

# ARBEIT & GESUNDHEIT

*Das Magazin für Sicherheitsbeauftragte*

**Sibe-  
Jahresplaner  
2026**  
Infos und Download  
auf Seite 5

## Gut abgesichert in die Höhe

Bei der STILL GmbH werden Beschäftigte an einer eigenen Anlage in Höhenarbeit unterwiesen

**# 6.2025**

### **GEGEN GEWALT**

Zustellkräfte von Deutsche Post und DHL werden geschult, um sich zu schützen

### **NEUE STANDARDS**

Ein DGUV Grundsatz verbessert die Sibe-Qualifizierung

### **DIGITALE HILFE**

Moderne Tools bei der Erfassung psychischer Belastung nutzen



[aug.dguv.de](https://aug.dguv.de)

## Liebe Sicherheitsbeauftragte,

wer weit oben ist, kann tief fallen. Das gilt für Arbeiten im Lager mit meterhohen Regalen ebenso wie bei vielen Instandhaltungsmaßnahmen. Das Intralogistikunternehmen STILL will Absturzrisiken minimieren und bereitet seine Beschäftigten daher auf den Einsatz in der Höhe vor. Dafür hat der Betrieb, der in Hamburg Gabelstapler produziert, eine Höhentrainingsanlage installiert.

*Zum Training in der Höhe gehört es, auch die Rettung für den Notfall zu üben.*

Zu den Trainern gehört auch der Sicherheitsbeauftragte Holger Peters. Ihm und weiteren Kollegen konnten wir bei einer angeleiteten Kletterpartie zuschauen und erfahren, welche Vorteile ein so intensives internes Training hat. Denn die Teilnehmenden lernen hier nicht nur, persönliche Schutzausrüstung (PSA) wie Auffanggurt, Falldämpfer und Schutzhelm zur eigenen Sicherheit richtig zu nutzen – sie können nach dem Training auch andere im Notfall retten. Mehr dazu ab Seite 8.

Nicht nur beim Arbeiten in der Höhe ist es wichtig, PSA zu tragen. Auch bei anderen

Tätigkeiten kann ein Schutzhelm den Kopf vor schweren Verletzungen bewahren. Welcher Kopfschutz sich wann am besten eignet, zeigt eine überarbeitete DGUV Regel (Seiten 6–7).

Wenn Kolleginnen und Kollegen den Helm nicht tragen wollen, sollten Sicherheitsbeauftragte (Sibe) sie von der Wichtigkeit der Schutzausrüstung überzeugen können. Für diese und andere Aufgaben braucht

es Kompetenzen. Dass alle Sibe diese mitbringen, soll künftig durch einheitliche Standards für die Grundqualifizierung gewährleistet sein. Der dazugehörige Grundsatz kann auch für erfahrene Sibe hilfreich sein (Seiten 22–23).

Im Beitrag danach widmen wir uns der Erfassung von psychischer Belastung in der Gefährdungsbeurteilung und der Frage, wie digitale Tools dabei unterstützen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

**Ihre Chefredaktion**

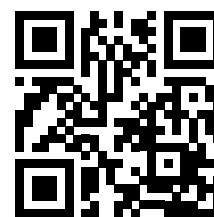
**IMPRESSUM** Arbeit & Gesundheit, 77. Jahrgang, erscheint zweimonatlich, Entgelt für den Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten // **Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, Telefon: 030 13001-0, Fax: 030 13001-9876, E-Mail: info@dguv.de, Internet: www.dguv.de, Vorsitzende des Vorstandes: Volker Enkerts, Hans-Peter Kern, Hauptgeschäftsführung: Dr. Stephan Fasshauer, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE123382489, Vereinsregister-Nr.: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung), Diana Grupp, DGUV // **Redaktionsbeirat:** Lisa Bergmann, Ronald Hecke, Britta Ibal, Thomas Künzer, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Jana Philipp, Christoph Rieger, Christian Sprotte, Markus Tischendorf, Heike Wenzel, Dr. Annekatrin Wetzstein, Dr. Sigune Wieland, Dr. Thorsten Wiethege, Dr. Monika Zaghow // **Produktion:** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin, www.raufeld.de, Telefon: 030 695 6650, Fax: 030 695 665 20, E-Mail: redaktion@aug.dguv.de, Projektleitung: Jana Gering, Redaktion: Jörn Käsebier (Ltg.), Isabel Ehrlich, Dana Jansen, Grafik: Daniel Krüger (Ltg.), Stephan Krause, Antje Zimmermann, Illustration: Martin Rümmele // **Druck:** Bonifatius Druck GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn // **Aboservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/aboservice // **Titelbild dieser Ausgabe:** Frank Siemers // **Stand dieser Ausgabe:** 23.10.2025 // **Die nächste Ausgabe** erscheint am 20.01.2026.







Alle  
**HINTERGRÜNDE,  
DOWNLOADS,  
ZUSATZMATERIALIEN U. V. M.**  
im Online-Magazin von  
*Arbeit & Gesundheit*



[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)

# 8

## SCHWERPUNKT

### Gerüstet für die Arbeit in der Höhe

Regelmäßige Unterweisungen und Schulungen zur Höhenarbeit sind bei der STILL GmbH fester Bestandteil des Arbeitsschutzes. In Hamburg klettert der Sicherheitsbeauftragte Holger Peters (rechts) regelmäßig an der internen Trainingsanlage.

## NEWS

- 4** Aktuelles rund um sicheres und gesundes Arbeiten
- 5** **Hey, Sibe:** Praxis-Tipps für den Sibe-Alltag

## UPDATE RECHT

- 6** Welcher Kopfschutz sich in welchen Fällen eignet
- 7** Neue Vorschriften, Regeln und Verordnungen

## VERKEHRSSICHERHEIT

- 14** Mit Sicherheitstrainings auf Notfallsituationen im Verkehr vorbereiten

## ARBEITSWELT

- 21** **Ich bin Sibe!**  
Wie verläuft der Arbeitsalltag von Sibe? Hier teilen sie ihre Erfahrungen
- 22** Neue einheitliche Standards für die Qualifizierung von Sicherheitsbeauftragten

## GESUNDHEIT

- 27** Typischen Beschwerden der Büroarbeit selbst entgegenwirken

## SERVICE

- 28** Versicherungsschutz  
Sie fragen – wir antworten
- 29** Empfohlene Medien
- 30** Quiz mit Gewinnspiel
- 31** Cartoon und Suchbild

## GESUNDHEIT

Psychische Belastung bei der Arbeit erfassen und dabei auch digitale Tools einsetzen



## ARBEITSWELT

Ein Schutzkonzept kann Beschäftigte vor Gewalt bewahren – etwa bei der Zustellung



**Aushang auf Seite 16**

Angespannte Situationen deeskalieren



Die so gekennzeichneten Beiträge gibt es in Leichter Sprache auf [aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)



## Teilhabe für Menschen mit Behinderung erleichtern

Am Arbeitsplatz sind die individuellen Bedürfnisse taubblinder oder hörschbehinderter Menschen häufig nicht bekannt und werden daher nicht ausreichend berücksichtigt. Ein offener Umgang mit der Doppelbehinderung kann zu mehr Verständnis und Hilfsbereitschaft im Arbeitsumfeld führen und die Planung unterstützender Maßnahmen in Unternehmen erleichtern. Hilfreich sind beispielsweise Methoden zur Verbesserung der Kommunikation. Dazu gehört es, wichtige Inhalte mit Unterstützung einer Gebärdendolmetscherin oder eines Gebärdendolmetschers zu besprechen oder Gespräche in einer ruhigen Umgebung und bei guter Beleuchtung zu führen. Diese und weitere Hinweise, die die Beschäftigungsfähigkeit von Menschen mit Taubblindheit und Hörschbehinderung betreffen, sind in Band 16 der Reihe „Rehadat Wissen“ erschienen.

➔ [rehadat-wissen.de/ausgaben/16-tbl-und-hsb](https://rehadat-wissen.de/ausgaben/16-tbl-und-hsb)



ADOBE STOCK/ACHIM WAGNER

## Förderprogramm für Pedelecs & Co

Kleine und mittlere Unternehmen (KMU), die ihr Betriebliches Mobilitätsmanagement anpassen wollen, können dafür Fördergelder beantragen. Das Bundesministerium für Verkehr fördert zum Beispiel den Kauf von Lastenfahrrädern und Lasten-Pedelecs, aber auch E-Fahrzeugen, wenn KMU mit diesen ihre bisherigen betrieblichen Mobilitätslösungen auf klimafreundlichere Modelle umstellen möchten. Außerdem werden Erstberatungen für Mobilitätskonzepte gefördert.

➔ Bis zum 31.12.2026 Förderanträge einreichen: [mobil-gewinnt.de](https://mobil-gewinnt.de)

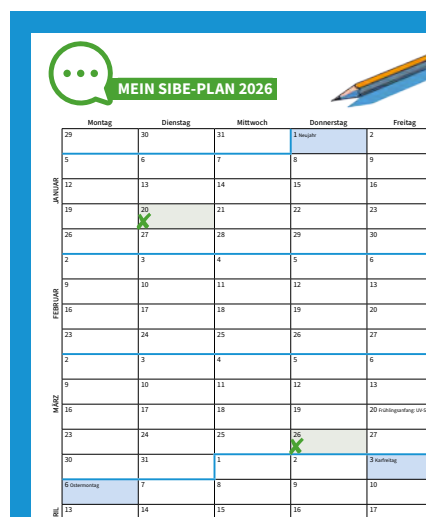
BMAS



**Nach längerer Erkrankung** fällt die Rückkehr in den Job nicht immer leicht. Überschreitet die Ausfallzeit sechs Wochen im Jahr, haben Beschäftigte Anspruch auf ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM). In diesem vertraulichen Verfahren werden die Bedingungen besprochen, die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern den Wiedereinstieg erleichtern sollen. Eine Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales stellt das Verfahren mit einem Frage-Antwort-Teil und Fallbeispielen vor.

➔ [bmas.de](https://bmas.de) > Service > Publikationen  
Suche: zurück in den Job

RAUFELD



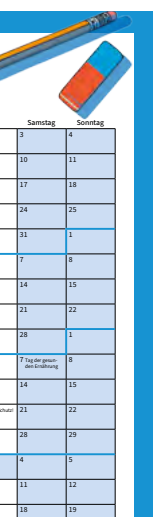
# 68 % der Betriebe in Deutschland führen systematisch die Gefährdungsbeurteilung durch.

Bei Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten sind es sogar mehr als 90 Prozent.

Wo ordnet sich Ihr Betrieb ein?  
Alle Zahlen der GDA-Beschäftigtenbefragung 2023/2024 unter:

**gda-portal.de**

Suche: Beschäftigtenbefragung



**Mit einem guten Plan ins neue Jahr** starten – für diesen Vorsatz liefert der Sibe-Jahresplaner von **Arbeit und Gesundheit** die praktische Grundlage. Hier können wichtige Termine für Beruf und Ehrenamt organisiert und festgehalten werden. Der Planer für 2026 lässt sich digital ausfüllen oder ausdrucken und als Wandkalender nutzen. In der Vorlage sind für den Arbeitsschutz wichtige Jahrestage bereits eingetragen. Ergänzt werden können etwa die Termine für die Sitzungen des Arbeitsschutzausschusses.

Herunterladen und ausdrucken:  
**aug.dguv.de, Suche: Jahreskalender**



**HEY, SIBE!**

## Offen gehaltene Brandschutztüren

Wer in einem Betrieb mit langen Fluren arbeitet, wie in einem Krankenhaus, einem Verwaltungsgebäude oder einer Produktionshalle, ist mit dem Problem vielleicht vertraut: Um die Türen nicht ständig öffnen zu müssen, werden selbst Brandschutztüren ohne zugelassene Feststelleinrichtung mit Keilen oder anderen Hilfsmitteln offengehalten. Das kann katastrophale Folgen haben.

### Rauchfreie Flucht- und Rettungswege

Offen gehaltene Brandschutztüren bergen ein großes Risiko. Der Zweck von Brandschutz- und Rauchschutztüren besteht darin, eine Ausbreitung von Feuer und Rauch im Gebäude für eine bestimmte Zeit zu verhindern. Das sorgt auch dafür, dass Flucht- und Rettungswege zunächst rauchfrei bleiben, sodass sich Personen im Gebäude in ausreichender Zeit in Sicherheit bringen können.

### Strafbare Handlung

Denn bei einem Brand geht für Menschen die größte Gefahr vom Rauch aus. Bereits wenige Atemzüge können zu Bewusstlosigkeit und zu einer schweren Rauchvergiftung führen. Zudem behindert Rauch die Sicht und erschwert die Orientierung, was die Flucht und Rettung im Brandfall erheblich beeinträchtigen kann. Wegen dieser Gefahren ist es sogar strafbar, eine Brandschutztür zu verkeilen.

Arbeitgebende sind dafür verantwortlich, alle Beschäftigten im Rahmen von Unterweisungen im Brandschutz für das Thema zu sensibilisieren. Alle Mitarbeitende, darunter insbesondere Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Brandschutz- und Sicherheitsbeauftragte sowie Brandschutzhelfende, die eine offene Brandschutztür sehen, sollten diese schließen. Werden Kolleginnen oder Kollegen beobachtet, die eine solche Tür verkeilen, sollten sie auf ihr Fehlverhalten angesprochen werden.

Betrieblicher Brandschutz:  
**publikationen.dguv.de**  
Webcode: p205001



# Den passenden Schutzhelm finden

In der Fertigung, auf Baustellen oder im Bergwerk – viele Beschäftigte schützen sich bei der Arbeit mit einem Kopfschutz vor schweren Verletzungen. **Die überarbeitete DGUV Regel 112-193** hilft Betrieben, den passenden auszuwählen.

**B**ei vielen Tätigkeiten ist der Kopf von Beschäftigten gefährdet: sei es durch herabfallende Gegenstände, das Anstoßen an Kanten, Wänden oder Gegenstände oder durch die Folgen eines Sturzes oder gar Absturzes. Je nach Einsatzzweck eignen sich verschiedene Schutzhelme. Hilfestellung bei der Auswahl geeigneter Modelle bietet die überarbeitete und erweiterte DGUV Regel 112-193 Benutzung von Kopfschutz.



**Christian Wagner**  
Leiter des Sachgebiets  
Kopfschutz der DGUV

## Um welche Arten von Kopfschutz geht es in der DGUV Regel?

Bislang bezog sich die DGUV Regel auf Industriehelme, wie sie zum Beispiel auf Baustellen getragen werden, und Industrie-Anstoßkappen. Die Neufassung bezieht auch Bergsteigerhelme, Fahrradhelme und elektrisch isolierende Helme für Arbeiten an Nieder- und Mittelspannungsanlagen ein (→ **Grafiken Seite 7**). Aber auch Hochleistungs-Industrieschutzhelme wurden aufgenommen. Dabei handelt es sich um Industrieschutzhelme, die höhere Anforderungen erfüllen und dadurch beispielsweise auch vor aus größeren Höhen herabfallenden Gegenständen schützen und Schutz beim Zusammenstoß mit pendelnden Lasten bieten.

## Wie finden Betriebe für ihre Beschäftigten den passenden Kopfschutz?

Zentral ist die Gefährdungsbeurteilung (GBU). Der ausgewählte Kopfschutz muss vor den darin genannten Gefährdungen schützen, zum Beispiel vor mechanischen Gefährdungen. Besteht das Risiko, von herabfallenden Gegenständen getroffen zu werden, sollte klar sein, welche Gegenstände das sein können und aus welcher Höhe sie kommen könnten. Ob dann ein Industrieschutzhelm ausreicht oder ein Hochleistungsmodell benötigt wird, zeigt eine Formel: Höhe (zum Beispiel ein Meter) mal Masse (etwa ein fünf Kilogramm schwerer Gegenstand) mal Erdbeschleunigung (9,81 Meter pro Sekunde). Liegt das Ergebnis über den Anforderungen aus der Stoßdämpfungsprüfung (49 Joule), so sollte ein Helm mit erhöhten Stoßdämpfungseigenschaften

ausgewählt werden. Daneben muss der Schutzhelm zu den Bedingungen am Arbeitsplatz passen, einschließlich der ergonomischen Anforderungen. Außerdem muss er der Benutzerin und dem Benutzer individuell passen.

## Was ist wichtig, wenn der Helm mit anderer Ausrüstung kombiniert wird?

Auch in diesen Fällen kann die Gefährdungsbeurteilung weitere Faktoren vorgeben. Wenn ein Schutzhelm etwa in Verbindung mit weiterer persönlicher

Schutzausrüstung (PSA) wie einem Gehörschutz getragen wird, ist darauf zu achten, dass in dieser Kombination beide PSA-Arten ihre Schutzfunktion behalten. Viele Helme werden auch durch Zubehör erweitert, wie Visiere, Nackenschutz oder Lampen. Welches Zubehör sich mit welchem Modell einsetzen lässt, darüber informieren die Kopfschutzhersteller zum Beispiel in der Anleitung. Möchten Betriebe anderes Zubehör verwenden, als dort aufgeführt ist, müssen sie dies mit der Herstellerfirma klären.

## Worauf können Sicherheitsbeauftragte bei der Nutzung von Kopfschutz achten?

Ein Kopfschutz kann nur schützen, wenn er passt. Dafür muss die Innenausstattung auch auf die Größe und Form des Kopfes eingestellt werden. Zur Überprüfung gilt die Regel: Der Kopfschutz verfügt über einen ausreichend festen Sitz, wenn er ohne Kinnriemen bei leichtem Kopfschütteln seine Position nicht verändert. Hat der Helm einen Kinnriemen, sollte der so eingestellt sein, dass er straff unter dem Kinn anliegt. Denn nur so bleibt er etwa im Falle eines Absturzes auf dem Kopf. Auf solche Punkte sollten Sicherheitsbeauftragte bei sich und ihren Kolleginnen und Kollegen achten.



DGUV Regel 112-193 Kopfschutz  
mit Muster-Betriebsanweisung:  
**publikationen.dguv.de**  
**Webcode: p112193**

# Welcher Kopfschutz vor welchen Gefährdungen schützt

## INDUSTRIESCHUTZHELME



- schützen vor herabfallenden, kippenden und wegfliegenden Gegenständen
- verhindern schwere Verletzungen durch Anstoßen an Gegenstände
- bieten Schutz beim Zusammenprall mit pendelnden Lasten (je nach Ausfertigung)

## FAHRRADHELM

- sollen den Kopf vor Verletzungen durch einen Aufprall bewahren
- benötigen eine gute Trageeinrichtung samt Kinnriemen, damit der Helm am Kopf bleibt
- haben für alle Typen gleiche Normvorgaben, auch zum Beispiel für Rennrad-Helme, Urban-Helme oder Mountainbike-Helme



## BERGSTEIGERHELM

- schützen vor herabfallenden Gegenständen
- verhindern schwere Verletzungen durch Anstoßen an Gegenstände
- schirmen den Kopf im Falle eines Absturzes oder Pendelsturzes ab; dazu muss der Helm am Kopf bleiben. Ein Kinnriemen mit hoher Abreißfestigkeit ist daher obligatorisch



## INDUSTRIE-ANSTOSSKAPPEN

- schützen beim Anstoßen gegen feststehende Objekte, aber nicht vor herabfallenden Gegenständen (können Helme daher nicht ersetzen)
- benötigen eine Vorrichtung, die den Halt am Kopf sicherstellt (zum Beispiel ein Nackenband oder Kinnriemen)



RAUFELD

## NEU GEREGLT

### Tipps für Beschäftigte im Schichtdienst

Schichtarbeit kann die Gesundheit von Beschäftigten negativ beeinträchtigen. Zudem hat sie Einfluss auf das Privatleben. Die DGUV Information „Leben mit Schichtarbeit – Tipps für Beschäftigte“ klärt auf zu Fragen rund um Schlaf, Ernährung, Licht und körperliche Aktivität. Außerdem gibt sie Hinweise, wie sich Beruf, Familie und Freizeit besser vereinbaren lassen und informiert über Beratungs- und Hilfsangebote für Betroffene.

➔ [publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p206027

### Sicher und gesund arbeiten bei Überwachungstätigkeiten

Wer Kontroll-, Überwachungs- und Steuertätigkeiten (KÜST) wahrnimmt, ist körperlichen und geistigen Belastungen ausgesetzt. Dazu gehört etwa, in Stresssituationen schnell und fehlerfrei zu reagieren. Zugleich werden bei der Arbeit Zwangshaltungen eingenommen. Die DGUV Information „Kontroll-, Überwachungs- und Steuertätigkeiten sicher und gesund gestalten“ zeigt, wie sich Risiken für Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten senken lassen.

➔ [publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p209099

### Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen

Ergonomische Gesichtspunkte zu berücksichtigen, trägt zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei. Sie ist verknüpft mit Themen wie physische und psychische Belastung, Beleuchtung, aber auch Lärm sowie Hitze- und Kältearbeit. Wer sich im Betrieb für den Arbeitsschutz einsetzt, bekommt durch die DGUV Information „Wegweiser ergonomische Arbeitsgestaltung“ Hinweise, wie sich Risiken für Beschäftigte verringern lassen.

➔ [publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p209098

➔ Mehr Gesetze und Vorschriften unter [aug.dguv.de/recht](https://aug.dguv.de/recht)



# Optimal vorbereitet in luftige Höhen



Vor jedem Höhentaining:  
Die persönliche Schutzaus-  
rüstung (PSA) anlegen, wie  
hier der Sicherheitsbeauf-  
tragte Holger Peters.



Beschäftigte der Instandhaltung und Logistik müssen vor Absturzunfällen geschützt werden. Praktische Übungen sind daher unerlässlich. Das Intralogistikunternehmen STILL hat eine **eigene „Trainingsanlage Höhenarbeit“** installiert. Hier lernen Beschäftigte, sich richtig zu sichern – und andere zu retten.

VON ISABEL EHRlich

**H**olger Peters ist routiniert. Mit wenigen Handgriffen legt er seinen Auffanggurt an. „Jeder hat bei uns seine eigene persönliche Schutzausrüstung“, erklärt der Schlosser und Sicherheitsbeauftragte (Sibe). Noch den Helm aufsetzen, dann geht es zur „Trainingsanlage Höhenarbeit“ – einer Metallkonstruktion, die sich unauffällig in die große Werkshalle der STILL GmbH in Hamburg einfügt. Wer hier trainiert, muss zunächst die schmale Leiter erklimmen, die senkrecht in Richtung Hallendecke ragt. Es dauert eine Weile, bis Peters die Zielplattform auf sechs Metern Höhe erreicht. Denn den großen Schnapphaken seines Falldämpfers, eine von zwei Sicherungsvorrichtungen, muss er immer wieder händisch ein- und aushaken – Sprosse für Sprosse.

Eine schweißtreibende Angelegenheit, selbst für den erfahrenen Ausbilder Peters. Auch die vier Kollegen, die heute hier geschult werden, müssen sich nach jeder

Kletterpartie erst einmal das Gesicht abwischen. Aber darüber beschwert sich hier niemand: Dass die Instandhalter und Anlagenführer im eigenen Unternehmen die Arbeit in der Höhe üben können, ist ein echter Gewinn, findet Peters.

#### Risiken durch Höhenarbeit mit gezieltem Training minimieren

Im Jahr 2019 wurde die Trainingsanlage des Intralogistikunternehmens STILL eingeweiht. Hier und in den anderen Hallen des Hamburger Werkes werden Gabelstapler produziert, auch ein Verwaltungsgebäude gehört zu dem riesigen Gelände. In die Höhe verschrägt es nur wenige der rund 3.000 Beschäftigten. Konkret sind es derzeit 70 Personen aus Instandhaltung und Logistik. Diese müssen unter anderem die bis zu 30 Meter hohen Regale emporklettern. Höhenarbeit wie diese hat ein großes Risikopotenzial. Deswegen sind Arbeitgebende verpflichtet, Beschäftigte mit Schutzmaßnahmen nach dem TOP-Prinzip vor Risiken durch Abstürze zu schützen (→ **Infokasten Seite 10**).



Holger Peters hakt seinen Auffanggurt in das Höhensicherungsgerät und den Bandfalldämpfer an der Leiter ein.

Dass sich eine hauseigene Trainingsanlage in diese Maßnahmenkette einreicht, ist laut Torsten Mühlmann eher selten und aus seiner Sicht „herausragend“. Mühlmann ist die zuständige Aufsichtsperson der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM). Er weist auf die geltenden Vorschriften hin: „Die PSA-Benutzungsverordnung schreibt vor, dass die Nutzung von Schutzausrüstung, die vor tödlichen Gefahren oder bleibenden Schäden schützen soll, mit praktischen Übungen einhergehen muss.“ Und zwar im Rahmen der jährlichen betrieblichen Unterweisung.

# 34.470

meldepflichtige Absturzunfälle bei betrieblicher Tätigkeit gab es im Jahr 2024. Mit **10.087** passierten die meisten davon auf Leitern. 53 Absturzunfälle endeten tödlich.

DGUV ARBEITSUNFALLGESCHEHEN 2024

## Wann ist eine Absturzsicherung erforderlich?

- Ab einem Meter Absturzhöhe: bei Arbeiten an freiliegenden Treppenläufen, an Wandöffnungen oder Bedienungsständen von Maschinen
- Ab zwei Meter Absturzhöhe: Absturzsicherung immer verpflichtend
- Unabhängig von der Absturzhöhe: bei Arbeiten an und über Wasser oder anderen flüssigen oder festen Stoffen, in denen Beschäftigte versinken können

## Schutzmaßnahmen gegen Absturz nach TOP-Prinzip

Beim TOP-Prinzip gilt: technische vor organisatorischen vor personenbezogenen Maßnahmen

### TECHNISCH:

- Absturzeinrichtungen, die einen Absturz verhindern, etwa Geländer oder Brüstungen
- Auffangeinrichtungen, zum Beispiel Netze
- Hubarbeitsbühnen

### ORGANISATORISCH:

- Praxisnahes Training oder Schulungen, zum Beispiel mithilfe der Feuerwehr, an eigenen oder betriebsfremden Trainingsanlagen
- PSA-Schulungen, etwa durch den Hersteller
- Sicherung von Gefahrenbereichen gegen unbefugten Zutritt

### PERSONENBEZOGEN:

- Persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz (PSAgA)
- Gute körperliche und geistige Verfassung; wer krank ist, unter Schwindel leidet oder anderweitig eingeschränkt ist, darf nicht in der Höhe arbeiten

➔ Benutzung von PSA gegen Absturz:  
**publikationen.dguv.de**  
**Webcode: p112198**

FRANK SIEMERS (5)



Bis zu 30 Meter hoch sind die Regale in den Lagern von STILL. Wer hier mit einer Leiter hochsteigt, muss gut gesichert sein.

› In den meisten Fällen ist für Beschäftigte aus Instandhaltung und Logistik die PSA der geeignetste und praktikabelste Schutz vor Abstürzen. Denn technische Maßnahmen, die bevorzugt einzusetzen wären, sind oftmals keine Alternative: „Wenn ich eine Störung an einem Förderband beheben muss, das unter der Hallendecke verläuft, habe ich da kein Geländer. Auch mit Hubarbeitsbühnen können nicht alle Bereiche unter der Decke oder im Lager sicher und ergonomisch erreicht werden“, sagt Mühlmann. „Dann bleiben häufig nur andere Sicherungsmaßnahmen.“ Daher betont er: Je durchdachter und „handfester“ praktische Übungen mit PSAgA sind, umso besser.

### Ideen für gesunde und sichere Arbeit sind gern gesehen

Arbeitsschutz hat bei STILL einen besonders hohen Stellenwert. Das Thema sei in dem 1920 gegründeten



Intralogistikunternehmen „historisch gewachsen“, sagt Carsten Roling, Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) bei STILL. „Ideen für sichere und gesunde Arbeit werden von unserer Geschäftsführung mit offenen Armen empfangen.“ Eine solche Idee war die Trainingsanlage Höhenarbeit. Sie kam damals aus der Instandhaltung, sagt Roling, der ebenfalls zu den Ausbildern gehört. Die Abteilung Arbeitssicherheit hat das Projekt dann bis zur Umsetzung begleitet und ein Trainingskonzept erstellt.

Das hat auch die BGHM überzeugt. Im Jahr 2024 erhielt STILL für das Projekt den BGHM-Sicherheitspreis – als einen von insgesamt vier Preisen, darunter auch die höchste BGHM-Auszeichnung für die „Kultur





Haben das Höhen-  
training konzipiert:  
Michael Klose, Oliver  
Meier und Carsten  
Röling (von links).

In der Gabelstapler-  
produktion laufen  
Förderbänder  
unterhalb der Decke.  
Bei Störungen geht es  
daher in die Höhe.



der Prävention“. „In den letzten zwölf Jahren wurde der Arbeitsschutz im Betrieb Schritt für Schritt systematisiert“, sagt Aufsichtsperson Mühlmann. Maßgeblich sei das Engagement von Steffen Stech, der leitenden Fachkraft für Arbeitssicherheit gewesen (→ Interview Seite 13). „Das Team hat einen langfristigen Plan auf die Beine gestellt.

Die Beschäftigten wurden dabei mitgenommen und steuern selbst regelmäßig kreative Ideen bei.“

Doch wie werden praktische Übungen zur Höhenarbeit durchgeführt, wenn es keine betriebseigene Trainingsanlage gibt? Laut Mühlmann bieten viele Hersteller von PSA Lehrgänge für ihre Produkte an.

”

**Die Beschäftigten  
wurden mit-  
genommen und  
steuern regelmäßig  
kreative Ideen bei.**

**TORSTEN MÜHLMANN,**  
Aufsichtsperson der BGHM



„Eine solche Einweisung ist aber nicht gleichzusetzen mit einer betrieblichen Unterweisung. Es ist eher eine Ergänzung.“ Für die jährliche Unterweisung können Beschäftigte externe Schulungen wahrnehmen, die verschiedene Unternehmen und Organisationen anbieten. STILL hat seinerzeit Schulungsangebote anderer Firmen genutzt. „Diese externen Trainings waren aber nie auf uns zugeschnitten. Zudem war die Planung schwierig. Alle Beteiligten waren den ganzen Tag extern gebunden, und wenn jemand krank wurde, fiel die Schulung ganz aus“, sagt Sifa Oliver Meier. Deswegen beantwortet das Sifa-Team die Frage, ob sich die 50.000 Euro teure Anlage denn gelohnt habe, ganz klar mit „ja“.

#### **Zwölf Regeln, acht Module – und ein Trainingsabschnitt zur Rettung**

Zurück zur Schulung. Das mehrstündige Training folgt klaren „Spielregeln“, die gut sichtbar an der Wand gegenüber der Anlage ausgehängt sind. „Wenn ich mich nicht gut fühle, klettere ich auch nicht“, heißt es dort etwa, oder „Ruhiges und besonnenes Klettern“, „Helm tragen“, „Handyverbot“. Das Training selbst ist in acht Module unterteilt. Die korrekte Nutzung der PSA, das Leitersteigen und das Abseilen gehören dazu.

Aber noch etwas wird an diesem Tag trainiert: die Rettung von verunfallten Personen. „Bei uns lernen das alle Teilnehmenden, damit sie im Notfall selbst ihre Kolleginnen und Kollegen bergen können“, sagt Oliver Meier. Zwar wird bei einem Absturz grundsätzlich die Feuerwehr gerufen, aber bis zu deren Eintreffen können wertvolle Minuten verstreichen. Ein großes Risiko für die betroffene Person, denn: Hängt diese über längere Zeit bewegungslos in ihrem Auffanggurt, wird die Blutzirkulation in den Beinen vermindert – und es droht ein



Auch bei einer Rettung muss der Einsatz der PSA sitzen. Hier wird dies noch mit der Unterstützung von Trainer Michael Klose geübt.

FRANK SIEMERS (2)

› Hängetrauma, das im schlimmsten Fall zu einem Kreislaufschock führt (→ **Klicktipp Seite 12**).

Deswegen üben zwei Mitarbeiter nun genau das: die Rettung aus der Höhe. Gar nicht so einfach, denn der rettende Kollege muss auf der schmalen Leiter an der verunfallten Person vorbeiklettern. „Er muss über dem Kollegen einen Festpunkt setzen, das Rettungsgerät anlegen und kann ihn dann abseilen“, erklärt Oliver Meier. Das sogenannte Rettungsgerät besteht aus einer Kurbel und einem langen Seil und wird bei jedem Unfall eingesetzt. Auch diese Aktion dauert mehrere Minuten, aber es gelingt. Klar wird spätestens heute allen Anwesenden: Sicheres Arbeiten in der Höhe ist komplex, ebenso wie die dafür benötigte PSA. Deswegen hinterfragt hier auch niemand mehr, warum solch ein praxisnahes Training sinnvoll ist.

### Mit direktem Austausch die Schulungen stetig verbessern

Noch etwas gelingt bei den internen Schulungen besonders gut: der Austausch. „Wir bekommen bei den Trainings ganz viel wichtigen Input von den Beschäftigten. Etwa dazu, bei welchen Übungen sie noch Bauchschmerzen haben oder was schon total gut funktioniert“, sagt Sifa Oliver Meier. So können die verantwortlichen Ausbilder das Schulungskonzept stetig weiterentwickeln und verbessern. Bisher sei das Feedback der Kolleginnen und Kollegen sehr gut.

Auch für Holger Peters ist ein offener Austausch im Arbeitsalltag sehr wichtig. Sowohl in seiner Funktion als Trainer für Höhenarbeit als auch als Sicherheitsbeauftragter. Die Rollen würden hin und wieder verschwimmen, sagt er. „Im Arbeitsalltag kommt auch mal ein Kollege



## Die Rettung von verunfallten Personen lernen bei uns alle Teilnehmenden.

**OLIVER MEIER**, Fachkraft für Arbeitssicherheit bei STILL

zwischendurch mit einer Frage auf mich zu. Dann können wir spontan zur Trainingsanlage gehen und uns das anschauen.“ Auch für jedes andere Arbeitsschutzthema ist er immer ansprechbar.

### Sicherheitsbeauftragte spielen eine zentrale Rolle im Arbeitsschutz

Dass Peters als Sibe so ein gutes Standing in seinem Team hat und sich auch die notwendige Zeit für sein Ehrenamt nehmen kann, hat bei STILL ebenfalls einen strukturellen Hintergrund: Das Unternehmen hat vor einigen Jahren ein Konzept entwickelt, das die Rolle der Sibe stärkt, ihre Weiterbildung forciert und den Zusammenhalt fördert (→ **Interview Seite 13**). Heute hat Holger Peters aber erst einmal eine andere Mission: Von der Plattform der Trainingsanlage wieder nach unten kommen. Die Leiter benutzt er dafür nicht. Stattdessen befestigt er das Rettungsgerät an seiner PSA, öffnet eine Luke im Boden der Plattform und seilt sich langsam ab. Geschafft. Auch die anderen Teilnehmer absolvieren die Unterweisung ohne nennenswerte Zwischenfälle.

Bisher blieb es übrigens beim Training einer Personenrettung – einen echten Absturzunfall gab es noch nicht. Was für alle Beschäftigten zählt, ist aber das sichere Gefühl: Im Notfall sind wir vorbereitet.

➔ Erste Hilfe bei Hängetrauma:  
**publikationen.dguv.de**  
**Webcode: p204011**



# „Sibe können sich jederzeit auf das Konzept beziehen“

Bei der STILL GmbH in Hamburg wird Prävention großgeschrieben. **Die Rolle der Sicherheitsbeauftragten (Sibe)** stärkt ein umfangreiches Konzept. Steffen Stech und Thomas Assmann erläutern, warum ein Schriftstück oft besser wirkt als bloße Lippenbekenntnisse.

INTERVIEW ISABEL EHRLICH



Thomas Assmann, freigestellt im Betriebsrat (links), und Steffen Stech, leitende Fachkraft für Arbeitssicherheit, STILL GmbH

## Für Ihr Sibe-Konzept sind Sie mit dem BGHM-Sicherheitspreis ausgezeichnet worden. Was war die Idee hinter dem Konzept?

Thomas Assmann: Ich war früher selbst Sicherheitsbeauftragter. Uns fiel auf, dass immer wieder die gleichen Fragen aufkommen, die das Ehrenamt betreffen: Wie viel Zeit habe ich dafür, welche Aufgaben und Rechte habe ich und so weiter. Schließlich haben meine Kollegen und ich uns zusammengetan und gesagt: Lasst uns das Ganze doch mal so aufschreiben, dass es für alle nachvollziehbar ist. Wir haben sozusagen ein Konzept für Sicherheitsbeauftragte verfasst. Das haben wir vom Betriebsrat dann in die ASA-Sitzung mitgenommen. Als wir den Zweck dahinter erläutert haben, hat die Geschäftsführung sofort unterschrieben.

Steffen Stech: Im Kern ging es uns darum, die Rahmenbedingungen des Ehrenamtes strukturiert darzulegen. Über das Regelwerk hinaus, also wirklich konkret zu den Prozessen, die bei STILL wichtig sind.

## Welche Vorteile ergeben sich daraus für den Alltag von Sibe, aber auch für andere Beschäftigte?

Assmann: Alle Sicherheitsbeauftragten bekommen das Konzept an die Hand und wissen zum Beispiel genau, dass ihnen zwei Stunden pro Woche für ihre Arbeit als Sibe zustehen. Dagegen kann kein Meister und keine

Vorgesetzte etwas sagen und Sibe können sich jederzeit auf das Konzept beziehen.

Stech: Auf den 17 Seiten sind auch alle relevanten Schulungen aufgelistet. Und wir haben geschaut, wo wir motivieren müssen. Schließlich gibt es für das Sibe-Amt keine monetären Leistungen. Deswegen gehört zum Konzept auch eine jährliche Dankeschön-Veranstaltung für alle Sibe – eine Kombination aus Fortbildung und gemütlichem Beisammensein. Das fördert auch das Gemeinschaftsgefühl, weil man sich einfach besser kennenlernt. Diese Veranstaltungen waren in den letzten Jahren echte Highlights.

## Wie wählen Sie neue Sicherheitsbeauftragte aus? Folgt auch dieser Prozess einem klaren Konzept?

Assmann: Ja. Potenzielle Kandidatinnen oder Kandidaten werden dem Betriebsrat gemeldet. Es folgt ein gemeinsamer Termin mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit und den direkten Vorgesetzten. Wir wollen die Person kennenlernen, ihr erklären, worauf es beim Sibe-Amt ankommt, und prüfen, ob sie geeignet ist. Falls jemandem die richtige Ansprache gegenüber dem Team schwerfällt, können wir zum Beispiel mit einer Qualifikation für Kommunikation unterstützen. Wichtig ist: Wir reden miteinander, nicht übereinander.

Stech: Dieses Miteinander, dieser Austausch, das ist schon etwas sehr Spezielles bei uns.

## Gibt es denn immer ausreichend Interessierte?

Assmann: Wir haben keine Probleme, neue Sibe zu finden. Dadurch, dass die Rolle bei uns so klar definiert ist, wird das Amt weniger als Belastung empfunden. Wir erklären auch den Beschäftigten, die eine Führungsposition anstreben, dass das Sibe-Amt eine gute Möglichkeit ist, sich zu vernetzen und weiterzuentwickeln.

Stech: Das ist ein schönes Beispiel. Mir fallen allein vier Teamleiterinnen und Teamleiter ein, die vor ihrer Führungsposition Sicherheitsbeauftragte waren. Der Arbeitsschutz kann ein guter Einstieg in die Führungsverantwortung sein.

# Bei Gefahr richtig reagieren

Bei **Pkw-Fahrsicherheitstrainings** erproben die Teilnehmenden, wie sie sich in Gefahrensituationen am besten verhalten. Das Training hilft, Risiken im Straßenverkehr besser einzuschätzen – und erhöht so die Sicherheit auf Arbeits- und Dienstwegen.

VON JÖRN KÄSEBIER

Im Auto unterwegs mit 50 Kilometern pro Stunde. Plötzlich setzt es einen Schlag gegen die Hinterachse. Das Fahrzeug bricht aus. Mit einer Gefahrenbremsung und ruhigen, aber schnellen Lenkbewegungen soll das Fahrzeug zum Stehen gebracht und möglichst gerade in Fahrtrichtung gehalten werden. In einer solchen Situation nicht die Kontrolle über das eigene Fahrzeug zu verlieren, ist nicht leicht. Bei einem Fahrsicherheitstraining steht dieser Test daher am Ende einer Reihe von Übungen. Sie alle haben zwei Ziele: Teilnehmende sollen lernen, die Risiken im Straßenverkehr



Diskutieren viel mit den Teilnehmenden: die Trainer Stefan Prasdorf und René Payard am Fahrsicherheitszentrum Berlin-Brandenburg des ADAC.

besser einzuschätzen und Gefahrensituationen vermeiden oder notfalls besser handeln zu können.

„Das Gehirn hat die Situation dann schon einmal mitgemacht und sich damit auseinandergesetzt“, sagt René Payard, Trainer am Fahrsicherheitszentrum Berlin-Brandenburg

des ADAC in Linthe. Gemeinsam mit Stefan Prasdorf lotst er Mitte Juni eine Gruppe von Fahrerinnen und Fahrern durch verschiedene Übungen auf dem 25 Hektar großen Trainingsplatz. Die Teilnehmenden sind mit ihrem eigenen Auto oder Dienstfahrzeug gekommen, um einen Tag lang die Fahraufgaben zu meistern.

## Fahrsicherheitstrainings im Betrieb anregen

Viele Betriebe entsenden ihre Beschäftigten zu einem solchen Fahrsicherheitstraining, das nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) erstellt ist. Die Teilnahme soll dazu beitragen, die Sicherheit auf den Straßen zu erhöhen. Allein 2024 verzeichnete die DGUV 7.443 Dienstwegeunfälle und 168.648 Wegeunfälle, die zum Teil lange Ausfallzeiten von Beschäftigten zur Folge hatten. Unternehmen



Text in Leichter Sprache:  
[aug.dguv.de/  
leichte-sprache/richtig-  
reagieren-im-auto](http://aug.dguv.de/leichte-sprache/richtig-reagieren-im-auto)

RAUFELD/OLAF JANSON (2)







Die schwierigsten Übungen kommen am Schluss: Ausweichen und Bremsen auf nassem, glatten Untergrund.

profitieren also davon, wenn ihre Mitarbeitenden sicherer auf den Straßen unterwegs sind. Auch für Sicherheitsbeauftragte ist das ein Argument, um bei ihren Vorgesetzten anzuregen, Beschäftigte zu den Trainings zu entsenden.

Die erste Aufgabe in Linthe besteht in einem leichten Ausweichmanöver. Die Teilnehmenden steuern ihr Fahrzeug in unterschiedlichen Geschwindigkeiten im Slalom um Verkehrshütchen. Es folgen Bremsmanöver, Übungen zum Fahren in Kurven und auf verschiedenen Oberflächen. Zu jeder Übung gehört die Besprechung in der Gruppe, bei der die Trainer die unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmenden berücksichtigen und die wichtigsten Beobachtungen und Erkenntnisse herausarbeiten. So wird etwa deutlich, welchen Unterschied die Geschwindigkeit, der

Untergrund und die Art der Reifen spielen. Auf nasser Fahrbahn greifen zum Beispiel Sommerreifen viel später als Allwetterreifen.

### **Risiken frühzeitig erkennen und darauf reagieren**

Die Erkenntnisse helfen. Dennoch: „Könnt ihr einschätzen, wie lang der Bremsweg auf glatter, nasser Strecke ist? Ich kann es nicht“, sagt der erfahrene Trainer Stefan Prasdorf. Das ist die vielleicht wichtigste Erkenntnis, die das Training vermittelt: Gefahrensituationen sind nicht völlig zu kontrollieren. Besser ist es, sie von vornherein zu vermeiden – durch angepasste Geschwindigkeit, frühzeitiges Bremsen und aufmerksames Fahren.

➔ Sicher fahren im Winter:  
**aug.dguv.de, Suche: Verkehrssicherheit Winter**

## **Trainingsplatz finden**

- ➔ Bundesweit gibt es mehr als 150 Trainingsplätze mit verschiedenen Angeboten an Fahrsicherheitstrainings. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) hat diese in einer Liste für Trainings nach DVR-Richtlinien gesammelt.
- ➔ Angebote können nach Postleitzahl und gewünschtem Verkehrsmittel recherchiert werden. Neben Pkw-Trainings gibt es zum Beispiel auch solche für Transporter, Lkw und Motorrad.

➔ **[dvr.de/praevention/trainingsplaetze-in-ihrer-naehe](https://dvr.de/praevention/trainingsplaetze-in-ihrer-naehe)**

**GEWALT VERHINDERN**

# In Gesprächen deeskalieren



**KULTURDIALOGE: PRÄVENTION**  
Dialogkarten Thema Gewalt:  
[publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p021641



Ich-Botschaften senden („Ich kann das nachvollziehen“ / „Ich habe den Eindruck, Sie fühlen sich ungerecht behandelt, ich erkläre gern den Hintergrund“)

Nach dem Grund der Wut fragen, sich in die Lage der anderen Person versetzen, gemeinsam Lösungen suchen

Selbstbewusstsein zeigen,  
aber nicht provozieren,  
nicht anfasen

Der anderen Person Zeit  
geben, sich zu beruhigen







Empathie, Verständnis, Ernsthaftigkeit und Respekt zeigen

Blickkontakt halten, aktiv zuhören, zugewandte Haltung, Friedfertigkeit signalisieren

Selbst ruhig bleiben: nicht (mit-)schreien, mit ruhiger, tiefer Stimme sprechen, kontrolliert atmen

## SITUATION EINSCHÄTZEN

- Kann ich die Situation allein bewältigen?
- Kann ich ausreichend Sicherheitsabstand einhalten?
- Wo sehe ich notfalls Fluchtmöglichkeiten?
- (Wie) kann ich schnell Hilfe rufen?
- Kann die andere Person Gegenstände erreichen, die sie als Waffe gegen mich einsetzen kann, wie Schere oder Tacker?

RAUFELD



# Respekt statt Gewalt

Um Gewalt durch betriebsfremde Personen zu verhindern, werden Deutsche Post und DHL-Zustellkräfte **in Deeskalation und sicherer Arbeit geschult**. Das ist Teil eines umfassenden Schutzkonzepts.

VON DANA JANSEN

**W**enn Zustellerinnen und Zusteller von Deutsche Post und DHL ihre Touren fahren und Briefe und Pakete übergeben, verhalten sich die meisten Belieferten ihnen gegenüber wohlwollend und respektvoll. „In Umfragen werden unsere Zustellkräfte als gewissenhaft und freundlich wahrgenommen und die Menschen wissen ihre Arbeit zu schätzen“, berichtet Alexander Stiefelhagen, Bereichsleiter Arbeitsschutz sowie Security im deutschen Post- und Paketbereich der DHL Group. Dennoch bergen die einzelnen Touren der rund 116.000 Zustellkräfte im Außendienst ein gewisses Risiko. Beim Kontakt mit den vielen verschiedenen Empfängerinnen und Empfängern kann auch mal jemand beleidigend oder aggressiv werden, Situationen können eskalieren – bis hin zu gewalttätigen Übergriffen.

Mehr als 10.000 meldepflichtige Arbeitsunfälle durch Gewalteinwirkung von betriebsfremden Personen listete die Statistik Arbeitsunfallgeschehen der DGUV 2024. Dazu zählt auch psychische oder verbale Gewalt. Die wird laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der DGUV 2024 beim Kontakt zu Externen deutlich öfter erlebt als körperliche. „Besonders bedroht sind Beschäftigte, die Tätigkeiten mit viel Publikumsverkehr oder Kundenkontakt ausüben“, erläutert N. Helin Dogan, Arbeitspsychologin und Mitglied der Projektgruppe Gewaltprävention im Sachgebiet „Psyche und Gesundheit in der Arbeitswelt“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Wie etwa im Einzelhandel, bei der Presse, in Banken, im öffentlichen Personennahverkehr, in sozialen Berufen oder eben bei der Post.

## Körper und Psyche schützen

„Gewalterfahrungen aller Art können Spuren hinterlassen. Nicht nur unmittelbar körperliche“, warnt Dogan. „Häufig gehen sie mit psychischer Belastung einher, die genauso Langzeitfolgen haben kann

wie physische Einwirkungen, wenn sie nicht gut verarbeitet werden“ (→ Infokasten **Seite 19**). Weil der Kontakt mit aggressiven Personen zuweilen nicht vermeidbar ist, braucht es einen strukturierten Umgang mit

”

*Vorfälle müssen erfasst werden, um aus ihnen für die Zukunft zu lernen.*

**N. HELIN DOGAN**, Projektgruppe Gewaltprävention der DGUV

DHL GROUP/JONAS RATERMANN



Text in Leichter Sprache:  
[aug.dguv.de/  
leichte-sprache/  
schutz-vor-gewalt](http://aug.dguv.de/leichte-sprache/schutz-vor-gewalt)





Bei Deutsche Post und DHL gehört zum Schutzkonzept gegen Gewalt auch, Beschäftigte für die optimale Zustellung zu schulen.

Gewalt. Wegweisend dafür ist eine von der Unternehmensleitung getragene, offene Kultur des Austauschs. Darauf aufbauend rät die Expertin den Betrieben zu einem individuellen, auf betriebliche Gegebenheiten und Risiken angepassten Konzept, das ganzheitlich und systematisch gegen Gewalt vorgeht.

#### **Vorbereiten und schulen**

Ein solches Konzept wurde auch bei Deutsche Post und DHL aufgebaut und wird konstant weiterentwickelt. Zu sehr ins Detail gehen will Stiefelhagen nicht – gewisse Sicherheitsmaßnahmen schützen besser, wenn sie nicht nach außen gegeben werden. Einen Einblick gibt er trotzdem: „Jede neue Zustellkraft durchläuft zu Beginn der Tätigkeit das Programm ‚Fit für die Zustellung‘. Hier werden

unter anderem Arbeitsabläufe erklärt“, berichtet er. „Der Fokus liegt auf Durchführung und Qualität der Zustellung.“ Das ist sinnvoll, bestätigt Dogan, auch arbeitsorganisatorische Rahmenbedingungen sollten genauer betrachtet werden. „Zeitdruck oder auch ungünstig gestaltete Räume können bei Mitarbeitenden die Nervosität und Anspannung gegenüber betriebsfremden Personen verstärken.“

Deutsche Post und DHL ergänzen das Programm mit klassischen Arbeitsschutzinhalten, zu denen interne Deeskalationstrainings gehören. Spezifische Schulungen oder Angebote externer Deeskalationscoaches können diese ergänzen. Das Standardtraining „Sicher auf Tour“, das auch Bestandskräfte

## **Gewalt und Psyche**

- ➔ **Akut erlebte Gewalt** kann als Bedrohung für das eigene Leben empfunden werden. Dann kann sie traumatisieren und ein (dauerhaftes) Gefühl von Hilflosigkeit und Kontrollverlust auslösen.
- ➔ **Dauerhafte oder wiederkehrende Gewalt**, auch verbale wie Mobbing, Demütigungen oder Beleidigungen, kann Folgen haben. Etwa schwindende Motivation und Arbeitszufriedenheit, sinkendes Selbstwertgefühl, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Auch psychosomatische Beschwerden wie Anspannung, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme sind möglich.
- ➔ **Mögliche Auswirkungen auf die Arbeit** sind Schwierigkeiten bei der Wiederaufnahme der Tätigkeit, in der Gewalt erlebt wurde. Oder Vermeidungsverhalten gegenüber belasteten Tätigkeiten, Orten, Situationen. Sogar Depressionen oder posttraumatische Belastungsstörungen.
- ➔ **Psychischen Langzeitfolgen** kann durch frühzeitige Unterstützung und die Möglichkeit zu Gesprächen mit betrieblichen psychologischen Erstbetreuenden, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten und (privaten) vertrauten Personen gegengewirkt werden.

➔ Umgang mit traumatischen Ereignissen:  
**aug.dguv.de**  
**Suche: gut vorbereitet**



Alexander Stiefelhagen, Deutsche Post und DHL, setzt auf Standardprogramme kombiniert mit gezielten Deeskalationsschulungen.

DHL GROUP

## Aus Vorfällen lernen

Wurden Gewaltvorfälle erfasst, helfen folgende Fragen, um sie zu analysieren und passende Schutzmaßnahmen abzuleiten:

- Von welcher **Art, Schwere und Häufigkeit** sind die bereits aufgetretenen Ereignisse?
- Welche Ereignisse mit schwerwiegenden Folgen sind **darüber hinaus vorstellbar**/könnten auftreten?
- Wie hoch ist das Risiko für die **physische und psychische** Gesundheit der Beschäftigten?
- Wo besteht **Handlungsbedarf**? Welche Maßnahme kann entgegenwirken?

- › zur Auffrischung nutzen, vermittelt ebenfalls deeskalierendes Verhalten in Gefahrensituationen (→ *Aushang Seite 16*).

### Erfassen, analysieren, handeln

Beschäftigte müssen wissen, dass sie Unterstützung bekommen. Und sie müssen wissen, an wen sie sich im Ernstfall wenden können und sollen. „Denn es ist wichtig, dass Gewaltereignisse erfasst werden“, so Dogan. „Die Erkenntnisse helfen bei der Gefährdungsbeurteilung, um Vorkommnisse in Zukunft zu verhindern.“ Fragebögen oder regelmäßige Gruppenbesprechungen können Gewaltrisiken erfassen, aber ein offenes Ohr sollte es darüber hinaus für Beschäftigte immer geben.

Dabei haben Sicherheitsbeauftragte eine wichtige Funktion. Idealerweise sehen sie als Erstes, was im Betrieb und im Team eventuell nicht stimmt und sind als Ansprechpersonen auf Augenhöhe für Betroffene eine wichtige Instanz. „Sie können Probleme und Bedarfe an geeigneter Stelle thematisieren“, rät die Expertin. Ein möglicher Rahmen

sind Arbeitsgruppen, die wiederum dem Arbeitsschutzausschuss (ASA) untergeordnet sind, und wo Belange direkt und regelmäßig eingebracht und Maßnahmen entwickelt werden können. In diesen Gruppen können Fachkräfte für Arbeitssicherheit (Sifa) mitwirken, Führungskräfte, Vertretungen der Personalabteilung und des Betriebs- oder Personalrats sowie aus den relevanten – weil risikobelasteten – Abteilungen, und Sibe. Um eine professionelle psychische und physische Nachsorge zu organisieren, sollten auch Betriebsärztinnen und Betriebsärzte und betriebliche psychologische Erstbetreuende einbezogen werden.

### Gesprächsangebote schaffen

„Bei uns sind die direkten Vorgesetzten die ersten Ansprechpersonen“, erklärt Stiefelhagen das Konzept von Deutsche Post und DHL weiter. Zusätzlich sind Sozialberaterinnen und -berater, die Postbetriebsärztinnen und -ärzte sowie Mobbing-beziehungsweise Gleichstellungsbeauftragte jederzeit für die Beschäftigten da. „Für vertrauliche Vorfälle jeglicher Art gibt es außerdem eine anonyme Telefon-Hotline.“ Eine gute Unterstützung sei auch die Trauma-Hotline der BG Verkehr, merkt er an. Betriebe sollten nicht zögern, sich bei ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse Hilfe zu holen, betont auch Expertin Dogan. Impulse und Praxisbeispiele dazu, wie Prävention, Umgang und Nachsorge aussehen können, liefert auch die DGUV-Kampagne #GewaltAngehen.

➡ Interview Maßnahmen zur Gewaltprävention:  
[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)  
**Suche: Übergriffe Schutz**





## ICH BIN SIBE!

Wie verläuft der Arbeitsalltag von Sibe?  
Vor welchen Herausforderungen stehen sie?  
Hier teilen sie ihre Erfahrungen.



RAUFELD

## Stephan Englisch, Ausbilder Holz

Stephan Englisch ist Sibe bei der Kolping-Akademie in Donauwörth. Im Bereich Holz bildet er Jugendliche aus und Erwachsene fort.

**Seit wann sind Sie Sibe?**  
Seit 1996.

**Weshalb haben Sie sich entschieden, Sibe zu werden?**

Mein Vorgänger in der Position des Sicherheitsbeauftragten ist in Rente gegangen. Da ich schon damals Interesse am Arbeitsschutz zeigte, habe ich mich entschieden, selbst Sibe zu werden. In den fast 30 Jahren, in denen ich diese Position nun inne habe, konnte ich vieles umsetzen.

**Was sind typische Aufgaben, um die Sie sich als Sibe kümmern?**

Hilfe bei der Gefährdungsbeurteilung, mit offenen Augen durch die Arbeitsstätte gehen und Gefahrenstellen erkennen. Ansprechpartner für Kolleginnen und Kollegen sein, um bei Fragen Hilfestellung zu geben.

**Wie arbeiten Sie mit anderen Sibe im Betrieb zusammen?**

Bei der Kolping-Akademie gibt es regelmäßig Sitzungen des Arbeitsschutzausschusses mit den Sicherheitsbeauftragten aller Standorte, das sind derzeit 20 Personen. Hier können wir uns über aktuelle Themen austauschen und von unseren unterschiedlichen Erfahrungen profitieren. Seit diesem Jahr habe ich an unserem Standort auch

noch Verstärkung durch einen Kollegen bekommen.

**Was tun Sie, damit Ihre Kolleginnen und Kollegen bei Beinahe-Unfällen sowie Fragen rund um sichere und gesunde Arbeit auf Sie zukommen?**

Da ich schon sehr lange Zeit als Sicherheitsbeauftragter in Donauwörth tätig bin, besteht ein sehr großes Vertrauensverhältnis. Meine Kolleginnen und Kollegen wissen, dass sie bei Arbeitsschutzthemen immer auf mich zukommen können. Auch im Onboarding-Prozess, den neue Beschäftigte bei uns durchlaufen, wird darüber informiert, dass ich Sicherheitsbeauftragter bin.

**Führen Sie Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen lieber bei einem Kaffee, Tee oder Feierabendgetränk?**

Da bevorzuge ich Kaffee. In einer ruhigen Minute kann ich Fragen, die auftauchen, gut, schnell und unkompliziert beantworten. Diese Zeit für meine Kolleginnen und Kollegen nehme ich mir jederzeit gerne.



Neugierig geworden? Weitere Fragen und Antworten:  
[aug.dguv.de/arbeitssicherheit/sibe-tipps](https://aug.dguv.de/arbeitssicherheit/sibe-tipps)

# Wegweisende Standards



Ein neuer DGUV Grundsatz gibt erstmals einheitliche Standards für **eine Grundqualifizierung von Sicherheitsbeauftragten** vor. Auch erfahrene Sicherheitsbeauftragte profitieren – eine Anleitung hilft, die eigene Kompetenz einzuschätzen.

VON JÖRN KÄSEBIER

**D**as Aufgabenspektrum von Sicherheitsbeauftragten ist breit: Sie erkennen Mängel in der Arbeitssicherheit und im Gesundheitsschutz, informieren ihre Vorgesetzten darüber, wirken an Gefährdungsbeurteilungen mit und unterstützen bei der Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen. Um mit diesen Situationen gut umzugehen, werden Sibe darauf bei der Aufnahme ihres Ehrenamts in Weiterbildungen vorbereitet. Was die Weiterbildungen konkret vermitteln sollen, wurde nun erstmals

im DGUV Grundsatz 311-004 „Rahmenkonzept zur Grundqualifizierung von Sicherheitsbeauftragten“ zusammengefasst.

## Hochwertige Grundqualifizierung

Die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen müssen für die erforderliche Aus- und Fortbildung der Personen in den Unternehmen sorgen. So richtet sich der neue DGUV Grundsatz an die Unfallversicherungsträger, aber auch an freie Bildungsträger, die Sibe qualifizieren. Der im Grundsatz formulierte Standard hilft dabei, zu überprüfen, ob bisherige Qualifizierungsangebote für Sibe ausreichen oder angepasst werden sollten. „Wir setzen erstmals einen einheitlichen Standard für eine hochwertige Grundqualifizierung“, sagt Gerhard



Text in Leichter Sprache:  
[aug.dguv.de/  
leichte-sprache/  
sicherheits-beauftragte](http://aug.dguv.de/leichte-sprache/sicherheits-beauftragte)





Für vier Handlungsfelder sollen Sicherheitsbeauftragte nützliche Fähigkeiten erwerben. Welche? Das definiert ein neuer DGUV Grundsatz.

Kuntzemann, Leiter des Sachgebiets Sicherheitsbeauftragte bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

### Lernziele vorgeben

Der Grundsatz definiert vier Felder, auf denen Sibe während der Grundqualifizierung Know-how erwerben sollen: Fachkompetenz, Methodenkompetenz, Personal- und Selbstkompetenz sowie Sozialkompetenz (→ Beispiele **Seite 23**). „Konkret geht es darum, dass Sicherheitsbeauftragte die Grundkenntnisse zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit erwerben und befähigt werden, Probleme zu erkennen, darauf aufmerksam zu machen und Maßnahmen vorzuschlagen. Außerdem müssen

sie in der Lage sein, glaubhaft eine Vorbildrolle einzunehmen sowie Akzeptanz und Klarheit über die eigene Rolle herzustellen“, fasst es Riecke Grünthal zusammen. Als Referentin für Strategische Qualifizierung in der Hauptabteilung Prävention der DGUV hat sie die Erstellung des Grundsatzes koordiniert.

„Wir definieren das Ziel, nicht den Weg“, sagt Grünthal. Das ermöglicht mehr Flexibilität, zum Beispiel beim Format. „Manche Angebote bestehen aus Präsenzseminaren, andere setzen auf Online-Schulungen oder kombinierte Blended-Learning-Formen“, so Grünthal. Das soll auch weiterhin möglich sein – solange Sibe im Ergebnis die geforderten Kompetenzen erwerben. Darüber hinaus bekommen Träger, die Weiterbildungen anbieten, in einem didaktischen Rahmenkonzept auch Leitlinien an die Hand. Sie sollen helfen, die gewünschten Ziele zu erreichen.

### Eigenen Status checken

Der DGUV Grundsatz wird so vor allem künftige oder bislang noch nicht qualifizierte Sibe befähigen, sich auf ihre Tätigkeit vorzubereiten. Doch auch erfahrenere Sibe sollten einen Blick in den Grundsatz werfen. Denn er enthält zwei Dokumente, die helfen, die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten richtig einzuordnen. Das eine ist der Sibe-Kompetenzcheck. „Er hilft dabei einzuschätzen, wie stark wichtige Sibe-Kompetenzen wie eine gute Gesprächsführung bereits verinnerlicht wurden und wo noch Lücken sind“, sagt Kuntzemann. Lücken können mithilfe einer Fortbildung geschlossen werden.

Den Überblick über die bereits absolvierten Weiterbildungen erleichtert der Sibe-Qualifizierungspass. Sibe können darin dokumentieren, welche Kurse und Seminare sie wann bei welcher Institution besucht haben. So lässt sich rasch erfassen, ob es wieder an der Zeit für

eine Weiterbildung ist. „Die DGUV empfiehlt, alle drei bis fünf Jahre eine Fortbildung zur Auffrischung zu besuchen“, erklärt Kuntzemann. So bleiben Sibe auf dem neuesten Stand – und können ihrer Rolle gerecht werden.

➔ Grundsatz mit Kompetenzcheck und Qualifizierungspass:  
**publikationen.dguv.de**  
**Webcode: p311004**

## Beispiele aus dem Kompetenzcheck

- ➔ **Fachkompetenz:** für Unternehmen und Einrichtungen relevante Rechtsgrundlagen im Arbeitsschutz kennen. Einschätzen, welche größeren Gefährdungen für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz es im Betrieb gibt.
- ➔ **Methodenkompetenz:** Wissen, wie Kolleginnen und Kollegen anzusprechen sind, die sich oder andere durch ihr Verhalten gefährden. Eigene Beobachtungen an Vorgesetzten so weitergeben, dass diese die Bedeutung rasch erfassen.
- ➔ **Personal- und Selbstkompetenz:** Sich fortlaufend informieren und kontinuierlich weiterbilden. Vertrauensverhältnis zu Vorgesetzten aufbauen.
- ➔ **Sozialkompetenz:** Sich im Betrieb bekannt machen, ansprechbar sein und aktiv auf Kolleginnen und Kollegen zugehen. Mit Einwänden anderer Personen konstruktiv umgehen.



Unterschiedliche Faktoren können die Psyche bei der Arbeit belasten. Dazu können auch häufige Wechselschichten gehören.

# Belastung erfassen – mit digitaler Hilfe



Psychische Belastung am Arbeitsplatz ist oft schwer zu greifen. **Digitale Anwendungen können helfen**, sie im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung sichtbar zu machen. Sie sollten aber nicht das einzige Mittel der Wahl sein.

VON STEFANIE ROLOFF

**E**in mittelständisches Industrieunternehmen möchte in der Gefährdungsbeurteilung (GBU) die psychische Belastung erfassen. Dafür beantworten die Beschäftigten online einen Fragebogen – die Ergebnisse werden automatisch ausgewertet. „Im besten Fall machen digitale Tools Risikobereiche sofort sichtbar, etwa per Ampelstruktur, und Betriebe können daraus Maßnahmen ableiten“, erklärt Betty Willingstorfer, Leiterin des Sachgebiets Psyche und Gesundheit in der Arbeitswelt bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Im Falle des fiktiven Beispielunternehmens zeigt sich, dass häufige Wechselschichten ein zentraler Belastungsfaktor sind. Wie mit den gewonnenen Ergebnissen umzugehen ist, wird gemeinsam diskutiert, und die Beteiligten entwickeln dabei Lösungen wie digitale Schichtpläne oder einen Springerpool.

#### Teil der Gefährdungsbeurteilung

Die GBU ist das zentrale Instrument des Arbeitsschutzes. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind nach dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) verpflichtet, die Arbeitsbedingungen systematisch zu beurteilen – und dabei mögliche Gefährdungen zu erfassen. Dazu zählen die Gestaltung von Arbeitsplätzen, Arbeitszeitmodelle, die Arbeitsmittel und Verfahren, die Qualifikation der Beschäftigten sowie physikalische, chemische und biologische

Einwirkungen – und eben auch psychische Belastung. „Genau genommen gibt es also keine eigenständige Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“, erläutert Dr. Markus Kohn, Referent für Betriebliche Organisation von Sicherheit und Gesundheit bei der DGUV.

Deren Erfassung in der GBU ist seit der Novelle des ArbSchG 2013 verpflichtend. Dass sie zunehmend berücksichtigt wird, zeigt eine Befragung der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) von 2023/2024: 65 Prozent der Betriebe, die eine GBU durchführen, erfassen mittlerweile auch Gefährdungen durch psychische Belastung. Dafür gibt die GDA eigens entwickelte Empfehlungen an die Hand.

#### Dauer und Häufung entscheidend

Ob ständige Erreichbarkeit, Lärm oder Konflikte: „Wir wissen, dass Arbeitsbedingungen erheblichen Druck ausüben können. Hält dieser lange an, schüttet der Körper dauerhaft Stresshormone aus – mit Folgen für Herz-Kreislauf, Verdauungssystem und Psyche“, betont Betty Willingstorfer. Auch die Sicherheit leide: „Unter Druck sinkt die Konzentration, Fehler häufen sich – was etwa im Umgang mit Gefahrstoffen gravierende Folgen haben kann.“ Kohn ergänzt: „Nicht jede Belastung ist schädlich – entscheidend sind Dauer und Häufung.“ Um Risiken frühzeitig zu erkennen, braucht es deshalb systematische Verfahren. Hier setzen digitale Werkzeuge an.

#### Digitale Werkzeuge in der Praxis

„Ein digitales Tool für alle Zwecke gibt es nicht“, betont Willingstorfer. Die GDA hat aber in einer Übersicht die Angebote der Unfallversicherungsträger gesammelt. Für konkrete Praxisbeispiele >

#### So können Sibe ihre Vorgesetzten unterstützen

- Grundwissen aneignen, z. B. [gda-psyche.de](https://gda-psyche.de)
  - > Empfehlungen > Unterstützende Materialien
  - > Checkliste
- im Betrieb eingesetztes Tool kennen und verstehen
- Beobachtungen aus der Praxis einbringen
- Kommunikation zwischen allen Beteiligten fördern
- Umsetzung von Maßnahmen begleiten



GETTY IMAGES/MINDFUL MEDIA

Digitale Anwendungen erleichtern die Auswertung von Umfragen zur psychischen Belastung. Mithilfe der Tools lassen sich die Problemfelder rasch identifizieren.

› lohnt etwa der „Erfahrungsschatz Arbeitsgestaltung (ESA)“ der DGUV. Betriebe sollten sich darüber hinaus von ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse beraten lassen und prüfen, welches Instrument am besten zu ihrer Größe, Struktur und Branche passt.

Verfügbar sind mittlerweile einfache Screening-Fragebögen, die sich schnell online einsetzen lassen, aber auch Softwareangebote, die ein umfangreiches Verfahren mit detaillierten Auswertungen beinhalten. Grundsätzlich decken die Fragebögen Themen wie Arbeitsinhalt, Organisation, Arbeitszeit, soziale Beziehungen, Arbeitsmittel oder Arbeitsumgebung ab. Je nach Tool können die Ergebnisse nach Abteilungen oder Tätigkeitsgruppen differenziert angezeigt werden.

### Anonymität ermöglichen

Die Befragungen laufen meist webbasiert, können bei Bedarf aber auch auf Papier erfolgen. Um eine möglichst hohe Rücklaufquote zu erreichen, wird empfohlen, die Teilnahme während der Arbeitszeit zu ermöglichen. Betriebe sollten zudem darauf achten, dass die Daten anonymisiert werden. Hochwertige Tools erfüllen diese Anforderung an den Datenschutz. „Das Werkzeug allein genügt jedoch nicht“, mahnt

Kohn. Arbeitgeberin und Arbeitgeber müssen im Anschluss selbst hinschauen und die Bedingungen beurteilen. „Dazu gehört, mit den Beschäftigten ins Gespräch zu gehen.“ Der direkte Austausch erlaube es, auch feine Zwischentöne wahrzunehmen.

Bei Gefährdungen durch psychische Belastung spielen Sicherheitsbeauftragte (Sibe) eine wichtige Rolle. „Sie kennen Belastungssituationen aus erster Hand und können diese in den Prozess einbringen“, sagt Willingstorfer. Arbeiten sie beispielsweise selbst im Schichtdienst, kennen sie aus eigener Erfahrung die psychischen Herausforderungen.

### Sibe als Bindeglied

Zudem seien sie Kommunikationschnittstelle zwischen Beschäftigten,

# 65%

der Betriebe, die eine Gefährdungsbeurteilung durchführen, erfassen auch Gefährdungen durch psychische Belastung – etwa durch überlange Arbeitszeiten, Zeitdruck oder hohe Leistungsanforderungen.

BETRIEBS- UND BESCHÄFTIGTENBEFRAGUNG 2023/24

Vorgesetzten und allen an der Umsetzung Beteiligten – und merken früh, ob Maßnahmen oder Tools akzeptiert werden. Denn nicht immer haben die Lösungen auch den gewünschten Effekt. „Sibe sind auf Augenhöhe mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Sie erkennen schnell, wenn etwas nicht funktioniert, und geben das weiter“, betont Kohn. Damit sie diese Rolle ausfüllen können, brauchen sie ein Grundverständnis psychischer Belastung sowie Vertrautheit mit dem jeweils im Betrieb eingesetzten Befragungs- oder Analysetool. Letztendlich liegt die Verantwortung für die Umsetzung der GBU laut Kohn aber bei der Unternehmerin oder dem Unternehmer.



[gda-psyche.de](https://gda-psyche.de)

> Empfehlungen

> Unterstützende Materialien



# Ausgleich schaffen

Für eine **gesunde Bürogestaltung und gute Arbeitsbedingungen** sind Arbeitgebende verantwortlich. Doch auch die Beschäftigten selbst können ihre Tätigkeit gesund gestalten.

VON DANA JANSEN

**A**rbeit im Bürobetrieb geht oft einher mit Bewegungsmangel, starrer Haltung und überanstrengten Augen. Wie an jedem Arbeitsplatz hat das Unternehmen dafür zu sorgen, dass auch im Büro keine Sicherheits- und Gesundheitsrisiken für Beschäftigte entstehen. Dieses Prinzip der Verhältnisprävention, also die gesundheitsförderliche Anpassung äußerer Bedingungen, wirkt am besten, wenn individuelle Verhaltensprävention sie ergänzt. Sprich: zusätzliches sicherheits- und gesundheitssensibles Verhalten der Beschäftigten, um aktiv typischen „Bürobeschwerden“ entgegenzuwirken.

## BEWEGUNGSHÄPPCHEN

Bei Verspannungen und Rückenproblemen durch langes Sitzen und starre Haltung können schon kleine Bewegungen einen Ausgleich schaffen. Werden häufig gebrauchte Gegenstände wie das Wasserglas oder das Telefon außerhalb des Greifraums platziert, wird auch häufiger die Haltung gewechselt. Besprechungen oder kreative Tätigkeiten erfolgen im Stehen oder in Bewegung oft weniger steif und effektiver.

## REGELMÄSSIGE PAUSEN

Eine bewusste Pause sollte am besten draußen, mit ausreichend zeitlichem und räumlichem Abstand zur Arbeit, verbracht werden. Die DGUV Regel „Branche Bürobetriebe“ empfiehlt zudem auch während der Arbeitszeit fünf Minuten Erholungszeit pro Stunde am Bildschirm. Das verbessert die Konzentrationsfähigkeit, senkt den Stresspegel, beugt Müdigkeit und verkraampfter Haltung vor und entlastet die Augen.

## AUGENENTSPANNUNG

Bildschirmarbeit belastet die Augen: Sie müssen ständig neu fokussieren, auf nahe Entfernung scharf stellen und verschiedene Helligkeiten von Bildschirm und Umgebung ausgleichen. Mal bewusst mindestens 40 Meter in die Weite schauen entlastet ebenso, wie mit geschlossenen Augen langsam einer liegenden Acht zu folgen. Oder die Handflächen locker auf die Augen zu legen und mit leicht geschlossenen Augen den Raum zwischen Augen und Handflächen wahrzunehmen. In der Dunkelheit entspannen sich die Muskeln der Augen und die Sehzellen können ausruhen.

➔ DGUV Regel „Branche Bürobetriebe“:  
[publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de), Webcode: p115401

## AKZEPTANZ SCHAFFEN

Sicherheitsbeauftragte sollten Kolleginnen und Kollegen bestärken, regelmäßig Erholungspausen und Ausgleichsübungen einzulegen. Ihren Führungskräften sollten sie den Nutzen erklären, damit diese ebenfalls dazu motivieren – und mit gutem Beispiel vorangehen.





## VERSICHERUNGSSCHUTZ

### Bin ich versichert, wenn ich bei Schnee oder Glätte zur Arbeit gehe?

**S**chneefall und Glätte können den Arbeitsweg massiv behindern, etwa aufgrund von Rutschgefahr. Sind Beschäftigte bei einem Sturz dennoch gesetzlich unfallversichert?

#### Es kommt darauf an.

**Ja**, grundsätzlich ist der Arbeitsweg unabhängig von den Witterungsbedingungen versichert – sprich, der Weg zu dem Ort, an dem die versicherte Tätigkeit ausgeübt wird. Voraussetzung ist, dass Beschäftigte den unmittelbaren Weg wählen. Bei Extremwetter kann es sogar Ausnahmen geben und Umwege beziehungsweise eine Wegverlängerung können unter Umständen versichert sein. Etwa, weil ein vereister Fußweg unpassierbar ist. Ob Beschäftigte zu Fuß gehen oder ein anderes Verkehrsmittel wählen, ist für den Versicherungsschutz unerheblich.

**Nein**, wenn Beschäftigte einen Umweg einbauen, der nicht zwingend notwendig ist. Weichen Versicherte etwa aufgrund von Schneefall vom Arbeitsweg ab und legen einen Zwischenstopp ein, ist dieser Umweg nicht versichert. Der Versicherungsschutz ist zudem fraglich, wenn der Arbeitsweg aufgrund der Witterung abgebrochen wird, die Person umkehrt und zurück nach Hause geht, um spontan einen Urlaubstag einzureichen. In diesem Fall wird der Rückweg nicht mehr zum Erreichen des Arbeitsortes unternommen.

➡ Versichert oder nicht: Arbeitsweg als Trainingsstrecke?  
**aug.dguv.de, Suche: Training**

# Sie fragen – wir antworten

## Wer, wie, was? Fachleute der gesetzlichen Unfallversicherung beantworten Ihre Fragen.

**Im lokalen Supermarkt sind viele Gänge durch Warenaufsteller verengt. Im Brandfall würde das die Orientierung erschweren und Zugänge behindern. Gibt es Vorschriften zur Gangbreite?**

Anforderungen an Fluchtwegbreiten ergeben sich aus dem Bauordnungsrecht und dem Arbeitsstättenrecht. Für größere Verkaufsstätten kann das Sonderbaurecht der Länder greifen. Beträgt die Fläche von Verkaufsstätten insgesamt mehr als 2000 Quadratmeter, fordert zum Beispiel die Musterverordnung über den Bau und Betrieb von Verkaufsstätten (MVKVO), dass Hauptgänge mindestens zwei Meter breit sein müssen. Diese dürfen nicht durch Einbauten eingeengt sein. Zudem müssen Verkaufsstände an Hauptgängen unverrückbar sein. Auch das Arbeitsstättenrecht enthält Anforderungen. In der Technischen Regel ASR A2.3 „Fluchtwege und Notausgänge“ sind entsprechende Mindestbreiten hinterlegt (Tabelle 1). Diese sind anzuwenden, wenn sie über die Anforderungen aus dem Bauordnungsrecht hinausgehen. Gerne können Sie sich an die zuständige Aufsichtsperson der Berufsgenossenschaft Handel- und Warenlogistik (BGHW) wenden ([bgbw.de/ansprechpartnersuche](http://bgbw.de/ansprechpartnersuche)).

#### Frank Feuser

Referent Verkehrswege, Fluchtwege und Notausgänge der DGUV

**Mir wurde nach einem Schlüsselbeinbruch ein Titanimplantat eingesetzt. Ich arbeite in einer Gesenkschmiede mit Induktionsöfen. Kann ich mit dem Implantat dort arbeiten?**

Das hängt von der Einzelfallanalyse ab, bei der die Implantateigenschaften, die technischen Daten des Induktionsofens und weitere Details zu berücksichtigen sind. Im Bereich von Induktionsöfen können hohe niederfrequente magnetische Feldstärken und hochfrequente elektromagnetische Felder auftreten. Diese können in den menschlichen Körper eindringen und im Körpergewebe, wie auch im Implantat eine Temperaturerhöhung auslösen. Ein erwärmtes Implantat kann das angrenzende Gewebe schädigen oder seinen richtigen Sitz im Körper verändern. Daher ist eine individuelle und fachkundige Gefährdungsbeurteilung gemäß den Technischen Regeln zur Arbeitsschutzverordnung EMFV vorzunehmen. Fachkundige Personen im Betrieb oder der zuständige Unfallversicherungsträger können dazu beraten.

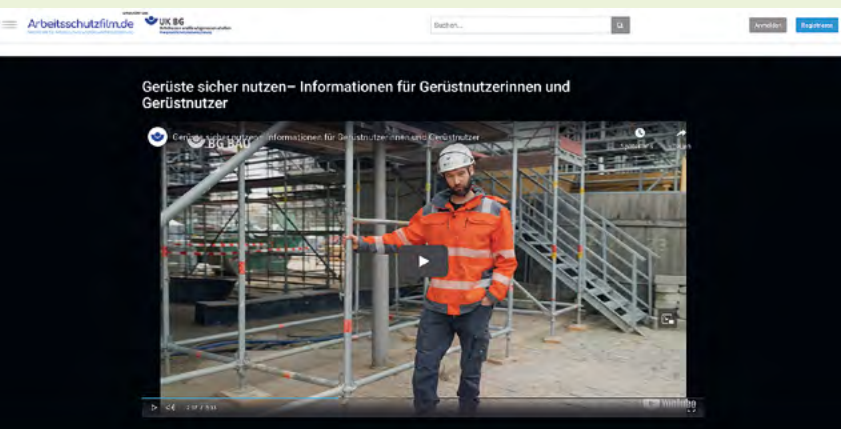
#### Sabine Glückmann

Stellv. Leiterin Sachgebiet Nichtionisierende Strahlung der DGUV

➡ Sie haben eine Frage zum Arbeits- oder Versicherungsschutz?  
Wir helfen gern mit einer Antwort: [redaktion@aug.dguv.de](mailto:redaktion@aug.dguv.de)



# Medien für die Praxis



BILDSCHIRMFOTO: ARBEITSSCHUTZFILM.DE



## ARBEITSSICHERHEIT

*Unfallfrei auf Gerüsten arbeiten*

Bei der Nutzung von Arbeits- und Schutzgerüsten gibt es unterschiedliche Gefahrenquellen. Fehler bei der Montage, ein entfernter Seitenschutz oder offengebliebene Durchstiegslücken: All das erhöht das Risiko für Stürze. Daher ist es wichtig, dass ein Gerüst erst genutzt wird, nachdem richtig geprüft wurde, ob die Gerüstbaufirma das Gerüst sicher aufgebaut hat. Zudem müssen alle Beschäftigten, die das Gerüst nutzen wollen, zuvor von ihrem Arbeitgeber oder ihrer Arbeitgeberin unterwiesen werden, damit sie Mängel selbst erkennen, diese den Vorgesetzten melden können und so dazu beitragen, Unfälle zu vermeiden. In einem Video zeigt es eine Aufsichtsperson der BG BAU: So können Gerüste auf ihre Sicherheit geprüft werden und so verhalten sich Beschäftigte aller Gewerke sicher, die auf Gerüsten arbeiten.

➔ [arbeitsschutzfilm.de](http://arbeitsschutzfilm.de)  
Suche: Gerüste sicher nutzen



## ARBEITSSICHERHEIT

*Risiken beim Umgang mit Akkus*

Lithium-Ionen-Batterien stecken in vielen Geräten, die Beschäftigte täglich nutzen – sei es das berufliche Smartphone, ein Akkuschauber oder das für den Arbeitsweg genutzte Pedelec. Dabei machen sich Beschäftigte nur selten Gedanken darüber, welche Gefahren von den Akkus ausgehen können. Diese können beispielsweise in Brand geraten. Unternehmen müssen daher den Umgang mit

betrieblich genutzten Lithium-Ionen-Batterien in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigen und die Beschäftigten im sicheren Umgang mit den Akkus unterweisen. Dazu gehört etwa, dass die Batterien nur an kühlen, trockenen und gut durchlüfteten Orten gelagert und bei

Beschädigung aussortiert werden. Maximilian Dunkel, Elektroingenieur bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM), gibt im Podcast „Ganz sicher“ hilfreiche Tipps, wie Betriebe die Sicherheit im Umgang mit den Akkus erhöhen können.

➔ Folge 39 nachhören:  
**bgetem.de, Webcode: 25254691**

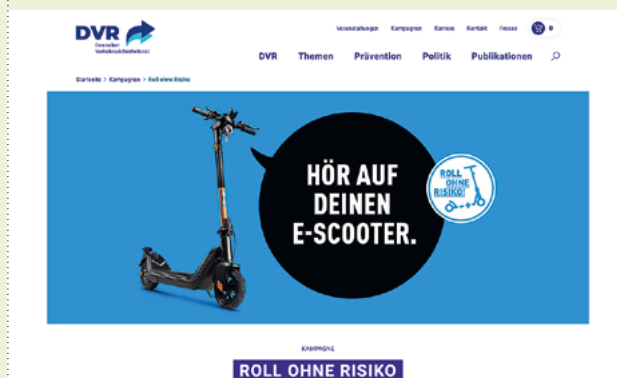


## VERKEHRSSICHERHEIT

*Sicher mit dem E-Scooter unterwegs*

Die Zahl der Unfälle mit E-Scootern ist seit ihrer Zulassung für den Straßenverkehr kontinuierlich angestiegen. 2024 kamen laut Statistischem Bundesamt rund 12.000 Personen bei Unfällen mit den Zweirädern zu Schaden. 27 Menschen verletzten sich sogar tödlich. Fast die Hälfte der in die Unfälle verwickelten Menschen war jünger als 25 Jahre. In Betrieben sollten daher vor allem die jüngeren Beschäftigten im Rahmen der Maßnahmen für mehr Verkehrssicherheit angesprochen werden. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) hat sieben Safety Tipps zusammengestellt. Sie greifen die häufigsten Unfallgefahren auf, darunter das Fahren auf dem Gehweg sowie unter Alkoholeinfluss.

➔ Alle Sicherheitstipps:  
**dvr.de > Kampagnen > Roll ohne Risiko**



BILDSCHIRMFOTO: DVR.DE

## QUIZ

# Fakten rund um diese Ausgabe

**Gut aufgepasst bei der Lektüre?** Testen Sie Ihr Wissen und machen Sie beim Gewinnspiel mit.

**1** Was droht, wenn Personen länger bewegungslos in einem Auffanggurt hängen?

- a) Gurtsyndrom
- b) Baumelphobie
- c) Knotenangst
- d) Hängetrauma

**2** Was hilft dabei, aufgeladene Gesprächssituationen zu deeskalieren?

- a) mitschreien
- b) andere Person anfassen
- c) Blickkontakt halten
- d) nicht ausreden lassen

**3** Welches Verhalten im Straßenverkehr trägt nicht dazu bei, Unfälle zu vermeiden?

- a) aufmerksames Fahren
- b) hektisches Lenken
- c) angepasstes Tempo
- d) frühzeitiges Bremsen

**4** Mit welcher Art Kopfschutz befasst sich die DGUV Regel 112-193?

- a) Industrielhelme
- b) Motorradhelme
- c) Skatehelme
- d) Aluhüte

**5** Welches Kompetenzfeld gehört nicht zum Sibe-Ehrenamt dazu?

- a) Fachkompetenz
- b) Sozialkompetenz
- c) Entscheidungskompetenz
- d) Methodenkompetenz

**6** Wodurch tragen Beschäftigte in Büros selbst dazu bei, gesund zu bleiben?

- a) Buffethäppchen
- b) Bewegungshäppchen
- c) Pausen überspringen
- d) Heizung aufdrehen

**GEWINNEN SIE EINES VON ZEHN EXKLUSIVEN PAKETEN mit einer Glastrinkflasche und einem Baumwollbeutel im Arbeit & Gesundheit-Design.**

Senden Sie uns die richtige Lösung (jeweils Nummer der Frage mit Lösungsbuchstaben) per E-Mail an **quiz@aug.dguv.de**. Bitte geben Sie im Betreff „Quiz Arbeit & Gesundheit 6/2025“ an. Nach der Gewinnermittlung werden die Gewinnerinnen und Gewinner per E-Mail gebeten, ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen.

**TEILNAHMESCHLUSS: 4. JANUAR 2026**

**Lösung aus dem Heft Nr. 5/25:** 1c, 2c, 3b, 4c, 5a, 6b

**MITMACHEN & GEWINNEN!**



**Teilnahmebedingungen:** Veranstalter des Gewinnspiels ist Raufeld Medien GmbH (nachfolgend: Veranstalter). Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige natürliche Personen mit einem ständigen Wohnsitz in Deutschland. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und erfolgt ausschließlich auf dem elektronischen Weg. Beschäftigte des Veranstalters, der DGUV sowie der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinn wird per Post zugeschickt. Die Kosten der Zusendung des Gewinns übernimmt der Veranstalter. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt ohne Vorankündigung zu beenden, wenn aus technischen oder rechtlichen Gründen eine ordnungsgemäße Durchführung nicht gewährleistet werden kann. Eine Barauszahlung von Sachpreisen erfolgt nicht.

**Datenschutzhinweis:** Verantwortlich ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V., Glinkastr. 40, 10117 Berlin, dguv.de; unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über [datenschutz@dguv.de](mailto:datenschutz@dguv.de). Alle weiteren Datenschutzhinweise finden Sie unter [aug.dguv.de/datenschutz](http://aug.dguv.de/datenschutz).





## FINDE DEN FEHLER!

Viele Faktoren beeinflussen die Sicherheit und Gesundheit an Büroarbeitsplätzen. Was wurde hier bei der Ausstattung übersehen?

### Auf dem Suchbild der letzten Ausgabe

trug ein Mitarbeiter bei der Arbeit mit lauten Maschinen seine Kapselgehörschützer über einer Mütze. Das kann die Schutzwirkung vermindern.



ADOBE STOCK/SVITLANA



Suchbilder mitsamt Lösungen vergangener Ausgaben gibt es auf: [aug.dguv.de/arbeitsicherheit/suchbild](https://aug.dguv.de/arbeitsicherheit/suchbild)

## DOPPELTER NUTZEN



DIRK MEISSNER

3

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

# KREATIVWETTBEWERB & QUIZ 2025/26

## GEWALTFREI?

### BIN DABEI!

Sicher in Ausbildung und Beruf



**SAGEN SIE ES  
IHREN AZUBIS!**

**Tolle Geldpreise  
zu gewinnen!**

**Einsendeschluss:  
28. Februar 2026**

**Infos, Videos und  
Begleitmaterial auf  
[jwsl.de](https://jwsl.de)**



Foto: DGUV/Urbanfilm.de

