AUSGABE APRIL 2021

Corona – was war, was bleibt, was kommt

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

GESETZ KOMPAKT
Neue Grenzwerte im Umgang mit gefährlichen Arbeitsstoffen
Seite 2

ARBEITSMEDIZIN
Die Corona-bedingten, neuen Herausforderungen
Seite 4 – 5

ARBEITSSICHERHEIT
Beratungstätigkeit wird intensiver und firmenspezifischer
Seite 8 – 9

INGENIEURBÜROS
Zert. ISO 9001 Qualitätsmanagement

EDITORIAL

Mag.ª Renate Krenn
Unternehmensberaterin und
ASZ-Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser,
Ende März 2020 zählte man in Österreich 1.000 aktiv Infizierte. Wir befanden uns im 1. Lockdown und die Betriebe investierten in neue Hygienestandards und Arbeitsmethoden. Auch das ASZ Präventionsteam war in dieser Zeit gefordert und musste mit der neuen Gefahr und der erzwungenen Digitalisierung umgehen lernen. In dieser Ausgabe lassen wir deshalb die leitenden Expert*innen unsere Präventionsbereiche erzählen, wie sie gemeinsam mit Ihnen, unseren Kunden, das vergangene Jahr bewältigt haben.

Ende März 2021 zählt man in Österreich trotz 3. Lockdown (seit 26. Dezember 2020) und, wenn auch etwas zögerlicher, Impfstrategie rund 540.000 Infizierte. Über Lockerungen zu diskutieren erscheint in Anbetracht dieser Zahlen eher falsch am Platz, obwohl die gesetzlichen Einschränkungen, das Homeoffice, die fehlenden sozialen Kontakte für viele Menschen schwer belastend sind.

Ihnen als Führungskräfte kommt gerade jetzt eine besondere Bedeutung zu. Haben Sie Vorbildwirkung, was den Umgang mit der eigenen Gesundheit betrifft, und haben Sie die Befindlichkeiten Ihrer Mitarbeiter*innen gut im Blick. Wenn Sie Unterstützung brauchen, das ASZ Präventionsteam steht bereit. Zwei unserer Angebote, die derzeit besonderen Anklang finden, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe ebenfalls kurz vor: das Webinar „Gesundes Homeoffice – so gelingt's" und unsere APsy-Serviceline zur individuellen psychologischen Unterstützung Ihrer Mitarbeiter*innen.

In diesem Sinne – alles Gute und bleiben Sie achtsam!
Ihre

Mag.ª Renate Krenn

GESETZ KOMPAKT

Neue Grenzwerte für Quarz- und Holzstaub

In Österreich gibt es eine Vielzahl an Arbeitnehmerschutzvorschriften, die sich mit dem Thema Gefahrstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit der Arbeitsnehmer*innen beschäftigen. Unter anderem werden vom Gesetzgeber Grenzwerte festgelegt, deren Einhaltung sicherstellen soll, dass keine Erkrankungen von Mitarbeiter*innen auftreten. Betriebe sind verpflichtet, Maßnahmen zur Verringerung der Exposition zu treffen sowie die Grenzwerte einzuhalten bzw. optimalerweise zu unterschreiten.

Durch am 2.9.2020 erlassene Änderungen der Grenzwerteverordnung (GKV 2018) wurden einige neue, für die Unternehmen zu beachtende, Vorschriften im Sinne des Arbeitnehmerschutzes im Umgang mit gefährlichen Arbeitsstoffen kundgemacht.

Quarzfeinstaub
Dieser wurde als eindeutiger krebserzeugender Arbeitsstoff eingestuft und ein MAK Wert von 0,05mg/m³. vorgeschrieben. Dadurch haben sich auch Änderungen in der VGÜ 2017 (Verordnung über die Gesundheitsüberwachung am Arbeitsplatz) ergeben. Dieser Wert wird sehr schnell auch schon bei Tätigkeiten wie Bohren von Löchern in Beton, Stemm- und Schneidarbeiten erreicht. Im Einzelfall ist bei solchen Tätigkeiten die Dauer und die mögliche Staubmenge zu berechnen und zu überprüften, ob eine Überschreitung des MAK-Wertes gegeben ist.

*„Wird ein Loch mit 6mm Durchmesser in Beton gebohrt, entstehen 100 g Staub! Wird diese Tätigkeit in einem Raum, mit den Abmessungen 5 m x 5 m x 3 m (75 m³) durchgeführt, ist der Grenzwert zum Schutz der Arbeitnehmer*innen bereits überschritten!"*

Beispiel aus der Praxis von
ASZ Bauexperten Mario Lang

Es gibt am Markt viele technische Möglichkeiten zur Meidung der Staubbelastung durch Erfassung des Staubs direkt an der Entstehungsstelle. Arbeiten mit Quarzfeinstaub sind untersuchungspflichtig, wenn die tätigen Personen einer Einwirkung von im Durchschnitt einer Arbeitswoche und länger als eine Stunde pro Arbeitstag ausgesetzt sind. Die Ermittlung der Zeitdauer ist durch eine Arbeitsplatzevaluierung nachzuweisen. Die ASZ Sicherheitsfachkräfte unterstützen auch in diesem Bereich gerne.

Holzstaub
Der Grenzwert für Holzstaub beträgt grundsätzlich 2 mg/m³. Für Arbeitsplätze an Maschinen gemäß § 16 Abs. 3 GKV gilt für Hartholzstaub ein Grenzwert von 3 mg/m³ bis 17.01.2023. Danach gilt der allgemeine Grenzwert von 2 mg/m³. Wird an diesen Maschinen ausschließlich Weichholz verarbeitet, gilt weiterhin ein Grenzwert von 5 mg/m³. Unter gewissen Bedingungen ist eine jährliche Kontrollmessung nötig. Auch hier können Details mit den Experten des ASZ besprochen werden.

Betrifft vor allem:
- Bau und Baunebengewerbe
- Holzverarbeitung und Tischlereien
- Abfallwirtschaft und Deponien
- Abbau von quarzhältigen Materialen – Herstellung von Baustoffen

Der MAK Wert
= die maximale Konzentration von Gefahrstoffen am Arbeitsplatz, die nicht überschritten werden darf, damit ein sicheres und gesundes Arbeiten gewährleistet ist

Der Wandel in der Arbeitswelt lässt sich nicht mehr stoppen

Von Renate Krenn

Wenn Mitarbeiter*innen wählen könnten, dann würden sie in Zukunft gerne zwei Tage im Büro und drei Tage im Homeoffice verbringen. Zuhause konzentriert arbeiten und dazwischen ins Büro, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. So begehrt Homeoffice auch ist, so wichtig ist es eben auch mit den Kolleg*innen in Kontakt zu stehen. Das hat soziale, aber auch leistungsfördernde Wirkung.

Die Pandemie hat die Digitalisierung binnen weniger Monate vom Schlagwort zur Realität werden lassen. Und sie hat aufgezeigt, dass der Online-Arbeitsplatz zuhause durchaus Freiheiten schafft, aber das tiefere Bedürfnis nach Begegnung einen zentralen Stellenwert einnimmt. Sollte sich dieses „Ideal" der hybriden Arbeitsweise durchsetzen, dann hat dies weitreichende Auswirkungen auf die Gestaltung der Arbeitswelt. Da wäre ganz vorne der Neid derjenigen, die nach wie vor aufgrund ihres Aufgabengebietes Präsenzdienst machen müssen. Was dies mit der Unternehmenskultur anstellen kann, liegt auf der Hand. Überhaupt findet Unternehmenskultur im Unternehmen statt. Wie also virtuell Zusammengehörigkeit und Teamgeist produzieren?

Für Führungskräfte ist diese hybride Arbeitswelt eine völlig neue Situation
Sie bedeutet das Verabschieden von Aufgabenverteilung, Kontrolle, fixen Bürozeiten, ... Vertrauen, Empathie und Mitgestalten lassen werden zu den wichtigsten Führungseigenschaften. Und Führungskräfte der alten Schule haben dieses Führungsverständnis nicht wirklich verinnerlicht.

Selbstverantwortung, Selbstmotivation und Selbstmanagement werden die geforderten Skills der Homeoffice-Worker
Auch nicht automatisch jedermanns oder -fraus Sache. In den Büroräumlichkeiten wird dies übrigens auch sichtbar werden. Desksharing statt eigenem Arbeitsplatz. Wer die neue Lage ernst nimmt, sieht dies nicht als Einsparung von Schreibtischen und Bürofläche, sondern als Gelegenheit, Investitionen in Kollaborationsräume, Besprechungseinheiten, Lounges und „Work-Cafés" zu ermöglichen, in denen Mitarbeiter*innen gemeinsam Ideen spinnen können. Womit wir beim grundsätzlichen Punkt sind:

Diese neue Arbeitswelt braucht flexible Organisationsstrukturen
Lange schon wird in Managementkreisen von agilen Organisationen gesprochen. Bislang mehr Theorie als Wirklichkeit und wie so oft hat eine Krise die Wende gebracht. Auch das ASZ ist drauf und dran sich in eine agile Organisationsform zu verwandeln. Dazu gehören Eckpunkte, wie weitgehend auf klassische Hierarchieformen zu verzichten, auf die persönlichen Talente und Fähigkeiten unserer Präventionsexpert*innen zu setzen, agile Präventionsteams zu formen, auf die Themen unserer Kunden zu fokussieren und mit einem innovativen Qualitäts- und Entwicklungsmanagement das Unternehmen zu steuern. Unser Ziel: nie in Strukturen verharren, ständig in Bewegung bleiben, neue Skills entstehen lassen.

Wir sitzen in den Corona-Task Forces der Unternehmen

Teamleiterinnen ASZ Arbeitsmedizin der Regionen Mitte, West, Süd und Ost.

Eine Viruserkrankung, die die ganze Welt befallen und somit auch die Arbeitsplätze betroffen hat, machte sie über Nacht unersetzlich: die Arbeitsmediziner*innen des ASZ. Sie sind zum direkten Ansprechpartner für die oberste Führungsebene geworden, weil sie die Bedingungen in den Betrieben kennen, generell über Viren Bescheid wissen und sachkundig beim Setzen notwendiger organisatorischer Maßnahmen sind.

Als Mitte Jänner 2020 die Lagerarbeiter eines unserer Kunden fragten, ob sie eine Lieferung aus China öffnen dürfen, wurde die Situation in Österreich noch ungefährlich gesehen. In Anbetracht unserer hohen Hygienestandards im Vergleich zu irgendeinem chinesischen Geflügelmarkt, wurde die Frage sogar ein wenig belächelt. Nur wenige Wochen später war sie da, die Pandemie, und mit ihr der erste Lockdown, der alle geplanten Jahreskonzepte über den Haufen warf. Das Spannungsfeld „Wirtschaft – Arbeitsmedizin“ wurde zum dramatischen Verhältnis, umgeben mit

Mitarbeiter*innen der ASZ Kunden mit Sanitätsausbildung wurden vom ASZ für die firmeninternen Teststraßen ausgebildet.

Themen wie Arbeitslosigkeit, Schutzausrüstung, Produktionsfortführung oder Stillstand.

Die Aufgabenverteilung war klar: Die Unternehmen hatten ihre wirtschaftliche Lage im Auge, wir die Gesundheit

Binnen weniger Tage installierten wir im ASZ eine Corona-Hotline für alle Fragen und für alle Beteiligten – ob Unternehmer, Führungskraft oder Mitarbeiter. Niemand hatte zu diesem Zeitpunkt Erfahrung mit diesem Virus. Wir saugten alle Informationen, Neuerungen, behördlichen Vorgaben auf und setzten sie unverzüglich um, denn viele Unternehmen mussten ihre Betriebe am Laufen halten. Die arbeitsmedizinischen Sprechstunden hielten wir, wenn nicht anders möglich, telefonisch oder online ab, für Sicherheitsmaßnahmen und Abstandsregeln wurden Videos gedreht und so manche ASA-Sitzung als Online-Meeting gestaltet. Das funktionierte wirklich gut.

Die große Herausforderung war die Ansteckungsvermeidung in den Abteilungen

Ein infizierter Mitarbeiter bedeutet, 20 andere müssen in Quarantäne. Das hat die Unternehmen motiviert, harte Regeln einzuhalten. Hat man früher auf Ergonomie geachtet, war es jetzt die Nähe zur Kollegin oder zum Kollegen an der Montagestraße oder im Büro. War der bisheriger Hygienestandard im Betrieb gut, war er jetzt zu verbessern. Die Unternehmen investierten ohne zu Zögern zum Schutz ihrer Mitarbeiter*innen in berührungslose Wasserhähne, automatische Schiebetüren, rückfettende hochwertige Händedesinfektionsmittel, Waschbecken vor Kantinen, Plexiglaswände, Schutzmasken und Schutzanzüge. Im Herbst 2020 gingen die größeren Firmen daran, eigene Teststraßen zu errichten. Wir Arbeitsmediziner*innen schulten das firmeninterne Sanitätspersonal dafür ein.

Wir wurden zu „Hygiene-Missionaren“ und „Schutz-Organisatoren“

Händewaschen, Abstandhalten, Lüften und Desinfizieren wurden zu unserem täglichen Gebet. Gemeinsam mit unseren Kunden und den Sicherheitsfachkräften organsierten wir Schichtbetriebe mit zeitlichem Abstand beim Schichtwechsel, Einbahnregelungen sowie Belüftungslösungen in Räumen ohne Fenster und es wurde bei allen Arbeitsabläufen und in allen Begegnungszonen dafür gesorgt, dass nie zu viele Personen aufeinandertreffen. Hier liegen die wahren Schwachstellen eines Betriebes. Maske aufsetzen und Abstand halten geht ja noch, aber kein Zusammenstellen beim Kaffeeautomat fällt den Mitarbeiter*innen sehr schwer. Der Verlust der informellen Kommunikation, sei es durch das Homeoffice oder durch Einschränkungen vor Ort, ist das wirklich Einschneidende. Jetzt wurde uns allen so richtig aufgezeigt, wie wichtig das Soziale für die Arbeitszufriedenheit ist. Zukünftige Aufgabe wird es daher sein, den persönlichen informellen Austausch wieder zu ermöglichen. Dabei führt kein Weg an der Corona-Schutzimpfung vorbei. Wir leisten in den Unternehmen dazu derzeit viel Aufklärungsarbeit in Form von Vorträgen und Sprechstunden, um die Wichtigkeit und den Benefit der Impfung für einen selber und zum Schutz der anderen aufzuzeigen.

Alle Maßnahmen kosteten viel Geld, haben aber nachhaltige Wirkung

Seit den massiven Corona-Maßnahmen sind andere Krankheiten, wie Influenza oder Durchfallerkrankungen, praktisch ausgerottet. Daran sieht man, welche Infektionsübertragungen tagtäglich unbewusst stattfinden. Hatten wir früher zur Grippezeit noch diskutiert über das Aufstellen von Desinfektionsständern, hat sich das heute erübrigt. Plexiwände, automatische Türen und Wasserhähne bleiben montiert und helfen Infektionen auch in der Zukunft vorzubeugen. Wünschenswert wäre aus der Sicht der Arbeitsmedizin auch, wenn statt dem Händeschütteln die höflichen Grußformen, die sich aufgrund von Corona entwickelt haben, bleiben würden.

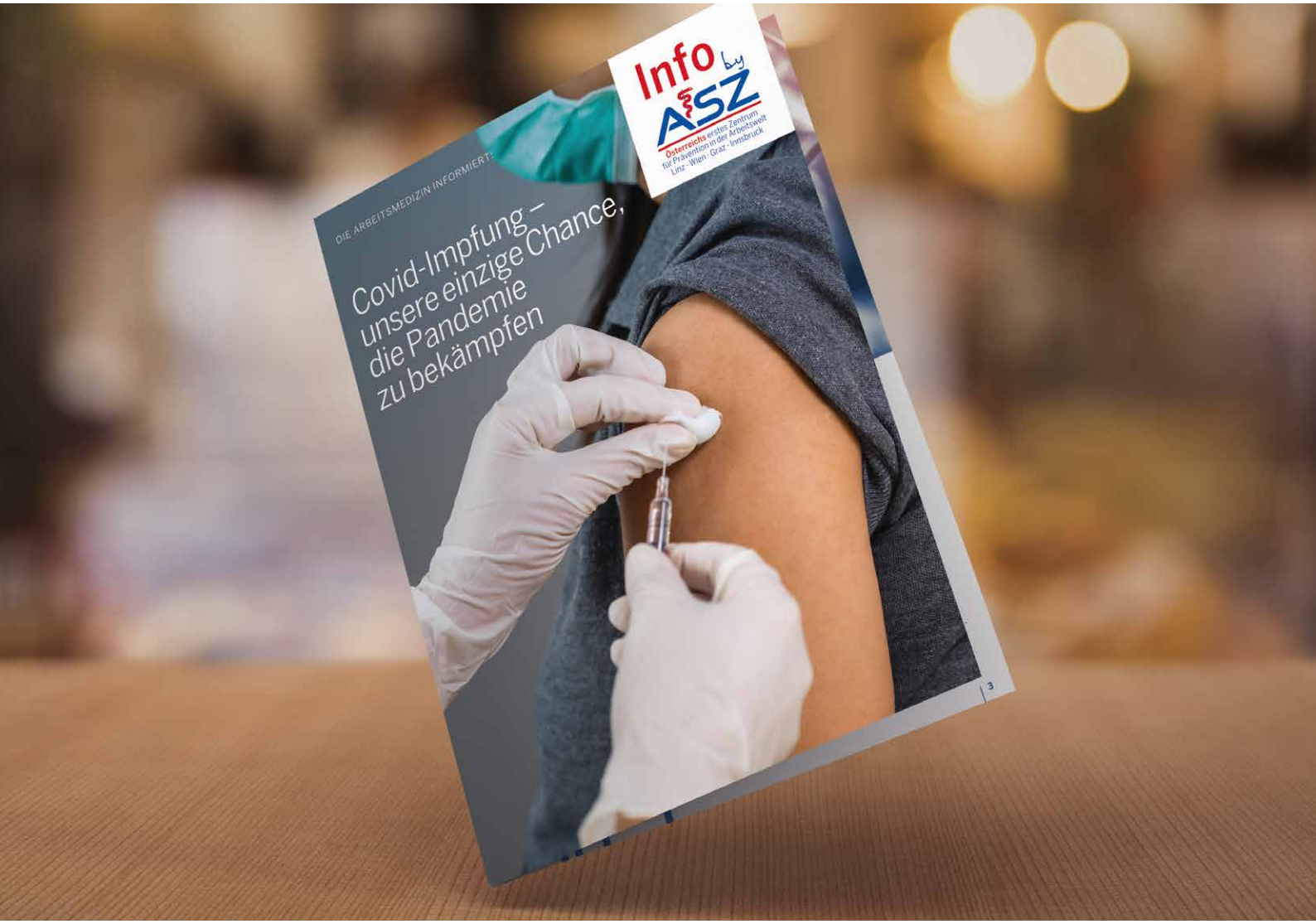
Corona hat auch das Impfen stark beeinflusst

Unternehmen boten immer schon Impfaktionen zum Schutz für ihre Mitarbeiter*innen an, insbesondere die Grippeimpfung. In der Vergangenheit wurden diese aber wenig genutzt. 2020 waren die Impftermine für den Herbst bereits im Juli ausgebucht. In normalen Jahren beginnen wir die Anmeldungen erst im September/Oktober. Die Impfseren waren begrenzt und einige Impfwillige gingen heuer leer aus. Aber zum Glück haben die gesetzten Corona-Schutzmaßnahmen eine Grippewelle vermieden. In den nächsten Monaten hoffen wir auf eine hohe Akzeptanz der Corona Schutzimpfungen, und dass mit ihr die oft zitierte Normalität wieder einkehren kann. Eine Aufbruchsstimmung ist jedenfalls bei unseren Kunden längst zu spüren.

Die Normalität nach Corona wird aber eine andere sein

Homeoffice wird bleiben und flexible Arbeitsplätze werden vermehrt kommen. Die neue Flexibilität wird auch in Zukunft die Arbeitsmedizin prägen. „Tele-Sprechstunden“, Online-Meetings und Webinaren werden zum Standardprogramm, Hygiene und Impfungen zu verstärkten Präventivdisziplinen.

Die Maske, deren Wirkung man anfangs unterschätzt hat, auch in Zukunft in Großraumbüros oder bei Teamarbeit zum Schutz der Kolleg*innen zu tragen, wäre schon ein sinnvolles Learning aus dieser Krise.



In vielen Unternehmen gibt es Überlegungen für eigene Impfstraßen

SARS-CoV-2 und seine Mutationen breiten sich enorm schnell aus. Und die Bereitschaft der Unternehmen, ihre Mitarbeiter mittels Impfung zu schützen, ist enorm groß. Die ASZ Arbeitsmediziner*innen unterstützen bei der Errichtung der firmeneigenen Impfstraßen und schulen auch das medizinische Assistenzpersonal.

Eine betriebliche Impfstraße hat viele gesetzliche Auflagen zu erfüllen und benötigt neben Mediziner*innen auch Krankenschwestern/-pfleger, Sanitäter und Administrationspersonal. Auch muss einiges an Verbrauchsmaterial und eine Notfallausstattung vor Ort sein.

Gerne übernimmt das ASZ die Impfberatung

Ab April werden die Impfungen in den Betrieben stattfinden können. Die Herausforderungen gelten jetzt im Speziellen der Impfmotivation und dann der Impfplanung. Die ASZ Arbeitsmediziner*innen sind immer am aktuellsten Stand und stehen für eine individuelle Impfberatung Ihrer Mitarbeiter*innen – in der nächsten Sprechstunde oder auch gerne online – zur Verfügung. Darüber hinaus haben wir einen Aufklärungsfolder vorbereitet, den es auch in elektronischer Form gibt. Hier findet man Antwort auf wichtige Fragen, wie z. B. Welcher Impfstoff wirkt wie? Welche Nebenwirkungen treten auf? Hat die Impfung Auswirkung auf den Kinderwunsch? etc.

Das Impfen wird eine eigene Dynamik bekommen

Wir gehen davon aus, dass die Corona-Impfung in der Zukunft zur regelmäßigen Institution werden wird. Ähnlich wie die Grippeimpfung, nur eben wieder gefragter als in der Vergangenheit. Das hat die Pandemie letztendlich doch bewirkt: Wir halten – mit Abstand – mehr zusammen, um uns gegenseitig zu schützen.

SARS-CoV-2-Tests und COVID-19-Schutzimpfungen in der Präventionszeit

Aufgrund des COVID-19-Maßnahmengesetzes (COVID-19-MG) können ab 22. Jänner 2021 die von Arbeitsmediziner*innen zur Pandemiebekämpfung bei Beschäftigten durchgeführte Sars-Cov-2-Tests und Covid-19-Schutzimpfungen abweichend von § 82 ASchG in die Präventionszeit eingerechnet werden, auch wenn kein spezifischer arbeitsbedingter Zusammenhang mit der Tätigkeit der Arbeitnehmer*innen besteht.

- Ein Sars-CoV-2-Test gilt als arbeitsmedizinische Untersuchung. Arbeitsmedizinische Untersuchungen sind gemäß § 82 Z 5 ASchG insgesamt jedoch nur bis max. 20 % in die jährliche Präventionszeit einrechenbar.

- COVID-19-Schutzimpfungen sind auch ohne arbeitsbedingten Zusammenhang in die Jahrespräventionszeit gem. § 82 Z 6 ASchG einrechenbar (keine Obergrenze).

NÄHERE AUSKÜNFTE:

Bei allgemeinen Fragen zur Covid-Impfung schreiben Sie uns bitte ein E-Mail an:

schnellehilfe-amed@asz.at

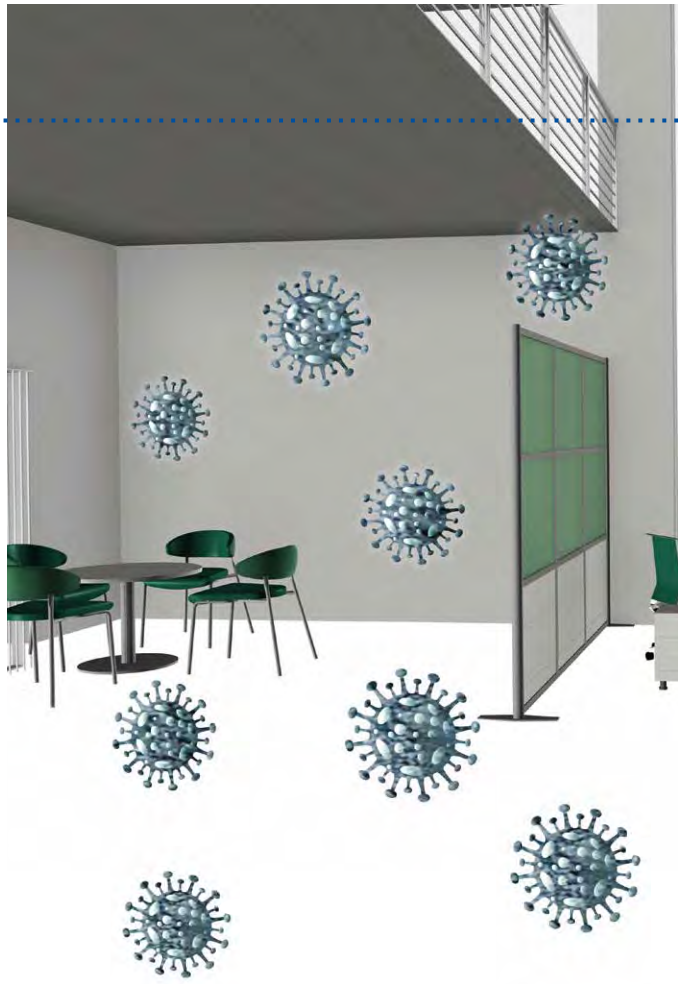
Bestellen Sie kostenlos unseren Aufklärungsfolder in elektronischer Form unter:

office@asz.at

Weiterführende Informationen finden Sie unter:

www.österreich-impft.at
www.sozialministerium.at
www.ages.at
www.rki.de

In diesen Zeiten gibt es keine Routine



Covid ist zu einer neuen Gefährdung am Arbeitsplatz geworden und damit – über den normalen Arbeitnehmerschutz hinaus – auch zur Aufgabe der Sicherheitsfachkräfte. Allerdings, Sicherheitstechniker sind es gewohnt, dass in den Vorgaben Messdaten stehen, die Bestand haben. Nur während dieser Pandemie gab es bisher keine fixen Maßzahlen, dafür jeden Tag eine neue Verordnung.

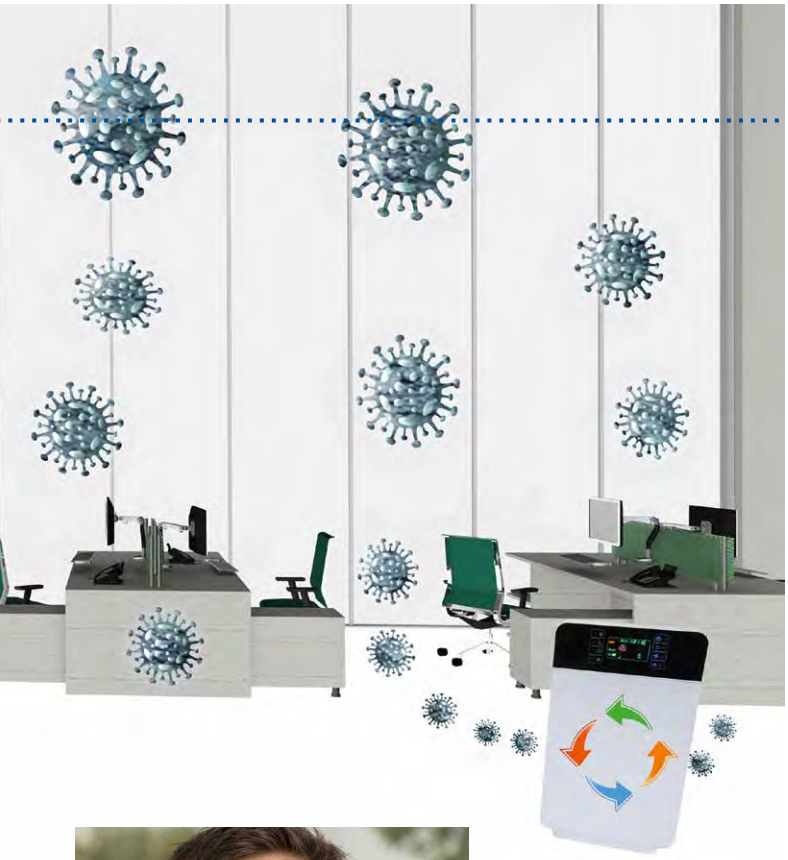
Unsere Kunden fragen – wir informieren!
Die Anforderungen an uns Sicherheitsfachkräfte haben sich verändert. Unser Hauptaufgabengebiet während Corona ist definitiv beratungstechnischer Natur. Was ist zu tun? Plexiglas, Abstand, Maske, Desinfektion, ... Wie viele Mitarbeiter*innen dürfen ins Büro? Wie viele zu Besprechungen? Wie regelt man Sanitärräume, Umkleideräumlichkeiten, Raucherecken, Kaffeeküche, Pausenplätze und Kantinennutzung? Welche Abstandsregel hat Gültigkeit und was hat sich wieder bei den Vorschriften geändert? Das tagtägliche Update der gesetzlichen Vorschriften bei Kolleg*innen und Kunden wird auch 2021 die große Herausforderung bleiben. Unsere Arbeit wird also auch in Zukunft deutlich beratungsintensiver, so gibt es zum Beispiel derzeit drei verschiedene Regelungen über die korrekte Maskenpause. Unsere Aufgabe ist es, die für den Kunden ideale Möglichkeit zu empfehlen.

Nach dem 1. Lockdown war die Arbeit überdurchschnittlich intensiv
Viele unserer Kunden waren während des ersten Lockdowns geschlossen oder erteilten Betretungsverbot für Außenstehende. Begehungen und persönliche Betreuung waren nicht mehr möglich. So waren auch wir Sicherheitsfachkräfte – bis auf wenige Ausnahmen – in Kurzarbeit und Homeoffice. Aber der Informationsbedarf unserer Kunden war groß und wir erledigten die Anfragen via E-Mails und machten Mitarbeiter-Unterweisungen via Online-Meetings. Außerdem nutzten wir die Zeit, um Unterweisungsunterlagen zu aktualisieren und Checklisten für alle ASZ Präventionsexpert*innen für die Zeit nach dem Lockdown zu erstellen. Auf diese kurze „ruhige" Zeit des 1. Lockdowns folgte ein arbeitsintensiver Sommer. So konnten wir die verschobenen Begehungen und geplanten Sicherheitskonzepte dank der guten Kooperation mit unseren Kunden allesamt nachholen. Seit den Lockdowns 2 und 3 herrscht für uns business as usual - allerdings mit etwas mehr Beratungsintensität. Denn die Produktionsbetriebe liefen nun unter den strengen Corona-Auflagen weiter.

Viele Betriebe haben die Lockdowns auch für Betriebsumbauten genutzt
Beim Adaptieren, Verlegen oder Einrichten von Arbeitsplätzen, beim Bilden neuer Teams mit neuen Arbeitsabläufen, bei Schichtarbeitsänderungen und bei neu eingestelltem Personal entstehen immer zusätzliche bzw. ganz neue Unfallgefahren. Diese Gefährdungen sind zu erheben und entsprechende Schutzmaßnahmen festzulegen.
Auch im Handel ändert sich gerade die Struktur: „Click and Collect" sowie Onlineversand werden ausgebaut. Das bringt erhöhte organisatorische Maßnahmen und es entstehen neue Arbeitsplätze, wie Packtische oder Abholstationen für Kunden, die es in diesen Betrieben vorher

„Die ständig wechselnden Umstände machen es bis heute nicht leicht. Das tagtägliche Vorschriften-Update wurde zu meiner Pflichtübung."

Heinz Petrovitsch,
Teamleiter ASZ Sicherheitstechnik Region Mitte/West



„Wir Sicherheitsfachkräfte unterstützten die Betriebe während der Pandemie bei baulichen und organisatorischen Veränderungen und der Einhaltung der Arbeitnehmerschutzvorschriften."

Martina Fossl-Gödl,
Teameiterin ASZ Sicherheitstechnik Region Süd/Ost

nicht gegeben hat. Für uns SFKs heißt das, Arbeitsplatzevaluierungen anzupassen und Mitarbeiter*innen zu schulen.

Die verstärkte Nutzung des Homeoffice wird bleiben

Deshalb bieten wir auch Online-Beratungen für Arbeitsplatzeinrichtungen im Homeoffice an (Lichteinfall, Höhe des Arbeitstisches, ...), die von etlichen unserer Kunden bereits gern genutzt werden.

KURZBERICHT AUS DEM INGENIEURBÜRO

Digitalisierung ist endlich salonfähig

Einige digitale Vorhaben, die im Fachverband der Ingenieurbüros schon länger angedacht waren, aber nur langsam in Bewegung gekommen wären, wurden jetzt spontan umgesetzt. Somit hat Corona zur Beschleunigung von Gewerbeverfahren und Prüfbefundübermittlungen beigetragen und zu mehr Effizienz bei Kunden-Meetings.

Wenn Betriebe auch aufgrund von Lockdowns und finanziellen Engpässen Einsparungen tätigen mussten, die gesetzlichen technischen Überprüfungen wurden nie eingespart. Höchstens ein wenig zeitlich verschoben. Aber bis Ende 2020 konnten trotz Lockdown-Phasen und Kurzarbeit alle Prüfungen abgeschlossen werden. Die elektrischen Anlagen von Betrieben, die komplett geschlossen waren, wie z. B. Schulen oder Seminareinrichtungen, konnten von den ASZ Prüftechnikern auch während des 1. Lockdowns überprüft werden. Gute Planung und eine gewisse Fantasie musste man bei diesen Einsätzen aber schon mitbringen.
So wurden die Prüfbescheide im Homeoffice gut vorbereitet und dann ging es mit Maske, Schutzhandschuhen, Desinfektionsmitteln – und manchmal im Campingbus aufgrund geschlossener Hotels – zur strukturiert schnellen Überprüfung der Anlagen.
Grundsätzlich hat Covid das Arbeitsgebiet des Ingenieurbüros kaum beeinflusst. Nur die Art und Weise, nämlich, dass ein Prüftechniker nicht immer persönlich anwesend sein muss, sondern oft auch via Online-Meeting sehr gut unterstützen kann, konnten manche Unternehmen nun persönlich positiv erleben.

„Corona hat uns gelehrt, dass vieles online besprochen werden kann."

Josef Auer,
Leiter ASZ Ingenieurbüro

AUS DER PRAXIS

KEBAner wurden fitter – trotz Corona!

KEBA bietet seinen Mitarbeiter*innen regelmäßig das persönliche ASZ-Trainingsprogramm „Get Started“ an, um neben der fordernden Arbeit im Unternehmen die Lust auf körperlichen Ausgleich zu fördern. So auch letztes Jahr.

Wir begannen also am 4. März mit den Eingangstests. Dabei wurden u.a. Ruhe-Herzfrequenz, Gewicht, Körperfett und Muskelmasse mittels standardisierter Tests (Harvard Stepptest und Bioimpedanzanalyse) gemessen, um für jeden einzelnen einen individuellen Trainingsplan mit entsprechenden Ernährungsempfehlungen erstellen zu können.

Der Plan war fertig und die Trainingseinheiten eingeteilt, da kam der Lockdown und die Frage, lassen wir’s sein?

Das lässt ein echter KEBAner wohl nicht zu! Und wir sind wirklich sehr stolz auf die Teilnehmer*innen, denn sie haben das Programm voll durchgezogen und unsere Motivationsmeetings wurden einfach zu Online-Videobesprechungen. Am 14. Mai – also genau nach Ende des 1. Lockdowns – wurden die Ausgangstests durchgeführt.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen:

- Durchschnittliche Gewichtsreduktion von 2,5 kg (18 kg insgesamt)
- Verlust von durchschnittlich 10 % Körperfett (insgesamt 15 kg)
- Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit um durchschnittlich 17,9 %
- Senkung der Ruhepuls-Frequenz um 6,4 Schlägen/min

Und das Wichtigste überhaupt:
Die Teilnehmer*innen berichteten von gesteigertem Wohlbefinden und sind motiviert das neue Bewegungs- und Ernährungsverhalten auch langfristig beizubehalten.

KEBA
Automation by innovation.

EIN CORONA-FITNESS-REPORT

Wir wurden zur Nati aber leider auch Heru

Monatelang geschlossene Vereinslokale, Fitnessstudios, Tennisplätze - zu lange Zeit zuhause im Homeoffice und ohne den Lieblingssport, das hat Folgen. Körperlicher und psychischer Natur. Die ASZ Präventionsexpert*innen versuchen zu motivieren und Hilfestellung zu geben.

Soviel steht fest, die größte fachspezifische Herausforderung für uns aus dem Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung war die Umstellung auf Online. Wir haben zwar flink unser bisheriges Angebot in Webinare umgewandelt und mit Active Homeoffice-Vorträgen, Sporttalks, Foodtalks, Einzelberatungen etc. den Betrieben Alternativen zu den gebuchten Gesundheitsprogrammen vor Ort geliefert, aber es war sehr herausfordernd, via Online-Meetings die realen Probleme festzumachen.

Da war einerseits das Thema Arbeitsplatz zuhause
Was bedeutet das Einrichten eines Arbeitsplatzes zuhause? Von der Beleuchtung über die Raumtemperatur bis zur Pausengestaltung galt es da viel zu bedenken und vor allem einfache Lösungen zu finden. Wie platziert man am besten seinen Laptop, damit sich nach wenigen Stunden nicht der Nacken verkrampft? Wo ist Platz zum Arbeiten, wo sind die Kinder, wo der Partner? Es gab Arbeitsplätze auf dem Balkon, im Esszimmer und sogar im Kinderzimmer. Sowas ist nur für kurze Zeit durchzuhalten, nicht über ein ganzes Jahr oder mehr.

Aber auch die in den Betrieben weiterhin tätigen Leute mussten betreut werden
Zum Teil konnten wir in die Firmen hinein – natürlich mit den entsprechenden Schutzmaßnahmen. Wir machten Checklisten für Bürobegehungen gemeinsam mit der Arbeitsmedizin, die aber den jeweiligen Verordnungen entsprechend laufend adaptiert werden müssen. Wir machten Einzelberatungen und auch firmenrelevante Workshops, eben mit Abstand und massiven Hygienemaßnahmen. Das war gar nicht so leicht: Vorträge

on der Spaziergänger, msitzer

„Der Bewegungsmangel wird immer größer und damit auch die psychischen Probleme."

Mag. Wolfgang Wrba, MA,
Leiter ASZ Betriebliche Gesundheitsförderung

mit Masken, für jeden Teilnehmer eigene Kugelschreiber, laufende Desinfektion der mitgebrachten Gerätschaften, ...

Und andererseits die Struktur des Arbeitstages zuhause
Wie trennt man Arbeit und Freizeit, wenn eh alles am Küchentisch stattfindet? Was kann ich als Ausgleichssport machen, wenn ich Mannschaftssportler bin und alleine Laufen im Freien nicht meine Sache ist? Nur zuhause herumsitzen bringt zusätzliche Kilos und auch psychische Probleme mit sich. Wenn das Soziale verloren geht, schlägt das auf die Psyche. Wir starteten also einige neue Workshop-Serien in Verbindung mit Psychologie, Ernährung, Sport und Ergonomie.

Schwerpunkte 2021:
- **Ergonomie und Entlastung des Bewegungsapparates**
- **Stärkung des Immunsystems**

Spätestens im Frühsommer wollen die Firmen wieder voll losstarten. Natürlich werden uns die Covid-Maßnahmen nach wie vor beschäftigen, aber auch die OSHA hat EU-weit das Thema Ergonomie und Entlastung vorgegeben. Als zusätzliche Post-Covid-Maßnahmen planen wir Einzelberatungen, Vorträge, Workshops und Outdoor-Gesundheitstage mit Schwerpunkt Immunsystem und Lunge stärken, Lungenfunktionsmessungen und Antikörpermessungen. Wir wollen Hilfestellung geben, wie man die Infektion am besten vermeidet bzw. wie man sich wieder stärkt, sollte einem der Virus erwischt haben.

WEBINARREIHE

„Gesundes Homeoffice – so gelingt's!"

MODUL 1:
Ernährung und Essverhalten

Inhalte:
- Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung
- Auswirkungen des Essverhaltens auf die Arbeitsqualität (Energielevel, Konzentration, Gesundheit)
- Erkennen von Verbesserungspotenzialen bei der eigenen Ernährung

MODUL 2:
Ergonomie und Bewegung

Inhalte:
- Anleitung für eine ergonomische Optimierung der vorhandenen Arbeitsmittel und Arbeitsumgebung
- Empfehlungen für rückenfreundliche Haltungen
- Bewegung in und nach der Arbeit

MODUL 3:
Psychologische Empfehlungen

Inhalte:
- Allgemeine Tipps und Empfehlungen für das persönliche Wohlbefinden
- Praktische Tipps zur Pausengestaltung
- Umgang mit psychischen Belastungen

INTERESSIERT?

Ihr persönlicher Ansprechpartner beim ASZ:
Mag. Wolfgang Wrba, MA,
Leitung ASZ Betriebliche Gesundheitsförderung
wolfgang.wrba@asz.at,
Mobil 0664/82 19 274

Mit bewährten Strategien in

Trotz Pandemie, vieler Belastungen und unzähliger Herausforderungen besteht die Möglichkeit, sich mit folgenden Methoden ein paar Genussmomente im Alltag zu gönnen.

Stärken stärken:

Wir alle haben in unserer Vergangenheit bereits Herausforderungen und Krisen erfolgreich gemeistert.

- Welche persönlichen Stärken, Kompetenzen, Talente und Fähigkeiten haben mir damals geholfen?
- Welche davon kann ich in der aktuellen Situation verstärkt einsetzen?

Tagesabschluss-ritual:

Mit Hilfe der Beantwortung dieser Powerfragen angenehme Gefühle und Gedanken am Ende des Tages aktivieren:

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Wer oder was hat mir dabei geholfen?
- Was habe ich heute dazugelernt?

Liste angenehmer Aktivitäten:

Für sich selbst eine Liste mit Tätigkeiten erstellen, die Freude bereiten, guttun, zu Entspannung beitragen und das Wohlbefinden steigern. Danach vereinbart man Termine mit sich selbst und trägt diese in seinen Kalender ein. So werden angenehme Aktivitäten auch umgesetzt!

Ressourcenübung:

Sich ein paar Minuten Zeit nehmen und durch die Beantwortung dieser Fragen Zugang zu eigenen Ressourcen aus verschiedenen Lebensbereichen finden:

- Auf welche Freizeitaktivitäten freue ich mich im Frühling?
- Wer sind meine Vertrauenspersonen?
- Was schätze ich an meinem Job?
- Welche Seiten an mir selbst mag ich?

dieses Frühjahr starten!

Dankbarkeit kultivieren:

Das Ziel besteht darin, das Gute, das uns widerfährt, bewusst wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Dankbarkeit kann ausgedrückt und auch niedergeschrieben werden: „Ich bin dankbar dafür, dass…“

Ruhebild:

Gedanklich an einen Ort „reisen“, den man mit Ruhe, Entspannung, Freude, Glück oder Kraft verbindet, und sich diesen Platz mit allen Sinnen möglichst detailliert vorstellen. Dieses Bild über zwei Wochen hinweg täglich aktivieren, um es zukünftig jederzeit „abrufen“ zu können.

Progressive Muskelentspannung:

Eine Muskelgruppe für 10 Sekunden anspannen (z.B. eine Faust ballen), dann für 60 Sekunden loslassen. Danach die nächste Muskelgruppe anspannen und wieder loslassen.

Atemübungen in den Alltag einbauen:

Bewusst durch die Nase einatmen, eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und sich vorstellen, Kraft und Zuversicht einzuatmen und aufzunehmen. Beim Ausatmen verlassen dann Ängste und Sorgen den Körper. Mehrmals täglich Atemübungen in den Alltag einbauen und mit Bedeutung aufladen – so kann eine positive Fokussierung gelingen!

Professionelle Hilfe:

Manchmal braucht es für neue Lösungen externe Unterstützung und Beratung. Die APsy-Serviceline des ASZ bietet kompetente, persönliche Hilfe. Schnell und unkompliziert – individuell und vertraulich!

*„Das Psycholog*innen-Team des ASZ Linz wünscht Ihnen einen wohltuenden Frühling – mit möglichst vielen genussvollen Momenten!“*

Mag. Benjamin Reiter,
ASZ Arbeits- und Organisationspsychologe

ASZ-BUCHTIPP

Eine Einladung an alle Gestalter, Freigeister und Rebels at Work

1. Auflage August 2020
ISBN 978-3-9816262-7-8

Krisen sind keine Chancen. Krisen sind, was sie sind: Krisen

Niemand braucht sie, niemand will sie. Aber trotzdem: Bei Licht betrachtet können Krisen sinnstiftende Irritationen sein, die uns aus geistiger Erstarrung lösen.

Dieses Buch liefert 28 geistige Dehnübungen und rebellische Ideen für Führung, Selbstmanagement und die Arbeitswelt der Zukunft.

Jetzt, wo Corona und die Pandemie so Vieles durcheinandergewirbelt haben, sind Aufbruchsdenken und Wille zur Veränderung wichtiger denn je. Für alle, die Inspiration suchen, etwas bewegen wollen und den Mut haben, auch einmal etwas Neues zu wagen!

https://foerster-kreuz.com

EINE SITUATIONSSCHILDERUNG

Wenn der Druck auf die Menschen zu groß und die Psychologie zum Thema wird

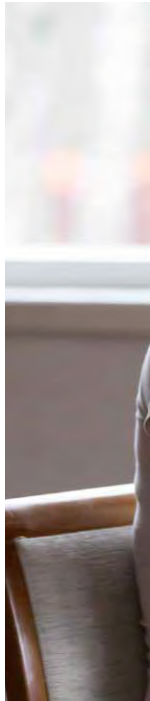
Man stelle sich vor: Die Frau arbeitet, der Mann ist arbeitslos, die Kinder sind zuhause und der Platz ist eng – irgendwann eskaliert die Situation. Die ASZ Psycholog*innen waren in den letzten Monaten konfrontiert mit häuslicher Gewalt, Suizidgedanken, Alkoholismus und Verzweiflungsanrufen mitten in der Nacht. Sie unterstützen beratend, versuchen zu stabilisieren und vermitteln sogar Rechtsberatung.

Mag. Dr. Birgitt Espernberger
Leiterin ASZ Arbeits- und Organisationspsychologie

Die größte Herausforderung 2020 für uns Psycholog*innen war natürlich, dass wir uns teilweise von den Präsenzzeiten verabschieden mussten. Der direkte Kontakt mit den Kunden in einem geschützten Raum schien unersetzbar. Aber der rasche Umstieg auf Online-Beratung ist uns sehr gut geglückt. Wir fanden sichere Plattformen, auf denen ein Austausch online möglich ist.

Die Anfragen unserer Klientel haben sich im Laufe des Corona-Jahres verändert

Anfangs waren es „nur" Verunsicherung, wie es mit der Arbeitsstelle und dem Homeschooling der Kinder weitergeht, und Sorgen aufgrund der Berichterstattungen aus Italien und USA und natürlich auch bezüglich einer möglichen eigenen Ansteckung. Dann kam der Sommer und mit ihm Entspannung auf voller Linie – viele haben sogar Urlaub ähnlich wie in „alten Zeiten" gemacht. Als aber im Herbst die Zahlen dramatisch anstiegen und die Hoffnung auf baldige Normalität schwand, veränderten sich die Themen, die auch für uns eine Herausforderung darstellten. So waren wir plötzlich mit häuslicher Gewalt konfrontiert und mussten an Behörden weitervermitteln. Auch Depressionen und Angststörungen waren keine Seltenheit. Dabei handelt es sich um Störungsbilder mit Krankheitswert. Hier kommt unsere Erfahrung als klinische Psycholog*innen zum Tragen. Langzeitkrankenstände sind häufig mit diesen psychischen Erkrankungen verbunden.



Bei Kassenpsychiater*innen und Psycholog*innen sind häufig zu lange Wartezeiten

Also haben wir ASZ Psycholog*innen unsere Stunden aufgestockt und versuchen seit Monaten in sehr vielen Einzelberatungen die Menschen bei ihren Fragestellungen und Problemen zu unterstützen. Manche tendieren aufgrund ihrer Angstzustände dazu, sich komplett einzuigeln. Sie gehen nicht mehr hinaus, nicht mehr einkaufen und vermeiden jeden sozialen Kontakt, der durch die Vorgaben des Bundesministeriums auch legitimiert ist. Die Angst vergrößert sich aber durch dieses Verhalten. Aus diesem Grund ist es für uns ganz wichtig, in solchen Fällen Präsenztermine trotz Lockdown zu vereinbaren. Den geschützten Raum Zuhause zu verlassen, stellt die Menschen vor eine große Herausforderungen, die aber den meisten gelingt. So ist bereits der erste Schritt getan.

Die Mitarbeiter*innen unsere Kunden sind froh, wenn sie jemanden zum Reden haben und rasche Unterstützung erhalten

Sehr viele Unternehmen richten für ihre Belegschaft unsere psychologische Service-Hotline APsy ein (siehe rechte Spalte). Auch unsere neuen Webinare in Richtung Selbstentlastung und Selbststärkung sind gut gebucht. Das Thema Homeoffice und das Verschwimmen der Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit beschäftigen sehr. Manche größeren Firmen haben jetzt bereits Weisungen herausgegeben, dass ihre Mitarbeiter*innen auch nach der Pandemie 2 bis 3 Tage pro Woche im Homeoffice tätig bleiben sollen. Da hängt vieles dran: Die Büros werden kleiner, es kommt zu Desksharing, die Kantinengrößen sind nicht angepasst und auch das Führen aus der Ferne ist neu. Aufgrund dieser Veränderungen der Arbeitswelt werden neue Herausforderungen und Fragestellungen auf uns zukommen. So wissen wir aus Untersuchungen, dass Menschen mehr Verbundenheit zum Unternehmen aufweisen, wenn sie ihrem Arbeitsplatz einen persönlichen Stempel aufdrücken dürfen – bei Desksharing ist dies nicht mehr möglich.

Diese Themen werden die Organisationsentwicklung beschäftigen

Deshalb sind auch die ASZ Arbeits- und Organisationspsycholog*innen laufend voll im Einsatz. Viele Unternehmen geben bei uns derzeit Online-Befragungen in Auftrag, um in der Folge konkrete Maßnahmen ableiten und setzen zu können. Es handelt sich um Evaluierungen psychischer Belastungen erweitert mit zusätzlichen Fragen, die sich aus der derzeitigen Situation ergeben. Da geht es um die Themen, wie fühlen sich die Mitarbeiter*innen in diesen Zeiten, wie kommen sie mit Homeoffice zurecht und wie gut können Führungskräfte Kontakt halten. Wurde vor Corona das Thema Psychologie in vielen Betrieben eher vorsichtig angegangen, sind mittlerweile die meisten offen dafür und erkennen den Mehrwert. Betriebe, denen die Gesundheit der Mitarbeiter*Innen am Herzen liegt, werden nicht nur Test- und Impfstrategien in den Vordergrund rücken, sondern auch auf die psychische Verfassung ihrer Mitarbeiter*Innen achten.

UNSER VITALTIPP

APsy Serviceline

PERSÖNLICHE HILFE FÜR IHRE MITARBEITER*INNEN

(Mo – Fr, von 8.00 – 18.00 h)

Belastungen durch Covid 19, Home-Office oder Quarantäne, Home-Schooling, Unsicherheiten, ständige Veränderungen, Spannungen am Arbeitsplatz, aber auch persönliche Krisen vermindern die Lebens- und Arbeitsqualität erheblich.
Mit unserer APSY-Serviceline können Sie Ihren Mitarbeiter*innen einen raschen, kostenlosen und anonymen Zugang zu psychologischer Beratung ermöglichen. Das Ziel ist die Verbesserung des Wohlbefindens und der Erhalt der Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit**.**

Schnell und unkompliziert - individuell und vertraulich!
Als Arbeitgeber zahlen sie eine geringe monatliche Servicegebühr und kaufen ein Stundenpaket für die Beratung Ihrer Mitarbeiter*innen mit der Vereinbarung, dass z. B. 3 Stunden pro Person in Anspruch genommen werden dürfen. Die telefonischen Beratungen werden in 15 Minuten-, die persönlichen Beratungstermine im ASZ Linz oder Wien in 60 Minuten-Einheiten abgerechnet.

Hinter der APsy-Serviceline steht ein erfahrenes Team aus klinischen Psycholog*innen:

- Sie nehmen sich Zeit für Gespräche,
- helfen bei der Identifizierung der Auslöser für die Belastung,
- beginnen mit dem*der Anrufer*in Lösungen zu finden,
- stärken die persönlichen Ressourcen und
- vereinbaren falls erforderlich, einen Termin für ein Beratungsgespräch (Online oder Präsenz)

INTERESSIERT?

Ihr persönlicher Ansprechpartner beim ASZ:
Dr. Birgitt Espernberger,
Leiterin ASZ Arbeits- und Organisationspsychologie,
birgitt.espernberger@asz.at,
Mobil 0664/47 81 288

Betriebliche Gesundheitsförderung und Psychologie goes online

Weiterhin 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!

Mag. Wolfgang Wrba, MA,
Leitung ASZ Betriebliches Gesundheitsmanagement
wolfgang.wrba@asz.at,
Mobil 0664/82 19 274

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