

Certo

Magazin für Sicherheit und Gesundheit

04 2019

GESETZE EINFACH ERKLÄRT
Was Führungskräfte wissen müssen

HERR MULLER KANN ES NOCH
Geschichte einer Rückkehr in den Job

SO GEHT HOMEOFFICE
Tipps für das Arbeiten von zu Hause aus

KEINE PANIK

Aufpassen, wenn andere feiern

Wie Jennifer Wahlert und ihr Security-
Team bei Konzerten mit Tausenden
Gästen die Kontrolle behalten

 **VBG**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Work-Life-Balance
**Erweitert
erreichbar**

Als Chef fürs Kind da
sein – wie geht das?

EDITORIAL



**ANGELIKA HÖLSCHER
und PROF. BERND PETRI**
Geschäftsführung der VBG

Könnten Sie noch schnell ...?

Mal ehrlich: Ignorieren Sie es, wenn nach Feierabend eine Mail auf Ihrem Handydisplay aufplopt? Meist öffnet man sie doch. Dank Vernetzung sind wir immer und überall erreichbar, stressfrei geregelt ist das jedoch selten. Dabei bietet erweiterte Erreichbarkeit große Vorteile für unsere Work-Life-Balance – klare Regeln vorausgesetzt. Darum geht es in dieser Certo-Ausgabe. Gerade Führungskräfte können hier Vorbild sein: wie Diedrich Bremer. Er ist Chef und als zweifacher Vater für seine Kinder da. Seinen Lebensentwurf lesen Sie ab Seite 10. Bremer profitiert davon, zu Hause zu arbeiten. Wie auch Sie im Homeoffice eine angenehme und sichere Arbeitsatmosphäre schaffen, erklärt unser Poster (S. 14). Und damit bei allen Chancen der neuen Arbeitswelt Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit nicht zu kurz kommen, sollten Unternehmen die Gesetze kennen. Im Dossier ordnen wir den Paragrafendschungel: Wir erklären nicht nur die wichtigsten Gesetze, sondern zeigen auch, wie die VBG Ihnen bei der Umsetzung hilft (ab S. 8).

Wir wünschen eine gute Lektüre!

AKTUELL

4 News aus der VBG



DOSSIER

- 6 Arbeitsschutzgesetz: Recht verständlich
- 8 Basiswissen: So unterstützt Sie die VBG

GESUNDHEITSSCHUTZ

- 10 Erweitert erreichbar: Vater und Vorgesetzter – beides in Teilzeit
- 14 How to Homeoffice: Tipps für die Arbeit von zu Hause aus

ARBEITSSICHERHEIT

- 16 Udos Beschützer: Wenn andere feiern, passen sie auf
- 20 Nach Arbeitsunfall: Wie Herr Muller sich zurückkämpfte



VBG INTERN

- 22 Gewinnspiel: Erste-Hilfe-Koffer zu gewinnen

PANORAMA

- 23 Was macht eigentlich ein Ersthelfer?

Wie kann ich Ihnen helfen?

Rund 340.000 Mal klingelt das Telefon im **VBG-Kundendialog** pro Jahr. Wer dort anruft, spricht zum Beispiel mit Miriam Klinger, die seit 2015 zum Team gehört.

Bei Anruf Antwort „Wir sind für alle Mitgliedsunternehmen die erste Anlaufstelle, wenn Fragen auftauchen. Das heißt, wir haben für alles eine Antwort oder holen sie in den Fachabteilungen ein. Mein Arbeitstag beginnt damit, dass ich mich über Neuerungen informiere, vor allem über tagesaktuelle Themen und Termine. Unser Team besteht aus 28 Leuten, drei davon kümmern sich um Technik und Koordination. Der Rest telefoniert und beantwortet E-Mails, denn für die schriftlichen Anfragen sind wir auch zuständig. Im Jahr kommen etwa 42.000 Mails bei uns an. Ich selber telefoniere lieber. Glücklicherweise streiten wir uns nie darum, wer was macht. Unser Zusammenhalt ist super.“

Sonderwünsche inklusive „Mein kuriosester Anruf war eine Nachfrage nach der Warteschleifenmusik. Ein Kunde mochte das Lied so sehr, dass er extra noch einmal zum Hörer griff. Ansonsten rufen unsere Kunden zu wirklich jedem Thema an, vom Seminar bis zur Unbedenklichkeitsbescheinigung. Am häufigsten telefonieren wir im Frühjahr nach dem Versand der Beitragsbescheide. Generell sind die Anruferinnen und Anrufer freundlich. In sehr seltenen Fällen möchte sich jemand einfach mal ausmeckern. Schade finde ich dann, wenn jedes meiner Hilfsangebote auf taube Ohren stößt.“

Zuhören signalisieren „Ich bin Versicherungskauffrau und hatte nach der Geburt meines Sohnes und der Elternzeit Lust auf etwas Neues. Es sollte unbedingt mit Menschen zu tun haben. Im Kundendialog wurde ich fachlich intensiv ausgebildet. Schon im Bewerbungsgespräch musste ich ein Telefonat simulieren. Dabei hat mir sicher geholfen, dass ich einfach gerne kommuniziere. Wichtig ist mir, den Anrufenden zu signalisieren, dass ich da bin und zuhöre. Außerdem versuche ich, in deutlicher und einfacher Sprache zu reden. Zu viele Gesetze und Fachbegriffe machen es nur kompliziert. Eine Herausforderung ist, sich immer wieder blitzschnell auf die verschiedenen Kundenbedürfnisse einzustellen. Aber das gute Gefühl, helfen zu können, macht das immer wieder wett.“



**SIE HABEN AUCH
EINE FRAGE?
RUFEN SIE AN:
040 5146 2940**

MIRIAM KLINGER
arbeitet im Kundendialog der VBG.

Vertreterversammlung



5. Dezember 2019

Wo? VBG, Massaquoiassage 1,
22305 Hamburg

Was? Die Selbstverwaltung der VBG besteht aus Vertreterversammlung und Vorstand. Ihre ehrenamtlichen Mitglieder – zur Hälfte Vertreter der Arbeitgeber und der Versicherer – bestimmen die Geschicke des Unfallversicherungsträgers. Die Vertreterversammlung beschließt unter anderem das autonome Recht wie Satzung, Gefahrtarif, Unfallverhütungsvorschriften und die Dienstordnung. Die Sitzung ist öffentlich.

**MEHR ZUR
SELBST-
VERWALTUNG:**

[www.vbg.de/
selbstverwaltung](http://www.vbg.de/selbstverwaltung)

Gefahren-Finder

Es gibt einen neuen digitalen Helfer für die Gefährdungsbeurteilung. Sein Name: GEDOKU. Die VBG-Software beinhaltet zahlreiche allgemeine und branchenspezifische Kataloge zu Gefährdungen und passenden Schutzmaßnahmen. Dazu zählen die Bereiche Arbeitsschutzorganisation, Bildschirm- und Büroarbeit, Transport und Verkehr, Räume und Gebäude sowie besonders schutzbedürftige Personen. Gleichen Sie einfach Ihre betrieblichen Gegebenheiten in der Software ab – diese empfiehlt Ihnen dann die passenden Maßnahmen. Außerdem bietet GEDOKU viele nützliche Funktionen und weiterführende Informationen.



**GEDOKU HIER
ENTDECKEN:**

[www.certo-portal.de/
gedoku](http://www.certo-portal.de/gedoku)



**+49 40
51 46
-71 71**

Unter dieser Nummer hilft Ihnen bei Arbeitsunfällen im Ausland ein kompetentes und erfahrenes Team aus Ärztinnen und Ärzten sowie Sanitäterinnen und Sanitätern – rund um die Uhr. Das Team vermittelt deutsch- und englischsprachige Fachleute, verschickt Arzneien und Hilfsmittel und organisiert, wenn nötig, einen ärztlich begleiteten Rücktransport nach Deutschland.





Hier sind wir!

Überblick dank Bodyflag

Sich im Festivaltrubel zu entdecken ist nicht einfach. Kritisch wird's, wenn jede Sekunde zählt: Wie finden Rettungskräfte im Menschenwirrwarr zum Unglücksort? Für diese Herausforderung gibt es eine richtungsweisende Lösung: die Bodyflag! Sicherheitskräfte hissen diese leuchtend rote Positionsfahne am federleichten Teleskopmast über dem Geschehen. Die nahende Unterstützung weiß sofort, wo sie hinmuss, statt minutenlang die Menge zu durchkämmen. So werden nicht nur Hilfsbedürftige schneller erreicht, auch Rettungskräfte werden entlastet – eine sichere Sache. Erfindungen wie diese veröffentlicht die VBG auf www.vbgnext.de. Die besten Ideen und Projekte werden im Rahmen des Präventionspreises VBG_NEXT mit bis zu 15.000 Euro belohnt. Haben Sie auch eine Idee? Dann bewerben Sie sich bis zum 31. Oktober!

**MEHR GUTE IDEEN?
GIBT'S HIER:**

www.vbgnext.de



1.553

... Seminarveranstaltungen bietet die VBG 2020 an, aufgeteilt in 220 Seminararten – da ist für jede Branche etwas dabei. Einige Inhalte werden auch digital in rund einem Dutzend Webinare vermittelt, etwa zur Zeitarbeit oder zum Arbeitsschutzmanagement. Mitglieder können sich ab dem 8. Oktober online anmelden.



SEMINARE ENTDECKEN:

www.vbg.de/seminare

Startschuss für den Lohnnachweis Digital

Für den Lohnnachweis Digital für das Meldejahr 2019 ist alles bereit. Die Abrechnungsprogramme haben den Stammdatenabruf bereits zur Verfügung gestellt. Die Nutzerinnen und Nutzer müssen nur noch prüfen, ob alles stimmt, und die Entgelte melden. Wer die Ausfüllhilfe sv.net nutzt, erledigt ab Anfang 2020 den Stammdatenabruf und die Angabe des Lohnnachweises Digital in einem Schritt.

Die Entgeltmeldung ist wichtig, damit der Beitrag nicht nach einer Schätzung berechnet werden muss, denn die fällt meist höher aus.

Bitte vormerken: Wegen der erwarteten konjunkturellen Eintrübung und steigender Kosten wird der Beitragsfuß für 2019 deutlich höher ausfallen. Unternehmen sollten sich auf eine Beitragssteigerung vorbereiten.

Kompetent, praxisnah, digital

Die VBG strukturiert die Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit völlig neu. Ab 2021 können Teilnehmende und Lernbegleitende auf einer digitalen Lernplattform arbeiten, chatten und Materialien austauschen. Die Praktika richten sich stärker an der Arbeit und dem Bedarf im eigenen Unternehmen aus. Die etwa zweijährige Ausbildung gestaltet sich damit noch praxisorientierter, und die erlangten Kompetenzen finden direkt Anwendung. 2020 startet noch die gewohnte Ausbildung, ab Oktober 2020 können sich Interessierte dann für die neue Ausbildung an allen VBG-Akademien anmelden.

GESETZE ZUM ARBEITSSCHUTZ

Recht verständlich



Sicher soll's im Betrieb ablaufen – aber wozu sind Arbeitgeber eigentlich verpflichtet? Wir erklären die fünf zentralen Paragraphen des **Arbeitsschutzgesetzes**, das für jedes Unternehmen gilt. Auf den folgenden Seiten zeigen wir, wie die VBG dabei hilft, die gesetzlichen Forderungen umzusetzen.

§4

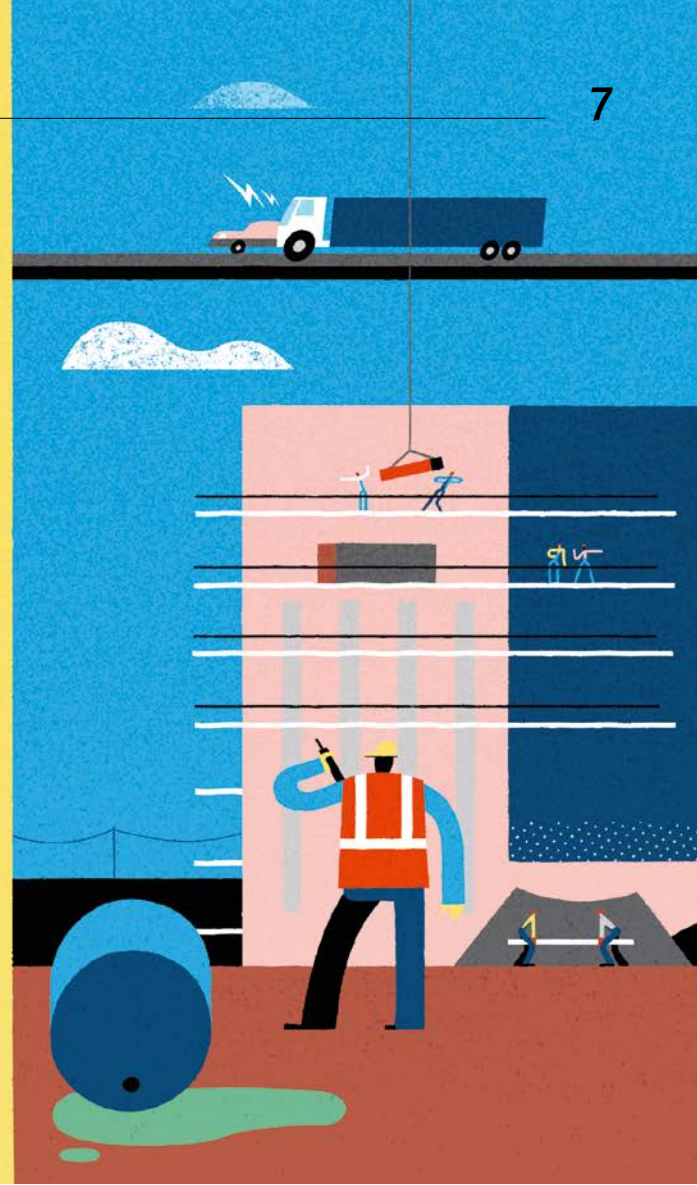
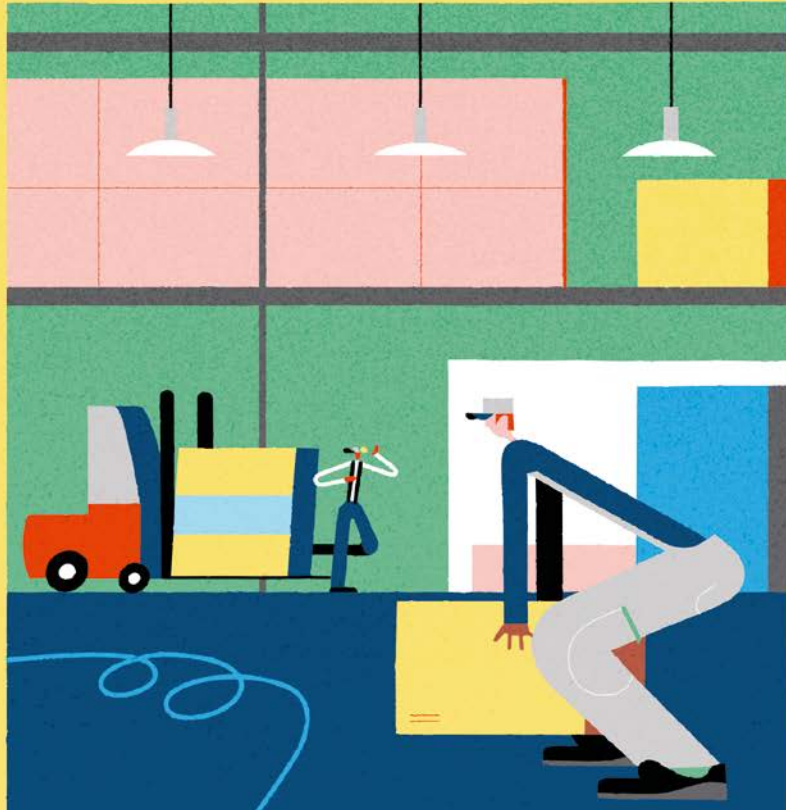
Grundsätzliches

Schutz hat Vorrang: Der Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass die Gesundheit der Mitarbeitenden weder körperlich noch psychisch beeinträchtigt wird. Risiken gilt es möglichst gering zu halten. Dazu müssen die Bedingungen vor Ort auf dem aktuellen Stand sein, darunter etwa Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene. Die Sicherheitsmaßnahmen berücksichtigen Abläufe, Bedingungen, soziale Beziehungen und Umwelteinflüsse am Arbeitsplatz. Es gilt die Gleichbehandlung: Alle Beschäftigten müssen berücksichtigt und gezielt angewiesen werden.

§5

Beurteilung der Arbeitsbedingungen

Wo verbergen sich Belastungen oder Gefahren für die Mitarbeitenden? Das muss der Arbeitgeber für jede Tätigkeit im Betrieb regelmäßig beurteilen und daraus ableiten, welche Sicherheitsmaßnahmen notwendig sind. Aus folgenden Aspekten können sich Gefährdungen ergeben: Gestaltung des Arbeitsplatzes und des Betriebs, physikalische, biologische und chemische Einwirkungen, Einsatz von Technik und Materialien, das Zusammenspiel von Arbeitsabläufen und -zeiten, unzureichende Qualifikation und Unterweisung sowie psychische Belastung.



§6 Dokumentation

Aufschreiben ist Pflicht: Arbeitgeber müssen dokumentieren, was die Gefährdungsbeurteilung ergeben hat, welche Schutzmaßnahmen daraus abgeleitet wurden und was diese bewirkt haben. Kommt es durch einen Unfall zum Todesfall oder fällt die Person länger als drei Tage aus, muss dies ebenfalls vom Arbeitgeber erfasst werden.

§10 Erste Hilfe und Notfallmaßnahmen

Brandbekämpfung, Erste Hilfe, Evakuierung, Notruf: Für all dies müssen die nötigen Vorkehrungen getroffen werden. Das heißt unter anderem: Es müssen Ersthelfende und Brandschutzhelfende ernannt werden und bereitstehen. Ihre Anzahl richtet sich im Verhältnis nach der Anzahl der Mitarbeitenden und nach etwaigen besonderen Gefahren. Die Kosten für die Ausbildung der Ersthelfenden trägt die VBG, die der Brandschutzhelfenden der Arbeitgeber.

§12 Unterweisung der Mitarbeitenden

Die besten Schutzmaßnahmen bringen wenig, wenn sie nicht richtig vermittelt werden: Arbeitgeber müssen ihre Beschäftigten vor der Aufnahme ihrer Tätigkeit und danach mindestens jährlich ausreichend in Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit unterweisen – und zwar stets angemessen. Verändern sich Aufgaben oder werden zum Beispiel neue Arbeitsmittel oder Gefahrstoffe eingeführt, muss die Unterweisung erneuert und angepasst werden.



Service für die Kleinen

Um die Vorschriften zur Arbeitssicherheit einzuhalten, bedarf es Know-how und Unterstützung – am besten von Betriebsärztinnen und -ärzten sowie Sicherheitsfachkräften. Die Wege zur fachlichen Betreuung sind in der DGUV-Vorschrift 2 festgehalten. Aber: In der Praxis fällt es besonders Kleinunternehmen mit bis zu zehn Beschäftigten schwer, Berater und Beraterinnen zu finden. Daher hat die VBG mit der Betreuung durch das KPZ-Portal für diese eine neue Betreuungsform geschaffen. Neben der kostenfreien Hotline bietet die VBG hier allgemeine und branchenspezifische Infos, um Arbeitsschutz praxisnah und rechtskonform zu integrieren.

SCHON GEWUSST?

So unterstützt Sie die VBG

Die VBG bietet zahlreiche **Services**, die Ihnen dabei helfen, die gesetzlichen Vorgaben zur Arbeitssicherheit einzuhalten und Ihren Betrieb sicher zu gestalten. Diese fünf Leistungen sollten Sie kennen – und nutzen.



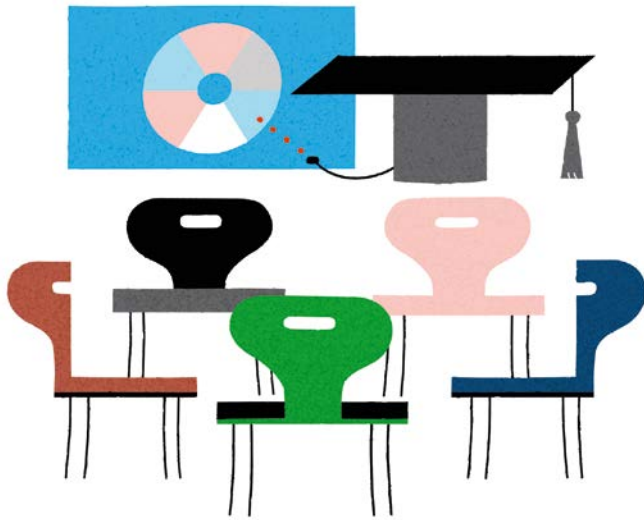
Gefahr erkannt, Gefahr gebannt

Die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung ist dank der VBG gar nicht so schwer – vorausgesetzt, sie ist gut geplant, methodisch richtig und strukturiert. Die VBG unterstützt Sie bei der Planung, Durchführung und Dokumentation. Neben den ausführlichen Arbeitshilfen bietet die VBG mit der Software GEDOKU einen digitalen Helfer, mit dem sich bewährte Maßnahmen für Ihre betrieblichen Gegebenheiten bestimmen lassen. Einfacher geht's kaum.

GEDOKU KENNENLERNEN:

www.vbg.de/gefaehrungsbeurteilung





Lernen ist der beste Arbeitsschutz

VBG-Mitglieder haben Zugriff auf einen riesigen Wissensschatz: Das umfangreiche Seminarangebot beinhaltet nützliche Fortbildungen aller Art. Vom Umgang mit Staub bei der Glasverarbeitung über Deeskalation für Sicherheitskräfte und Arbeitsschutzmanagement bis hin zur sicheren Arbeit mit Tieren: Für jede Branche ist etwas dabei. Das Beste: Die Teilnahme ist kostenlos, anmelden können Sie sich online. Manche Seminare laufen gleich ganz digital ab – schauen Sie doch mal in unser Webinar-Angebot.



**SEMINARE
ENTDECKEN:**

[www.vbg.de/
seminare](http://www.vbg.de/seminare)

Vorreiter fördern

Wer mehr für den Arbeitsschutz leistet als vorgeschrieben, wird belohnt. Zu den Branchen, die am VBG-Prämienverfahren teilnehmen können, gehört auch die Zeitarbeit. Die VBG beteiligt sich unter anderem an den Kosten für besondere persönliche Ausrüstung, etwa für Schutzbrillen mit Sehstärke oder für eine Sprachförderung. So können Unternehmen jedes Jahr eine einmalige Prämie von bis zu 50.000 Euro einstreichen.

**ALLE INFOS
GIBT'S HIER:**

www.vbg.de/praemie



Sicherheit organisieren

Gesundheit und Arbeitssicherheit mit System: Die VBG berät, mit welchen Maßnahmen Sie individuelle Gesundheitsmanagement- und Arbeitsmanagementsysteme (auch nach DIN 45001) in Ihrem Betrieb einführen. Diese GMS und AMS verzahnen sich mit dem vorhandenen betrieblichen Arbeitsschutz, verbessern das Arbeitsklima, sichern die Gesundheit Ihrer Beschäftigten und lassen sie ihre Tätigkeit so gestalten, dass sie gesund, motiviert und produktiv arbeiten können, etwa durch betriebliche Sport- und Ernährungsprogramme sowie Unterstützung beim Aufbau eines systematischen Arbeitsschutzes. Die VBG bietet dazu persönliche Beratung, interaktive Leitfäden und zeichnet gelungene Systeme aus.



**SYSTEMATISCH
INFORMIEREN:**

www.vbg.de/ams
www.vbg.de/gms



DIEDRICH BREMER
will beides: Zeit für seine Kinder
und beruflichen Erfolg. Wie das
geht, erzählt er in diesem Artikel.

Vater und Vorgesetzter – beides in Teilzeit



IM KALENDER

hält Bremer seine Betreuungszeiten für alle sichtbar fest. Sitzungen und Telefonate werden um diese Termine herumgeplant.

Diedrich Bremer ist zweifacher Vater und Chef in Teilzeit, weil er sich nicht zwischen Karriere und Kindern entscheiden will. Wie funktioniert die Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Zeiten von „New Work“ und **erweiterter Erreichbarkeit**? Mit klaren Regeln.

Surrend hebt die Mini-Drohne vom Boden ab, fliegt über den Kopf des kleinen Piloten. Sogar der Papa muss den Kopf heben, um ihr bis zur Kinderzimmerdecke zu folgen – dabei misst Diedrich Bremer 2,03 Meter. Die Drohne hat sich sein vierjähriger Sohn Johann zum Geburtstag gewünscht. Beide lieben Technik. Doch Diedrich Bremer ist kein Vater, der Johann und seiner sechsjährigen Schwester Luise nur Geschenke mitbringt und sonst nicht da ist. Wegen seiner Kinder arbeitet er weniger, beim Spielen mit der Drohne ist er aber dienstlich erreichbar. Das muss er auch sein: Als Bereichsleiter verantwortet er zehn Beschäftigte im internen Consulting bei der Otto Group in Hamburg. Bremer ist Vater und Chef in Teilzeit – und zufrieden damit. Sein Rezept: geregelte Erreichbarkeit.

Ausgeklügelter Wochenplan hilft

Wenn mittwochs „Kinder abholen“ in seinem Kalender aufleuchtet, wissen seine Beschäftigten Bescheid. Dann schicken sie dem Chef keine Termine und verschieben Anrufe auf später – außer es ist dringend. Der 38-Jährige und seine Frau haben beide eine 90-Prozent-Stelle bei Otto. Um Familie und Job zu vereinbaren, haben sie einen Wochenplan ausgeklügelt.

Montags arbeitet Bremer im Homeoffice, holt die Kinder spätestens um 16 Uhr ab. Dienstags übernimmt eine Babysitterin, damit beide länger arbeiten können. Mittwochs ist er an der Reihe, mit einem vorzeitigen Feierabend gegen 15 Uhr. Donnerstags kommt seine Frau früher von der Arbeit nach Hause. Freitags hat sie ihren Homeoffice-Tag.

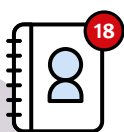
Klare Regeln als gutes Rezept

Bremer hat klare Regeln: „Meine Mitarbeitenden akzeptieren, dass ich erst weiterarbeite, sobald meine Kinder schlafen.“ Vor ihm liegt ein Notizblock mit To-do-Listen und handgezeichneten Organigrammen, die er am Telefon besprochen hat. „Ist etwas oldschool, ich weiß. Aber ich habe für mich noch kein besseres Tool gefunden“, sagt er und lacht. Bremer spricht aus, was er denkt – und was andere sich nur zu denken trauen. Man nimmt es ihm ab, wenn er meint: „Ich Sorge mich nicht, dass mir eine Kollegin oder ein Kollege meine Position streitig macht, nur weil ich ein Teilzeit-Chef bin.“ Seit sieben Jahren ist er Chef, die drei vergangenen in Teilzeit. „Es gab dafür nie negatives Feedback, aber viel Interesse an meinem Modell“, sagt Bremer.



**FLEXIBEL
UND GESUND
ARBEITEN:**

[www.certo-portal.de/
erreichbarkeit](http://www.certo-portal.de/erreichbarkeit)



DR. SUSANNE ROSCHER

ist VBG-Arbeitspsychologin und Expertin
für erweiterte Erreichbarkeit.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lag die Teilzeitquote von erwerbstätigen Männern mit minderjährigen Kindern im Jahr 2017 bei sechs Prozent – zum Vergleich: Bei den Frauen sind es 66,5 Prozent. Für Bremer und seine Ehefrau sind die 90-Prozent-Stellen das richtige Modell, um Job und Familie gleichberechtigt aufzuteilen. Sie planen ihre festen Tage um, wenn wichtige Arbeitstermine anstehen. „Flexibilität ist keine Einbahnstraße, das muss beidseitig funktionieren“, sagt Bremer.

Auch wenn er sich abends noch an den Laptop setzt, sind Arbeit und Privates strikt getrennt. „Unsere Handys wohnen im Erdgeschoss. Im Kinder- und Schlafzimmer sind sie tabu. Das haben wir eingeführt, weil wir dazu neigten, schon vor dem Duschen die ersten Mails zu checken.“ Das war vor allem in seinem vorherigen Job der Fall. Ein Leben auf Abruf ohne klare Regelungen für die Erreichbarkeit. Studien belegen, dass genau diese unregelmäßige Erreichbarkeit ungesund sein kann.



„Meine Mitarbeitenden akzeptieren, dass ich erst weiterarbeite, sobald meine Kinder schlafen.“

DIEDRICH BREMER, BEREICHSLEITER IM INTERNEN CONSULTING BEI DER OTTO GROUP

Führungskraft als Vorbild

VBG-Arbeitspsychologin Dr. Susanne Roscher sagt dazu: „Oft sind Beschäftigte über die Arbeitszeit hinaus erreichbar, obwohl der Chef dies gar nicht erwartet.“ Das weiß auch Bremer und schafft als Führungskraft Klarheit. „Wenn ich außerhalb der Bürozeiten noch Mails verschicke, schreibe ich oft in Klammern dazu, dass es nicht eilt“, erklärt der promovierte Betriebswirt.

Bremer ist ein Beispiel dafür, wie sowohl Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber als auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von der erweiterten Erreichbarkeit profitieren können. Er kennt beide Perspektiven. „Ich habe kein schlechtes Gewissen gegenüber den Kollegen, wenn ich mittwochs die Kinder abhole. Würde ich es nicht tun, hätte ich ein schlechtes Gewissen gegenüber meinen Kindern.“

VATERFREUDEN

Mit Papa in die Tasten hauen – Diedrich Bremer und sein Sohn Johann im Homeoffice. Nach dem Fitnesstraining morgens arbeitet Bremer, holt dann Johann und Luise von Kita und Vorschule ab und arbeitet bei Bedarf weiter, wenn beide schlafen.



Drei Tipps für Erreichbarkeit

Regelung – Sprechen Sie explizite Regeln ab, zu welchen Zeiten Sie erreichbar sind. Organisieren Sie Ruhepausen, in denen Sie abschalten können – nicht nur das Diensthandy, sondern auch die Gedanken.

Ausstattung – Sorgen Sie dafür, dass Ihre technische Ausstattung es außerhalb Ihres regulären Arbeitsplatzes möglich macht, jederzeit unkompliziert auf arbeitsbezogene Informationen zuzugreifen.

Vorbild – Als Führungskraft haben Sie eine Vorbildfunktion. Achten Sie auf die eigene Work-Life-Balance und leben Sie diese Ihren Beschäftigten vor.

ZU HAUSE ARBEITEN

How to Homeoffice

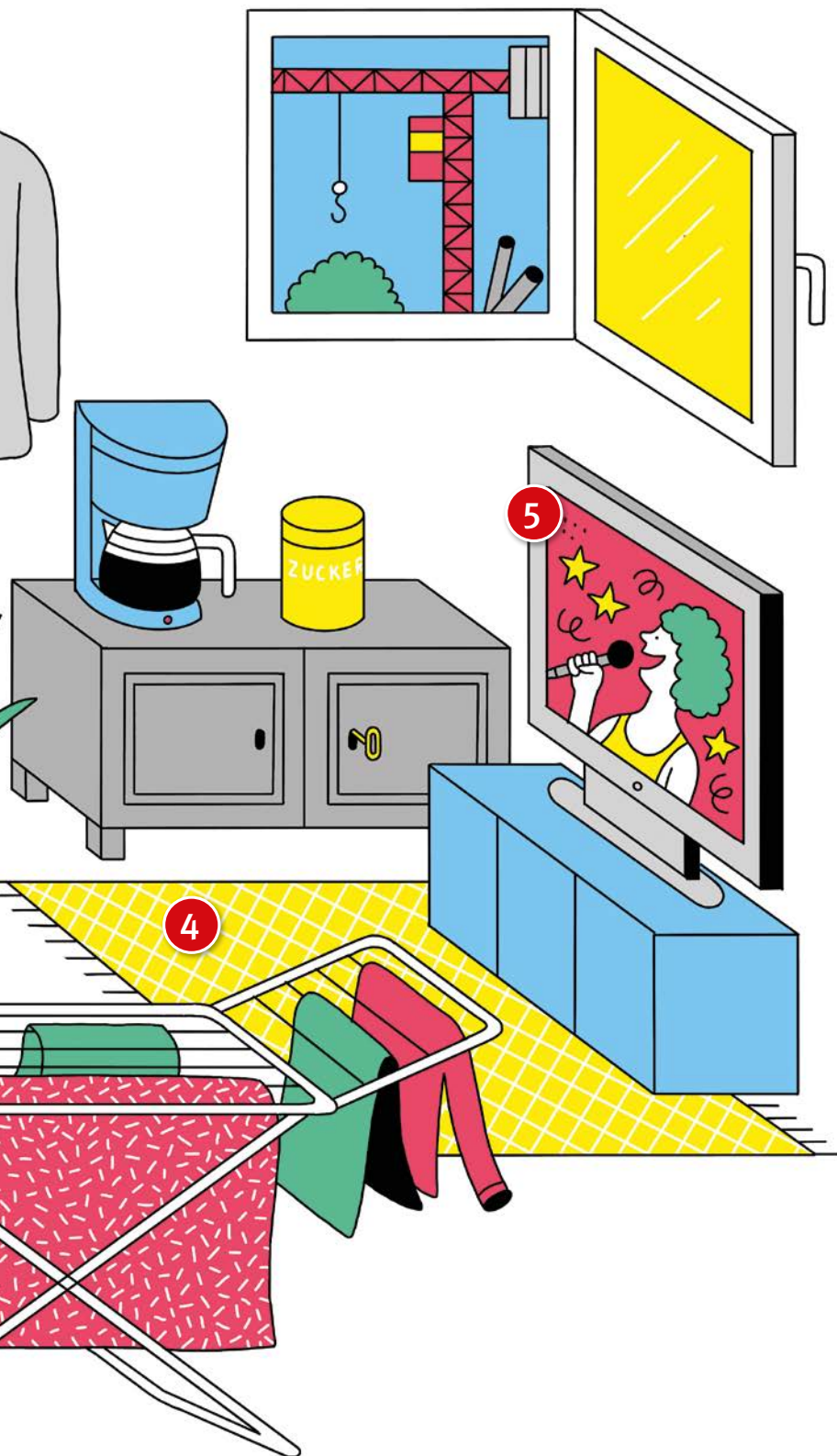
Fast jedes dritte deutsche Unternehmen ermöglicht die gelegentliche Heimarbeit. Doch wie schafft man dort eine **gesunde Arbeitsumgebung**?

Unsere Tipps als Download-Poster.



DAS POSTER
GIBT'S AUCH
ONLINE:

[www.certo-portal.de/
homeoffice](http://www.certo-portal.de/homeoffice)



1 Bildschirm

Schauen Sie entspannt von oben auf den Bildschirm herab, als würden Sie ein Buch lesen. Der Abstand zwischen Bildschirmunterkante und Tischoberfläche sollte so gering wie möglich sein. Neigen Sie den Monitor so weit nach hinten, dass Ihr Blick senkrecht darauf trifft. Halten Sie 50 bis 70 Zentimeter Sehabstand. Fenster und Lichtquellen sollten sich nicht spiegeln. Tageslicht kommt am besten von der Seite. Gegenlicht, wie hier auf dem Bild, strengt an.

2 Tisch

Klar, kaum einer hat einen verstellbaren Tisch zu Hause. Daher: öfter aufstehen und herumgehen. Tisch-Knigge: Schultern entspannen. Die Oberarme bleiben locker und bilden mit den Unterarmen einen rechten Winkel, ebenso Ober- und Unterschenkel. Unterarme waagrecht auf den Tisch, Füße ganz auf den Boden, zur Not mit Fußstütze.

3 Sitzplatz

Kantensitzer, aufgepasst: Ihr Rücken dankt, wenn Sie die volle Sitzfläche nutzen. Auch wenn's nach Zappelphilipp klingt: Ändern Sie öfter mal Ihre Haltung, das entlastet. Gönnen Sie sich einen ergonomischen Stuhl, den Sie nach Funktion und Komfort aussuchen. Die Rückenlehne sollte in allen Sitzpositionen unterstützen, Armlehnen sollten Tischniveau haben.

4 Atmosphäre

Wer sagt, dass ein Büro karg sein muss? Richten Sie Ihren Arbeitsplatz simpel, aber wohnlich ein. Schaffen Sie einen Bereich, den Sie bewusst betreten und verlassen. Am besten klappt das mit einem Arbeitszimmer, zur Not tun's Raumteiler. Sorgen Sie für frische Luft und Tageslicht. Teppiche sind nicht nur wohnlich, sondern schlucken zudem Geräusche.

5 Ablenkung

Weg mit dem Krimi, aus mit dem Fernseher: An Ihren Platz dürfen nur Arbeitssachen. Unordnung lenkt ab. Musik nebenher ist eine Typfrage, ein Podcast ist eher ungeeignet. Sie wollten nur einen Kaffee holen und starten plötzlich einen Großputz? Dagegen hilft: Arbeitszeiten strikt einhalten, Ziele setzen und Pausen machen. Tipp für die Stimmung: Ziehen Sie Ihr Arbeitsoutfit an. Erst recht, wenn Sie das Haus nicht verlassen.

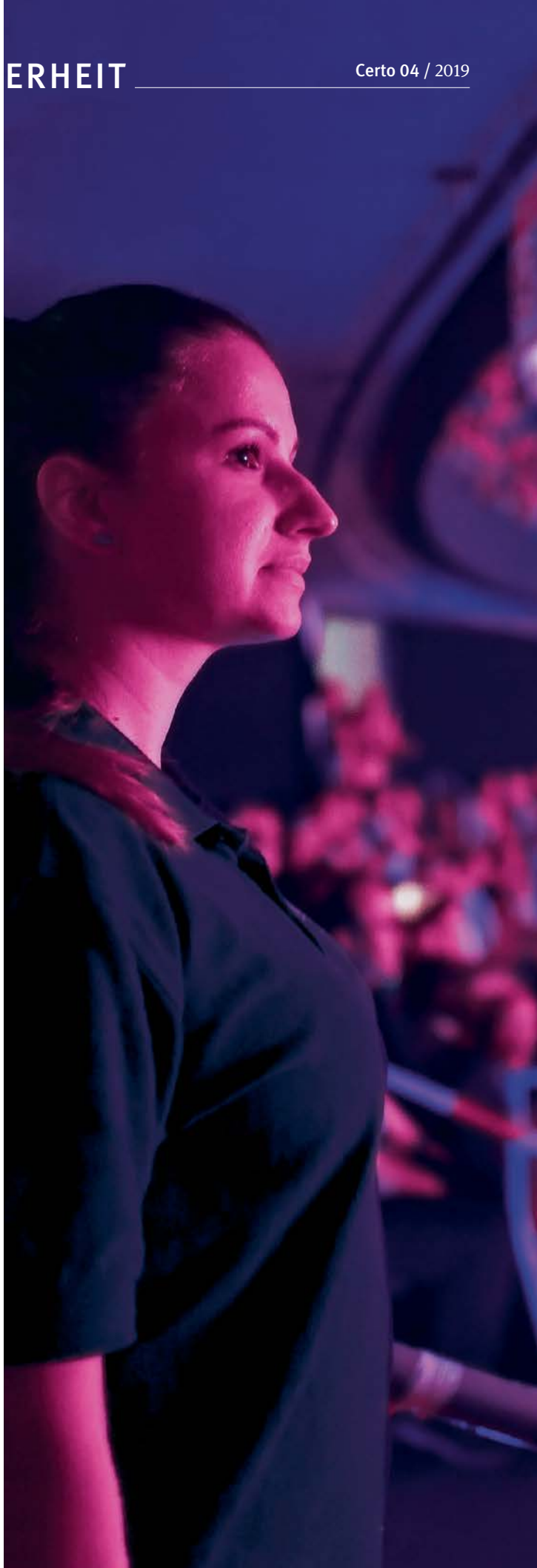
Udos Beschützer

Wenn andere feiern, passen sie auf. Doch wie behält die **Security** bei Konzerten mit Tausenden Gästen die Kontrolle? Ein Abend mit einer Sicherheitsmitarbeiterin – und Udo Lindenberg.

Es dröhnt, scheppert, knallt: Die „Panik 1“ glüht im Erdorbit, nimmt Kurs auf die TUI-Arena in Hannover. Feuerfontänen und Rauch schießen hoch, als das Flugzeug auf die Bühne donnert. Acht Tänzerinnen springen aus der Luke, Udo Lindenberg sinkt in einer Raumkapsel von der Decke. 12.000 Menschen feiern den 73-jährigen Rocker und seine Band, das Panikorchester. Nur einige Dutzend Aufpasser bleiben ruhig: Jennifer Wahlert und ihr Team von ToSa Security & Service achten darauf, dass hier keine echte Panik entsteht.

Panik bitte nur auf der Bühne

Rückblende, drei Stunden vor Konzertbeginn. Bevor Udo loslegen kann, bereiten rund 100 Sicherheitskräfte zusammen mit dem Veranstalter Hannover Concerts den Abend vor. Manche ziehen sich noch ihr blaues Poloshirt an, testen ihr Funkgerät. Eine von ihnen ist Jennifer Wahlert. Die 24-jährige Projektleiterin ist heute verantwortlich für zwölf Sicherheitsleute. Sie werden vor der Bühne die Menge im Blick behalten.



„Unsere Arbeit beginnt schon zwei Tage vor dem Konzert“, erklärt Wahlert. „Wir besetzen die Pforte und checken alles, was reinkommt.“ Das gilt auch für Lindenberg's Crew, die mit mehreren Trucks und Nightlinern anrückt. Selbst die Gastro muss an den wachsamen Augen der ToSa-Leute vorbei. „Der Einzige, der nicht durchsucht wird, ist Udo selbst“, sagt Wahlert, während ihr Team die Abgrenzungen für den Einlass aufbaut. Beobachtet werden die Sicherheitskräfte dabei von den wohl treuesten Fans, die schon seit dem Vortag vor der Arena campen.

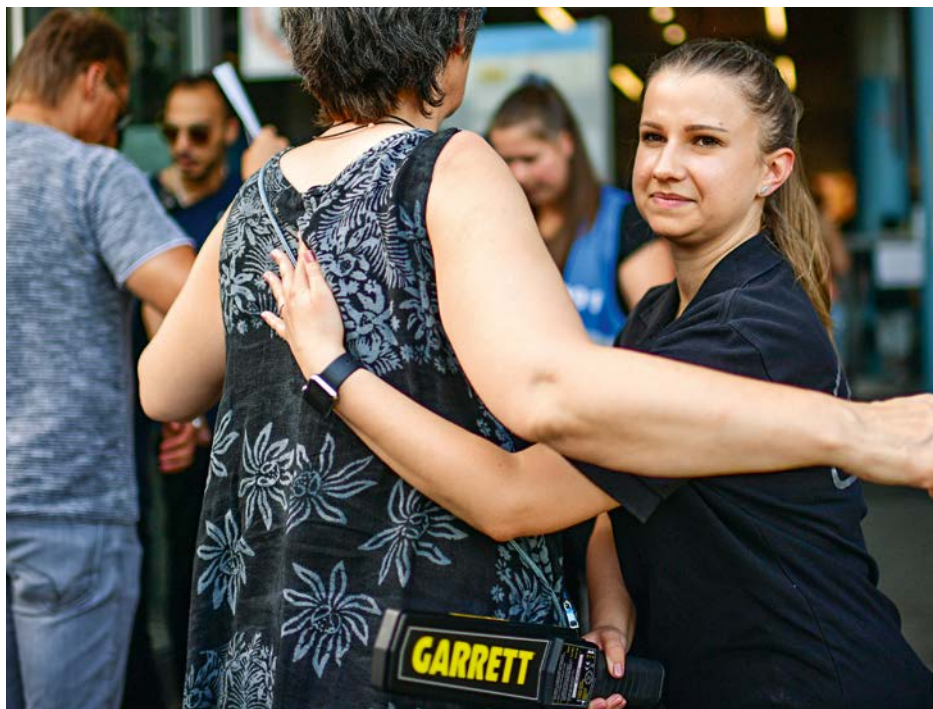
**„Wir checken alles,
was reinkommt. Der Einzige,
der nicht durchsucht wird,
ist Udo selbst.“**

**JENNIFER WAHLERT, PROJEKTLEITERIN
BEI TOSA SECURITY & SERVICE**

Lauter Lindenburgs im Publikum

Julia Lehning-Sendian, Geschäftsführerin von ToSa, scharf ihre Leute um sich, gibt letzte Anweisungen: keine stark alkoholisierten Menschen, keine Taschen größer als DIN A4, keine Profikameras, keine spitzen Gegenstände, kein Glas, keine Flaschen über 0,5 Liter. „Außerdem dürfen Gäste ihre Flasche nur ohne Deckel in der Hand halten“, erklärt sie. So taue die Flasche nicht als Wurfgeschoss und werde am Boden nicht zur Stolperfalle, weil sie nachgibt. Regeln, von denen auch Traditionen nicht ausgenommen sind: Einmal stapelten sich bei einem schottischen Tanzevent die Messer im Ablageraum. „Die gehörten zur Tracht, durften aber natürlich nicht mit hinein“, erzählt Wahlert.

**SCHÖNE MOMENTE IM
SCHUMMERLICHT**
Vom Konzert selbst bekommt
Jennifer Wahlert nur wenig mit.



TUCHFÜHLUNG

Taschen auf, Arme hoch (links): Jennifer Wahlert tastet die Gäste ab. Bei Metall schlägt der Detektor aus. Entwarnung (unten): nichts Verbotenes im Rucksack.



Dann geht's los. In zwölf Schlangen reihen sich die Gäste vor der Arena auf. Ganz vorne dabei: Udo-Fans mit Hut und Sonnenbrille, sie wollen gleich in der ersten Reihe stehen. Beim Einlass laufen karibische Rhythmen. „Das sorgt für gute Laune“, so Wahlert. Die Sicherheitskräfte begrüßen jeden Einzelnen freundlich, lassen sich die Tickets zeigen, suchen die Fans mit Metallscannern ab, wünschen ihnen einen schönen Abend. „Freundlichkeit ist das Wichtigste. Wir fragen, ob wir in die Tasche schauen dürfen. Das wirkt von vornherein deeskalierend“, sagt Wahlert.

Schöne Momente schaffen

Und wenn doch mal jemand provoziert? „Dann reden wir beruhigend, aber bestimmt auf die Person ein.“ In härteren Fällen kommt die Bereichsleitung und führt das Gespräch auf die nächste Autoritätsebene. Eskaliert eine Situation dennoch, hält die Security den Aggressor fest und ruft die Polizei. Das passiere allerdings sehr selten, so Wahlert.

Die junge Hannoveranerin ist mit gerade einmal 1,55 Meter Körpergröße ein gutes Beispiel dafür, dass das Klischee vom bulligen, grimmigen Türsteher oft nicht zutrifft. „Bei uns sind etwa die Hälfte der Einsatzkräfte Frauen. Statt Muskeln und Körpergröße zählen in meinem Job eher Teamwork, Sorgfalt und eine gute Ausbildung“, sagt sie. Wahlert ist versiert darin, auf Signale zu achten: ein hektischer Blick, eine plötzliche Geste, ein schwächelnder Mensch in der Menge. Was ihr an ihrer Arbeit gefällt? „Ich mag die Abwechslung, und Menschen haben dank uns mit einem sicheren Gefühl schöne Momente.“ Wie zuletzt, als ihr Team es einem schwerkranken Fan ermöglichte, die Backstreet Boys noch einmal live zu erleben – vom Bett aus.



IM RAMPENLICHT

Die Halle füllt sich, Vorfreude liegt in der Luft. Wahlert macht einen letzten Kontrollgang durch den Stehbereich vor der Bühne.

Alles klar am Wellenbrecher

Die Arena füllt sich. Für ToSa-Verhältnisse ist das Lindenberg-Konzert Tagesgeschäft. Die Firma betreut sonst Open-Air-Events mit bis zu 80.000 Menschen, zuletzt Rammstein, Pink, Eminem, Ed Sheeran. Wahlert bittet noch kurz Gäste von der Kaisertreppe, dem zentralen Fluchtweg. Dann schiebt sie sich im Schummerlicht durch die Menge, Spots tauchen sie in Violett und Gelb, Vorfreude liegt in der Luft. Barrikaden, auch Wellenbrecher genannt, unterteilen den Stehbereich in kleinere Abschnitte. Letzter Check mit Marco Siegmund, dem ToSa-Mann vor der Bühne: Alles klar? Er hebt den Daumen. „Und wie!“, ruft er, „Die Fans sind gut drauf, alle haben Bock auf eine gute Show. So muss es sein.“ Es ertönt ein Knall, dann legt er los, der Mann mit Hut: Freude, keine Panik.

Runterkommen, bitte!

Damit Situationen erst gar nicht eskalieren, bietet die VBG für Sicherheitskräfte wie Jennifer Wahlert Seminare wie zum Beispiel das Eingriffs- und Sicherungstechniken-Seminar an.

Wie dieses abläuft, lesen Sie online im Certo-Portal.



SO GEHT DEESKALATION:

www.certo-portal.de/deeskalation



WIEDER VOLL IM EINSATZ
Jean Muller zusammen mit
seinem Vorgesetzten Mathias Oetter
von Dachser Logistics.

„Ich hab's noch drauf!“

Als Zeitarbeitnehmer verlor Jean Muller bei einem Unfall im Lager seines Entleihbetriebes Dachser ein Bein. Nach der Reha arbeitet Muller nun fest angestellt für die Firma Dachser. Im Interview erzählen Jean Muller und sein Chef Mathias Oetter, wie die **Rückkehr** gelang und welche Herausforderungen sie bewältigen mussten.

Herr Muller, denken Sie noch oft an den Unfall?

Muller: Immer mal wieder. Aber es sind keine schlimmen Gedanken mehr. Im Krankenhaus habe ich lange Zeit Alpträume gehabt von Gabelstaplern, die mich verfolgen. Die bin ich heute los. Aber sobald ich an mir hinunterschaue und die Prothese sehe, muss ich natürlich automatisch an den Unfall denken.

Was ist passiert?

Muller: Ich war Ende 2017 Zeitarbeitnehmer bei Dachser in einer besonders betriebsamen Phase. An jenem Tag wollte ich noch vor der Pause die letzten Paletten von einem Lkw entladen, als seitlich von hinten ein Gabelstapler mein Bein erwischte. Ich bekam noch mit, wie die Ersthelfer sich um mich kümmerten und wie ich im Krankenwagen zur Klinik fuhr. Danach ist erst einmal alles schwarz – auch wegen der vielen Operationen.

Herr Oetter, haben Sie den Unfall mitbekommen?

Oetter: Den Unfall selbst nicht. Aber als ich davon hörte, bin ich sofort hin.

Stand sofort fest, dass das Bein amputiert werden muss?

Muller: Wochenlang versuchten die Ärzte, es zu retten. Irgendwann war klar, dass es nicht gelingt. Da sagte ich: Schluss jetzt, das Bein muss ab! Eine schwere Entscheidung und eine harte Zeit.

Haben Sie mit Herrn Muller in dieser Zeit Kontakt gehalten?

Oetter: Selbstverständlich. Uns war klar, dass wir ihn unterstützen, wo es nur geht. Im Krankenhaus erklärte ich ihm, dass er nach der Reha jederzeit wieder bei Dachser einsteigen kann.

Muller: Das half. Ab da ging's vorwärts.

„Ich musste
laufen lernen wie ein
kleines Kind.“

JEAN MULLER, DACHSER

Die Reha lief in Zusammenarbeit mit der VBG – wie haben Sie die Zeit erlebt?

Muller: Ich musste laufen lernen wie ein kleines Kind. Die Reha war anstrengend, körperlich und mental. Mein Reha-Manager Andreas Ebenbeck von der VBG war für mich da und hat alles organisiert – von der richtigen Prothese über das erste Lauftraining bis hin zu einem Aufenthalt in einem Rehasentrum im Allgäu. Am Ende der acht Wochen konnte ich dann zehn Schritte ohne Gehhilfe laufen – das war das Ziel. Ohne Herrn Ebenbeck hätte ich das wohl nicht geschafft.

Oetter: Wer Herrn Muller kennt, der weiß, was für eine Kämpfernote er ist. Es war uns allen klar, dass er früher oder später wieder zurückkommt.

Muller: Das stimmt! Zuletzt konnte ich die Rückkehr in den Job gar nicht mehr abwarten ...

... und dann haben Sie zum Hörer gegriffen ...

Oetter: ... und uns angerufen: Er wollte sofort wieder loslegen. Also trafen wir uns und schauten, was für ihn infrage kommt.

Muller: Da haben wir uns auch noch einmal den Unfallort angeschaut, das war im ersten Moment nicht einfach. Aber gleichzeitig habe ich mich richtig gefreut, wieder da zu sein. Im erneuten Einstellungsgespräch habe ich dann gemeint: „Chef, gib mir meinen Job zurück, ich zeige, dass ich es noch draufhabe!“ Er hat dann einfach meine Bewerbung beiseitegelegt – die bräuchte ich nicht. Ich war eingestellt, sogar unbefristet.

Wie ist die Rückkehr gelungen?

Oetter: Herr Muller arbeitet wieder bei uns im Lager – ohne Probleme. Wir haben ihm lediglich einen Stuhl für die Arbeit am Computer zur Verfügung gestellt – normalerweise gibt es dort Steh-PCs. Davon abgesehen hat er sich schnell wieder integriert. Das Vertrauen zahlt er mit guter Arbeit zurück.

Muller: Dass die Rückkehr so reibungslos geklappt hat, ist für mich die größte Wertschätzung. Ich arbeite als Abteilungsleiter im Wareneingang, habe tolle Kolleginnen und Kollegen und tolle Vorgesetzte. Mehr kann man sich doch kaum wünschen.

Gewinnspiel

Normalerweise passiert ja nichts ... aber dann eben doch. Gut, wenn eine Ersthelferin oder ein Ersthelfer in der Nähe ist. Und noch besser, wenn auch der Erste-Hilfe-Koffer parat steht – und einsatzbereit ist. Denn die ver-

wendeten Materialien darin haben ein Ablaufdatum. Nähert sich Ihres? Dann machen Sie jetzt bei unserem Gewinnspiel mit. Wir verlosen einen neuen Koffer. Zur Teilnahme beantworten Sie einfach folgende Frage:

Bei welchem Konzert war Jennifer Wahlert als Security im Einsatz?

Schicken Sie uns Ihre Antwort bis zum 23. Oktober 2019 an certo@vbg.de.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Erste-Hilfe-Koffer von Schäfer Shop.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Teilnahmebedingungen: Der Preis wird unter allen richtigen Einsendungen verlost. Damit der Gewinner oder die Gewinnerin benachrichtigt werden kann, ist die gültige Postanschrift erforderlich. Eine Barauszahlung von Sachpreisen ist ausgeschlossen. Der Teilnehmer erklärt sich für den Fall eines Gewinns damit einverstanden, dass sein Name veröffentlicht wird. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Beschäftigten der VBG sowie deren Angehörige und externe Dienstleister, die mit der Umsetzung des Preisausschreibens beschäftigt waren oder sind. Eine mehrfache Teilnahme einer Person an diesem Gewinnspiel unter Benutzung von Pseudonymen oder über Dritte und eine sonstige Verwendung unerlaubter Hilfsmittel führen zum Ausschluss. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Datenschutz:** Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass ihre persönlichen Daten zum Zweck der Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels erhoben, gespeichert und genutzt werden. Die Daten werden nur für das Gewinnspiel genutzt und nach der Auslosung gelöscht.



Was läuft online?

@VBG_Hamburg

Täglich auf unserem Twitter-Kanal: Termine und News rund um die VBG und das gesamte Universum der Arbeitssicherheit und Gesundheit. Folgen Sie uns!

Sie arbeiten unterwegs am Flughafen oder im Zug? #VBG-Präventionsexperte Andreas Stephan gibt in der Fachzeitschrift „Sicherheitsingenieur“ #Tipps zur Basisausrüstung für das mobile #Büro: www.sifa-sibe.de/ergonomie/tipps-fuer-das-mobile-buero/

Lust auf Studieren mit Praxisbezug? Wie wärs mit einem dualen #Studium bei der #VBG? Abschluss: Bachelor in Sozialversicherung; Vorteile: ein festes Gehalt und kostenfreies Wohnen auf dem Campus. Mehr Infos: www.vbg.de/karriere



Und nach der letzten Seite?

Bis zur nächsten Ausgabe am 15. Januar 2020 müssen Sie nicht warten, um mehr von uns zu lesen. Der Certo-Newsletter informiert Sie über die neuesten Beiträge in unserem Onlineportal. Abonnieren Sie ihn hier: www.vbg.de/certo-newsletter

IHR KONTAKT ZUR VBG

Tel. 040/5146-29 40

Kontaktformular:
www.vbg.de/kontakt

Service-Hotline für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

Tel. 01805/824 77 28 (0,14 €/Min.
aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Für Sie vor Ort – die VBG-Bezirksverwaltungen:
Ihre zuständige Bezirksverwaltung finden Sie über die Postleitzahlsuche auf www.vbg.de/standorte

Auslands-Notfall-Hotline bei Arbeitsunfällen:
Tel. +49 40/5146-7171

Seminarbuchungen:
Online: www.vbg.de/seminare
Telefonisch: in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

Beitrags-Fragen:
Tel. 040/5146-29 40
Kontaktformular: www.vbg.de/kontakt

Was macht eigentlich ein Ersthelfer?

Täglich sorgen Menschen dafür, dass wir sicher arbeiten können und im Ernstfall gut versorgt sind. In dieser Reihe stellen wir ihre **Aufgaben und Berufe** vor.

Tätigkeit: Erste Hilfe (in der Regel freiwillig von Beschäftigten übernommen).

Aufgaben: Autsch! Geht etwas im Betrieb schief, sind sie zuerst zur Stelle: Ersthelfende betreuen Verletzte und stellen den Transport zur ärztlichen Behandlung sicher. Sie versorgen Wunden, verletzte Muskeln, Gelenke und Knochen. Sie handeln rasch, etwa bei Schlaganfällen und Herzinfarkten. Außerdem sind sie meist für die Pflege des Erste-Hilfe-Materials zuständig.

Einsatzort: In Unternehmen mit bis zu 20 Beschäftigten muss mindestens ein Ersthelfer bereitstehen. Bei mehr Mitarbeitenden gilt für Verwaltungsbereiche ein Anteil von fünf Prozent, in der Produktion zehn Prozent.

Ausbildung: Aus- und Fortbildung umfassen jeweils neun Unterrichtseinheiten. Die VBG übernimmt in der Regel die Kosten für bis zu zehn Prozent der Versicherten eines Betriebs. Zum Basiswissen gehören lebensrettende Maßnahmen und grundsätzliche Handlungsabläufe bei Notfällen. Die Fortbildung kann durch branchenspezifische Schwerpunkte wie Erste Hilfe beim Umgang mit Gefahrstoffen ergänzt werden. Wichtig: Die Ausbildungsstelle muss zugelassen sein – die VBG führt dazu eine Datenbank. Alle zwei Jahre ist eine Fortbildung Pflicht.



MEHR INFOS:

www.vbg.de/erste-hilfe

IMPRESSUM

VBG, Massagopassage 1,
22305 Hamburg, www.vbg.de.
Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.P.):
Dr. Andreas Weber
Chefredaktion VBG: Daniela Dalhoff
Projektleitung VBG:
Friederike Dittmer
Kontakt zur Redaktion:
Tel. 040/51 46-25 62, certo@vbg.de,
www.vbg.de/certo

Produktion:
TEMPUS CORPORATE GmbH,
Ein Unternehmen des ZEIT Verlags,
www.tempuscorporate.zeitverlag.de
Projektleitung: Emanuel Bussemas
Druck: Kröger Druck, Wedel
Nachdrucke aus Certo, auch in
Auszügen, nur nach Genehmigung
durch die Redaktion.

Erscheinungsweise: vierteljährlich,
Der Bezugspreis für das Magazin ist durch
den Beitrag abgegolten.

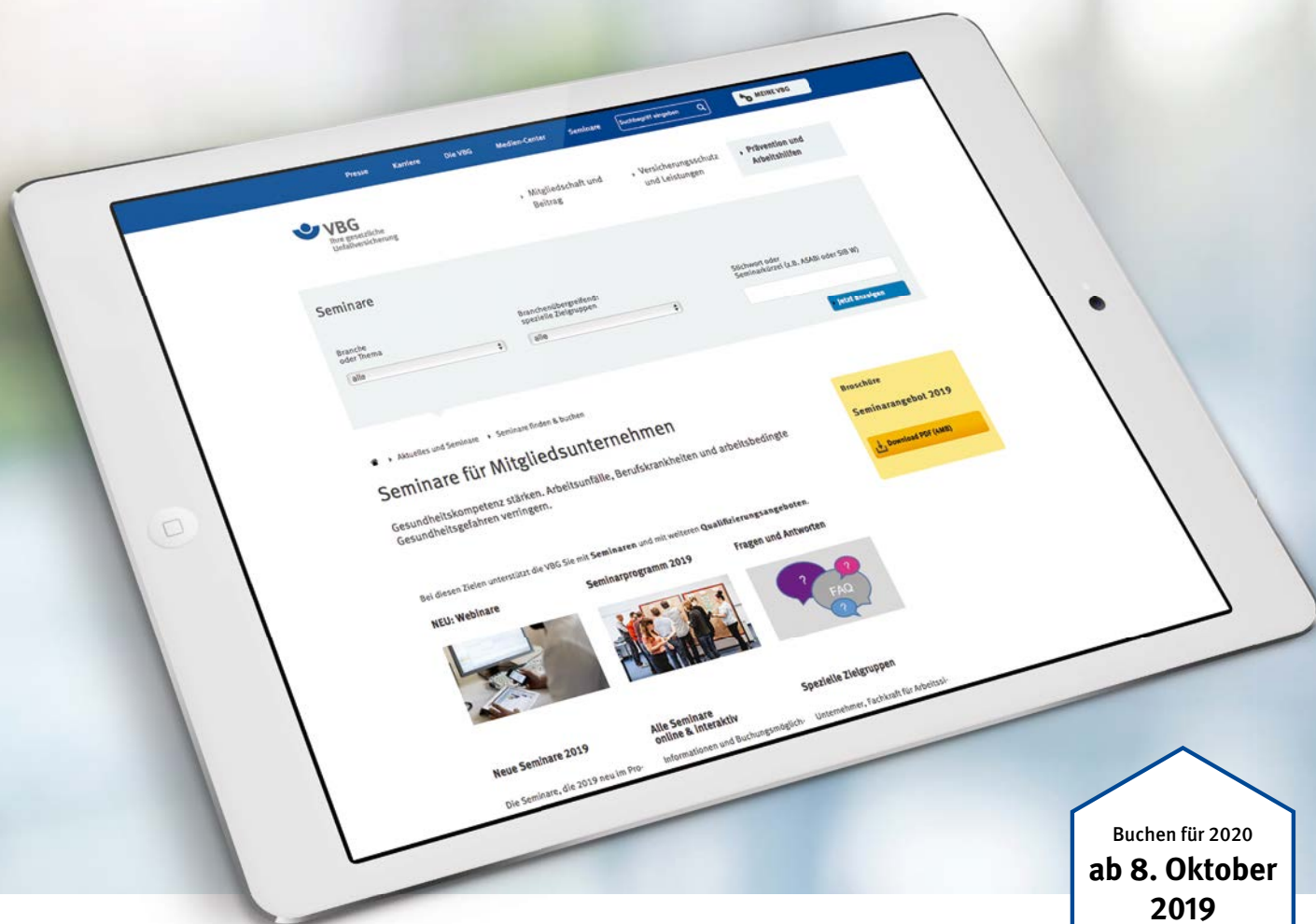
 **VBG**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

Certo ist prämiert mit:


best of
content marketing
2018



Klügere bilden sich fort.



Buchen für 2020
**ab 8. Oktober
2019**

Lernen Sie dazu! Unsere Seminare und Webinare behandeln branchenübergreifend Themen rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – vom Gesundheitsmanagement über Staubvermeidung bis hin zum Umgang mit Tieren. Und das Beste: Für Mitgliedsunternehmen ist die Teilnahme kostenlos.

JETZT ANMELDEN: WWW.VBG.DE/SEMINARE