichtig ist, wird sofort erledigt. Was weder zeitkritisch noch wichtig erscheint, landet im Papierkorb.
- **Alpen-Methode:** Der Name besteht aus den Anfangsbuchstaben der einzelnen Planungsschritte: **A**ufgaben aufschreiben, **L**änge (Zeitaufwand) einschätzen, **P**ufferzeit einplanen, **E**ntscheidungen überprüfen, **N**achkontrolle am Ende des Tages. Mit einiger Disziplin lernt man so, Zeitaufwände besser einzuschätzen.
- **Pareto-Prinzip:** Danach lassen sich 80 Prozent der Ergebnisse mit 20 Prozent Aufwand erzielen. Die Frage ist also, was mit möglichst geringem Aufwand realisiert möglichst viel zum Ergebnis beiträgt. Kritiker bemängeln, dass die Qualität leiden könnte.
- **Pomodoro-Technik:** Dabei geht um Zeiteinteilung. Das Prinzip: Häufige Pausen erhöhen die Produktivität. Der Vorschlag: Einheiten von 25 Minuten Arbeit und fünf Minuten Pause. Das kann natürlich individuell angepasst werden.
- **ABC-Analyse:** Wie bei Eisenhower teilt man Aufgaben ein. A = wichtig, B = relativ wichtig und C = Routine entscheiden darüber, wann etwas erledigt wird. Dabei soll man 60–75 % seiner Zeit für A-Aufgaben, 10–25 % für B-Aufgaben und nur 5–15 % für den Routinekram nutzen.

Es gibt weitere Ansätze, die helfen sollen, Prioritäten zu setzen. „Dazu gehört in jedem Fall der Arbeitsschutz“, erklärt Christine Gericke. „Was nach mehr Aufwand aussieht, kann eine Menge Ärger und Arbeit ersparen.“ Und nebenbei sei es ganz wichtig, sich auch mal zu entspannen. „Denn Pausen strukturieren den Tag und helfen, sich besser konzentrieren zu können.“

Die 3 größten Zeitfresser

Was kostet am meisten Zeit und bringt am wenigsten? Zahlreiche Umfragen wollen Antworten finden. Die Zahlen variieren, doch die Favoriten sind oft dieselben.

1. **E-Mails**
Der Stau auf der Datenautobahn endet vor dem Bildschirm. Je nach Umfrage gibt ein Drittel bis zur Hälfte an, jeden Tag ein bis zwei Stunden Mails zu checken. Bei anderen kostet es noch mehr Zeit, Spam, Werbung und Kundenanfragen zu sortieren. Tipp: Mails morgens lesen und dann erst wieder am Nachmittag. Mailalarm ausschalten.
2. **Smartphone**
Katzenvideos, Breaking News oder Fußballergebnisse. Ein Blick aufs Handy genügt. 80 Prozent geben an, bis zu zwei Stunden am Tag zu surfen. Dazu gehen bei zehn Prozent ein bis zwei Stunden für Facebook, Instagram oder Twitter drauf. Bei weiteren zehn Prozent sogar mehr.
3. **„Aufschieberitis“**
„Was du heute kannst besorgen, ...“ Klappt nur leider nicht immer. Nur jeder Zehnte schafft es, Aufgaben sofort anzugehen. Jeder Fünfte verschiebt Dinge auf später. Und das rächt sich spätestens, wenn wieder neue Jobs dazukommen. Eine gute Arbeitsorganisation kann helfen.

Interview Lieber agieren und planen als reagieren



Paul Kunick, Geschäftsführer der Hygiene Oederan Produktionsgesellschaft, über seine Art, Prioritäten zu setzen.

Wie unterscheiden Sie Wichtiges von Unwichtigem?

Bei uns stehen Kundenanforderungen im Mittelpunkt, sie bestimmen die Arbeitsabläufe. Priorität haben natürlich termingebundene Projekte, anderes mit mehr Zeit läuft entsprechend der Kapazitäten nebenher.

Ein wichtiges Thema sind Rohstofflieferungen. Die Corona-Krise hat gezeigt, wie sehr der reibungslose Ablauf parallel laufender Prozesse von funktionierenden Lieferketten abhängt. Die sind zum Teil weggebrochen, was uns vor große Herausforderungen gestellt hat.

Warum sollte ich den Arbeitsschutz ganz oben auf meine Liste setzen?

Gesundheit und Unversehrtheit der Mitarbeiter gehen immer vor. Arbeitsschutz hat immer eine höhere Priorität als alles andere. Es gehört zu unserer Philosophie, eventuelle Missstände sofort zu beseitigen. Inzwischen sind wir auf einem so guten Stand, dass alle ganz automatisch darauf achten, die Sicherheitsvorkehrungen einzuhalten.

Hand aufs Herz: Klappt das bei Ihnen immer optimal?

Na ja, natürlich nicht ganz. Aber es ist noch nie etwas angebrannt. Ich habe jedoch gelernt, dass man manchmal sehr viel mehr Energie in eine Sache stecken muss, wenn sie nicht gut vorbereitet ist. Etwas ad hoc noch schnell durchzuziehen, was vorher besser geplant hätte sein können, ist viel aufwendiger. Daher halte ich mich daran: Lieber agieren statt reagieren.

Das gilt übrigens auch für mein Privatleben. Ich habe eine vollberufstätige Frau und drei Kinder, da ist gutes Zeitmanagement ein Muss. Denn wenn ich im Job etwas nicht gut geplant habe und deswegen länger arbeiten muss, leidet letztlich die Familie darunter.

5 Tipps für die Praxis

1. PRIORITÄTEN SETZEN

Ziele

- Wichtiges erkennen
- **Arbeitskraft** gezielt einsetzen

Schritte

- entscheiden: Was ist dringend, wichtig oder nur wünschenswert?
- **To-do-Liste** erstellen
- Reihenfolge einhalten
- neue Aufgaben berücksichtigen

Vorteile

- **Ziele** werden schneller erreicht
- neue **Spielräume** entstehen

2. AUFGABEN STRUKTURIEREN

- große **Projekte** besser bewältigen

- überschaubare Arbeitspakete schaffen
- **Teilziele** definieren
- nicht alles allein machen
- Aufgaben **delegieren**

- große Projekte verlieren ihren Schrecken
- **Teilerfolge** sorgen für Motivation

3. UNTERBRECHUNGEN VERMEIDEN

- sich besser konzentrieren können
- das **Wesentliche** erledigen

- eigenen **Biorhythmus** beachten
- Schwieriges lieber vormittags?
- **Ablenkungen abschalten** (Tür zu, Handy aus)
- Kleinigkeiten beiseiteschieben

- geringerer **Ressourceneinsatz**
- bessere Arbeitsergebnisse

4. PAUSEN EINPLANEN

- entspannter arbeiten
- **Stress abbauen**

- feste Pausenzeiten definieren
- **Kurzpausen** machen (z. B. 45 Min. Arbeit, 5 Min. Pause)
- eigenen **Rhythmus** finden
- aktive Mittagspause (z. B. Spaziergang)

- höhere Konzentrationsfähigkeit
- **weniger Fehler**

5. ÜBERSICHT BEHALTEN

- höhere **Auslastung** und Produktivität
- geringere Fehlerquote

- **Transparenz** schaffen
- Prioritäten von Zeit zu Zeit überprüfen
- langfristige **Perspektive** beachten
- Beschäftigte mitnehmen

- klare **Orientierung**
- weniger Konflikte im Team



SEMINARE

Die BG ETEM bietet eine Reihe von Seminaren, die Themen wie stressfreies Arbeiten und Zeitmanagement beinhalten. Die Seminardatenbank bietet Ihnen dazu eine Suchfunktion.
www.bgetem.de, Webcode 21788705



BERATUNG

Dr. Christine Gericke ist Arbeitspsychologin bei der BG ETEM. Sie berät u. a. zu den Themen Stress und Stressbewältigung.
Kontakt: gericke.christine@bgetem.de



Extranet

Formalitäten ganz einfach online erledigen

Nutzen Sie schon unseren digitalen Service für Ihr Unternehmen? Mit dem BG ETEM-Extranet übermitteln Sie Ihre Daten oder holen Auskünfte schnell, einfach und sicher online ein.

Das bietet das Extranet der BG ETEM: Senden Sie Dokumente, wie z. B. Änderungsmitteilungen oder Unfallanzeigen, direkt an uns. Sehen Sie Ihre Meldungen zum digitalen Lohnnachweis ganz einfach ein und erhalten Sie Auskunft über die bei der BG ETEM gespeicherten Daten Ihres Unternehmens. Nutzen Sie die unkomplizierte und sichere Datenübermittlung über das Extranet und sparen Sie Zeit, Geld und Nerven. Das Extranet ist durch SSL-Verschlüsselung gesichert. Das bedeutet, jede Eingabe und jede Übertragung wird einzeln verschlüsselt und ist so vor Angriffen von außen geschützt.

Unfälle

Das sind die Vorteile unseres Online-Services:

- Geben Sie Unfallanzeigen direkt ab. Das Extranet hilft Ihnen dabei, wichtige Angaben nicht zu vergessen.
- Alle Unfallanzeigen sind in einer Übersicht angeordnet.
- Die Unfallbelastung Ihres Unternehmens können Sie einsehen, Eigenbelastungslisten herunterladen oder direkt ausdrucken.



Unternehmensdaten / Mitteilungen

Viele Ihrer Anliegen lassen sich online erledigen:

- Änderungen aus Ihrem Unternehmen bekanntgeben.
- Freie Mitteilungen und Anfragen an uns richten.
- Den Beitragsbescheid einsehen und erklären lassen.
- Einfache Unbedenklichkeitsbescheinigungen herunterladen oder direkt ausdrucken (in folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch).
- Stundungen und Ratenzahlungen beantragen.
- Alle erfolgten Änderungen und Mitteilungen in einer Übersicht einsehen.



Einstellungen

Sie können online folgende Änderungen vornehmen:

- Passwort ändern,
- Kontaktdaten bearbeiten,
- Mitbenutzer anlegen und verwalten.



Lohnnachweis DIGITAL

Nutzen Sie das digitale Auskunftssystem, um:

- Ihre Zugangsdaten zum UV-Meldeverfahren sowie die aktuelle Veranlagung Ihres Unternehmens einzusehen.
- Alle erfolgten Stammdatenabrufe und abgegebenen Lohnnachweise in einer Übersicht zu erhalten.
- Erläuterungen zum digitalen Lohnnachweis sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen abzurufen.



Sonstiges/Hilfen

Hier finden Sie Erläuterungen und Hilfestellungen zum Extranet.

Weitere Einstiegsmöglichkeit: Dropdown-Menü

Wer seine Daten und Einstellungen ändern möchte, gelangt über das Menü im Kopf zum persönlichen Bereich.



Persönlicher Ordner

Meine Daten

Finden Sie hier Zugang zu:

- Mitgliedsnummer,
- bei uns gespeicherter Anschrift,
- aktueller Veranlagung Ihres Unternehmens,
- aktuellem Kontostand,
- Kontaktdaten der für Ihr Unternehmen zuständigen Bezirksverwaltung (BV) der BG ETEM.

Mein Ordner

In Ihrem persönlichen Ordner sind alle Dokumente aufgeführt, die von Ihnen erstellt wurden, mit dem jeweiligen Bearbeitungsstatus. Noch nicht versandte Dokumente können durch Anklicken bearbeitet und verschickt oder gelöscht werden.

Noch nicht im Extranet unterwegs?

Das Extranet erreichen Sie über <https://www.bgetem.de> mit Klick auf „Login-Extranet“. Benutzername ist Ihre achtstellige Mitgliedsnummer bei unserer Berufsgenossenschaft. Das Passwort erhalten Sie erstmalig auf Anforderung über das Kontaktformular zum Thema „Mitgliedschaft/Beitrag“ oder über den Webcode 21853645. Es kann anschließend im Extranet von Ihnen geändert werden. Alternativ können Sie die Zugangsdaten selbstverständlich auch telefonisch oder per Mail anfordern:

Telefon (0221) 3778 0

E-Mail ba.koeln@bgetem.de



Umgang mit Gefahrstoffen

Wohl bekomm's!

Wasser oder Lösemittel – beide sind farblos. Werden sie beim Trinken verwechselt, bestehen enorme gesundheitliche Risiken. Deshalb haben Gefahrstoffe in alten Gurkengläsern oder Wasserflaschen nichts zu suchen.

Es ist heiß. Sabine S. steht an der Warenausgabe. Sie muss Fehler im Gewebe blitzschnell erkennen und markieren. Der vorbeirauschende Stoff flimmert vor ihren Augen. Sie wischt sich den Schweiß ab und greift zur Flasche. Zu spät bemerkt S. die Verwechslung. Neben dem Mineralwasser steht eine ähnliche Flasche mit Lösungsmittel. Im hohen Bogen spuckt sie es aus. Mit Husten und Würgereiz bringt sie der Rettungswagen ins Krankenhaus.

Der Feierabend ruft. Elektromonteur Kai W. will seine Hände waschen und eincremen. Die Handcreme neben dem Waschbecken ist weg. Doch auf der Werkbank steht eine Dose mit vermeintlicher Kamillencreme. Drin ist aber eine ätzende Allroundpaste für die Gewindeschmierung. Bereits beim Auftragen beginnt Kais Haut zu brennen. Das schnelle Abwaschen verhindert Schlimmeres. Trotzdem rät der Ersthelfer zum Arztbesuch.

Das kann in Ihrer Firma nicht passieren?

In vielen Werkstätten finden sich kleine Behältnisse mit Flüssigkeiten ohne Kennzeichnung. Oft weiß keiner mehr, was sich darin befindet. Restbestände von Arbeitsstoffen werden jahrelang ohne Kennzeichnung aufbewahrt.

Auch an Arbeitsplätzen dienen Plastikbecher oder Gläser, in denen früher leckere Gurken verkauft wurden, als Hilfsgebinde für Gefahrstoffe. Der Einkauf großer Gebinde ist kostengünstiger. Vor Ort wird aber nur ein Bruchteil des Inhalts gebraucht. Also wird umgefüllt – in einen handlichen Becher oder eine Sprühflasche – was der Haushalt eben hergibt. Eine gefährliche Praxis – nicht nur im Betrieb.

Dort regelt die Gefahrstoffverordnung die Pflichten von Arbeitgebern zur Identifikation von gefährlichen Stoffen. Sie verantworten, dass verwendete Stoffe identifiziert werden können und mit Informationen über Gefahren und Handhabung gekennzeichnet sind.

Weiterhin müssen Gefahrstoffe so aufbewahrt werden, dass sie weder

- Gesundheit noch Umwelt gefährden,
- missbräuchlich genutzt werden oder
- mit Lebensmitteln verwechselt werden können.

Reste und leere Gebinde sind zudem vom Arbeitsplatz zu entfernen und sachgerecht zu entsorgen.

Tätigkeiten mit Gefahrstoffen erfordern genaue Kenntnisse der Gefährdungen. Im Betrieb trägt der Unternehmer oder die Unternehmerin die Verantwortung. Arbeiten Beschäftigte mit Gefahrstoffen, müssen sie regelmäßig anhand einer Betriebsanweisung über Gefährdungen und entsprechende Schutzmaßnahmen mündlich unterwiesen werden.

Woran erkennen Beschäftigte einen Gefahrstoff?

Eine Hilfestellung für die richtige Kennzeichnung gibt die Technische Regel für Gefahrstoffe (TRGS) 201 „Einstufung



So sollte es nicht sein. Beispiele aus der betrieblichen Praxis zeigen: Wo Selleriesalat draufsteht, kann auch Salzsäure drin sein. Und die Kamillencreme entpuppte sich in diesem Fall als Paste zum Hartlöten.

und Kennzeichnung bei Tätigkeiten mit Gefahrstoffen“. Prinzipiell gilt: Alle Stoffe und Gemische, die in Deutschland in Verkehr gebracht werden, sind in deutscher Sprache zu kennzeichnen.

Eine vollständige Kennzeichnung enthält neben der Identifikation des Stoffes oder Gemisches die auf der Einstufung basierenden Kennzeichnungselemente

- Gefahrenpiktogramme,
- Signalwort,
- Gefahren- und Sicherheitshinweise (H- und P-Sätze) sowie
- ggf. ergänzende Informationen z. B. Produktidentifikator.

Etiketten oder Kennzeichnungsschilder sind deutlich sichtbar und dauerhaft anzubringen und dürfen nicht überschrieben

werden. Die Kennzeichnung auf einer entleerten Verpackung ist aufrechtzuerhalten, bis die Verpackung gereinigt wurde.

Fazit

Alle im Betrieb verwendeten Gefahrstoffe müssen als solche identifizierbar sein. Dazu sind Gebinde und Rohrleitungen entsprechend zu kennzeichnen. Ein Umfüllen in kleinere Behälter z. B. für den Tagesbedarf ist zulässig, wenn darauf die wichtigsten Informationen über den Gefahrstoff erkennbar sind. Auf keinen Fall gehören Gefahrstoffe in Lebensmittelbehälter. Schützen Sie Ihre Beschäftigten durch eine leicht erkennbare und haltbare Kennzeichnung auf allen Gefäßen mit gefährlichem Inhalt.

Dr. Ronald Unger

Tipps für die betriebliche Praxis

Umfüllen: Das 200-Liter-Fass steht im Lager, die Tages- oder Wochenmenge wird in ein kleineres Gefäß umgefüllt. Auch darauf müssen die Informationen zum Inhalt vorhanden sein. Fotografieren Sie die Kennzeichnung auf dem Originalgebinde, drucken sie aus und bringen sie auf dem Arbeitsgefäß an. Ist es zu klein, reicht eine vereinfachte Kennzeichnung – mindestens mit Stoffbezeichnung sowie ausgewählten Gefahrenpiktogrammen. In der Betriebsanweisung und der Unterweisung ist auf Gefährdungen und Schutzmaßnahmen einzugehen.

Alte Kennzeichen: Gebinde mit der früheren, orangefarbenen Kennzeichnung müssen nicht neu etikettiert werden, wenn sich keine zusätzlichen relevanten Sicherheitsinformationen ergeben. Eine neue Kennzeichnung ist notwendig, wenn das Etikett nicht mehr lesbar ist oder sich die Einstufung aufgrund neuer Erkenntnisse geändert hat.

Rohrleitungen: Nicht erdverlegte Rohrleitungen zum Transport von gefährlichen Stoffen und Gemischen sind zu kennzeichnen. Ihr Inhalt soll insbesondere dort erkennbar sein, wo eine erhöhte Verwechslungsgefahr herrscht – z. B. an Armaturen, Schiebern, Anschluss- und Abfüllstellen sowie Wanddurchbrüchen. Die TRGS 201 beinhaltet eine Tabelle mit Farbkombinationen zur Identifikation der Gefahrstoffe. Die Rohrleitungen müssen nicht vollständig mit den Signalfarben gestrichen sein, eine Banderole mit Angabe der Flussrichtung genügt.

i LESEN SIE WEITER

Im Onlinemagazin finden Sie eine grafische Anleitung zur vollständigen Kennzeichnung eines Gebindes sowie Auszüge aus der Gefahrstoffverordnung.

etem.bgetem.de



Betriebsbesichtigungen

Die Hilfe kommt ins Haus

Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen sollen vor allem in kleinen und mittleren Unternehmen noch stärker ins Blickfeld rücken. Bei Betriebsbesichtigungen will die BG ETEM in den kommenden Jahren darauf hinwirken, dass die Gefährdungsbeurteilung von allen Betrieben als wichtigstes Instrument für den Arbeitsschutz gelebt wird.

Hintergrund GDA

Die Betriebsbesichtigungen erfolgen im Rahmen der dritten Periode der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA), einer Zusammenarbeit von Bund, Ländern und Unfallversicherungsträgern für den Arbeitsschutz. Auch Vertreter von Arbeitgebenden und Beschäftigten wirken in den GDA-Gremien mit. Branchenübergreifend sollen bis Ende 2025 rund 200.000 Betriebsbesichtigungen stattfinden, davon etwa 8.000 in den Mitgliedsbetrieben der BG ETEM.

Zentrales Instrument für das systematische Erkennen von gefährlichen Situationen und das Ergreifen von Arbeitsschutzmaßnahmen am Arbeitsplatz ist bereits seit 1996 formal die Gefährdungsbeurteilung. Doch noch 2015 gab in einer branchenübergreifenden Befragung nur knapp die Hälfte der Betriebe an, dass sie eine Gefährdungsbeurteilung durchführen würde. Wie sieht die Situation im Bereich der BG ETEM heute aus? „etem“ fragte dazu eine Frau, die es wissen muss. „Bei meinen Betriebsbesuchen stelle ich fest, dass einige Kleinbetriebe inzwischen gut aufgestellt sind“, sagt Jenny Blumenthal, Aufsichtsperson der BG ETEM. „Richtig überrascht hat mich kürzlich ein Elektroinstallationsbetrieb mit acht Beschäftigten, der eine vorbild-

liche Dokumentation hatte und auch genau wusste, warum er den ‚Papierkram‘ für sein Geschäft braucht und auf einem aktuellen Stand hält.“

„Andere klein- und mittelständische Betriebe benötigen dagegen noch etwas Beratung, um die Arbeitsschutzorganisation in ihre Betriebsabläufe zu integrieren“, stellt die BG-Expertin immer wieder fest. Besonders die Gefährdungsbeurteilung empfänden Betriebsleitungen häufig als Herausforderung. „Sie wissen oft nicht, wo sie anfangen sollen oder wozu sie dieses Dokument überhaupt brauchen“, so Blumenthal. „In einem wertschätzenden Gespräch lassen sich viele Bedenken ausräumen und die ersten Schritte in Richtung Arbeitsschutzdokumentation gemeinsam gehen.“

Bis Ende 2025 will die BG ETEM im Rahmen der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie 8.000 Betriebe besuchen und in Sachen Arbeitsschutz beraten.

5 Einstiegswege zur schnellen Verbesserung des Arbeitsschutzes



1. Anonyme Selbstbewertung der Arbeitsschutzorganisation mit dem ORGAcHECK als Instrument für KMU: www.bgetem.de, Webcode 19974147. Optimale Vorbereitung auf die Systembewertung.



2. Branchenspezifische Arbeitshilfen und Erläuterungen zur Gefährdungsbeurteilung im Medienportal: www.bgetem.de, Suche „Gefährdungsbeurteilung“. Mit Vorlagen in die Materie einarbeiten.



3. Seminare der BG ETEM in der Seminar Datenbank: www.bgetem.de, Webcode 21113482. Informationen aus erster Hand nach Ihren Bedürfnissen.



4. Unternehmermodell für Kleinbetriebe bis 50 Beschäftigte. In Schulungen erfahren Sie alles Wichtige rund um den Arbeitsschutz in Ihrem Betrieb. Infos: www.bgetem.de, Webcode 12108806 oder Tel.: 0221 3778-2450



5. Außendienst der BG ETEM: Sprechen Sie die zuständige Aufsichtsperson oder den Präventionsberater an. Er bietet Ihnen gern Unterstützung an. Kontaktaufnahme über Ihr zuständiges Präventionszentrum. www.bgetem.de, Webcode 12818638

Auch die Selbstverwaltung der BG ETEM aus Vertreterinnen und Vertretern von Versicherten und Unternehmen unterstreicht, wie bedeutsam die Gefährdungsbeurteilung ist. „Eine vollständige und aktuelle Gefährdungsbeurteilung ist eine entscheidende Grundlage für Sicherheit und Gesundheit. Sie muss aber auch in der Praxis umgesetzt werden. Dafür beraten die Aufsichtspersonen und Präventionsberater unserer Berufsgenossenschaft“, weiß Hans-Peter Kern, alternierender Vorstandsvorsitzender. „Für Betriebe bringt eine in der Realität gelebte Gefährdungsbeurteilung nur Vorteile. Sie gibt Sicherheit vor Unfällen, Störungen und Produktionsausfällen. Unter dem Strich werden Risiken und Kosten minimiert“, ergänzt Dr. Bernhard Ascherl, Vorstandsvorsitzender.

Konkrete Hilfestellungen

Doch was heißt das konkret? Die Betriebsbesichtigungen sind ein wesentlicher Bestandteil der dritten Periode der „Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie“ (GDA – siehe „Hintergrund“ und „info“). Dabei werden in den kommenden vier Jahren die BG-Aufsichtspersonen gemeinsam mit Unternehmerinnen und Unternehmern den jeweiligen betrieblichen Arbeitsschutz sowie den Prozess der Gefährdungsbeurteilung in den Blick nehmen. Zudem soll im Gespräch geklärt werden, warum die Gefährdungsbeurteilung möglicherweise bisher nicht durchgeführt wurde.

Dazu bietet die BG ETEM schon jetzt zahlreiche Hilfen an. Welche Einstiegswege Arbeitgebende nutzen können, zeigt die Tipp-Box („5 Einstiegswege“).

Besondere Gefährdungen

Die nächste GDA-Periode nimmt vor allem drei Gefährdungen in den Betrieben in den Fokus:

1. Muskel-Skelett-Belastungen (MSB): Auf diesen Bereich entfällt immer noch in etwa jeder vierte krankheitsbedingte Ausfalltag. Im Schnitt fehlen von MSB betroffene Mitarbeiter dem Betrieb pro Jahr 17 Tage, angesichts älter werdender Belegschaften künftig vermutlich eher mehr. In kleineren Betrieben kann schon ein solcher Krankheitsfall die Arbeitsabläufe spürbar erschweren.
2. Psychische Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache von Fehlzeiten. Stress am Arbeitsplatz durch hohe

Zur Person



Jenny Blumenthal ist Aufsichtsperson der BG ETEM. Sie steht als eine von ca. 250 Außendienstmitarbeitenden Betrieben mit Rat und Tat zur Verfügung.

Arbeitsintensität, ständige Unterbrechungen, schlechtes Führungsverhalten oder traumatisierende Erlebnisse können Auslöser sein. Gleichzeitig scheuen sich noch immer viele Menschen, über psychische Probleme offen zu sprechen.

3. Krebserzeugende Gefahrstoffe verursachen verschiedene Berufserkrankungen. Für die betroffenen Beschäftigten sind schwerwiegende Gesundheitsschädigungen, in einigen Fällen sogar tödliche Krankheitsverläufe, die Folge. Zum Umgang mit diesen Gefährdungen wird „etem“ in der kommenden Zeit vielfältige Angebote vorstellen.

Bastian Fochmann

i INFO

Zum Einstieg ins Thema:

1. Neu ins Leben gerufen:

Seminar „Gefährdungsbeurteilung Muskel-Skelett-Belastungen“: www.bgetem.de, Webcode 21788705 (Veranstaltungs-Nr. 435)

2. Ganz aktuell: Corona-Virus:

Psychische Belastung während der Pandemie: www.bgetem.de, Webcode 20925798

3. Onlinetool: Wissen Sie, ob

es in Ihrem Betrieb krebserzeugende Gefahrstoffe gibt? Durch das Onlinetool „Gefahrstoff-Check“ können Sie Mängel leicht erkennen und schnell beseitigen. www.gda-gefahrstoff-check.de

Zur Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie: www.gda-portal.de

Psychische Belastung

Mit Offenheit der Krise trotzen

Arbeit kann Körper und Psyche belasten – besonders in Krisenzeiten. Dann sind Führungskräfte gefragt. Die Arbeitspsychologen Jella Heptner und Dr. Just Miels erklären, wie Sie Ihre Beschäftigten unterstützen können.

Psychische Belastung spielt in immer mehr Betrieben eine Rolle. Hat sich durch die Pandemie da etwas geändert?

Dr. Just Miels: Die Corona-Krise dauert jetzt schon länger als ein Jahr. Auch wenn sich die Lage langsam etwas entspannt, mussten die Menschen viele Herausforderungen bewältigen. Das fängt mit der Notwendigkeit an, Abstand voneinander zu halten, und reicht bis zu Existenzsorgen wegen Umsatzeinbußen, Kurzarbeit oder Jobverlust.

Jella Heptner: Und nicht zu vergessen die veränderte Situation an vielen Arbeitsplätzen: Entweder muss man ständig Maske tragen und Abstand halten oder man arbeitet im Homeoffice – häufig mit gleichzeitiger Betreuung der Kinder. Diese Belastungen zehren bei vielen an den Kräften.

Führen aus dem Homeoffice – wie halte ich da den Kontakt zu meinen Leuten?

Miels: Was den Menschen am meisten fehlt, ist der Austausch untereinander. Da kann man sich mit Telefon- oder Video-Konferenzen helfen, bei denen es mal nicht um ein konkretes Projekt geht. Ein fester Termin in der Woche, bei dem jeder über seine Situation, seine Sorgen und Nöte berichtet, oder eine virtuelle Feierabendrunde können zwar das persönliche Gespräch auf dem Flur nicht ersetzen. Sie helfen aber, den Kontakt zu halten.

Heptner: Wichtig ist, dass man einen festen Termin hat. Das schafft Verbindlichkeit. Man bleibt in Verbindung, auch über die pure Auftragsabwicklung hinaus. Das wirkt sich positiv aufs Arbeitsklima und letztendlich auch auf die Leistung der Beschäftigten aus.

Wann empfinden Menschen Arbeit als belastend?

Heptner: Das ist natürlich individuell sehr unterschiedlich. Was die eine noch als sportliche Herausforderung empfindet, kann für den anderen schon puren Stress bedeuten. Eines aber gilt: Fühlen sich Beschäftigte schlecht informiert, – z. B. über die wirtschaftliche Lage des Betriebs, sind Kompetenzen nicht klar zugewiesen oder werden Handlungsspielräume als zu eng empfunden, führt das schneller zu einem Gefühl der Überforderung als bei positiveren Rahmenbedingungen.

Miels: Arbeit wird häufig dann als psychisch belastend empfunden, wenn es an Klarheit fehlt, – z. B. bei der Auf-

gabenstellung oder den Zielen. In der Pandemie kommen noch andere Faktoren dazu, z. B. die Angst vor Ansteckung oder Unsicherheit im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen.

Wie erkenne ich psychische Probleme bei einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin?

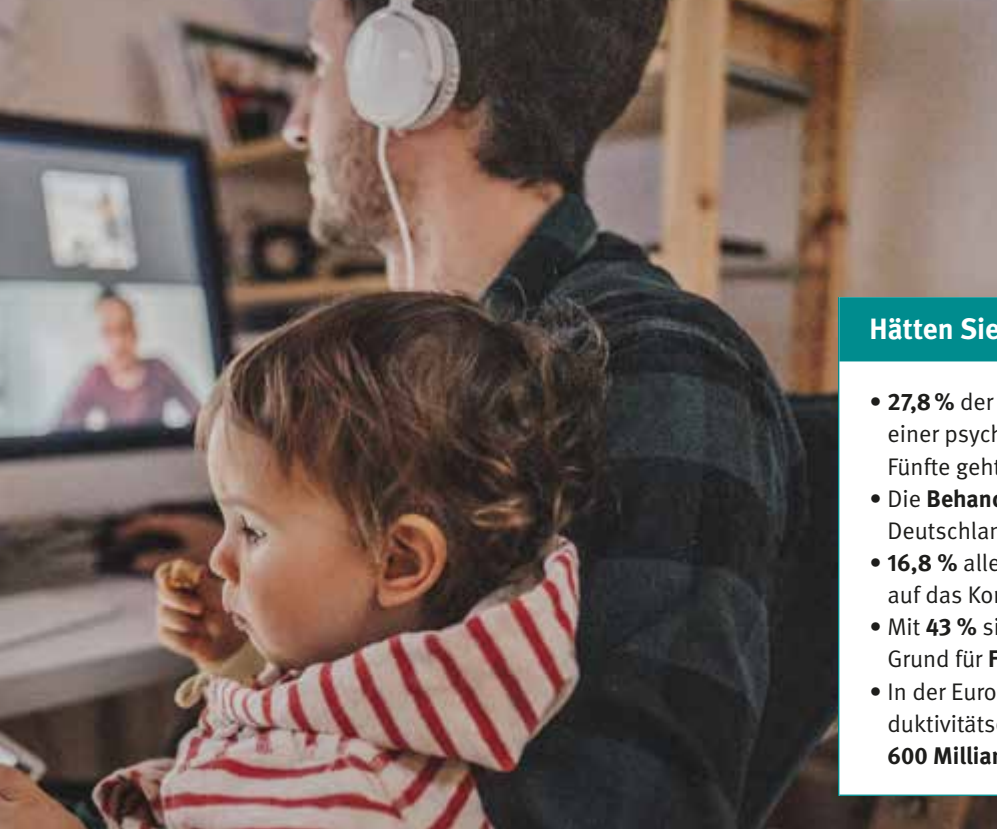
Heptner: Wenn Sie als Führungskraft regelmäßig mit Ihren Beschäftigten im Austausch stehen und ein vertrauensvolles Miteinander herrscht, kommt die betroffene Person vielleicht von sich aus auf Sie zu. Aber auch auf nonverbaler Ebene lässt sich meist eine Veränderung feststellen: Zieht der oder die Mitarbeitende sich über Wochen verstärkt zurück, zeigt weniger Freude auf der Arbeit, reagiert häufiger aufgebracht oder ist weniger leistungsfähig, dann sind das Anhaltspunkte dafür, dass eine Person psychisch beeinträchtigt ist.

Was kann ich als Arbeitgeber in einem solchen Fall tun?

Miels: Wenn Ihnen eine Verhaltensänderung auffällt, sollten Sie das so früh wie möglich ansprechen. Hinauszögern nützt nichts, es schadet nur. Die Situation könnte sich zuspitzen. Ein vertrauensvolles Gespräch kann das verhindern und dazu beitragen, eine Lösung zu finden. Die Botschaft dabei sollte sein: Ich sehe, dass dich etwas bedrückt. Ich möchte gemeinsam mit dir eine Lösung finden und ich unterstütze dich so gut ich kann. Gleichzeitig ist aber auch klar: Mein



Jella Heptner und Dr. Just Miels beschäftigen sich als Arbeitspsychologen bei der BG ETEM unter anderem mit Möglichkeiten zur Gestaltung gesunder Arbeitsbedingungen und zur Reduzierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.



Hätten Sie es gewusst?

- **27,8 %** der Erwachsenen in Deutschland sind von einer psychischen Erkrankung betroffen. Nur jeder Fünfte geht zum Arzt.
- Die **Behandlung** psychischer Erkrankungen kostet in Deutschland rund **45 Milliarden Euro** pro Jahr.
- **16,8 %** aller **Arbeitsunfähigkeitstage** gingen 2020 auf das Konto psychischer Erkrankungen.
- Mit **43 %** sind psychische Störungen der häufigste Grund für **Frühverrentungen**.
- In der Europäischen Union entstehen inklusive Produktivitätseinbußen **Gesamtkosten** von geschätzt **600 Milliarden Euro** jährlich.

Ziel ist, dass wir hier gut und erfolgreich zusammenarbeiten, und da muss jeder seinen Beitrag leisten.

Und wie gehe ich vor, wenn ich den Verdacht habe, einer meiner Leute trinkt oder nimmt Drogen?

Mields: Anzeichen für einen problematischen Alkohol- oder Drogenkonsum sind neben einer häufigen Fahne oder Tarnversuchen wie ständiges Bonbonlutschen z. B. häufigere Unpünktlichkeit, Fehlzeiten, Konzentrationsschwächen und schließlich auch Leistungsmängel. Der erste Schritt ist auch hier ein Gespräch unter vier Augen. Dabei geht es nicht darum, eine Abhängigkeit festzustellen, denn die Führungskraft ist weder Arzt noch Therapeut, sondern es geht darum sicherzustellen, dass von dem Kollegen keine Selbst- oder Fremdgefährdung ausgeht, z. B. bei der Arbeit an und mit Maschinen.

Heptner: Wichtig ist auch die Perspektive. Machen Sie keine Vorwürfe, sondern teilen Sie Ihre Sicht der Dinge mit. Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen und zeigen Sie Ihre Besorgnis über eine mögliche Sucht. Wie Sie dabei vorgehen können, beschreibt die Broschüre „Alkohol und Arbeit – zwei, die nicht zusammenpassen“ der BG ETEM.

Was kann ich als Arbeitgeber tun, um psychische Belastungen für meine Beschäftigten zu reduzieren?

Heptner: Ein wichtiger Punkt: Sorgen Sie für Transparenz. Informieren Sie Mitarbei-

terinnen und Mitarbeiter regelmäßig und offen über die Situation des Unternehmens. Und seien Sie dabei ehrlich, das stärkt das Vertrauen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in „ihr“ Unternehmen. Darüber hinaus gilt, was wir schon eingangs gesagt haben: Eine konstruktive Atmosphäre und ein offener und vertrauensvoller Umgang miteinander sind gute Voraussetzungen für ein gesundheitsförderndes Arbeitsklima.

Mields: Dazu gehört auch eine gute Arbeitsorganisation mit ausreichend Pausen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Beschäftigten Pausenzeiten einhalten und sich zwischendurch erholen. Das reduziert Stress und mindert die Fehlerquote. Und davon profitiert am Ende das ganze Unternehmen.

Was bietet die BG ETEM zur Unterstützung an?

Mields: Es gibt eine ganze Reihe von Handlungshilfen und Tools – gerade im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, aber auch darüber hinaus. Daraus lassen sich wertvolle Tipps für den betrieblichen Alltag ableiten. Das Material kann auf der Website der BG ETEM heruntergeladen werden. Damit die Umsetzung gelingt, beraten wir Mitgliedsbetriebe, zum Beispiel zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung mit Schwerpunkt psychischer Belastungen.

Seit Kurzem gibt es die Offensive Psychische Gesundheit. Was bringt das für die Betriebe?

Mields: Mit der Offensive wirbt die BG ETEM zusammen mit vielen bedeutsamen Institutionen – darunter drei Bundesministerien – für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Störungen. Wir wollen, dass psychische Probleme aus der Ecke der Stigmatisierung herausgeholt werden und als das anerkannt werden, was sie sind: Krankheiten, gegen die man etwas tun kann. Das soll dazu führen, dass betroffene Führungskräfte und Beschäftigte früher Hilfe suchen. Aber auch dazu, dass Unternehmen der psychischen Belastung mehr Aufmerksamkeit schenken und die Arbeit mithilfe einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung gesundheitsgerecht gestalten.

i INFO

www.bgetem.de/corona
Umfangreiches Informationsangebot zu allen betrieblichen Fragen rund um die Corona-Pandemie.

www.bgetem.de,
Webcode 16336494
Video „7 Schritte zu gesunden Arbeitsbedingungen – auch für die Psyche“.

www.bgetem.de,
Webcode M18703564
Broschüre: Alkohol und Arbeit – zwei, die nicht zusammenpassen. Download kostenlos.

Arbeitsunfall

Wenn's passiert: Was ist zu tun?

Aufregung in der A&B GmbH. Mitarbeiter Gunnar L. ist im Treppenhaus gestürzt und kann den Arm nicht mehr bewegen. Kollegen haben den Rettungsdienst gerufen, Herr L. ist auf dem Weg ins Krankenhaus. Sein Chef fragt sich jetzt: Wie melde ich der Berufsgenossenschaft den Arbeitsunfall?

Bei Wege- und Arbeitsunfällen sowie Berufskrankheiten stehen Versicherte unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Wichtig ist, im Fall der Fälle umgehend und richtig zu handeln. Erste Hilfe wurde geleistet. Doch wie erfährt die Berufsgenossenschaft vom Unfall?

Unfallanzeige

Resultiert aus dem Unfallereignis eine Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Kalendertagen, ist der Unfall „meldepflichtig“. Das heißt, es muss eine Unfallanzeige an die BG ETEM gehen. Die Pflicht zur Anzeige eines Versicherungsfalles durch den Arbeitgeber ergibt sich aus dem Sozialgesetzbuch (SGB) VII. Die Inhalte, die in einer Unfallanzeige abgefragt werden, sowie die Form des Vordrucks werden vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales per Rechtsverordnung vorgegeben (Unfallversicherungs-Anzeigeverordnung).

Innerhalb von drei Tagen ab der Kenntnis des Arbeitsunfalls ist die Unfallanzeige an den zuständigen Unfallversicherungsträger zu übermitteln. So erhält die BG ETEM schnellstmöglich die notwendigen Informationen, die sie benötigt, um sich zeitnah um die Versicherungen zu kümmern.

Massenunfälle und tödliche Unfälle sind sofort telefonisch zu melden. Die Anzeige erfolgt durch den Arbeitgeber, der jedoch auch andere Personen bevollmächtigen kann, die Unfallanzeige zu erstatten. Die Unfallanzeige muss vom Betriebs- bzw. Personalrat gegengezeichnet werden. Die Betriebsärztin/der Betriebsarzt sowie die Fachkraft für Arbeitssicherheit sind zu informieren. Für verletzte Unternehmerinnen und Unternehmer gelten dieselben Regeln.

Unfallanzeige korrekt übermitteln

Das Formular für die Unfallanzeige finden Sie unter www.bgetem.de, Webcode 12552191. Sie können die Unfallanzeige

- ausgefüllt per Post beziehungsweise Fax an die BG ETEM übermitteln oder
- alternativ über den Extranet-Zugang (Extranet BG ETEM Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse).

Die Übertragung via E-Mail ist zu unsicher. Unbefugte könnten Kenntnis von den in der Unfallanzeige abgefragten, sensiblen Sozialdaten erhalten.

Ein Fall fürs Verbandbuch

Leichtere Unfälle mit einer kürzeren oder gar keiner Arbeitsunfähigkeit sollten im Verbandbuch eingetragen werden. Wird Erste Hilfe erbracht, ist der Eintrag verpflichtend.

Wie wichtig der Eintrag ins Verbandbuch ist, zeigt der zweite Fall: Die Sekretärin Manuela F. öffnet für ihren Chef ein Paket und schneidet sich dabei in den Finger. Nachdem sie die Blutung gestillt hat, lässt sie die Wunde von einem Kollegen, der über eine Ersthelferausbildung verfügt, mit einem Pflaster versorgen. Sie nimmt ihre Tätigkeit wieder auf. Ihr Vorgesetzter trägt den Vorfall in das Verbandbuch ein. Einige Tage später wacht Manuela nachts mit pochender und stark schmerzender Wunde und Fieber auf – der kleine Schnitt hat sich entzündet und bis zum Abklingen der Entzündung schreibt der Durchgangsarzt Frau F. krank. Der Vorgesetzte von Frau F. meldet das Ereignis nun doch mittels Unfallanzeige der BG und fügt eine Kopie des Verbandbuchs bei. Aufgrund des Nachweises im Verbandbuch bestehen keine Zweifel am Vorliegen eines Arbeitsunfalls und die BG übernimmt zeitnah die Bearbeitung des Falles.

Ein Verbandbuch können Sie unter folgendem Webcode herunterladen oder Exemplare bestellen: M18536322. Eine Alternative zum Verbandbuch ist der Meldeblock (Webcode M18227667). Da es sich um personenbezogene Daten handelt, sind diese gegen den Zugriff Unbefugter zu sichern. Die Datenschutzgrundverordnung bzw. das Bundesdatenschutzgesetz sind zu beachten.

Dokumente fünf Jahre vorhalten

Über jede Erste-Hilfe-Leistung müssen nach § 24 Abs. 6 der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ Aufzeichnungen geführt und fünf Jahre lang aufbewahrt werden. Dies gilt für Einträge ins Verbandbuch und den Meldeblock und empfiehlt sich auch für die Unfallanzeige. Im Anschluss sind die Dokumente datenschutzgerecht zu entsorgen. Hannah Schnitzler

i INFO

Weitere Informationen zum Arbeitsunfall: www.dguv.de, Webcode d2355.

Am Beispiel eines Dachdeckers zeigt das Erklärvideo der Berufsgenossenschaften, was die gesetzliche Unfallversicherung im Falle eines Arbeitsunfalls leistet: www.bgetem.de, Webcode 17680576

Neu im Onlinemagazin

etem*plus*: aus den Branchen



Stromunfälle

Wenn die Technik Tücken hat



Oft ist menschliches Fehlverhalten die Ursache für Stromunfälle. Seltener, aber besonders gefährlich sind technische Gründe.



Energieversorgung

Zündende Idee für sicheres Sprengen



Beim Rückbau von Freileitungsmasten kommt es mit den bisher üblichen Methoden oft zu schweren Verletzungen. Jetzt hat die BG ETEM mit zwei Unternehmen ein sicheres Sprengverfahren entwickelt.



Druck und Papier

Unfallschwerpunkt Gabelstapler



Insgesamt weniger Arbeitsunfälle, aber kein Rückgang bei Unfällen mit Flurförderzeugen. Der Umgang mit Gabelstaplern und Hubwagen in der Druck- und Papierverarbeitung bleibt gefährlich.



Textil und Mode

Anstoß zu mehr Arbeitsschutz



Neue Herausforderungen durch die Digitalisierung, Arbeiten im Homeoffice und Arbeitsschutz bei asiatischen Zulieferbetrieben – die Fachtagung Textil und Mode bot ein breites Themenspektrum.

etem.bgetem.de



Textilindustrie

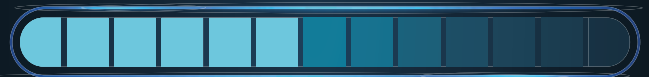
Gemeinsam gegen Schnittverletzungen



Beim Unternehmen Hanns Glass hieß es „Messer raus!“. Zutage kamen abenteuerliche Schneidwerkzeuge, zum Teil Marke Eigenbau, und die „klassischen“ Cuttermesser mit hohem Gefahrenpotenzial.

Energieschub für unseren Präventionspreis

Loading



Mit unserem Präventionspreis zeichnen wir Projekte aus, die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit voranbringen. Jetzt wird die Teilnahme noch attraktiver: mehr Preisgeld, mehr Gewinnchancen, leichtere Bewerbung. Alle Infos im Internet!


www.bgetem.de/praeventionspreis

Fotos: BG ETEM; Stadtwerke Karlsruhe Netzservice GmbH; BG ETEM/Dagmar Brunk; Christian Schneider-Broecker


Impressum

etem – Magazin für Prävention, Rehabilitation und Entschädigung. Herausgeber: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Gustav-Heinemann-Ufer 130, 50968 Köln, Tel.: 0221 3778-0, Telefax: 0221 3778-1199. Für den Inhalt verantwortlich: Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung. Redaktion: Christoph Nocker (BG ETEM), Stefan Thissen (wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v.d.H.). Tel.: 0221 3778-1010, E-Mail: etem@bgetem.de. Bildredaktion: Holger Blatterspiel (wdv); Gestaltung: Jochen Merget (wdv). Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH. etem erscheint sechsmal jährlich (jeden zweiten Monat). Der Bezugspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten. Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfreien Papier. Titelbild: Jo Kirzherr/Westend61 - stock.adobe.com. Leserservice (Adress- oder Stückzahländerung): Tel. 0221 3778-1070, E-Mail: leserservice@bgetem.de.

 **BG ETEM**
www.bgetem.de

 @bg_etem
twitter.com/
bg_etem


 **YouTube**
youtube.com/
diebgetem

 **XING**
xing.to/
bgetem


www.bgetem.de
Webcode 13671559


www.facebook.com/
BG ETEM


www.linkedin.com/
company/bgetem/


www.instagram.com/
bg_etem

Ständig unter Strom, aber *keine Energie?*

Zu viel Stress macht auf Dauer krank.
Psychische Erkrankungen sind inzwischen einer
der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit.



Fotografie: Jens Bösenberg

Konzept, Text und Gestaltung: glorious mess GmbH & Co. KG

P008/2021



Echte Profis informieren sich hier:
profi.bgetem.de

 **BG ETEM**
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse