

Exoskelette

Maschinen zum **Anziehen**

Reportage

Vom **Papier zur Verpackung**

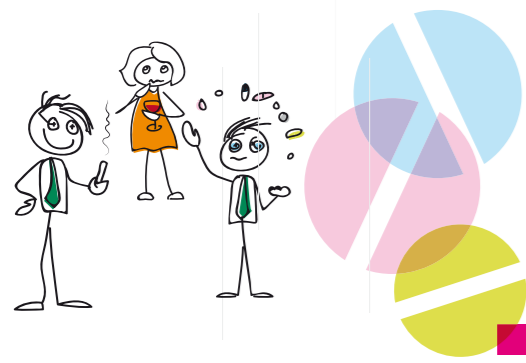
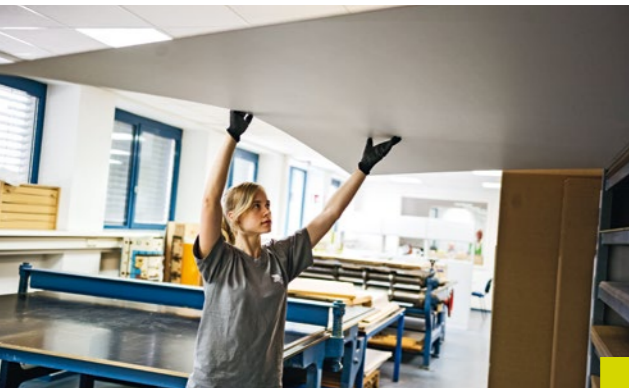
Psychische Belastungen

Neues **E-Book**

Doping im Beruf

Leistung um jeden Preis

Inhalt



Facts + News: Infos kurz & knapp **4**

Exoskelette: Maschinen zum Anziehen **6**

Immer und überall: Brandschutz Helferschulungen **8**

Mutterschutzgesetz:
Gefährdungsbeurteilung noch 2018 umsetzen **9**

Reportage: DS Smith
Packaging Division Central Europe **10**

Doping am Arbeitsplatz **18**

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz:
Gratis E-Book **24**

Rezepte: Heiß und alkoholfrei **25**

Tipps & Trends: Gesundheitsmythen **26**

Feedback **27**

Impressum

Herausgeber: B.A.D e. V.
Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn
Tel. 0228 40072-753,
Fax 0228 40072-25
E-Mail: inform@bad-gmbh.de
Internet: www.bad-gmbh.de

inForm 4/2018

Verantwortlich: Prof. Dr. Bernd Siegemund, Vorsitzender der Geschäftsführung
Chefredaktion: Ursula Grünes
Redaktion, Gestaltung: Edit Line GmbH, Mainz
Fotos, Grafiken: B.A.D e. V., Christof Mattes, Fotolia
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



Leistung bis zum Anschlag?

Liebe Leserinnen und Leser, schneller, höher, weiter – das Motto der Olympischen Spiele wird heute gerne auch einmal in die Arbeitswelt übertragen. Manche schreiben sich dieses Motto auf ihre Fahnen und setzen sich so einem ungeheuren Leistungsdruck aus. Aber nicht nur das: Auch die Arbeitswelt als solche ist komplexer geworden, die Anforderungen an den Einzelnen tatsächlich höher. Eine DAK-Umfrage ergab, dass 60 Prozent aller Beschäftigten bereit wären, eine Substanz zur Leistungssteigerung im Beruf einzunehmen, eine erschreckend hohe Zahl! Bewältigen wir unseren Arbeitsalltag nur noch gedopt? Dieser Frage geht unser Artikel zu „Sucht am Arbeitsplatz“ nach (S.18).

Apropos Arbeit erleichtern: Sogenannte Exoskelette, am Körper getragene Assistenzsysteme, sollen Bewegungen des Körpers unterstützen und verstärken. Lesen Sie ab Seite 6, welche Herausforderungen damit auf den Arbeitsschutz zukommen.

Wir waren wieder für Sie unterwegs: Dieses Mal haben wir bei dem Verpackungs- und Recycling-Unternehmen DS Smith in Mannheim Station gemacht. Vor Ort konnten wir uns davon überzeugen, wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten und wie zielführend Arbeits- und Gesundheitsschutz ist, wenn er von Führungskräften vorgelebt wird.

Auch wir bei B·A·D verändern uns ständig und optimieren unsere Dienstleistungen für Sie. Wir wollen Sie auf allen Kanälen bestmöglich informieren; daher finden Sie ab sofort in vielen unserer Artikel Hinweise auf Videos und weiterführende Informationen. Es lohnt sich also vorbeizuschauen!

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr

Prof. Dr. Bernd Siegemund
Vorsitzender der Geschäftsführung



Facts + News



Social-Recruiting bleibt Ausnahme

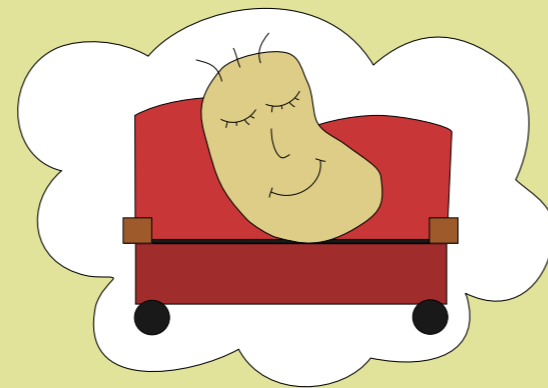
Noch nicht en vogue: Nur 30 Prozent der Personaler aus mittelständischen und Großunternehmen suchen in den sozialen Netzwerken nach geeigneten Mitarbeitern. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Befragung von Unternehmen ab 50 Mitarbeitern im Auftrag des Digitalverbands Bitkom. Vor allem in kleineren Unternehmen mit 50 bis 99 Mitarbeitern nutzt nur jeder vierte Personaler Social-Media-Kanäle, um vakante Positionen zu besetzen. Unterschiede bestehen auch zwischen den Branchen: In Industrie und bei Dienstleistungsunternehmen „fahndet“ rund jede dritte Personalabteilung in sozialen Netzwerken nach neuen Fachkräften, in Handelsunternehmen gerade einmal 18 Prozent.

<http://t1p.de/wz6r>

»Führen geht heute anders«

Die meisten Internetnutzer, die sich online zum Thema „Führung“ äußern, wünschen sich eine direkte personale Führung – wenn auch in veränderter Form. Dies hat eine Auswertung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ergeben. In ihrer Publikation „Die Notwendigkeit von Führung in einer digitalisierten Arbeitswelt – eine Netnografie“ heißt es, dass fast alle User das autoritäre Vergangenheitsbild von Führungskräften ablehnen und einen Wandel fordern – hin zu Vertrauen und einem Dialog auf Augenhöhe. Insgesamt sprechen Internetnutzer der Digitalisierung einen großen Einfluss auf die direkte Mitarbeiterführung zu.

www.baua.de/publikationen



Deutsche sind Bewegungsmuffel

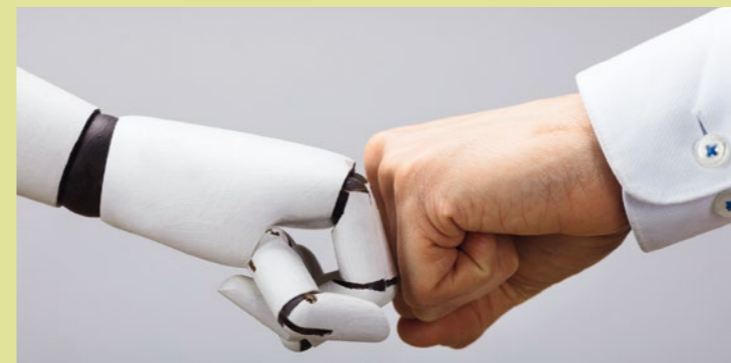
Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich 42 Prozent der Deutschen zu wenig. Weltweit beträgt der Anteil der Inaktiven rund 28 Prozent – in absoluten Zahlen: 1,4 Milliarden Menschen. Wenn es nach der WHO geht, sollte sich jeder wöchentlich mindestens 150 Minuten bewegen oder 75 Minuten Sport treiben. Um die Gesundheit zu verbessern, sollten sich Erwachsene laut WHO allerdings doppelt so viel bewegen.

<http://t1p.de/w531>

Kollege Roboter

Einen Großteil der heutigen Arbeit werden bis zum Jahr 2025 Maschinen und Algorithmen erledigen. Zu diesem Ergebnis kommt das Weltwirtschaftsforum (WEF) in seinem jüngsten Bericht „The Future of Jobs“. Aktuell werden 71 Prozent der Arbeitsstunden von Menschen verrichtet. Dieser Anteil schrumpft dem WEF zufolge bis in sieben Jahren auf 48 Prozent. Bis 2022 könnten weltweit mehr als 75 Millionen Arbeitsplätze wegbrechen und die diesbezüglichen Arbeiten durch Roboter ausgeführt werden. Allerdings sollen laut WEF auch in den kommenden fünf Jahren 133 Millionen neue Stellen entstehen. Weltweit werden sich laut Studie in den nächsten fünf Jahren im Schnitt 42 Prozent der Anforderungen an Beschäftigte wandeln.

<https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2018>



Gefahrstoffliste 2018



Das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) hat die wichtigsten Regelungen für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz veröffentlicht. Neben vorgeschriebenen Einstufungen von Stoffen sind in der Liste auch Hinweise u. a. zu Messverfahren, stoffbezogenen Regelungen in der Gefahrstoffverordnung, der Chemikalien-Verbotsverordnung, Technischen Regeln für Gefahrstoffe sowie Regelungen der Unfallversicherungsträger zu finden.

<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/rep0118.pdf>

»Gib mir Null«

Null Arbeitsunfälle und null Berufskrankheiten in einer Arbeitswelt, in der jeder auf den anderen achtet, in der man wertschätzend miteinander umgeht und Freude bei der Arbeit hat. Das ist das Ziel der neuen, auf die Verhaltensprävention abzielenden Kampagne „Gib mir Null!“ der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik. Erstes großes Schwerpunktthema der Kampagne sind in den nächsten Monaten tödliche Arbeitsunfälle. Erst im Herbst 2017 hatte die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) einen extremen Anstieg tödlicher Arbeitsunfälle 2017 (Anstieg von 15 auf 88 Fälle) gemeldet.

www.gibmirnull.de



Maschinen zum Anziehen

EXOSKELETTE

Noch sind sie in einem frühen Stadium der Entwicklung, doch sie gehören zu den Technologien der Zukunft und sind Wegweiser für Medizin, Gesellschaft und für die Arbeitswelt: Exoskelette sind am Körper getragene Assistenzsysteme, die die Bewegungen des Körpers unterstützen, verstärken und mechanisch auf den Körper einwirken. Jürgen Hagedorn, Dipl.-Ing. und Fachkraft für Arbeitssicherheit im Produkt- und Servicemanagement von B-A-D, erläutert, welche Herausforderungen dies für Arbeitnehmer und Arbeitsschutz bedeutet.



Was versteht man unter Exoskeletten?

Exoskelette basieren auf Orthesen. Das sind stabilisierende Stützelemente aus Kunststoffen, Metallen oder elastischem Material.

Wie sehen die Einsatzmöglichkeiten aus?

Bekannt sind Exoskelette vor allem als Stützstrukturen für Patienten mit Rückenmarkverletzungen. Die Schienen sind über Gelenke miteinander verbunden und übernehmen die Stützfunktion der Muskeln. Doch vermehrt werden Exoskelette auch in der Industrie eingesetzt. Nehmen wir das Beispiel Automobilindustrie, in der sich die Assistenzsysteme bereits vielfach schon in der Testphase befinden. Die Arbeiter sehen dort aus wie hochgerüstete Superhelden: Sie tragen neben Beinschienen und Gürteln manchmal Stützelemente an Rücken, Nacken und an den Schultern. Heben sie Sachen vom Boden auf, wird ein Teil des Gewichts über die Streben an Rücken und Beinen abgeleitet, bei Überkopfarbeiten beispielsweise stützen die Schienen die Arme in der unnatürlichen und anstrengenden Position.



Jürgen Hagedorn

Wo sehen Sie die Vorteile?

Mittels Exoskeletten ist es querschnittsgelähmten Menschen erstmals wieder möglich, aufrecht zu stehen und zu gehen. Die Assistenzsysteme unterstützen damit eine selbstbestimmte Lebensführung, auch unter erschwerten Bedingungen. Betrachten wir die Arbeitswelt, dann ist es sinnvoll, im Rahmen der arbeitsmedizinischen Prävention Exoskelette überall dort einzusetzen, wo viel gehoben, getragen oder über Kopf gearbeitet wird und wo andere

technische Hilfsmittel wie Stapler oder Kran nicht verwendet werden können. Wenn man bedenkt, dass eine der Hauptursachen krankheitsbedingter Ausfälle oder Berufswechsel Beschwerden des Muskel-Skelett-Apparates sind mit einem Produktivitätsausfall von neun Milliarden Euro jährlich (lt. Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe 2013), ist diese Entwicklung schon ein großer Fortschritt. Und auch vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und des zunehmenden Fachkräftemangels können derartige Assistenzsysteme ein erster Lösungsansatz sein.



urteilung mit bewertet werden. Aufgrund fehlender gesundheitlicher Langzeitstudien ist ebenfalls unklar, ob Exoskelette auch den nachteiligen Effekt hätten, dass sich beispielsweise Muskeln bei dauerhaftem Gebrauch zurückbilden.

Welchen Stellenwert hat diese Technik im Gesamtzusammenhang Automatisierung der Arbeitswelt und Mensch-Roboter-Kooperation?

Die Mensch-Technik-Schnittstellen werden immer besser. Aus vielen Bereichen des Arbeitslebens sind Roboter nicht mehr wegzudenken. Die Entlastung des Menschen von gesundheitsgefährdender Arbeit ist dabei ein wichtiges Motiv. Erste Ergebnisse zeigen, dass an bestimmten Arbeitsplätzen deutliche Verbesserungen erzielt werden können. Außerdem erziehen einige Geräte ihre Träger auch zu richtigen Bewegungsabläufen. Ich denke, die Zukunft wird noch weitere Einsatzmöglichkeiten für Assistenzsysteme mit sich bringen, beispielsweise im Pflegebereich, im Bauwesen oder in anderen physisch belastenden Berufen.

Und wo sehen Sie die Nachteile dieser Anwendung?

Stolpert oder stürzt der Mitarbeiter im Exoskelett, kann das zusätzliche Gewicht die Gefahr einer gravierenden Verletzung erhöhen. Exakte wissenschaftliche Untersuchungen aus arbeitsmedizinischer oder sicherheitstechnischer Sicht stecken noch in den Kinderschuhen. Selbst wenn Exoskelette ein Weniger an Last bedeuten, so müssen sie dennoch in der Gefährdungsbe-



„Chairless Chair“

Der sogenannte „Chairless Chair“ wird im Automobilbereich bereits getestet: Das über zwei Kilo schwere Exoskelett stützt während der Montage wie ein zweites Paar Beine und macht es möglich, ganz ohne Stuhl zu sitzen. Es unterstützt den Träger, indem es ihm sein eigenes Gewicht abnimmt. Befestigt wird es an der Rückseite der Beine. Auflagen stützen Gesäß und Oberschenkel, Gelenke in Kniehöhe ermöglichen verschiedene Sitzpositionen.

Foto © AUDI AG

Gefährdungsbeurteilung vor Einsatz eines Exosketts

- ▶ Wichtig zu wissen: Bei der Benutzung eines Exosketts können auch Gefährdungen im Zusammenhang mit Stolper- oder Sturzunfällen entstehen. Daher ist der Arbeitgeber bei der Verwendung von Exoskeletten am Arbeitsplatz gemäß Arbeitsschutzgesetz zur Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung verpflichtet.



Jetzt **Gratis-Factsheet zur Gefährdungsbeurteilung** anfordern:
www.bad-gmbh.de/fakten-gb

In der nächsten inForm-Ausgabe beschäftigen wir uns mit weiteren Aspekten von Exoskeletten.



»Mit dem neuen Firetrainer-Transporter können wir alles rund um die Brandschutz-helferschulung anbieten.«
Michael Kasper

Brandschutzhelfer gehören zum betrieblichen vorsorgen- den Brandschutz. B·A·D bietet bundesweit Schulungen zum Brandschutzhelfer an und fährt in die Unternehmen – das spart Zeit und Kosten. Mit einem neuen Fahrzeug wird das Angebot noch besser.

Neuer Firetrainer-Transporter Immer und überall: **Brandschutzhelfer- schulungen**

Seit Sommer 2018 gibt es bei B·A·D ein neues Fahrzeug für Brandschutzhelferschulungen: einen Transporter mit modernster Ausstattung und viel Equipment für diverse Brandsituationen. Neben einem Firetrainer, der Brände simuliert, gibt es mehrere Übungsfeuerlöscher. Außerdem gehören Übungsspraydosen und ein anzündbarer Monitor zur Ausstattung. „Es gibt zudem Ölflaschen, um einen Fettbrand zu simulieren und jetzt auch einen Wandhydranten. So können wir auch diese Handhabung mit in der Brandschutzhelferschulung anbieten“, erklärt Michael Kasper, Leiter des B·A·D-Gesundheitszentrums Alb-Donau-Schwaben. Er hat das neue Fahrzeug zusammen mit Kollegen entwickelt. „Außerdem ermöglicht es der neue Transporter, flexibler auf die Teilnehmerzahl einzugehen, da die Schutzausrüstung vollständig ist und nicht von extern Materialien zugestellt werden müssen.“

Ausbildung zum Brandschutz- bzw. Evakuierungshelfer

- Mindestens zwei Lerneinheiten à 45 Minuten für die Theorie
- Praktische Übungen mit Feuerlöscher und Wandhydranten
- Bei betriebsspezifischen Besonderheiten ist eine längere Ausbildung erforderlich
- Abschluss durch Einweisung in den betrieblichen Zuständigkeitsbereich
- Es empfiehlt sich, die Ausbildung alle 3 bis 5 Jahre zu wiederholen

Interesse am Brandschutz steigt

Brandschutzhelfer sind Mitarbeiter im Betrieb, die Aufgaben der Brandbekämpfung übernehmen sollen, ohne sich selbst zu gefährden. Sie sind dafür ausgebildet und werden vom Arbeitgeber für diese Aufgabe bestellt. In den letzten zwei Jahren

ist das Interesse am Brandschutz in Unternehmen deutlich gestiegen, die Nachfrage nach Brandschutzhelferschulungen ist groß. Ausgeführt werden die Schulungen im Zeitraum März bis Ende November, wobei hier saisonale Schwankungen vorliegen. So ist es beispielsweise untersagt, den praktischen Teil der Schulung bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt durchzuführen, da es aufgrund gefrierender Ventile zu einer Fehlzündung kommen könnte. Deswegen muss die Temperatur bei mindestens fünf bis zehn Grad Celsius liegen.



Sicherheitstechnik: Brandschutz-übung mit dem neuen Firetrainer
<https://sicher.to/firetrainer>

Gesetzliche Vorgaben

Die Ausbildung zum Brandschutzhelfer muss laut Gesetz von jedem Unternehmen wahrgenommen werden. Wie viele Brandschutzhelfer ein Unternehmen braucht, ergibt sich aus der Gefährdungsbeurteilung. Bei normaler Brandgefährdung (z. B. Büronutzung) reichen in der Regel fünf Prozent der Beschäftigten. Bei der Anzahl der Brandschutzhelfer müssen aber auch Faktoren wie erhöhte Brandgefährdung, Wertkonzentration, Schichtbetrieb, Saisonbetrieb sowie krankheits- und urlaubsbedingte Abwesenheiten berücksichtigt werden.



Kostenlos unser Factsheet zum Brandschutz bestellen:
<https://www.bad-gmbh.de/betrieblicher-brandschutz/>

Neues Mutterschutzgesetz

Gefährdungsbeurteilung noch 2018 umsetzen



Der Sinn dieser Regelung ist, dass sofort nach Bekanntwerden der Schwangerschaft einer Frau die Schutzmaßnahmen auch greifen können. Bisher dauerte es zu lange, bis Arbeitgeber eine Gefährdungsbeurteilung nach Bekanntwerden der Schwangerschaft durchführten. Das ungeborene Leben reagiert aber besonders in den ersten Entwicklungswochen höchst sensibel auf negative Einflüsse. Daher kamen früher die Schutzmaßnahmen in vielen Fällen zu spät. Dies soll mit der neuen Regelung vermieden werden.

Arbeitgeber sind nach § 27 MuSchG weiterhin dazu verpflichtet, die zuständige Aufsichtsbehörde über die ihnen 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.

Änderungen bei Arbeitszeiten

Arbeitgeber dürfen generell eine schwangere oder stillende Frau nicht zwischen 20 und 6 Uhr beschäftigen. Eine Ausnahme gilt, wenn die Frau sich freiwillig bereit erklärt, bis 22 Uhr zu arbeiten und ein ärztliches Attest vorliegt. Auch eine unverantwortbare Gefährdung durch Alleinarbeit muss ausgeschlossen werden. Für diesen Fall kann ein Unternehmen bei der Aufsichtsbehörde einen Antrag auf eine Ausnahme-genehmigung stellen.



Die Gefährdungsbeurteilung Mutterschutz ist seit Inkrafttreten des neuen Mutterschutzgesetzes (MuSchG) am 1. Januar 2018 für jeden Arbeitsplatz verpflichtend. Unternehmen sollten jetzt schnellstens handeln: Ab dem 1. Januar 2019 kann eine nicht vorhandene Gefährdungsbeurteilung mit einem Bußgeld in Höhe von bis zu 5.000 Euro geahndet werden.

Die Reform des neuen Mutterschutzgesetzes berücksichtigt einen deutlich größeren Kreis an schwangeren Frauen, beispielsweise diejenigen, die sich im Studium oder in der Ausbildung befinden oder noch zur Schule gehen. Arbeitgeber sollen außerdem ihre Mitarbeiter besser über die Risiken am Arbeitsplatz aufklären.

Prozess wird optimiert

Nach alter Gesetzeslage war nicht immer klar, wann die Gefährdungsbeurteilung durchzuführen ist. Nun muss aber jede Gefährdungsbeurteilung immer auch die Gefährdungen für werdende und stillende Mütter berücksichtigen – selbst dann, wenn gar keine Schwangerschaften vorliegen und tatsächlich auch dann, wenn gar keine Frauen in dem Bereich arbeiten.



Alle Infos übersichtlich zusammengefasst im Factsheet zum Mutterschutz:
<https://www.bad-gmbh.de/mutterschutz/>

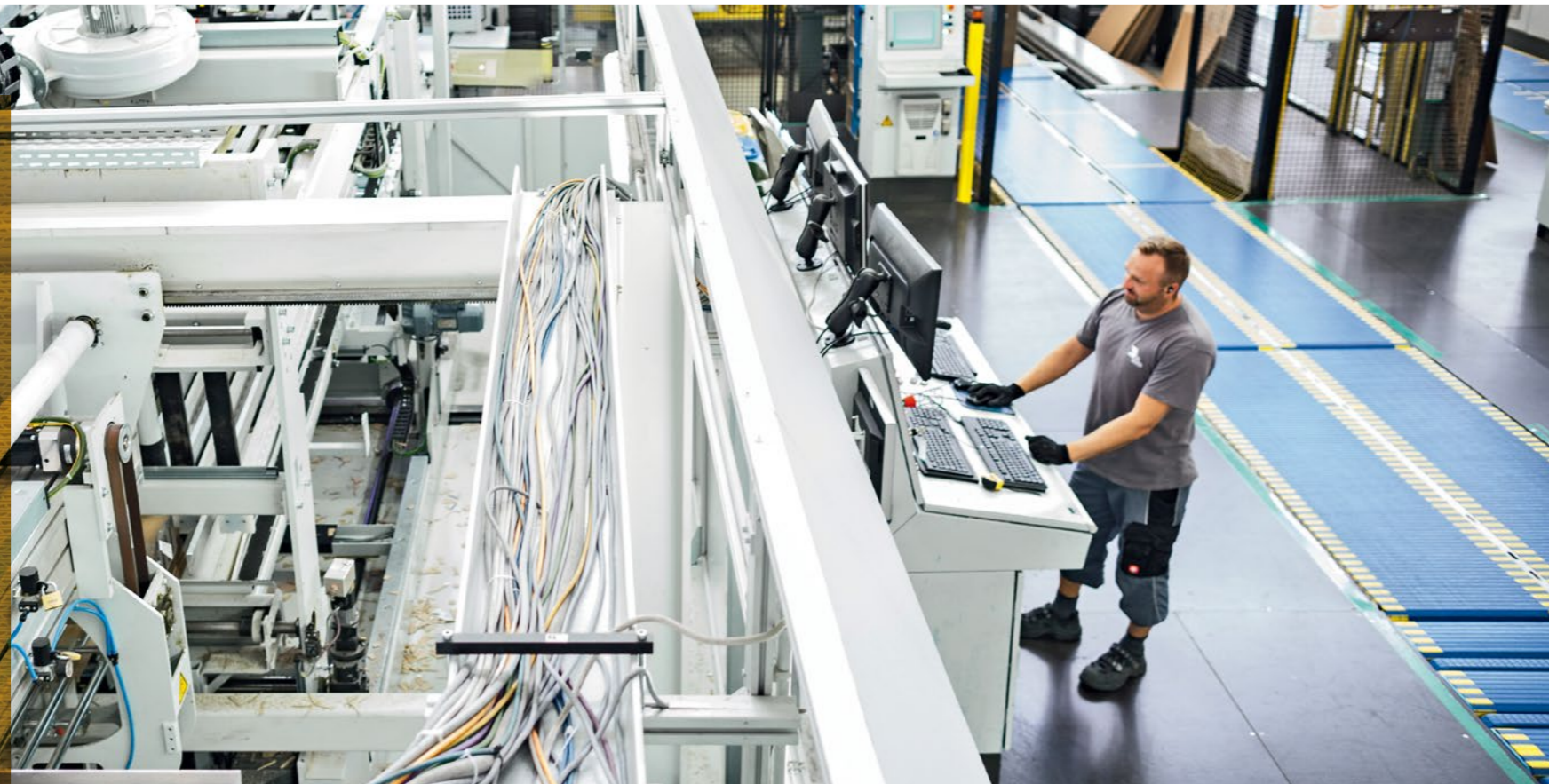
Bestellen Sie jetzt unsere neue Broschüre zur Mutterschutz-Reform: www.bad-gmbh.de/broschuere-mutterschutzgesetz/ für 19,90 Euro

DS Smith Packaging Division Central Europe, Werk Mannheim

Vom Papier zur Verpackung

Gesundheit erhalten als höchstes Gut

Einmal Gehörschutz, bitte! Als wir die Produktionshalle bei DS Smith in Mannheim betreten, empfängt uns der Lärm der Fertigungsanlagen. „Die Mitarbeiter bei DS Smith sind nicht von Pappe, haben aber mit Wellpappe zu tun!“, sagt B-A-D-Arbeitsmediziner Dr. Thomas Nienendorf schmunzelnd. Die Gesundheit der 218 Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern, hat bei DS Smith höchste Priorität. Dr. Nienendorf unterstützt das Unternehmen dabei seit 2007.



Achtung! Wellpappe schneidet wie Messer“, sagt Michael Höllwarth, als wir die Produktionshallen betreten. Er ist Fachkraft für Arbeitssicherheit im Unternehmen. Vieles läuft automatisch bei DS Smith in Mannheim. Riesige Wellpappenstücke laufen über Förderbänder, wir sehen Maschinen, die in Sekunden Tausende von Wellpappe-Stücken in Formate stanzen, aus denen später Verpackungen entstehen.

Das Unternehmen DS Smith ist ein weltweiter Konzern mit vier Divisionen: Packaging, Paper, Plastics und Recycling. Die Packaging Division ist einer der führenden Anbieter recycelbarer Display- und Verpackungslösungen aus Wellpappe. Seit mehr als 64 Jahren werden am Standort Mannheim recycelbare ▶

Alexander Meier, Maschinenführer am DS Smith Standort in Mannheim, sorgt dafür, dass die Prozesse an der Inline-Maschine FFG-3 reibungslos funktionieren.



Kümmern sich um Arbeitsschutz und Gesundheit im DS Smith Werk in Mannheim: Dr. Thomas Niendorf, Carmen Horn, Olena Cherneyko, Michael Höllwarth, Ulrich Metzger und Thomas Roesner (v.l.); ganz rechts: Anja Röhrle, Marketing & Communication Manager, DS Smith

Verpackungen produziert. Von der Konstruktion der Verpackung über die Produktion und Bedruckung bekommen die Kunden hier alles aus einer Hand. „Ich bin stolz darauf, dass bei uns Gesundheit und Sicherheit an oberster Stelle stehen“, erzählt Ulrich Metzger, General Manager des DS Smith Werks in Mannheim. Nicht nur die Werksleitung sucht immer wieder den ganz persönlichen Draht zu den Mitarbeitern. „Beim Gang durch das Werk freue ich mich, viele langjährig Beschäftigte per Handschlag begrüßen zu können und auch ein paar persönliche Worte zu wechseln“, erzählt Dr. Thomas Niendorf, der das Unternehmen seit mehr als zehn Jahren betreut. „Es ist wichtig für mich und meine Arbeit, dass ich als Betriebsarzt geschätzt werde und auch bei der Unternehmensleitung immer ein offenes Ohr finde.“

DS Smith: das Unternehmen

Der DS Smith Konzern besteht aus den vier Divisionen Packaging, Paper, Plastics und Recycling. 1940 in London gegründet, beschäftigt das Unternehmen heute in 37 Ländern und über 250 Werken mehr als 28.500 Mitarbeiter. In der Region Central Europe, zu der Mannheim gehört, arbeiten rund 3.900 Mitarbeiter in über 30 Standorten daran, nachhaltige Display- und Verpackungslösungen für Kunden aus der Lebensmittel-, Kosmetik- und weiteren Industrien herzustellen. Die Mitarbeiter analysieren gemeinsam mit den Kunden deren Supply Cycle, um Lösungen zu entwickeln, die echte Wertschöpfung schaffen und die Komplexität reduzieren. Ein Fokus liegt auf dem Bereich Innovation. Der Recycling-Bereich des Konzerns sammelt die wertvollen Verpackungs-Rohstoffe wieder ein. In den Papierfabriken von DS Smith entsteht daraus das Recycling-Papier für neue, clevere Verpackungslösungen.

www.dssmith-packaging.de



Facettenreicher Ausbildungsberuf

Die Arbeitsplätze am Standort Mannheim sind vielfältig. Einige der Mitarbeiter sind Packmitteltechnologe, ein Beruf, der bei DS Smith auch Ausbildungsberuf ist: „Der Packmitteltechnologe hat einen sehr vielschichtigen Beruf: Von technischen Zeichnungen über die Herstellung von Stanzformen und die Bedienung von Fertigungsanlagen bis zum Bedrucken und Testen der neuen Verpa-

Susanne Polke hat sich für eine Ausbildung zur Packmitteltechnologin am Standort Mannheim entschieden.

ckungen reicht das Anforderungsprofil“, beschreibt Metzger den Beruf. Auch DS Smith bekommt den Fachkräftemangel zu spüren; umso wichtiger ist es, ein interessanter Arbeitgeber in der Region zu sein. Olena Cherneyko ist seit zehn Jahren bei DS Smith und für das Personal verantwortlich. Sie erklärt, was DS Smith unter anderem zu einem attraktiven Arbeitgeber macht: „Der Konzern bietet seinen Auszubildenden und seinen bestehenden Mitarbeitern mannigfaltige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Wir unterstützen Mitarbeiter bei dem berufsbegleitenden Studium bzw. wenn sie ihren Meister machen wollen. Und wir lassen unsere Mitarbeiter früh Verantwortung übernehmen.“



► **„Nichts ersetzt ein Gespräch“**

Das Ergebnis: motivierte und engagierte Mitarbeiter. Das Unternehmen setzt sich dafür ein, die Gesundheit und Sicherheit kontinuierlich zu verbessern – seit 590 Tagen gab es keinen Arbeitsunfall, ist am Werkseingang zu lesen. „Die Mitarbeiter sollen hier fünf Tage die Woche acht Stunden lang gesund und sicher arbeiten. Und wir müssen die Bedingungen dazu schaffen!“ ist Metzger überzeugt. Dafür sorgt unter anderem Betriebsarzt Dr. Niendorf. „Die Lärmbelastung ist hier ein Thema“, erklärt er, „in der Produktion wurden ruhige Orte geschaffen, an die sich die Mitarbeiter in ihren Pausen zu-

Robert Schöffer, Anlagenführer an der Wellpappen-Anlage, stellt gerade den Aufreißfaden ein. Dieser ermöglicht später ein einfaches Öffnen der Verpackung.

rückziehen können. Wichtig sind auch die persönliche Schutzausrüstung, neben Gehörschutz zum Beispiel Schnittschutzhandschuhe, um sich nicht an der Pappe zu schneiden.“

„Ich gehe mit offenen Augen durch das Unternehmen und rede jeden Tag mit den Mitarbeitern“, erzählt auch Michael Höllwarth. „Wir können noch so viele Schilder aufstellen – nichts ersetzt ein persönliches Gespräch.“ Die Führungskräfte coacht Höllwarth, damit sie genau wissen, wie sie die Verantwortung im Bereich Arbeitssicherheit umsetzen sollen. „Fachkraft für Arbeitssicherheit zu sein ist der interessanteste Job, den ich je hatte! Er ist unglaublich abwechslungsreich und ich bin ständig mit Mitarbeitern im Austausch“, sagt Höllwarth. Auch für Betriebsratsvorsitzenden und Schwerbehindertenvertreter Thomas Roesner – seit 27 Jahren bei DS Smith – ist der kontinuierliche Kontakt zu den Mitarbeitern wichtig. „Jeden Donnerstag von 9 bis 11 Uhr gehen wir zusammen mit der

Werksleitung in die Produktion an jeden Arbeitsplatz und fragen bei jedem Mitarbeiter nach, wie es läuft“, erklärt er. Dieser persönliche Draht sei extrem wichtig, um so schnell wie möglich reagieren zu können, „wenn jemand Probleme an seinem Arbeitsplatz hat.“

Arbeitskreis Gesundheit

Michael Höllwarth und Thomas Roesner gehören zum Arbeitskreis Gesundheit. Neben ihnen sind Carmen Horn, Advisor Administration, Werksleitung, Betriebsarzt und Personalabteilung im Arbeitskreis vertreten. Bei den vierteljährlichen Treffen werden Gesundheitsthemen und die Betriebliche Gesundheitsförderung wie Bewegung oder Ernährung am Arbeitsplatz besprochen. „Die Kooperation zwischen den einzelnen Mitgliedern im Gesundheitskreis ist ein gutes Beispiel dafür, wie im Unternehmen zu Fragen der Gesundheit gearbeitet wird“,

Maschinenführer Konstantin Benner beim Montieren des Druck-Klischees.

führt Dr. Niendorf aus: „Das Werk hier in Mannheim hat eine sehr geringe Mitarbeiterfluktuation, lange Betriebszugehörigkeiten und vor allem eine gesunde Führungskultur.“

„Wir versuchen, die Mitarbeiter nicht nur hier im Unternehmen über gesundes Verhalten zu informieren; denn Gesundheit und Sicherheit hören ja nicht an der Stechuhr auf!“, sagt Metzger. Das Gesundheitsmanagement wird bei DS Smith gelebt: Da werden Firmenläufe organisiert und vorher Termine mit Personal Trainern für die Mitarbeiter ausgemacht, um zum Lauf fit zu werden. Alle zwei Wochen bietet DS Smith in Mannheim ein Mobilitätstraining an, auch der Eintritt ins Fitness-Studio wird mitfinanziert. „Wir wollen den Mitarbeitern Spaß an Bewegung und am Ausgleich vermitteln“, sagt Metzger. Dr. Niendorf, selbst passionierter Langläufer, ergänzt: „Meine Betreuung hier entwickelt sich zusätzlich zur klassischen Arbeitsmedizin hin zu einer ganzheitlichen Arbeitsweise. Im Rahmen von Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung können wir Mitarbeiter zu gesundheitsförderndem Verhalten motivieren.“ Seine Seminare zu Ernährung und Bewegung am Arbeitsplatz werden sehr gut angenommen.

Ein weiteres gutes Beispiel für gelungenes Gesundheitsmanagement ist das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM): „Wir haben hier in Mannheim ►

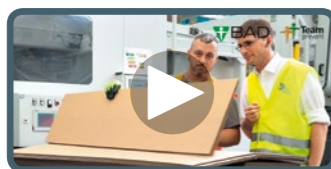


Well- pappe

► einige Erfolgsgeschichten von der Wiedereingliederung zu erzählen“, sagt HR-Verantwortliche Olena Cherneyko. Das BEM-Instrument werde am Standort weit früher eingesetzt, als es der Gesetzgeber vorschreibt. „In diesem Zusammenhang hat schon ein Kulturwandel stattgefunden“, erläutert Metzger. „Es macht Sinn, mit den betroffenen Mitarbeitern so früh wie möglich ins Gespräch zu kommen. Wenn wir merken, dass sie längere Zeit krank sind, sprechen wir sie an und versuchen die Gründe hierfür herauszubekommen und gemeinsam Lösungen zu finden.“ Zum BEM-Prozess hat DS Smith eine Betriebsvereinbarung abgeschlossen.

Das Vorleben zählt

Auf der Führungsebene indes lernen angehende Manager, wie sie mit Mitarbeitern umgehen, sie motivieren und Konflikte lösen. „Unserer Erfahrung nach muss diese Theorie aber mit Leben gefüllt werden“, erklärt Ulrich Metzger, „wir Führungskräfte müssen als Beispiel vorangehen.“ Und Metzger ergänzt: „DS Smith hat ein Konzernprogramm, das heißt Vision Zero, also Null-Schaden-Zukunft. Wer gesund auf die Arbeit geht, soll auch gesund wieder nach Hause gehen.“ Und Michael Höllwarth ergänzt: „Auch ich als Fachkraft für Arbeitssicherheit muss mit gutem Beispiel vorangehen und meinen Gehörschutz tragen, wenn ich durch die Hallen gehe, und zwar immer.“



Mensch und Maschine: Perfektes
Konzert in der Wellpappenhalle
<https://sicher.to/wellpappe>

Erfunden wurde die Wellpappe im Jahre 1871. Der US-Amerikaner Albert L. Jones arbeitete an einer sogenannten Plissiermaschine, mit der er Wellen in Stoffe einarbeitete, etwa für Halskrausen oder Rüschen. Er zweckentfremdete seine Maschine und schickte Papier anstelle von Textilien durch die Walzen. Das Ergebnis war ein gewelltes Stück Papier, das sich sehr gut als Dämmschutz für empfindliche Waren eignete. Es war jedoch noch keine Wellpappe, wie wir sie heute kennen. Jones kam noch nicht auf die Idee, das gewellte Papier von einer oder von beiden Seiten mit einem weiteren Papierstück zu bekleben. Erst elf Jahre später meldete der Amerikaner Robert H. Thompson das Patent auf die einwellige Wellpappe an.



Weiterführende Informationen rund um
den Arbeitsschutz finden Sie hier: [www.
bad-gmbh.de/dossiers/arbeitschutz/](http://www.bad-gmbh.de/dossiers/arbeitschutz/)



SUCHT AM ARBEITSPLATZ

Mit Hirndoping zu besserer Leistung?!



Jetzt war es doch passiert:

Helena P. war eingeschlafen und wurde bei der Schichtübergabe von ihrer Kollegin geweckt*. Der Job als Altenpflegerin hatte ihr immer viel Spaß gemacht. Aber sie konnte die von ihr erwarteten Leistungen nicht in der Zeit erledigen, die gefordert war. Es war einfach zu wenig Personal da. Crystal Meth kannte Helena bereits von Partys. Wenn sie auf Crystal war, konnte sie die Nächte durchfeiern, dann kannte sie keine Müdigkeit. Irgendwann war der Druck im Job so groß geworden, dass sie auch morgens vor der Arbeit eine Nase Crystal zog. Und schon lief es wie am Schnürchen: Waschen, Anziehen, zum Essen bringen – das alles klappte schneller und reibungsloser, wenn sie auf Droge war. Und dann blieb ihr sogar noch etwas Zeit für das ein oder andere Gespräch. In dem stressigen Job kam ihr Gott sei Dank kein Kollege auf die Schliche. Mittags und auch nachmittags, je nach Schicht, ging sie auf die Toilette, um wieder eine Nase zu ziehen, damit sie die Müdigkeit nicht merkte. Sie wollte doch nur ihren Job gut machen.

Doch irgendwann konnte sie die Symptome nicht mehr verstecken: Sie musste ständig Kaugummi kauen, um den Kiefer ruhig zu halten und schminkte die Augen extra dunkel, damit die großen Pupillen nicht so auffielen. Aber jetzt war es eben doch passiert: Sie war eingeschlafen, weil sie es nicht geschafft hatte, sich Nachschub zu besorgen. Sie hatte schon oft versucht, mit Crystal aufzuhören, aber es klappte nicht, sie konnte dann nachts gar nicht mehr schlafen.

Sucht mindert die Leistungsfähigkeit

Helena P. ist kein Einzelfall. Laut Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind mehr als 300.000 Menschen im Alter von 18 bis 64 Jahren von illegalen Drogen abhängig. „Die Sucht von Arbeitnehmern ist keine Privatangelegenheit. Denn der übermäßige Genuss von Alkohol, Nikotin, Tabletten und anderen Substanzen wirkt sich auch auf die Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz aus und mindert zudem die Leistungsfähigkeit“, erklärt Jens Repahn, B·A·D-Berater für Gesundheitsmanagement. Studien zufolge hat jeder vierte erwachsene Deutsche mindestens einmal in seinem Leben illegale Drogen konsumiert. Dabei ist Cannabis die mit Abstand am häufigsten konsumierte illegale Substanz.

Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) sind nach wie vor nicht Heroin, LSD oder Kokain für die meisten Suchtprobleme in Deutschland verantwortlich, sondern die legalen Drogen wie Alkohol, Tabak und Medikamente. Auch wenn der Gesamtverbrauch leicht zurückgegangen ist: Mehr als drei Millionen Menschen trinken laut DHS übermäßig viel Alkohol, jährlich sterben 74.000 Menschen durch Alkoholkonsum, oft in Kombination mit Rauchen. Experten schätzen, dass 20 bis 30 Prozent der Arbeits- und Wegeunfälle auf Alkohol zurückzuführen sind.

Drei Millionen greifen zum „Hirndoping“

* nacherzählt nach: <http://t1p.de/v2sh>

► Laut Jens Reppahn gibt es Ereignisse im modernen Arbeitsleben, die eine gewisse Affinität zum Suchtmittelkonsum haben: „So ist die kurzfristige Kompensation bei chronischer Überlastung ein alltägliches Thema, dem viele Menschen mit Unterstützung von Substanzen begegnen.“ Hinzu kommen Entwicklungen wie Beschleunigung, Leistungsorientierung und nachlassende Konfliktfähigkeit, die Suchtentstehung begünstigen können. Daneben wünschen sich viele leistungsorientierte Arbeitnehmer, ihre Leistungsfähigkeit durch die Einnahme von Substanzen zu steigern, wie Helena P.

Laut DAK-Gesundheitsreport „Update: Doping am Arbeitsplatz“ von 2015 nehmen drei Millionen Beschäftigte leistungssteigernde oder stimmungsaufhellende Medikamente, auch Neuro-Enhancement oder „Hirndoping“ genannt. Und: Vor allem Beschäftigte mit einfachen Tätigkeiten oder unsicheren Jobs gehören zu den Risikogruppen für den Medikamentenmissbrauch, Führungskräfte eher weniger. „Dabei muss die Wirksamkeit dieser



Interview mit Suchtexperten:
„Betriebliche Suchthilfe sollte immer systematisch erfolgen“
<https://gesund.to/sucht>

Kontrolliertes Trinken

Managed Alcohol Programs – erstmals in Kanada eingeführt – stehen nun auch in Deutschland als Alternative zu Abstinenzprogrammen in den Leitlinien der Fachgesellschaften (<http://www.dg-sucht.de/s3-leitlinien/>). Die Verfechter dieser Methode argumentieren, dass der völlige Verzicht auf Alkohol nur den wenigsten Abhängigen gelinge; der größte Teil der Trinker versucht es entweder gar nicht oder hält nicht durch. Kontrolliertes Trinken bedeutet, das Trinkverhalten nach selbst gesetzten Regeln zu verringern. Programme zur Konsumreduktion bieten dafür systematische Unterstützung.

Alkohol-Selbsttest Trinken Sie zu viel? Ist Ihre Gesundheit durch zu hohen Alkoholkonsum gefährdet? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet einen Alkohol-Selbsttest an: 16 Testfragen sollen dabei helfen, den Umgang mit Alkohol zu überprüfen und gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam machen.
www.kenn-dein-limit.de



Weiterführende Informationen zu Sucht und Alkohol jetzt abrufen:
www.bad-gmbh.de/fakten-suchtpraevention/

Präparate bei gesunden Menschen angezweifelt werden“, sagt Jens Reppahn.

Suchthilfe im Betrieb

Im betrieblichen Kontext sei die Sensibilität für das Thema Sucht gewachsen, erzählt Jens Reppahn. Viele Betriebe hätten entsprechende Vereinbarungen zum Umgang mit suchtmittelbedingten Auffälligkeiten am Arbeitsplatz getroffen und setzten betriebliche Suchthilfe systematisch um. Geblieben ist eine Unsicherheit im direkten Kontakt mit (vermeintlich) Betroffenen: „Kollegen haben grundsätzlich die Chance, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen. Rückmeldungen an betroffene Mitarbeiter können dazu anregen, das eigene Handeln zu überdenken und Veränderungen in Gang zu setzen. Dennoch gilt es, den ersten Schritt wohlüberlegt zu vollziehen und vorab mit Vertrauten oder betrieblichen Ansprechpartnern zu reden.“

Helena P. verlor ihren Job, als sie dabei erwischt wurde, wie sie sich illegal Drogen beschaffte und erst einmal in Haft kam – bis zur Verhandlung musste sie clean bleiben. Da wurde ihr klar, dass sie süchtig ist. Nach der Haft machte sie einen Entzug. Ihr Ziel war es, wieder in der Altenpflege zu arbeiten und die Anforderungen ohne Drogen zu bewältigen.



Das B-A-D-Angebot

Sind Sie oder Ihre Mitarbeiter in einer schwierigen Situation? Hier greift B-A-D bereits präventiv ein. B-A-D unterstützt Unternehmen mit einem Employee Assistance Program (EAP). Ein EAP hilft bei:

- Suchthematiken
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Privaten oder beruflichen Konflikten
- Führungsfragen
- Persönlichen und organisatorischen Veränderungen
- Krisensituationen
- Psychischen Belastungen
- Finanziellen Engpässen
- Pflegefragen
- Rechtlichen Fragestellungen

INTERVIEW

Doping im Beruf: Leistung um jeden Preis?

Dr. med. Hubert Christoph Buschmann ist Chefarzt der Median-Klinik Tönisstein, Facharzt für Neurologie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Vorsitzender des Vorstandes des Fachverbandes Sucht (FVS e.V.). In der Fachklinik Tönisstein werden rund 900 Patienten im Jahr behandelt.



ADHS. Diese Kinder werden unter Ritalin gesetzt, um in der Schule leistungsfähiger zu sein. Das sind die Studenten und Arbeitnehmer von morgen, die schon als Schüler gelernt haben, dass der Einsatz einer Droge eine entsprechende Leistungssteigerung hervorrufen kann. Das Wort „kann“ ist hierbei sehr wichtig, denn nicht alle Menschen sprechen auf diese Substanzen tatsächlich mit einer Leistungssteigerung an.

Gibt es Drogen bzw. Suchtmittel, die am Arbeitsplatz bevorzugt eingenommen werden?

Ja, das kann man eindeutig sagen. Es gibt zwei Medikamente, die missbräuchlich eingesetzt oder auch verschrieben werden. Das ist einmal das eben erwähnte Ritalin und das sogenannte Vigil. Das Medikament darf nur bei Narkolepsie verschrieben werden – eine Erkrankung, die dazu führt, dass man in monotonen Situationen, ohne dass man es will oder sich dagegen wehren kann, einschläft. Dieses Mittel wird heute häufig missbräuchlich zur Leistungssteigerung gerade von Studenten eingesetzt. Man spricht mittlerweile vom „Viagra für den Kopf“. Und es gibt tatsächlich genug Ärzte, die sie entgegen der Verschreibungsverordnung verschreiben. Oder man bekommt sie über das Internet. Und natürlich haben diese Mittel Nebenwirkungen und ein relativ hohes Suchtpotenzial.

Beobachten Sie eine Zunahme des Missbrauchs?

Es gibt eine Studie der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) aus dem Jahr 2009 mit 800.000 Befragten. 60 Prozent von ihnen gaben an, dass sie bereit wären, eine Substanz zur Leistungssteigerung im Beruf einzunehmen, wenn sie wüssten, dass die Mittel keine gravierenden Nebenwirkungen hätten. In der Studie haben außerdem bereits 4,9 Prozent angegeben, dass sie diese Substanzen einnehmen. 2015 wurde die Studie wiederholt. Da waren es schon 6,9 Prozent. Also kann man sagen, dass sieben Prozent der Berufstätigen schon jetzt diese Substanzen konsumieren. Ich finde diese Zahlen erschreckend.

Gibt es Berufe, in denen auffällig häufig Suchtmittel eingenommen werden?

Der Drogenkonsum geht durch alle Berufsgruppen. Innerhalb eines Unternehmens geht das durch alle Level von Verantwortung. Besonders betroffen sind jedoch Berufe, die Kreativität erfordern, etwa Musiker, freischaffende Künstler, oder auch Menschen, die in der Werbebran- ►

Doping kennen wir bisher nur aus dem Sportbereich. Was müssen wir uns unter „Doping bei der Arbeit“ vorstellen?

Doping im Arbeitsleben bedeutet die Einnahme von Substanzen, die bestimmte Leistungsfähigkeiten des Gehirns steigern können. Das können Konzentration, Wachheit, Ausdauer, Kommunikationsfähigkeit oder andere Leistungen sein, die zum Beispiel durch den Einsatz dieser Substanzen gesteigert werden, um beruflich erfolgreicher zu sein.

Was treibt Menschen dazu, Drogen zu nehmen?

Die Ursachen sind sehr vielfältig. Es wäre zu einfach, von einem Nachgeben von mehr Druck oder von Verdichtung von Arbeit zu sprechen. Es gehört auch noch ein Typus Arbeitnehmer dazu, der bereit ist, solche Mittel einzusetzen. Das sind Menschen, die sich hauptsächlich im Beruf über die Leistung definieren. Für diesen Typus bedeutet berufliche Leistung entsprechend Lebensqualität zu haben oder den eigenen Selbstwert zu steigern. Und außerdem haben wir heute – anders als noch vor 20 Jahren – die Situation, dass die Verfügbarkeit dieser Substanzen sehr hoch ist. Und die Neigung, solche Substanzen einzunehmen, wächst mehr und mehr.

Wie früh fängt ein Suchtverhalten an?

Leider fängt das heute schon in der Schule an, oft mit der meist nicht zutreffenden Diagnose

» Kontrollverlust ist ein Kernsymptom von Sucht.«

► che arbeiten. Aber es gibt auch ganz andere Beispiele: Vor Jahren hatten wir eine Schuhverkäuferin in der Klinik, die nachmittags jeweils um 15 und um 17 Uhr Kokain konsumiert hat, um im Feierabendgeschäft besser Schuhe verkaufen zu können. Denn es gibt mittlerweile im Einzelhandel Knebelverträge mit einem geringen Grundlohn, der Rest ist Provision.

Ab wann spricht man bei der Einnahme von Alkohol oder Medikamenten von einer Sucht?

Eine Definition ist: Wenn es mir nicht mehr immer gelingt, Anfang, Ende oder Menge des Konsums selbst zu bestimmen, dann beginnt die Sucht. So kann man sich beispielsweise beim Alkohol vornehmen, am Abend oder am Wochenende oder nach Sonnenuntergang auf keinen Fall mehr als ein Glas Wein zu trinken, schafft es dann aber nicht und trinkt mehr, dann ist das Kontrollverlust. Wenn also vorgegebene, sich auferlegte Konsummuster, das Trinken zu reduzieren, versagen. Kontrollverlust ist ein Kernsymptom der Sucht.

Woran erkenne ich als Laie, dass ein Mitarbeiter oder Kollege Probleme hat, mal abgesehen von Trunkenheit?

Neben Medikamenten gibt es noch eine ganze Reihe anderer Substanzen, etwa Amphetamine und Kokain, die eine sehr hohe Verbreitung haben. Manchmal erkennt man das daran, dass Mitarbeiter sehr wechselhaft wirken – oft sind sie eher unauffällig und ruhig. Dann aber kehren sie nach einer kurzen Pause an den Arbeitsplatz zurück und sind plötzlich sehr lebhaft und ziehen das Gespräch an sich. Beim Kokain zum Beispiel hält die Wirkung maximal drei bis vier Stunden an.

Was können Unternehmen tun, um Mitarbeitern in ihrer Abhängigkeit zu helfen bzw. präventiv tätig zu werden?

Es ist ganz wichtig, seitens des Unternehmens ein Gesundheitsmanagement zu haben, das ganz klar sagt: Wir wollen keine gedopten Mitarbeiter. Das ist nicht selbstverständlich. In den USA ist Doping im Arbeitsleben viel häufiger anzutreffen. Da gibt es den Spruch „One pill a day keeps the boss away“. Dort kommt man allerdings auch leichter an die Substanzen heran als hier in Deutschland. Wichtig ist aber auch die Haltung des Unternehmens, das ganz klar kommuniziert: Wir wollen Mitarbeiter, die 100 Prozent geben, aber nicht 130 oder 140 Prozent! Ich vergleiche das gerne mit einer Glühbirne, die für 100

Watt bestimmt ist. Die kann auch kurzfristig mit 140 Watt brennen, aber sie brennt sehr hell und sehr kurz. Das Gleiche gilt für Mitarbeiter. Das hängt oft mit unsteten Arbeitszeiten zusammen, mit ständiger Verfügbarkeit. Insofern hat der Betrieb die Herausforderung anzunehmen, ein gesundes Betriebsklima zu schaffen. Ebenso wichtig ist die Rolle der Vorgesetzten, die bei Mitarbeitern, die besonders stark auf Erfolgsdruck reagieren, dafür zu sorgen haben,

» Menschen, die sich im Beruf vor allem über Leistung definieren, sind eher bereit, zu Drogen zu greifen.«

dass bei ihnen die Work-Life-Balance stimmt. Und schließlich ist es entscheidend, das Thema Sucht bzw. Doping offen anzusprechen. Auch wenn sich die Betroffenen dagegen wehren, ist eine klare Haltung ganz entscheidend.

Greift bei Sucht auch das Betriebliche Eingliederungsmanagement?

Ja, unbedingt. Gerade das Betriebliche Eingliederungsmanagement bietet gute Ansatzpunkte: z. B. Einleitung der Veränderung der Arbeitsorganisation für einen Mitarbeiter, der eine Entwöhnungstherapie hinter sich hat und damit Aufbau abstinentstabilisierender Bedingungen. Man muss sich auch fragen, welche Umstände suchtfördernd waren. Allerdings muss der Arbeitnehmer eine gewisse Einsichtsfähigkeit und eine Motivation zur Veränderung haben.

Welche Auswirkungen haben Psychopharmaka (langfristig) auf die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten?

Zunächst kann vorübergehend die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Es tritt aber durch die einsetzenden Veränderungen des Gehirnstoffwechsels eine rasche Gewöhnung an das Mittel ein. Es muss immer mehr von der Substanz eingesetzt werden oder es erfolgt der Umstieg auf immer stärkere Substanzen/Drogen. Auch treten Entzugserscheinungen im Sinne von Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen auf. Diese Veränderungen können auch zu dauerhaften Störungen mit Depressionen und Konzentrationsstörungen führen.

Es gibt Menschen, die täglich ihr Glas Rotwein trinken, vermutlich aus Genuss. Sind diese Menschen schon süchtig?

Es gibt da keine klare Menge. Wichtig ist aber zu wissen, dass die durchschnittliche Menge von 10 g bis 15 g Alkohol pro Tag bei der Frau und etwa 20 g bis 30 g pro Tag beim Mann zu dauerhaften Gesundheitsschäden des Gehirns, des Nervensystems, vieler verschiedener Organe, zu Stoffwechselerkrankungen (Diabetes!) und zu einem erhöhten Krebsrisiko führen können. Zur Erinnerung: Ein Liter Bier sind etwa 40 g Reinalkohol, oder etwa ein halber Liter Wein. Also die mehrfache Menge der schädlichen Dosis. Von der Sucht, bzw. der Abhängigkeit, sprechen wir besonders dann, wenn es zu dem o. g. Kontrollverlust gekommen ist.

Alkohol und Drogen am Steuer?

Die Fahrerlaubnisbehörde kann eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) anordnen. B·A·D bietet eine MPU durch erfahrene Verkehrsmediziner und -psychologen an: www.fev-mpu.de



7,8 Millionen

Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form.

Etwa 5 %

der Arbeitnehmer sind alkoholabhängig.

Alkoholabhängige fehlten über einen Zeitraum von drei Jahren durchschnittlich an

189 Tagen.

Problematisch konsumierende Arbeitnehmer fehlen

16 mal häufiger.

Schon 0,2 Promille

können bei gesunden Menschen Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Risikobereitschaft beeinflussen.

Die Summe der Kosten für alkoholbedingte Arbeitsunfälle mit Sachschäden beläuft sich auf

1,046 Mrd. Euro.

Alkohol verursacht jährlich Produktivitätsverluste in Höhe von

16,7 Mrd. Euro.

Weltweit konsumieren

ca. 208 Millionen

Menschen illegale Drogen.

32 %

aller Jugendlichen haben Cannabis mindestens einmal probiert. Cannabis ist laut Polizeilicher Kriminalstatistik das am häufigsten konsumierte Rauschmittel.

Etwa zwei Millionen

Beschäftigte in Deutschland nehmen Psychopharmaka.



Jetzt kostenloses E-Book inklusive Video mit Autor Dr. Gerald Schneider, Produkt- und Servicemanagement B·A·D, downloaden: <https://gesund.to/gb-psych>

„Psychische Belastung am Arbeitsplatz“

Neues Gratis-E-Book veröffentlicht

Psychische Belastungen bestimmen das Arbeitsleben in bislang kaum gekannter Form: Rasante betriebliche Veränderungen, Zeitdruck und Aufgabenvielfalt, aber oft auch ungeeignete Führungskonzepte prägen den Arbeitsalltag in vielen Bereichen heute meist stärker als rein körperliche Belastungen und Unfallgefährdungen. Nicht von ungefähr werden in Deutschland die Kosten auf rund 16 Milliarden Euro im Jahr beziffert – Tendenz steigend.

Neues Fachbuch „Arbeitsbedingte psychische Belastung“

Auch eine Leseprobe aus Dr. Gerald Schneiders Fachbuch „Arbeitsbedingte psychische Belastung“ (2018 im ESV-Verlag erschienen) gehört zum E-Book. Leser erfahren, wie Unternehmen bei psychischen Belastungen ihrer Mitarbeiter richtig handeln und wie sie die Vorgaben der GDA-Empfehlungen in die Praxis umsetzen können. Das Buch gibt es im Erich Schmidt Verlag (ESV): <http://www.esv.info/17768>

Wie kann also das Wohlbefinden jedes Einzelnen in einer zunehmend komplexen Arbeitswelt auf ein gesünderes Niveau geführt werden? Inwiefern sind Unternehmen zu einem „gesunden“ Arbeitsplatz gesetzlich verpflichtet? Welche Instrumente eignen sich zur Beurteilung psychischer Gefährdungen in Unternehmen? Diese zentralen Fragen beantwortet ein neues, unentgeltliches E-Book von B·A·D.



Interview mit B·A·D-Experte Dr. Gerald Schneider:
„GB Psych ist Gewinn für alle“
Link: <https://gesund.to/schneider>

Mehrwert durch GB Psych

Das praxisnahe Werk richtet sich vornehmlich an Berater im Gesundheitsmanagement, Personaler und Führungskräfte, die gerne kompakt und leicht verständlich Zugang in die recht komplexe Thematik der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz finden möchten. Auf 40 Seiten sensibilisiert die Publikation für ein gemeinsames Verständnis im Unternehmen für psychische Belastungen und ihre möglichen Folgen, was laut Experten noch viel zu selten gegeben ist. Wie Betriebe psychische Belastungen systematisch erkennen und diese mit geeigneten Maßnahmen zum Wohle aller reduzieren, behandelt das Buch außerdem.

Bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (kurz GB Psych) im Sinne des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) steht die Beurteilung und Gestaltung von Arbeit im Fokus. Es werden nicht die psychische Verfassung oder Gesundheit der Beschäftigten betrachtet, sondern ausschließlich die Arbeits- und Ausführungsbedingungen von Tätigkeiten, beispielsweise die Arbeitsintensität, Handlungsspielräume bei der Arbeit oder die Arbeitszeit.

E-Book sensibilisiert Unternehmen

Das E-Book geht daher auf folgende wesentliche Aspekte der GB psychischer Belastungen näher ein:

- Ursachen und Folgen psychischer Belastungen
- Beurteilung eines gesunden Arbeitsplatzes
- Handlungsoptionen für Unternehmen
- Unternehmerischer Mehrwert bei Durchführung einer GB Psych

Heiß und alkoholfrei durch die kalte Jahreszeit



CHILI-SCHOKOLADE

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Milch (alternativ Soja-, Reis- oder Nussmilch)
250 ml Schlagsahne (oder eine pflanzliche Alternative)
200 g Zartbitterschokolade
2 Chilischoten
1 Vanilleschote
1 EL brauner Zucker

Zubereitung:

Die Chilischoten längs halbieren und die Kerne entfernen. Chilis in feine Würfel hacken. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke zerbrechen. Milch und Sahne in einen Topf geben, das Vanillemark und die Chilistücke hinzugeben und kurz aufkochen. Die Hitze des Herdes reduzieren, die Schokolade hinzugeben und so lange weiterkochen, bis sich die Stückchen vollständig aufgelöst haben. Dabei unbedingt umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Die Chilistücke absieben. Die heiße Schokolade in Tassen oder Gläser gießen und servieren.



HOLUNDER MIT INGWER

Zutaten für 4 Portionen:

800 ml Wasser
40 ml Holunderblütensirup
frischer Ingwer (je nach gewünschter Schärfe ein ca. ein bis zwei Zentimeter großes Stück)
einige Blätter frische Minze

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Holunderblütensirup und Ingwerscheiben in ein Gefäß geben, mit heißem Wasser aufgießen und gut verrühren. Die Minzblätter dazugeben. Getränk für drei bis fünf Minuten ziehen lassen, dann servieren.



APFEL-ORANGEN-PUNSCH

Zutaten für 4 Portionen:

¼ Liter Apfelsaft
5 Früchteteebeutel
3 Nelken
¼ Liter Orangensaft
2 Teelöffel Vanillezucker
1 Liter Wasser
1 Zimtstange

Zubereitung:

Zunächst Wasser im Topf zum Kochen bringen und Teebeutel etwa zehn Minuten darin ziehen lassen. Nun Apfel- und Orangensaft sowie Zimtstange, Nelken und Vanillezucker dazugeben und alles gut verrühren. Die Mischung noch etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, wobei sie nicht mehr kochen sollte. Dann abseihen und in Henkeltassen servieren.



Kälte führt zu Erkältungen?

Falsch. Erkältungen entstehen nicht durch Kälte. Dass man sich im Winter leichter erkältet, liegt daran, dass sich Viren bei Kälte besonders schnell verbreiten. Beheizte Räume trocknen außerdem die Schleimhäute aus, die Erreger haben leichtes Spiel. Wenn wir frieren, sinkt auch die Immunabwehr.

<http://t1p.de/43cz>



Glühwein wärmt von innen?

Falsch. Alkohol wärmt nicht den Körper auf. Zwar wirkt die Wärme des Glühweins zunächst wohltuend, denn Alkohol erweitert die Blutgefäße. Die erhöhte Wärmeabgabe setzt jedoch den natürlichen Wärmehaushalt außer Kraft, die Körpertemperatur sinkt. <http://t1p.de/ahls>



Beim Küssen steigt die Ansteckungsgefahr?

Falsch. Übertragen werden die Bazillen vornehmlich durch Tröpfcheninfektion, also durch Niesen oder Husten. Zwar übertragen wir mit einem Kuss auch die Erkältungsviren, aber die gelangen samt Speichel in den Magen, wo sie zersetzt werden. Zudem stärkt Küssen das Immunsystem.

<http://t1p.de/g6k6>



Weihnachtssterne sind giftig?

Falsch. Der Weihnachtsstern gilt gemeinhin als giftige Pflanze. In Studien zeigten Ratten keine Vergiftungserscheinungen. Kein einziger Mensch sei krank geworden, weil er Kontakt mit der Zimmerpflanze gehabt oder Teile davon zu sich genommen habe, sagen Wissenschaftler. Für Hunde, Katzen und Co. ist die Pflanze tatsächlich giftig. <http://t1p.de/jh17>



Antibiotika helfen bei Erkältung?

Falsch. Da die meisten Erkältungskrankheiten durch Viren ausgelöst werden, helfen Antibiotika nicht, da diese Bakterien angreifen, nicht aber Viren.

<http://t1p.de/z9hh>



Vitamin C schützt vor Erkältungen?

Falsch. Dass sich Erkältungen, wie die meisten glauben, durch Vitamin C verhindern lassen, konnte bei ausgewogener Ernährung bis heute nicht nachgewiesen werden. Einige Studien konnten lediglich belegen, dass das Vitamin den Verlauf einer Erkrankung abmildern und verkürzen kann.

<http://t1p.de/ltbc>

Interesse?

Sie möchten noch weitere Informationen zu unseren Themen?
Gerne stellen wir Ihnen ausführliche Informationen zur Verfügung.



Ja bitte schicken Sie mir folgende Informationen:

- | Broschüre Brandschutz: „Personenschutz. Sachwerteschutz“
- | Broschüre zum neuen Mutterschutzgesetz: „Arbeitsschutz. Aspekte bei schwangeren und stillenden Frauen.“, 19,90 Euro (inkl. 7 % MwSt.)
- | Broschüre Employee Assistance Program: „Befreit arbeiten. Großes bewirken.“
- | Broschüre Betriebliches Eingliederungsmanagement: „Wieder eingliedern. Gutes leisten.“

Download-Seite für Dokumente
(Factsheets oder Broschüren) in der aktuellen Ausgabe:
www.bad-gmbh.de/inform/



Name

Firma

Funktion

Telefon

Anzahl Mitarbeiter

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

| Bitte nehmen Sie mich in den Verteiler des E-Mail-Newsletters auf

| Bitte ändern Sie meine Adresse

| Bitte nehmen Sie mich aus dem Verteiler

Bitte faxen Sie eine Kopie der Seite an **+49(0)228 40072-25**



Unsere internationale Marke



inForm

Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

Herausgeber: B.A.D e. V.

Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn

Tel. 0228 40072-753,

Fax 0228 40072-25

E-Mail: inform@bad-gmbh.de

Internet: www.bad-gmbh.de