



Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell

IMPULSE + LÖSUNGEN FÜR DIE PRAXIS

BAUA-BROSCHÜRE: BEWEGUNG IM FOKUS

Nutzen Sie die Leitmerkmalmethode zur
Beurteilung von Bewegung. S. 3

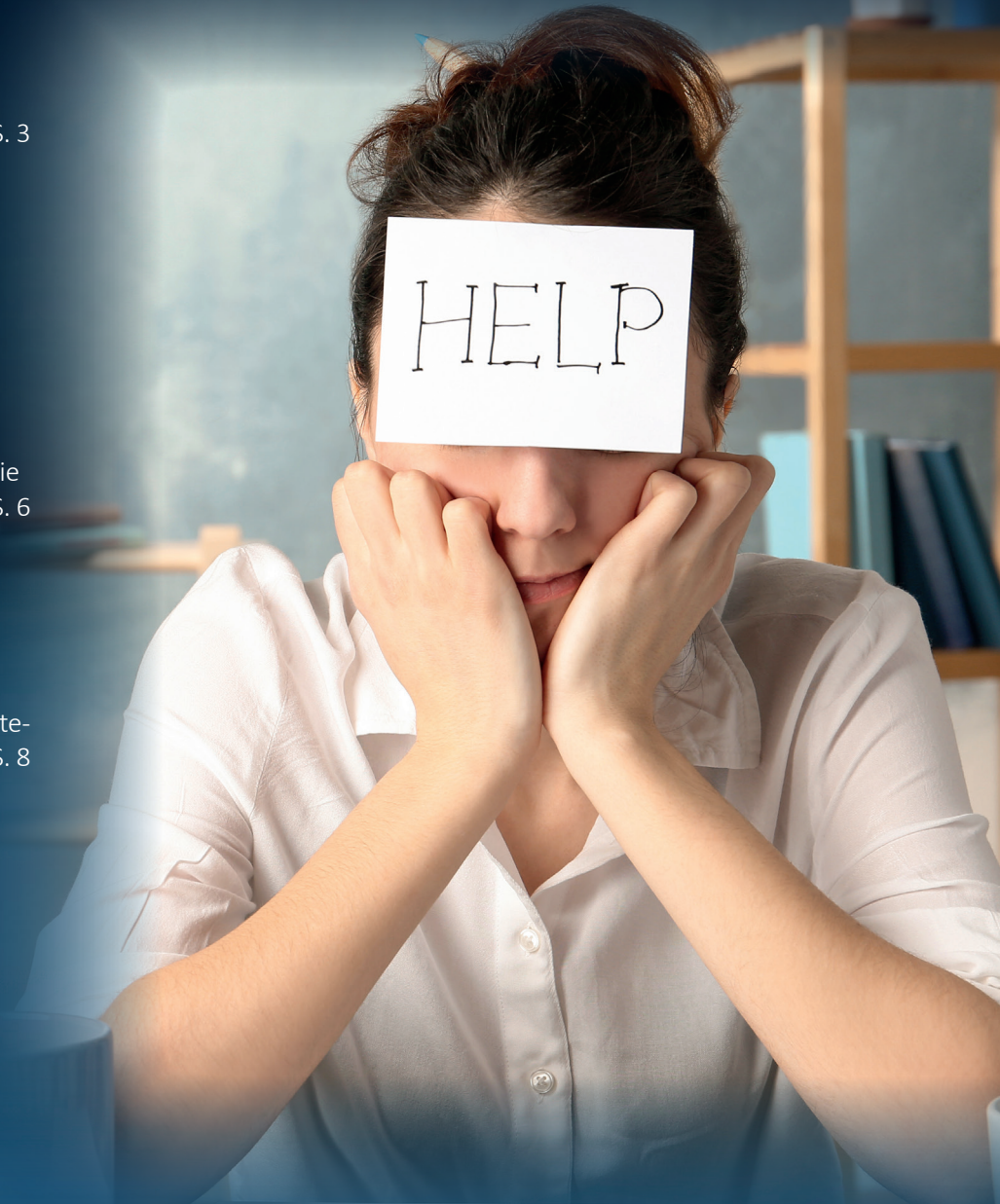
TOP-THEMA

10 STRATEGIEN GEGEN GRÜBELFALLEN

Wenn Grübeln Sie blockiert: 10 Wege, wie
Sie mental zur Ruhe kommen. S. 6

NOTFALLVORSORGE AUF DEM PRÜFSTAND

Sind Sie für Unfälle vorbereitet? Jetzt syste-
matisch mit dieser Checkliste prüfen. S. 8



“ Effektiver
Arbeitsschutz
beginnt mit der
eigenen Resilienz. ”



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit



Dr. Mikko Börkircher
(MB)

Immer top informiert: Dr. Mikko Börkircher ist seit mehr als 15 Jahren beratend als Arbeitswissenschaftler und Sicherheitsingenieur in den Branchen Bau, Chemie sowie in der Metall- und Elektroindustrie tätig. In zahlreichen Ausschüssen und Normungsgremien befasst er sich mit dem Thema Arbeits- und Gesundheitsschutz. Er ist daher sehr gut vernetzt und erhält frühzeitig Informationen zu Änderungen und wie sich diese in der Praxis umsetzen lassen.

Stressmanagement

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Sicherheitsfachkraft tragen Sie täglich große Verantwortung. Zwischen Zeitdruck und komplexen Aufgaben bleibt oft wenig Raum für Erholung. Dauerhafte Anspannung wird dabei schnell zur psychischen Belastung – mit Folgen für Ihre Gesundheit.

Doch Stress muss nicht Ihr ständiger Begleiter sein. Setzen Sie sich mit wirksamen Strategien zur Stressbewältigung auseinander. Und damit meine ich nicht nur Erholung im bevorstehenden Sommerurlaub, sondern kleine, alltagstaugliche Werkzeuge für mehr innere Ruhe und Stabilität.

Wie Sie mit einfachen Techniken den Kopf freibekommen und schlechte Gedanken in konstruktive Bahnen lenken, erfahren Sie im Schwerpunktbeitrag, der Ihnen praxisnahe Impulse liefert, um Grübelschleifen zu durchbrechen und Ihre mentale Widerstandskraft zu stärken.

Dr. Mikko Börkircher

Ihr Xperten-Team für „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell“



Dr. Robert Kaufmann
(RK)

Der Mann der Praxis: Als Leiter eines Forschungslabors und Sicherheitsbeauftragter mit mehr als 30 Jahren Berufserfahrung kennt Dr. Robert Kaufmann die alltäglichen Tücken und Herausforderungen.

Er begegnet ihnen mit seinem jahrelang erworbenen Praxiswissen. Theorie ist das eine, aber echte Praxistipps und Lösungen für die Umsetzung mit Fachkollegen zu teilen ist ihm ein primäres Anliegen.



Rafael de la Roza
(dLR)

Der Pragmatiker: „Fachchinesisch ist mir fremd, damit ist niemandem geholfen.“ Rafael de la Roza versteht es, komplizierte Sachverhalte leicht verständlich auf den Punkt zu bringen, sodass der Praktiker vor Ort Maßnahmen schnell umsetzen kann.

rafael.delaRoza@safetyxperts.de



Svenja Dammasch
(SD)

Die leidenschaftliche Menschenschützerin: „Als Arbeitsschützerin mache ich keine Kompromisse, wenn es um Leib und Leben geht. Ansonsten ist die beste Strategie, um Arbeitgeber von meinen Schutzmaßnahmen zu überzeugen: Kleine Schritte gehen.“ Den passenden Fahrplan dafür gibt die selbstständige Sicherheitsingenieurin und Unternehmensberaterin Ihnen in den Ausgaben von „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell“.



Onlinebereich

Nutzen Sie mehr als 650 Checklisten, Muster, Vorlagen und Lehrvideos unter safetyxperts.de/login



Fragen an die Xperten

Stellen Sie Ihre individuellen Fragen gerne über das Kontaktformular auf safetyxperts.de/login

Langzeiterkrankungen prägen 2024 – unterstützen Sie Ihren Arbeitgeber gezielt

Die aktuellen Auswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) verdeutlichen die große Bedeutung von Langzeiterkrankungen für die betriebliche Ausfallstatistik. Als Sicherheitsfachkraft können Sie Ihren Arbeitgeber gezielt darauf hinweisen, welche Handlungsfelder jetzt besonders wichtig sind, um Ausfallzeiten nachhaltig zu reduzieren.

2024 waren AOK-versicherte Beschäftigte durchschnittlich 23,9 Tage krankgeschrieben. Auffällig: Während über 70 % der Krankschreibungen bereits nach einer Woche endeten, machten diese kurzen Ausfälle nur 23 % der gesamten Fehltage aus. Besonders ins Gewicht fallen hingegen Langzeiterkrankungen: Nur 3,3 % der Krankmeldungen dauerten länger als sechs Wochen, verursachten aber fast 40 % aller Arbeitsunfähigkeitstage.

Prävention von Langzeiterkrankungen

Für Ihre Praxis bedeutet das: Sensibilisieren Sie Arbeitgeber dafür, dass die Vermeidung von Langzeiterkrankungen eine zentrale Stellschraube im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist. Besonders betroffen sind psychische und Muskel-Skelett-Erkrankungen – Krankheitsgruppen, die häufig lange Ausfallzeiten nach sich ziehen und gezielte Präventionsmaßnahmen erfordern.

Auch die krankheitsbedingten Unterschiede zwischen Berufsgruppen bieten wichtige Ansatzpunkte: Beschäftigte in körperlich belastenden oder psychisch beanspruchenden Tätigkeiten, etwa

in der Ver- und Entsorgung oder der Altenpflege, sind besonders häufig betroffen. Akademische Berufe zeigen hingegen vergleichsweise niedrige Krankenstände. Wichtig für Ihre Argumentation gegenüber Arbeitgebern: Atemwegserkrankungen sind zwar häufig, haben aber aufgrund ihrer relativ kurzen Dauer eine geringere Auswirkung auf die Gesamtfehlzeiten. Langfristige Ausfälle bei Muskel-Skelett- und psychischen Erkrankungen hingegen binden erhebliche Ressourcen und wirken sich stark auf die Betriebsergebnisse aus.



Fazit

Langzeiterkrankungen beeinflussen die betrieblichen Ausfallzeiten erheblich. Weisen Sie Arbeitgeber auf ihre Verantwortung hin, eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung zu schaffen, Belastungen frühzeitig zu erkennen und Führungskräfte in gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung zu schulen. Unterstützen Sie Ihren Arbeitgeber aktiv bei der Entwicklung nachhaltiger Präventionsstrategien.

BAuA informiert: Gefährdungen bei Bewegung systematisch beurteilen

Körperfortbewegung ist Teil vieler Arbeitsabläufe und birgt unterschätzte gesundheitliche Risiken. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat dazu eine neue Praxisbroschüre veröffentlicht, die Sie bei der Gefährdungsbeurteilung mit der Leitmerkmalmethode gezielt unterstützt.

Ob Gehen, Steigen, Klettern oder Fahrradfahren mit Muskelkraft: Viele Tätigkeiten im Berufsalltag beinhalten Formen der Körperfortbewegung – oft in Kombination mit weiteren Belastungen. Die neue BAuA-Broschüre liefert Ihnen eine praxistaugliche Methodik, um solche Bewegungsabläufe in der Gefährdungsbeurteilung strukturiert zu erfassen.

Die Beurteilung erfolgt unabhängig davon, ob erhöhte Aktionskräfte aufgebracht werden oder ob Lasten mitgeführt werden. Entscheidend für die Belastung sind vielmehr Bewegungsintensität, Wiederholhäufigkeit, Umgebungsbedingungen sowie individuelle Faktoren wie Fitness oder Erfahrung der Beschäftigten.

Leitmerkmalmethode „Körperfortbewegung“ liefert Systematik

Das Vorgehen zur Bewertung basiert auf dem bekannten Inventar der Leitmerkmalmethoden: Nach einem Basis-Check und einem Einstiegsscreening werden Dauer und Belastungsmerkmale konkret mit der Leitmerkmalmethode „Körperfortbewegung“ erfasst. So lassen sich potenzielle Gefährdungen nicht nur identifizieren,

sondern auch zielgerichtet minimieren – etwa durch organisatorische Änderungen, technische Hilfsmittel oder ergonomische Anpassungen der Arbeitsumgebung. Damit trägt die Methode maßgeblich zur Verbesserung des Gesundheitsschutzes und zur langfristigen Reduktion arbeitsbedingter Erkrankungen bei.



Fazit

Nutzen Sie die Leitmerkmalmethode, um Risiken systematisch zu erfassen und an der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung aktiv mitzuwirken.



Download-Tipp

Die Broschüre steht auf der BAuA-Webseite zum Download bereit: kurzlinks.de/baua_publication_a118. Im Onlinebereich von SafetyXperts finden Sie das passende eBook zu Ergonomie: kurzlinks.de/richtig_bewegen_eBook



Hautschutz konsequent umsetzen: DGUV-Information 209-022 aktualisiert

An Hautgefährdungen wird im betrieblichen Alltag oft zu spät gedacht, obwohl Hauterkrankungen zu den häufigsten berufsbedingten Erkrankungen zählen. Die neu überarbeitete DGUV-Information 209-022 „Hautschutz an Holz- und Metallarbeitsplätzen“ unterstützt Sie als Sicherheitsfachkraft dabei, gezielt zu beraten und geeignete Schutzmaßnahmen im Unternehmen anzuregen.

Ob Schlosserei, Schweißerei, Zerspanung, Kfz-Werkstatt oder Montage – in vielen holz- und metallverarbeitenden Bereichen sind die Hände der Beschäftigten täglich Chemikalien, Ölen, Schmierstoffen, Metallstäuben oder mechanischen Belastungen ausgesetzt. Besonders bei empfindlicher Haut oder hoher Exposition können daraus ernsthafte Hauterkrankungen entstehen.

Was ist neu?

Die Ausgabe enthält u. a. eine neue Abbildung zur Anwendung von Hautschutzmitteln, aktualisierte Textpassagen in Kapitel 4.4 sowie eine überarbeitete Abbildungsabfolge. Redaktionelle Anpassungen verbessern zusätzlich die Verständlichkeit.

Die DGUV-Information 209-022 vermittelt die zentralen Grundlagen zu Hautgefährdungen und zeigt arbeitgeberseitige Pflichten zur Beurteilung und Prävention auf. Sie unterstützt Ihre Beratung u. a. durch praxisbezogene Hinweise zu:

- Substitution gefährdender Stoffe,
- technischen und organisatorischen Maßnahmen,
- Auswahl, Bereitstellung und richtiger Anwendung Persönlicher Schutzausrüstung (PSA) sowie
- arbeitsmedizinischer Vorsorge.

Ein besonderer Mehrwert: Die systematische Aufstellung typischer Hautgefährdungen mit konkreten Schutzmaßnahmen nach Arbeitsbereichen und eingesetzten Stoffen erleichtert die Anwendung in der Praxis deutlich.

Exkurs: Hautschutzplan

In vielen Arbeitsbereichen ist der Kontakt mit hautbelastenden Stoffen unvermeidbar. Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf den organisatorischen Schutzmaßnahmen – insbesondere auf der Einführung und Umsetzung eines Hautschutzplans. Dieser bietet eine strukturierte Grundlage, um den Umgang mit hautgefährdenden Stoffen im Betrieb systematisch zu regeln. Er definiert, wer, wann, welche Hautschutzmittel anwendet und wie Reinigung, Schutz und Pflege in die tägliche Arbeitsroutine eingebunden werden. Ein Hautschutzplan sollte sowohl Reinigungs- als auch Schutzmaßnahmen umfassen. Während die grundlegenden Anforderungen an allen Arbeitsplätzen gleich sind, variieren die benötigten Schutzmittel je nach Einsatzbereich. So kommen Mitarbeiter in verschiedenen Arbeitsumgebungen z. B. mit Wasser, biologischen Stoffen, Fetten, Ölen oder Schmutzpartikeln in Kontakt.

Kurz gefasst: Verwenden Sie immer das mildeste Reinigungsmittel, das die Verschmutzung effektiv beseitigt. Es kann sinnvoll sein, mehrere milde Reinigungsgänge durch-

zuführen, anstatt ein aggressives Mittel einzusetzen. Bei Waschlotionen unterscheidet man zwischen normalen, reibemittelhaltigen und lösungsmittelhaltigen Varianten. Reibemittelhaltige Lotionen sollten nur bei stark haftendem Schmutz sparsam angewendet werden. Nach der Reinigung ist stets auf eine sorgfältige Hautpflege zu achten, um die natürliche Schutzfunktion der Haut zu erhalten.



Bei holz- und metallverarbeitenden Arbeiten sind die Hände besonderen Beanspruchungen ausgesetzt.



Fazit

Die überarbeitete DGUV-Information 209-022 ist ein wertvolles Instrument für Ihre sicherheitstechnische Beratung – insbesondere beim Hautschutz in gefährdungsintensiven Arbeitsbereichen. Weisen Sie Ihren Arbeitgeber gezielt auf mögliche Defizite hin und begleiten Sie die Umsetzung wirksamer Schutzmaßnahmen. Die praxisnahen Handlungshilfen und klar strukturierten Empfehlungen der DGUV-Information erleichtern die Beurteilung von Gefährdungen durch hautgefährdende Stoffe und Tätigkeiten erheblich. Darüber hinaus unterstützt sie bei der Auswahl geeigneter Schutzmittel – von Persönlichen Schutzausrüstungen bis hin zu hautpflegenden und -reinigenden Produkten – sowie bei der Erstellung betrieblicher Hautschutzpläne.



Download-Tipp

Die DGUV-Information steht für Sie zum kostenlosen Download bereit unter: kurzlinks.de/dguv_209-022 Nutzen Sie außerdem die Arbeitshilfen des SafetyXperts-Onlinebereichs indem Sie nach „Hautschutz“ suchen.



Besserer Arbeitsschutz: Beinahe-Unfälle verhindern!

Arbeitsunfälle sind immer nur die Spitze des berühmten Eisbergs. Beinahe-Unfälle, die tagtäglich in vielen Betrieben passieren, stellen eine latente, nicht immer erkennbare Gefahr dar. Gerade sie liefern Ihnen aber wertvolle Hinweise auf Schwachstellen im Arbeitsablauf, die – wenn sie unbeachtet bleiben – schnell zu tatsächlichen Unfällen führen können. In der Praxis zeigt sich immer wieder: Was heute noch glimpflich ausgeht, kann morgen schon gravierende Folgen haben. Schenken Sie daher in Ihrem Unternehmen Beinahe-Unfällen zukünftig mehr Beachtung.

Normalerweise werden in dieser Rubrik konkrete Arbeitsunfälle aus der Praxis aufgegriffen, um daraus Erkenntnisse für die Prävention abzuleiten. In diesem Beitrag verzichten wir bewusst auf einen konkreten Unfallfall und rücken stattdessen die oft übersehenen Beinahe-Unfälle in den Fokus.

Denn auch sie bieten Ihnen eine hervorragende Grundlage, um Ihre Beschäftigten in Unterweisungen gezielt für Gefahren zu sensibilisieren – anschaulich, konkret und mit direktem Bezug zur eigenen Arbeitswelt. Nutzen Sie solche Beinahe-Ereignisse, um das Sicherheitsbewusstsein zu schärfen und präventive Maßnahmen zu verstärken, bevor es zu einem tatsächlichen Unfall kommt.

Infobox: Von einem Beinahe-Unfall spricht man, wenn ein unbeabsichtigtes Ereignis eintritt, bei dem sich unter anderen Umständen eine Person hätte verletzen können. Stolpert einer Ihrer Mitarbeiter bei der Durchführung einer Arbeitsschutzbegehung in der Produktion beispielsweise über eine Bodenunebenheit oder eine Kante und bleibt ihm damit durch Zufall ein Sturz mit Verletzungen an Gelenken o. Ä. erspart, ist das ein Beinahe-Unfall.

In vielen Unternehmen wird über Beinahe-Unfälle immer noch hinweggesehen. Werden Beinahe-Unfälle nicht dokumentiert oder nicht einmal erkannt und wird ihnen damit nicht wirksam vorgebeugt, können sie zu Arbeitsunfällen führen. Insofern trägt jeder erkannte Beinahe-Unfall dazu bei, Arbeitsunfälle zu vermeiden.

Weiteres Beispiel für einen Beinahe-Unfall: Jemand in Ihrem Unternehmen lässt einen Ordner offen herumliegen. Bei einem möglichen Sturz (Ursache: baumelndes Stromkabel oder im Weg stehende Mehrfachsteckdose) könnte einer Ihrer Mitarbeiter, beim Versuch sich aufzufangen, mit der Hand ausgerechnet auf dem offenen Ordnerbügel landen und sich diesen mit Wucht in die Handfläche bohren.

Dieser Arbeitsunfall könnte gravierende Folgen haben, u. a. Verletzungen von Sehnen, Gefäßen, Nerven oder Knochen. Das zeigt, wie sinnvoll die Reaktion auf Beinahe-Unfälle ist. Wird die Gefährdung (Stromkabel, Mehrfachsteckdose, offener Ordner) gleich beseitigt, kann es nicht zum Arbeitsunfall kommen.

Fördern Sie das Bewusstsein Ihrer Mitarbeiter und Kollegen für Beinahe-Unfälle

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter und Kollegen für Beinahe-Unfälle. Sie haben sich häufig mit Situationen und Zuständen abgefunden oder fühlen sich nur für sich selbst verantwortlich. Durch die Einführung einer Vorgehensweise (siehe Checkliste) zur Aufdeckung und Vermeidung von Beinahe-Unfällen können Sie Maßnahmen ergreifen, um Verbesserungen im Arbeitsschutz herbeizuführen und das Bewusstsein und Verhalten der Mitarbeiter zu verändern.

So erreichen Sie mehr Sicherheit in Ihrem Unternehmen



Klären Sie mit Ihrem Vorgesetzten bzw. Ihrer Geschäftsleitung die Einführung eines Meldeverfahrens für Beinahe-Unfälle. Oder legen Sie eine Vertrauensperson fest, an die sich Ihre Mitarbeiter und Kollegen im Hinblick auf kritische Situationen usw. vertraulich wenden können.



Führen Sie ein Verfahren für die konsequente Dokumentation und Lenkung von Berichten zu Beinahe-Unfällen ein.



Erstellen Sie ein Formular zur Aufzeichnung von Beinahe-Unfällen. Achten Sie darauf, dass möglichst die Mitarbeiter selbst (mit Unterstützung des Betriebsrats) die Beinahe-Unfälle aufzeichnen. Halten Sie auch Zeugenaussagen von Kollegen über das Geschehene fest.



Ermitteln Sie die Ursachen für jeden Beinahe-Unfall. Setzen Sie z. B. das Ishikawa-Diagramm (<https://refa.de/service/refa-lexikon/ishikawa>) als bekanntes Tool zum Aufzeigen von Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen hierfür ein. Entsprechend dieser Einschätzung planen Sie dann die Verbesserungs- bzw. Schutzmaßnahmen, setzen diese um und kontrollieren deren Wirksamkeit.



Dokumentieren Sie jeden Beinahe-Unfall mit Bildern, die Sie auch für Ihre Unterweisungen nutzen können.



Berichten Sie regelmäßig über den Stand eingereichter Beinahe-Unfälle, z. B. durch einen Aushang. Schaffen Sie damit Transparenz bezüglich eingereichter Meldungen, umgesetzter Maßnahmen etc.



Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter und Kollegen, regelmäßig auf Beinahe-Unfälle zu achten und sie zu erfassen.



Fazit

Haben Sie erst einmal die Anfänge geschaffen und die ersten Beinahe-Unfälle abgearbeitet, wird sich das Verhalten Ihrer Mitarbeiter mehr und mehr ändern. Situationen, die früher vielleicht als unsicher und fragwürdig eingeschätzt wurden, werden zukünftig nicht mehr als solche hingenommen.

Mit diesen 10 Tipps vermeiden Sie psychische Belastungen bei Ihren Mitarbeitern

Kennen Sie das aus Gesprächen mit Beschäftigten? Sie berichten, dass sie abends nicht einschlafen können, weil sie innerlich nicht zur Ruhe kommen. Die Gedanken kreisen unaufhörlich – oft ausgelöst durch Konflikte im Team oder belastende Bemerkungen von Vorgesetzten. Solches Grübeln kann auch tagsüber wiederkehren und sich negativ auf die Konzentration und Leistungsfähigkeit auswirken. Im schlimmsten Fall entwickelt sich daraus eine psychische Belastung.

Setzen Sie als Sicherheitsfachkraft hier präventiv an. Klären Sie gezielt auf und geben Sie Ihren Beschäftigten die nachfolgenden alltagsnahen Tipps, wie sie mit belastenden Gedanken besser umgehen können – bevor sie sich verfestigen und zu einem Gesundheitsrisiko werden. Die Tipps habe ich bereits so formuliert, dass Sie sie direkt im Gespräch mit den Beschäftigten verwenden können – sei es im Rahmen eines Sicherheitskurzgesprächs, einer Einzelberatung oder als Teil Ihrer Präventionsarbeit.

1. Tipp: Handeln Sie proaktiv

Natürlich gibt es Ereignisse, auf die Sie keinen Einfluss haben, beispielsweise, wenn plötzlich ein nie dagewesenes Problem auftritt. Es gibt aber auch Herausforderungen in Ihrem Beruf, die Sie zum Grübeln bringen, die Sie jedoch aktiv angehen können. Das kann etwa eine Konfrontation mit einem Kollegen sein oder eine unangenehme Besprechung aufgrund von Fehlern, Mängeln in Dokumenten etc. mit Ihrem Vorgesetzten. Alles unangenehme Situationen, ich weiß. Allerdings sind es genau diese Situationen, die Ihr Gedankenkarussell anstoßen. Eben so lange, bis Sie sie aus der Welt schaffen. Die Betonung liegt dabei auf dem Wort „Sie“.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Fragen Sie sich bereits im Vorfeld ganz bewusst, welchen ersten kleinen Schritt Sie bei bestimmten unangenehmen Situationen machen können, der aller Voraussicht nach zu einer Besserung führen wird. Schreiben Sie diesen auf und setzen Sie ihn, wenn die Situation dann tatsächlich eintritt, so schnell wie möglich um. Ist dieser erste kleine Schritt nämlich geschafft, fällt Ihnen das Dranbleiben leichter. Denn von allein hat sich noch selten etwas zum Besseren gewendet. Handeln Sie daher proaktiv.

2. Tipp: Wenn nicht anders möglich, akzeptieren Sie die Situation, wie sie ist

Wie oben bereits erwähnt, gibt es Situationen, die Sie einfach nicht ändern oder beeinflussen können. Was Sie aber tun können, ist, Ihre Einstellung ihnen gegenüber zu ändern.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Wenn wieder einmal die Gedanken aufgrund einer unangenehmen Situation auftauchen, die Sie gerne abstellen würden, versuchen Sie bewusst, diese Situation zu akzeptieren, sie anzunehmen. Hinterfragen Sie hierfür die aktuelle belastende Situation: Wird mich dieses Thema voraussichtlich auch noch in einem Monat, in einem Jahr, in zwei oder drei Jahren beschäftigen? Oder: Wenn der schlimmste denkbare Fall wirklich eintreten sollte, was würde dann tatsächlich passieren? Wäre das denn wirklich so schlimm, wie ich es mir ausmale?

Allein die Antworten auf solche Fragen können Ihnen vor Augen führen, dass es sich entweder nur um eine temporäre Belastung handelt oder dass selbst der Worst Case gar nicht so schlimm

wäre. Mithilfe dieser Antworten gelingt Ihnen das Loslassen. Akzeptieren Sie einfach die Situation: „Gut, so soll es sein, ich kann nichts dagegen tun, deshalb akzeptiere ich die Situation, wie sie ist, und außerdem ist sie ja gar nicht so schlimm. Ich lerne daraus und entwickle dadurch meine Persönlichkeit weiter.“

Sagen Sie sich das immer wieder. Dieses bewusste Annehmen reduziert den inneren Widerstand, was wiederum den Gedankenfluss beruhigen wird.

3. Tipp: Bringen Sie Ihre Gedanken zu Papier

Für mich fast das effektivste Mittel, um das Grübeln zu stoppen: das Niederschreiben meiner Gedanken. Damit bringen Sie quasi die Gedanken aus Ihrem Kopf auf Papier. Dieser Schreibprozess wirkt reinigend und fördert eine klarere Sichtweise, was zu einer wohltuenden Entlastung beitragen kann, da Sie

1. nun an weniger Dinge denken müssen und
2. das Aufgeschriebene jetzt aus einer anderen Perspektive betrachten können.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Halten Sie einen Stift und einen Schreibblock stets in der Nähe bereit. Wenn Sie ins Grübeln kommen, nehmen Sie die Schreibutensilien zur Hand und schreiben einfach drauflos: Alles, was Ihnen in Bezug auf das belastende Thema durch den Kopf geht, bringen Sie zu Papier (oder Sie nutzen im Büro auch Ihren Computer oder Ihr Smartphone) ohne Berücksichtigung einer bestimmten Form, Struktur oder Reihenfolge. Das können auch nur Stichwörter sein. Einfach so, wie es Ihnen in den Sinn kommt.

4. Tipp: Entspannen, meditieren und fokussieren Sie sich

Während es beim Entspannen darum geht, einen Entspannungszustand zu erreichen, also Geist und Körper zu beruhigen, dient die Meditation der Steigerung der Konzentration, der Aufmerksamkeit und der Achtsamkeit. Sowohl das Entspannen als auch das Fokussieren tragen dazu bei, den Kopf freizubekommen und Ruhe zu empfinden.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Nutzen Sie Entspannungstechniken sowie Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen. Picken Sie sich die Übungen heraus, die Sie ansprechen, die Ihnen guttun und mit denen Sie eine schnelle Wirkung erzielen. Wenn Sie das nächste Mal in den Sog eines Gedankenstrudels geraten, führen Sie diese Übungen durch.

5. Tipp: Gehen Sie an die frische Luft

Beginnt das Gedankenkarussell wieder zu kreisen, gehen Sie raus ins Freie, wenn Sie die Möglichkeit haben. In einem engen Raum wirken die negativen Gedanken nur noch bedrohlicher. Unter freiem Himmel hingegen werden auch die Gedanken freier.



So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Setzen Sie sich in Bewegung und gehen Sie an die frische Luft. Machen Sie beispielsweise in der Mittagspause einen Spaziergang oder gehen Sie nach der Arbeit joggen oder walken. Allein durch das In-Bewegung-Setzen unterbrechen Sie Ihren belastenden Gedankenstrom.

6. Tipp: Betätigen Sie sich körperlich

Suchen Sie sich eine Möglichkeit, mit der Sie sich richtig auspowern können. Das geht am besten mit Bewegung. Bei mir ist es z. B. Schwimmen oder Joggen. Aber auch wenn Sie nur ein paar Liegestütze, Kniebeugen oder Sprünge aus dem Stand heraus machen – am besten natürlich so viele, dass Sie wirklich erschöpft sind: Körperliche Tätigkeit unterstützt das Abschalten.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Wählen Sie eine Übung, die Ihnen Spaß macht und mit der Sie sich innerhalb kurzer Zeit richtig auspowern können. Legen Sie sich nach dieser Anstrengung hin, schließen Sie die Augen und spüren Sie die Muskeln, die sich lockern, und die anschließende Ruhe, die Ihren Körper durchströmt. Mit der Entspannung Ihres Körpers entspannen auch Ihre Gedanken.

7. Tipp: Schaffen Sie Ordnung

Ein etwas unkonventioneller Tipp: aufräumen. Ob es ein Zimmer, Ihre Garage oder Ihr Schreibtisch ist, spielt dabei keine große Rolle. Der Hintergrund dabei ist der, dass mit dem äußeren, physischen Aufräumen oft auch ein psychischer, innerer Aufräumprozess einhergeht: Das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Wählen Sie für das Aufräumen am besten einen Ort, bei dem Sie mit wenigen Maßnahmen schnelle, sichtbare Erfolge erzielen, z. B. Ihre Abstellkammer, Ihr Gartenhäuschen oder Ihren Keller.



Wenn Gedanken kreisen und keine Ruhe finden: 10 Tipps, wie Sie dem Grübeln entkommen.

8. Tipp: Nutzen Sie Gedankenschubladen

Neben dem Aufräumen bieten auch Gedankenschubladen eine Möglichkeit, im Kopf Ordnung zu schaffen: Sie entwirren das belastende Gedankenknäuel und sehen danach wieder klarer.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch. Wenn Sie nun entspannt und mit geschlossenen Augen liegen, stellen Sie sich einen Schrank mit zahlreichen Schubladen vor. Für jede dieser Schubladen gibt es einen Schlüssel am Schlüsselbund, den Sie in der Hand halten.

Nun konzentrieren Sie sich auf die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen. Fangen Sie einen belastenden Gedanken ein und weisen Sie ihm eine Kategorie zu, z. B. Ärger. Legen Sie nun diesen Gedanken in eine Schublade mit der Bezeichnung Ärger. Dann ist

der nächste Gedanke dran usw. Die Reihenfolge bleibt dabei immer gleich:

1. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf.
2. Halten Sie einen Gedanken fest.
3. Weisen Sie diesen Gedanken einer Kategorie zu.
4. Legen Sie den Gedanken in eine entsprechend beschriftete Schublade.
5. Schließen Sie die Schublade. Damit ist der Gedanke weggesperrt und kann Sie nicht mehr belasten.

9. Tipp: Machen Sie etwas Ungewohntes, ggf. etwas Neues

Auch abhängig von der Ursache des Kopfzerbrechens – etwas anderes, in welcher Form auch immer, kann dazu beitragen, die gewohnten (Gedanken-)Bahnen zu verlassen und den Alltagstrott zu durchbrechen. Egal was Sie machen, es sollte auf jeden Fall etwas sein, das Sie bisher noch nie oder selten gemacht haben. Ziel dabei ist es, dass Sie eine neue Erfahrung machen und diese dann neue Gedanken und Perspektiven nach sich zieht.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Es muss nicht unbedingt etwas Außergewöhnliches sein – es eignet sich alles, womit Sie den Alltagstrott durchbrechen. Beispiele:

- Sie nehmen einen neuen Arbeitsweg, anstatt den gewohnten zu gehen.
- Sie stehen extra frühzeitig auf, um einen Morgenspaziergang zu machen.
- Sie erlernen ein (neues) Instrument.

10. Tipp: Sprechen Sie über Ihr Problem

Es heißt nicht von ungefähr: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Schlechte Gedanken sind immer die Folge von etwas, das Sie beschäftigt und/oder belastet. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, diese Situation zu verarbeiten, wird Sie sie immer weiter beschäftigen. Wenn Sie sich hingegen mit anderen darüber austauschen, wenn Sie sich mit Menschen treffen, die Ihnen zuhören, Sie trösten und aufbauen, gelingt Ihnen das gedankliche Verarbeiten weitaus besser.

So setzen Sie diesen Tipp praktisch um: Suchen Sie das Gespräch. Wenden Sie sich hierzu an eine Vertrauensperson, der Sie Ihre Gedanken und Gefühle anvertrauen können. Jemand, der Ihnen zuhört.

Ein weiterer Vorteil: Eine Person, die einen distanzierteren Blick auf Ihre schwierige Situation hat, erkennt häufig auch Lösungswege, auf die Sie bislang noch nicht gekommen sind. Vielleicht lässt sich genau diese Lösung umsetzen und Sie sind das Problem los? Sprechen Sie darüber.



Mein Tipp

Empfehlen Sie nicht alle Tipps auf einmal – wählen Sie gemeinsam mit der betroffenen Person zunächst ein oder zwei Ansätze aus, die sie besonders ansprechen. Unterstützen Sie die konsequente Umsetzung und beobachten Sie, was Ihrem Mitarbeiter guttut. Darauf können Sie dann gezielt weiter aufbauen.

Mit dieser Audit-Checkliste bereiten Sie sich gut auf Notfälle vor

Trotz hoher Sicherheitsstandards und vielfältiger Arbeitsschutzmaßnahmen passieren in Unternehmen immer noch zum Teil schwere Unfälle. Gemäß dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) muss jedes Unternehmen darauf vorbereitet sein, Verletzten sofort zu helfen und die schlimmsten Folgen abzuwenden. Überprüfen Sie anhand nachfolgender Checkliste, z. B. im Rahmen eines Audits oder einer regelmäßigen Sicherheitsbegehung, wie es damit in Ihrem Betrieb bestellt ist und ob mögliche Verbesserungspotenziale identifiziert werden können.

Auditierte Abteilung/Bereich: ____, auditiert von: ____, auditiert am: ____ 			
Kontrollfragen		Antwort	
		Ja	Nein
1.	Unseren Mitarbeitern ist bekannt, welche Sofortmaßnahmen in Unglücksfällen einzuleiten sind.	☐	☐
2.	Aktuelle, vollständig ausgefüllte Meldepläne (an welche Stelle, Telefonnummer usw.) sind gut sichtbar ausgehängt.	☐	☐
3.	Erste-Hilfe-Material steht in ausreichender Menge und für alle zugänglich zur Verfügung.	☐	☐
4.	Erste-Hilfe-Anleitungen sind für alle unsere Mitarbeiter einsehbar.	☐	☐
5.	Ausgebildete Ersthelfer sind in allen Betriebsbereichen sofort und jederzeit erreichbar.	☐	☐
6.	Ersthelfer werden in regelmäßigen Zeitabständen fortgebildet.	☐	☐
7.	Alle unsere Mitarbeiter werden mindestens einmal jährlich über das Verhalten in Notfällen unterwiesen.	☐	☐
8.	Es ist festgelegt, wie und wo Erste-Hilfe-Leistungen in das Verbandbuch eingetragen werden; dabei werden auch nicht meldepflichtige Unfälle berücksichtigt.	☐	☐
9.	Es ist festgelegt, wie nach Erste-Hilfe-Leistungen die Weiterversorgung zu gewährleisten ist.	☐	☐
10.	Der Alarmplan enthält auch Maßnahmen, die nach einem Unfall einzuleiten sind.	☐	☐
11.	Der Alarmplan enthält Angaben, wer nach einem Unfall sofort zu verständigen ist.	☐	☐
12.	Das Funktionieren der Rettungskette ist u. a. dadurch sichergestellt, da sie regelmäßig geprobt wird.	☐	☐
13.	Telefonnummern und Anschriften von Ersthelfern, Betriebsärzten, Durchgangsarzten und Krankenhäusern sind aktuell und durch Aushang bekannt gegeben.	☐	☐
14.	Aufzeichnungen von außerhalb des Betriebsgeländes geschehenen Unfällen (Wegeunfälle, Baustellen, Montage beim Kunden usw.) werden in ein zentrales Verbandbuch übernommen.	☐	☐
15.	Das Verbandbuch enthält alle erforderlichen Daten, um spätere Nachforschungen zu Unfallursachen zu ermöglichen.	☐	☐
16.	Es wird regelmäßig geprüft, ob Verbandmaterial ausreichend vorhanden ist.	☐	☐
17.	Fehlendes und abgelaufenes Verbandmaterial wird rechtzeitig ersetzt.	☐	☐
18.	Es ist sichergestellt, dass die Fachkraft für Arbeitssicherheit (zusammen mit dem Betriebsarzt und den betroffenen Abteilungsleitern) jeden Unfall (auch einen nicht meldepflichtigen) untersucht, um die Ursachen festzustellen und eine Wiederholung zu verhindern.	☐	☐

Korrigieren Sie gefundene Schwachstellen schnellstmöglich. Achten Sie darauf, dass

1. die Maßnahmen termingerecht durchgeführt bzw. umgesetzt wurden. Die Durchführungskontrolle soll schrittweise entsprechend der Terminsetzung im Maßnahmenplan erfolgen.
2. die durchgeführten Maßnahmen wirksam sind, also die festgelegten Schutzziele erreicht bzw. der gesetzte Soll-Zustand erreicht wird (Wirksamkeitskontrolle).
3. die Maßnahmen erhalten sind (Erhaltungskontrolle).



Fazit

Die Checkliste hilft Ihnen nicht nur dabei, Schwachstellen in Ihrer Notfallvorsorge frühzeitig zu erkennen, sondern ermöglicht es Ihnen auch, gezielt Verbesserungen in Ihrem Unternehmen umzusetzen – für eine deutlich erhöhte Sicherheit und eine noch schnellere, effektive Hilfe im Ernstfall. So sind Sie bestens vorbereitet, wenn jede Sekunde zählt.





„Alkohol in der Mittagspause – wie reagiere ich richtig?“

Frage: „In letzter Zeit ist mir als Führungskraft in meinem Bereich aufgefallen, dass mehrere Mitarbeitende sehr locker mit dem Thema Alkohol umgehen. Einzelne konsumieren offensichtlich Bier in der Mittagspause oder wirken bereits am frühen Nachmittag auffällig unkonzentriert. Ich bin mir unsicher, wie ich angemessen auf diese Beobachtungen reagieren soll.“

Ich frage ich mich, ob und wann ich das Thema konkret ansprechen muss und welche rechtlichen Grundlagen es dafür gibt. Was ist in so einer Situation meine Verantwortung als Führungskraft? Und wie kann ich helfen, ohne zu stigmatisieren?“

Antwort: Ihr aufmerksames Wahrnehmen ist der erste und wichtigste Schritt – und genau das ist auch Ihre Rolle als Führungskraft im Rahmen Ihrer Fürsorgepflicht. Alkoholkonsum während der Arbeitszeit, insbesondere in der Mittagspause, stellt nicht nur ein Sicherheitsrisiko dar, sondern kann auch ein Hinweis auf ein tiefere liegendes Alkoholproblem sein.

Als Führungskraft sind Sie kein Therapeut – aber Sie sind Vorbild, Beobachter und Ansprechperson. Sprechen Sie auffälliges Verhalten frühzeitig und sachlich an, z. B. im Rahmen eines sogenannten Fürsorgegesprächs. Wichtig ist dabei, konkrete Beobach-

tungen zu schildern, ohne zu bewerten. Bieten Sie Unterstützung an, etwa durch die Vermittlung an den Betriebsarzt.

Darüber hinaus sollte es im Unternehmen klare Regelungen geben: Ein generelles Alkoholverbot am Arbeitsplatz – inklusive Pausen – ist aus Sicht des Arbeitsschutzes nicht nur zulässig, sondern auch empfehlenswert. Die DGUV-Vorschrift 1 verpflichtet Arbeitgeber sogar, Mitarbeitende vom Arbeitsplatz zu entfernen, wenn sie unter Alkoholeinfluss stehen und dadurch sich oder andere gefährden.



Mein Tipp

Die „Aktionswoche Alkohol“ vom 13. bis 21.6.2026, organisiert von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), bietet eine gute Gelegenheit, das Thema Alkoholkonsum im Betrieb offen anzusprechen. Wer erste Anzeichen eines problematischen Konsums im Kollegenkreis wahrnimmt, sollte solche Aktionsformate nutzen, um für Aufklärung, Gesprächsanlässe und klare Regelungen zu sorgen. Denn nur wer hinschaut und handelt, kann seine Rolle als Führungskraft verantwortungsvoll wahrnehmen. Mehr zur Kampagne erfahren Sie unter www.aktionswoche-alkohol.de



„Leistungsfähig trotz grauer Schläfen – was kann ich als Unternehmen tun?“

Frage: „Ich beobachte, dass in unserem Betrieb der Altersdurchschnitt langsam, aber stetig steigt. Gleichzeitig mache ich mir Gedanken über die langfristige Leistungsfähigkeit unserer älteren Beschäftigten. Wie können wir als Unternehmen dazu beitragen, dass Beschäftigte auch im höheren Alter gesund und leistungsfähig bleiben?“

Antwort: Eine wichtige und vorausschauende Beobachtung! Angesichts des demografischen Wandels ist es entscheidend, die Leistungsfähigkeit älterer Beschäftigter gezielt zu fördern – nicht erst, wenn erste Einschränkungen auftreten.

Der Erhalt der Leistungsfähigkeit ist umso bedeutender, da es zukünftig immer mehr ältere Erwerbstätige geben wird. Die Lage von älteren Menschen auf dem Arbeitsmarkt hat sich in den vergangenen Jahren erheblich gewandelt. Die Erwerbsbeteiligung der 60- bis 64-Jährigen nahm so stark zu wie in keiner anderen Altersgruppe: Sie hat sich in den letzten zehn Jahren von 50 % (2013) auf 65 % (2023) gesteigert.

Altern bedeutet nicht automatisch Leistungsverlust. Vielmehr zeigt die Forschung, dass Inaktivität, falsche Belastung und defizitorientierte Einstellungen die Hauptursachen für nachlassende Leistungsfähigkeit sind – und nicht das Alter selbst.

Was hilft konkret?

Setzen Sie auf altersgerechte Arbeitsgestaltung: ergonomische Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeiten, eine Reduktion von Zwangshaltungen sowie Weiterbildungsmöglichkeiten, die auf alle Altersgruppen zugeschnitten sind. Achten Sie außerdem auf eine Unternehmenskultur, die die Stärken älterer Mitarbeitender würdigt, z. B. Erfahrung, Urteilsvermögen und soziale Kompetenz.



Mein Tipp

Darüber hinaus sollten Unternehmen gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Bewegungspausen, aktive Pausengestaltung, Ernährungsangebote und Suchtprävention aktiv unterstützen. Die Eigenverantwortung bleibt zwar zentral – aber mit den richtigen Rahmenbedingungen und klaren Botschaften setzen Sie positive Impulse.



Haben auch Sie eine Frage an unsere Fachexperten? Dann nutzen Sie das Kontaktformular auf safetyxperts.de/login



Neuer Atemschutz-Guide: Unterstützung für Auswahl, Einsatz und Unterweisung

Bei Tätigkeiten mit Gefahrstoffen oder Sauerstoffmangel ist Atemschutz ein zentrales Element des betrieblichen Gesundheitsschutzes. Die Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI) stellt Ihnen mit dem neuen Atemschutz-Guide ein digitales Hilfsmittel zur Verfügung, das praxisnahe Unterstützung bei Auswahl, Einsatz und Unterweisung bietet – in Ergänzung zur DGUV-Regel 112-190.

Der neue Atemschutz-Guide bündelt zentrale Informationen rund um Atemschutzgeräte in einer intuitiven Webanwendung. Ob für Arbeit, Rettung oder Flucht – das Tool hilft Ihnen, die passenden Geräte gemäß Schutzniveau, Einsatzbereich und Gebrauchsdauer zu identifizieren. Der Guide liefert Ihnen:

- einen systematischen Überblick über die Gerätetypen (z. B. Filter- und Isoliergeräte, Atemanschlüsse),
- eine Einteilung nach Schutzwirkung und Einsatzgebiet,
- die Möglichkeit zur Berechnung der Gebrauchsdauer, je nach Belastungsszenario,
- sowie Inhalte zur Aus- und Fortbildung von Atemschutz- und Funktionsträgern.

Die Anwendung wurde in Zusammenarbeit mit dem Sachgebiet Atemschutz im DGUV-Fachbereich Persönliche Schutzausrüstungen entwickelt und ergänzt die bewährten Regelwerke DGUV-Regel 112-190 und DGUV-Grundsatz 312-190. Sie eignet

sich auch ideal zur Vorbereitung oder Nachbereitung von Unterweisungen.



Fazit

Mit dem neuen Atemschutz-Guide erhalten Sie ein praxisorientiertes Instrument, um Atemschutzmaßnahmen noch zielgerichteter und rechtssicher umzusetzen. Gerade für Ihre Rolle als Sicherheitsfachkraft ist dieses Tool eine wertvolle Unterstützung im betrieblichen Alltag.



Download-Tipp

Sie finden den Guide unter:
 atemschutz-guide.bgrci.de

Demografischer Wandel: Alternsgerechte Arbeit aktiv gestalten

Der demografische Wandel stellt Betriebe vor die Herausforderung, die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit älterer Beschäftigter zu erhalten und gleichzeitig neue Fachkräfte zu gewinnen. Die praxisnahe Handlungshilfe „Kein Stress mit dem Stress“ aus dem Projekt psyGA (Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt) der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) bietet konkrete Impulse, wie Sie alternsgerechtes Arbeiten fördern und damit die Gesundheit und Motivation der Belegschaft langfristig sichern.

Wie können Arbeitsbedingungen so gestaltet werden, dass Beschäftigte auch im höheren Erwerbsalter gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben? Die Handlungshilfe gibt Ihnen wertvolle Orientierung und praxisnahe Werkzeuge an die Hand – insbesondere auch für die Zusammenarbeit mit Ihrem Betriebsrat und Ihrer Unternehmensleitung. Die Publikation beleuchtet zentrale Handlungsfelder für eine alternsgerechte Arbeitsgestaltung:

- Gesunde Arbeitsgestaltung, z. B. durch ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze, gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Rückenschule etc.
- Alternsgerechte Personalentwicklung mit Fokus auf den Erhalt und die Nutzung des Erfahrungsschatzes älterer Beschäftigter.

Drei praktische Instrumente unterstützen Sie dabei, die Maßnahmen gezielt umzusetzen:

- eine Altersstrukturanalyse zeigt auf, wie sich Alter, Qualifikation und Beschäftigungsstatus Ihrer Belegschaft zusammensetzen.

- eine Qualifikationsbedarfsanalyse deckt Weiterbildungsbedarfe und ungenutzte Potenziale auf.
- eine alternskritische Gefährdungsbeurteilung hilft Ihnen, altersbedingte Belastungen im Arbeitsalltag zu erkennen und zu minimieren.



Fazit

Als Sifa können Sie mit dem Leitfaden „Kein Stress mit dem Stress“ wichtige Impulse setzen – für gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen, gezielte Personalentwicklung und eine langfristige Beschäftigungsfähigkeit.

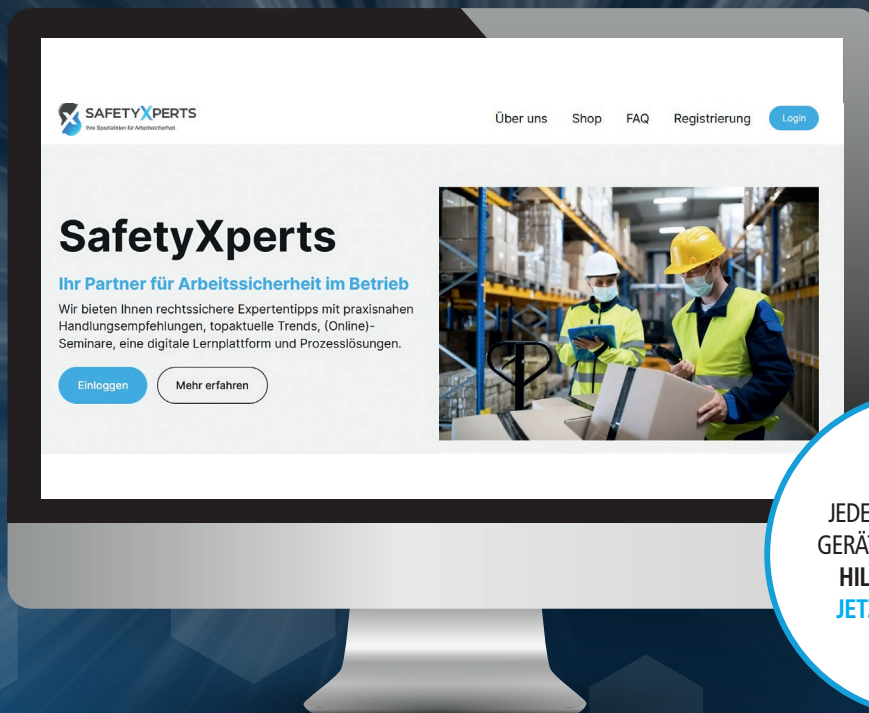


Download-Tipp

Sie finden die Handlungshilfe unter:
 t1p.de/1t01h



NUTZEN SIE IHREN EXKLUSIVEN ONLINEBEREICH



JEDERZEIT VON ALLEN
GERÄTEN AUF ARBEITS-
HILFEN ZUGREIFEN
JETZT ANMELDEN!



**Nutzen Sie den Onlinebereich
auch mobil und stöbern
Sie durch die Updates:
safetyxperts.de/login**



Arbeitshilfen: Muster, Vorlagen, Checklisten

In jeder Ausgabe weisen wir auf Arbeitshilfen zum Download hin. Diese finden Sie hier bequem per Schlagwortsuche. Mit diesen praktischen Lösungen arbeiten Sie schneller und fehlerfrei.



Archiv: Ihre Ausgaben

Digital und auf allen Geräten können Sie auf die bisher erschienenen Ausgaben bequem zugreifen – nichts geht verloren!



Newsfeed: Aktuelle Beiträge

Bleiben Sie stets über aktuelle Themen und wichtige Änderungen im Arbeitsschutz informiert.

Impressum

Verleger: SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Telefon: 02 28/95 50 160 • Fax: 02 28/36 96 480 • Internet: www.safetyxperts.de • E-Mail: kundenservice@safetyxperts.de • Vorstand: Richard Rentrop • ISSN 1613-4362 • Erscheinungsweise: 34 x pro Jahr • Herausgeber: Martin Grashoff, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Produktmanagement: Sonja Heynen-Pianka, Bonn • Autor: Dr. Mikko Borkircher, Neukirchen-Vluyn • Schlussredaktion: Christine Schmatloch, M.A., Hückeswagen • Satz: Schmelzer Medien GmbH, Siegen • Druck: Warlich Druck, Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim • Kundenservice in der Schweiz: Kundenservice • VNR.CH • 9024 St. Gallen • Telefon: 02 28/95 50 160 • Telefax: 02 28/36 96 480 • E-Mail: kundenservice@vnr.ch • „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell“ ist

auch in englischer und polnischer Sprache verfügbar. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns unter kundendienst@safetyxperts.de • Alle Angaben in „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. • © 2025 by SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau.

Bildnachweise: Titelbild: AdobeStock_New Africa; S. 4: AdobeStock_Robert Kneschke; S. 6: AdobeStock_TensorSpark

Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Dieser Fachnewsletter richtet sich gleichermaßen an weibliche und männliche Leser. Aus Gründen der Lesbarkeit wird die männliche Schreibweise (z. B. Unternehmer, Mitarbeiter) gewählt. Diese schließt stets alle Geschlechterformen mit ein.





„Spiel mit Nils“ – Unterweisung spielerisch gestalten

Unterweisungen für Menschen mit kognitiven Einschränkungen erfordern besondere Ansätze. Das „Spiel mit Nils“ bietet über 130 Aktionskarten in leichter Sprache und wurde speziell für den Berufsbildungsbereich in Werkstätten und Inklusionsbetrieben entwickelt. Die sympathische Spielfigur Nils führt durch praxisnahe und visuell aufbereitete Inhalte – ideal für eine verständliche und motivierende Erstunterweisung. Die Materialien sind sofort einsetzbar und unterstützen Sie dabei, Sicherheitsthemen erfolgreich und nachhaltig zu vermitteln.

Mehr Infos unter: kurzlinks.de/spiel_leichte_sprache

Themen der nächsten Ausgabe sind u. a.:

**Gesund und leistungsfähig bis ins Rentenalter?
IKK-Studie zeigt Handwerker in Bestform**

**Was Sie über die Verbreitung und negativen
Auswirkungen von Überstunden wissen sollten**

**So meistern Sie die Herausforderungen bei der
Integration internationaler Pflegekräfte**



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit