AUSGABE JUNI 2020

25 Jahre im Zeichen der Prävention

News by ASZ
Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt
Linz - Wien - Graz - Innsbruck

25 JAHRE ASZ
Österreichs Arbeitnehmerschutz feiert Jubiläum
Seite 3

METRO
Installiert eine neue Präventionskultur
Seite 4 – 5

JOSKO
Ergonomieberatung, die wirklich etwas bewirkt
Seite 6 – 7

INGENIEURBÜROS

Zert. ISO 9001 ASZ Qualitätsmanagement

EDITORIAL

Mag.ª Renate Krenn
Unternehmensberaterin und
ASZ-Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser,
eigentlich wollten wir heuer mit Ihnen unser 25 Jahre Jubiläum feiern und Anfang März eine spezielle Jubiläumsausgabe unserer News herausgeben. Davon hat uns Corona gezwungenermaßen abgehalten. Aber wir sind nicht traurig. Im Gegenteil. Diese Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig unsere Arbeit und wie hoch Ihr Vertrauen in uns ist. Gemeinsam konnten wir den Shutdown überbrücken, der quasi über Nacht hunderttausende Arbeitsplätze und persönliche Situationen verändert hat. Das verlangte von allen Seiten, auch von den Präventionsexpert*innen des ASZ, höchste Flexibiliät. Unzählige individuelle Lösungen für die verschiedenen Arbeitsplätze wurden in den vergangen Wochen gefunden, damit die Sicherheit und Gesundheit Ihrer Arbeitnehmer*innen während der Krise gewährleistet war und auch jetzt beim Wiederhochfahren gewährleistet ist.

Dass Flexibilität nicht unbedingt zu den Standard-Eigenschaften von uns Menschen zählt, hat einen psychologischen Hintergrund, den Sie auf Seite 10 nachlesen können. Hier haben wir auch einen Buchtipp für Sie. Sehr empfehlenswert, falls Ihnen die letzten Wochen doch einiges an Stress bereitet haben. Und natürlich stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe wieder einige unserer interessanten Kunden vor.

Gute Unterhaltung beim Lesen wünscht Ihre

Mag.ª Renate Krenn

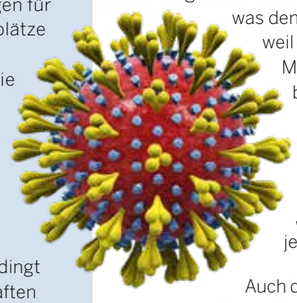
EINE KURZE GESCHICHTE

Prävention in Zeiten von Covid-19

Die letzten Monate haben allen Organisationen und den darin tätigen Menschen so einiges abverlangt. Allem voran: Flexibilität und Kreativität, denn mit dem völligen Shutdown hatte zuvor niemand gerechnet. Auch wir nicht. Ein paar Einblicke, wie wir im ASZ diese vergangenen Wochen erlebt haben.

„Plötzlich konnte ich nicht mehr arbeiten", erzählt Gerhard Samhaber, Arbeitsmediziner im ASZ. Er betreut mehrerer Pflegeheime und Schulen in Oberösterreich, deren Tore Mitte März unverzüglich geschlossen wurden. „Trotzdem brauchten die Menschen drinnen dringend Unterstützung, vor allem beratender Natur." Also wurde kurzerhand via Telefon und Skype Unterricht im Umgang mit Hygienevorschriften und Schutzausrüstung gemacht. „Und siehe da, was früher als unmöglich galt, funktionierte plötzlich." Zigtausend Arbeitsplätze mussten von den ASZ Präventionsexpert*innen praktisch über Nacht per Telefon- oder Video-Anweisung „Corona"-sicher gemacht werden.

Parallel wurden im ASZ sofort eine arbeitsmedizinische und eine psychologische Hotline eingerichtet, die von den Kunden auch fleißig genutzt wurden. „Speziell zu Beginn der Krise, wo alle verunsichert waren, was denn da auf uns zukommt, und weil es massive Engpässe bei Masken und Ausrüstung gab", beschreibt Renate Krenn die Situation. Die Chefin vom ASZ hat selbstverständlich selbst wochenlang Dienst am Hotline-Telefon gemacht: „In solchen Situationen muss jeder anpacken!"



Auch das BGF- und das Psycholog*innen-Team im ASZ waren gefordert, ihre Leistungen in wenigen Tagen „gezwungenermaßen" digital zu machen. So wurde beispielsweise bei der Firma KEBA das am 4. März gestartete und über 10 Wochen geplante „Get Started" Ernährungcoaching und individuelle Ausdauertrainingsprogramm einfach online via „Sport Talk" fortgeführt. In dieser Zeit haben die teilnehmenden KEBA-Mitarbeiter*innen durchschnittlich 2,5 kg Gewicht verloren, ihre Ausdauerleistung im Schnitt um 18% steigern und ihre Pulsfrequenz um etliche Schläge reduzieren können. Eine schöne Bilanz, wo in allen Medien von Corona-Kilos und Bewegungsarmut berichtet wird. Im ASZ hingegen hat man in Windeseile ein umfangreiches online BGF- und Psychologie-Programm aus dem Boden gestampft, um Unternehmen zu ermöglichen, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen auch im Homeoffice zu unterstützen (siehe Rückseite dieser ASZ-News). So erinnert sich Benjamin Reiter, Arbeits- und Organisationspsychologe im ASZ an seinen ersten Online-Vortrag im April für ein großes Unternehmen: „Nach und nach loggten sich Mitarbeiter*innen ein und betraten den virtuellen Vortragsraum. In fünf Minuten waren es 121 Personen! Da merkt man, dass es ein Bedürfnis nach Unterstützung gibt." Manche Branchen wurden auch sehr schnell wieder geöffnet bzw. waren nie von einer Schließung betroffen. Z.B. Baustellen, wo das Problem in der Abstimmung der Schutzmaßnahmen bestand, vor allem, weil hier meist mehrere Firmen zusammenarbeiten. Oder im Lebensmittelhandel, wo es bei einigen Mitarbeiter*innen zu psychischen und physischen Überforderungen kam. Begehungen im Handel waren leider ebenfalls auf die Sekunde ausgesetzt. Normalerweise führt das ASZ monatlich 500 bis 600 Begehung durch. „Diese kann man leider nicht durch Videokonferenz oder Videochat ersetzen", bedauert Martina Fossl-Gödl aus dem ASZ Sicherheitsmanagement. Deshalb wurden z.B. Unterweisungsunterlagen überarbeitet und überlegt, wie wichtige Inhalte noch besser und nachhaltiger an Mitarbeiter*innen transportiert werden können. „Die Pause im Tagesgeschäft war eine gute Gelegenheit, neue Ideen zu entwickeln."

Allerdings muss man trotz alledem als Dienstleister immer bereit sein für Notfälle. Was tun, wenn ein Kunde in der Steiermark dringend eine Sicherheitsfachkraft vor Ort braucht? Wie funktioniert Außendienst, wenn alle Hotels geschlossen sind? „Wir haben uns einfach einen Campingbus gemietet und sind schnurstracks Richtung Süden getrampt", berichten Simon und Raphael Kowatsch, beide Sicherheitsexperten im ASZ.
Viele Betriebe, so auch Schloss Weinberg – ein Bildungszentrum und Veranstaltungsort für Events im oberösterreichischen Mühlviertel –, haben die Zeit der Sperre für eine komplette Überprüfung ihrer Anlagen genutzt. Zwei ASZ Prüftechniker verbrachten aus Ermangelung eines Hotelbettes im wahrsten Sinne des Wortes Tag und Nacht im schönen Schlossambiente. Was uns dazu veranlasst, abschließend festzustellen: Man kann dem Ganzen auch etwas Positives abgewinnen. Vor allem die Erkenntnis, dass gemeinsam vieles erreicht werden kann.

25 JAHRE ASZ – 25 JAHRE GESETZLICHER ARBEITNEHMERSCHUTZ

Von der Grundversorgung zu Österreichs erstem Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt

Mit dem EU-Beitritt am 1.1.1995 sind auch in Österreich einige neue Rechtsvorschriften zum Arbeitnehmerschutz wirksam geworden und es kam zu einer Novellierung des AschG. Nur, es fehlte die Infrastruktur zur Umsetzung. Daher wurden die Sozialpartner beauftragt mit öffentlichen Geldern neue Betreuungseinrichtungen zu errichten. Im selben Jahr riefen fünf engagierte Mediziner und Betriebsärzte das AMZ Linz, den Vorgängerdes heutigen ASZ, als privatwirtschaftliche Alternative ins Leben.

Die beiden Eigentümer-Beiräte des ASZ: Mag. Christian Manner & Dr. Wolfgang Marks.

„Damals hatte der Berufsstand des Betriebsarztes nur wenig Ansehen unter den Kollegen", erinnert sich Dr. Marks, einer der Gründerväter des heutigen ASZ. Die Gesetzesnovelle und die damit verbundene Entstehung der politisch besetzten Arbeitsmedizinischen Zentren hätten diesen negativen Ruf noch verstärkt. Außerdem befürchteten die fünf Mediziner eine Monopolstellung. Also gründeten sie das privat finanzierte und daher völlig unabhängige AMZ Linz als Gegenpol, welches in späterer Folge zum heutigen ASZ umbenannt wurde. Mit viel Herz und Verstand folgte man einer Vision. Man wollte den Unternehmern ein arbeitsmedizinischer Partner sein, der über die gesetzliche Verpflichtung hinaus Mehrwert aus der Prävention schafft.

Unabhängigkeit, Flexibilität und Individualität wurden zu den Kriterien
So war man den gesetzlichen Vorschriften immer einen Schritt voraus. Und die betreuten – damals noch rein oberösterreichischen – Unternehmen wussten dies zu schätzen. Schnell wurde klar, dass es mit der Arbeitsmedizin allein nicht getan war. Man integrierte den Sektor Arbeitssicherheit ins Leistungsportfolio und konnte damit für einen „Alles aus einer Hand"-Arbeitnehmerschutz sorgen. Mit der Gründung des Technischen Büros wurden die Unternehmen nun auch bei behördlichen Themen und Genehmigungen sowie technischen Prüfungen unterstützt. Das ASZ wuchs rasch zu einer stattlichen Größe und betreute mittlerweile österreichweit Unternehmen aus fast allen Branchen. Service und Menschlichkeit wurden nach wie vor großgeschrieben.

Änderungen in den Arbeitswelten brachten neue Disziplinen
Die Automatisierung und Digitalisierung haben die Arbeitsbedingungen drastisch verändert. Die Zahl der Arbeitsunfälle geht zwar zurück, aber die Zahl der Krankenstände bleibt. Einseitige Belastung, Bildschirmarbeit, zu wenig Bewegung und falsche Ernährung sowie psychische Belastungen sind zum Hauptthema geworden. Doch im ASZ hatte man auch dafür bereits vorgebaut und das Team längst mit Expert*innen aus der Ergonomie, Physiotherapie, Sport- und Ernährungswissenschaft sowie Arbeits- und Organisationspsychologie ausgeweitet, bevor Gesetz und Umfeld auf diesen Wandel reagierten. Eine ganzheitliche und nachhaltige Prävention wird in den Vordergrund gestellt und mit zahlreichen Workshop-, Seminar- und Trainingsangeboten die Vitalität, Motivation und Arbeitsfreude der Arbeitnehmer*innen in den Blick genommen.

Mit über 100 Präventionsexpert*innen führend in Österreich
Nicht ohne Stolz bezeichnet sich das ASZ mit seinen regionalen, interdisziplinären Präventionsteams in allen Bundesländern heute als Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt. Und nach wie vor ist die privatwirtschaftliche Führung ein wesentliches Argument für unsere Kunden und Mitarbeiter*innen, bei denen wir uns für die langjährige, vertrauensvolle Partnerschaft bedanken wollen.

25 Jahre ASZ
Partner für Mensch & Wirtschaft

ARBEITNEHMERSCHUTZ IST BEI METRO KEINE LEERE PHRASE

METRO installiert eine neue Präventionskultur

Die METRO Cash & Carry Österreich GmbH ist einer der bedeutendsten Großmärkte im österreichischen Lebensmittelhandel. Man betreibt 12 Großmärkte mit einer Gesamtverkaufsfläche von 140.000 m² und beschäftigt rund 2.100 Vollzeitarbeitskräfte, davon mehr als 100 Lehrlinge. Schon seit längerem arbeitet die METRO mit dem ASZ zusammen – mit der Intention, mehr als „Mitarbeiterschutz nach Vorschrift“ zu leisten.

Warum man sich für das ASZ als Partner in Sachen Arbeitnehmerschutz entschieden hat, ist laut Elke Berger, Human Resources Direktorin und Mitglied der Geschäftsführung der METRO Österreich, schnell erklärt: „Wir wollen eine neue Präventionskultur implementieren, in der Sicherheit und Gesundheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Vordergrund steht. Dafür brauchen wir erstens einen erfahrenen Partner für ein praxisnahes und nachhaltiges Präventionsmanagementkonzept an der Seite und zweitens einen mit entsprechender Reichweite. Denn unsere Zentrale ist in Wien-Vösendorf, österreichweit sind wir mit 12 Großmärkten für unsere Profi-Kunden vertreten. Hier für eine gut koordinierte Umsetzung zu sorgen, ist eine Herausforderung, die nicht jeder Anbieter erfüllen kann. Das ASZ schon.“

Elke Berger,
Human Resources Direktorin und Mitglied der Geschäftsführung der METRO Österreich

Robert Spevak,
Sicherheits- und Gesundheitsmanager der METRO Österreich

Schritt für Schritt und ohne Umwege zur optimalen Umsetzung

Zunächst wurde ein praxisorientiertes Sicherheits- und Gesundheitsschutz-Managementsystem (SGM) in der METRO etabliert. Dazu erstellte das ASZ gemeinsam mit dem hausinternen Sicherheits- und Gesundheitsmanager Robert Spevak ein Handbuch, in welchem alle Verantwortlichen, alle Pflichten und alle Aufgabenbereiche genau definiert wurden. Betriebliche Abläufe konnten dadurch gestrafft, eine Klarheit über Verantwortungen geschaffen und die Betreuung der einzelnen Standorte optimiert werden.

So wurden von den ASZ Präventionsexperten vor Ort je nach spezifischer Anforderung jedes einzelnen Marktes maßgeschneiderte Schwerpunktmaßnahmen erarbeitet und umgesetzt. Aufgrund von relevanten Kennzahlen können nun die einzelnen Standorte jährlich einer Compliance-Prüfung unterzogen werden. Aus den Ergebnissen und auf Grundlage einer detaillierten Unfallanalyse werden dann die Schwerpunkte für das Folgejahr gesetzt.

Das führt zu einer stetigen Verbesserung der betrieblichen Sicherheit, zu mehr Akzeptanz für Sicherheits- und Gesundheitsmaßnahmen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und zur Entwicklung einer starken Präventionskultur.

Eine Ansprechpartnerin und 16 Präventionsexperten

Arbeitnehmerschutz im Handel und speziell in der METRO ist vielschichtig und Disziplinen übergreifend. Es geht von Schichtbetriebsbelastungen aufgrund langer Öffnungszeiten über Rückenprobleme aufgrund Heben und Tragen schwerer Lasten bis zum Umgang mit herausfordernden Kunden und um die Bewältigung von saisonalen Stressphasen. Und natürlich auch um Unfallvermeidung, Erste Hilfe oder Brandschutz. Im ASZ Präventionsteam für die METRO befinden sich daher neben Arbeitsmedizinern und Fachkräften aus der Ergonomie, den Ernährungswissenschaften und der Arbeits- und Organisationspsychologie auch Spezialisten aus dem Ingenieurbüro, Brandschutzexperten sowie Sicherheitsfachkräfte. ASZ Präventionsmanagerin Tina Pössl, selbst ausgebildete Sicherheitsfachkraft, koordiniert österreichweit die Einsätze dieses interdisziplinären 16-köpfigen Präventionsteams und ist persönliche Ansprechpartnerin für Robert Spevak bei der METRO. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass die angedachten Problemlösungen zentralseitig kommuniziert und zur Umsetzung gebracht werden können.

Strukturierte Präventionsarbeit ist nachhaltig und effizient

Außerdem wurden sämtliche Unterweisungsunterlagen aktualisiert und praxisnäher – auf METRO zugeschnitten – gestaltet. Spezielles Augenmerk wurde auf die Unterweisungen der Lehrlinge gelegt – ein besonderes Anliegen der HR Direktorin Elke Berger. Die Präsentation der neuen Lehrlingsunterweisungen wird mit einem Lehrlingsevent verknüpft, bei dem es nicht nur um Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz geht, sondern auch um arbeitspsychologische Themen, wie zum Beispiel Suchtprävention.

So konnten in den letzten fünf Jahren nicht nur die Zahl der Arbeitsunfälle und die Zahl der Krankenstände aufgrund von Arbeitsunfällen deutlich verringert werden, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fühlen sich gestärkt in ihren Arbeitsbereichen, was sich letztendlich in gesteigerter Motivation und höherem Engagement für das Unternehmen widerspiegelt.

METRO

WENN KÖRPERLICHE BELASTUNGEN ZUM THEMA WERDEN

Bei Josko stehen der Mitarbeitergesundheit alle Türen offen

Josko ist einer der größten Arbeitgeber in der Region Schärding in Oberösterreich und in jeder Hinsicht ein Leitbetrieb. Spezialisiert auf die Herstellung und Vermarktung von Fenstern und Türen sowie Sonnenschutz, setzt Josko hohe Maßstäbe in Design, Technik und Qualität. Und natürlich in der Verantwortung für die Gesundheit seine Mitarbeiter.

Josko ist Spezialist für große Glasflächen.

Die Josko Zentrale und Produktionstätte für Holz- und Holz/Alu-Fenster und Türen in Kopfing sowie das Josko-Center in Andorf.

„Der Markt verändert sich und wir verändern den Markt mit unseren technischen Innovationen und einer neuer Ästhetik“, beginnt Martina Bauer, Leiterin Personalwesen bei Josko. Damit einher geht die Entwicklung zu immer größeren Glasfronten, deren Handhabung heute ein Riesenthema bei Josko ist. Während im Lager noch mit entsprechenden Hebehilfen gearbeitet werden kann, ist die Verladung dieser Glasflächen in die Transportcontainer nur noch teilweise maschinell möglich. „Unsere Mitarbeiter müssen die schweren Teile oft händisch einrichten, schrägstellen oder nachrücken“, berichtet die Personalmanagerin. Eine enorme körperliche Belastung, an deren Abhilfe man bei Josko aktiv arbeitet und auch ordentlich investiert. Mitarbeitergesundheit ist Teil der Mitarbeiterbindung und damit bei Josko auch Chefsache. In Andrea Hafferl-Gattermayr, ASZ Arbeitsmedizinerin, und Wolfgang Wrba, ASZ Sportwissenschafter, hat man die idealen Partner gefunden.

„Aufgrund der Größe des ASZ und seiner Fachspezialisten sowie der Befähigung als Ingenieurbüro bekommen wir zu jeder Themenstellung schnell und fundiert Informationen und Hilfestellungen.“

Ing. Oswald Fraungruber,
interne Sicherheitsfachkraft
bei Josko Fenster und Türen

Ergonomisches Megathema „Lager und Verladung“

Im letzten Jahr wurden gemeinsam mit der Josko-internen Sicherheitsfachkraft Oswald Fraungruber das gesamte Lager und die Kommissionierung evaluiert und protokolliert und im Anschluss nach Strategien gegen die Überbelastungen und nach technischen Möglichkeiten zur Entlastung gesucht. Man hat ergonomische Trainingsprogramme aufgestellt und danach in zahlreichen Begehungen und individuellen Beratungen zur Beteiligung motiviert. „Was nützt es zu wissen wie, wenn keiner mitmachen will. Da muss man die Leute abholen, sie immer wieder einladen und ihre Sprache sprechen. Für viele Arbeiter sind ergonomische Übungen Neuland“, erzählt Wolfgang Wrba. Das braucht viel soziale Kompetenz und die beweist er täglich!

„Die Gesundheit unsere Mitarbeiter liegt uns sehr am Herzen. Dafür investiert Josko gerne in verbesserte Arbeitsbedingungen und dafür wird gerne das Know-how der Präventionsexperten des ASZ genützt. “

Martina Bauer,
Leitung Personalwesen
bei Josko Fenster und Türen

2020 widmet man sich der Produktion

Auch hier steht die Ergonomie im Mittelpunkt. Analysiert werden sämtliche Produktionsstationen und deren Arbeitsplätze. Von der Einstellung der Arbeitshöhe über den Einsatz von Arbeitshilfen bis hin zur Härte des Fußbodens wird alles vermessen und protokolliert, um darauf aufbauend den Produktionsmitarbeitern die Arbeitsbedingungen laufend verbessern zu können. Geplant sind unter anderem auch firmeninterne Gesundheitstage und das Angebot von Wirbelsäulenscreenings. Und demnächst wird auch das Exoskelett getestet, ein Roboteranzug, der den Körper beim Heben und Tragen schwerer Lasten stützt. „Wir wollen, dass unsere Mitarbeiter gesund und lange bei uns bleiben können und uns nicht wegen Überbelastung und Kreuzweh verlassen müssen“, spricht die engagierte Personalmanagerin Martina Bauer aus Erfahrung.

Active Office – der Workshop, der überzeugte

Mit dem ASZ arbeitet Josko ja schon viele Jahre sehr gut zusammen. Aber seit 2018 hat man die Zusammenarbeit mit dem Thema Ergonomie ordentlich ausgebaut. „Damals hat mir Wolfgang Wrba mit seinem Workshop ‚Active Office‘ und seinen praktischen Übungen persönlich enorm geholfen. Ich hatte massiv unter Nackenverspannungen gelitten. Die haben sich mit den Übungen deutlich verbessert und ich mache sie heute noch, wenn es anfängt zu schmerzen“, ist die Managerin begeistert. Die „Active Office“-Workshops wurden in kleinen Gruppen mit maximal 12 Personen abgehalten. Danach ging es in Einzelberatungen zu den Büroarbeitsplätzen, um eine optimale Einstellung auf die persönlichen Bedürfnisse zu garantieren. Und natürlich wird immer wieder in Richtung Sport und Bewegung als Ausgleich für die einseitige Belastung im Büro motiviert.

In zahlreichen Begehungen wurden die Arbeitsplätze bei Josko evaluiert und in sicherheitstechnischer und ergonomischer Hinsicht optimiert.

josko FENSTER & TÜREN

ASZ BIETET ÖSTERREICHWEITE STANDORTBETREUUNG

Seit Jahren tigern unsere Präventions-expert*innen zum Löwen

Das 1971 gegründete Unternehmen mit Hauptsitz in Steyr/OÖ zählt heute 160 Standorte in ganz Österreich mit nsgesamt rund 1.700 Mitarbeiter*innen, davon rund 160 Lehrlinge. Nachhaltigkeit spielt in der Firmenphilosophie eine große Rolle, so wird nicht nur auf Umweltschutz und umweltschonende Energieerzeugung seit jeher Wert gelegt, sondern auch auf nachhaltige Mitarbeitersicherheit und -gesundheit. Das ASZ steht Hartlauer dafür seit Jahren mit Rat und Tat zur Seite.

Alle ein bis drei Jahre führen ASZ Arbeitsmediziner*innen und Sicherheitsfachkräfte gemeinsam mit dem jeweiligen Hartlauer Geschäftsleiter eine Begehung in den Filialen durch. Wie oft genau, ist abhängig von der Mitarbeiteranzahl des jeweiligen Geschäftes. Dem Eigentümer Robert Hartlauer ist es wichtig, dass alle relevanten Bereiche zur Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz geprüft, eventuelle Mängel aufgezeichnet und rasch beseitigt werden, um einerseits einen sicheren Arbeitsplatz zu gewährleisten und auch andererseits die Kunden während ihres Einkaufs nicht zu gefährden.

„Hartlauer ist es wichtig, dass alle relevanten Bereiche zur Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz geprüft und rasch beseitigt werden."
DI(FH) Heinz Petrovitsch,
Leiter ASZ Sicherheitstechnik

Was passiert genau bei der Begehung einer Hartlauer-Filiale?
Heinz Petrovitsch, Leiter der ASZ Sicherheitstechnik, berichtet: „Im ersten Schritt werden mithilfe einer Checkliste die relevanten Bereiche des Arbeits- und Sicherheitsschutzes im Geschäft geprüft. Anschließend wird der Erste-Hilfe-Kasten auf Inhalt und hinsichtlich der Ablaufdaten begutachtet. Im Bereich Brandschutz wird kontrolliert, ob sich die Feuerlöscher an den vorgesehenen Plätzen befinden. Darüber hinaus werden mögliche gefährliche Arbeitsstoffe, mit denen die Mitarbeiter*innen in Kontakt kommen können, überprüft. Unter die prüfrelevanten gefährlichen Arbeitsstoffe fallen beispielsweise Reinigungsbenzin, Brennspiritus und Aceton. Weiters werden die Fluchtwege sowie die Fluchtwegsbeleuchtungen einem Check unterzogen. Je nach Beschaffenheit des Geschäftes werden noch zusätzliche Bereiche überprüft, zum Beispiel: Sprinkleranlage, Rolltreppe, Alarmanlage, Lift, Lüftung etc."

Gefahrenquellen absichern ist eine der wichtigsten Aufgaben.

Ein ASZ Präventionsexperte prüft die optimale Sitzhaltung.

Bei der Begehung wird die richtige Entfernung zwischen Augen und Monitor sichergestellt.

Der Erste-Hilfe-Kasten wird auf Inhalt und Ablaufdaten gecheckt.

Zusammen mit dem Geschäftsleiter geht der ASZ Präventionsexperte die Organisationsmappe durch.

Ein wichtiger Part ist die vollständige Dokumentation
So gehört zu den weiteren Tätigkeiten der ASZ Präventionsexpert*innen das gemeinsame Durchgehen der Organisationsmappe. Dabei geht es vor allem darum, ob die Sicherheits- und Gesundheitsdokumente vorhanden und vollständig ausgefüllt sind. Aber auch um Evaluierungsdokumente und ob Unterweisungsnachweise, wie Mutterschutz-Unterweisungen oder wenn notwendig Jugendschutz-Unterweisungen, aufliegen. Auch die Prüfung der Ersthelferbescheinigung gehört zu den Routinetätigkeiten einer Begehung. Wenn die Dokumentation nicht vollständig bzw. nicht aktuell ist, kann es für das Unternehmen im Falle eines schweren Arbeitsunfalles teuer werden. Es ist daher wichtig, die Erstellung dieser Unterlagen professionell begleiten zu lassen, wie es bei der Firma Hartlauer seit vielen Jahren gemacht wird.

Und das alles mal 160!
Anhand der Fülle der Tätigkeiten wird sichtbar, welchen Stellenwert die Arbeitssicherheit in einem Unternehmen wie Hartlauer einnimmt. Und das ASZ stellt sicher, dass in allen 160 Hartlauer Filialen Österreichs die Mitarbeiter*innen unter den gleichen sicheren Arbeitsbedingungen tätig sein können.

ASZ-BUCHTIPP

Ruhe finden
„In der Ruhe liegt die Kraft", sagt ein altes Sprichwort. Aber dazu müssten wir sie erst finden.

Von Dr. August Höglinger
Selbstständiger Führungskräftecoach, Vortragender und Buchautor
ISBN: 978-3-902410-14-6

Manche unter uns haben erstmals weniger Arbeit und mehr Zeit. Corona hat entschleunigt, die Tagesabläufe sind vermeintlich ruhiger geworden und trotzdem empfinden viele Menschen Stress. August Höglinger geht diesem Phänomen in seinem Buch „Ruhe finden" auf den Grund. Wie gelingt es uns, den äußeren und inneren Stress loszuwerden? Wie können wir Körper und Geist sammeln und auf unser Inneres hören? Wie finden wir aus Ablenkung und Äußerlichkeiten wieder zu uns selbst zurück? Wenn es uns glückt, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, erfahren wir Ruhe und Gelassenheit.

CD-TIPP
Meditation für Körper und Seele

Aktives Erleben von Körper und Seele mit Hilfe meditativer Übungen.

1. Körpererwachen 16:01
2. Verbindung zwischen Himmel und Erde 05:07
3. Eutonie-Übung: Öffnung des Herzens 09:11
4. Eutonie-Übung: Öffnung der Wirbelsäule und des Beckens 13:53

Buch und CD im Eigenverlag erschienen und können unter www.hoeglinger.net bestellt werden.

PRÄVENTIVE PSYCHOLOGIE UND KRISENZEITEN

Sind wir Menschen jetzt flexibler denn je?

In den vergangenen Wochen haben wir es alle erfahren, jeder war davon betroffen. Wir mussten uns umstellen, auf Neues und Ungewohntes einstellen, wir mussten uns anpassen, einschränken, wir mussten verzichten. Kurz: Wir mussten unsere Gewohnheiten ändern. Dies fiel manchen von uns leichter als anderen.

Einige Menschen arrangieren sich leichter mit Veränderungen und die damit einhergehenden Herausforderungen, andere orientieren sich eher am Gewohnten, brauchen Struktur und stabile Rahmenbedingungen. Überlegen Sie einmal, in welchen Bereichen ist Ihnen eine Änderung in der vergangenen Zeit der Corona-Krise eher leicht gefallen? Was haben Sie geschafft, worauf können Sie stolz sein? Fragen Sie sich aber auch: In welchen Bereichen fanden Sie eine Veränderung besonders schwer? Welche Rituale oder Gewohnheiten haben Ihnen während dieser Ausnahmezeit geholfen?

Gewohnheitstier oder offen für Veränderung?
Einerseits ist der Mensch ein Gewohnheitstier und schätzt Regelmäßigkeiten, auf die er sich einstellen kann. Andererseits mussten wir uns im Laufe der Menschheitsgeschichte immer wieder anpassen, waren aufgefordert umzudenken, den Kurs zu ändern und uns neu zu orientieren. Es sind also beide Tendenzen wichtig und richtig. Innerhalb unserer aktuellen Wissensgesellschaft (d.h. Wissen zu haben, es sich anzueignen und zu „pflegen", es aktuell zu halten) steht jedoch nicht das Anwenden von Tradiertem im Vordergrund, sondern das Lernen und Vorantreiben von Neuem. Dies widerspricht dem Weiterleben von Gewohntem und fordert vermehrt die Fähigkeit der Anpassung an neue Situationen und Gegebenheiten – und das auch noch möglichst rasch. Und noch ein Aspekt kommt hinzu: Während in der industriellen Fertigung weniger der einzelne arbeitende Mensch und seine Persönlichkeit und Emotionen in das Produkt einfließen, ist im Dienstleistungsbereich genau das gefordert, ja, Dienstleister*innen verkaufen mitunter sogar die eigene Persönlichkeit als „Produkt".

Wissen und die eigene Persönlichkeit sind dynamisch und erfordern sogenanntes lebenslanges Lernen.
Um dies zu ermöglichen, ist die Investition in Schlüsselqualifikationen nötig, die beständig trainiert werden müssen: Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz. Zusammen mit Ausdauer, Zuverlässigkeit und anderen Qualifikationen fällt Flexibilität in letzteren Bereich. Die geistige Flexibilität gehört zu den sogenannten exekutiven Funktionen, die es uns ermöglichen, einen Plan zu erstellen, diesen auszuführen, die Richtung zu korrigieren, sollte dies nötig sein, zu reflektieren, Unwichtiges auszublenden und uns auf Wichtiges zu konzentrieren. Auch die Steuerung des Sozialverhaltens und der eigenen „Gefühlskompetenz" hängt eng mit den exekutiven Funktionen zusammen (z.B. das Zeigen von Mitgefühl und Selbstbeherrschung). Eine gut ausgeprägte geistige Flexibilität wird als Fähigkeit zur raschen Einstellung auf neue Anforderungen verstanden. So wie die restlichen exekutiven Funktionen, kann auch die geistige Flexibilität trainiert bzw. unterstützt werden: durch ausreichend Schlaf und Bewegung (vor allem Wettkampfsport), gesunde Ernährung, durch das Ausprobieren von etwas vollkommen Neuem, durch Brett- und Gesellschaftsspiele mit anderen, dem Erlernen von bewusster Entspannung, ein aktives Sozialleben (Kennenlernen möglichst unterschiedlicher Perspektiven), aber auch durch innere Selbstgespräche während derer man sich selbst innerlich immer wieder zu den gerade wichtigen Tätigkeiten anhält, sich selbst ermuntert und reflektiert.

Flexibilität ist nicht etwas, das man einfach „besitzt" oder eben nicht
Es braucht auch reale Umgebungen und die Möglichkeiten, Flexibilität „leben" zu können. Bezogen auf die Arbeitswelt kann dies bedeuten, dass es zu allererst einmal wichtig ist, ob das Unternehmen selbst Flexibilität „vorlebt" und für sich als Einheit als wichtig erachtet. Dies kann z.B. durch äußere Rahmenbedingungen, wie die Möglichkeit zu Home Office oder eine abwechslungsreiche und kommunikationsfördernde Innenausstattung (Rückzugsorte sowie gemeinschaftsfördernde Orte) des Betriebs, passieren.

Ein flexibles Unternehmen erfordert ein radikales Umdenken bezüglich seiner Kommunikations- und Fehlerkultur
Stärken Sie als Führungskraft den Zusammenhalt und Austausch innerhalb der Teams, zeigen Sie Dankbarkeit, initiieren Sie die breite Streuung von Wissen, informieren Sie Ihre Mitarbeiter*innen regelmäßig über Neues und die Hintergründe dafür, implementieren Sie Feedbackschleifen und anstatt Fehler oder „Sackgassen" als negative Beispiele anzusehen, für die man sich schämt und lieber schweigt, zahlt es sich aus, Fehler als solche zu erkennen, zu benennen und darüber gemeinsam zu reflektieren. Diese Maßnahmen fördern überdies das Vertrauen in Sie und untereinander und können die Arbeitszufriedenheit erhöhen. Darüber hinaus sollten die Aufgaben der Mitarbeiter*innen so gestaltet sein, dass sie anstrengend aber gleichzeitig auch „lustvoll" sind und Freude bereiten. Durch diese Kombination werden geistige Fähigkeiten trainiert und erhalten, was angesichts des stetig steigenden Altersdurchschnitts von Arbeitenden zusätzlich von Bedeutung ist.

Trotz der Wichtigkeit von Flexibilität ist auch das Ausleben von festen Gewohnheiten vonnöten
Sie geben uns Halt und machen unser Leben einfacher, da wir nicht ständig über unsere Handlungen nachdenken müssen. Schlussendlich sind beide Komponenten, Flexibilität und Rituale/Gewohnheiten, wichtige Pfeiler für gelingende Arbeit. Flexible Unternehmen wissen um die positive Bedeutung der Diversität ihrer Mitarbeiter*innen (z.B. Präferenzen des Arbeitsstils) und fördern diese aktiv.

MMag.a Lisa Birkner
ASZ Arbeits- und Organisationspsychologin

ASZ-VITALTIPP

Mag. Corinna Voglmayr
ASZ Ernährungswissenschaftlerin

Immunstark essen – gesund bleiben

Nehmen wir unsere aktuelle Situation zum Anlass, mehr auf uns und unsere Gesundheit zu achten. Durch eine gesunde Ernährung werden alle Vitalstoffe aufgenommen, die unser Immunsystem benötigt, wie zum Beispiel folgende:

- **Vitamin C** – in Paprika, Kiwi, Kartoffeln, Sauerkraut, Petersilie, Zitrusfrüchten
- **Vitamin A bzw. die Vorstufe ß-Carotin** – in Leber, Käse, Aal, Thunfisch, Hering; orange-rot-gelbem Obst und Gemüse (Marille, Paprika, Karotte, Kürbis, Süßkartoffel), Spinat, Grünkohl, Vogerlsalat
- **Zink** – in Pilzen, rotem Fleisch, Kürbiskernen, Weizenkeimen, Haferflocken, Hirse, Nüssen, Linsen, Sonnenblumenkernen, Hefen, Meeresfrüchten
- **Eisen** – in Blutwurst, Leber, Eigelb, dunkelroten Früchten, dunkelgrünem Gemüse, Hülsenfrüchten (hier wird die Aufnahme durch gleichzeitigen Verzehr Vitamin-C-reicher Lebensmittel gefördert)
- **Selen** – in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Getreideprodukten, Paranüssen
- **Jod** – in Meeresfisch und jodiertem Speisesalz
- **Vitamin E** – in Pflanzenölen und Nüssen
- **Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe** – in Obst & Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen, Ingwer, Knoblauch, Kren,...

Rezeptidee: Immunfit-Aufstrich
1 Pkg Topfen mit 1 EL Lein- oder Hanföl, geriebenem Kren und 2 EL gehackte Cranberries vermengen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Auf Vollkornbrot mit Kresse bestreut genießen.

Betriebliche Gesundheitsförderung und Psychologie goes online

Noch immer befinden sich viele Ihrer Mitarbeiter*innen im Homeoffice und da ist es nicht leicht, fit durch den Alltag zu kommen. Mit unseren Online-Fitness-, Ergonomie-, Ernährungs- und Psychologie-Angeboten können wir Sie dabei unterstützen, Gesundheit und Teamgeist Ihrer Mitarbeiter*innen auch Zuhause zu fördern.

Informieren Sie sich jetzt und sorgen Sie für positive Erlebnisse Ihrer Mitarbeiter*innen am Arbeitsplatz daheim!

Sandra Retzer, MAS, Leitung
Betriebliche Gesundheitsförderung
sandra.retzer@asz.at
Mobil: 0664 / 88 58 15 94

Dr. Birgitt Espernberger, Leiterin
Arbeits- und Organisationspsychologie
birgitt.espernberger@asz.at
Mobil: 0664 / 47 812 88

ASZ

Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt
Linz - Wien - Graz - Innsbruck

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,
seit dem 25.05.2018 sind die neuen Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung europaweit in Kraft. Unser Anliegen ist es, Ihnen auch in Zukunft unser „News by ASZ" wie gewohnt zur Verfügung zu stellen, um Sie über Leistungen und Informationen rund um den Arbeitnehmerschutz und Präventivdienstleistungen am Laufenden zu halten. Alle Details zum Thema Datenschutz im ASZ können Sie auf unserer Homepage www.asz.at nachlesen. Sollten Sie keine Zusendungen mehr von uns wünschen, bitten wir um ein formloses e-Mail an: office@asz.at

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

Impressum:
Herausgeber: ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH,
Redaktion: Mag. Karin Feichtinger, Markenpraxis
Grafische Gestaltung: ad.hroß
ZENTRALE: A-4020 Linz, Europaplatz 7,
Tel. 0732 /60 99 88 , FAX DW 666,
E-Mail: office@asz.at
www.asz.at