

ARBEIT UND GESUNDHEIT

7 | 2009

*Das Fachmagazin
für Sicherheit
und Gesundheit
bei der Arbeit*

Kanalarbeiten

Brandschutz

Psychische Belastungen

Arbeiten in der Unterwelt

Mit Sonderteil
für junge Leute

next

Computersucht

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung



Meldungen	3
Markt	5
Kanalarbeiter: Arbeiten in der Unterwelt	6
Bis zu zehn Stunden am Tag sind Kanalarbeiter unter Frankfurts Straßen im Einsatz.	



Brandschutz: Ein großes und wichtiges Thema	9
--	----------



Ergonomie: Mit Leichtigkeit	11
Medikamentenmissbrauch: Doping im Job	12
Psychische Belastungen: Schwer zu greifen	14
Akteure im Arbeitsschutz: Steiger – Verantwortung unter Tage	16
Fit in Erster Hilfe?	19
Das Allerletzte	20

Diese Ausgabe enthält den Sonderteil next für junge Leute mit dem Thema: **Computersucht**

ARBEIT UND GESUNDHEIT
next

Prävention zahlt sich nachweislich aus

Investitionen in den Arbeitsschutz tragen zum betriebswirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens bei. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie unter der Leitung von Professor Dietmar Bräunig von der Universität Gießen. Sie ist Teil des Projektes „Qualität in der Prävention“ unter der Leitung des Instituts Arbeit und Gesundheit (BGAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Die Studie stellt erstmals Kosten und Nutzen der betrieblichen Prävention in einer Bilanz gegenüber und bewertet sie mit einer Kennziffer, dem „Return on Prevention“. „Dieser Wert ist eine theoretische Größe. Sie beschreibt, welchen Nutzen ein Unternehmen aus Investitionen in den Arbeitsschutz ziehen kann“, so Bräunig. Für die in die Untersuchung einbezogenen 39 Unternehmen liegt der Wert bei 1,6. Als wichtigste positive Effekte des Arbeitsschutzes stellten sie heraus:

- Wertzuwachs durch gestiegene Zufriedenheit der Beschäftigten
- Kosteneinsparung durch vermiedene Betriebsstörungen
- Wertzuwachs durch ein höheres Image und verbesserte Produktqualität.

Ein ausführlicher Bericht über die Studie ist in der April-Ausgabe der Zeitschrift „DGUV Forum“ nachzulesen (www.dguv-forum.de).

Quelle: DGUV

ARBEIT UND GESUNDHEIT
Online

Weitere Meldungen finden Sie unter www.arbeit-und-gesundheit.de. Dort können Sie auch den kostenlosen ARBEIT UND GESUNDHEIT Newsletter abonnieren.

Die Infoseiten für junge Leute

Computersucht

Lost in space

SICHERHEIT FÜR MICH

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung



IMMER LÄNGER, IMMER ÖFTER

Es gibt Menschen, die einer neuen Abhängigkeit verfallen und dabei ihr reales Leben völlig aus dem Blick verlieren: Computersüchtige. Etwa fünf Prozent der 40 Millionen deutschen Internetnutzer sollen schon jetzt betroffen sein, so eine Studie der Humboldt-Universität in Berlin.

„[...] meine Eltern sehe ich eigentlich nur noch flüchtig, wenn ich mein Zimmer verlasse, um schnell in den Spielpausen auf Toilette zu rennen. Die wenige Bewegung hat sich auch bemerkbar gemacht [...] ich hab einen ganz schön dicken Bauch bekommen und wieg jetzt 95 kg. Ich trag meine Haare jetzt länger, weil ich eh nie Zeit finde, zum Friseur zu gehen. Warum auch!? Eine Freundin hab ich schon lang nicht mehr und ich kann mich schon gar nicht mehr daran erinnern, wann ich das letzte Mal auf einer Party war. Dafür bin ich ein Organisationstalent geworden, was den Alltag angeht, denn alles wird anhand der Spielzeiten meiner Gilde angepasst, auch wenn ich nun mein reales Leben nach dem virtuellen richte und nicht mehr umgekehrt. Ich bin abends sieben Stunden, sechs Tage die Woche mit einer 40-köpfigen Armee unterwegs und bereite mich darauf vormittags in der Uni acht Stunden vor.“

So beschreibt ein 24-Jähriger¹ seine Erfahrungen mit dem Computerspiel „World of Warcraft“. Das Beispiel zeigt, dass der Übergang vom harmlosen Internetspielen zum übermäßigen Dauerkonsum fließend ist und durchaus in der Sucht enden kann. Auch Chatten, Online-Einkaufen oder Internetpornografie können süchtig machen. „Von der Internet- und Spielsucht sind hauptsächlich Jungs, männliche Jugendliche und junge Erwachsene betroffen“, erklären die beiden Diplom-Psychologen Klaus Wölfling und Kai W. Müller von der Johannes-Gutenberg-Universität, Mainz. Eines muss aber klar sein: Nicht jeder, der lange vorm Computer sitzt, ist abhängig. Doch woran erkennt man, wer auf dem Weg ist, sich in der virtuellen Welt zu verlieren? Charakteristische Merkmale sind eine zunehmende soziale Isolation, die völlige Ausrichtung des realen Lebens auf das virtuelle Spiel und damit verbundene gesundheitliche Probleme.

Fotos: Fotolia/majo

Rückzug aus der Realität

Computersüchtige ziehen sich Schritt für Schritt aus ihrem sozialen Umfeld zurück: Freundschaften und Hobbys werden zum Teil oder ganz aufgegeben. „Die Person isoliert sich und vermisst den sozialen Kontakt auch nicht“, erläutert Klaus Wölfling. Die Kommunikation verlagere sich von der realen in die virtuelle Welt.

So vereinen sich Spieler über ihre Spielfiguren und bilden ein virtuelles soziales Netzwerk. Dabei haben Einzelkämpfer kaum eine Chance, weil sich die Spieler untereinander absprechen müssen. Wie der Diplom-Sozialpädagoge Jannis Wlachojiannis in einem Interview mit der Welt-online beschreibt, stellen sich einige Powerspieler nachts sogar den Wecker, um den Anschluss nicht zu verpassen, oder verlassen den Computer nicht einmal, um auf die Toilette zu gehen. Stattdessen benutzen sie Flaschen, um nur ja keine Sekunde des Spiels zu verpassen. Das Vorankommen im Spiel bedeutet Anerkennung und Lob von den Mitspielern. Dabei entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl, das einer Freundschaft zu einer wirklichen Person ähnelt. Der Unterschied: Die soziale Nähe fehlt. In den Gesprächen dreht sich alles nur um das Spiel. Der Bezug zur realen Welt geht für den Spieler nach und nach verloren, und er vernachlässigt seine Pflichten. Familie, Schule oder Arbeit rücken aus dem Blickfeld, und er nimmt die dort gestellten Aufgaben und Anforderungen kaum noch wahr. Die ganze Konzentration richtet sich auf das Schlagen von Schlachten – und das Erreichen des nächsten Levels. Um immer besser zu werden, muss er immer mehr Zeit investieren. Das Ende dieser Spirale? Schule schwänzen, nicht mehr zur Arbeit gehen, schlechte Noten, Jobverlust und Geldprobleme.

Risiko Gesundheit

Wer stundenlang vor dem Computer sitzt, lebt ungesund. Manche Spieler vergessen zu essen und nehmen drastisch ab. Andere greifen zu Fastfood und Süßigkeiten und werden dick. Langes Sitzen und wenig Bewegung fördern zusätzlich die Gewichtszunahme. Blasse Haut, Rückenschmerzen, Seh- oder Schlafstörungen können weitere körperliche Anzeichen von Computerabhängigkeit sein. „Einige der Langzeitspieler sind häufiger gereizt, nervös

und fangen sich aufgrund ihres schlechten Immunsystems jeden Erkältungs- oder Magen-Darm-Virus ein“, gibt der Kindertherapeut und Autor Wolfgang Bergmann in einem Gespräch mit der ARD zu bedenken.²

Was passiert im Körper?

Beim Computerspielen schüttet das Belohnungszentrum im Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Das lässt die Spieler Freude und Befriedigung empfinden. Umso mehr Dopamin im Hirn zirkuliert, desto erstrebenswerter erscheint ein Ziel, zum Beispiel das Erreichen des nächsten Levels. Außerdem bewirkt das Hormon, dass bestimmte Verbindungen von Nervenzellen im Gehirn immer stärker werden: Das Gehirn wird auf eine bestimmte Sache konditioniert, ähnlich wie beim Glücksspiel. „Wenn es also ein starkes Glücksgefühl beim Spielen gibt, baut das Gehirn so etwas wie Autobahnen für diese Reize“, erläutert Gerald Hüther, Hirnforscher an der Universität Göttingen in einem Gespräch mit dem Stern. Die Wirkung des Dopamins ist dafür verantwortlich, dass allein ein Blick auf den Computer das Verlangen nach einem weiteren Spiel auslösen kann.

Wo findet man Hilfe?

www.onlinesucht.de wurde 2004 vom eingetragenen Verein gegen Mediensucht mit dem Schwerpunkt Onlinesucht gegründet. Diese Website bietet ein Forum, in dem interessierte Menschen praktische Tipps für den richtigen Umgang mit Computern finden. Zudem vermittelt sie bundesweit Therapeuten sowie Beratungsstellen.

www.rollenspielsucht.de ist eine Elterninitiative von und für Eltern, betroffene Angehörige beziehungsweise Freunde.

www.dicvberlin.caritas.de

Außerdem bietet die Beratungsstelle „Lost in Space“ in Berlin Aufklärung an. Sie gehört zum Café Beispiellos, einer Anlaufstelle für Glücksspielkranke. Träger ist die Caritas.

Neigen Sie oder eine andere Person zur Computersucht? Hier können Sie sich testen: www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2007/1204/007_bildschirm_noflash.jsp

¹ <http://sw-guide.de/2007-01/world-of-warcraft-der-soziale-verfall-eines-menschen/> (Stand 24.02.2009)

² Bergmann, Wolfgang und Hüther, Gerald: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien, Walter Verlag 2006.

INTERVIEW

„Der Computer wird zum Lebensinhalt“

Im März 2008 eröffnete in Mainz die erste Ambulanz für Spielsucht. next sprach mit dem psychologischen Leiter Klaus Wölfling.



Foto: Privat

Dipl.-Psychologe

Klaus Wölfling leitet die Ambulanz für Spielsucht Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Universitätsmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität, Mainz.

Herr Wölfling, wie helfen Sie den Betroffenen?

Wir therapieren in der Gruppe. Dort können sich die Betroffenen austauschen und Rückhalt finden. Zusätzlich analysieren wir genau das individuelle Spielverhalten und den körperlichen Zustand. In Einzelgesprächen erfahren wir mehr über das soziale Umfeld – Freunde und Familie. Dabei hinterfragen wir, welche Emotionen und Motivationen eine Rolle

spielen. Mannschaftssportarten wie Fußball oder alltägliche Tätigkeiten wie Kochen sollen den Patienten in die Realität zurückholen. Gemeinsame Unternehmungen wie Wandern geben Anreize, die Zeit sinnvoller zu nutzen. Vernachlässigte Hobbys oder soziale Kontakte sollen wiederentdeckt werden. Hauptziel ist, die Spielzeit stark zu reduzieren.

Kann Computerspielen wirklich süchtig machen?

Eindeutig ja. Abhängigkeit verbindet die meisten Leute mit so genannten

stoffgebundenen Süchten, zum Beispiel Alkohol, Medikamenten oder illegalen Stoffen wie Kokain. Aber auch stoffungebundene Phänomene wie Computerspiele, Einkaufen und Glücksspiel können süchtig machen und das Gehirn und die Persönlichkeit eines Menschen verändern. Es handelt sich um eine Krankheit, die aber immer noch nicht definiert und anerkannt ist. Doch Fakt ist, dass die Jugendlichen zwanghaft spielen und bei Verbot Entzugserscheinungen haben: Ihr Herz fängt an zu rasen und Schweiß bildet sich auf der Stirn.

Wie viele Stunden spielen die Betroffenen durchschnittlich?

Einer Befragung von 540 Nutzern des Rollenspiels „Everquest“ zufolge kommen die Spieler auf durchschnittlich 25 Stunden in der Woche. „Everquest“ ist eines der meist frequentierten MMORPGs (Massive Multiplayer Online Role Play Games) weltweit. Vier Prozent der Befragten gaben sogar an, über 50 Stunden zu spielen. Das ist mehr Zeit, als viele Berufstätige für ihre Arbeit aufwenden.

Ab wann wird Computerkonsum zum Problem?

Wenn der Nutzer nicht mehr über Beginn, Beendigung und Dauer der

Anwendung entscheiden kann und ein unwiderstehliches Verlangen spürt, dem er nachkommen muss. Die Betroffenen spielen immer häufiger. Der Computer und das Spiel werden zum Lebensinhalt.

Wie sollten Angehörige und Freunde reagieren, wenn sie merken, dass ein Freund oder ein Familienmitglied in die Sucht abdriftet?

Angehörige sollten das Thema ganz offen ansprechen – vor allem ohne Vorwürfe. Viele der Betroffenen trauen sich nämlich nicht, über ihre Probleme zu reden und leiden darunter. Sie fangen an zu lügen und es bauen sich Spannungen auf. Angehörige und Freunde sollten dem Betroffenen sagen, was sie beobachten und was sie selbst empfinden. Beispielsweise dass sie es sehr bedauern, dass dieser keine Zeit mehr für sie hat. Der konkrete Wille, etwas zu ändern und professionelle Hilfe anzunehmen, muss allerdings von dem Betroffenen selbst kommen. Wir hier in der Ambulanz können nur helfen, wenn es der Abhängige selbst will und freiwillig zu uns kommt.

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**

www.nextTime.de

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. Juli 2009 Die Infoseiten für junge Leute

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin, www.dguv.de. Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Berlin; Dr.-Ing. Marco Einhaus, Landesverband Süd-Ost, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Diane Zachen. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Titelfoto: Fotolia/Vladimir Jovanovic, Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, Fax: - 281, www.nexttime.de

Die Buchstaben in den nummerierten Feldern ergeben das Lösungswort.

entzündliche Rötung der Haut	Bereich der Erdatmosphäre	unzulässig	4	deutsche Filmdiva (Hildegard)			spanischer Fluss		Sportrunderboot: Einbaum		verehrtes Vorbild	Leichtmetall (Kurzwort)	Kirchengesangswerk für Chöre
											alt nord. Erzählung in Prosa		
vorladen, herbestellen							8		norwegische Hauptstadt				2
Schluss	später, hinterher			italien. Dramatiker (Dario)			Vokalveränderung			10			
			3								Körperhülle	anbaufähig (...machen)	
weibliches Haustier													
Pfeifenraucher				Wissenschaftler (Erde)							eine der Gezeiten	Sonnenleint	
englisch: Eis											Verpackungsgewicht		Herrenbekleidung
			7										
Widerhall	Vorname der Gardner				Halbinsel der Danziger Bucht	einfarbig	ägyptische Göttin				Gesangsstil im Jazz	englisch: zehn	
					Abschirmung gegen Strahlung								1
Singvogel (Mehrzahl)	spanische Hafenstadt										ungebraucht		5
Gesellschaftsreise in Afrika							ohne Milde, hart						11

Lösungswort:

Teilnahmebedingungen: Bitte schicken Sie die richtige Lösung bis zum 04. September 2009 auf einer Postkarte unter dem Betreff „Preisrätsel 07/2009“ an den Universum Verlag, Redaktion **ARBEIT UND GESUNDHEIT**, Postfach 200, 65175 Wiesbaden. Oder verwenden Sie ganz bequem das Rätselformular auf der Internetseite www.arbeit-und-gesundheit.de im Bereich „Interaktiv“. Als Absender geben Sie bitte Ihre Privatanschrift an (auch bei Sammelersendungen von Betrieben). Unter mehreren richtigen Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendungen ohne Betreff und Mehrfachnennungen werden nicht berücksichtigt. Auflösung und Gewinner veröffentlichen wir in der Oktober-Ausgabe 2009 von **ARBEIT UND GESUNDHEIT**.

ARBEIT UND GESUNDHEIT Gewinner

Auflösung 4/2009: **Notdusche**

- Preis:** Ursula Lupper, Buchenberg (500 Euro)
- Preis:** Alexander Repasky, Diedorf (250 Euro)
- Preis:** Heidi Panter, Mainz (Lexikon „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“, Kombipaket Buch + CD-ROM im Wert von 110 Euro)

Weitere Gewinner eines Booklets **ARBEIT UND GESUNDHEIT** „das Allerletzte“ werden benachrichtigt.



Die Auflösung des gesamten Kreuzworträtsels finden Sie nach dem Einsendeschluss für das Gewinnspiel unter www.arbeit-und-gesundheit.de.

Impressum **ARBEIT UND GESUNDHEIT** 61. Jahrgang, erscheint monatlich, ISSN 1438-5651. **Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. **Herausgeberbeirat:** Dr. Wolfgang Damberg, Dr. Uwe von Diecken, Gregor Doepke, Helmut Ehnies (Vorsitzender), Dr. Manfred Fischer, Dr. Jens Jühling, Harald Claus Kiene, Dr. Torsten Kunz, Wolfgang Kurz, Albrecht Liese, Tankred Meixner, Karl-Heinz Noetel. **Chefredaktion:** Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), DGUV, E-Mail: dagmar.schittly@dguv.de, Internet: www.dguv.de. **Redaktion:** Gabriele Albert (Al/stv. Chefredakteurin next), Miriam Becker (mir/stv. Chefredakteurin), Angela Krüger (ak/CvD), Stefanie Richter (SR), Franz Roederer (FR), Diane Zachen. **Verlag und Vertrieb:** Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden; vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube, Telefon: 0611/90 30-0, Fax: - 281, E-Mail: vertrieb@universum.de, Internet: www.universum.de; die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift für die im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten. **Anzeigen:** Katharina Kratz, Telefon: 0611/90 30-244, Fax: - 247; es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 7. **Werbung und Verkauf:** Gerhard Binz. **Herstellung:** Harald Koch. **Druck:** Echter Druck GmbH, Delpstraße 15, 97084 Würzburg. **Grafisches Konzept:** a priori werbeagentur, Wiesbaden. **Jahresabonnement:** 8,76 Euro (mit den Beiheftern „spezial“ bzw. „next“ jeweils 10,80 Euro) inkl. MwSt. zzgl. Versand. **Titelbild dieser Ausgabe:** Christoph Busse. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.