

inform

Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit



Arbeitsschutz in der Pandemie

PODCAST

Corona und Sucht

AUS DER PRAXIS

B·A·D hilft Pflegeheim

HOMEOFFICE

Gesund zu Hause arbeiten

inhalt



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

COVID-19, Grippe oder nur eine Erkältung? **6**

Schwanger in der Coronakrise: Wie geht's nun im Job weiter? **8**

Corona und Arbeitsschutz – Die neue SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel **10**

Arbeitsschutz in Coronazeiten: ein Blick hinter die Kulissen **13**

B·A·D hilft Pflegeheim in höchster Coronanot **18**

Gesund bleiben im Homeoffice **20**

Corona und Sucht: Existenzängste, Stress und alte Suchtverhaltensmuster **25**

Tipps & Trends – Fitness zu Hause **26**

Interesse? **27**

**Starten Sie mit der
Gefährdungsbeurteilung
COVID-19
Seiten 10-12**



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 3:2020

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., Abeking & Rasmussen; ABG Tagungszentrum, Grainau/Beilngries; dolt-solutions; Design Offices GmbH; Grotjahn-Stiftung gGmbH; Heinrich Klenk GmbH & Co. KG; MEDIAN HotelsHannover & Lehrte; Schulz Baubedarf GmbH; istockphoto; id3 Werkstatt für Gestaltung

Druck Grafische Werkstatt Druckerei und Verlag Gebr. Kopp GmbH & Co. KG, Köln, FSC®-zertifiziert

ISSN-Nr. 1612-0604 · Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion



Editorial

Gemeinsam die Krise meistern

Liebe Leserinnen und Leser,

die Coronapandemie beschäftigt uns seit vielen Monaten. Es ist nicht wirklich absehbar, ob, wann und wie wir wieder zum gewohnten Alltag zurückkehren können.

Im Interesse Ihrer und unserer Gesundheit und um Sie weiterhin im Arbeitsschutz sicher zu unterstützen, haben wir das Dienstleistungsangebot um digitale Angebote erweitert. Sie werden beim Lesen des Magazins feststellen, dass sich vieles um Corona dreht – das Thema durchdringt den Alltag so stark, dass kein Bericht ohne Bezug auf das Virus auskommt.

Erfahren Sie in dieser Ausgabe unter anderem, warum eine Gripeschutzimpfung insbesondere in diesen Zeiten so wichtig ist. Viele Fragen erreichen uns auch von schwangeren Frauen zum Thema Mutterschutz. Eine B·A·D-Arbeitsmedizinerin klärt auf, wie sich werdende Mütter im Berufsalltag verhalten sollen, um sich und ihr Kind zu schützen, und welche besonderen Aspekte Arbeitgeber berücksichtigen müssen.

Wir wünschen Ihnen für die kommenden Wochen Gesundheit und Besonnenheit und einen optimistischen Blick ins neue Jahr!

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

André Panienka

Ulrike Lüneburg

Professor Bernd Witte

facts & news

Überblick über Vorsorge: **APPzumARZT**

Wer weiß schon auf Anhieb, wann der nächste Zahnarzttermin fällig wird, die nächste Krebsvorsorge ansteht oder ob der Impfstatus vollständig ist. Alle anstehenden Termine für Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen im Kopf zu haben ist oft nicht leicht.

Hier hilft die **APPzumARZT**. Sie behält den Überblick, kennt relevante Informationen und hilft so, gesund zu bleiben.

Darüber hinaus informiert sie über Krankheiten, über Impfpfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) sowie Zahnarztleistungen. Autoren der App sind die Assmann-Stiftung für Prävention und die Felix Burda Stiftung.

Sie ist kostenlos im Google Play Store oder im App Store von Apple erhältlich.



Pflegepersonal psychisch stark belastet

Welche Auswirkungen die Covid-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Beschäftigten im Gesundheitswesen hat, zeigt die erste deutschlandweite Studie der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg und des Bezirkskrankenhauses Augsburg. Am höchsten waren subjektive Belastung und Stress beim Personal auf Covid-19-Stationen sowie beim Pflegepersonal, das sich im Vergleich mit der Ärzteschaft auch kritischer gegenüber der Informationssituation und der Eindämmungsmaßnahmen äußerte. Gründe für den erhöhten psychosozialen Stress in der Pflege könnten sein, dass Pflegerinnen und Pfleger mehr Zeit in direktem Kontakt mit Patienten und deren Angehörigen verbringen und dadurch vermehrt deren Sorgen und Ängsten ausgesetzt sind, aber auch dem Virus selbst.

www.uk-augsburg.de

Ausgetrickst!

Verbraucherinnen und Verbraucher ärgern sich häufig über bildliche Darstellungen oder Aussagen auf Lebensmittelverpackungen, die etwas suggerieren, was nicht der tatsächlichen Beschaffenheit des Produkts entspricht.

Lebensmittelklarheit.de informiert rund um die Kennzeichnung und Aufmachung von Lebensmitteln. Meinungen und Positionen der Verbraucherzentrale sind in den Informationstexten farblich unterlegt. Das Portal wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.



Unfälle vermeiden

Auf einem Recyclinghof führt jemand hinter einem Entsorgungsfahrzeug Reinigungsarbeiten aus. Als das Fahrzeug rückwärts zur Entladestelle fährt, erfasst es die Person. Elf Prozent aller tödlichen Unfälle von Versicherten der BGHW ereignen sich im Zusammenhang mit Transporteinrichtungen. Dabei werden Beschäftigte unter anderem von Lkws, Baggern oder Ladern erfasst, gequetscht oder überrollt. Über Ursachen solcher Unfälle und schützende Maßnahmen lesen Sie mehr bei der BGHW unter dem Stichwort **„Unfälle mit Transporteinrichtungen“**.

<https://kompendium.bghw.de>

11%



Was macht in Deutschland Stress?

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat die Zusammenhänge zwischen arbeitsbezogenen psychischen Belastungsfaktoren und deren gesundheitlichen Folgen systematisch aufgearbeitet. Dabei konnten Schlüsselfaktoren wie z. B. die Arbeitsintensität oder die Arbeitszeit identifiziert werden, die bei der Arbeitsgestaltung primär berücksichtigt werden sollten.

Der **„Stressreport Deutschland 2019“** geht dem nach und gibt Aufschluss über Verbreitung, Wirkung sowie Verknüpfungen verschiedener Arbeitsbedingungsfaktoren wie etwa auch Handlungsspielräumen, Führung und Kommunikation.

www.baua.de/publikationen

COVID-19, Grippe oder nur eine Erkältung?



Wir sind mitten drin. Zur Coronapandemie kommt in den Wintermonaten die Erkältungszeit hinzu. Doch wie sind die Symptome Husten, Niesen und Halskratzen und auch Fieber einzuordnen? Wie unterscheidet sich die eher harmlose Erkältung (grippaler Infekt) von der echten Virusgrippe (Influenza) und von der Coronavirus-Krankheit (COVID-19)?

Nach allen bisherigen Erkenntnissen ist Fieber ein häufiges Symptom der Coronainfektion. Das ist auch bei einer „echten“ Virusgrippe der Fall. Bei der Virusgrippe ist der Beginn allerdings fast immer sehr heftig, das Fieber schnell auf bis zu 41 Grad Celsius. Innerhalb weniger Stunden kann es den Erkrankten sehr schlecht gehen. Bei Erkrankungen an COVID-19 sind laut Robert Koch-Institut (RKI) die Symptome in rund 80 Prozent der Fälle deutlich milder. Neben Fieber ist Husten ein weiteres Symptom, das bei der Grippe ebenso wie bei einer Erkältung und auch bei COVID-19 vorkommt.

Leichter abzugrenzen sind einfache Erkältungen. Klassische Symptome wie Schnupfen, schleimiger Husten, Halsschmerzen gehen einher mit einer leicht erhöhten Temperatur. Die meisten Erkrankten fühlen sich abgeschlagen und beklagen leichte bis mäßige Kopfschmerzen. Die Symptome halten mehrere Tage an und verschwinden nach ca. einer Woche langsam. Endgültige Sicherheit kann natürlich nur ein Test bringen.

Die Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner der B·A·D GmbH empfehlen zur Prävention: Schützen Sie sich und andere, nicht nur vor dem Coronavirus, auch andere Erkältungskrankheiten oder die Influenza lassen sich durch einfache Hygiene- und Vorsorgemaßnahmen verhindern, allen voran die Abstandsregeln, Händehygiene, konsequentes Lüften und der Mund-Nasen-Schutz.

Arbeitsmediziner Dr. Philip Stevens: „Die gute Nachricht ist, dass all die Maßnahmen nicht nur vor COVID-19 schützen, sondern auch vor allen anderen luftübertragenen Keimen, die Atemwegsinfekte oder sogar Grippe verursachen können.“

B·A·D folgt Empfehlungen der Ständigen Impfkommission

B·A·D bietet allen Beschäftigten auf Grundlage der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO, Berlin) auch in diesem Jahr einen Vierfach-Grippeimpfstoff an. Er enthält die aktuelle, von der WHO empfohlene Zusammensetzung. Insbesondere im Rahmen der Corona-Pandemie sollen Personen mit erhöhtem Risiko vor einer Influenza/Grippe geschützt werden. Für besondere Risikogruppen sind ggf. weitere Impfungen – etwa die gegen Pneumokokken empfehlenswert. Gern beraten wir Sie auch über Impfmöglichkeiten für Ihre Mitarbeitenden.

Fordern Sie hier ein Angebot an!

www.bad-gmbh.de/gefaehrungsbeurteilung-covid19/

Grippe oder nur eine Erkältung?

Symptom	COVID-19	Influenza	Grippaler Infekt
Fieber	●●●●●	●●●●●	●●
trockener Husten	●●●●	●●●●	●●●●
allgemeine Schwäche	●●●●	●●●●	●●
Atemnot	●●	●	—
verstopfte/laufende Nase	●	●●●	●●●●●
Halsschmerzen	●●	●●●●●	●●●●●
Kopfschmerzen	●●	●●●●●	●●●
Gliederschmerzen	●●	●●●●●	●●●
Geruchs- und Geschmacksverlust	●●●	●	●
Magen-Darm-Beschwerden	●	●	●
Ausschlag an Füßen oder Händen	●	—	—
schwerer Verlauf	●●	●	—

Nach Robert Koch-Institut, wissenschaftlicher Literatur, Expertenaussagen;
Angaben bieten ungefähre Größenordnungen.

Die Symptome erläutert Dr. Christina Nußbeck, B-A-D-Arbeitsmedizinerin: „Bei einer echten Grippe wird man ungefähr drei Wochen nicht mehr leistungs- und arbeitsfähig sein können. Grippe-symptome wie Augenbrennen und Kopfschmerzen treten sehr plötzlich auf. Personen, die beispielsweise berufsbedingt viel in Kontakt mit anderen sind oder eine Familie mit Kindern haben, sollten sich definitiv gegen Grippe impfen lassen. Diese zählen laut der Ständigen Impfkommission STIKO zu der Risikogruppe. Genauso wie die Menschen, die älter als 60 Jahre sind oder etwa unter Vorerkrankungen wie Asthma bronchiale oder einer chronischen Lungenerkrankung leiden.“
Was die Grippe-schutzimpfung mit Corona zu tun hat? „Sollte sich jemand mit SARS-CoV-2 infizieren, passiert in aller Regel nichts Schlimmes. Ist dies doch der Fall und es treten heftige COVID-19-Symptome auf und es kommt zusätzlich zu einer echten Grippe, dann wird es ein längerer und schwieriger Weg, wieder gesund zu werden“, so Dr. Christina Nußbeck. 📌



Jetzt das Video mit Dr. med. Christina Nußbeck in unserem Youtube-Kanal starten!

<https://youtu.be/GPZrvRpZ0tI>



👉 Dr. Christina Nußbeck rät zur Grippeimpfung

Zu den im deutschen Meldesystem am häufigsten erfassten Symptomen zählen Husten, Schnupfen, Fieber sowie Geruchs- und Geschmacksverlust. Der Krankheitsverlauf variiert in Symptomatik und Schwere, es können symptomlose Infektionen bis hin zu schweren Pneumonien mit Lungenversagen und Tod auftreten. Insgesamt sind 3,8 Prozent aller Personen, für die bestätigte COVID-19-Infektionen in Deutschland übermittelt wurden, im Zusammenhang mit einer COVID-19 Erkrankung verstorben.

Quelle: RKI

Tipps, wie Sie einer Erkältung und ggf. einer Grippe vorbeugen können

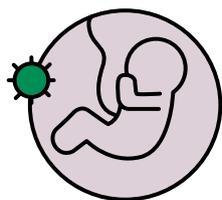
- Achten Sie auf Hygiene, waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände.
- Halten Sie Abstand zu bereits an Grippe Erkrankten.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
- Stärken Sie Ihre Immunabwehr mit einer gesunden vitamin- und ballaststoffreichen Ernährung.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten und vermeiden Sie Stresssituationen.
- Meiden Sie den körperlichen Kontakt zu Menschen, die erkrankt sind.
- Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.

Schwanger in der Coronakrise: Wie geht's nun im Job weiter?

Seit über zweieinhalb Jahren ist das überarbeitete Mutterschutzgesetz in Kraft.

In Coronazeiten nimmt das Gesetz Arbeitgeber noch stärker in die Pflicht.

Eine B·A·D-Arbeitsmedizinerin beantwortet viele Fragen von schwangeren Beschäftigten.



Der Arbeitsplatz der werdenden oder stillenden Mutter muss auf Grundlage der Gefährdungsbeurteilung so eingerichtet werden, dass keine Gefährdungen für die Gesundheit bestehen.

Besonders jetzt in der Coronakrise eine besonders herausfordernde Aufgabe für Unternehmen.

Viele werdende Mütter sind stark verunsichert, wie sie sich bestmöglich im Berufsalltag verhalten sollten, um sich und ihr Kind zu schützen. Bundesweit erreichen B·A·D viele Fragen von schwangeren Frauen zum Thema Mutterschutz in der Pandemie, vor allem von Erzieherinnen und Lehrerinnen.

Muss ich als Schwangere während der COVID-19-Pandemie zur Arbeit gehen? Muss der Arbeitgeber besondere Aspekte berücksichtigen, um Frau und das ungeborene Kind zu schützen?

„Generell muss die Führungskraft im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung genau dokumentieren, wann und zu welchem Zeitpunkt eine entsprechende Schutzmaßnahme eingehalten werden muss. Bei weniger als eineinhalb Metern Abstand müssen Beschäftigte eine Mund-Nasen-Bedeckung tragen. Unter eineinhalb Metern Abstand ist das Risiko erhöht, dass sich eine Schwangere mit COVID-19 infiziert. In dem Fall ergibt die Mund-Nasen-Bedeckung einer Schwangeren aber nur dann Sinn, wenn ihr Gegenüber auch eine Maske trägt. Sollte nur die Schwangere die Mund-Nasen-Bedeckung tragen, schützt sie ihr Gegenüber, aber nicht sich selber. Dann wäre diese Situation eine unverantwortbare Gefährdung“, erklärt B·A·D-Arbeitsmedizinerin Dr. Christina Nußbeck.

Und wie ist das mit der Präsenz als Erzieherin im Kindergarten oder als Lehrerin in der Schule? Wann kommt es hier zum Berufsverbot? „Ein Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung müsste sein, dass sich die Schwangere den Kindern in der Kita nicht unter einem Meter nähern kann. Das ist natürlich ziemlich schwierig umsetzbar“, so Dr. Nußbeck.



B·A·D-Arbeitsmedizinerin Dr. Christina Nußbeck beantwortet im Video die wichtigsten Fragen von schwangeren Beschäftigten in der COVID-19-Pandemie – jetzt Video in unserem Youtube-Kanal starten!



Hintergrund des zum 1. Januar 2018 in Kraft getretenen überarbeiteten Mutterschutzgesetzes

Mit der Reform berücksichtigt das Mutterschutzgesetz nun einen deutlich größeren Kreis an schwangeren Frauen, so beispielsweise Frauen, die sich im Studium oder in der Ausbildung befinden oder noch zur Schule gehen. Auch sollen Arbeitgeber ihre Mitarbeiterinnen besser über die Risiken am Arbeitsplatz aufklären.

Wird der Arbeitgeber von einer Schwangerschaft in Kenntnis gesetzt, muss er unmittelbar danach eine Gefährdungsbeurteilung durchführen. Nach § 27 MuSchG ist der Arbeitgeber dazu verpflichtet, die zuständige Aufsichtsbehörde über die ihm gemeldete Schwangerschaft zu informieren. Zudem muss der Arbeitsplatz der werdenden oder stillenden Mutter auf Grundlage der Gefährdungsbeurteilung so eingerichtet werden, dass keine Gefährdungen für die Gesundheit bestehen.

Und weiter: „Wenn die 1,5 Meter Abstand nicht eingehalten werden können, sollte eine Kollegin oder ein Kollege die Tätigkeiten übernehmen. Oder aber es kommt zu einem arbeitsplatzbezogenen Beschäftigungsverbot. In den Schulen könnte derweil die schwangere Lehrerin die Kinder und Jugendlichen fragen, ob sie freiwillig die Mund-Nasen-Bedeckungen tragen, sobald sie sich ihnen nähert. Ist das nicht möglich, muss ein Gespräch anders möglich sein. Im schlimmsten Fall ist die Schwangere vom Präsenzunterricht zu befreien. Es bestünde dann die Möglichkeit des digitalen Unterrichts.“ 



Erhalten Sie in unserem unentgeltlichen Factsheet „Reform des Mutterschutzgesetzes“ detaillierte Informationen zum Mutterschutzgesetz – jetzt anfordern!

www.bad-gmbh.de/mutterschutz

Arbeitsschutz.

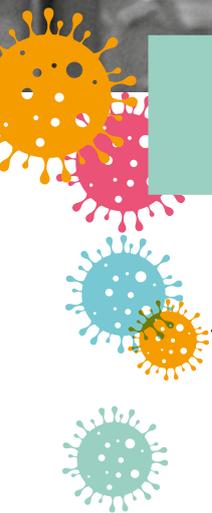
SARS-CoV-2

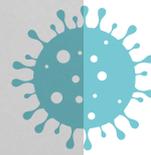


Die neue

SARS-CoV-2-

Arbeitsschutzregel





Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) hat die neue **SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel** zur Veröffentlichung freigegeben. Diese konkretisiert die bestehenden Maßnahmen aus dem bundeseinheitlichen SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard.

Die Maßnahmen richten sich an alle Bereiche des Wirtschaftslebens. Ziel ist es, das Infektionsrisiko für Beschäftigte zu senken und Neuinfektionen im betrieblichen Alltag zu verhindern. Alle Aspekte des Infektionsschutzes wie Lüftung und Abtrennungen, organisatorische Maßnahmen wie die Gestaltung der Arbeits- und Pausenzeiten sowie die Arbeit im Homeoffice sind betroffen. Für Arbeitsbereiche, in denen technische und organisatorische Maßnahmen keinen hinreichenden Infektionsschutz bieten können, werden personenbezogene Maßnahmen formuliert wie z. B. das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Zum Inhalt

Im Allgemeinen setzt sich die AR-CoV-2 aus insgesamt fünf Kapiteln sowie einem Anhang mit Schutzmaßnahmen für besondere Arbeitsstätten und Arbeitsplätze zusammen.

Vorab werden in den ersten beiden Kapiteln der Anwendungsbereich dieser Regel sowie Begriffsbestimmungen, die für diese Regel relevant sind (z. B. SARS-CoV-2, Mund-Nasen-Bedeckung, usw.), näher definiert.

Anschließend folgt ein eigenes Kapitel zum Thema Gefährdungsbeurteilung (GB). Hierbei ist besonders zu erwähnen, dass Arbeitgeber rechtlich dazu verpflichtet sind, die bestehende GB und die festgelegten Arbeitsschutzmaßnahmen hinsichtlich der neuen Konkretisierungen zu überprüfen und ggf. zu aktualisieren. Zudem ist zu prüfen, ob und inwieweit für besonders schutzbedürftige Personen zusätzliche individuelle Schutzmaßnahmen zu treffen sind. Im Rahmen der GB sind insbesondere folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Gestaltung der Arbeitsaufgaben,
- Gestaltung der Arbeitszeit,
- Integration der im Homeoffice befindlichen Beschäftigten in betriebliche Abläufe sowie
- psychische Belastungsfaktoren. ➔

Arbeitsschutz

SARS-CoV-2

› Weiterhin gelten die einschlägigen Regelungen zur GB gemäß der Biostoffverordnung und den Technischen Regeln für Biologische Arbeitsstoffe (TRBA), sofern Tätigkeiten mit besonderem Infektionsrisiko (z. B. im Labor oder Gesundheitswesen) durchgeführt werden.

Das vierte Kapitel zum Thema Schutzmaßnahmen nimmt den größten Teil dieser Regelungen ein, da hier die eigentlichen Konkretisierungen des SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards (C-ASS) beschrieben werden. Bevor jedoch die Schutzmaßnahmen in den Schwerpunkten des C-ASS betrachtet werden, sollten vorab immer die grundlegenden Schutzmaßnahmen umgesetzt werden. Dies sind insbesondere Maßnahmen, die die Anzahl ungeschützter Kontakte zwischen Personen sowie die Konzentration an luftgetragenen Viren in der Arbeitsumgebung so weit wie möglich verringern. Beispielsweise durch Abtrennungen zwischen den Arbeitsplätzen, Einhaltung der Abstandsregel, verstärktes Lüften und Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Bei der Umsetzung jeglicher Schutzmaßnahmen sollte nach Möglichkeit die Reihenfolge des TOP-Prinzips beachtet werden, d. h., Vorrang haben technische Maßnahmen, dann organisatorische Maßnahmen und zum Schluss personenbezogene Maßnahmen.

Arbeitsmedizinische Prävention

Im letzten Kapitel der AR-CoV-2 wird das Thema arbeitsmedizinische Prävention näher erläutert. Hierbei ist insbesondere zu erwähnen, dass die Betriebsärztin/der Betriebsarzt Arbeitgeber bei der Umsetzung ihrer Verpflichtungen im Kontext der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes bei der Arbeit unterstützt. Zudem hilft die Ärztin/der Arzt bei der Aufstellung entsprechender betrieblicher Handlungsanweisungen und bei der Abklärung etwaiger Verdachtsfälle.

Betriebe, die bei der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung zur Umsetzung der Arbeitsschutzregeln die Hilfe unserer Fachkräfte für Arbeitssicherheit und der Arbeitsmedizinerinnen und Arbeitsmediziner in Anspruch nehmen, erhalten das B·A·D-Siegel „Arbeitsschutzstandard COVID-19“. Sie dokumentieren damit, die notwendigen organisatorischen und technischen Maßnahmen ergriffen zu haben, damit Mitarbeitende und Kunden vor einer Infizierung mit dem Coronavirus geschützt sind. 



Wir helfen bei der Umsetzung des Arbeitsschutzstandards COVID-19.

Für unsere Mitarbeitenden und Kunden.
Dieser Betrieb arbeitet mit dem

Arbeitsschutzstandard COVID 19



Mit der Gefährdungsbeurteilung COVID-19 und dem Siegel dokumentieren Sie die Umsetzung und informieren Mitarbeitende und Kunden.





Arbeitsschutzregel



Arbeitsschutz in Coronazeiten: ein Blick hinter die Kulissen

Die neue Arbeitsschutzregel konkretisiert die im April verabschiedeten bundeseinheitlich geltenden Arbeitsschutzstandards und damit die Anforderungen an den Arbeitsschutz in Coronazeiten.

Betriebe aller Branchen haben in der Pandemie ihre Gefährdungsbeurteilung zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. Bei der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung unterstützen die B·A·D-Fachkräfte für Arbeitssicherheit und -Arbeitsmediziner gerne. Unternehmen erhalten im Anschluss das B·A·D-Siegel „Arbeitsschutzstandard COVID-19“.

Die COVID-19-Pandemie stellt unerwartete und hohe Anforderungen auch an die psychische Gesundheit der Belegschaft, an die Führungskultur und das Change-Management im Unternehmen. Die „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – Corona“ unterstützt, durch ausgewählte Fragen die aktuellen Arbeitsbedingungen und Arbeitsprozesse zu beurteilen, um wirksame Arbeitsschutzmaßnahmen abzuleiten.

Das sagen unsere Kunden zu den Arbeitsschutz-Unterstützungsleistungen durch B·A·D in der Pandemie:

„COVID-19 hat auch in der Hotellerie einiges verändert und uns vor ungeahnte Herausforderungen gestellt. Wir haben Hotelzimmer zu Büros umfunktioniert, um in dieser ungewöhnlichen Arbeitssituation den Mindestabstand zu gewährleisten. Ein besonderes Augenmerk legen wir zum Schutz unserer Gäste und Mitarbeitenden selbstverständlich auf die öffentlichen Bereiche unseres Hauses. In der Lobby und im Restaurant sind die Möbel so umgestellt worden, dass ein sicherer Abstand zwischen den Gästen und zu unseren Mitarbeitenden besteht. Spender mit Desinfektionsmittel haben wir an jeder erdenklichen Ecke nachgerüstet und eine Mund-Nasen-Bedeckung gehört inzwischen zu unserer Arbeitskleidung. B·A·D hat uns sehr dabei unterstützt die Gefährdungsbeurteilung zu erstellen und umzusetzen. Bei der umzusetzenden Mitarbeiterunterweisung für unser Sicherheits- und Hygienekonzept stand und steht die B·A·D bei praxisnahen Fragen jederzeit zur Verfügung.“

◀ **Oliver Klamt, Hoteldirektor MEDIAN
Hotels Hannover & Lehrte**



arbeitschutz

SARS-CoV-2



„Erweiterte Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen, mehr Freiraum in den Gemeinschaftsflächen und passende Raumsettings für die empfohlene Mindestfläche pro Person: Die Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit unserer Kunden und Mitarbeitenden bei Design Offices sind weitreichend. Dass Design Offices die notwendigen Maßnahmen erfolgreich umgesetzt hat, verdeutlicht das B·A·D-Siegel Arbeitsschutzstandard COVID-19. Die Zusammenarbeit mit B·A·D und die Unterstützung in den verschiedensten Bereichen ist jederzeit professionell, schnell und sehr zielführend.“

✔ **Mirjana Huber, Managerin Qualitätsmanagement Design Offices GmbH**



„Durch die professionelle Unterstützung und Schulung bei der Umsetzung der gesetzlichen Sicherheits- und Hygienestandards fühlen sich nicht nur unsere Gäste während ihres Aufenthalts in unserem Hause rundum sicher, sondern auch unsere Mitarbeitenden. Das überaus positive tägliche Feedback zeigt, dass wir mit dem B·A·D-Arbeitsschutzstandard COVID-19 alles richtig gemacht haben. Mit den von B·A·D zur Verfügung gestellten Informationen zur Gefährdungsbeurteilung konnten wir unsere bereits hohen Arbeitsschutzmaßnahmen mit den geforderten COVID-19-Arbeitsschutzmaßnahmen vergleichen und wo Anpassungen nötig waren, diese schnell und einfach umsetzen.“

✔ **Sonja Wilms, Direktorin Verkauf & Marketing Hotel am Badersee/ABG Tagungszentrum, Grainau/Beilngries**

„Die größte Herausforderung war sicherlich der Schutz unserer Kundinnen und Kunden sowie unserer Mitarbeitenden. Wir haben Schutzausrüstung, Desinfektionsmittel u.v.m. beschafft sowie ein Dienstplanmanagement organisiert. Wir haben aber auch die Pausen- und Dienstzeiten angepasst, nach Möglichkeit wurde Homeoffice angeboten. Wir führten tägliche, später wöchentliche Meetings des Kriseninterventionsteams zum Thema Corona durch, ein seelsorgerisches Angebot für Mitarbeitende, Kunden und Angehörige hat unsere Pastorin angeboten. Außerdem haben wir unseren Mitarbeitenden Gesprächsangebote zum Thema psychische Belastung vermittelt. B·A·D hat die in unserem Haus erstellten Unterlagen geprüft sowie ggf. ergänzt und die Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung durch Begehungen und Wirksamkeitskontrollen begleitet.“

✔ **Benedikt Kappler, Assistenz der Geschäftsführung Grotjahn-Stiftung gGmbH**





„Mit den B·A·D-Experten haben wir umgehend alle uns bekannten Fakten zum Thema Corona gesammelt, abgeglichen und gemeinsam bewertet. Darauf basierend haben wir weiterführende Maßnahmen in Ergänzung zu unserem bestehenden Sicherheits- und Hygienekonzept umgesetzt.

Besonders hilfreich waren für uns in dieser Phase der persönliche bzw. telefonische und offene Kontakt zu unseren B·A·D-Ansprechpartnern sowie die hilfreichen Vorlagen, um die neuen Konzepte und Maßnahmen zu erfassen. Wichtig war darüber hinaus, dass unsere ‚normalen‘ Arbeitssicherheitsthemen nicht untergehen. Die für dieses Jahr geplanten ASA-Sitzungen und Sicherheitsunterweisungen wurden per Fernübertragung durchgeführt, die Teilnahme an einer Fachmesse wurde zum Schutz unserer Mitarbeitenden, Lieferanten und Kunden abgesagt.

Standortunabhängig haben wir uns für individuelle Arbeitszeitenregelungen entschieden, damit die Betreuung von Kindern flexibel möglich wird. Mitarbeitende, die keine Betreuungsmöglichkeiten für ihre Kinder hatten, können mobil arbeiten.“

• **Alexandra Staubesand-Dumke,**
Bereichsleitung Logistik und Koordination
Arbeitssicherheit Schulz Baubedarf GmbH

„In der Stadtverwaltung Erfurt arbeiten mehr als 800 Mitarbeitende in den unterschiedlichsten Bereichen der Verwaltung und Technik. B·A·D hat uns von Anfang an durch die Krise begleitet und konnte uns mit vielen Empfehlungen wertvoll unterstützen. Wir haben zeitnah viele Maßnahmen umgesetzt: Bürger konnten nur nach vorheriger Absprache bzw. nach Priorisierung des Anliegens ins Rathaus eintreten. Plexiglaswände sorgen beim direkten Kontakt mit den Bürgern für den notwendigen Schutz der Mitarbeitenden. Im technischen Bereich wie auch in der Verwaltung haben wir feste Teams gebildet. Das gilt auch für Rettungssanitäter, die mit Vollschutzanzug bzw. Schutzbrillen ihre Einsätze fahren und sich einem COVID-19-Schnelltest unterziehen, sofern sie mit einem Verdachtsfall, etwa bei der Bergung eines Unfallopfers, in Kontakt gekommen sind. In dem Fall wurden sie 24 Stunden aus dem Dienst genommen. Risikopatienten arbeiten bei uns im Homeoffice. Neben Hand- und Flächendesinfektionsmitteln stehen den Mitarbeitenden Masken zur Verfügung. Unsere technischen Lüftungsanlagen sind aufwändig auf Zu- und Abluft modifiziert. Infiltrierende Mischluft wird somit beseitigt. Wir haben in mehrere Raumlufffilter investiert. Diese absorbieren die Aerosole nahezu 100-prozentig. So können Besprechungen oder ASA-Sitzungen unter Wahrung der Abstands- und Hygieneregeln wieder persönlich stattfinden.

• **Gregor Diederichs, Arbeitsschutz-**
koordinator und Brandschutzbeauftragter
bei der Stadt Erfurt



Arbeitsschutzstandard/Arbeitsschutzregel

COVID-19: Raus aus der Krise?

B·A·D-Arbeitsmedizinerin Dr. Christina Nußbeck und Thomas Kieserling (B·A·D-Fachkraft für Arbeitssicherheit) im **B·A·D-Podcast** u. a. über Hygiene, Arbeitsschutzkontrollen und künftige Standards:

www.bad-gmbh.de/podcast#episode4



Detaillierte Hintergründe zur neuen SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel:
Jetzt neues Gratis-Factsheet anfordern!

www.bad-gmbh.de/fakten-arbeitsschutzregel

arbeitschutz

SARS-CoV-2



„Die Werft selbst hat umfangreiche Maßnahmen zum Schutz aller auf der Werft tätigen Personen getroffen: Arbeitspläne wurden angepasst und Überschneidungen in einzelnen Räumen weitestgehend ausgeschlossen. Weiterhin hat unser Unternehmen für die Arbeit an Bord Schutzmasken zur Verfügung gestellt.

Zusätzlich wurden zahlreiche Möglichkeiten für die Arbeit im Homeoffice geschaffen. Natürlich stehen alle Mitarbeitenden weiterhin in engem Kontakt mit ihren Kollegen. Alternativ haben wir für bestimmte Teams Zwei-Schicht-Betriebe eingeführt. Zwischen den beiden Schichten werden sämtliche Büros gereinigt und desinfiziert. Somit ist gewährleistet, dass sich möglichst wenige Mitarbeiter gleichzeitig im Gebäude befinden und die Kontakte auf ein absolutes Minimum beschränkt sind.“

• **Edward Pietschik, Betriebsleiter**
Abeking & Rasmussen



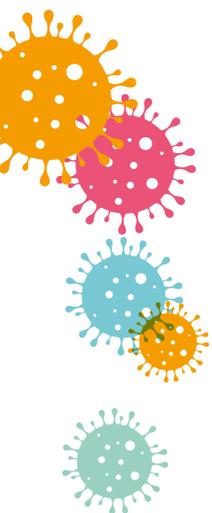
„Wir haben unsere Services längere Zeit aus dem Homeoffice bewältigt. Als erste Maßnahme haben wir eine erweiterte Gefährdungsbeurteilung durchgeführt. Unser B·A·D-Ansprechpartner war dabei immer unbürokratisch und schnell greifbar, um Fachfragen zu beantworten oder uns bei der Erstellung eines Hygienekonzepts zu unterstützen. Auf Empfehlung des B·A·D wurden zwei Teams gebildet, welche wochenweise abwechselnd im Büro sind.“

• **Christine Lang, Assistentin der**
Geschäftsleitung doIT solutions GmbH



„Uns sind viele Herausforderungen seit Beginn der Coronakrise begegnet. So mussten wir etwa die Fortsetzung aller Produktionsschritte und die Versorgung mit den Arznei-, Lebens- und Futtermitteln sicherstellen und uns zugleich mit Webkonferenzen und Videotelefonie vertraut machen. B·A·D hat uns sehr gut mit einer bereitgestellten Risikoanalyse unterstützt. Neben der Einhaltung der üblichen Abstands- und Hygieneregeln haben wir im firmeneigenen Labor Händedesinfektionsmittel hergestellt, einen Pandemieplan entwickelt sowie alle Informationsaushänge zu Corona in allen Landessprachen unserer Mitarbeitenden übersetzt. Sehr wichtig war die Arbeit unserer Geschäftsführung, die jeden Schritt zum Schutz unserer Mitarbeiter persönlich gestaltet und vertreten hat.“

• **Louisa Baumeister, Assistentin der**
Geschäftsleitung Heinrich Klenk GmbH & Co. KG



Neue Arbeitsschutzregel umsetzen: Nutzen für Kunden

- Wir unterstützen Sie bundesweit bei der Erstellung Ihrer Gefährdungsbeurteilung COVID-19.
- Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung der notwendigen technischen und organisatorischen Maßnahmen.
- Wir bestätigen Ihre Aktivitäten für Ihre Mitarbeitenden und Ihre Kunden mit dem B·A·D-Siegel: Arbeitsschutzstandard COVID-19.



„Im Lockdown haben wir nach Rücksprache mit den B·A·D-Arbeitsmedizinern und der Fachkraft für Arbeitssicherheit zusätzlich zu den Abstands- und Hygieneregulungen innerhalb eines Tages ein Mehrschichtsystem im besonders gefährdeten Bereich des Lagers und der Fertigung entwickelt und umgesetzt. Innerhalb weniger Tage haben wir etliche Büroarbeitsplätze auf Homeoffice umgestellt. Durch den Ausbruch der nahe gelegenen Firma Tönnies mussten alle Arbeitnehmenden, die im Kreis Warendorf oder Gütersloh wohnen, vorsorglich ins Homeoffice bzw. wurden nach Möglichkeit räumlich separiert. Eine Spezialfirma wurde mit der mehrmals täglich durchzuführenden Desinfektion aller Arbeitsplätze, Türgriffe, Toilettenanlagen etc. beauftragt.“

Wir haben in diesen schwierigen Zeiten viele, meist digitale, Wege genutzt, um unsere Produkte und Serviceleistungen auch weiterhin zu präsentieren und anzubieten.“

• **Henning Voß, Betriebsleiter WEICON GmbH & Co. KG**



„Für uns ist es wichtig, den Geschäftsbetrieb sicherzustellen und alles dafür zu tun, dass unser Team – egal ob fest angestellt oder freiberuflich tätig – gesund bleibt und sich sicher bei der Arbeit fühlt. Hier zahlt sich die Betreuung aus einer Hand aus. Das COVID-19-Siegel, mit dem wir unsere Maßnahmen nach außen dokumentieren können, hilft uns dabei.“

• **Ulrike Schubert, Geschäftsführerin des Mediendienstleisters für Synchronisation und Untertitelung VSI in Berlin** 🇩🇪

Starten Sie jetzt. Beginnen Sie mit der Umsetzung Ihrer Gefährdungsbeurteilung COVID-19!

Unsere 5.000 Experten (Arbeitsmedizinerinnen und -mediziner, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Psychologinnen und Psychologen, Beraterinnen und Berater im Gesundheitsmanagement) sind in unseren bundesweiten Standorten persönlich für Sie da. Erhalten Sie Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen, in dieser herausfordernden Zeit, gesund. Wir helfen Ihnen dabei.

Klicken Sie für ein unverbindliches Angebot hier:
www.bad-gmbh.de/gefaehrdungsbeurteilung-covid19



B·A·D hilft Pflegeheim in höchster Coronanot

Das Pflegeheim in Neu-Ulm/Ludwigsfeld ist im Frühjahr, in der Hochphase der Coronakrise, heftig betroffen gewesen: insgesamt 18 Tote, über 100 Infizierte, darunter Mitarbeitende, Heimbewohner und der Pflegeheimleiter Ralf Waidner. Besonders in diesen schwierigen Zeiten hat B·A·D, u. a. mit dem Arbeitsschutzexperten Michael Kasper, die Einrichtung stark unterstützt.



? Herr Waidner, wie geht es den Bewohnerinnen und Bewohnern Ihres Pflegeheimes, aber auch Ihren Mitarbeitenden und Ihnen selbst heute?

! **Ralf Waidner:** Wir haben die Krise nach dem starken Ausbruch des Virus gut bewältigt, uns geht's nun wieder gut. Mit der Unterstützung von Herrn Kasper haben wir ziemlich viel in kurzer Zeit auf die Beine gestellt. Besucher lassen wir inzwischen wieder zu. Das wirkt sich sehr positiv auf die Gesamtkonstitution unserer Bewohner aus.

Von dem positiven Ergebnis wurde ich völlig überrascht, weil ich keine Krankheitssymptome an mir bemerkt hatte. Knapp 14 Tage habe ich in Quarantäne die Geschicke meines Hauses von meinem Schreibtisch im Heim geleitet und dort auch übernachtet. Ich befand mich sozusagen im „Office-Home“ und hatte keine Zeit, Gefühle zuzulassen, sondern habe nur noch funktioniert, um die für uns diffuse Situation in den Griff zu bekommen. Weit im Vorfeld hatten wir bereits einige Maßnahmen zum Schutz aller ergriffen. Leider ist es dennoch zum Ausbruch gekommen.



Ralf Waidner, Leiter des Pflegeheims in Neu-Ulm/Ludwigsfeld



Michael Kasper, Arbeitsschutzexperte B·A·D

? Herr Kasper, Sie engagieren sich in Ihrer Freizeit als Leiter von Kriseneinsätzen und haben schon schlimme Momente erlebt.

War das jetzt für Sie im Dienst für B·A·D eine noch nie dagewesene Extremsituation?

! **Michael Kasper:** Wir unterstützen ehrenamtlich sehr oft in Einsatzlagen mit Hochwasser oder Bränden. Dort sehen wir die Gefahr deutlich. Dieser Großeinsatz war hier sehr schwierig. Das Coronavirus ist ein noch unbekannter Feind. Wir haben mit verschiedenen Experten aus verschiedenen Einrichtungen, darunter Ärzte, Hygieniker, Techniker, Psychologen und Assistenzkräfte, eine zielführende Lösung herbeigeführt, um dem Infektionsgeschehen schnell beizukommen.

Welche Maßnahmen haben Sie konkret mit B·A·D und den anderen Partnern umgesetzt?

! **Ralf Waidner:** Wir mussten sehr viele Aufgaben zeitgleich erledigen; positiv getestete Mitarbeitende in Quarantäne schicken, das Gebäude komplett abriegeln und auch innerhalb dessen die sechs Wohnbereiche über fünf Stockwerke voneinander abschotten. Wir mussten regelmäßig Reihentests bei den Bewohnern durchführen und sie gegebenenfalls isolieren. Die Bewohner sollten sich zudem in der Anfangszeit am besten nur in ihren Zimmern aufhalten. Mitarbeitende durften sich zum Dienstbeginn und -ende nur noch in einer überwachten „Hygieneschleuse“ umziehen. Ein Vollschutz mit Atemschutzmaske ist für die Mitarbeitenden Pflicht.



Hören Sie das ganze Gespräch mit Ralf Waidner und Michael Kasper in unserer neuen Podcastfolge, u. a. über die geplante Coronaprämie, physische und psychische Belastungen der Pflegekräfte und eine mögliche Entlastung durch Roboter:

www.bad-gmbh.de/podcast/#episode19

B·A·D unterstützt Betriebe aus allen Branchen, insbesondere bei der Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung in Zeiten der Pandemie. Alle Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite

www.bad-gmbh.de/gefaehrdungsbeurteilung-covid19/

? Wie haben Sie die gesetzlich geforderten Arbeitsschutzstandards gemeinsam mit dem Heim umgesetzt, Herr Kasper?

! **Michael Kasper:** Die meisten Arbeitsschutzmaßnahmen hatte das Heim ja schon sowieso vor der Krise umgesetzt. Wir haben die Regeln nochmals maximal verschärft und regelmäßig Begehungen und Unterweisungen durchgeführt. Unsere Herausforderung war, dass viele vom Stammpersonal in Quarantäne waren und wir daher Aushilfskräften ad hoc die Standards näherbringen mussten. Auch war es logistisch nicht so ohne, zweimal wöchentlich Abstriche von allen Mitarbeitern zu bekommen. Das musste mit mehreren Teams just in time geschehen, damit die Proben schnell im Labor sind.

? Herr Waidner, haben Sie nach dieser schlimmen Erfahrung die Befürchtung, dass sich das Ganze noch einmal wiederholt?

! **Ralf Waidner:** Einholen wird uns nichts, eher ereilen. Ich spreche bei COVID-19 daher von einer Lawine, die losgetreten wird und bei der viele Unbeteiligte zu Schaden kommen können. Wir arbeiten nach wie vor mit Schutzkleidung und Mund-Nasen-Bedeckung. Auch die Besuchszeiten haben wir inzwischen wieder etwas eingeschränkt: Es darf nur eine Person pro Tag für maximal 45 Minuten mit Abstand und Schutzmaske einen Bewohner besuchen. Alle müssen sich an die Hygiene- und Schutzmaßnahmen halten. Trotzdem wird es ein ständiges Auf und Ab sein. Wir wissen nicht, was noch auf uns zukommt. Insofern üben wir uns in Gelassenheit. Wir können einen erneuten Ausbruch nicht konsequent verhindern.

! **Michael Kasper:** Da kann ich Herrn Waidner nur beipflichten. Sehr viel Vorsicht ist gut, aber Angst ist kein guter Ratgeber. Wir wissen alle nicht, wie es weitergeht, ob es bald schon ein neues bedrohliches Virus gibt. Unsere jetzigen Maßnahmen sind eindeutig und hilfreich: Abstands- und Hygienemaßnahmen einhalten und Erkrankte sollten zu Hause bleiben.

? COVID-19 ist inzwischen als Berufskrankheit anerkannt worden. Spüren Sie schon die Auswirkungen dieser Entscheidung?

! **Ralf Waidner:** Nein, bei uns gibt es noch keine Auswirkungen. Ich finde es gut zu wissen, dass Betroffene nicht alleingelassen werden. **||**

Gesund bleiben im Homeoffice



Dr. Tilo Gold, Berater Gesundheitsmanagement aus dem Gesundheitszentrum Ludwigsburg

Zahlreiche Unternehmen haben ihre Mitarbeitenden während der Coronakrise ins Homeoffice geschickt; laut einer Umfrage des Bundesverbandes Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien (Bitkom) ist es jeder zweite. Die Arbeit verändert sich dadurch entscheidend. „Neben einigen Vorzügen kann Homeoffice aber auch auf die Psyche schlagen“, sagt Dr. Tilo Gold, Berater Gesundheitsmanagement B·A·D.

Für einige ist Homeoffice völlig neu: 18 Prozent durften laut Bitkom zuvor gar nicht im Homeoffice arbeiten und machen das jetzt zeitweise (15 Prozent) oder ganz (3 Prozent).

Eine große Umstellung, die durchaus kritisch zu bewerten ist: So ist im Homeoffice neben mangelnden persönlichen Kontakten auch zu beobachten, dass durch die Digitalisierung und die damit verbundene Nutzung von Smartphones die Erreichbarkeit stark zugenommen hat. Mitarbeitende kümmern sich oftmals auch außerhalb der Arbeitszeit um berufliche Aufgaben.

Die Gefahr für die Beschäftigten ist, dass die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben zu stark verschmelzen. Es kann für einige zudem sehr schwierig sein, von der Arbeit abzuschalten, mit der Folge, verstärkt gestresst und übermüdet zu sein. Die negativen Konsequenzen für Arbeitnehmende und Arbeitgeber durch unregulierte Arbeitszeiten: Unruhe, Ermüdungserscheinungen, Stress, schlechterer Schlaf, körperliche Symptome wie Magen-Darm-Beschwerden, Ohren- oder Rückenschmerzen oder auch Infektionen bis hin zu Stimmungsschwankungen und reduzierter Konzentrationsfähigkeit.



Tipps zur Selbstorganisation im Homeoffice

von Dr. Tilo Gold

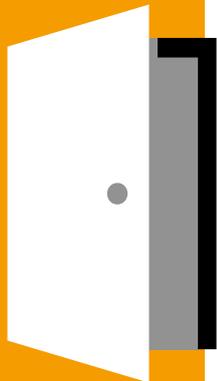
Arbeitsplatz

Bereiten Sie Ihren Arbeitsplatz bewusst vor

- Ablenkende Gegenstände (z. B. Wäschekorb) aus dem Sichtfeld räumen
- Arbeitskleidung statt Jogginghose
- Auftritt und Haltung wirken nicht nur nach außen, sondern auch nach innen
- Man nimmt die Arbeitsidentität an, man kommt in den Arbeitsmodus

Pausen einplanen

- Ein Raumwechsel kann dabei helfen, schneller abzuschalten
- Informieren Sie Ihre Kollegen und die Führungskraft, wenn Sie den Arbeitsplatz für längere Zeit verlassen
- Terminieren Sie Pausen



Struktur und Rituale

Beginnen Sie Ihre Arbeit möglichst zur selben Zeit

- Startritual, digitaler Check-in

Morgenritual: „Morgen-Workout“, Meditation, Gang um den Block ... Kontrast!

- Legen Sie einen Zeitpunkt für den Feierabend fest

Führen Sie Feierabendrituale ein

- Schauen Sie am Ende des Arbeitstages auch auf die Hat-gut-geklappt-Liste
- Erzählen Sie anderen von Ihren Erfolgen bei der Arbeit oder schreiben Sie sich diese auf



Tipps zur Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen

Regelmäßiger Austausch und Kommunikation unter Kollegen (Mikro und Kamera an!)

- Check-in: Wie fühlt man sich in der aktuellen Situation?
- Check-up: Was steht an? Wird Unterstützung benötigt?

„Scrumfragen“ wie beispielsweise

- Was habe ich letzte Woche gemacht?
- Was mache ich in dieser Woche?
- Wo sehe ich Herausforderungen?

Soziale Kontakte und kollegialer Austausch sind gerade in der Krise hilfreich

- Kollegen regelmäßig zum Virtual-Coffee-Meeting (oder Afterwork) treffen, Start Meetings 15 min vorher (Zeit für „small talk“)
- Schaffen Sie Transparenz (Infos zur Abwesenheit im Kalender, E-Mail, Chats)





Verkürzte Ruhezeiten können zudem auch das Unfallrisiko, eine geringere Produktivität und eine größere Fehlerquote erhöhen. Mehrere Arbeitszeitblöcke am Tag bedeuten einen Einschnitt ins Privatleben, wenn eigentlich geplante Abendtermine wegen der Arbeit nicht mehr eingehalten werden können.

Auf der anderen Seite sind laut einer Studie der Universität Konstanz 45 Prozent von 700 Befragten sehr zufrieden mit der Arbeitsform Homeoffice. Die Befragten geben an, im Homeoffice sehr produktiv und konzentriert arbeiten zu können. Und 77 Prozent meinen, dass ihnen das Arbeiten von zu Hause die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtere.

Weitere Vorteile: Positiv bewerten sowohl Arbeitgeber wie auch Arbeitnehmer den flexibleren Einsatz der Arbeitskraft – je nach Prioritäten und Arbeitsvolumen. Überhaupt über die eigene Arbeitszeit verfügen zu können wird als sehr wertvoll angesehen. Generell befürworten dies Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen. Es kann für Beschäftigte viele Gründe geben, sich dynamische Arbeitszeiten zu wünschen, beispielsweise bei der Pflege von Angehörigen oder durch veränderte Familienmodelle. Aber auch eine stressfreiere An- und Abreise morgens und abends kann für Pendler ein gewichtiger Grund sein, flexibler zu arbeiten.

Auf Arbeitgeberseite wirkt sich die höhere Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten positiv aus und es lassen sich betriebliche Anforderungen leichter steuern.

In unserer Podcastfolge erläutert Dr. Tilo Gold, B·A·D-Berater Gesundheitsmanagement, welche Faktoren ausschlaggebend sind, dass das Arbeiten von zu Hause aus gut funktioniert, und welche Verhaltensregeln helfen können, den Tag jenseits des Büros strukturiert und produktiv zu gestalten. 

Hören Sie die Podcastfolge mit Dr. Tilo Gold:

www.bad-gmbh.de/podcast/#episode9



Die Coronapandemie stellt Arbeitgeber vor große Herausforderungen. Arbeitsschutz hat in diesem Kontext einen höheren Stellenwert als je zuvor. Was treibt Unternehmen in der aktuellen Situation besonders? Wie hat sich Arbeit verändert? Und: Wird Homeoffice auch nach der Krise stark nachgefragt sein? Um diese und weitere Themen geht es im Podcast mit Ulrike Lüneburg, B·A·D-Geschäftsführerin.

www.bad-gmbh.de/podcast/#episode17



Mehr zum Thema

Hintergrundinformationen und wertvolle Tipps zum (heimischen) Bildschirmarbeitsplatz erhalten Sie in unserer Gratis-Broschüre.



Mit System durch die Krise

Deutschlandweite Corona-Umfrage

Wir wollen wissen: Wo steht Ihr Unternehmen aktuell in der Coronakrise?
Aus unserer anonymen Onlinebefragung über unsere Homepage www.bad-gmbh.de liegen nun erste interessante Ergebnisse vor.

Fragebogen

VIELEN DANK FÜR IHRE MITWIRKUNG!

Die Aktuelle Lage Wie geht es weiter? Daten & Fakten

1. Wie sieht es aktuell in Ihrem Unternehmen aus? Wie ist die allgemeine Stimmung?

sehr gut

2. In welchen von den folgenden Corona-Phasen befindet sich Ihr Unternehmen aktuell?

Lockdown (Phase der Rezession, Lahmlegung des wirtschaftlichen und des gesellschaftlichen Lebens durch die Pandemie-Maßnahmen)

Restart (Phase der Lockerung, Wirtschaft und soziales Leben fahren wieder hoch, Wiederanlauf des Geschäfts und Adaption)

Neue Zukunft (Neustart der Produktion, Beginn der Erholung unter neuen Bedingungen)

Keine der oben genannten / eigene Formulierung



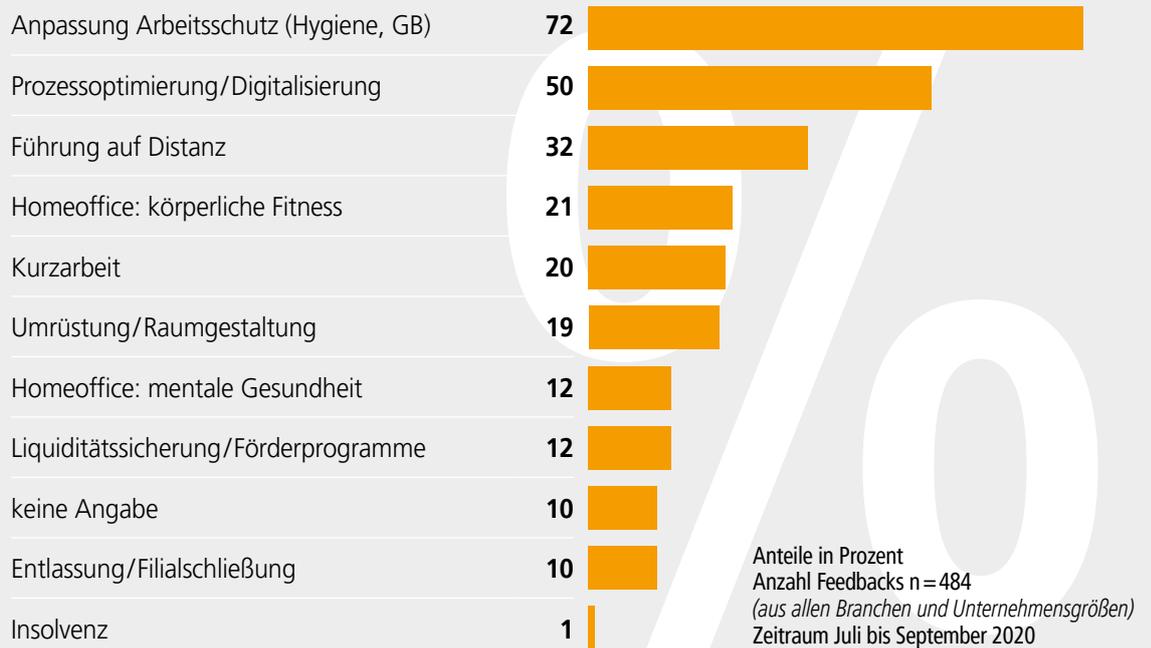
Die Anpassung von Arbeitsschutzmaßnahmen, u. a. Schutz-/Hygieneregeln + Gefährdungsbeurteilungen (benannt von drei Viertel aller Unternehmen) und die Optimierung bzw. Digitalisierung von Prozessen (angegeben von der Hälfte aller Teilnehmenden) waren die wichtigsten aktuellen Themen, mit denen sich Unternehmen in den letzten Monaten beschäftigt haben.

Homeoffice belegt gleich drei Plätze, da „Führung auf Distanz“ eng damit verbunden ist und mit 50 Prozent auf Platz 3 der wichtigen Unternehmens-themen liegt. Homeoffice und körperliche Fitness nennen 21 Prozent der Befragten, Homeoffice und mentale Gesundheit liegt bei 12 Prozent.

Unsere Besucher signalisieren uns damit, dass der Faktor psychische Belastung mehr Aufmerksamkeit benötigt. Denn die Coronakrise verunsichert und ruft bei vielen Beschäftigten große Ängste hervor. Hinzu kommen die Aspekte lang andauernde hohe Arbeitsintensität in systemrelevanten Branchen sowie Social Distancing, wie auch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) feststellt. Diese zusätzlichen psychischen Belastungen sollen im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden.



Mit welchen Themen beschäftigt sich Ihr Unternehmen?



Übrigens: Der Zeitaufwand beträgt nur 3 bis 5 Minuten. Machen Sie mit!

Zur Befragung:

Im Zeitraum Juli bis September haben wir fast 500 Feedbacks aus den Unternehmen erhalten. Die Befragung läuft weiter, die nächste Auswertung folgt in Kürze.

Die Fragen:

❓ Die Coronaphasen – wo steht Ihr Unternehmen? Die Coronakrise aus der Sicht der Verantwortlichen für Arbeitsschutz und Gesundheit.

❓ In welchem Status befindet sich Ihr Unternehmen, wie schätzen Ihre Kolleginnen und Kollegen die Situation ein, was beschäftigt Sie aktuell und wie sieht die Branchensicht aus?

Das möchten wir gern von Ihnen wissen.

Die gesamte Auswertung finden Sie in unserer inForm-Ausgabe 1/2021.

<https://www.bad-gmbh.de/mit-system-durch-die-krise/befragung/>



Alle Infos zum Thema Homeoffice hier:

<https://www.bad-gmbh.de/dossiers/coronavirus/homeoffice-mobiles-arbeiten>

Existenzängste, Stress und alte Suchtverhaltensmuster

Ist der Alkoholkonsum während der Coronaepidemie angestiegen? Trinken Menschen mehr, weil sie Angst haben vor Ansteckung mit dem Virus oder vor einem Verlust ihrer Arbeit? Wie schützen sich trockene Alkoholiker, um in Krisenzeiten nicht rückfällig zu werden? Was können Unternehmen aktuell in der Prävention tun?

Im B·A·D-Podcast zum Thema „Alkohol in Zeiten von Corona“ diskutieren Experten diese und weitere Aspekte aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Dr. Hubert Buschmann, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Median-Klinik Tönisstein, ist der Meinung, dass u. a. Zukunftsängste und Leerlauf zu erhöhtem Stressempfinden führe und den Alkoholkonsum als Betäubungsinstrument in die Höhe schnellen lasse. Eine besondere Gefährdung sieht er für Menschen, die in seelische Not geraten sind. Sie könnten aus der Bedrohung durch Arbeitslosigkeit, Nicht-Beschäftigung, Zukunftsängste, vielleicht auch wegen bestehender Ängste besonders dazu neigen, Alkohol als Problemlösestrategie einzusetzen.

Ulrich Borowka, Ex-Fußballprofi, Unternehmer und seit 20 Jahren trockener Alkoholiker, sieht insbesondere in den fehlenden Strukturen und dem Mangel an Beratungsangeboten in der Hochphase der Coronakrise eine Gefahr für trockene Alkoholiker, wieder in alte Suchtverhaltensmuster zu rutschen.



Dr. Hubert Buschmann (l.), Markus Kappes und Ulrich Borowka (r.)

Markus Kappes, B·A·D-Berater Gesundheitsmanagement, rät Führungskräften, den Kontakt zu ihren Teams auch in Zeiten von vermehrtem Homeoffice zu halten bzw. zu intensivieren. Es sei wichtig, herauszubekommen, wie belastet Mitarbeitende sind und ob sie gegebenenfalls Unterstützung im Rahmen eines Employee Assistance Program (EAP) benötigen. Seine Botschaft lautet: Intensivieren Sie den Kontakt zu den Mitarbeitenden, um einen Eindruck zu bekommen, wie belastet sie sind, ob sie Unterstützung brauchen im Sinne einer betrieblichen Fürsorge. 



Hören Sie die drei Experten zum Thema „Sucht in Coronazeiten“ im Podcast:

www.bad-gmbh.de/podcast/#episode5



Downloaden Sie unsere Gratis-Factsheets zu den Themen „Alkohol“ und „Sucht“:

<https://gesund.to/sucht>

tipps & trends



Fitness –

Chance zum Neuanfang – Bewegung und Ausgleich

Bewegung und Aktivität fördern nachweislich das psychische und körperliche Wohlbefinden. Professor Jens Kleinert vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln empfiehlt: „Im Home-office alle 30 Minuten den Wecker stellen und fünf Minuten Gymnastik oder ein kleines Work-out am offenen Fenster machen. Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Und wer sich nicht selbst organisieren möchte, für den gibt es das Fitnessstudio auch online. Gerade jetzt sei die Zeit, den Waldspaziergang wiederzuentdecken. Umdenken und neue Wege suchen könnte auch eine Chance sein, so der Experte. Eine Chance zu einem Neuanfang – auch für Bewegung und körperliche Aktivität.

Die „Achtsamkeit App“ – Meditation für jeden

Gleich ob Sie gerade erst anfangen oder bereits Erfahrung mit Meditation haben – die **Achtsamkeit App** wird Ihnen helfen, präsenter in Ihrem täglichen Leben zu werden. Für den guten Einstieg beinhaltet die kostenlose Variante eine fünftägige geführte Praxis und Einführung. Üben Sie mit der App geführte, stille und personalisierte Meditationen mit Einführung, Glockenklängen und Naturgeräuschen. Erinnerungen und Achtsamkeitshinweise helfen, den ganzen Tag über aufmerksam zu sein.

Seven – 7 Minuten Challenge

Der Name ist Programm: sieben Monate lang sieben Minuten lediglich mit einem Stuhl und einer Wand trainieren, so ist das Konzept von **Seven**. Die App führt mit Illustrationen, Timern, Anleitungen und Feedback durch die Minuten-Work-outs.

Lässt der Nutzer drei Trainings im Monat ausfallen, wird der sportlich dokumentierte Fortschritt wieder in den Ursprungszustand zurückversetzt. Die Härte soll gewährleisten, dass der Wiedereinstieg in den Trainingsplan gelingt. Die kostenlose App aus Schweden benötigt überdies keine Internetverbindung.

Rückenschule für zu Hause

Gegen Rückenschmerzen kann man aktiv etwas tun! Die kostenlose App **ratiopharm Rückenschule** bietet 24 effektive Übungen, von einem Physiotherapeuten in verständlichen Videos erklärt und leicht umzusetzen. In einem individuellen Trainingsplan können die effektivsten Übungen nach den persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben zusammengestellt werden. Des Näheren enthält die App hilfreiche weiterführende Informationen zur Entstehung und Therapie von Rückenschmerzen.

Alle drei Apps stehen zum Download im Apple Store und im Google Play Store bereit.



auch zu Hause



gesund bleiben

Sie möchten mehr erfahren zu unseren Themen?

Informieren Sie sich auf unseren Seiten im Netz und fordern Sie sich ein Angebot oder einen Download direkt an. Oder Sie kreuzen Ihr Interesse an und faxen eine Kopie dieser Seite an +49 228 40072-250.



Folgende Angebote und Inhalte finden Sie auf <https://gesund.to/inform-03-2020>



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

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“ (68x44 mm)
- Aufkleber Händehygiene und Händedesinfektion (140x 297 mm)
- Freecards Händehygiene und Händedesinfektion

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



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

Alle Downloadlinks der aktuellen Ausgabe finden Sie kompakt unter:

www.bad-gmbh.de/inform

inform

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



B·A·D

GESUNDHEITSVORSORGE UND
SICHERHEITSTECHNIK GMBH



Team
prevent

Kontakt



0228 40072-223



0228 40072-250



inform@bad-gmbh.de



www.bad-gmbh.de