



HEALTHY PEOPLE – HEALTHY BUSINESS

Nr. 21 | 2022



Liebe Leserinnen und Leser,

„Schlimmer geht immer!“ meinte meine Kollegin kürzlich, und seitdem will der Spruch einfach nicht mehr aus meinem Kopf ...

Kaum, dass sich ein wenig Licht am Ende des Pandemiehorizonts auftat, kam der Krieg in der Ukraine. Und anstatt zu sinken, sind die Inzidenzen nochmal angestiegen und sorgen mit Quarantäne und Isolation für Personalmangel an allen Ecken und Enden. Zur kurzen Freude über eher milde Verläufe von Omikron mischt sich langsam die Erkenntnis, dass der mittlerweile vorherrschende Omikron Subtyp BA.2 nochmal infektiöser ist und – zumindest gefühlt – auch wieder schwerere Verläufe verursacht. Also kein Ende in Sicht – weder in der Ukraine, noch im Pandemiegesehen?





Ja, die Krisen dauern an. Und sie verändern die Gesellschaft, nicht zuletzt auch im Betrieb. Da sitzen gleichermaßen überzeugte Impf-Fans mit Impf-Gegnern in einem Büro. Da blickt die Produktion neidisch auf die Verwaltung, die im Home-Office arbeiten „darf“. Und das Home-Office selbst ist „Fluch und Segen“ zugleich: Modell der Zukunft für die einen, für die andern nur noch eine Haaresbreite von den schlesischen Webern 1844 entfernt.

Aber bei aller Spaltung der Gesellschaft – im beruflichen wie im privaten Umfeld, bei allen Zukunftsängsten und den Unwägbarkeiten politischer Entscheidungen, Krieg und Pandemie zum Trotz: Das Leben geht weiter! Auch im Betrieb. Mit den ganz normalen Alltagsproblemen, die wir als Betriebsärzte tagtäglich sehen ...

Denn nach wie vor lassen die Augen der Männer ab 40 langsam nach, laufen LKW-Führerscheine ab, werden Frauen schwanger und unterzuckern Diabetiker. Nach wie vor fallen Alkoholranke betrunken von der Leiter oder liegen Epileptiker nach einem Krampfanfall eingenässt im Pausenraum. Und nach wie vor weiß der Drogensüchtige aus der Logistik schon am Freitag, dass er die 12-Stunden-Schicht am Sonntag nur mit einer „kleinen Zwischendosis“ übersteht. Mitarbeiter werden krank und wollen wiedereingegliedert werden. Andere brauchen Hilfe im Dschungel der Sozialsysteme oder eine Gelbfieberimpfung für die Dienstreise nach Brasilien. Und wieder andere möchten vielleicht eine Zweitmeinung zur anstehenden Meniskus-Operation oder einfach mal ein offenes Ohr.

Wenn Sie dann, lieber Geschäftsführer eines kleinen Mittelständlers aus Aachen, in der Gemengelage des März 2022 ernsthaft meinen „Nee, den Betriebsarzt brauchen wir jetzt gerade nicht. Die Leute sollen lieber arbeiten. Die können ja zum Hausarzt gehen.“, dann haben Sie vieles nicht verstanden!

Denn gerade jetzt brauchen Sie und Ihre Mitarbeiter die Expertise der Arbeits- und Gesundheitsschützer. Z.B. damit der Laden läuft und nicht die halbe Mannschaft Corona-infiziert zu Hause sitzt. Gerade jetzt lohnt es sich, kurz innezuhalten und zu überlegen, was man tun kann, um Mitarbeiter gesund und das Business damit am Laufen zu halten. „*Healthy people – healthy business*“ im wahrsten Sinne des Wortes.

Und es gibt sie ja, die bewährten Instrumente im Arbeits- und Gesundheitsschutz: Auch wenn Begriffe wie ASA, Gefährdungsbeurteilung, Unterweisung oder Betriebsanweisung etwas sperrig sein können oder – kurzfristig eingefordert von den Aufsichtsbehörden – auch schon mal nach Schikane klingen mögen, so sind es doch exemplarische, seit Jahren und Jahrzehnten bewährte Instrumente im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Diese dienen allein dazu, Gefährdungen möglichst gering und Beschäftigte wie Unternehmen gesund und leistungsfähig zu halten.

Wie heißt es so schön? „Was Friseure können, können nur Friseure.“ Eben! Nutzen Sie daher die Expertise von Betriebsärzten, Fachkräften für Arbeitssicherheit oder Arbeitspsychologen gerade in diesen schwierigen Zeiten. Alles andere ist Vogel-Strauß-Strategie.



In diesem Sinne
Ihr Michael Suchodoll



Corona – Was ist neu seit April?

Trotz der noch hohen Inzidenzen sind die allermeisten Corona-Auflagen in NRW am 3. April 2022 weggefallen. Damit wurde die Corona-Schutzverordnung des Landes an die Vorgaben des Bundesinfektionsschutzgesetzes angepasst. Was nun gilt, lesen Sie hier.

Maskenpflicht

Seit dem 3. April 2022 gilt in NRW gemäß § 3 der neuen Coronaschutzverordnung Maskenpflicht nur noch im:

- ▶ ÖPNV
- ▶ im Gesundheitswesen, z.B. in stationären und ambulanten Einrichtungen der Kranken- und Altenpflege, bei Rettungsdiensten, in Reha-Einrichtungen oder in Arztpraxen

Testpflicht

Auch die Testpflicht wird in der aktuellen Coronaschutzverordnung im Paragraphen 4 neu geregelt. Eine Testpflicht gilt weiterhin:

- ▶ im Gesundheitswesen, z.B. in stationären und ambulanten Einrichtungen der Kranken- und Altenpflege, bei Rettungsdiensten und in Reha-Einrichtungen
- ▶ in Justizvollzugsanstalten

In allen nicht genannten Bereichen entfallen die bisherigen Masken- und Testpflichten ersatzlos. Die o.g. Coronaschutzverordnung gilt zunächst bis zum 30. April 2022.

Quarantäne und Isolation

Ab dem 1. Mai 2022 ist außerdem eine Veränderung der derzeitigen Quarantäne- und Isolationspflichten angekündigt. Eine genaue Ausgestaltung ist noch offen.

Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz gilt bereits seit dem 20. März 2022 (und bis zum 25. Mai 2022) die Neufassung. Danach ist der Arbeitgeber verpflichtet, im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung weiterhin erforderliche Basisschutzmaßnahmen zu ermitteln, in einem Hygienekonzept festzulegen und umzusetzen. Dazu gehören u.a. die bekannten AHA-L Maßnahmen – also Abstand einhalten (mindestens 1,5 Meter), Hygieneregeln beachten (richtiges Husten, Niesen und gründliches Händewaschen), im Alltag Maske tragen und Lüften.

Der Arbeitgeber muss darüber hinaus jedem Mitarbeiter einen Schnelltest pro Woche anbieten, Masken bereitstellen und die Impfung gegen Corona ermöglichen (§ 2ff CoronaArbSchV NRW).



Sie haben Fragen zu den neuen Verordnungen und Vorgaben? Sprechen Sie uns gerne an.



Corona, Flut, Krieg und Quarantäne – Wie man innere Stabilität in Krisenzeiten bewahrt

Der Ausbruch der Corona-Pandemie vor zwei Jahren stellte unser Leben in vielerlei Hinsicht auf den Kopf. Viele Menschen waren - und sind nach wie vor - mit großen Herausforderungen und massiven Problemen in diesem Zusammenhang konfrontiert. Im Sommer letzten Jahres erschütterte die Flutkatastrophe unsere Region aufs Tiefste. Und nun erleben wir auch noch den wahr gewordenen Albtraum: Krieg mitten in Europa im 21. Jahrhundert.

Gemeinsam ist diesen Geschehnissen, dass sie ein hohes Maß an Verunsicherung hervorrufen und das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit empfindlich stören können. Je nach individueller Situation und dem Grad der persönlichen Betroffenheit lösen sie teilweise massive Sorgen und Ängste, Gefühle der Verzweiflung oder Überforderung aus.

Denn unsere innere Stabilität ist eng verknüpft mit unserem Empfinden von Kontrolle und Selbstwirksamkeit, also dem Erleben, eine Situation aktiv steuern und aus eigenen Kräften heraus meistern zu können. Deshalb ist es wichtig, die innere Stabilität zu stärken. Dabei kann die Reflexion mit Hilfe folgender Fragen in Phasen großer Herausforderungen für uns nützlich sein:

- ▶ Was brauche ich, damit ich nicht in eine Überforderung gerate?
- ▶ Welche Ressourcen kann ich nutzen?
- ▶ Welche meiner eigenen Fertigkeiten und Stärken haben mir in der Vergangenheit in schwierigen Situationen geholfen?
- ▶ Auf welche Kompetenzen und Kontakte in meinem Umfeld kann ich zurückgreifen?
- ▶ Wen kann ich um Hilfe und Unterstützung bitten – im Moment ganz akut oder auch später, wenn meine Kräfte und vielleicht auch Mittel aufgebraucht sind (beispielsweise bei den von der Flut betroffenen Menschen)?

Handlungsspielräume erkennen und anderen helfen

Ist das Gefühl des Kontrollverlustes besonders stark, gibt es uns Stabilität, wenn wir uns ganz bewusst auf die Bereiche konzentrieren, die wir persönlich „kontrollieren“ können und in denen wir Handlungsspielräume entdecken. Das können eng umgrenzte Bereiche sein, wie etwa das familiäre Umfeld oder der Arbeitsplatz. Oder wir erweitern unsere Spielräume, indem wir uns für Menschen engagieren, die stärker betroffen sind als wir selbst, z. B. in der Nachbarschaft, bei Aufräumarbeiten nach der Flut oder beim Organisieren von Spenden für Flüchtlinge. Das gibt die Möglichkeit, unser eigenes Handeln als sinnhaft und wirksam zu erleben.

▶



Kraft schöpfen und für sich selbst gut sorgen

Wer handlungsfähig bleiben möchte, muss auch regelmäßig Kraft tanken. Daher ist es besonders in Krisenzeiten essenziell, selbstfürsorglich zu sein. Damit ist kein egoistisches „Ich kümmere mich nur um mich selbst!“ gemeint. Vielmehr zielt bewusste Selbstfürsorge auf Pflege der eigenen mentalen und körperlichen Gesundheit: Planen Sie kleine Auszeiten ein, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Gehen Sie in die Natur, bewegen Sie sich, treiben Sie Sport. Lenken Sie sich mit schönen oder spannenden Aktivitäten ab. Treffen Sie Freunde, gehen Sie ins Kino oder Theater, lachen Sie – ohne dabei „ein schlechtes Gewissen“ zu haben.

Speziell bei Gedankenkreisen und Grübelneigung kann der Einsatz von Achtsamkeits- (z.B. Atemmeditation, Body-Scan- oder Geh-Meditationen) sowie Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) zur Beruhigung beitragen.

Nachrichten reduzieren

Ein weiterer Aspekt der Selbstfürsorge ist der Schutz - sich selbst zu schützen vor noch weiteren Belastungen oder Gefühlen der Überforderung – zum Beispiel durch (zu viele) Informationen. Eine wirksame Strategie stellt hier u.a. der dosierte Konsum von Nachrichten dar. Sich ein- oder zweimal am Tag über Aktuelles zu informieren reicht in der Regel aus und gibt mehr Raum, um selbst aktiv zu sein und sich auf eigene Handlungsspielräume zu fokussieren.

Dankbar sein

„Stabil durch Krisen“ beinhaltet eine weitere Perspektive: Krisen zu bewältigen heißt auch, anschließend reicher an Erkenntnissen und Erfahrungen zu sein. Vielleicht empfinden wir Stolz („Das habe ich geschafft!“) oder verspüren ein Glücksgefühl bei den Gedanken an Menschen, die für uns da waren und sind. Oder vielleicht stellt sich auch ein Gefühl der Dankbarkeit ein, für das was wir haben.

Fazit

Neben negativen Gefühlen und Gedanken, die für uns mit Krisen und schwierigen Zeiten einhergehen, bieten sie auch die Chance, uns weiterzuentwickeln, unser Selbstvertrauen zu stärken und widerstandsfähiger – also resilienter – zu werden. Damit sind wir besser gerüstet für zukünftige Herausforderungen. In der akuten Situation fällt es meist sehr schwer, Krisen so zu bewerten. Doch im Rückblick erkennen wir, welchen „Gewinn“ wir daraus für uns ziehen konnten.



Manchmal benötigen wir zur Bewältigung krisenhafter Zeiten auch professionelle Unterstützung von außen. Mit unserem Angebot der psychologischen Beratung sind wir gerne für Sie da.



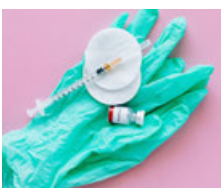
Für wen die vierte Corona-Impfung sinnvoll ist

Mit der ersten und zweiten Corona-Impfung erhält man die Grundimmunisierung. Mit der dritten, der Booster-Impfung, wird der Schutz deutlich erhöht. Da dieser nach einiger Zeit aber wieder nachlässt, empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) seit dem 3. Februar 2022 für „gesundheitlich besonders gefährdete sowie besonders exponierte Menschen“ eine vierte Impfung mit einem mRNA-Impfstoff. Zu dieser Zielgruppe gehören laut dem Bundesgesundheitsministerium:

- ▶ Menschen ab 70 Jahren (die Stiko prüft gerade eine Empfehlung für Menschen ab 60 Jahren)
- ▶ Menschen ab 5 Jahren mit Immunschwäche
- ▶ Bewohner in Pflegeeinrichtungen
- ▶ Personen mit einem Risiko für einen schweren Verlauf in Einrichtungen der Eingliederungshilfe
- ▶ Tätige in medizinischen Einrichtungen und Pflegeeinrichtungen

Der Abstand zwischen der dritten und vierten Impfung sollte bei den ersten vier Personengruppen mindestens drei Monate, bei der letzten mindestens sechs Monate betragen. Ziel einer vierten Impfung ist, besonders gefährdete Personen vor schweren Krankheitsverläufen mit COVID-19 zu schützen.

90 Prozent derjenigen, die für eine vierte Impfung in Frage kämen, haben diese noch nicht erhalten. Wann ein neuer, an die Omikron-Variante angepasster Impfstoff auf den Markt kommt ist derzeit nicht absehbar. Personen, für die die oben genannten Kriterien gelten, sollten daher mit ihrem Haus- oder Betriebsarzt Erforderlichkeit und Zeitpunkt der vierten Impfung abwägen.



Sie haben Fragen zur vierten Impfung?
Dann sprechen Sie uns gerne an.



Schulung zum Brandschutz- und Evakuierungshelfer

In unseren Brandschutz- und Evakuierungshelferkursen, die allesamt von erfahrenen Brandschutz-Profis durchgeführt werden, vermitteln wir theoretische und praktische Grundkenntnisse im Brandschutz und in der wirksamen Bekämpfung von Entstehungsbränden. Die Teilnehmenden üben in unseren Schulungen im Rahmen spezieller Löschübungen ganz konkret den Umgang mit einem Feuerlöscher – und das auf eine ganz besondere, innovative Art:

Mit Hilfe einer VR-Brille und einem als Controller umgebauten Feuerlöscher wird täuschend echtes Feuer virtuell gelöscht. Vom brennenden Papierkorb im Büro, über den Fettbrand in der Küche bis hin zu Bränden in Werkstattbereichen bietet sich so die Möglichkeit, verschiedenste Brandszenarien sehr realistisch durchzuspielen. Dadurch können wir uns in unseren Brandschutz-Schulungen individuell und passgenau auf jeden Teilnehmer jeder Branche einstellen. Die anderen Anwesenden verfolgen den Brand und die Löschversuche auf der Leinwand live mit und werden so in die Abläufe integriert. Einen ersten Eindruck können Sie sich im Video auf unserer Webseite machen:

www.arbeitsmedizin-aachen.de/brandschutz-evakuierungshelfer/

Unser Fazit: Alle lernen und haben auch noch Spaß dabei!



Sie möchten Ihre Mitarbeiter zum **Ersthelfer und/oder Brandschutz- und Evakuierungshelfer Inhouse** in Ihrem Unternehmen oder in unserer Praxis ausbilden lassen? Sprechen Sie uns einfach an.

Praxis mit Herz sucht Leute mit Biss

Unsere Praxis für Arbeitsmedizin wächst stetig
und sucht neue Mitarbeiter (m/w/d):

- Ärzte
- Medizinische Fachangestellte (MFA)
- Auszubildende MFA
- u.a.

www.arbeitsmedizin-aachen.de



Praxis Dr. Suchodoll
Arbeits- und Gesundheitsschutz



Praxis Dr. Suchodoll – Wir stellen uns vor



Seit Sommer 2021 ist **Saskia Schlak**, Fachärztin für Allgemeinmedizin, in unserer Praxis tätig.

„An der abwechslungsreichen Arbeitsmedizin gefällt mir insbesondere der präventive Aspekt. Anders als während meiner Tätigkeit im Krankenhaus und in einer Hausarztpraxis sehe ich jetzt hauptsächlich gesunde Menschen. Ich freue mich, diese dabei unterstützen zu können, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten. Die kollegiale Zusammenarbeit hier im interdisziplinären Team ist mir sehr wichtig – So profitiert jeder von den Qualifikationen und Schwerpunkten der anderen.

Ich bin verheiratet und Mutter von fünf Kindern. In meiner Familie, beim Musizieren, Kochen und Handarbeiten finde ich Ausgleich zur Arbeit.“



Ebenfalls seit letztem Sommer verstärkt uns Frau Privatdozentin Dr. med. habil. **Dagmar Swords**, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, unser Ärzte-Team.

„Ich stamme aus einer mittelständischen Unternehmerfamilie. In der Arbeitsmedizin kann ich daher meine Ausbildung als Ärztin mit meinem familiären Hintergrund verbinden. Mich motiviert, dass ich gemeinsam mit Arbeitnehmern und Arbeitgebern in dem wichtigen Lebensumfeld, dem Arbeitsplatz, zur Weiterentwicklung der Arbeitsbedingungen, der Gesunderhaltung und dem Wohlbefinden aller beitragen kann.“

Frau Swords ist verheiratet und hat vier 4 Kinder. In ihrer Freizeit geht sie joggen, wandern und mag klassische Musik.



Als letztes möchten wir Ihnen heute gerne **Nora Klose** vorstellen. Sie ist seit Sommer 2021 als Psychologin Teil unseres Teams.

„Ich kann bei meiner Arbeit sehr vielseitig sein: Die psychologische Beratung von Menschen einerseits und die Arbeits- und Organisationspsychologie mit Firmenkontakt andererseits wechseln sich tagtäglich ab. Dies gibt mir die Möglichkeit, eventuelle psychische Gefährdungen und Probleme aus allen Blickwinkeln zu betrachten, präventiv tätig zu sein und bei der Problembewältigung zu unterstützen.“

Ausgleich zur Arbeit findet Nora Klose beim Joggen und beim Zeitvertreib in der Natur.