

# Newsletter

## „healthy people – healthy business“

Nr. 5 | 2016

Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll  
Facharzt für Arbeitsmedizin

Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen und  
Pascalstraße 17, 52076 Aachen  
Fon 0241 - 99 01 89 - 0  
Fax 0241 - 99 01 89 - 11  
info@arbeitsmedizin-aachen.de  
www.arbeitsmedizin-aachen.de



” Liebe Leser,

*Anfang 2013 sind wir das „Wagnis“ mit unserer ersten Psychologin eingegangen. Nicht im Netzwerk oder als Kooperationspartnerin, sondern als integraler Bestandteil des Teams fest angestellt. Im Rückblick eine Erfolgsstory: Denn heute beschäftigen wir drei Psychologinnen, die nicht mehr wegzudenken sind aus unserem Tagesgeschäft.*

*Zeit für ein kleines Resümee?*

*Unser Psychologinnen-Team bietet ja zum einen Individualberatung an und hat bisher in unserem Praxisalltag schon viel erlebt, gehört und gesehen: Mobber und Mörder in unserer Sprechstunde, Suizide, Sinn- und Lebenskrisen, Schicksale und Abgründe, die man sich kaum vorstellen kann oder lieber gar nicht vorstellen will. Müde Manager und manische Mütter, Depressive und Demente. Nicht allen konnten wir helfen – ein zugegebenermaßen bitteres Fazit aus diesen drei Jahren.*

*Zum anderen führen sie Gefährdungsanalysen der psychischen Belastungen im Betrieb durch. Inzwischen haben wir über 2000 Mitarbeitende und Führungskräfte befragt, beobachtet oder interviewt, ‚geworkshopt‘, getröstet oder gecoacht. Das erlaubt uns einen recht guten Einblick quer durch die Betriebe und Branchen, um zu erkennen, wo der Schuh drückt und was die aktuellen Stressoren sind.*

*Ein Thema war dabei fast immer auf den ersten Plätzen der Belastungsskala: Nein, es ist nicht etwa das zu niedrige Gehalt ... und es sind auch nicht die vielen Überstunden. Egal ob wir Müllwerker oder Manager untersucht haben: Als Thema wurde fast immer genannt – hätten Sie's gedacht? – „Führung“.*

*Es ist inzwischen ja kein Geheimnis mehr, dass es sehr talentierte, quasi geborene Führungskräfte gibt.*

*Andere wiederum wachsen erst langsam in diese Rolle hinein und wieder andere haben ihre Stärken eher im Fachlichen als in der Menschenführung. Und dass Führung auch missbraucht werden kann zum*

*Schikanieren, Bloßstellen oder Ausgrenzen, erleben wir leider auch immer mal wieder.*

*So reichen die Kommentare zu Führungskräften dann auch von „Der ist zum Kotzen!“ oder „Wegen der kündigen ja alle hier!“ bis hin zu „Super Teamleiterin!“ oder „Der ist wirklich unterbezahlt für die ganze Arbeit!“ Dazu ein weiteres Fazit von uns: Die Mitarbeitenden beurteilen ihr Arbeitsumfeld und ihre Führungskräfte durchaus differenziert. Ein echtes Vorgesetzten-Bashing sehen wir selten.*

*Für Führungskräfte sind übrigens Mitarbeitende und Personalführung eigene Stressoren, die Zeit, Geld und Nerven kosten und am Ende womöglich noch die eigenen persönlichen Zielvereinbarungen torpedieren. Da soll man als Vorgesetzter nicht manchmal die Contenance verlieren ...*

*Was liegt also näher, als Führungskräfte zu schulen? In Menschenführung und Motivation, Zeit-, Selbst- und Gesundheitsmanagement, WCM, KVP und NLP, Kai-Zen, vier-fünf-und sechs S (Wieviel S kommen da eigentlich noch?), vom Green-Belt bis zum Black-Belt bis-die-Farben-ausgehen ... Und ein ganzer Dienstleistungssektor von Unternehmens- und Personalberatern, Coaches und selbsternannten Gurus lebt davon. Doch 81% der Personaler sprechen dem jegliche nachhaltige Wirkung ab. 80% der Teilnehmenden sehen das genauso. Und im Tagesgeschäft wird vom Erlernten sowieso kaum was umgesetzt. (Quelle: Wirtschaftspsychologie aktuell, 4/2015)*

*Was also tun, wenn's mit der Führung hakt? Wenn gut gemeinte Konzepte der Geschäftsführung wieder mal in mittleren Führungsebenen versanden?*

*Im o.g. Artikel steht übrigens auch, dass die Rahmenbedingungen stimmen müssen. Und dass sich Führungskräfte u.a. mit ihren Mitarbeitenden beschäftigen müssen. Oha!*

*Da kommen mir doch gleich wieder die Siefer Kühe in den Kopf: In Sief, einem ländlich geprägten Ortsteil im Aachener Süden, gibt es 200 Einwohner und 400 Milchkühe. Die Landwirte hier leben von der Milchwirtschaft. Jeden Morgen werden die Kühe auf saftige, grüne Wiesen gebracht. Tränken werden aufgefüllt, die Ställe ausgemistet, der Melkstand geputzt, das Futter vorbereitet und abends werden die Kühe gemolken. Der Bauer kennt jede Kuh mit Namen. Die eine erhält einen freundlichen Klaps auf den Po, die andere aufmunternde Worte. Und die Kälbchen bekommen eine Extra-Portion Milch.*



Der Bauer (= Führungskraft) tut also alles (= schafft Rahmenbedingungen), um glückliche Milch (= hochwertige Produkte) von glücklichen Kühen (= motivierte Mitarbeitende) zu bekommen. Er kümmert sich (= Stall ausmisten), motiviert seine Kühe differenziert (= Klaps auf den Po und aufmunternde Worte) und fördert den Nachwuchs (= Kälbchen).

Und wie meinte kürzlich ein ranghoher Abteilungsleiter eines großen Konzerns nachdenklich dazu:  
„Tja, und wir hetzen unsere Kühe den ganzen Tag über viel zu trockene Wiesen und wundern uns dann, wenn die abends keine Milch geben.“

In diesem Sinne,

Ihr Dr. med Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll

## Orga-Check: Ersthelfer, Brandschutzhelfer und Evakuierungshelfer im Betrieb



Haben Sie eigentlich in Ihrem Unternehmen Ersthelfer, Brandschutzhelfer und Evakuierungshelfer ausgebildet und benannt? Wie ist denn da nochmal Rechtslage?

### Gesetzliche Vorgaben

#### 1. Ersthelfer

Die Verpflichtung, eine ausreichende Zahl an Ersthelfern im Betrieb vorzuhalten, ergibt sich aus § 26 DGUV Vorschrift 1. In Verwaltungs- und Handelsbetrieben müssen demnach 5%, in sonstigen Betrieben 10% der anwesenden Mitarbeiter als betriebliche Ersthelfer ausgebildet sein.

Die Ausbildung dauert 9 Unterrichtseinheiten und beinhaltet in Demonstration und Übung das systematische Anwenden grundsätzlicher Maßnahmen bei Notfallsituationen nach anerkannten und geltenden Standards. Ersthelfer sind alle zwei Jahre durch Teilnahme an einem ebenfalls 9-stündigen Erste-Hilfe Training fortzubilden.

## 2. Brandschutzhelfer

Gemäß ASR A2.2 § 6 hat der Unternehmer je nach Brandgefährdung mindestens 5% der Beschäftigten durch theoretische Unterweisung und praktische Übung im Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen zur Bekämpfung von Entstehungsbränden vertraut zu machen.

## 3. Evakuierungshelfer

Der Arbeitgeber hat nach §10 des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) Beschäftigte zu benennen und zu unterweisen, die organisatorische und koordinierende Aufgaben bei der sicheren Räumung des Gebäudes und der Evakuierung der Mitarbeiter übernehmen.

Um Ihnen die Erfüllung der o.g. gesetzlichen Auflagen so einfach wie möglich zu machen, haben wir gemeinsam mit einem Kooperationspartner ein 2-tägiges Kompaktseminar entwickelt, in dem wir Mitarbeitende in diesem einen Seminar sowohl zum Ersthelfer, zum Brandschutzhelfer als auch zum Evakuierungshelfer qualifizieren.



Als Praxis Dr. Suchodoll sind wir dazu seit dem 1.2.2016 von den Berufsgenossenschaften als ermächtigte Stelle für die Aus- und Fortbildung betrieblicher Ersthelfer zugelassen. Für die Ausbildung zum Brandschutz- und Evakuierungshelfer konnten wir zusätzlich entsprechend qualifizierte und erfahrene Feuerwehrpraktiker gewinnen.

### Ihre Vorteile auf einem Blick:

- ▶ Wir qualifizieren Ihre Mitarbeitenden in einem 2-tägigen Kompaktseminar sowohl zum Erst-, zum Brandschutz- als auch zum Evakuierungshelfer.
- ▶ Unsere Referenten verfügen über langjährige Berufserfahrung im Rettungsdienst, als Notarzt oder in der Feuerwehr und haben ausgewiesene didaktische Fähigkeiten.
- ▶ Buchen Sie das Seminar Inhouse oder schicken Sie uns einzelne Mitarbeitende in unsere offenen Seminare (s.u.).
- ▶ Ersthelfer- und Brandschutzhelferkurse sind optional auch einzeln buchbar.
- ▶ Unsere Ausbildungen sind von staatlicher wie berufsgenossenschaftlicher Seite anerkannt.

### Nächste offene Termine:

**Seminar 1:** 21./22. April 2016    **Seminar 2:** 19./20. Mai 2016    jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Praxis Dr. Suchodoll, Pascalstraße 17, 52076 Aachen

**Kosten:** 320,- Euro/Person (inkl. Seminarunterlagen, Verbrauchs- und Übungsmaterialien sowie Mittagessen, Pausensnacks und Getränke)

**Fragen und Anmeldung:** Frau Nicole Lochtman, nicole.lochtman@arbeitsmedizin-aachen.de, oder Frau Dorina Konze, dorina.konze@arbeitsmedizin-aachen.de, Telefon 0241 - 99 01 89 0

## Neue Betriebsarzt-Räume in Düren

Seit Januar 2016 sind wir im Industriepark Niederau, Kreuzauer Str. 46, 52355 Düren in neue Räumlichkeiten gezogen. So können wir nicht nur den Industriepark-Unternehmen arbeitsmedizinische Betreuung anbieten, sondern auch ortsnahe Untersuchungsmöglichkeiten für unsere Kunden im Dürener Raum. Bis auf wenige Ausnahmen sind hier alle gängigen arbeitsmedizinischen Vorsorge- und Eignungsuntersuchungen möglich.

### Terminvereinbarungen:

Termine vereinbaren Sie bitte über unsere Aachener Rufnummer Telefon 0241 - 99 01 89 0

## Umgang mit Notfällen

Es freut uns, dass Sie bei Notfällen oft zuerst an uns denken. Gerne helfen wir auch bei Unfällen sowie anderen Notfällen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, wenn wir gerade bei Ihnen vor Ort sind.

Bevor Sie aber (wie geschehen...) einen Kollegen mit heftigen Schmerzen in der linken Brustseite und schon blauen Lippen ins Auto bugsieren und quer durch den Aachener Feierabendverkehr zu uns in die Praxis bringen, hätten wir eine bessere Idee. ;-)

Das gleiche gilt für schwere Verletzungen, die einfach nicht aufhören zu bluten, den Epileptiker nach einem großen Anfall, den zitternden Elektriker, der eben noch an 380 Volt „klebte“, den Mitarbeitenden mit der Flusssäure im Auge o.ä.

Scheuen Sie sich nicht, im Notfall 112 zu wählen. Rettungsdienst und Notarzt sind in wenigen Minuten bei Ihnen vor Ort, sind professionell ausgerüstet, bestens ausgebildet und routiniert im Umgang mit medizinischen Notfällen.



Kleinere Verletzungen in Folge von Arbeits- oder Wegeunfällen müssen dagegen dem nächsten Durchgangsarzt (D-Arzt) oder Krankenhaus zugeführt werden. Lediglich Augen- oder HNO-Verletzungen dürfen auch direkt von Augen- bzw. HNO-Ärzten behandelt werden.

Eine Übersicht über die nächsten D-Ärzte finden Sie auf der Seite der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV): <http://www.dguv.de/landesverbaende/de/datenbanken/index.jsp>

## Wir erweitern unser Psychologinnen-Team

**Maria Rühl** ist seit Oktober 2015 nun die dritte im Bunde der Psychologinnen, die unsere Unternehmenskunden und Patienten im Bereich der seelischen Gesundheit berät und begleitet. Ihr Studium absolvierte sie in Groningen und in Prag. „Was mich als Mitarbeiterin in der Praxis Dr. Suchodoll besonders motiviert, ist die Möglichkeit, Arbeitsbedingungen in psychologischer Hinsicht angenehmer zu gestalten und so die Situation der Mitarbeiter zu verbessern. Und langfristig Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu erhalten und zu verbessern.“



### Kontakt:

[http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/2\\_2\\_psychologen.html](http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/2_2_psychologen.html)