

inform

Szenarien

Arbeitswelt nach Corona

Homeoffice

Bewegungsmangel vorbeugen

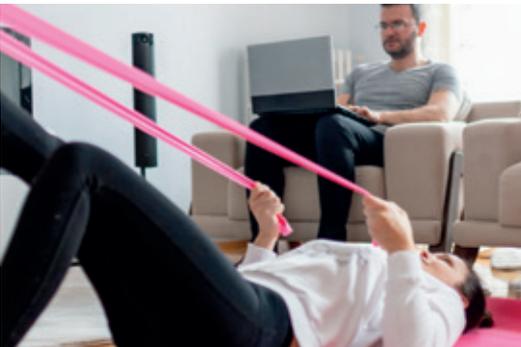
Prävention

Sexuelle Belästigung



Schlafmangel:
Unterschätztes Risiko

inhalt



Facts & News – Infos kurz und knapp **4**

Der erlösende Pik: COVID-19-Impfungen bei Amprion **6**

Gesund durch den Winter: Gripeschutz **10**

EAP: Hilfe zur Selbsthilfe **11**

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz:
Führungskräfte in der Fürsorgepflicht **12**

Schlafmangel: Unterschätztes Risiko **16**

Szenarien: Arbeitswelt nach Corona **20**

Bewegungsmangel im Homeoffice: So
gelingt der sportliche Wiedereinstieg **22**

Fachmagazin: „Arbeitsschutz in Recht und Praxis“ **25**

Tipps & Trends – Mit Licht durch die dunkle Jahreszeit **26**

Interesse? Infos, Angebote, Downloads **27**

Starten Sie mit der
Gefährdungsbeurteilung
COVID-19

Für unsere Mitarbeitenden und Kunden.
Dieser Betrieb arbeitet mit dem

Arbeitsschutzstandard COVID 19

BAD



IMPRESSUM

Herausgeber B.A.D e.V.
Herbert-Rabius-Straße 1
53225 Bonn

Tel. 0228 40072-223

Fax 0228 40072-250

E-Mail inform@bad-gmbh.de

Internet www.bad-gmbh.de

INFORM 3-2021

Verantwortlich Ulrike Lüneburg, Geschäftsführung

Chefredaktion Ursula Grünes

Redaktion B.A.D GmbH

Gestaltung id3, Werkstatt für Gestaltung, Köln

Fotos, Grafiken B.A.D e.V., Adobe Stock; istockphoto;

Reinhard Rosendahl; Amprion GmbH; Fraunhofer IAO; Ulrike Leimanzik

Druck Kopp Druck und Medienservice GmbH, Köln, FSC®-zertifiziert

ISSN-Nr. 1612-0604

Schutzstufe öffentlich | Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion



Editorial

Arbeitswelt nach Corona

Liebe Leserinnen und Leser,

COVID-19-Impfungen in Unternehmen sind eine sinnvolle Maßnahme: Man erreicht mit einem niederschweligen Angebot in kurzer Zeit einen Großteil der Beschäftigten. Wie Sie wissen, konnte B·A·D zunächst nicht allen anfragenden Unternehmen ein Impfangebot machen, denn die Nachfrage war am Anfang um ein Vielfaches höher als die zur Verfügung gestellten Vakzine sowie die vorhandenen Ressourcen. Wir bitten Sie um Verständnis dafür.

Die Pandemie sowie ihre Folgen werden uns auch weiterhin beschäftigen. Durch Homeoffice sind viele zu Bewegungsmuffeln geworden – mit negativen Auswirkungen für die Gesundheit. Mit Maßnahmen aus der betrieblichen Gesundheitsförderung können Sie Ihre Mitarbeitenden darin unterstützen, der Bewegungsfalle zu entkommen.

Beginnend mit dieser Ausgabe lassen wir Menschen zu Wort kommen, die Szenarien für die Zeit nach Corona entwerfen. Wie gestalten sich Wirtschaft und Gesellschaft, wie werden wir zukünftig arbeiten? Darum geht es in den Beiträgen der Zukunftsforscher*innen und Wissenschaftler*innen.

In eigener Sache: Professor Bernd Witte verabschiedet sich nach langjähriger Tätigkeit in der B·A·D-Geschäftsführung in den Ruhestand. Für den neuen Lebensabschnitt wünschen wir ihm alles Gute!

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

André Panienska

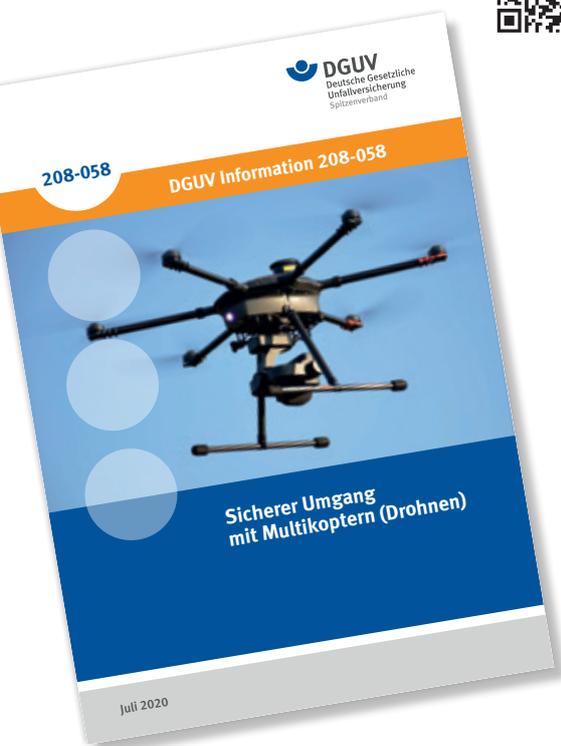
Ulrike Lüneburg

facts & news

Neue Regeln für Drohnen

Drohnen sind schon lange praktische Helfer im Betriebsalltag. Die EU-Regeln für ihren Einsatz wurden vor geraumer Zeit erneuert. Weitere Hinweise zum unfallfreien und rechtssicheren Drohneinsatz in Unternehmen bietet die DGUV-Information „Sicherer Umgang mit Multikoptern (Drohnen)“. Sie enthält eine Checkliste zur Startvorbereitung sowie Mustervorlagen für+ Gefährdungsbeurteilung und Betriebsanweisung.

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3820>

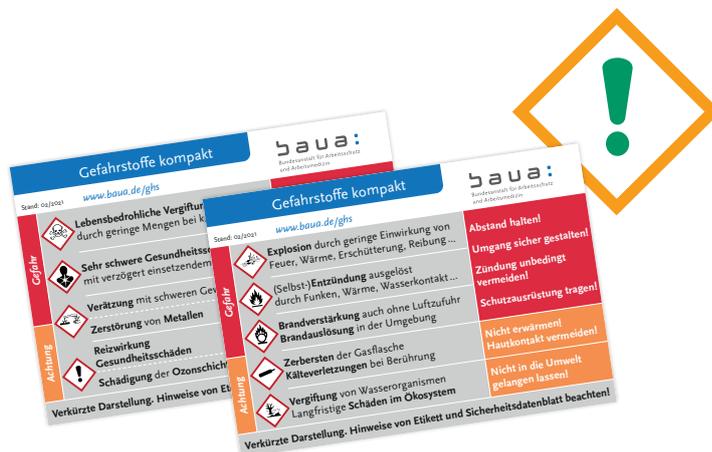


Studie: Lebensmittelwerbung für Kinder

Ein mediennutzendes Kind sieht in Deutschland durchschnittlich pro Tag rund 15 Werbespots für ungesunde Lebensmittel wie Fast Food, Snacks oder Süßigkeiten. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Hamburg. Die Bewertung der Produkte erfolgte nach dem Nutrition Profil Model der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es wurde eigens für den Bereich Kinder entwickelt. Die Studie ist abrufbar unter

<https://www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/dokumente/kindermarketing2021effertzunihh.pdf>





Gefahrstoffzeichen leicht verständlich

Auf vielen alltäglichen Produkten und auch im beruflichen Kontext finden sich Gefahrstoffsymbole. Doch was bedeuten all die Zeichen im Einzelnen? Die GHS-Memocard „Gefahrstoffe kompakt“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) gibt darauf kurz gefasst und leicht verständlich Antworten – auch für Nicht-Chemiker. Die Karte im praktischen Checkkarten-Format ist online bestellbar und steht auch als Download zur Verfügung unter



www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/Sonderformate/GHS-Memocard.html

Digitalisierung und Gesundheit

Was macht die Online-Welt mit uns? Welche Auswirkungen hat das Dauersurfen auf unseren Körper und unsere Psyche? Die Techniker Krankenkasse hat das Digitalverhalten von Erwachsenen im Rahmen der Studie „Schalt mal ab, Deutschland!“ untersucht. Im Fokus stehen die Chancen, aber auch die Risiken für die Gesundheit, die sich durch den digitalen Medienkonsum ergeben.

Die Studie ist abrufbar unter

[www.tk.de/techniker/magazin/
digitale-gesundheit/medienkompetenz/
digitale-mediennutzung-2100324](http://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/medienkompetenz/digitale-mediennutzung-2100324)

83%
der Männer sind fast immer online.



Prozent der Befragten, die immer online sein möchten.

Offene sein ist nicht immer einfach: 2019 wurden an der TU Chemnitz Gründe und Strategien für einen bewussten Internetverzichte untersucht. Die Befragten gaben an, dass sie keine Alternative zur Internetsutzung sehen würden (C. Papsdorf, 2019).

Der erlösende

Piks



Der Übertragungsnetzbetreiber Amprion überwacht rund um die Uhr die Stromflüsse, Spannung und Frequenz in Europa in Echtzeit. Die Ingenieure, die in der Hauptschaltleitung in Brauweiler die Energiewelt im Blick haben, können nicht ins Homeoffice wechseln. Ihnen und der ganzen Belegschaft hat das Unternehmen deshalb ein Impfangebot gegen COVID-19 gemacht. Dank des Einsatzes von B·A·D-Impfteams sind nun zahlreiche Mitarbeitende durch die Impfungen geschützt.



Hierzulande verlassen wir uns darauf, dass der Strom verlässlich aus der Steckdose kommt. Mit verantwortlich dafür, dass für rund 500 Millionen Menschen in Deutschland und Europa im wahrsten Sinn des Wortes das Licht nicht ausgeht, sind die Schaltungingenieure in der neuen Hauptschaltleitung beim Übertragungsnetzbetreiber Amprion in Brauweiler nahe Köln. Rund um die Uhr überwachen sie die Stromflüsse, Spannung und Frequenz in Echtzeit. Die Ingenieure beobachten die Netze von Frankreich bis nach Tschechien und von Dänemark bis nach Italien. Auch in einer künftigen klimaneutralen Energiewelt, in der immer mehr Wind- und Solarstrom in das Energiesystem zu integrieren ist, kommt der Hauptschaltleitung eine Schlüsselrolle zu. Doch auch hier gilt: Ohne qualifiziertes Personal nutzt die modernste Technik nichts.

Amprion hat deshalb seit Beginn der Coronapandemie besondere Sorgfalt walten lassen, um die Gesundheit der eigenen Mitarbeitenden zu schützen. „Für die Beschäftigten in den Leitwarten sowie in den für die Aufrechterhaltung des Netzes zwingend notwendigen technischen Teams gelten besondere Anforderungen. Wir haben frühzeitig Maßnahmen ergriffen, um den zuverlässigen Betrieb in diesen Bereichen sicherzustellen“, unterstreicht Guido Stüber, Leiter Arbeitssicherheit und Umweltschutz bei Amprion.

Warten auf Impftermin hat ein Ende

Deshalb war es für den Übertragungsnetzbetreiber selbstverständlich, seinen insgesamt rund 2.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, von denen 250 am Standort Brauweiler tätig sind, ein Angebot für die COVID-19-Impfung zu machen. Insbesondere im Blick hatte das Unternehmen dabei die etwa 700 Beschäftigten, die aus betrieblichen Gründen nicht von zu Hause aus arbeiten können, wie die Mitarbeitenden in der Systemführung. „Wir wissen, dass die mit der Coronapandemie einhergehenden Einschränkungen für viele Menschen sehr belastend waren und noch immer sind. Als Unternehmen haben wir deshalb ein großes Interesse daran, unsere Mitarbeitenden so gut wie möglich durch diese Zeit zu begleiten“, sagt Stüber. „Dazu zählt für uns eben auch die Möglichkeit, dass sie von einem Impfangebot Gebrauch machen können. Viele Mitarbeitende hätten andernfalls noch länger auf einen Impftermin warten müssen.“

Amprion hat dafür im Juni an den Standorten in Dortmund und Brauweiler eigene Impfstraßen eingerichtet. In Brauweiler hat man zum Beispiel ein Gebäude mit Besprechungsräumen umfunktioniert zu Anmeldung, Impfzimmer und Beobachtungsbereich. Die B·A·D-Betriebsärztinnen und -ärzte impfen dort – wie in vielen anderen Unternehmen auch – die Mitarbeitenden, unterstützt von Amprion-Beschäftigten an der Anmeldung und im Beobachtungsbereich. Alle sind frohen Mutes, obwohl vieles erst kurzfristig entschieden werden kann. Das liegt daran, dass die Bundesregierung die Impfstoffmenge erst zwei Wochen vor der Lieferung zuteilt, was eine flexible Planung erfordert. Bei Amprion klappt das problemlos, lobt Guido Stüber: „Der Einsatz unserer Kolleginnen und Kollegen war sehr gut. Jede Eventualität wurde in der Planung berücksichtigt, sodass der Ablauf von der Terminierung bis zur eigentlichen Impfung vorbildlich ist.“



🕒 Der verdünnte Impfstoff ist nur begrenzt haltbar. Die B·A·D-Mitarbeiterinnen ziehen deshalb nur so viele Spritzen auf, wie sie innerhalb der nächsten zwei Stunden setzen können.

🕒 Die Amprion-Ingenieure koordinieren und überwachen in der Systemführung in Brauweiler bei Köln das Stromnetz rund um die Uhr. Sie können nicht zu Hause arbeiten und freuen sich über das Impfangebot ihres Arbeitgebers.





Impfstoff braucht richtige Temperatur

Für Christina Leonhardt, medizinische Assistentin bei B·A·D, beginnt ein Impftag bei Amprion mit einer Fahrt ins B·A·D-Gesundheitszentrum in Köln. Dort holt sie die passende Anzahl an Dosen des Biontech-Impfstoffes Comirnaty ab. Die Impfstoff-Fläschchen, auch Vials genannt, lagern bei einer Temperatur von zwei bis acht Grad im Kühlschrank. Erst kurz vor dem Transport zur Impfstraße packen die B·A·D-Mitarbeitenden die benötigte Menge in Kühlboxen. Mit Datenloggern, die u. a. konstant die Temperatur protokollieren, wird die Kühlkette jederzeit überwacht, um die Wirksamkeit des Impfstoffes garantieren zu können. Denn zu hohe oder zu niedrige Temperaturen können, genauso wie zu viel Lichteinstrahlung und Erschütterungen, die Molekülstrukturen der COVID-19-Impfstoffe destabilisieren und so die optimale Antikörperbildung hemmen.

Bei Amprion angekommen packt Christina Leonhardt die Vials in einer zum Labor umfunktionierten Teeküche erneut in den Kühlschrank. Erst kurz vor dem Verabreichen der Spritze wird der Impfstoff gemischt. Denn während die unverdünnte Biontech-Vakzine einen Monat lang gekühlt haltbar ist, ist im verdünnten Stadium Eile geboten. „Vereinfacht gesagt geben wir mit einer Spritze eine genau definierte Menge steriler Kochsalzlösung in das Vial und drehen dieses zum Mischen mehrmals behutsam hin und her. Dann ziehen wir pro Vial sechs Spritzen auf, die wir den Impfwilligen innerhalb von zwei Stunden setzen“, erklärt B·A·D-Arbeitsmedizinerin Dr. Dagmar Olten den Prozess des Verdünnens.

Das alles sehen die Impfwilligen nicht – genauso wenig wie die Dokumentation jeder Impfung, die Dagmar Olten – ohne personenbezogene Daten – an das Robert Koch-Institut (RKI) melden muss. Auch wenn alle Amprion-Mitarbeitenden geduldig zu warten bereit sind: Sie sollen ihre Impfung so schnell wie möglich erhalten. Deshalb bekommen alle schon mit ihrer Anmeldung zum Impftermin über ein Online-Tool den Einwilligungsbogen zur Impfung und ein Aufklärungsmerkblatt zugeschickt, die sie zu Hause in Ruhe durchlesen, ausdrucken und unterschreiben können. Das beschleunigt den eigentlichen Impfprozess auf zweierlei Weise. Die Anmeldung geht fix, weil die Impfwilligen nur noch die ausgefüllten Dokumente abgeben müssen. Zudem haben sie beim Arztgespräch weniger Fragen. „Die meisten Impflinge sind sehr gut informiert“, ist die Erfahrung von Arbeitsmedizinerin Olten. „Medizinische Fragen gibt es kaum, höchstens sehr spezielle in Zusammenhang mit Vorerkrankungen.“ Organisatorische Fragen, etwa zur Planung der Zweitimpfung oder zum digitalen Impfnachweis, seien zügig beantwortet.

Geimpfte erfreuen sich an neuer Freiheit

Im Arztgespräch wie auch bei der Impfung selbst ist Einfühlungsvermögen wichtig. „Einige haben keine Angst vor der Impfung an sich, wohl aber vor dem Piks“, hat die medizinische Assistentin Christina Leonhardt beobachtet. „Wenn ich offen auf die Leute zugehe und mit ihnen spreche, sind sie gut abgelenkt und merken den Piks oft gar nicht.“ So klappt bei Amprion alles wie geplant. Auch die Notfalltasche, die Dagmar Olten dabei hat, um zum Beispiel bei einer allergischen Reaktion helfen zu können, bleibt unberührt in der Ecke stehen. Alle Geimpften können, wenn sie nach der Impfung 15 Minuten im Beobachtungsbereich abgewartet haben, an ihren Arbeitsplatz zurückgehen.



☞ Geimpft wird nur, wer zuvor Einwilligungsbogen und Aufklärungsmerkblatt unterschrieben hat.



☞ Die meisten Impfwilligen sind sehr gut informiert. Alle dann noch offenen Fragen beantwortet B·A·D-Arbeitsmedizinerin Dr. Dagmar Olten.



☞ Christina Leonhardt, medizinische Assistentin bei B·A·D, spricht während der Impfung mit den Menschen. So merken die meisten den Piks gar nicht.

„Die Mitarbeitenden sind sehr dankbar, dass ihnen ihr Arbeitgeber eine Impfung ermöglicht hat, nachdem viele von ihnen im Impfzentrum und beim Hausarzt bei der Terminsuche keinen Erfolg hatten“, sagt Dagmar Olten. „Wir Betriebsärzte helfen so, eine Gruppe zu impfen, die wegen der Priorisierung lange keine Möglichkeit dazu hatte.“ Die Freude der frisch Geimpften sowie das Wissen um die Wichtigkeit ihrer Aufgabe motiviert die beiden B·A·D-Mitarbeiterinnen zusätzlich. „Wir haben nur gutes Feedback bekommen, und es ist einfach ein tolles Gefühl, dazu beizutragen, dass wir alle durch die Impfungen ein Stück weit zur Normalität zurückkehren können“, findet Christina Leonhardt.

Guido Stüber, Leiter Arbeitssicherheit und Umweltschutz bei Amprion, ist ebenfalls zufrieden: „Die Zusammenarbeit und die umfassende Unterstützung von B·A·D war hervorragend – auch bei vielen anderen coronabedingten Fragestellungen.“ Dank des B·A·D-Einsatzes sind bei dem Übertragungsnetzbetreiber jetzt 300 Mitarbeitende mehr als zuvor gegen COVID-19 geschützt. Sie können nun wieder unbekümmerter und konzentrierter ihren Beitrag dazu leisten, das europäische Stromnetz sicher und stabil zu halten. ①



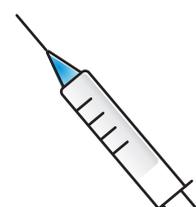
B·A·D impft

Die Einbindung der Betriebsärztinnen und -ärzte in die nationale Impfstrategie hat am 7. Juni 2021 begonnen, zeitgleich mit dem Aufheben der Impfpriorisierung. Auch B·A·D impft seitdem Mitarbeitende von Unternehmen – im Rahmen der zur Verfügung stehenden Impfstoffmenge, die von der Bundesregierung zugeteilt wird, und der personellen Kapazitäten der Betriebsärzte.



Informieren Sie sich in unserem Online-Dossier zur COVID-19-Impfung!

<https://gesund.to/m43ee>



Gesund durch den Winter

Grippeschutz

Mit Beginn der kalten Jahreszeit naht auch die Grippewelle. Den besten Schutz vor einer Erkrankung bietet die Impfung. Vor allem ältere, chronisch kranke und immungeschwächte Menschen sollten sich impfen lassen. Sie sind besonders gefährdet, wenn sie sich mit dem Virus anstecken.



Einen grippalen Infekt mit Husten und Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen kennt wahrscheinlich jeder. Die echte Grippe zeigt ähnliche Symptome, die Erkrankung verläuft jedoch gewöhnlich heftiger: Schlagartig treten hohes Fieber, heftige Kopfschmerzen, Muskel- und Gliederschmerzen auf, lebensbedrohliche Komplikationen wie eine Lungenentzündung sind möglich. Die Zahl der Todesfälle kann bei den einzelnen Grippewellen stark schwanken, von mehreren Hundert bis mehrere Tausend Grippe-Tote. Die B·A·D-Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner raten, sich im Oktober oder November, spätestens aber Mitte Dezember gegen die saisonale Grippe impfen zu lassen. Die Wirksamkeit des Impfstoffes währt neun bis zwölf Monate. Es dauert ca. 14 Tage, bis das Immunsystem den Schutz gegen den Erreger vollständig aufgebaut hat.

Wer sich impfen lassen sollte

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts empfiehlt die Influenzaimpfung insbesondere für Personen, die bei einer Infektion mit den Grippeviren ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben.

So können Sie einer Grippe vorbeugen:

- Achten Sie auf Hygiene. Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Halten Sie Abstand zu Personen, die bereits an Grippe erkrankt sind.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
- Eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung stärkt die Immunabwehr.
- Ausreichende Luftfeuchtigkeit in Räumen sorgt dafür, dass die Schleimhäute nicht austrocknen.

Zu diesen Risikogruppen gehören:

- Personen über 60 Jahre
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einem Grundleiden (z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten)
- Personen mit schweren neurologischen Grundkrankheiten wie Multiple Sklerose
- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (z. B. durch HIV)
- Schwangere
- Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen

Außerdem sollten sich Menschen impfen lassen, die aus beruflichen Gründen viel Kontakt zu anderen Personen haben und sich dadurch schneller anstecken können. Dazu gehören:

- medizinisches Personal
- Menschen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr **II**



Warum eine Gripeschutzimpfung sinnvoll ist! B·A·D-Arbeitsmedizinerin Dr. Christina Nußbeck beantwortet die wichtigsten Fragen zur Grippeimpfung:

<https://gesund.to/weuc1>



Employee Assistance Program

Ankerpunkt für jede Herausforderung

In den letzten Jahren haben Erkrankungen mit psychischen Ursachen zugenommen. Viele Führungskräfte und Mitarbeitende empfinden arbeitsbedingten oder privaten Stress. Die Gründe sind vielfältig: Arbeitsüberlastung, Termindruck, Mobbing oder familiäre Probleme, um nur einige zu nennen. Situationen, mit denen man nicht allein fertigwerden kann und muss. Hier setzt das B·A·D-Beratungsangebot **Employee Assistance Program (EAP)** an. Das Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Mittelpunkt des Angebots steht die psychosoziale Beratung, die ergänzt werden kann um eine Schuldner-, Rechts- oder Pflegeberatung.

Psychosoziale Beratung

Ob Familie, Partnerschaft, Arbeit oder Gesundheit: Unsere Beratenden stehen den Mitarbeitenden unserer Kunden für intensive Gespräche zur Verfügung. Gemeinsam werden Handlungsoptionen entwickelt, Lösungsmöglichkeiten erarbeitet und persönliche Ressourcen gestärkt. Die Gespräche finden telefonisch, per Video oder persönlich vor Ort statt. Wir bieten ebenfalls eine Onlineberatung an. Unsere Beraterinnen und Berater sind systemisch ausgebildet und haben einen akademischen Abschluss in Psychologie, Sozialarbeit, Pädagogik oder vergleichbaren Disziplinen.

Bei rechtlichen Fragen

Mietrecht, Erbrecht, Vertragsrecht, Steuerrecht, Strafrecht etc. Kunden erhalten zu allen Rechtsgebieten eine dem Anliegen angemessene juristische telefonische Erstauskunft sowie Handlungsempfehlungen zum weiteren Vorgehen – ausgenommen ist das Arbeitsrecht. Es erfolgt keine Mandatsübernahme.

Sie nutzen bereits das Employee Assistance Program von B·A·D? Dann stellen wir Ihnen gern für Ihre Führungskräfte und Mitarbeitenden Videos, Podcasts und weitere Informationen zu den Dienstleistungen im Rahmen des EAP gratis zur Verfügung.

Sprechen Sie hierzu Ihre zentrale B·A·D-Kontaktperson an!

Oder rufen Sie uns an unter der kostenfreien Servicenummer 0800 1241188.

Professionelle Pflegeberatung

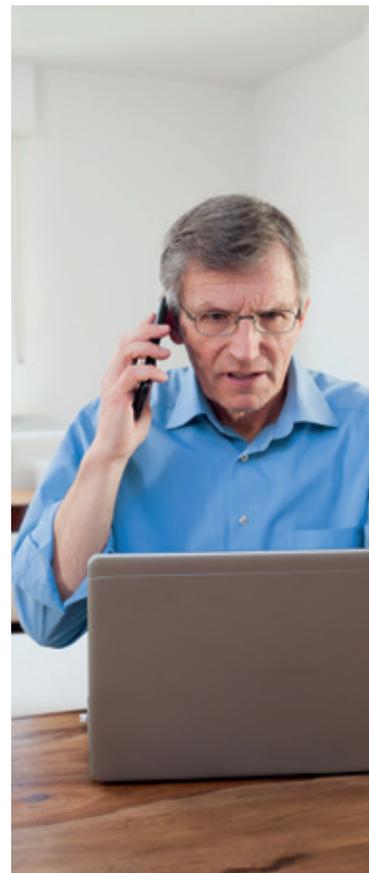
B·A·D-Kunden dürfen auf eine passgenaue Beratung vertrauen, beispielsweise zur Pflegesituation von Angehörigen. Im Pflegedschungel sparen Mitarbeitende der B·A·D-Kunden Zeit, wenn sie das Angebot einer umfangreichen Pflegeplatzrecherche nutzen. Die Expertinnen und Experten unterstützen auch beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen. Die Beratung erfolgt telefonisch.

Schuldnerberatung

Schwierigkeiten mit Rechnungen, Krediten, Unterhalt, Trennungssituationen etc.? In individuellen Gesprächen erhalten B·A·D-Kunden eine kompetente telefonische Beratung durch Expertinnen und Experten – mit konkreten Lösungsansätzen.

Die Vorteile des EAP auf einen Blick:

- Alle Gespräche sind stets strikt vertraulich und auf Wunsch auch anonym.
- Es findet ein wertschätzender und vertrauensvoller Austausch zu den persönlichen Themen statt.
- Je früher diese Dienste in Anspruch genommen werden, desto positiver ist der Einfluss auf Leistungsbereitschaft, Motivation und psychische Gesundheit.
- Unternehmen bringt die frühe Prävention eine Produktivitätssteigerung und Kostensenkung. 📈



Neugierig geworden? Informieren Sie sich in einer Broschüre über die Mehrwerte des Employee Assistance Program:

<https://gesund.to/bkgjp>

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Führungskräfte in der Fürsorgepflicht

Schlüpfrige Sprüche, sexualisierte Witze, der Klaps auf den Hintern: Frauen wie Männer erleben das – auch am Arbeitsplatz. Wie man sich dagegen wehren kann, was Führungskräfte tun müssen und warum Aufklärungsarbeit über das noch immer tabuisierte Thema „Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz“ wichtig ist, darüber hat die inForm-Redaktion mit Ulrike Leimanzik gesprochen. Sie ist Sozialarbeiterin und hat als Kriminalbeamtin viele Jahre im Bereich Sexualdelikte gearbeitet. Aktuell ist sie als Beraterin für das Institut Kogemus tätig, einer Einrichtung, die Präventions- und Interventionsberatung für Jugendliche bei sexualisierter Gewalt anbietet. Darüber hinaus ist sie im Vorstand der Beratungsstelle „Schattenlicht für Frauen und Mädchen“.

? Was treibt Sie an, Frauen und Mädchen, die von sexueller Belästigung oder auch Gewalt betroffen sind, zu beraten?

! **Ulrike Leimanzik:** Ich habe in der Zeit bei der Kripo viele Opfer von sexualisierter Gewalt erlebt, in der Regel sind dies Frauen und Mädchen. Strafverfahren helfen ihnen nicht immer, tun ihnen nicht immer gut. Was diese Menschen zunächst brauchen, ist jemanden, der zuhört, sie an die Hand nimmt und weiter begleitet, damit sie in der Lage sind, das Erlebte zu verarbeiten. Das hat mich berührt. Ich wollte mich daher nicht nur an den Schreibtisch setzen und mich auf das Strafrechtliche beschränken, sondern mehr machen. Seit die Beratungsstellen entstanden sind, bin ich auch in Arbeitskreisen aktiv, zusammen mit anderen Beraterinnen, Beratern und Sozialarbeitern. Ich bin zwar seit sieben Jahren pensioniert, aber immer noch in diesem Bereich aktiv.

? Hilft Ihnen Ihre berufliche Vergangenheit als Erste Kriminalhauptkommissarin heute für Ihre Arbeit als Beraterin?

! Da ich 42 Jahre Kriminalbeamtin war, weiß ich natürlich, wie Strafverfahren ablaufen, welche Belastungen auf den Schultern der Opfer liegen. Daher kann ich auch gut einschätzen, ob ein Strafverfahren wirklich zu einer Verurteilung führt oder ob das Ganze möglicherweise schon im Vorfeld von der Staatsanwaltschaft eingestellt wird. Das ist wichtig, da Betroffene in der Regel keine Vorstellung haben, wie ein Strafverfahren abläuft. Das ist die eine Seite. Und weil ich so viele Opfer erlebt habe und parallel dazu auch viele Täter, versuche ich, den Betroffenen Hilfreiches mit an die Hand zu geben, damit sie schneller aus der Opferrolle herauskommen und wieder Stärke bekommen. Die Vermischung von Sozialarbeit und Kriminalpolizei finde ich gut und sehr hilfreich an dieser Stelle.



❓ In welcher Situation kommen Frauen und Mädchen zu Ihnen?

❗ Das Spektrum reicht von sexueller Belästigung bis hin zu Vergewaltigung. Wobei es erschreckend ist, dass die Auswirkungen einer Vergewaltigung oftmals genauso sind wie bei einer sexuellen Belästigung, wenn diese über einen längeren Zeitraum erfolgt. Das ist dann wie Mobbing, da wird ein Mensch systematisch erniedrigt und zerstört.

❓ Welche Formen von sexueller Belästigung erleben Sie bei Ihren Klientinnen?

❗ Es geht in erster Linie um Übergriffe, um das Fassen an die Brust, um das Tatschen am Gesäß, im Intimbereich. Aber sexuelle Belästigung kann auch ein Blick sein. Wenn eine Frau beispielsweise das Gefühl hat, der Mann, der im Abteil im Zug gegenüber sitzt, beguckt sie so, dass er sie mit Blicken auszieht. Es kann auch ein Kalender sein, der im Büro hängt. Das können Sprüche oder Witze sein. Frauen, die sich zur Wehr setzen oder sagen, dass sie das nicht wollen, erleben häufig die Reaktion: Da musst du drüberstehen! Lach doch darüber! Das ist dann fatal, denn dadurch zeigt man, dass ihre Gefühle nicht ernst genommen werden.

❓ Reagieren Führungskräfte in Unternehmen ähnlich, wenn Mitarbeiterinnen zu ihnen kommen, um über Vorfälle zu berichten?

❗ Ja, das ist in der Tat so. Häufig ist es ein Machtgefälle zwischen der Person, die belästigt, und derjenigen, die belästigt wird. Es gibt auch Männer, die belästigt werden, und Frauen, die belästigen. Aber in der überwiegenden Zahl sind es Männer, die Frauen belästigen. In Unternehmen ist das häufig der Vorgesetzte, der erfahrene Kollege und die Frau, die vielleicht Berufsanfängerin ist, noch in der Probezeit und bedeutend jünger. Deshalb kann man da tatsächlich von einem Machtgefälle sprechen und von einer schwierigen Situation für die betroffene Frau.



Ulrike Leimanzik

❓ Was kann man daran ändern?

❗ Ich bin stark eingebunden in die Fortbildung von Führungskräften. Es ist sehr wichtig, dort die Informationen rüberzubringen, was sexuelle Belästigung ist. Eben dass es sich nicht um ein Kavaliersdelikt, sondern um eine ernst zu nehmende Angelegenheit handelt, die Menschen zerstören kann. Führungskräfte müssen sich bewusst sein, dass sie eine Pflicht haben einzugreifen, sie haben eine Fürsorgepflicht. Sie können nicht einfach wegschauen oder das Ganze ignorieren, sie müssen handeln.

❓ Doch dafür müssen sich Betroffene ja zunächst ihrer Führungskraft anvertrauen. Wie häufig geschieht das?

❗ Leider viel zu selten. Zunächst müssen sich Betroffene selbst klarmachen, was da abgelaufen ist. Oftmals ist es ja ein ungutes Gefühl und die Betroffene weiß gar nicht: Was ist denn da passiert? Warum reagiere ich so empfindlich darauf? Das muss sie erst einmal für sich selbst klar haben. Und dann mit jemandem darüber sprechen, die oder der sich das anhört, zuhört und das Gesagte ernst nimmt, um dann sicher zu sein: Ja, da ist jemand über meine Grenze gegangen. Das war nicht in Ordnung. Ich rate immer, sich Verbündete zu suchen. Das kann eine ältere Kollegin sein, die dann sagt: Stimmt! Das ist mir auch passiert. Ich habe mich nicht getraut, mich zu wehren, aber es stimmt, derjenige macht das immer so. Als Gruppe ist es leichter, irgendwann zu der oder dem Vorgesetzten zu gehen. »



❓ Das heißt, das Leiden einer Betroffenen kann durchaus auch über einen längeren Zeitraum erfolgen?

🗨️ Ja. Sexuelle Belästigung, die über einen längeren Zeitraum geht, ist vergleichbar mit Mobbing. Sie schadet und macht Menschen kaputt und krank. Um ein Beispiel zu nennen: Ich arbeite als freie Mitarbeiterin für das Institut Kogemus. Dort hatten wir die Anfrage eines Jugendamtes aus einer Stadt aus dem Ruhrgebiet bekommen. Die Leiterin hatte uns gebeten, sie zu unterstützen, da viele junge Mitarbeiterinnen geklagt hatten, dass sie seit Jahren von einem älteren Mitarbeiter sexuell belästigt werden. Wir haben uns dann mit den Frauen zusammengesetzt und darüber gesprochen. Ich war sehr erschrocken, wie betroffen jede Einzelne von ihnen war. Sie hatten sich wirklich über Jahre immer wieder Sprüche anhören müssen. Es ging nicht um Berührungen, sondern um sexualisierte Witze, Beleidigungen, Demütigungen. Und die jungen Frauen waren gerade frisch im Job, einige von ihnen waren noch in der Probezeit, und daher haben sie sich nicht getraut, sich gegen den älteren Kollegen, der ihr Teamleiter war, zu wehren. Wenn sie doch mal etwas gesagt haben, war die Reaktion anderer Kollegen: Ach, ihr kennt den doch! Stellt euch doch nicht so an! Daher haben sie geschwiegen. Dann wechselte die Jugendamtsleiterin, die diesbezüglich extremen Handlungsbedarf sah. Allein, dass die Frauen mit uns darüber sprechen konnten, hat ihnen enorm geholfen. Dem Teamleiter wurde mit Konsequenzen gedroht, sofern er sein Verhalten nicht ändern würde.

❓ Was muss sich in der Kultur von Unternehmen, Behörden oder Institutionen ändern, dass sexuelle Belästigung aus der Tabuzone herauskommt?

🗨️ Das Arbeitsklima sollte eigentlich so sein, dass jeder sich traut, sich zu öffnen, und genau weiß: Wenn ich das tue, bekomme ich Hilfe und Unterstützung. Dieses Klima ist leider nicht überall vorhanden. Aber dazu muss auch wirklich aufgeklärt werden. Vielen ist gar nicht bewusst, dass schlüpfrige Witze oder Sprüche schon sexuelle Belästigung sein können. Dafür muss sensibilisiert werden; außerdem muss man deutlich machen, dass jeder Mensch seine eigene Grenze hat. Und auch die ist ja nicht starr. Bin ich heute gut drauf, kann ich Dinge besser ertragen oder wegstecken als an Tagen, an denen es mir nicht gut geht. Daher muss zunächst jede einzelne Person für sich selbst überlegen: Wo ist meine Grenze? Was will ich tolerieren? Wünschenswert wäre natürlich, wenn man dann in einer grenzwertigen Situation den Mut hat zu sagen: So einen Spruch will ich nicht hören. So einen Witz will ich nicht hören. Da kann ich nicht drüber lachen. 🗨️



Im B·A·D-Podcast diskutieren vier Experten das Thema „Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz“ aus verschiedenen Blickwinkeln:

<https://gesund.to/yeyfc>



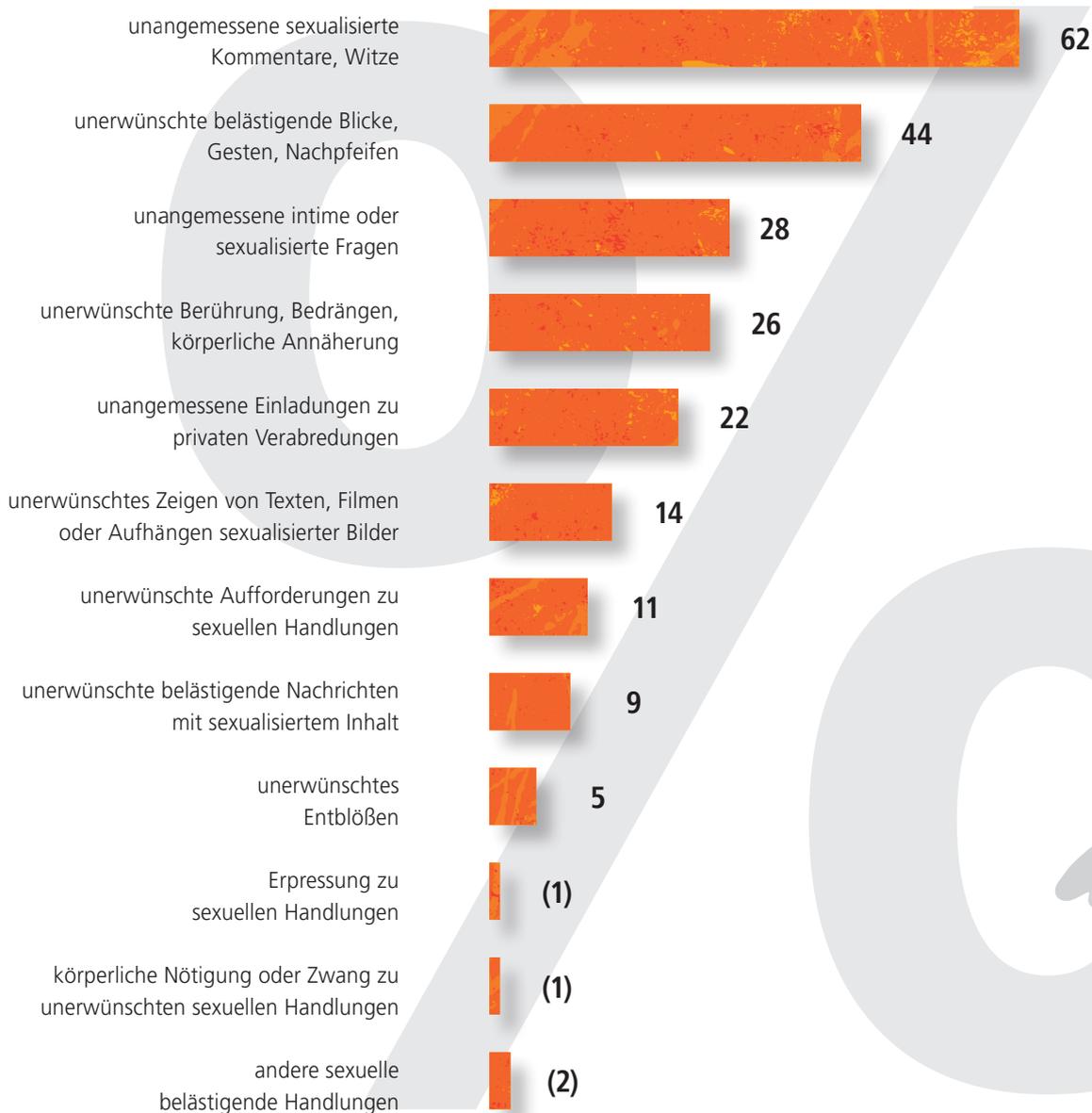
Gratis-Broschüre: Fordern Sie jetzt unsere Broschüre zum Employee Assistance Program (EAP) an!

<https://gesund.to/nlob>



Erlebte Formen und Handlungen von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz

Basis: Betroffene von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (n = 141)



Anmerkung: Zahlen in Klammern verweisen darauf, dass die Zellenbesetzung (0 bis 5 Nennungen bzw. Fälle) hier niedrig und dadurch die Prozentangabe nicht aussagekräftig ist; Mehrfachnennungen möglich. Die Darstellung entspricht Abbildung 2 der Studie.

Quelle: Studie „Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz – Lösungsstrategien und Maßnahmen zur Intervention“; Antidiskriminierungsstelle des Bundes

„Schlaf ist ein Thema“ – auch in der Arbeitswelt

Zu kurz, zu schlecht, nicht erholsam. Wird der Schlaf vernachlässigt, kommen Beschäftigte im Arbeitsalltag kaum zur Ruhe. Welchen Einfluss der Schlaf auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit hat, ist vielen nicht bewusst. Ziel der Kampagne #ausruhezeichen bei dem Unternehmen T-Systems ist es, Wege aufzuzeigen, wie Menschen ihr individuelles Gesundheitsverhalten und -bewusstsein gerade mit Blick auf den Schlaf stärken können. Andreas Franke steuert die Kampagne und erzählt im Interview, welchen Stellenwert das Thema Schlaf im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) von T-Systems hat.

? Beim Schlaf machen wir alle unsere persönlichen Erfahrungen. Geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie denken: Was habe ich eigentlich zwischen zwei und vier gemacht?

! **Andreas Franke:** Nein, tatsächlich nicht. Über die Zeit habe ich mir eine relativ gute Schlafroutine selbst beigebracht. Das heißt, ich schlafe relativ schnell ein und in der Regel im Normalfall tatsächlich auch durch.

? **Schlafroutine ist hier das Schlüsselwort?**
Ja, auf jeden Fall. Schlaf ist – neben Bewegung und Ernährung – grundsätzlich ein wichtiger Baustein der Regeneration für Körper und Geist. Ein Drittel unseres Lebens schlafen wir, das zeigt uns, der Schlaf ist etwas Besonderes für den Menschen.

? Das Ziel Ihrer Kampagne #ausruhezeichen ist es, Schlaf und Erholung für die T-Systems-Beschäftigten zu verbessern. Wie kamen Sie auf das Thema?

! Guter Schlaf und Erholung haben wir im Gesundheitsmanagement aufgenommen, da wir die Wichtigkeit dieses Themas, neben dem Thema mentale Gesundheit, betonen möchten. Im Health- & Safety-Management von T-Systems werden schon über zehn Jahre hinweg unterschiedliche Kennzahlen wie beispielsweise Krankenstand, Altersstruktur und Ergebnisse aus Mitarbeiterbefragungen betrachtet und evaluiert. Diese haben uns dann Aufschluss über verschiedenste Belastungen der Beschäftigten gegeben. Psychische Belastungen und auch die Work-Life-Balance waren immer wesentliche Indizien für unsere BGM-Arbeit. Aufgrund dieser Kenntnisse, gepaart mit einschlägigen Studien, konnten wir das Thema Schlaf fokussieren. 80 Prozent aller Erwerbstätigen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen. Rein statistisch betrachtet wären rund 9.000 Beschäftigte von T-Systems, inklusive der Tochterunternehmen, von Schlafstörungen betroffen. 9.000 Gründe, um sich dem Thema gesunder und erholsamer Schlaf für die Kolleginnen und Kollegen anzunehmen.



#ausruhezeichen

Die Kampagne #ausruhezeichen ist ein Gemeinschaftsprojekt von T-Systems, der Barmer sowie dem Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) und hat sich zum Ziel gesetzt, Schlaf und Erholung durch gesundheitsförderliche Maßnahmen für die T-Systems-Beschäftigten erlebbar zu machen. Das B-A-D-Gesundheitsmanagement ergänzt das Angebot durch das #ausruhecoaching – einer individuellen telefonischen Schlafberatung für Beschäftigte.



❓ „Schlafen bei der Arbeit bleibt verpönt“, schrieb die ZEIT 2014 zum Powernapping. Wie sieht es denn 2021 aus?

🕒 Am Anfang waren die Kolleginnen und Kollegen eher skeptisch. Schlaf in der Arbeitswelt hat in Deutschland keine Kultur. Durch COVID-19 und Homeoffice kam plötzlich ein anderer Blick auf das Thema. Wir konnten unter anderem Powernapping gut platzieren, weil man bei seinem „Nap“ zu Hause nicht unter Beobachtung steht. Erst vor Kurzem haben wir mehrere Online-Sessions durchgeführt, in denen Schlafexperten unseren Beschäftigten das Powernapping, also den Kurzschlaf zwischendurch, nähergebracht haben.

❓ Und, wie haben die Mitarbeitenden das angenommen?

🕒 Sehr gut. Alle Sessions waren komplett ausgebucht. Wir haben dann auch noch einen Tipp-Clip, eine kurze Videoanleitung, produziert, für alle diejenigen, die an den Terminen nicht teilhaben konnten.

❓ Schlafstörungen können unterschiedliche Ursachen haben. Wie können Sie unterstützen?

🕒 Wir verfolgen mehrere Ansätze. Zum einen setzt B·A·D für uns das #ausruhecoaching, eine telefonische Beratung durch Schlafexperten, um.

Uns war es wichtig, dass unsere Beschäftigten sich professionell beraten lassen können, und zwar zu den unterschiedlichen Ursachen bei Schlafproblemen. Innerhalb des Coachings beraten Betriebsärzte, Psychologen aus der Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung sowie auch BGF-Experten von B·A·D.

Zum anderen qualifizieren wir eigene Beschäftigte zu sogenannten Ausruhebotschaftern. Im Rahmen von zwei halbtägigen Workshops können sich interessierte Beschäftigte rund um das Thema Schlaf informieren und anschließend in ihren Teams und Netzwerken qualifizierte Infos und Hilfsangebote vermitteln.

Letztendlich lebt und wächst die Kampagne vom Interesse unserer Kolleg*innen, aber auch durch die hervorragende Unterstützung durch die BARMER Krankenkasse und unseren Dienstleistern, dem IFBG (IFBG.eu) und Ihren Experten von B·A·D.



Andreas Franke,
BPO Health & Safety, T-Systems
International GmbH



Das Interview mit Andreas Franke von T-Systems jetzt als Podcast hören!

<https://gesund.to/j5zmb>

❓ Manchmal gibt es auch äußere Faktoren, auf die ich keinen Einfluss habe.

Dies kennen junge Eltern, die den guten Schlaf mit der Zeit wieder neu erlernen können, oder?

🕒 Ja. Ich glaube auch, dass man Schlaf dann tatsächlich erlernen kann. Oder wer Kleinkinder hat, eignet sich selbst einen anderen Schlafrhythmus an und nimmt sich tagsüber eine kurze Zeit für das Powernapping. Hier geht es nicht darum, ein oder zwei Stunden zu schlafen, sondern in 15 bis 20 Minuten auszuruhen.

❓ Welche Tipps für den guten Schlaf haben Sie noch?

🕒 Schauen Sie sich die Schlafumgebung an. Gibt es irgendwelche Störquellen, wie Fernseher, PC und Smartphone? Letzteres sollte man ausschalten, wenn diese Dinge im Schlafzimmer verbleiben müssen. Halten Sie größtmögliche Regelmäßigkeit im Hinblick auf die Schlafzeiten ein und versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen beziehungsweise aufzustehen. Reduzieren Sie ungefähr anderthalb Stunden vor dem Schlafengehen die Flüssigkeitszufuhr, damit sie in der Nacht nicht vom Blasendruck geweckt werden. Probieren Sie intensiven Sport mal morgens anstatt abends, denn das macht wach. So pushen Sie sich vor dem Schlafengehen nicht noch auf.





Was heißt schon guter Schlaf?



Besonders wichtig:

Haben Sie keine Scheu, sich durch Experten oder den Hausarzt beraten zu lassen. Holen Sie sich Hilfe, wenn die Schlafqualität über längeren Zeitraum nicht ausreichend ist.

❗ Wie misst man die Schlafqualität?

❗ Also entweder geht der Weg tatsächlich ins Schlaflabor. Oder man arbeitet mit mobilen Trackern. Über einen Dienstleister konnten wir so in einer etwas kleineren Kampagne mit 250 Beschäftigten deren Schlafqualität messen. Der Tracker wird auf die Brust geklebt und misst 48 Stunden – nicht nur den Schlaf. Anschließend erhalten die Beschäftigten ihre Auswertung.

❗ Was möchten Sie anderen Unternehmen empfehlen?

❗ Zunächst finde ich es wichtig, über das Thema Schlaf im Kontext des Betrieblichen Gesundheitsmanagements nachzudenken. Es betrifft vielleicht nicht alle Beschäftigten, aber ähnlich wie die Standardthemen Ernährung, Bewegung und so weiter ist auch der Schlaf relevant. Mit Blick auf den demografischen Wandel: Unsere Beschäftigten müssen immer länger arbeiten. Sie sollen auch in der Rente noch ein gutes und langes Leben haben. Und: Je ausgeruhter und entspannter Beschäftigte sind, desto leistungsfähiger und konzentrierter sind sie bei der Arbeit, desto mehr Spaß hat man dann auch. ①

Wer nicht ausreichend schläft, kann krank werden.

Über die Gefährdung der eigenen Gesundheit hinaus steigen zudem Unfallrisiko und Fehlerquote am Arbeitsplatz. Unternehmen können ihre Beschäftigten unterstützen, etwa durch Angebote wie der Schlafberatung oder gesund2go – einer Analyse der Schlafqualität.

Ungestört schlafen, ausgeruht in den Tag starten! Das wünschen sich alle. Die Realität sieht allerdings anders aus. Für einige sind Ein- und Durchschlafstörungen die Regel. Man spricht explizit von Schlafstörungen, wenn im Verlauf eines Monats häufiger als dreimal pro Woche Probleme beim Ein- und Durchschlafen eine erholsame Nachtruhe verhindert haben. Typische Symptome für gestörten Schlaf sind Tagesmüdigkeit, Leistungsminderung sowie Konzentrationsstörungen.

Auslöser können einschneidende Lebensereignisse, Stress, Reizüberflutung, Doppelbelastungen sein, die zu einem Teufelskreis aus negativen Gedanken, Wachliegen, erhöhter Reizbarkeit während des Tages und erneutem Schlafmangel führen. Doch auch Lärm, Jetlag, Schichtarbeit oder Drogen können eine primäre Schlafstörung auslösen.

Außerdem gibt es sekundäre Schlafstörungen. Auslöser hier sind Erkrankungen wie chronische Schmerzen, Arthrose, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hormonelle Einflüsse oder Prostataleiden. Gerade weil die Ursachen vielfältiger Natur sind, ist professioneller Rat häufig ratsam.

B·A·D-Angebote

Von A bis Zzzz – Schlafberatung B·A·D-Expertinnen und -Experten bieten persönliche telefonische Beratung zu individuellen Themen rund um Entspannung, Ernährung, Ergonomie, Bewegung und eben den Schlaf an. Hier kann es u. a. darum gehen, welche Aspekte des Schlafverhaltens sich verbessern lassen und welche Fachexperten gegebenenfalls zurate zu ziehen sind. Die Beratungsgespräche dauern ca. 30 bis 45 Minuten pro Person. Die persönliche Telefonberatung zur Gesundheitsförderung richtet sich u. a. an Menschen mit Schlafproblemen.



gesundheit



Wie geht es nach der Pandemie weiter?

Standpunkte

Die Corona-Pandemie hat die Welt komplett auf den Kopf gestellt. Umso spannender ist es, einen Blick in die Zukunft zu wagen: Was erwartet uns nach Corona? Wie werden Wirtschaft und Gesellschaft aussehen? Hat die Krise ein grundsätzliches Umdenken bewirkt? In dieser und den kommenden Ausgaben der inForm stellen wir unterschiedliche Szenarien vor.

Zu Wort kommen Forschende aus Arbeitswissenschaft und Philosophie sowie Trendforschende. Den Auftakt macht Professor Wilhelm Bauer. Er ist geschäftsführender Leiter des Fraunhofer-Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO, stellvertretender Leiter des Instituts für Arbeitswissenschaft und Technologiemanagement (IAT) der Universität Stuttgart und Technologiebeauftragter des Landes Baden-Württemberg.

🔍 Welche Trends werden die Arbeitswelt bestimmen?

📌 **Prof. Wilhelm Bauer:** Wir erleben gerade eine sehr spannende Zeit mit Blick auf die Arbeitswelt der Zukunft. Denn das „Brennglas Corona“ hat sehr deutlich gezeigt, wohin die Reise wohl gehen wird: mehr flexibles Arbeiten, mehr virtuell und online, weniger Dienstreisen, vor allem viel mehr digital. Jetzt, da die ersten Corona-Impfstoffe zugelassen sind, gibt es eine reale Aussicht auf eine Normalisierung unseres sozialen Miteinanders. Gleichzeitig hat die Pandemie in den Unternehmen und Verwaltungen zu vielen Umbrüchen geführt. Wir erleben eine nie gesehene Innovationsdynamik: Arbeitsprozesse, Produkte, Dienstleistungen und Geschäftsmodelle werden neu erfunden.

Die Gestaltungsfelder sind immens: Virtualisierung, Robotik, lernende Systeme und künstliche Intelligenz führen dazu, dass Arbeitsstände und Unternehmensprozesse zukünftig in Echtzeit abbildbar, transparent, weitestgehend automatisierbar und in bislang nicht gekannter Geschwindigkeit durchführbar sein werden. Mensch und Technik werden viel allgegenwärtiger interagieren und die Art und Weise, wie wir arbeiten, substantiell verändern. Durch den Fortschritt im Bereich der künstlichen Intelligenz werden technische Systeme immer cleverer. Sie können Entscheidungen selbst treffen und zunehmend autonom arbeiten. Moderne Techniken machen diese Funktionen auch für global verteilte Teams verfügbar.

🔍 Welche Chancen bietet die Digitalisierung? Welche Risiken und welche Vorteile hat die Entwicklung insgesamt für Wirtschaft und Gesellschaft?

📌 Mehr denn je wird deutlich, dass die Digitalisierung künftig entscheidend für resilientere Formen von Wertschöpfung und Arbeit ist. Ich bin aber auch überzeugt, dass viele während der Pandemie gestärkte Dinge bleiben werden: Offenheit, Kooperationsbereitschaft und neue Arbeitsformen. Der Digitalisierungsschub wird nachhaltig wirken und die Wettbewerbsfähigkeit innovativer Unternehmen massiv stärken, durch bessere Prozesse, schnellere und viel mehr Interaktion mit Kunden, weniger Medienbrüche, keine Daten- und Papierilos mehr, also eine viel höhere Produktivität. Und wir sehen auch positive Effekte mit Blick auf den Klimawandel, durch weniger Dienstreisen und weniger Verkehr, durch mehr Homeoffice und weniger Büroflächenbedarfe.

Die größten Risiken der Digitalisierung sind sicherlich, sie zu verschlafen, das ist eine kleine Sorge, die wir in Deutschland durchaus ernst nehmen müssen. Es ist schon bedenklich, wenn wir Datenschutz gar überinterpretieren, ich erinnere nur an die Debatten über Corona-Apps und den digitalen Impfpass.

Aber natürlich müssen wir auch aufpassen, dass wir nicht naiv digitalisieren, dass wir die Menschen nicht abhängen. Digitale Systeme müssen von ihrer Benutzerfreundlichkeit so gebaut sein, dass sie intuitiv verstanden werden können, von Jung und Alt, von allen Nutzergruppen. Uns sie müssen unseren hohen ethischen Standards entsprechen. Ich möchte, dass KI-Systeme in Europa programmiert und gebaut werden, denn dann entsprechen sie am ehesten unseren Vorstellungen, wirtschaftlich, ökologisch, aber auch sozial und ethisch.

❓ Verliert der Mensch in der digitalisierten Welt an Bedeutung?

🗨️ Das denke ich nicht. Menschen und Maschinen müssen in einer guten Arbeitsteilung kooperieren, nur dann kommen höchste Wertschöpfungsqualitäten zustande. Und Menschen bauen die digitalisierten Systeme, und dafür braucht es beste Qualifikationen, natürlich ganz viel in den MINT-Berufen, also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Deren Verfügbarkeit ist der Schlüssel zum zukünftigen Erfolg.

❓ Welche Herausforderungen kommen auf die Beschäftigten zu?

🗨️ Das Wichtigste ist sicherlich eine grundsätzliche Offenheit dem Neuen gegenüber: Computern, Apps, Robotern, Plattformen, Social Media. Menschen müssen den Mut haben, sich immer wieder auf Neues einzulassen, ständig zu lernen, auszuprobieren, trial and error (Versuch und Irrtum) zu nutzen, um Neues zu erkunden. Und sie müssen sich auch noch besser selbst organisieren, Achtsamkeit aufbauen für sich selbst, für andere, für Kolleginnen und Kollegen. Denn Digitalisierung heißt oft auch Entgrenzung, bedeutet manchmal auch etwas Fremdsteuerung von Maschinen oder Programmen, das kann leicht zu Stress oder auch Überlastung führen.



Professor Wilhelm Bauer

❓ Inwieweit verändert die aktuelle Homeoffice-Situation die Arbeitswelt?

🗨️ Das Homeoffice ist Chance und Risiko zugleich. Die große Chance ist, Vereinbarkeit von Beruf und Familie noch besser zusammenzubringen, weniger Zeit im Verkehr zu verbringen, einfach ökologischer zu arbeiten. Andererseits drohen Kontaktarmut, Vereinsamung und weniger hochwertige Kommunikation. Man muss also die richtige Mischung finden, einerseits abhängig von den Arbeitsinhalten, von den Bedarfen der Teams, andererseits von persönlichen Präferenzen, der eigenen Lebenssituation. Ich denke, wir werden zukünftig im Durchschnitt ein regelmäßiges Arbeiten von zwei bis drei Tagen in der Woche von zu Hause erleben. 🗨️



Arbeiten in der Corona-Pandemie – Auf dem Weg zum New Normal
Studie des Fraunhofer IAO in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Personalführung DGFP e. V.

<http://publica.fraunhofer.de/dokumente/N-593445.html>



Befragungsreihe „Arbeiten im New Normal“

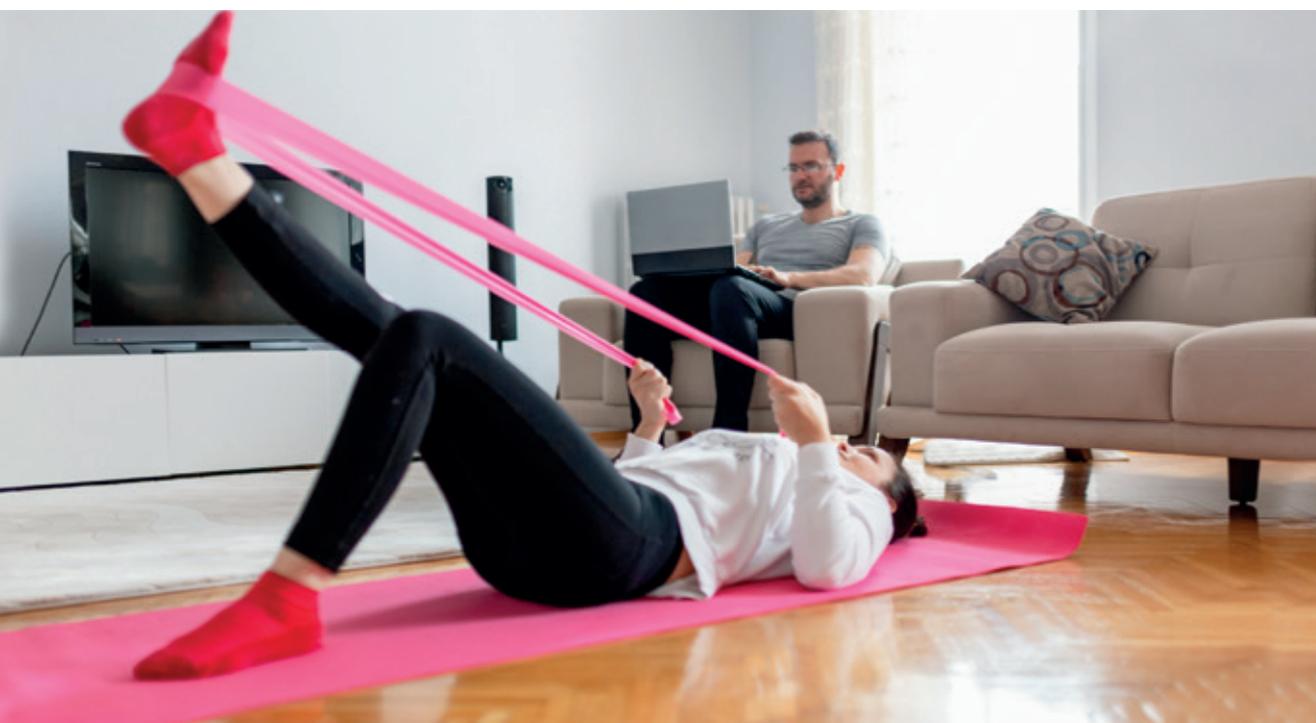
<https://www.iao.fraunhofer.de/de/forschung/organisationsentwicklung-und-arbeitsgestaltung/befragungsreihe-arbeiten-im-new-normal.html>



gesundheit

Runter vom Sofa

Homeoffice, geschlossene Fitnessstudios, kaum Treffen mit Freunden: Während der Corona-Pandemie haben sich viele Menschen deutlich weniger bewegt als zuvor. 40 Prozent haben außerdem zugenommen. Das hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Wie der sportliche Wiedereinstieg nach einer längeren Pause gelingt, erklärt B·A·D-Beraterin Gesundheitsmanagement Svenja Michaelis.



Die meisten Menschen kennen sie nur zu gut – die Auseinandersetzung mit dem inneren Schweinehund. Wenn man aktuellen Studien glaubt, hat er bei zahlreichen Deutschen während der Coronapandemie ordentlich Oberwasser gehabt.

So haben 52 Prozent der Befragten einer Online-Studie der Technischen Universität München im Juni 2021 angegeben, dass sie sich seit Beginn der Coronakrise weniger bewegen als vorher. Je höher der Body-Mass-Index (BMI) der Menschen ist, desto häufiger (60 Prozent) kam es vor, dass sie nicht mehr vom Sofa hochkamen. Beschäftigte, die ganz oder teilweise von zu Hause arbeiten, sind offenbar besonders vom Bewegungsmangel betroffen. In einer Forsa-Umfrage für die DAK-Gesundheit vom Februar dieses Jahres sagten 71 Prozent, dass sie im Homeoffice weniger aktiv waren als vor der Pandemie – bei 44 Prozent war es sogar „deutlich weniger“.



Tipps, was Sie im Homeoffice – auch ohne Geräte – für Ihre Fitness tun können, gibt B·A·D-Beraterin Gesundheitsmanagement Svenja Michaelis im Podcast:

<https://gesund.to/-tlfe>

Als häufigste Gründe gaben in beiden Befragungen jeweils mehr als die Hälfte der Befragten an, dass sie weniger Bewegung im Alltag haben, weil zum Beispiel der Fuß- oder Radweg zur Arbeit wegfallen oder die Strecke zum Einkaufen oder zu privaten Besuchen, die coronabedingt seltener geworden sind. 53 Prozent führten die geringere Aktivität auf fehlende Möglichkeiten wie geschlossene Fitnessstudios oder nicht stattfindende Sportkurse zurück. Ein Drittel der im Homeoffice Arbeitenden berichtet überdies, dass sogar Alltagsaktivitäten wie Spaziergehen, Haus- und Gartenarbeit oder Treppensteigen weniger geworden seien.

Im Schnitt 5,6 Kilo mehr auf den Rippen

Eine bedenkliche Entwicklung, zumal die Befragung der Technischen Universität München ergeben hat, dass sich die Deutschen seit dem ersten Lockdown nicht nur weniger bewegt, sondern auch zugenommen haben. 40 Prozent wiegen jetzt mehr als vor Beginn der Pandemie. Bei den 30- bis 44-Jährigen war es sogar fast jeder Zweite. Im Schnitt liegt die Gewichtszunahme bei 5,6 Kilogramm. Befragte mit einem Body-Mass-Index von über 30 haben sogar durchschnittlich 7,2 Kilogramm zugelegt.

Was also tun, um den inneren Schweinehund dazu zu bewegen, sich von der bequemen Couch zu erheben? Schließlich empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Minimum von 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche.

Svenja Michaelis, Beraterin Gesundheitsmanagement bei B·A·D, rät, in dem Fall eine Sportart zu suchen, die guttut und Spaß macht. „Der Wiedereinstieg ist immer schwer, keine Frage“, sagt sie, „aber vielleicht ist es möglich, erst mal das Wandern oder Spaziergehen aus Lockdown-Zeiten fortzuführen.“ Um sich zu motivieren, könne es helfen, sich das positive Gefühl hervorzurufen, das sich nach der sportlichen Betätigung einstelle. Wichtig sei es außerdem, der Aktivität einen klaren Zeitpunkt zu geben. „Denn Training zu festen Zeiten schafft durch die Regelmäßigkeit wieder Routine“, ist die Erfahrung der B·A·D-Beraterin. Das Umfeld einzubinden helfe ebenfalls, einen „sozialen Druck“ zu schaffen. Und wem das schon zu viel ist? „Beginnen Sie erst einmal damit, Ihre Alltagsaktivitäten zu steigern, zum Beispiel zu Fuß zum Supermarkt oder eine größere Runde mit dem Hund zu gehen und die Treppen im Büro zu nutzen“, gibt Svenja Michaelis Beispiele. 

Welche Strategien setzen Sie ein, um im Homeoffice ausreichend in Bewegung zu bleiben?



	Gesamt	Männer	Frauen
Ich versuche, das Sitzen häufiger zu unterbrechen.	50	52	49
Ich plane Bewegung gezielt in meinen Tagesablauf ein.	33	31	35
Ich mache einzelne Bewegungseinheiten zwischendurch.	20	20	18
Ich habe mir Trainingsmaterialien für zu Hause angeschafft.	18	17	20
Ich nutze digitale Angebote für Bewegung daheim.	17	12	23
Ich mache nichts extra, um im Homeoffice in Bewegung zu bleiben.	22	23	21

Andere Menschen sind nach den vielen Monaten des Bewegungsmangels hoch motiviert, wieder mit dem Sport zu beginnen – jetzt, wo Fitnessstudios und Schwimmbäder erneut geöffnet sind. Es ist jedoch ein Trugschluss zu glauben, dass man nach einer längeren Sportpause nahtlos an das alte Niveau anknüpfen kann. Bevor man mit dem sportlichen Wiedereinstieg beginnt, ist es wichtig zu verstehen, was mit dem Körper während der Sportpause passiert ist. „Gerade die Muskulatur beginnt bereits nach circa acht Tagen abzubauen, wenn diese keinen neuen Reizen ausgesetzt ist“, erklärt die Gesundheitsexpertin. „Genetisch funktioniert unser Körper nach dem Prinzip ‚Was nicht zwingend benötigt wird, wird abgebaut‘, um Energie zu sparen und in die wirklich wichtigen Dingen zu stecken.“ Bewegungsmangel habe außerdem Einfluss auf den Stoffwechsel. Er verlangsamt sich, werde träge – ein steigender Blutzuckerspiegel und langsamerer Blutfluss wirkten sich auf das Herz-Kreislauf-System aus. „Ebenso büßen wir nach circa zwei Wochen auf Ausdauer- und Krafttraining mit circa 50 Prozent der maximalen Belastung sowie ein bis drei Tagen Erholungspausen zwischen den Trainings gestartet werden“, rät Svenja Michaelis. „Starten Sie gegebenenfalls erst mit Grundübungen, zum Beispiel Schulterkreisen, und weniger Muskelgruppen oder der kleinen Laufrunde, bevor Sie wieder in komplexere Bewegungen übergehen, um den Körper nicht zu überfordern.“

Mit anderen Worten: Es braucht Geduld, um wieder aufs Vor-Pandemie-Niveau zu kommen oder als Neueinsteigende fit zu werden. Deshalb empfiehlt die Gesundheitsexpertin: „Seien Sie freundlich und nachsichtig mit sich. Jeder Schritt – und sei er noch so klein – zählt.“ 

Muskelaufbau braucht Zeit

Doch es gibt Hoffnung: „Beim Wiedereinstieg greift der Körper durch den sogenannten Muscle-Memory-Effect auf bestehende Informationen, wie früheres Leistungsniveau beziehungsweise Muskelvolumen, im Muskelzellkern zurück“, erläutert Svenja Michaelis. Deshalb gelinge ein Wiedereinstieg schneller als der Muskelaufbau bei Personen, die neu einsteigen. „Abhängig vom Ausgangsniveau benötigt bei Sparteinsteigenden die Muskulatur mit circa sechs bis acht Monaten wesentlich länger, um sich an eine sportliche Belastung zu gewöhnen, als das Herz-Kreislauf-System, das sich im Vergleich mit sechs bis acht Wochen relativ schnell an steigende Belastung anpasst“, sagt sie. Sehnen, Bänder und Faszien benötigten sogar noch länger. Um belastungsbedingte Beschwerden, wie zum Beispiel Knie- oder Hüftproblemen, besonders bei Läufer*innen, vorzubeugen, ist eine kontinuierliche und behutsame Leistungssteigerung notwendig.

Auf den Körper hören und Pausen einplanen



Aus diesen Gründen ist laut der B·A·D-Gesundheitsexpertin für den Wiedereinstieg ins Training ein langsamer, moderater Start wichtig: „Machen Sie sich frei von dem Gedanken, dass nach monatelanger Pause die gleichen Gewichte in den ersten Trainingseinheiten auf dem Plan stehen wie zuvor. Reduzieren Sie Umfang und Intensität und schauen Sie, wie Ihr Körper darauf reagiert.“ Vor allem in den ersten zwei Wochen sollte beobachtet werden, wie der Körper auf die Trainingsreize anspricht. „Als grober Richtwert kann mit Mobilitäts-, Ausdauer- und Krafttraining mit circa 50 Prozent der maximalen Belastung sowie ein bis drei Tagen Erholungspausen zwischen den Trainings gestartet werden“, rät Svenja Michaelis. „Starten Sie gegebenenfalls erst mit Grundübungen, zum Beispiel Schulterkreisen, und weniger Muskelgruppen oder der kleinen Laufrunde, bevor Sie wieder in komplexere Bewegungen übergehen, um den Körper nicht zu überfordern.“

Mit anderen Worten: Es braucht Geduld, um wieder aufs Vor-Pandemie-Niveau zu kommen oder als Neueinsteigende fit zu werden. Deshalb empfiehlt die Gesundheitsexpertin: „Seien Sie freundlich und nachsichtig mit sich. Jeder Schritt – und sei er noch so klein – zählt.“ 



Übungsvideos und weitere digitale Angebote finden Sie unter

<https://www.bad-gmbh.de/dgf>



Vielleicht ist auch ein digitaler Gesundheitstag passend für Ihren Betrieb:

<https://www.bad-gmbh.de/digitaler-gesundheitstag/>



Arbeitsschutz

Interdisziplinär und praxisnah

Das Magazin „Arbeitsschutz in Recht und Praxis“ gibt jeden Monat einen kompakten Überblick über aktuelle Themen, Diskussionen und Neuerungen im Bereich des Arbeitsschutzes und der Arbeitssicherheit. Der inhaltliche Bogen reicht von juristischen Fragestellungen über unternehmensbezogene Organisations- und Managementthemen bis hin zu branchenspezifischen Regelungen und Gesetzen sowie deren Erläuterung. So finden sich darin beispielsweise Beiträge zu Compliance, Telearbeit, Arbeitszeitrecht, Prävention sowie psychischen Belastungen. 



Das Magazin kann im Buchhandel erworben oder bestellt werden unter <https://www.beck-shop.de/arp-arbeitsschutz-recht-praxis/product/30329245>



Weitere Informationen finden Sie in unserem Online-Dossier „Arbeitsschutz“

<https://gesund.to/9bt04>



tipps & trends



Licht –



mit Sicherheit



gesund bleiben

Gesehen werden

Reflektormaterial an Jacken oder Rucksäcken ist im Dunkeln besonders gut sichtbar. Nützlich sind auch zusätzliche Reflektorbänder an Armen/Beinen oder Jacken und Mützen mit Reflektormaterial. Wichtig beim Kauf von reflektierenden oder fluoreszierenden Materialien ist die EN-Zertifizierung der Produkte, z. B. DIN EN 13356 für retroreflektierende Kleidung, so der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (dvr).

www.dvr.de

Wirkung von Licht

Licht benötigt der Mensch zum Sehen, um Kontraste zu erkennen, Farben zu unterscheiden und um Bewegungen wahrzunehmen. Darüber hinaus beeinflusst Licht den biologischen Rhythmus des Menschen, seinen Schlaf, wichtige Körperfunktionen und das Wohlbefinden. Die Information der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) 215-220 „Nicht-visuelle Wirkung von Licht auf den Menschen“ gibt Hinweise, welche Rolle Licht am Arbeitsplatz und in der Freizeit spielt.

www.dguv.de

Kostenloser Lichttest

Damit das Autolicht für die Fahrt im Herbst und Winter einwandfrei funktioniert, bieten Kfz-Betriebe vom 1. bis 31. Oktober den Lichttest an. Kleinere Mängel werden dabei sofort und kostenlos behoben, nur nötige Ersatzteile und umfangreichere Einstellarbeiten müssen bezahlt werden.

www.kfzgewerbe.de

Licht gegen Winterdepression

In den dunklen Herbst- und Wintermonaten erkranken manche Menschen an Winterdepressionen. Eine Metastudie im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) zeigt, dass zwei bis acht Wochen Lichttherapie gegen saisonal bedingte Depressionen helfen kann. Nach wie vor fehlt es jedoch an Langzeitdaten, weil die Betroffenen nur unmittelbar nach der Therapiephase befragt, jedoch nicht länger nachbeobachtet wurden.

www.iqwig.de

Interesse?

Sie möchten mehr erfahren zu unseren Themen?

Informieren Sie sich auf unseren Seiten im Netz und fordern Sie ein Angebot oder einen Download direkt an.



Folgende Angebote und Inhalte finden Sie auf <https://gesund.to/inform-03-2021>



Alternativ zum persönlichen Kontakt bieten wir Ihnen unsere Leistungsinhalte jetzt auch digital an – mit informativen Webinaren, Podcasts, individuellen Informationspaketen und anderen Medien u. a. zu folgenden Themen:

- ▶ Führung auf Distanz und von virtuellen Teams in Krisenzeiten
- ▶ Homeoffice, Selbstorganisation, Kinderbetreuung, Ergonomie
- ▶ Konfliktmanagement
- ▶ Gefährdungsbeurteilung COVID-19 (SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel)
- ▶ Hygieneregeln, Schutzmaßnahmen bei Biostoffen (BioStoffV)
- ▶ 24/7 „Sprech:Zeit“: psychosoziales Beratungsangebot bei Unsicherheiten und Ängsten, Coronahotline, Schuldnerberatung, rechtliche Fragen, private und berufliche Konfliktberatung

WIR HALTEN ZUSAMMEN
A B S T A N D
1,5m
BAD

Bestellen Sie außerdem Informationsmaterial für mehr Schutz im Unternehmen:

- ▶ Poster in A3: „Vor Infektionen können wir uns schützen“
- ▶ Poster in A3: „Wir halten zusammen – Abstand“
- ▶ Button: „Wir halten zusammen – Abstand“ (68 x 44 mm)
- ▶ Aufkleber Händehygiene und Händedesinfektion (140 x 297 mm)
- ▶ Freecards Händehygiene und Händedesinfektion



Bleiben Sie über unsere Neuigkeiten aus dem Arbeits- und Gesundheitsschutz auf dem Laufenden. Wir informieren Sie über neue Angebote und bewährte Leistungen. Melden Sie sich zu unserem Newsletter an:

www.bad-gmbh.de/newsletter



Sie finden uns auch auf:



inform

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.



B·A·D
GESUNDHEITSVORSORGE UND
SICHERHEITSTECHNIK GMBH



Team
prevent

Kontakt



0228 40072-753



0228 40072-25



inform@bad-gmbh.de



www.bad-gmbh.de