

SiBe-Report

Informationen für Sicherheitsbeauftragte – Ausgabe 3/2010

Handlungshilfe gegen Stress

Arbeit gehört zu einem erfüllten Leben, das empfinden wohl die meisten Berufstätigen so. Nicht immer aber fördern alle Bedingungen am Arbeitsplatz die persönliche Lebenszufriedenheit und die Gesundheit. Häufige psychische Belastungen verursachen Stress, mindern die Leistungsfähigkeit und machen auf Dauer krank. Beschäftigte sollten selbst aktiv werden, um den Stress in den Griff zu bekommen.

Eine Handlungshilfe, die von der **Initiative neue Qualität der Arbeit** zusammengestellt wurde, macht dazu Vorschläge. Wie gut Beschäftigte mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz umgehen können, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, die teils von der Persönlichkeit und den Handlungsmöglichkeiten der Beschäftigten geprägt werden, teils von Arbeitsinhalten und Arbeitsbedingungen. Die Broschüre berät Betroffene, spricht aber auch an, wo Unternehmen ansetzen können, um (psychische) Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation zu fördern.

Hilfreich für Beschäftigte sind folgende 13 (Handlungs-)Schritte:

- Schritt 1:** Mit Stress umgehen
- Schritt 2:** Sie sind nicht allein
- Schritt 3:** Unterstützung am Arbeitsplatz
- Schritt 4:** Bleiben Sie in Bewegung
- Schritt 5:** Kollegialität
- Schritt 6:** Die eigenen Stärken
- Schritt 7:** Sprechen Sie's an!
- Schritt 8:** Persönliche Beziehungen
- Schritt 9:** Mit Verstand trinken
- Schritt 10:** Medikamente
- Schritt 11:** Entspannung
- Schritt 12:** Gesund essen
- Schritt 13:** Fragen Sie nach Hilfe



Die Betroffenen können so ihre Beschwerden genauer definieren und alle Optionen prüfen, um den Stress in den Griff zu bekommen.

www.move-europe.de
© Newsarchiv © News im Juli

Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen weiter steigend

Zwar waren nach Aussage des Fehlzeiten-Reports der AOK auch 2009 Muskel- und Skeletterkrankungen mit einem Anteil von 23 % für die meisten Krankheitstage verantwortlich, doch stieg die Zahl der Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen weiter und liegt nun bei 8,6 %.

www.wido.de
http://wido.de/fzr_2010.html

Ein Drittel der psychisch kranken Arbeitnehmer wird durch Vorgesetzte und Kollegen stigmatisiert

So dramatisch wie bei France Telecom, wo sich 2009 eine Suizidserie unter den Beschäftigten ereignete, endet es zum Glück selten, wenn in einem Unternehmen das Arbeitsklima nicht stimmt. Eine Befragung von 312 deutschen Psychiatern durch Wissenschaftler des Klinikums rechts der Isar der TU München aber ergab jetzt, dass bei 26 % der Patienten die Arbeitsbedingungen Hauptauslöser der psychischen Erkrankung sind. Sind die Betroffenen erkrankt und fallen zeitweise aus, wird zudem rund ein Drittel von ihnen von Vorgesetzten und/oder Kollegen nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz stigmatisiert. Hier sind Unternehmen oder Behörden gefragt, Abhilfe zu schaffen.

Informationen zur Studie in der Zeitschrift *Wirtschaftspsychologie aktuell* (2/2010)

www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de

Alkoholmissbrauch – auch am Arbeitsplatz ein Thema

Alkohol ist als Genussmittel seit Jahrtausenden bekannt. Auch heute trinken viele Menschen zumindest gelegentlich Alkohol. Gesundheitsschädlich wird der Alkoholkonsum, wenn zu häufig und – womöglich sogar regelmäßig – zu viel getrunken wird. Hoch riskant ist Alkoholkonsum im Straßenverkehr und bei gefährlichen Arbeiten. Dass Alkohol am Arbeitsplatz nichts zu suchen hat, ist zwar theoretisch akzeptiert, in der Praxis aber leider oft nicht der Fall.

Vom Alkoholkonsum zur Sucht

Allein in Deutschland sterben jährlich mehrere zehntausend Menschen infolge ihres Alkoholkonsums. Alkohol kann nicht nur psychisch und physisch süchtig machen, sondern steigert auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Gehirn- und Lebererkrankungen und einige Krebsarten. Alkoholsucht ist deshalb eine behandlungsbedürftige Krankheit.

Für medizinische Laien ist es nicht leicht, riskanten Alkoholkonsum und Sucht zu unterscheiden. Mediziner diagnostizieren nur dann eine Alkoholabhängigkeit, wenn während des letzten Jahres mindestens drei der sechs Kriterien der „Diagnostischen Leitlinien für das Abhängigkeitsyndrom“ erfüllt sind:

- Es besteht der Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren.
- Die Fähigkeit, den Alkoholkonsum zu kontrollieren, ist eingeschränkt.
- Körperliche Entzugssymptome treten auf.
- Die Alkoholdosis, die erforderlich ist, um eine Wirkung hervorzurufen, steigt.
- Interessen und Kontakte werden zugunsten des Alkoholkonsums zunehmend vernachlässigt.
- Trotz körperlicher, sozialer oder psychischer Schäden wird der Alkoholkonsum fortgesetzt.

Alkohol am Arbeitsplatz – was tun?

Etwa 5 % der Beschäftigten in Deutschland oder 1,25 Millionen Menschen sind alkoholkrank, weitere 2,5 Millionen sind ge-



Risikostufen des Alkoholkonsums

(tägliche Aufnahme von Reinalkohol)

Anhaltspunkt: ½ Liter Bier enthält etwa 20 g Alkohol, ¼ Liter Wein etwa 25 g

	Männer	Frauen
risikoarmer Konsum	unter 24 g	unter 12 g
riskanter Konsum	24 g bis 60 g	12 g bis 40 g
gefährlicher Konsum	60 g bis 120 g	40 g bis 80 g
Hochkonsum	mehr als 120 g	mehr als 80 g

(Datenquelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.)

Die Menge des Alkoholkonsums wird in Risikoklassen eingeteilt. Als Schwelle für einen aus medizinischer Sicht „risikanten Konsum“ schlägt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen Werte von 12 g Reinalkohol täglich für Frauen und 24 g für Männer vor. Andere Experten fordern noch niedrigere Werte.

fährdet. Je früher eine Alkoholabhängigkeit behandelt wird, desto größer ist die Chance auf ein dauerhaft suchtfreies Leben danach. Insofern sollten Beschäftigte, die bemerken, dass ein Kollege trinkt, handeln. Sinnvoll ist es, zunächst das Gespräch mit dem Betroffenen zu suchen. Besteht der Alkoholkonsum fort, sollte man den Vorgesetzten informieren, der dann in Abstimmung mit dem betrieblichen Präventionsprogramm handeln kann.

Alkoholkonsum – rechtliche Folgen

Alkoholkonsum ist am Arbeitsplatz – bis auf wenige Ausnahmen wie Feiern – fast immer verboten. Denn Alkoholkonsum setzt Wahrnehmung und Aufmerksamkeit herab, schränkt die Urteilskraft und Koordinationsfähigkeit ein und kann zu erhöhter Risikobereitschaft führen. Kommt es dennoch unter Alkoholeinfluss zu einem Arbeitsunfall, hat dies auch rechtliche Folgen. Wird Alkoholkonsum als wesentliche Ursache für einen Unfall ermittelt, verliert der Beschäftigte den Anspruch auf gesetz-

lichen Unfallversicherungsschutz – mit oft gravierenden Folgen. Denn die Unfallkassen erstatten dann weder Heilbehandlung noch Rehabilitation. Auch der Rentenanspruch bei schweren Unfallfolgen entfällt ebenso wie Leistungen an die Hinterbliebenen im Todesfall. Entstehen zusätzlich weitere Sach- oder Personenschäden, muss der Betroffene diese ebenfalls bezahlen.

Web-Links

➔ www.lgl.bayern.de

© Publikationen © Gesundheitsberichterstattung © Gesundheitsreport 02/2010 „Alkoholkonsum in Bayern – Update 2010“

➔ www.bgdp.de/pages/service/download/medien/233-14.pdf

➔ www.blv-suchthilfe.de/pdf/suchtpr_betriebe.pdf

Broschüre „Suchtprobleme am Arbeitsplatz“

➔ www.dhs.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

„Anti-Ermüdungsbeläge“ für Steharbeitsplätze entlasten die Beine

Wer im Beruf stundenlang stehen muss, bekommt oft spätestens am Abend geschwollene Beine und ist völlig erschöpft. Die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) in Österreich hat deshalb die Wirksamkeit trittelastischer Bodenmatten untersucht.

Das Fazit der Studie: Weichere Bodenmatten können sowohl die Müdigkeit über den Tagesverlauf verringern als auch durch die notwendigen Ausgleichsbewegungen zu mehr Bewegung am Steharbeitsplatz führen. Auf den trittelastischen, etwa 7 bis 14 mm dicken Unterlagen aus Naturkautschuk, Vinyl oder Polyethylen sind Füße und Beine gezwungen, immer wieder Halt zu suchen – und bleiben so ständig in wohlthuender Bewegung.

Vorteile trittelastischer Bodenmatten

Die Matten sollen vor übermäßiger Belastung schützen und so auch dazu beitragen, die Unfallgefahr zu verringern. Vorteilhaft ist:

- bessere Blutzirkulation in den Beinen
- Wadenschwellungen können um mehr als die Hälfte reduziert werden
- geringere Ermüdung
- geringerer Rückgang der Muskelaktivität

- länger anhaltende Körperstabilität
- bessere Koordination
- reduzierte Sturz- und Fallwahrscheinlichkeit



Weiche Polyurethanmatten mit Noppen brachten in der Studie die besten Ergebnisse. Extrem weiche Matten führten dagegen zu einer Verschlechterung, weil sie den Körper mit zusätzlicher Haltearbeit überfordern. Härtere Matten brachten eine nur geringe Verbesserung.

➔ www.sicherearbeit.at

© Archiv © Ausgabe 2/2008 „Trittelastische Bodenmatten – ich steh drauf“

TRLV Vibrationen in Kraft getreten

Mehr Schutz am Arbeitsplatz

Vibrationen am Arbeitsplatz gefährden die Gesundheit von Beschäftigten besonders stark. Die Technischen Regeln zur Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (TRLV) helfen, die Beschäftigten wirkungsvoll zu schützen.

Etwa 1,5 bis 2 Millionen Beschäftigte in Deutschland sind am Arbeitsplatz Hand-Arm-Vibrationen ausgesetzt, von Ganzkörper-Vibrationen sind etwa 600.000 Beschäftigte betroffen. Seit die „Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung“ in Kraft getreten ist, gelten Grenzwerte für die tägliche zulässige Belastung. Die TRLV konkretisieren die Verordnung und helfen bei der Ermittlung und Bewertung von Gefährdungen, bei der Messung und bei der Ableitung von geeigneten Schutzmaßnahmen.

Vibrationen sind mechanische Schwingungen, die bei dauerhafter Übertragung auf das Hand-Arm-System des Menschen (Hand-Arm-Vibrationen) oder auf den gesamten Körper (Ganzkörper-Vibrationen) die Gesundheit gefährden. Vibrationen können zu Durchblutungsstörungen, Knochen- und Gelenkschäden, neurologischen und Muskelerkrankungen, Rückenschmerzen und Schädigungen der Wirbelsäule führen. Durchgreifend wirksame persönliche Schutzausrüstungen gegen Vibrationsbelas-

tungen gibt es nicht, die Schwingungen können höchstens abgemildert werden.

Betroffene Beschäftigte müssen arbeitsmedizinisch betreut werden. Arbeitgeber müssen Pflichtuntersuchungen veranlassen, wenn die Expositionsgrenzwerte erreicht oder überschritten werden. Werden die Auslösewerte überschritten, müssen Angebotsuntersuchungen offeriert werden.

Web-Links

➔ www.baua.de

© Themen von A-Z © Anlagen- und Betriebssicherheit © TRLV © Technische Regeln zur Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung

➔ <http://bb.osha.de>

© Suchfunktion „Ermittlung der Belastung durch Vibrationen“ branchenbezogene Gefährdungstabellen

➔ www.vdri.de

© Suchfunktion „Ermittlung von Lärm“ © „Gesundheitsgefahren durch Lärm und Vibration am Arbeitsplatz“

Kurzmeldungen

Verkehrssicherheitsaktion

„LadeGUT – Sicher ans Ziel!“

Beim Bremsen oder Lenken kann sich ungesichertes Ladegut in Bewegung setzen und schwere Unfälle auslösen. Eine Schwerpunktaktion der Unfallkassen, Berufsgenossenschaften und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates widmet sich deshalb dem Thema Ladungssicherung in Pkw und Transportern.

➔ www.lade-gut.de

Mehr Sicherheit durch ergonomisch gestaltete Arbeitsunterlagen

Handlungsfehler gehören zu den häufigen Ursachen für Unfälle und Betriebsstörungen. Arbeitsunterlagen wie Betriebshandbücher und Arbeitsanweisungen helfen, Fehler zu vermeiden. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat eine Handlungshilfe erarbeitet, die ergonomische Anforderungen an die Gestaltung solcher Unterlagen systematisch zusammenstellt:

➔ www.baua.de

© Publikationen © arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse 2000 – 2010 © Handlungshilfe zur Erstellung von Arbeitsunterlagen für die Prozessführung

Serie PSA: Schuhe – so stehen Sie sicher



Im Arbeitsalltag werden die Füße der Beschäftigten oft nicht nur ständig belastet, sondern auch verletzt. So zeigt die Arbeitsunfall-Statistik, dass Knöchel und Füße auf Rang zwei der verletzten Körperteile stehen. Werden Füßen und/oder Fußknöchel verletzt, ist das meist nicht nur außerordentlich schmerzhaft. Kommt es zu Langzeitschäden, drohen dauernde berufliche und persönliche Einschränkungen.

Besonders gefährlich sind Unfälle durch Hineintreten in scharfe oder spitze Gegenstände, durch Umknicken, Stolpern und Stürzen sowie durch Abstürzen. Geeigneter Fußschutz hilft, das Risiko von Verletzungen zu reduzieren. Im Rahmen der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung muss der Arbeitgeber ermitteln, ob in einem bestimmten Arbeitsbereich Sicherheits- oder Schutzschuhe getragen werden müssen. Fußschutz gehört zur Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) und muss vom Arbeitgeber bereitgestellt werden.

Fußschutz – Normen geben Sicherheit

Um die Sicherheitsstandards zu gewährleisten, wurden u. a. diese Normen entwickelt:

DIN EN ISO 20345 Sicherheitsschuhe:

Schuhe mit Zehenkappen für hohe Beanspruchung, deren Schutzwirkung mit einer Stoßenergie von 200 (\pm 4) Joule und

mit einer Druckkraft von 15 (\pm 0,1) KN geprüft werden. Schutzkategorien definieren weitere Anforderungen.

DIN EN ISO 20346 Schutzschuhe:

Schuhe mit Zehenkappen für mittlere Belastungen, deren Schutzwirkung mit einer Stoßenergie von 100 (\pm 2) Joule und mit einer Druckkraft von 10 (\pm 0,1) KN geprüft werden.

DIN EN ISO 20347 Berufsschuhe:

Schuhe, die mit mindestens einem schützenden Bestandteil ausgestattet sind, jedoch keine Zehenkappen haben müssen.

Berufs-, Schutz- und Sicherheitsschuhe – diese Kennzeichnungen sind Pflicht:

- CE-Kennzeichnung
- Name, Handelsmarke oder andere Erkennungsmerkmale des Herstellers oder seines bevollmächtigten Vertreters
- Herstellungsjahr und mindestens Angabe des Quartals
- Größen- und Typenbezeichnung
- Für Schuhe, die einer oder mehreren spezifischen europäischen Normen für bestimmte Anwendungsbereiche entsprechen: Nummer und Erscheinungsjahr der Norm (Berufsschuhe DIN EN ISO 20347:2004, Schutzschuhe DIN EN ISO 20346:2004, Sicherheitsschuhe DIN EN ISO 20345:2004)
- Symbole der entsprechenden Schutzfunktion und, falls relevant, die entsprechende Schuhkategorie

Jedem Schutzschuh muss zusätzlich eine Information des Herstellers in deutscher Sprache mit mindestens den folgenden Angaben beigefügt sein:

- Name und Anschrift des Herstellers oder seines autorisierten Vertreters
- Eindeutige Schuhbezeichnung, Handelsname oder Code

- Angaben zur notifizierten Stelle, die für die Baumusterprüfung verantwortlich ist
- Verweis auf die spezifische(n), europäische(n) Norm(en)
- Umfassende Gebrauchsanleitung
- Pflegeanweisung mit Hinweisen zur Lagerung
- Erläuterungen aller Piktogramme, Kennzeichnungen und Leistungsstufen

➔ www.dguv.de

Webcode: d26986 – Sachgebiet Fußschutz im Fachausschuss „Persönliche Schutzausrüstungen“, u. a. Beispielsammlung zur Schuhauswahl

➔ www.liga.nrw.de

© Gesundheit schützen und fördern © Verbraucher- und Patientenschutz © sichere Produkte © Informationen für Händler, Importeure und Herstellerbevollmächtigte sowie Hinweise für Verbraucherinnen und Verbraucher

➔ www.icsms.de

© deutsche Version („Willkommen“) © Informationen der Marktaufsichtsbehörden zu sicheren Produkten

Hilfe bei Tätigkeiten mit krebserzeugenden Gefahrstoffen

Welche Schutzmaßnahmen sind notwendig, wenn Beschäftigte am Arbeitsplatz krebserzeugenden Stoffen ausgesetzt sind? Wer das beurteilen muss, stand bislang vor einem Problem: Die gültige Gefahrstoffverordnung (GefStoffV) lässt nur noch gesundheitsbasierte Luftgrenzwerte am Arbeitsplatz zu. Für krebserzeugende Gefahrstoffe sind solche Grenzwerte in der Regel nicht möglich. Das Risikoakzeptanzkonzept des Ausschusses für Gefahrstoffe, speziell die dort genannten Exposition-Risiko-Beziehungen (ERB) und Risikowerte, soll hier Abhilfe schaffen. Als Anwendungshilfe wurde ein neues Internetangebot des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) und des Koordinierungskreises **Gefährliche Arbeitsstoffe** erarbeitet.

➔ www.dguv.de

Webcode d105371

Impressum

SiBe-Report – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 3/2010

Der **SiBe-Report** erscheint quartalsweise. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: Bayer. GUVV/UK Berlin

Inhaber und Verleger: Unfallkasse Hessen

Verantwortlich: Bernd Fuhrländer, Geschäftsführer

Redaktion: Sabine Kurz, freie Journalistin München; Senta Knittel, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Redaktionsbeirat: Dr. Torsten Kunz, Prävention

Anschrift: Unfallkasse Hessen, Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt am Main

Bildnachweis: DGUV, DAK, fotolia.de

Gestaltung: Mediengruppe Universal, München

Druck: Richter · Druck- und Mediencenter GmbH & Co. KG, Elkenroth

Ihr Draht zur SiBe-Redaktion: ➔ presse@ukh.de