

ARBEIT UND GESUNDHEIT

mit Sonderteil *spezial* für Arbeitsschutzprofis

9|03

Zeitschrift für
Sicherheit
und Gesundheit
bei der Arbeit



Neulinge im Betrieb

Weitere Themen:

E-Mail-Flut
Be- und Entladen
Ängste



Wenn jede Sekunde zählt...



*Freizehende, beheizte
und isolierte Notdusche
für den Außenbereich,
optimal für den harten
Industrieinsatz.
Lieferbar in vielen
Variantionen.*

Notduschen • Augenbäder • Dekontaminationsduschen
Kabinenduschen • Tankduschen • Mobile Duschen



Hughes Notduschen GmbH, Logesche Str. 45, D-32557 LEMGO
Telefon: 05204/95 40 30 Telefax: 05204/95 47 00 Email: info@hughes-notduschen.de

A+A 2003 (27. - 30.10.2003 in Düsseldorf)
Wir stellen aus: Halle 6, Stand B52

Anzeige

RUD
VIP-Anschlagketten
- auf Dauer das Beste -

Unerreichte Anwendungsvielfalt!

RUD-Kettenfabrik Rieger & Dietz GmbH u. Co. - D-73429 Aalen
Tel.: +49(0)7361/504-1351/1370/1262 - Fax.: +49(0)7361/504-1400
e-mail: mv@rud.de - www.rud.de



Foto: UBG

Harald C. Kiene, Leiter
Prävention der Lederindustrie-
Berufsgenossenschaft

NEULINGE IM BETRIEB

Eine Lehrstelle, der erste Arbeitsplatz, ein Arbeitsplatzwechsel, ein neuer Job mit Personalverantwortung – viele starten jetzt wieder als „Neuling im Betrieb“. Vielleicht heißt es dort: Wir arbeiten hier viel, gut und sicher, ohne Ausnahme. Vorgaben bei der Arbeit sind normal – und sicher zu arbeiten ist so wichtig wie Quantität und Qualität.

Ich finde die Aussage eines Familienvaters treffend: „Ich habe alles für die gute Erziehung meiner Kinder getan und jetzt machen sie mir doch alles nach“. Tatsächlich können wir neuen Mitarbeitern unabhängig vom Alter vieles erzählen. Entscheidend ist, wie wir uns als Kollegen oder Vorgesetzte selbst verhalten.

Als „Neuling“ gegen den Strom schwimmen? Das kann schnell ins Auge gehen und doch kann man nicht alles mitmachen.

Bei der Arbeit nicht zu Schaden zu kommen ist kein fiktives Schutzziel in Vorschriften, es gibt da keine Kompromisse.

Jugendliche haben meist noch nichts Konkretes über Unfallverhütung gehört, wenn sie ins Arbeitsleben eintreten. Dass Unfallverhütung lästig und un bequem sei, zu viel Zeit koste und von Kollegen und Vorgesetzten nicht honoriert werde, das erzählt man ihnen noch zu oft. Diesen Irrtümern müssen Kollegen und Vorgesetzte entgegen treten.

Wir wissen: Gute Führungskräfte erreichen ihre Arbeitsziele, ihre Mitarbeiter haben aber auch einen niedrigen Krankenstand und keine Arbeitsunfälle.

Die neuen Kollegen sind uns willkommen. Wir können ihnen den Einstieg erleichtern und bei dieser Gelegenheit das eigene Verhalten auf den Prüfstand stellen, „Neulinge im Betrieb“ gut unterweisen und die Arbeit richtig vormachen, ein gutes Vorbild sein. Der Einsatz lohnt sich mit Sicherheit.

H. Kiene

ARBEIT UND GESUNDHEIT 9 | 2003

Impressum 

ARBEIT UND
GESUNDHEIT
SEPTEMBER 2003
55. Jahrgang - erscheint monatlich -
ISSN 0946 - 7599.

Herausgeber: HVBG Hauptverband
der gewerblichen Berufsgenossen-
schaften, Sankt Augustin.

Chefredaktion: Martin Rüdell (mr),
HVBG, 53754 Sankt Augustin,
E-Mail: martin.ruedell@hvbg.de,
Internet: www.hvbg.de.

Redaktion: Jürgen Schreiber (J.S.)
(CvD), Gabriele Albert (Al),
Miriam Sochatzy (mso),
Stefanie Richter (www.arbeit-und-
gesundheit.de), Ernst Dupré
(Newsletter Arbeit und Gesundheit),
Wiesbaden,
Telefon 06 11/90 30 - 332.

Redaktionssekretariat:
A. Margarete Schreiner.

Grafisches Konzept: a priori
werbeagentur, Wiesbaden.

Titelbild: Ubele.

Verlag und Vertrieb:
Universum Verlagsanstalt GmbH KG,
65175 Wiesbaden,
Telefon 06 11/90 30 - 0,
Telefax 06 11/90 30 - 1 81,
Internet www.universum.de oder
E-Mail: uv@universum.de.

Anzeigen: Inge Funk-Stendel,
Telefon 06 11/90 30 - 246,
es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 4.

Herstellung: Harald Koch.

Druck: apm
alpha print medien AG,
69214 Eppelheim.

Gedruckt auf Recyclingpapier
aus 100% bedrucktem Altpapier

Repro: Otterbach Medien KG GmbH &
Co., Würzburg.

Jahresabonnement 6,72 Euro
(mit den Beiheften „spezial“
bzw. „next“ jeweils 8,88 Euro)
inkl. MwSt. zzgl. Versand.

Zuschriften an Redaktion ARBEIT
UND GESUNDHEIT, Universum
Verlagsanstalt, Postfach 5720,
65175 Wiesbaden: redaktion@
arbeit-und-gesundheit.de
Für unverlangte Einsendungen keine
Gewähr. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

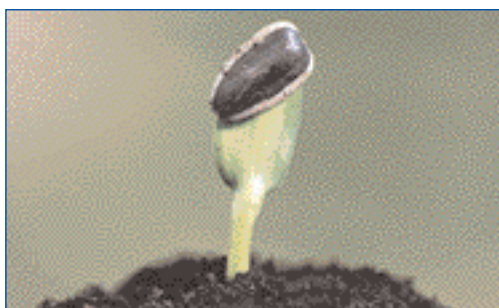
Herausgeberbeirat:
Dr. Wolfgang Darnberg, Gregor Doepke,
Helmut Ehnies (Vorsitzender),
Dr. Manfred Fischer, Harald Claus Kiene,
Norbert Krause, Andreas Rentel.

4 Vor Ort: Informations-Management
E-Mail-Flut

Die Flut an elektronischen Nachrichten schwillt
von Tag zu Tag an. Es gibt ein paar Tricks, um
ihr Herr zu werden

6 Titel: Neulinge im Betrieb
Neu hier?

Die ersten Eindrücke prägen – das gilt auch für
die ersten Arbeitstage neuer Mitarbeiter; Kollegen
und Vorgesetzte – am besten unterstützt von
Personalabteilung, Fachkraft für Arbeitssicherheit
und Werksarzt – haben die Chance, für einen
guten Start zu sorgen



10 Serie: Hygiene, letzte Folge
Auf Nummer Sicher
im Krankenhaus

In Krankenhäusern und Arztpraxen besteht ein
erhöhtes Infektionsrisiko, dem man jedoch mit
den geeigneten Maßnahmen begegnen kann

12 Prävention: Be- und Entladen von Fahrzeugen
„Hab' mein' Wagen
voll geladen...“

Das Be- und Entladen von Fahrzeugen kann eine
gefährliche Arbeit sein. Das muss nicht sein,
wenn einige einfache Regeln eingehalten werden

14 Markt und Medien

Nützliche Informationen rund um Sicherheit und
Gesundheit

16 Prävention:
Lagerung selbstentzündlicher Abfälle
Brennende Mülltonnen

Abfälle in Kunststofftonnen können zu über-
raschenden Brandherden werden



17 Prävention: Baustellennetzwerk
Faire Arbeitsbedingungen

Das Netzwerk Baustelle macht sich mit prominenter
Unterstützung für sicheres Arbeiten am Bau stark

18 Verkehr: Fahrbahnverengungen
...damit der Reißverschluss
nicht klemmt

Vor Fahrbahnverengungen kommt es immer wieder
zu Staus, weil sich viele Fahrer zu früh auf den
freien Fahrstreifen drängen. Das „Reißverschluss-
system“ schafft Abhilfe – wenn alle mitmachen

19 Leserbrief

Briefe unserer Leserinnen und Leser

20 Prävention: Ängste am Arbeitsplatz
Wenn der Beruf zur Qual wird

Ängste am Arbeitsplatz sind weit verbreitet.
Doch es gibt viele Möglichkeiten, etwas gegen
„Angststörungen“ zu unternehmen

22 Rätsel

Preisrätsel 9/2003, Auflösung 6/2003

24 Das Allerletzte

Fotos unserer Leserinnen und Leser zeigen,
wie man es nicht machen sollte

Ein Teil der Auflage enthält den Beihefter
ARBEIT UND GESUNDHEIT *spezial*

- Thema: Persönliche Schutzausrüstungen
- Aus der Forschung: Laboratorien



www.arbeit-und-gesundheit.de

—Anzeige—

www.moedel.de

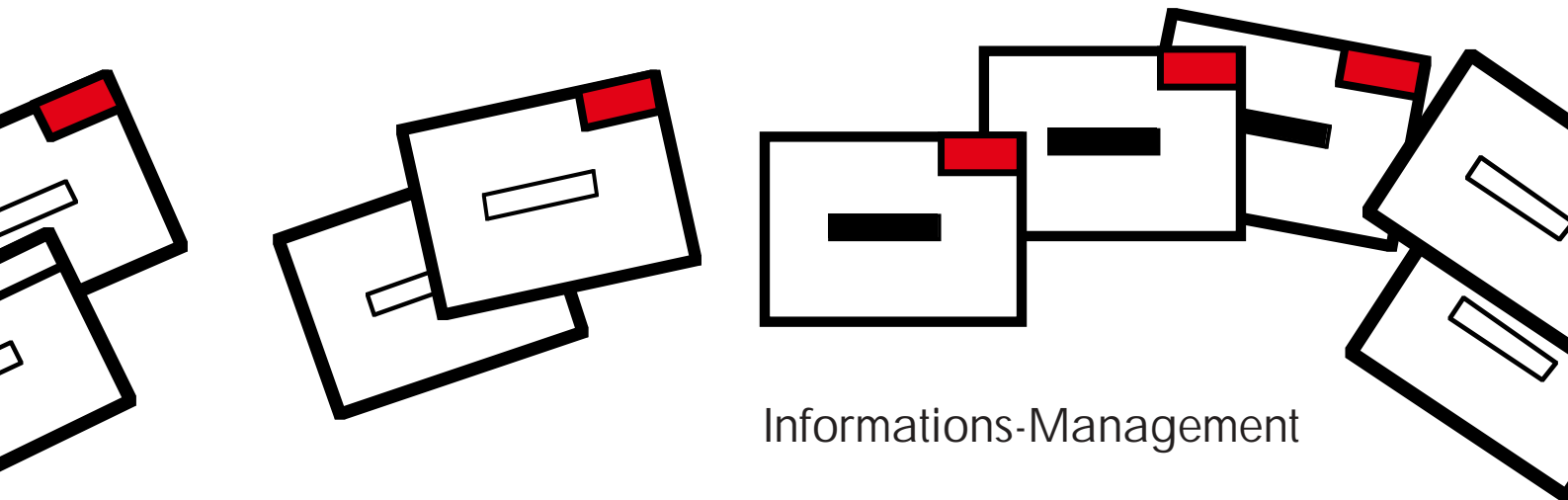
online

Schilderfabrikation
Moedel GmbH
August-Borsig-Straße 1
92224 Amberg

Fordern Sie Ihr persönliches Exemplar
unseres neuen Kataloges noch heute
gebührenfrei an!

- ➔ Gebührenfreie
Service nummern
Telefon 0800/6639758
Telefax 0800/6639753
- ➔ 2% Internet-Rabatt





Informations-Management

E-Mail-Flut

Elektronische Kommunikation wird zunehmend zur Quelle für Stress. Ströme von E-Mails fließen täglich in Millionen von Computer, deren Besitzer nicht selten die Fluten mangels Erfahrung sogar verstärken. Noch mehr Stress ist die Folge.

Montagsmorgen, kurz vor acht. Jürgen M., zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit eines Instituts für Sozialforschung, ist auf dem Weg zur Arbeit. Er nutzt die Zeit, um den Tag zu planen, der vor ihm liegt. Allerdings ist die Liste von Dingen, die er heute erledigen muss, lang und er wird wohl nicht alles schaffen, denn in regelmäßigen Abständen wird ihm sein Computer anzeigen, dass er soeben neue E-Mails erhalten hat – mit Rückfragen seiner Mitarbeiter, mit Informationen, die er nie angefor-

dert hat oder die gar nicht für ihn bestimmt sind. Ein, zwei Stunden wird er über den Tag verteilt darauf verwenden müssen und so immer wieder von seinen eigentlichen Aufgaben abgehalten werden. Die Folgen: Stress, Unlust und Zeitdruck. Informationsasthenie – so nennt es der Mediziner, wenn man wie Jürgen M. abends müde und gestresst nach Hause kommt und sich nichts mehr wünscht, als bis zum nächsten Morgen einfach nur in Ruhe gelassen zu werden. Das Gehirn hat den Tag über doppelt

so viele Informationen aufnehmen müssen, wie es in dieser Zeit eigentlich verarbeiten kann. Eine aktuelle Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin belegt, dass die Beschäftigten sich am Arbeitsplatz immer häufiger gestresst von den Informations-Technologien fühlen, die ihnen das Arbeiten erleichtern sollen. Die Studie „Steigende Informationsflut am Arbeitsplatz: Belastungsgünstiger Umgang mit elektronischen Medien“ zeigt, dass viele soziale, ökonomische und technische Filter verschwunden sind, die früher die Informationsflut eingedämmt haben: Für eine E-Mail braucht man keinen konkreten Ansprechpartner, sie ist viel billiger als eine Postsendung, lässt sich per Knopfdruck an riesige Verteilerkreise schicken. Auch das Internet eröffnet neue Möglichkeiten der Kommunikation. In immerhin 20 Prozent aller Berufe stehen regelmäßige Internetrecherchen

i ORGANISATORISCHE MASSNAHMEN GEGEN INFORMATIONSÜBERFLUTUNG

Ursache	Vorschläge für Maßnahmen
Unselektierte Weiterleitung von Informationen	Sensibilisierung der Mitarbeiter; Erhöhung von Transparenz (Zuständigkeiten)
Absicherungsgedanken	Unternehmenskultur, Führungsverhalten
Ungebetete und mehrdeutige Werbe-E-Mails	Fire-Wall, Einsatz von E-Mail-Software mit Filter-Funktionen, Mitarbeiterschulung
Erschwertes Einschätzen der Relevanz eingehender E-Mail-Nachrichten	Instruktion zur präzisen Bezeichnung der Betreff-Zeile und der Anhänge
Kontingenz-Problem (zeitgleiche Aufgaben)	Zeitmanagement - Training



Beschäftigten mit ihren E-Mail-Programmen richtig vertraut gemacht würden. Aber je besser ein Programm ist, desto länger dauert es zumeist, sich einzuarbeiten. Viele Befragte nutzen bereits Filter oder löschen bestimmte Mails sofort. Andere Möglichkeiten, die Programme wie Outlook Express oder das weniger verbreitete The Bat! bieten, sind jedoch weitgehend unbekannt, ebenso wie die Möglichkeit, persönliche Agenten bei der Internet-Recherche zu nutzen. Oft sorgen die Beschäftigten sogar selbst für überquellende Postfächer bei ihren Kollegen. Ist nicht ganz klar, für wen eine bestimmte Information relevant ist, wird sie an alle verschickt – und das oft, bevor sie wirklich spruchreif ist. Viele nutzen Mails auch für die Absicherung ihrer Arbeit. Treten Probleme auf, so können sie nachweisen, rechtzeitig andere informiert zu haben. Für diese Probleme gibt es Lösungen. Dazu gehört in erster Linie die Schulung der Mitarbeiter im Umgang mit den neuen Medien durch

auf der Tagesordnung. Von der effektiven Nutzung dieser Medien sind die meisten Beschäftigten jedoch weit entfernt. Viele klagen über häufige Unterbrechungen und Ablenkung bei der Arbeit, über Schwierigkeiten bei der Arbeitsorganisation sowie über steigenden Zeitdruck. Zudem bedeutet mehr Information keineswegs auch gute Information, wie der Informationschef des Europarats Pierre Levy sagt: „Die große Tragödie unserer Gesellschaft ist, dass wir quantitativ über- und qualitativ unterinformiert sind. Wir wissen bedeutend mehr als unsere Vorfahren, doch wir wissen es bedeutend weniger gut.“ Dabei ließe sich viel Informationsmüll mit relativ einfachen Mitteln aussortieren, wenn die

Das Gehirn hat den Tag über doppelt so viele Informationen aufnehmen müssen, wie es verarbeiten kann

Seminare und Einzelcoachings. Letzte haben den Vorteil, dass sie die individuelle Arbeitssituation berücksichtigen.

Ein Zeitmanagement, das die Bearbeitung von E-Mails fest terminiert, sorgt dafür, dass sie nicht mehr als Unterbrechung und Ablenkung empfunden wird. Zusätzlich müssen die Mitarbeiter lernen, überflüssige Informationen nicht mehr unwissentlich weiterzuleiten. Für alle Beteiligten hilfreich ist beispielsweise, in der Betreffzeile von E-Mails klar anzugeben, um was es sich handelt, für wen die Information bestimmt ist und wie wichtig sie ist. Außerdem kann ein Organigramm den Informationsfluss innerhalb eines Unternehmens

i TIPPS

- In das Adressbuch gehören nur wirklich regelmäßig genutzte Adressen, um auch hier einer Überfrachtung vorzubeugen
- Filter können nicht nur unerwünschte E-Mails von vorne herein abwehren, sondern auch Mails von bestimmten Personen oder mit einem bestimmten Schlüsselwort im „Betreff“ schon beim Eingang in vorher definierte Ordner verschieben
- Ordner (ggf. mit Unterordnern) müssen so angelegt sein, wie es sich der Übersichtlichkeit wegen empfiehlt
- Suche: Mit den Filtern kann auch gezielt nach E-Mails von bestimmten Absendern oder mit einem bestimmten „Betreff“ gesucht werden
- Anhänge von E-Mails sollten nicht einfach an der Nachricht „hängenbleiben“, sondern für die spätere Bearbeitung (Texte, Bilder) im entsprechenden Verzeichnis des Arbeitsplatzes abgespeichert werden
- Papierkorb: Veraltete E-Mails regelmäßig löschen!
- Empfangsbestätigungen, die beim Senden automatisch angefordert werden, verdoppeln das E-Mail-Aufkommen und sollten nur bei wirklichem Bedarf aktiviert werden

deutlich machen, so dass niemand eine Nachricht doppelt erhält. A und O, so das Fazit der Forscher, bleibt also eine verbesserte Medienkompetenz der Beschäftigten, um Stress, Unentschlossenheit und eventuell sogar Krankheiten zu vermeiden.

Nadja Kraft/mso,
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Quelle: BauA, Forschungsbericht Fb 967:
K. Moser, K. Preisling, A. S. Görlich, K. Paul: Steigende Informationsflut am Arbeitsplatz: Belastungsgünstiger Umgang mit elektronischen Medien (E-Mail, Internet), Bezug: Wirtschaftsverlag NW, Postfach 101110, 27511 Bremerhaven

Anzeige

A+A
2003
27.10.-30.10.2003
Halle: 6
Stand: B 43

Neulinge im Betrieb

Neu



Die ersten Arbeitstage bedeuten Stress – das gilt für Berufseinsteiger ebenso wie für gestandene Arbeitnehmer, die das Unternehmen wechseln. Vorgesetzte und Kollegen haben es in der Hand, dem Neuling Orientierung zu geben.

„Die ersten Tage sind wichtig und prägend, das weiß jeder aus eigener Erfahrung“, sagt Eckhard Burbach von der Personalabteilung der Boehringer Ingelheim Pharma GmbH. „Deshalb schaffen wir für den Einstieg möglichst ideale Rahmenbedingungen. Wichtig ist, dass wir dem neuen Kollegen signalisieren: ‚Sie sind herzlich willkommen‘ und dass er die wichtigsten Anlaufstationen schnell kennen lernt.“

Wer sich so um neue Mitarbeiter bemüht, tut viel für deren Wohlbefinden – und sich als Arbeitgeber einen guten Dienst: Neulinge, die sich gut aufgenommen fühlen und schnell Orientierung finden, können sich effektiv und motiviert ihren neuen Aufgaben annehmen.

Die ersten Tage prägen

Wie bei Boehringer Ingelheim Pharma wird in den meisten größeren Konzernen der Einstieg neuer Belegschaftsmitglieder von den Personalabteilungen unterstützt und klare Vorgaben zum Prozedere gemacht. Eine Checkliste erleichtert Vorgesetzten, die einen neuen Mitarbeiter erwarten, die Vorbereitung der ersten Arbeitstage (siehe Checkliste Seite 8).

hier?

Ob alles so funktioniert wie sich die Personalstrategen das denken, liegt letztlich in Händen des Chefs und der Kollegen, die den Neuling in ihre Reihen aufnehmen.

Wenn alle im Stress sind und die allgemeine Stimmung schlecht ist, wirkt sich das zwangsläufig auf den Empfang des neuen Mitarbeiters aus.

Klar ist: Der erste Eindruck prägt die Meinung des Mitarbeiters über seinen Arbeitgeber. Trotzdem haben viele Firmen nicht einmal den Anspruch, ihren neuen Mitarbeitern besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

So erleben viele Beschäftigten ihren ersten Arbeitstag als ein Eintauchen ins Chaos. Ein „Gut, dass Sie endlich da sind“ eröffnet und beendet die Begrüßung, im nächsten Moment wird dem Neuling ein Aktenberg in den Arm gedrückt oder er wird umgehend in einen Kleinbus auf den Weg zum Außenlager verfrachtet. Orientierungshilfen sind da oft Fehlanzeige – auch wenn es um Sicherheit und Gesundheitsschutz geht.

Auftakt zu einer Reihe von Anleitungen

Wer neue Beschäftigte so empfängt, verspielt nicht nur die Chance, ihr Vertrauen und ihre Solidarität zu gewinnen, sondern er verletzt auch handfeste Arbeitgeberpflichten. Jeder neue Mitarbeiter hat nämlich das Recht, über allgemeine Gefährdungen und Schutzmaßnahmen informiert zu werden – und zwar vor der Aufnahme seiner Tätigkeit im Unternehmen. Das Ganze trägt den offiziellen Namen „Erstunterweisung“.

Es ist der Auftakt zu einer Reihe von Anleitungen für sicheres und gesundes Arbeiten, die den Beschäftigten durch sein Arbeitsleben begleiten soll. Zugegeben:

„Es ist inzwischen vor allem für kleine und mittlere Unternehmen, die über kein umfassendes Sicherheitstechnisches Know-how verfügen, nicht einfach zu erkennen, wo, wann und wie Unterweisungen zu erfolgen haben“,

Mit den Worten „Gut, dass Sie endlich da sind“ beginnt und endet die Einführung oft

berichtet Klaus J. Fischer, Leiter der Berufsgenossenschaftlichen Zentrale für Sicherheit und Gesundheit. Aber dass ein Neuling auf Gefährdungen hingewiesen

werden muss, bevor er mit der Arbeit anfängt, steht nicht nur in den grundlegenden Gesetzen und Verordnungen des Arbeitsschutzes zu lesen,

sondern sagt auch der gesunde Menschenverstand. Ideal ist es, wenn in kleineren Firmen der Unternehmer selbst die erste Unterweisung in die Hand nimmt. So schlägt er zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen lernt er das neue Firmenmitglied ein bisschen kennen, zum anderen macht er unmissverständlich klar, dass ihm Sicherheit und Gesundheit seiner Belegschaft am Herzen liegen.

Themen der Erstunterweisung – allgemein:

- Sicherheitsphilosophie und -organisation des Unternehmens
- Zuständigkeitsbereiche und Pflichtenübertragung
- Erste Hilfe und Rettungswesen
- Verhalten bei Unfällen im Betrieb und im Straßenverkehr
- Unfallverhütungsvorschriften
- Brandschutz
- Verkehrswege
- allgemeine sicherheitsgerechte Verhaltensregeln
- Warnsignale, Kennzeichnungen
- Aktuelle Schwerpunkte des Unfallgeschehens.

In Großunternehmen sorgen die Fachkraft für Arbeitssicherheit – insofern sie für die Abteilung weisungsbefugt ist – und/oder der direkte Vorgesetzte für die Erstunterweisung. Dabei werden allgemein gehaltene Informationen durch arbeitsplatzspezifische Aspekte ergänzt – schließlich braucht eine Bürofachkraft im Detail andere Informationen, um sicher und gesund zu arbeiten, als ein Mitarbeiter im Lager. ▶



Foto: Boehringer Ingelheim Pharma GmbH

**Unterwiesen:
Gesund und sicher
arbeiten kann nur,
wer es richtig erklärt
bekommen hat**

Checkliste

Einführung neuer Mitarbeiter

Vor dem Eintritt:

- Kollegen über Eintrittstermin informieren, Termine für Kennenlerngespräche vereinbaren
- Einarbeitungs- und/oder Ausbildungsplan erstellen, evtl. Pate festlegen
- Informationsmaterial zusammenstellen (z. B. Organigramme, Ziele der Abteilung)
- Arbeitsplatz vorbereiten (Türschild, Möbel, Ausstattung, Zugriffsberechtigungen, Telefon)

1. Tag

- Begrüßen (evtl. Blumen)
- bei Kollegen vorstellen, Räumlichkeiten zeigen
- zu erforderlichen Stellen begleiten (z. B. Werkausweis, Arbeitskleidung, Werksärztlicher Dienst, Betriebsrat, Entgeltabrechnung)
- zum Mittagessen begleiten

Abteilungsgewohnheiten/-abläufe:

Hinweise über Gepflogenheiten geben (Benutzung der Teeküche, Arbeitszeit- und Pausenregelung, private Telefonate etc.)

Einführungsgespräche:

Unter anderem über Arbeitsplatz und betriebliche Schnittstellen, Vertretungen, allgemeine betriebliche Regeln informieren

Sicherheitsgespräche:

Unfallverhütungsvorschriften, Sicherheitsbeauftragter der Abteilung, Flucht- und Rettungswege, Ersthelfer vorstellen

Weitere Informationsangebote

- Informationsveranstaltung für neue Mitarbeiter
- Informationsveranstaltung „Arbeitssicherheit und Umweltschutz“
- Informationsveranstaltung „Umweltschutz und Sicherheitsausbildung für akademische Naturwissenschaftler“.

Quelle: Boehringer Ingelheim Pharma GmbH

► Themen der Erstunterweisung – arbeitsplatzspezifisch:

- Vorstellung der Sicherheitsbeauftragten
- korrekte Bedienung von Anlagen, Maschinen, Geräten und Werkzeugen inklusive der Funktion von Schutzeinrichtungen
- Arbeitsverfahren, Einrichtungen, Arbeits- und Hilfsstoffe am Arbeitsplatz sowie Gefahrstoffe
- Ersatzbeschaffung und Entsorgung von Materialien und Stoffen
- Umgebungseinflüsse
- spezielle Gefährdungen am Arbeitsplatz sowie Maßnahmen zu deren Abwendung
- Benutzen von Schutzvorrichtungen, Werkzeugen und Hilfswerkzeugen
- Zweckmäßige Arbeitskleidung und Benutzung von persönlichen Schutzausrüstungen
- Verbot bestimmter Arbeiten
- Voraussetzungen für bestimmte Arbeiten
- Lage von Haupt- und Notschaltern
- Verhalten bei Störungen
- benachbarte Transportvorgänge und Verkehrswege.

Quelle: Unterweisung in Handwerk und Industrie, Helmut Schneider/Bernhard Hoppe, PraxisReihe Arbeit · Gesundheit · Umwelt, Universum Verlagsanstalt, Wiesbaden

Zum sicheren Arbeiten befähigen

Ziel der Erstunterweisung ist es, den Neuling zum sicheren Arbeiten zu befähigen. Je konkreter die Anweisungen, desto besser. „Tragen Sie bei dieser Arbeit geeignete Schutzkleidung“ wird bei dem neuen Mitarbeiter kaum fruchten, wenn er weder weiß, was „geeignet“ bedeutet, noch, wo er die Schutzkleidung erhalten kann. Am besten bekommt der Neuling bereits während der Unterweisung alles an die Hand, was er zum sicheren Arbeiten braucht. Denn oft wirft der konkrete Gebrauch von Schutz- und Hilfsmitteln Fragen auf, die sofort geklärt werden sollten. Zumal Neulinge sich häufig scheuen, in den ersten Arbeitstagen wegen „Kleinigkeiten“ nachzufragen und deshalb eventuell folgenschwere Fehler begehen. Je mehr Vorkenntnisse der Neuling mitbringt, desto besser. Ein gelernter Dreher hat natürlich schon mit Kühlschmierstoffen gearbeitet. Eine Aushilfe, die im Lager eingesetzt wird, in dem sich auch Gefahrstoffe befinden, wird hingegen wesentlich unbedarfter sein. So oder so ist es nicht sinnvoll, den Neulingen einen Vortrag über Unfallverhütungsvorschriften zu halten. Mit einem Dialog kommt man vielleicht nicht schneller ans Ziel, kann aber eher davon ausgehen, dass das Gesagte fruchtet. Am besten mit dem Neuling vor Ort gehen, nachfragen, welche Erfahrungen schon vorhanden sind, eine Aufgabe stellen und sich erklären lassen, wie sie angegangen werden könnte, bestätigen und korrigieren, die Gründe erläutern,

Foto: Boehringer Ingelheim Pharma GmbH



Willkommen: Die Boehringer Ingelheim Pharma GmbH lädt alle neuen Mitarbeiter zu einer Einführungsveranstaltung ein

selbstständig ausführen lassen und beobachten. Der Dialog hat einen weiteren Vorteil, auf den Eckhard Burbach aufmerksam macht: „Neue Mitarbeiter beobachten in der Regel sehr aufmerksam und entdecken Schwachstellen. Wer ein offenes Ohr hat, kann von ihnen wichtige Hinweise und Vorschläge bekommen.“

Neuling nicht in Gefahr bringen

Auch wer einen erfahrenen Mitarbeiter vor sich hat, sollte sich von einem „Na, Sie wissen ja Bescheid“ hüten. Wo die Erstunterweisung mehr oder weniger unter den Tisch fällt, weil der neue Mitarbeiter einen kompetenten Eindruck macht, wird der Neuling in Gefahr gebracht. Denn der kann ja trotz seiner allgemeinen Kenntnisse gar nicht die spezifischen Gefährdungen an und rund um seinen neuen Arbeitsplatz kennen. Verunglückt ein nicht ausreichend unterwiesener Mitarbeiter, muss sich sein Vorgesetzter nicht nur selbst nach seiner Mitschuld fragen, sondern sich eventuell vor Gericht verantworten. Auf die Frage „Was haben Sie getan, um den Unfall zu verhindern?“ sollte er schlüssig darlegen können, dass er den betroffenen Mitarbeiter ausreichend unterwiesen hat. Ansonsten kann er strafrechtlich wegen fahrlässiger Tötung oder Körperverletzung belangt werden. Auch zivilrechtliche Folgen wie Regressforderungen durch den Sozialversicherungsträger oder Ersatzansprüche durch den Verunglückten können auf ihn zukommen. Deshalb tun Vorgesetzte gut daran, die Erstunterweisung ernst zu nehmen und eventuell einen Nachweis darüber zu führen. Dazu genügt eine Notiz über Inhalt, Teilnehmer, Zeitpunkt und -dauer, die von den Unterwiesenen unterschrieben wird. Das macht nicht nur bei der Erstunterweisung

von Mitarbeitern Sinn, sondern auch bei allen weiteren Unterweisungen, die in regelmäßigen Abständen oder aufgrund veränderter Arbeitsbedingungen folgen sollen.

„Rundumschlag“ Einführungsveranstaltung

Das alles bedeutet viel Verantwortung und viel Arbeit für die Chefs neuer Mitarbeiter. Im Vergleich zu kleinen und mittleren tun sich große Unternehmen leichter damit, Standards wie regelmäßige Unterweisungen zu erfüllen. Denn es gibt in den zentralen Abteilungen für Personal und für Arbeitssicherheit jemanden, der sich darum kümmert und die betrieblichen Vorgesetzten unterstützt. So gibt es wie bei Boehringer Ingelheim Pharma in vielen Konzernen Checklisten für die Einführung neuer Mitarbeiter, die Neuen werden routinemäßig zur Untersuchung beim Werksarzt geschickt und sogar zu einer allgemeinen Einführungsveranstaltung eingeladen. „Das Unternehmen holt regelmäßig seine Newcomer zu einer gemeinsamen Veranstaltung zusammen – egal, welcher Hierarchieebene sie

Wer ein offenes Ohr hat, kann von Neulingen wichtige Hinweise und Vorschläge bekommen

angehören“, erklärt Burbach das Vorgehen in Ingelheim.

„Die Zuhörer bekommen einen Überblick über die Struktur und Philosophie des Unternehmens vorgestellt sowie die

für sie wichtigen Institutionen und Angebote wie Betriebssportgruppen oder die Sozialberatung.“ Für die Neuen ist die Veranstaltung eine gute Gelegenheit, um Kontakte über die Abteilungsgrenzen hinweg zu knüpfen. Burbach: „Solche Netzwerke sind in großen Unternehmen immens wichtig, sie helfen, sich besser zurechtzufinden, und erleichtern die Zusammenarbeit!“

Miriam Sochatzy, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

i NACHGEFRAGT

ARBEIT UND GESUNDHEIT sprach mit Elke Arndt, Fachkraft für Arbeitssicherheit bei Boehringer Ingelheim Pharma GmbH, über die Erstunterweisung von neuen Mitarbeitern. Das Interview finden Sie im Internet unter www.arbeit-und-gesundheit.de



www.mit-sicherheit-gute-arbeit.de

...mehr als
nur Licht...



Sichere Zulassung
gemäß ATEX

Adalit L-2000 ATEX, die Akku- Handlampe für den Profi

- Explosionsgeschützt für Zone 1+2, Temperaturklasse T4 (Gase + Stäube)
- Durch Schwenkkopf als Winkel- oder Stablampe einsetzbar
- Digitale Ladezustandsanzeige
- Umschaltbar zwischen Fern- und Streulicht
- Leuchtdauer 4 Stunden
- Ladegeräte für Kfz und 230 V
- Umfangreiches Zubehör

Erbstößer
Sicherheitstechnik GmbH

Dillberg 15
D-97828 Marktheidenfeld
Telefon: (0 93 91) 91 20-0
Telefax: (0 93 91) 91 20-17
E-mail: info@erbs.de
Internet: <http://www.erbs.de>

A+A 2003
Halle 6, Stand A48



Serie „Hygiene“, letzte Folge

Auf Nummer Sicher im Krankenhaus

Nicht erst seit die Lungenseuche SARS grassiert, besteht in Krankenhäusern und Arztpraxen ein erhöhtes Infektionsrisiko, dem man jedoch mit den geeigneten Maßnahmen begegnen kann.

Patienten, die an einer Infektionskrankheit leiden, können andere Patienten und das medizinische Personal anstecken. Bei kranken Menschen wiederum ist die Körperabwehr geschwächt, und damit ist für sie die Ansteckungsgefahr besonders groß. Weitere Gefahrenquellen für das medizinische Personal sind gebrauchte scharfe Instrumente wie Kanülen, Skalpelle und Scheren. Wenn man sich mit diesen Instrumenten verletzt, besteht ebenfalls ein Infektionsrisiko.

Die Ausbreitung einer ansteckenden Krankheit muss immer durch das Unterbrechen der Infektionskette gestoppt werden. Das geschieht unter anderem durch:

- Isolierung von Personen mit gefährlichen Infektionskrankheiten
- Isolierung von Patienten mit geschwächter Körperabwehr
- Reinigung und Desinfektion beispielsweise von Oberflächen und Sterilisation von Gerätschaften.

Eine strenge Isolierung erfahren Patienten mit einer übertragbaren Erkrankung – das gilt auch im

Verdachtsfall. Der Patient bekommt ein Einzelzimmer und darf es nicht verlassen, es müssen definierte Hygienemaßnahmen eingehalten werden. Alle Personen, die das Zimmer betreten, müssen einen separaten Kittel, Handschuhe und bei Pflegearbeiten in der Regel auch Mund-Nasen-Schutz tragen. Der Kittel für das Isolationszimmer darf nur im jeweiligen Zimmer getragen werden. Nach dem Verlassen

des Zimmers sind die Hände zu desinfizieren. Die Standardisolierung ist häufig auf chirurgischen Stationen erforderlich, zum Beispiel bei Patienten mit infizierten Wunden. Ein Einzelzimmer ist jedoch nicht in allen Fällen notwendig. Allerdings sollte der betroffene Patient erst nach allen anderen versorgt werden. Das medizinische Personal braucht eine gesonderte Schutzbekleidung sowie patientenbezogene Pflegehilfsmittel und Gerätschaften. Eine Schutzisolierung wird bei Patienten mit geschwächter Körperabwehr (Frühgeborene, Patienten mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten, nach Transplantationen)

Erst desinfizieren, dann reinigen!

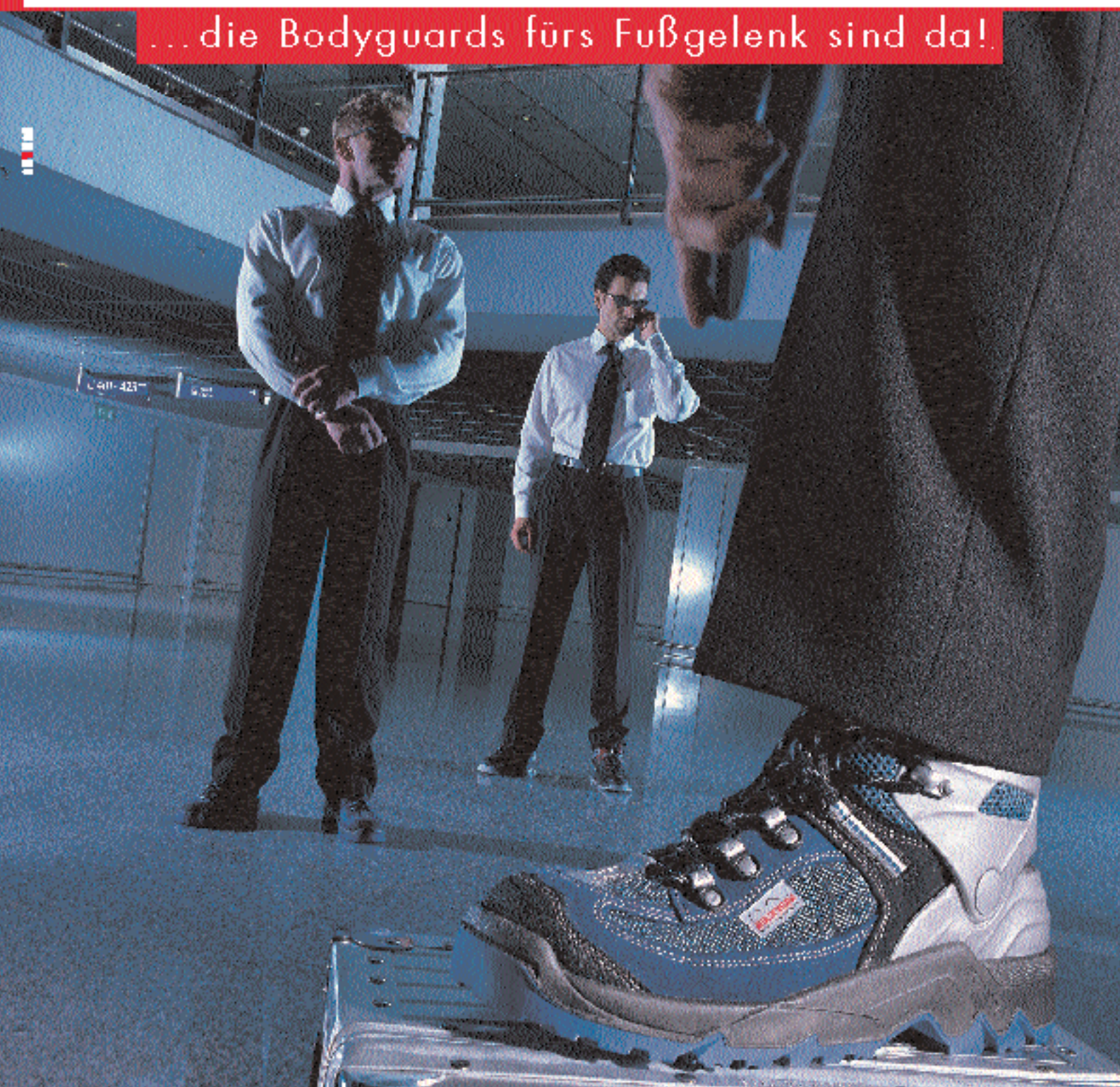
notwendig. Der Patient wird in einem separaten Raum mit steriler Luft untergebracht. Nahrungsmittel, Getränke und Gebrauchsgegenstände müssen ebenfalls steril sein und können nur über eine Schleuse zum Patienten gelangen. Die „Sterilzelle“ darf normalerweise nicht betreten werden. Das Pflegepersonal hantiert mit armlangen Handschuhen durch eine Glasscheibe. Wichtig ist auch der richtige Umgang mit Kanülen, Skalpellen und Scheren:

- Sterile Instrumente erst unmittelbar vor Gebrauch am Griff aus der Verpackung nehmen
- Schutzkappen bis kurz vor der Verwendung auf dem Instrument lassen
- Einwegartikel nach Gebrauch sofort entsorgen
- Schutzkappen nicht mit der Hand wieder auf die benutzte Kanüle stecken
- Mehrwegartikel nach der Benutzung schnellstmöglich in Desinfektionsmittel legen.
- Generell gilt: erst desinfizieren, dann reinigen!

Ruth Schmidt/J.S.,
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Die neue Elten Biomex Protection Serie...

...die Bodyguards fürs Fußgelenk sind da!



**Mit Sicherheit auf den neuesten Stand:
die Bodyguards auf der A+A Düsseldorf, 27.-30. Oktober, Halle 1, Stand A01/A05**

Wussten Sie schon, dass es sich bei mehr als der Hälfte aller Fußverletzungen um Verstauchungen, Verrenkungen oder Verletzungen der Bänder handelt?

ELTEN – die in Hochbelastungsbereichen wie Snowboarding, Inlineskating und Trekking bereits vielfach bewährte biomechanische Sicherheitstechnologie – schützt Sie davor professionell. Sie folgt dem natürlichen Bewegungsablauf des Fußes und gibt ihm in jeder Position Halt und Schutz. Erleben Sie es selbst – am besten über unseren Außendienst, auf der A+A oder unter www.bodyguards.tv

Wir halten Sie auf dem Laufenden: www.elten.com



Gemacht aus Leidenschaft.



Be- und Entladen

„Hab' mein' Wagen

voll geladen...“

Das Be- und Entladen von Fahrzeugen kann ein gefährlicher Job sein. Muss er aber nicht – wenn einige einfache Regeln beachtet und eingehalten werden.

Langsam rollt der Lastzug auf den Hof, stoppt. Ein Mann tritt heran, einige Papiere in der Hand, spricht mit dem Fahrer. Die beiden tauschen Informationen aus: „Wo soll das Fahrzeug abgestellt werden? Müssen beim Beladen Sicherheitsschuhe getragen werden?“ Dann weist der Mann auf dem Hof dem Fahrer seine Ladeposition zu. So soll es sein: Klare Absprachen und Anweisungen stehen am Anfang – umso mehr, da es sich um einen Fahrer handelt, der zum ersten Mal in dieser Firma ist. Vorsichtig rangiert der Fahrer seinen Laster rückwärts an die Rampe, ein Einweiser hilft ihm. Der Einweiser hält sich dabei stets außerhalb des Gefahrenbereichs auf, also nie hinter dem Fahrzeug und immer so, dass er Blickkontakt zum Fahrer hat.

Als der Lastwagen optimal an der Laderampe steht, betätigt der Fahrer die Feststellbremse und legt – zur Sicherheit – zusätzlich noch Unterlegkeile an die Räder. Eine Ladebrücke wird heruntergeklappt und

so auf der Ladefläche aufgelegt, dass sie möglichst weit hineinreicht. Das Beladen kann beginnen.

Gesicherte Ladung – sichere Fahrt

Der Mann, der das übernimmt, benutzt dazu einen Handhubwagen. Er versteht sein Handwerk. Sorgsam befördert er Palette um Palette auf die Ladefläche.



Der Einweiser steht außerhalb des Gefahrenbereichs, aber im Sichtfeld des Fahrers



Unterlegkeile hindern das Fahrzeug zuverlässig am Wegrollen

Ebenso sorgfältig verstaut er sie dort, und zwar so, dass die Teile der Ladung „formschlüssig“ allseitig an den Laderaumbegrenzungen anliegen, sich während der Fahrt also nicht selbstständig machen können. Wenn das nicht möglich ist, füllt er Zwischenräume mit bereitliegenden Schaumstoffpolstern und Leerpaletten aus. Wo nötig, kommen Zurrgurte zum Einsatz.

Die verhindern übrigens auch, dass diejenigen, die später das Fahrzeug wieder entladen, eine verrutschte, gelockerte Ladung „entgegenkommt“ und sie vielleicht schwer verletzt. So sollte es zugehen beim sicheren Be- und Entladen. Leider sieht die Praxis nicht selten anders aus, wie der Verein für Arbeitssicherheit und Gesundheit im Verkehrswesen berichtet: „Jedes Jahr verunglücken dabei Fahrer und Ladepersonal tödlich oder ziehen sich schwere Verletzungen zu. Das kann zum Beispiel durch Stürze vom Fahrzeug passieren, weil sie beim Be- und Entladen von anderen Fahrzeugen angefahren oder überrollt werden oder weil die Ladung nicht ausreichend gesichert wurde.“

Weitere Informationen:

- Unfallverhütungsvorschrift „Allgemeine Vorschriften“ (BGV A 1); Unfallverhütungsvorschrift „Fahrzeuge“ (BGV D 29); Merkblatt: Ladebrücken (BGI 520); „Ladungssicherung auf Fahrzeugen“ (BGI 649).
Zu beziehen bei der zuständigen Berufsgenossenschaft oder beim Carl Heymanns Verlag, 50939 Köln, Fax 0221/943 73-603, E-Mail: verkauf@heymanns.com
- „Ladung sichern“, Heft 21 aus der Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS (BGI 597-21). Zu beziehen bei der Universum Verlagsanstalt, 65175 Wiesbaden, Fax 0611/9030-181, E-Mail: vertrieb@universum.de
- „Sicheres Beladen und Entladen von Fahrzeugen – Ein Leitfaden für den Praktiker“, herausgegeben vom Verein für Arbeitssicherheit und Gesundheit im Verkehrswesen e.V. – AGV unter Mitwirkung der Berufsgenossenschaft für Fahrzeughaltungen – BGF

Jürgen Schreiber, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de



Die Ladung liegt „formschlüssig“ allseitig an den Laderaumbegrenzungen an



Solange der Ladevorgang nicht abgeschlossen ist, heißt es unmissverständlich „Stop“



Ihr Partner für Unfall-, Arbeits- und Verkehrsrecht

Das Institut für Arbeitssicherheit und Gesundheit im Verkehrswesen

berufsunfallrechtliches Institut für Arbeit und Gesundheit im Verkehrswesen
Berufsunfallrechtliches Institut für Arbeit und Gesundheit im Verkehrswesen

Das Institut für Arbeitssicherheit und Gesundheit im Verkehrswesen ist ein Zusammenschluss von 21. September 2003

Gesellschaft für Arbeitssicherheit und Gesundheit im Verkehrswesen, Wirtschaftsprüfungsgesellschaft für Arbeitssicherheit und Gesundheit im Verkehrswesen, Unfallrechtliches Institut für Arbeit und Gesundheit im Verkehrswesen, Unfallrechtliches Institut für Arbeit und Gesundheit im Verkehrswesen

Für Ihre Unfallversicherungswahl haben wir eine ausführliche Broschüre zusammengestellt.

Termin: 1. - 2. / 2. - 3. September 2003 Seite-Nr. 3

1. Preis für die Unfallversicherung, Arbeits- und Verkehrsrecht

Sie erhalten eine Broschüre mit den neuesten Erkenntnissen, die für die Unfallversicherung, Arbeits- und Verkehrsrecht relevant sind. Diese Broschüre enthält die neuesten Erkenntnisse der Unfallversicherung, Arbeits- und Verkehrsrecht. Sie ist ein unverzichtbares Dokument für alle, die mit der Unfallversicherung, Arbeits- und Verkehrsrecht zu tun haben.

Termin: 1. - 21. / 2. - 3. September 2003 Seite-Nr. 53 - 17
Gebühr: 155 €

Das Unfallrecht für den Fahrer und den Fahrer

Es werden die rechtlichen Grundlagen und die neuesten Erkenntnisse der Unfallversicherung, Arbeits- und Verkehrsrecht für den Fahrer und den Fahrer dargestellt. Diese Broschüre enthält die neuesten Erkenntnisse der Unfallversicherung, Arbeits- und Verkehrsrecht für den Fahrer und den Fahrer.

Termin: 27.1. - 2. / 2. - 3. September 2003 Seite-Nr. 5 - 2
Gebühr: 375 €

Veranstaltungsort

berufsunfallrechtliches Institut für Arbeit und Gesundheit - GGG
Königsplatz 3-2
11171 Berlin

Kontakt

Sie können
Telefon: (351) 57-111
Fax: (351) 57-115
E-Mail: info@berufsunfallrecht.de

Fahrgerüst

Die Zarges-Fahrgerüste der Gruppe „Professional“ bieten, so der Hersteller, nicht nur einfachen Aufbau und gutes Handling. Sie sind auch bis zu 15 Prozent leichter als bisher. Die neuen Rohrverbinder der Aufsteckrahmen sind kompatibel zu den bisherigen Aufsteckrahmen mit eingquetschtem Rohr. Neu sind auch die rutschsichere, wetterfeste und nässebeständige Plattform und der Fahrbalken. Die Fahrgerüste sind aus korrosionsbeständigem Leichtmetall und sind, so der Anbieter, ohne Werkzeug auf- und abzubauen. Rollen mit Spindeln (Höhenausgleich bis zu 30 Zentimeter) tragen zum sicheren Stand auch auf unebenem Boden bei.

ZARGES GmbH & Co. KG
82362 Weilheim
Tel. 08 81/687-100
Fax 08 81/687-500
www.zarges.de



Gefahrgutkennzeichnung

Die Vorschriften für die Gefahrgutkennzeichnung sind in verschiedenen nationalen Gesetzen und internationalen Übereinkommen festgelegt – beispielsweise im ADR (Abkürzung der französischen Originalbezeichnung für das „Europäische Übereinkommen über die internationale Beförderung gefährlicher Güter auf der Straße“).

Es regelt unter anderem die Ausrüstung der Besatzung des Transportfahrzeugs und die Gefahrzettel, mit denen gefährliche Güter gekennzeichnet werden müssen. Unfälle beim Transport gefährlicher Güter haben oft schwerwiegende Folgen für Mensch und Umwelt. Nur die

richtige Gefahrgutkennzeichnung ermöglicht es, im Fall eines Falles schnell die richtigen Schutzmaßnahmen einzuleiten. Mit der Kennzeichnung von SETON kann man, so der Anbieter, die notwendigen Vorkehrungen professionell und vorchriftsmäßig treffen und das Transportgut schnell identifizieren. Sie findet sich im aktuellen SETON-Katalog für Produkte aus den Bereichen Sicherheit und Kennzeichnung. SETON Division
63222 Langen
Tel. 0 61 03/75 98-0
Fax 0 61 03/75 98-49
www.seton.de

Erste-Hilfe-Lehrgang

Die CD-ROM „Erste-Hilfe-Lehrgang“, so heißt es beim Carl Heymanns Verlag, basiert auf den neuesten Ausbildungsunterlagen des Deutschen Roten Kreuzes. Der elektronische Erste-Hilfe-Kurs enthält im Abschnitt „Lernen“ mehrere hundert meist farbige Abbildungen, Fotos, Animationen, ausgewählte Videosequenzen sowie ein Stichwortverzeichnis. Im Kapitel „Spielen“ finden sich 3D-Animationen mit zehn typischen Notfallsituationen aus Beruf, Freizeit und Familie. Im Bereich „Informieren“ schließlich erfährt man, so der Verlag, „alles über Vorbeugung, Früherkennung und Verhalten im Notfall“ bei Schlaganfall und Herzinfarkt. Abgerundet wird das Angebot durch Checklisten „Kindersicheres Haus“ sowie Tipps zum Thema „Brandschutzerziehung“ und das „Schulweglexikon“. CD-ROM „Erste-Hilfe-Lehrgang“, ISBN 3-452-24533-0, Carl Heymanns Verlag, 50939 Köln, Tel. 02 21/9 43 73-0, Fax 02 21/9 43 73-603 www.heymanns.com

TIPP DES MONATS

Empfohlen von B-A-D – Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

ARBEIT UND GESUNDHEIT

Sicherer Auftritt auf der A + A

Die Aktion „Sicherer Auftritt“ ist das Hauptmotiv der gewerblichen Berufsgenossenschaften (BG) bei der diesjährigen A+A. Die BG verzeichnen jährlich mehr als 255.000 Arbeitsunfälle in der gewerblichen Wirtschaft. Nahezu jeder fünfte Unfall ist Folge von Stolpern, Ausrutschen oder Stürzen (SRS). Die meisten Stolperunfälle

werden durch Unbedachtheit verursacht. Oft sind Fußböden, Treppen, Leitern, Aufstiege und Podeste dabei im Spiel. Aber auch unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, Einflüsse der Witterung oder Unebenheiten können Gefährdungen darstellen. Ziel der ersten gemeinsamen Präventionskampagne der gewerblichen BG ist es, die Anzahl der SRS-Unfälle innerhalb von zwei Jahren um 15 Prozent zu reduzieren. Auf der A+A in Düsseldorf vom 27. bis 30. Oktober greifen die BG an ihren Ständen in der Halle 9, Eingang Nord, das Thema SRS branchenspezifisch auf verschiedene Art und Weise auf.



Prävention für kleine und mittlere Unternehmen

Gute Beispiele dafür, wie kleinere Firmen Unfälle und Gesundheitsschäden ihrer Mitarbeiter vorbeugen können, stellt der Report „Präventionsaktionen für kleine und mittlere



Unternehmen“ vor. In dem von der Berufsgenossenschaftlichen Zentrale für Sicherheit und Gesundheit (BGZ) bearbeiteten Report werden 14 Aktionen ausführlich und praxisnah beschrieben. Mehr als hundert weitere

Kurzberichte geben – nach Branchen gegliedert – weitere Anregungen und bieten Kontaktmöglichkeiten. *Der BG-Report ist als BG-Information 841 bei der zuständigen Berufsgenossenschaft oder beim Carl Heymanns Verlag, 50939 Köln, Tel. 02 21/9 43 73-0, Fax -603, (www.heymanns.com), zu bestellen oder unter www.hvbg.de/d/pages/arbeit/bgz-rep/bg-rep.pdf herunter zu laden.*

Stress abbauen – Blutdruck senken

Bei vielen Menschen geht Stress mit Bluthochdruck einher: Schätzungen zufolge sind in der Europäischen Union bereits 16 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern und 22 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen auf Stress am Arbeitsplatz zurückzuführen. Darauf weist das IAS Institut für Arbeits- und Sozialhygiene Stiftung hin. IAS bietet Unternehmen und ihren Beschäftigten Hilfe zur Selbsthilfe mit der Broschüre „Stress abbauen – Blutdruck senken“ an. Die Autoren Diplom-Psychologin Iris Dohmen und Dr. Wolfram Pfeiffer, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin, erklären den Zusammen-

hang zwischen Stress und Bluthochdruck; darüber hinaus stellen sie Entspannungstechniken zum besseren Umgang mit Stress und zur positiven Beeinflussung des Blutdrucks vor, teilt die IAS mit. *Die kostenlose Broschüre „Stress abbauen – Blutdruck senken“ kann bei der IAS per Fax unter 07 21/82 04-400 oder per E-Mail bei ias@ias-stiftung.de bestellt werden.*

Raucherkabine

Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz bewegt die Gemüter. Smoke Free Systems bietet mit der „Raucherkabine“ eine Lösung. Das schwedische Unternehmen hat eine patentierte Filtertechnik in offene Kabinen eingebaut, in denen ein für die Umgebung belästigungsfreies Rauchen möglich sein soll. Der Tabakrauch der Personen, die sich in diesem Smoke Free System aufhalten, würde vor seiner Verbreitung aufgesogen und gefiltert. Nach Auswertungen unter anderem des Gewerbeaufsichtsamtes in Helsinki, Finnland, eliminiere die Reinigung 99,99 Prozent der Partikel. Der Reinigungsgrad bei den leichtflüchtigen, organischen Gasen wird mit 99,5 Prozent angegeben. Das Verfahren kommt laut Herstellerangaben bereits europaweit in Firmen, Hotels und öffentlichen Gebäuden zum Einsatz, die in ihren Räumen eine rauchfreie Atmosphäre bieten wollen, ohne das Rauchen gänzlich zu verbieten.



*Smoke Free Systems
80807 München
Tel. 0 89/32 20 88 71
Fax 0 89/32 20 88 72
www.smokefreesystems.de*

Fragebogen zur Risikoeinschätzung

1. Motorfahrzeug
Motorfahrzeug (Auto, Motorrad) als Autofahrer – das ist klar. Kontrolliert über die Körperkontrolle im Unfallschutz im Motorfahrzeug:

Die größte Gefahr des Autofahrens ist: A
B zu groß ist das Auto
C zu groß ist das Auto
D zu groß ist das Auto
E zu groß ist das Auto

2. Autoverkehr
Wie hoch ist Ihre Meinung nach die (ausgeprägte) Kontrollierbarkeit der Fahrer während in einem Autoverkehr zu werden?

1 zu 400 A
1 zu 4.000 B
1 zu 40.000 C

3. Alkohol
Das Risiko eines Schwerefalls zu erleiden ist für Menschen mit einem Alkoholkonsum von durchschnittlich 20g/Tag (1 Bier/1 Glas) (jeweils über 100ml) zu hoch:

1 nicht erhöht A
2 bis 2,5 erhöht B
3 bis 4 erhöht C

4. WSC
Wie viele geschützte Tätigkeiten sind von WSC gelöst bzw. befreit?

1 bis 20 A
21 bis 40 B
41 bis 60 C

5. Fallzahl spielen
Von 1.000.000 Jahren (Fallzahlen) von jährlich im Jahreskreislauf durchzuführen:

100 A
1.000 B
10.000 C

6. Männer und Frauen
Im Durchschnitt der Unfallkassen wurden Männer und Frauen im Vergleich mit 100000
Wegweiser für Frauen mit einem Anteil von:

21% A
47% B
65% C

Schulung „Aktion: Sicherer Auftritt“

Das Berufsgenossenschaftliche Institut Arbeit und Gesundheit (BGAG) in Dresden hat ein Schulungsmodul zur Kampagne „Aktion: Sicherer Auftritt“ entwickelt. Zehn Powerpoint-Folien informieren über Tipps und Hinweise für einen „sicheren Auftritt“ im Betrieb sowie über Hintergründe, Ziele und Ansprechpartner zur Kampagne. Auf der Internetseite (www.sicherer-auftritt.de/aktion/koop/media/schule.html) finden sich weitere Materialien sowie der Fragebogen zur Risikoeinschätzung.

Produktbeschreibungen nach Herstellerangaben liegen außerhalb der redaktionellen Verantwortung.

Die Lösungen stehen im Internet unter www.arbeit-und-gesundheit.de

Lagerung selbst-
entzündlicher Abfälle

Brennende Mülltonnen

In der Schlosserei der Behindertenwerkstatt „Lebenshilfe“ in Wermelskirchen bricht im Sommer 2002 ein schnell um sich greifendes Feuer aus. Die Ursache: Selbstentzündung von Putzlappen in einem Kunststoffcontainer.

Viele Betriebe praktizieren, was in diesem Fall zur Katastrophe geführt hat: Sie verwenden Kunststoffbehälter, um brennbare Abfälle zu lagern. Geraten diese Abfälle mit Luftsauerstoff oder anderen sauerstoffhaltigen Verbindungen in Berührung, nimmt die Oxidation ihren Lauf. Dabei entsteht Wärme, die sich im Behälter staut und so groß werden kann, dass sich die Abfälle entzünden.

Wenn die Behälter in keinem feuersicheren Raum oder im Freien stehen und der Brand erst spät entdeckt wird, brennt dann das ganze Gebäude ab. Den wenigsten Unternehmern ist bewusst, welches enorme Gefahrenpotenzial in den Abfallbehältern lauert. Auch in fest verschließbaren Tonnen ist eine Oxidation von Lackresten, Putzlappen oder -wolle nicht auszuschließen. In solchen Fällen liefern Nitrate, Chlorate oder organische Peroxide den Sauerstoff. Deswegen gilt für diese Abfälle die Gefahrstoffverordnung und sie sind nach der Betriebssicherheitsverordnung der Explosionsschutzzone 0 zuzuordnen. Der Gesetzgeber sieht für die Lagerung von lösungsmittelhaltigen Abfällen VdS-zugelassene metallische Schutzbehälter vor. Zudem muss anhand einer Ermittlung der Stoffeigenschaften geprüft werden, ob weitere Schutzmaßnahmen erforderlich sind.

Prof. Uwe Lenski/mso, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de



Fotos: Jann

Herd für diesen großen Brand im Chemiewerk Lauenburg war ein kleiner Putzlappen



Düsseldorf
27. – 30. Oktober

A+A 2003

Sicherheit + Gesundheit bei der Arbeit

Persönliche Schutzausrüstung und betriebliche Sicherheit

Internationale Fachmesse
mit Kongress und Sonderschauen

Gut geschützt?

Denn auch in einer hochtechnisierten Arbeitswelt steht der Schutz des Menschen im Vordergrund. Sie finden auf der weltweit führende Messe für Arbeitsschutz die neuesten Produkte, Konzepte und Lösungen in den Schwerpunkten:

- ▶ Arbeitssicherheit
- ▶ Gesundheit bei der Arbeit
- ▶ Prävention bei besonderer Gefährdung
- ▶ Betrieblicher Umweltschutz
- ▶ Vermeidung von Sachschaden und Qualitätsminderung
- ▶ Messtechnik zur Vermeidung von Störfällen

Bei uns sind Sie in jedem Fall sicher!

www.AplusA-online.de



Messe Düsseldorf GmbH
Postfach 101006
40001 Düsseldorf
Germany
Tel. +49 (0) 211 48 60-01
Fax: +49 (0) 211 48 60-6 68
www.messe-duesseldorf.de

**Messe
Düsseldorf**

Baustellenetzwerk

Faire Arbeitsbedingungen

Die Baustellenverordnung liefert Vorgaben für ein sicheres und gesundes Arbeiten am Bau. Gleichwohl sind die Mitarbeiter dort größeren Risiken ausgesetzt als in anderen Branchen. Das „Netzwerk Baustelle“ macht sich mit prominenter Unterstützung dafür stark, dass die Verordnung praxisgerecht umgesetzt wird.

Zu der Aktion „Netzwerk Baustelle“ haben sich die Bundesländer und die Unfallversicherungsträger zusammengeschlossen. Unterstützung erhält sie von der Initiative Neue Qualität der Arbeit sowie der Europäischen Kommission. Auch der Deutsche Fußballbund (DFB) ist beteiligt. Der Hintergrund: Für die Weltmeisterschaften 2006 in Deutschland gibt es eine ganze Reihe von Bauvorhaben. Prominente Partner sorgen für Aufmerksamkeit – und die braucht das Thema Sicherheit am Bau. Es soll stärker ins Bewusstsein gerückt werden. Dabei ziehen die Behörden mit den Unfallversicherungsträgern an einem Strang: mit gemeinsamen Anforderungen, Handlungshilfen und abgestimmter Beratung.

Die Aufsichtsbehörden prüfen zudem in allen Bundesländern gezielt auf Baustellen, ob dort die Arbeiten gut organisiert sind und die einschlägigen Vorschriften – insbesondere der Baustellenverordnung – eingehalten werden. Dabei sollen die Inspektoren auch hinterfragen, wie wirkungsvoll beziehungsweise angemessen sich die Regelungen umsetzen lassen. Besonders im Auge werden sie dabei Einrichtungen zum Schutz vor Absturz haben. Die gesammelten Informationen sollen schließlich in die Arbeit der Europäischen Kommission einfließen.




Weitere Informationen im Internet unter www.netzwerk-baustellen.de

Miriam Sochatzy, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Foto: Getty Images

Anzeige

Sie tragen die Verantwortung...



... für Ihre Mitarbeiter: Sind alle gründlich, fachgerecht und pflichtgemäß ausgebildet und unterwiesen?

Unser Motto:
Sicherheit durch Information

Für folgende Bereiche bieten wir Ihnen umfassende Aus- und Fortbildungsunterlagen an:

- **Gabelstaplerfahrer**
- **Kranführer** ● **Erdbaumaschinenführer**

Mit diesen Unterlagen (Videos, Lehrbücher, Overheadfolien, CDs, Fahrerbrochüren, Fahrausweisen, Betriebsanweisungen, auch in verschiedenen Fremdsprachen, u.v.m.) erleichtern wir Ihnen nicht nur die Arbeit, sondern Sie sind auch auf der sicheren Seite. Alle Unterlagen sind fachlich und rechtlich einwandfrei, bewährt und aktuell.

Fordern Sie noch heute kostenlos unseren Prospekt an!

Arbeit und Berufshilfe

COUPON

per Post oder per Fax an 0 89 / 9 54 65-11

Ja, bitte senden Sie mir Ihren Prospekt kostenlos zu. Meine Anschrift lautet

Firma

z. Hd. Herr/Frau

Straße

PLZ/Ort/Land

Verlag Dr. Ingo Resch GmbH
Maria-Eich-Str. 77 · D-82166 Gräfelfing
Telefon 0 89 / 9 54 65-0 · Fax 0 89 / 9 54 65-11
eMail info@resch-verlag.com
Internet <http://www.resch-verlag.com>

Besuchen Sie den Resch-Verlag auf der A+A: Halle 5, Stand 05/D18.



Fahrbahnverengungen

...damit der Reißverschluss nicht klemmt

Immer wieder kommt es vor Fahrbahnverengungen zu Staus, weil sich viele Fahrer viel zu früh auf den freien Fahrstreifen drängen. Das „Reißverschluss-system“ schafft Abhilfe, funktioniert aber nur, wenn alle mitmachen.

Das Problem kennt jeder: An Fahrbahnverengungen, insbesondere auf der Autobahn, kommt es häufig zu langen Rückstaus. Der Grund: Viele Autofahrer wissen sich nicht richtig einzuordnen. Aus Angst, später nicht mehr reingelassen zu werden, wechseln die meisten viel zu früh in den durchfahrenden Verkehrsstrom. Das richtige Einfädeln im so genannten Reißverschluss-system“ praktizieren leider nur wenige. Um sich zügig und sicher durch solch ein Fahrbahn-Nadelöhr zu bewegen, bedarf es jedoch eines einheitlichen Fahrverhaltens, denn nur so lässt sich der zur Verfügung stehende Verkehrsraum optimal nutzen. Deshalb hat der Gesetzgeber das „Reißverschlussystem“ vorge-schrieben.

- Wenn eine Fahrspur aufgehoben wird, auf keinen Fall sofort panikartig die Spur wechseln
- Bleiben Sie bis zur Verengung auf dem bisherigen Fahrstreifen, schauen Sie dann in den Spiegel, blinken und fädeln Sie sich ordnungsgemäß nach dem Reiß-verschlussprinzip ein: Ein Fahrzeug der frei bleiben-den Spur, eines, das einfädelt und so weiter
- Bei dichtem Verkehr sollten Sie sich auf Autobahnen erst etwa 200 Meter vor der Anschlussstelle in die weiterführende Spur einordnen, auf Landstraßen empfiehlt sich das Einordnen auf den letzten 100 Metern, in Städten auf den letzten 50 Metern.

Das korrekte Einordnen funktioniert auch beim Auffahren an einer Autobahn-Anschlussstelle häufig nicht richtig. Viele Fahrer nehmen auf dem Beschleunigungstreifen zu zögernd Tempo auf. Andere wechseln sofort auf die Überholspur – ein fataler Fehler, der schwere Folgen

haben kann. Kommt es zum Unfall, trägt immer derjenige die Schuld, der direkt vom Beschleunigungstreifen auf die Fahrspur gewechselt hat. Denn: Der fließende Verkehr auf der Autobahn hat in jedem Fall Vorfahrt. Wer sich also einfädeln möchte, muss seine Fahrweise dem Verkehr anpassen – und nicht umgekehrt.

Grundsätzlich gilt: Die Spur wechseln darf nur, wer eine Gefährdung anderer ausschließen kann:

- Beobachten Sie den Abstand zum Vordermann, denn hinzukommende Fahrzeuge brauchen zusätzlich Platz
- Möchte sich vor oder neben Ihnen ein Fahrzeug ein-fädeln, halten Sie Ihr Tempo möglichst gleichmäßig. Das erleichtert dem anderen, Ihre Fahrweise richtig einzuschätzen. Ist er vor Ihnen, kann leichtes Gas-wegnehmen helfen; fällt er neben Ihnen zurück, kann durch mäßiges Beschleunigen nachgeholfen werden
- Wird die Situation bedrohlich, kann kurzes Hupen den anderen Verkehrsteilnehmer auf die Gefährdung aufmerksam machen. Notfalls muss derjenige, der auf die Autobahn auffährt, ein Stück auf dem Stand-streifen weiterfahren, bis sich eine Lücke bietet; endet der Beschleunigungstreifen ohne Standspur, muss der Fahrer gegebenenfalls anhalten.

DVR/J.S., redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

Foto: DVR

WEITERE INFOS

Deutscher Verkehrssicherheitsrat, Beueler Bahn-hofs-platz 16, 53222 Bonn, Fon 02 28/4 00 01-0, Fax 02 28/4 00 01 67, E-Mail: dvr-info@dvr.de, Internet: www.dvr.de

Leserbriefe

Mutterschutz

Danke für Ihren Beitrag in ARBEIT UND GESUNDHEIT 5/2003 zum Mutterschutz. Leider lässt sich im Gesetzestext keine genaue Angabe zu dem Punkt finden: „Schwangere

dürfen sich nicht der erhöhten Gefahr einer Berufskrankheit aussetzen.“ Meine Frage: Wie hoch darf der Lärmpegel sein? Manche Lärmpegel

wirken ja nur über Jahre schädigend – welche Dezibelzahlen gelten verbindlich?

*Dr. med. Annette Müller-Leisgang,
per E-Mail*



Im BIA-Report 2/2003 „Grenzwerteliste“ (siehe BIA-Homepage www.hvbg.de/bia) findet sich die Antwort: Kein Einsatz von Schwangeren ab Beurteilungspegeln von 80 dB(A).

Die Redaktion

In Ihrem Beispiel zur Berechnung der Schutzfristen ist eine kleine Unschlüssigkeit, die diejenigen, die sich noch nicht intensiv damit beschäftigt haben, durchaus verwirren könnte: Sie schreiben, dass bei „Frühchen“ der Zeitraum, der vor der Entbindung verloren geht, an den Zeitraum nach der Geburt angehängt wird. In Ihrem Beitrag wählen Sie einen echten Geburtstermin, der eine Woche vor dem errechneten Termin liegt. Dieses Kind ist kein „Frühchen“, da vor und nach der Geburt ein Zeitraum von zwei Wochen als Toleranz für eine termingerechte angenommen

wird. Es könnte sich in Ihrem Beispiel somit nur um ein Kind handeln, das aufgrund Größe/Gewicht als „Frühchen“ gilt. Leider fehlt in Ihrem Beispiel der Hinweis darauf.

Martina Erlemann, per E-Mail

Der tatsächliche Geburtstermin gilt als Berechnungsgrundlage, unabhängig davon, ob das Kind als „Frühchen“ eingestuft wird oder nicht. Einen Hinweis auf diese Regelung finden Sie neben dem Rechenbeispiel. „Bei Frühgeburten verlängern sich die Fristen um den Schutzzeitraum, der vor der Geburt nicht in Anspruch genommen werden konnte. Dies gilt seit kurzem für alle Fälle einer vorzeitigen Entbindung“.

Die Redaktion

Mit einigem Entsetzen habe ich das Bild auf Seite 6/7 betrachtet (Schwangere telefoniert mit DECT-Mobiltelefon). Womit hat der Embryo das verdient? Bitte antworten Sie darauf nicht mit der Einhaltung der Grenzwerte – sie sind die höchsten auf der ganzen Welt und weder zum vorsorglichen Schutz Erwachsener geeignet noch zum Schutz in der Frühphase der Entwicklung befindlicher Personen. Mutterschutz/Arbeitsschutz orientiert sich in dieser Sache wirklich zu wenig am Vorsorgegedanken. In Österreich gibt es einen Vorsorgewert anstelle eines Grenzwertes. Im übrigen finde ich es befremdend, dass Arbeitgeber ihren Mitarbeitern teilweise gar keine schnurgebundenen Apparate mehr zur Verfügung stellen, sondern ihnen zumuten, grundsätzlich alles per Funk zu erledigen. Wo bleibt da die Vorsorge?

Carl Holtz, Regensburg

Menschen mit Behinderungen

Mit großem Interesse habe ich Ihren Artikel „Menschen mit Behinderungen als Sicherheitsbeauftragte“ in ARBEIT UND GESUNDHEIT 6/2003 gelesen. In den Werkstätten des Lebenshilfe Chemnitz e. V. arbeiten gegenwärtig fast 400 behinderte Mitarbeiter. Auch wir könnten uns gut vorstellen, beispielsweise für jeden unserer drei größeren Standorte, einen Mitarbeiter entsprechend schulen zu lassen.

Thomas Buhl, Chemnitz

Sicherer Auftritt

Schon die Titelseite von ARBEIT UND GESUNDHEIT 6/2003 „sprang“ mir ins Gesicht. Beim Lesen des Textes vermisste ich aber einen ganz entscheidenden Hinweis auf die Vielzahl von Verletzungen, die gerade bei dem so genannten Freizeitsport, besonders beim Fußball oder Skifahren, entstehen und unsere Volkswirtschaft erheblich schädigen. Ich betreue im Außendienst unsere Mitgliedsbetriebe und muss nahezu täglich, besonders nach Wochenenden, die Erfahrung machen, dass ein Teil der Belegschaft aufgrund einer Verletzung in der Freizeit nicht zur Arbeit kommen kann und damit dem Unternehmen schadet.

Der Betrieb muss durch die Lohnfortzahlung und den Ausfall den Schaden nahezu alleine tragen. Oder ist dieses Thema zu brisant, weil niemand diese „Errungenschaft“ der sozialen Gesetzgebung antasten darf?

Peter Christmann, per E-Mail



Briefe an die Redaktion:

Universum Verlagsanstalt,
Redaktion ARBEIT UND GESUNDHEIT,
Tausnusstraße 54, 65183 Wiesbaden;
redaktion@arbeit-und-gesundheit.de



Ängste am Arbeitsplatz

Wenn der Beruf zur Qual wird

Foto: Photodisc

Rund zwanzig Prozent der Bundesbürger leiden an einer „Angststörung“. Vor allem Ängste am Arbeitsplatz sind weit verbreitet. Doch niemand braucht sich mit seinem Schicksal abzufinden. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas dagegen zu unternehmen.

Viele Menschen sind ständig nervös und unkonzentriert. Oft kommen Herzrasen, Schwindel, Kopfschmerzen oder Magenschmerzen hinzu. Häufiger Grund für diese Beschwerden: Ängste am Arbeitsplatz. Immer mehr Berufstätige sind betroffen. Ganz oben steht die Furcht vor der Kündigung. „Trend ist, dass besonders jüngere

Menschen diese Existenzangst haben. Denn die wirtschaftliche Lage ist heute so, dass niemand weiß, wo man in zwei Jahren ist“, sagt Professor Dr. Winfried Panse, Angstexperte und Leiter des Institutes für Personalführung an der Fakultät für Wirtschaftswissenschaft der Fachhochschule Köln. Weitere verbreitete Ängste: die Angst krank zu werden und sich durch Fehlzeiten unbeliebt zu machen, die Angst Fehler zu machen, die Angst offen die Meinung zu sagen.

Ein gewisses Maß an Angst ist wichtig und sogar lebensnotwendig. Sie wirkt wie ein Alarmsystem in unserem Körper, das bei Gefahr bereit macht zum Kampf oder zur Flucht. Werden die Ängste jedoch zum ständigen Begleiter, sind sie sehr stark und schränken das Leben ein, dann sind sie krankhaft und sollten behandelt werden. „Das gilt vor allem dann, wenn der Betroffene schon bestimmte Situationen aus Angst meidet“, sagt Dr. Martin Keck, Leiter der Angstambulanz am

i KOSTENFAKTOR ANGST

Über 75 Milliarden Euro verliert die deutsche Wirtschaft jedes Jahr, weil Beschäftigte Angst haben, schätzt Professor Dr. Winfried Panse von der Fachhochschule Köln. Mitarbeiter, die vor ihrem Vorgesetzten zittern oder um ihren Arbeitsplatz bangen, arbeiten zwar zunächst mit mehr Einsatz, auf längere Zeit bauen sie aber ab. Ihre Angst führt zu Fehlzeiten, Alkohol- und Tablettenmissbrauch, innerer Kündigung – sie werden krank.

Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. Woher die Ängste kommen, ist oft schwer zu ermitteln. Die Veranlagung spielt eine große Rolle. Gene allein können aber keine Angsterkrankung verursachen. Es kommen zum Beispiel Einflüsse der Erziehung oder traumatische Erlebnisse hinzu. Ständige Angst und Unruhe kann auch ein Hinweis für eine Schilddrüsenerkrankung sein. „Daher sollten Betroffene als erstes immer ihren Hausarzt aufsuchen. Dieser wird ein eventuelles Grundleiden beseitigen“, empfiehlt Keck. Die meisten Menschen, die Angst haben, glauben, dass bestimmte Situationen, Menschen oder Ereignisse ihre Angst verursachen. Sie sind der Meinung, keine Kontrolle über ihre Gefühle zu haben. Tatsächlich jedoch ist die Angst erlernt. Im Kopf läuft quasi ein falsches Programm ab. Und das kann man ändern!

Im Kopf läuft quasi ein falsches Programm ab. Und das kann man ändern!

Wie man die Ängste in den Griff bekommt – ein Gespräch mit Dr. Martin Keck:

ARBEIT UND GESUNDHEIT: Was kann man konkret tun, um Ängste zu vermeiden?

Keck: Schreiben Sie in einem Tagebuch auf, wann und wovor Sie sich gefürchtet haben. Oft sieht man dann erst: So häufig ist es gar nicht. In der Erinnerung hat man übertrieben. Man sollte auch versuchen, mit Situationen, in denen man Angst hat, anders umzugehen. Flüchten Sie nicht, sondern sagen Sie sich: „Dieser Zustand ist zwar nicht angenehm, aber ich kann ihn aushalten.“ Das Gehirn muss sozusagen wieder lernen, dass trotz großer Angst nichts passiert und dass die Angst von allein wieder verschwindet, wenn man sie aushält. Das nennt man Verhaltenstherapie.

Worauf kommt es bei Ängsten im Beruf besonders an?

Man sollte viel Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben und sich ständig weiterbilden. So wird man selbstbewusster und hat in der Folge weniger Ängste, zum Beispiel den Job zu verlieren. Haben Sie keine Angst vor Fehlern und Kritik. Verwenden Sie Ihre Energie darauf, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Wie kann der Alltag für Angst-Patienten angenehmer werden?

Gelassenheit und Humor sind wichtig. Man sollte versuchen, alles etwas lockerer zu sehen. Die Arbeit ist zwar wichtig, aber das Leben besteht noch aus anderen Dingen. Suchen Sie sich Erfolgserlebnisse in anderen Lebensbereichen: zum Beispiel im Sport oder in der

Familie. Sportliche Betätigung ist angstlösend. Empfehlenswert sind auch Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Wichtig ist, dass keine Aktivitäten gemieden werden – egal ob Kino, Auto oder Fahrstuhl fahren.

Was halten Sie von Medikamenten, die die Ängste besser erträglich machen?

Medikamente wie Antidepressiva können bei großem Leidensdruck sinnvoll sein, um den Alltag zu meistern. Sie sollten aber nur nach Rücksprache mit dem Facharzt genommen werden. Es sollte immer auch eine begleitende Verhaltenstherapie stattfinden. Das bringt die besten Ergebnisse. Auf keinen Fall die Ängste mit Alkohol oder suchterzeugenden Beruhigungsmitteln „betäuben“!

Sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Eine Psychotherapie kann hilfreich und notwendig sein. An vielen Universitätskliniken gibt es Angstambulanzen und auch wir bieten an unserem Institut Hilfe an. Auch Gespräche mit Freunden, Verwandten und vor allem Gleichgesinnten können helfen. Andere Betroffene findet man am besten über eine Selbsthilfegruppe.

Buchtipps:

- Ängste verstehen und überwinden. Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst, von Doris Wolf, PAL Verlagsgesellschaft mbH, 12,80 Euro
- Angst! Hilfe in der ersten Not. Erfahrungen und Unterstützung von Betroffenen für Betroffene, von Claudia Mandorf, Kreuz Verlag, 14,90 Euro
- Angst, Hexal-Ratgeber, von Hans-Ullrich Wittchen und Kollegen, Karger Verlag, 5 Euro
- Kostenfaktor Angst, von Winfried Panse und Wolfgang Stegmann, Buch vergriffen, aber erhältlich auf CD-ROM (Bestellung über E-Mail: Winfried.Panse@fh-koeln.de)

Gabriele Hellwig/J.S., redaktion@arbeit-und-gesundheit.de

HIER BEKOMMEN SIE HILFE

An vielen Universitätskliniken gibt es Angstambulanzen. Sie können sich auch an die Ambulanz für Angsterkrankungen am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München wenden. Tel. 0 89 / 3 06 22-233, Internet www.mpipsykl.mpg.de

Es gibt viele Selbsthilfegruppen, die sich mit dem Thema Angst beschäftigen. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von *Selbsthilfegruppen* (NAKOS) nennt Ihnen unter der Rufnummer 0 30 / 31 01 89 60 Ansprechpartner in Ihrer Nähe.

Preisrätsel

Teilnahmebedingungen:

Schicken Sie bitte die richtige Lösung, also die genaue Bezeichnung des Sicherheitszeichens, bis zum 30. Oktober 2003 als Postkarte unter Betreff „Preisrätsel 9/2003“ oder als E-Mail unter Betreff „Preisrätsel 9_2003“ an:

**Universum Verlagsanstalt,
Redaktion ARBEIT UND
GESUNDHEIT, Postfach 200,
65175 Wiesbaden bzw.
raetsel@arbeit-und-gesundheit.de**

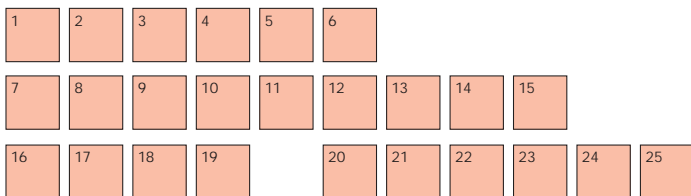
Als Absender geben Sie bitte Ihre Privatanschrift an (auch bei Sammeleinsendungen von Betrieben). Unter mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner veröffentlichen wir in der Dezember-Ausgabe von ARBEIT UND GESUNDHEIT.

Und das gibt's zu gewinnen:

- 1. Preis: 750 Euro
- 2. Preis: 375 Euro
- 3. Preis: 175 Euro
- 10 Preise à 25 Euro

Die Buchstaben in den nummerierten Feldern ergeben die Bedeutung des abgebildeten Zeichens.

Überauschwer beladen	16	Fluss zum Rhein	Zauber-, Böhmerntanz	Lungenkreuz	Stahlblech	Körper-Teil
zu hoch beladen		20		6		obere Wölbung d. Mundhöhle
Transportgut		25	Tier, Insekten			22
	13	18	19	europäisch	schillernd	
Spezialantrieb		14		17	Wahlbereich	8
Lehrstuhl						
Monat						
Zeit						
Stück Holz				5		
Ausdrucksform						
schl. Antriebs-Teil						

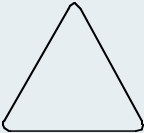


GEWONNEN!

Auflösung 6/2003: **Warnung vor Laserstrahl**

Es haben gewonnen:

- 1. Preis: Helmut Ospel, Singen;
- 2. Preis: Karin Putzker, Barsinghausen;
- 3. Preis: Olaf Biethan, Köln.



Die weiteren Gewinner von jeweils 25 Euro werden benachrichtigt.

Die Auflösung des gesamten Kreuzworträtsels finden Sie nach dem Einsendeschluss für das Gewinnspiel unter www.arbeit-und-gesundheit.de

Anzeige

Gesund und sicher stehen
auf ergonomischen Nitril-Arbeitsplatzmatten

Schwer entflammbar
Ölresistent
Antistatisch
Rutschfest

Testmatte für zwei Wochen anfordern!
Gratis

Die neuen Nitrilkautschukmatten garantieren aufgrund ihrer Elastizität eine Schonung der Gelenke sowie eine bessere Durchblutung der Beine.

LÖW
Arbeitsplatz-Ergonomie
Darauf sollte man bestehen

Bahnhofstraße 34 • 64720 Michelstadt/Odw. • Telefon: 06061/2741
Telefax: 06061/2742 • www.loew-ergo.com • loew-ergo@t-online.de

Die neue Betriebssicherheitsverordnung:

jetzt schnell und einfach umsetzen!

Als Sicherheitsfachkraft müssen Sie die Prüfungen der Werkzeuge, Geräte, Maschinen und Anlagen nach der neuen BetrSichV organisieren. Die neue Praxissoftware ArbeitsmittelCheck von WEKA unterstützt Sie dabei – mit:

- ▶ über 100 Checklisten
- ▶ Steckbriefen zu über 200 Arbeitsmitteln
- ▶ direkter Verlinkung mit den Vorschriften, Technischen Regeln und BG-Regelungen sowie
- ▶ einem vorbereiteten Geräteverzeichnis zum Ausfüllen.

Einfach Geräte auswählen, Prüf-Anforderungen checken und dokumentieren.
Schon haben Sie Ihre Ermittlungspflicht aus § 3 III BetrSichV nachweisbar erledigt!



Bestell-Fon 01 80 4 56 78-10*

Bestell-Fax 01 80 4 56 78-12*

E-Mail bestellung@weka.de * (0,24 € pro Gespräch/Mfax)

Oder mit der Post an: WEKA MEDIA GmbH & Co. KG, 86436 Kissing

Ja, ich bestelle:

Praxissoftware ArbeitsmittelCheck

Prüfung von Werkzeugen, Geräten, Maschinen und Anlagen gemäß Betriebssicherheitsverordnung

Vollversion auf CD-ROM

plus Sonderausgabe von EHS&Ya, dem Magazin für Umwelt, Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz

14,8 € plus MwSt., Versandkostenfrei!

Best.-Nr. T837 9 584

Der Aktualisierungsservice von WEKA hält meine Software automatisch auf dem neuesten Stand. Ich kann jede der kostenpflichtigen Updates innerhalb von 14 Tagen zurückfordern oder den Service durch eine kurze schriftliche Mitteilung beenden.

WA 25 800 079



WEKA MEDIA GmbH & Co. KG, 5th In Kissing, Regenergürtel Jungb. NRJ 12940,
Regenergürtel Jungb. Gesundheitsbetz WEKA MEDIA Erdbeilgasse GmbH, 5th In Kissing,
Regenergürtel Jungb. NRJ 9722, Geschäftsführer: Wolfgang Heilmann, Renate Dreyfuss

Firma

Vorname/Nachname

Funktion

Telefon

E-Mail

Straße/Hof

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

WA 25 800 079

das Allerletzte

von unseren Lesern entdeckt



Ja, wo isser denn, der Feuerlöscher? Wie es aussieht, ist es der mit Wasser gefüllte Eimer rechts daneben. Oder ist der Löscher in der Kiste? Die ist aber verschlossen.
Martin Gros, Hellenhahn



Hier wurde eine leibhaftige Bankfiliale auf ein paar Holzklötzen aufgesetzt. Bleibt zu hoffen, dass die Bank nicht auch noch das Geld ihrer Kunden in den Sand setzt.
Eberhard Leiter, Ludwigsau



Was man doch nicht alles als Arbeitsgrube nutzen kann. Kaum ist ein - kostenloser - Graben in Sicht, kommt so ein Sparkünstler und bringt sich in Gefahr. Und uns um den Verstand.
Michael Treiber, Herxheim



Eine Sch...konstruktion hat sich hier jemand einfallen lassen. Da bekommt der Begriff „Plumpsklo“ eine völlig neue Bedeutung.
Klaus-Jürgen Menkowski, Lünen

Zusendungen bitte als Papierbilder oder E-Mail an Universum Verlagsanstalt GmbH KG, Redaktion ARBEIT UND GESUNDHEIT, Postfach 5720, 65175 Wiesbaden bzw. das-allerletzte@arbeit-und-gesundheit.de. In der Zeitschrift veröffentlichte Bilder werden honoriert. Weitere Fotos unserer Leser finden Sie unter www.arbeit-und-gesundheit.de



ARBEIT UND
GESUNDHEIT

9/03
Zeitschrift für
Sicherheit
und Gesundheit
bei der Arbeit

Anzeige



Spannmutter drehen
lässt sich leicht



Deckel fest im Griff



GOLIATH Schachtdeckelheber
Für alle gängigen Schachtdeckel.

ASK - Arbeitssicherheitskonzepte

Eduard Probstler, Muckenschwayerstr. 75 D, 95278 Pfaffenhofen
Tel.: 094441850114 / Fax: 094418509
Internet: www.probstler.com / E-Mail: info@prostler.com