

benefit

Schlaf

Dass Schlaf wichtig ist, wissen alle. Denn wer zu wenig erholt ist, verunfallt häufiger. Unsere Tipps für eine bessere Erholung.

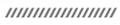
→ Seite 4



Balance

Ein Spiel mit einer Waage verhilft zu mehr Sicherheit auf den Ski oder dem Snowboard. So passieren weniger Unfälle.

→ Seite 11



Freude

Michel Fornasier kam ohne rechte Hand auf die Welt und fühlte sich dennoch nie handi-capiert. Seine Lebensfreude ist einzigartig.

→ Seite 20



suva

Mehr als eine Versicherung



STORY

04 Das unterschätzte Drittel des Lebens

Genügend Schlaf lädt die körpereigenen Batterien wieder auf. Doch häufig gelingt genau dies nicht so wie gewünscht. Die Folge sind gesundheitliche Folgen und ein höheres Unfallrisiko. Dabei wäre Abhilfe oft einfach.

AKTUELL

10 Halbierte Unfallzahlen dank viel Einsatz

11 Sicherer auf den Pisten unterwegs sein

12 Energisch gegen den Missbrauch

13 «Wieder alles tun können wie vorher»

Ein schwerer Autounfall warf Tatiana Bianchi einst aus der Bahn. Mit viel Motivation kämpfte sie sich wieder zurück. Heute genießt sie Lebensqualität und ihren neuen Job.

14 Instandhalten: Risiko senken!

14 Lasten clever anpacken

15 App gegen teure Schneesport-Unfälle

15 Sicherheitspreis geht nach Neuenburg

15 Wechsel in der Suva-Geschäftsleitung

16 WETTBEWERB

17 VORBILDLICH INSTRUIEREN

18 BRAVO // AM RAND

Mitarbeiter eines Tessiner Kraftwerks sagten bei einer gefährlichen Arbeit Stopp. Mit Erfolg: Ihr Arbeitgeber investierte in neue Arbeitsbedingungen – und vor allem in mehr Sicherheit. Ein Gewinn für alle Beteiligten.

20 PERSÖNLICH

22 SERVICE

Das unterschätzte Drittel des Lebens

Schlaf ist wichtig für unsere Erholung, und doch schenken wir ihm häufig zu wenig Beachtung. Wer müde durchs Leben geht, verunfallt häufiger. Abhilfe wäre oft recht einfach. Dabei geht es aber um mehr als darum, rechtzeitig ins Bett zu gehen. Text: Pascal Mathis

Eigentlich wäre es ja einfach, könnte man meinen. Jeder Mensch ist sein eigener Schlafprofi. Denn ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend; also sollten alle wissen, wie man erholsam schläft. Und doch klagen

viele über einen zu schlechten Schlaf oder fehlende Erholung. Was läuft also falsch? Grund genug, sich bei Schlafprofis umzuschauen: Wissenschaftlern, die sich professionell mit unserem Schlaf beschäftigen und ihn erforschen.

Präventionsmodule für Betriebe

Die Suva bietet ihren versicherten Betrieben passende Präventionsmodule an. Das Modul «Gut schlafen – sicherer leben» findet mit einer Suva-Fachperson statt und richtet sich an alle Mitarbeitenden; auch an solche ohne Schlafprobleme. Sie erfahren, wie wichtig Schlaf für Sicherheit und Gesundheit ist. Schlaffördernde Gewohnheiten werden besprochen und Massnahmen abgeleitet. Das Modul kann auch als kostenlose «Do it yourself»-Version ohne Fachbegleitung bestellt werden. Ausserdem richtet sich das Modul «Schichtarbeit – sicher und gesund» explizit an Betriebe und Personen mit unregelmässigen Arbeitszeiten.

Allen Interessierten stehen zudem ein Quiz zum Thema Schlaf sowie Plakate zum Aushang im Betrieb zur Verfügung. Eine Liste mit praktischen Schlaf-tipps (Auszug davon auf Seite 7) rundet das Angebot ab. Mehr Infos: www.suva.ch/praeventionsmodule

Zu wenig Schlaf wirkt wie Alkohol

Christian Cajochen ist so ein Profi. Der Chronobiologe ist Professor an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und beschäftigt sich seit rund drei Jahrzehnten mit dem Menschen und dessen Schlaf. Oder: Warum der Mensch eben manchmal keinen oder nur einen schlechten Schlaf findet.

Die Folgen von Schlafproblemen kennen wir alle, meint Cajochen: «Wir sind müde, konzentrieren uns schlecht, werden langsam und dünnhäutiger.» Ausserdem machen wir eher Fehler und haben so ein grösseres Risiko zu verunfallen – sei es im Beruf oder in der Freizeit. Er erzählt von einer Studie, in der den Testpersonen eine Woche lang nur 6 Stunden Schlaf pro Nacht zugestanden wurde; weniger, als sich diese gewohnt waren. «Am Ende der Woche waren die Personen in einer Verfassung, wie wenn sie 0,8 Promille Alkohol im Blut gehabt hätten.» Oder wie wenn sie an einem Tag 21 Stunden ununterbrochen wach geblieben wären.



Augen auf: Auch beim Autofahren ist es wichtig, wach und aufmerksam unterwegs zu sein. // Cortis & Sonderegger



Lesen, Yoga oder zum Kühlschrank gehen: Was tun, wenn der Schlaf ausbleibt? // Fabian Scheffold

Zuerst die Glühbirne, heute das Handydisplay

Der Grund, warum die zivilisierte Welt zunehmend Probleme mit dem Schlaf hat, liegt rund 150 Jahre zurück. Mitte des vorletzten Jahrhunderts kam die Glühlampe auf. Damit wurde es möglich, die Nacht zum Tag zu machen. Oder wie Schlafforscher Cajochen es ausdrückt: «Der Mensch konnte plötzlich zu einer Zeit wach sein, zu der er zuvor während Millionen von Jahren nicht wach sein sollte.»

Hintergrund ist das Hormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Körpers steuert. Bei heller Umgebung stoppt der Körper dessen Produktion. Ist es dunkel, wird das «Dunkelhormon» rege ausgeschüttet. Erleuchten also Glühbirnen oder modernere Lichtquellen die Nacht, wird dieser Rhythmus durcheinandergebracht. Ein weiteres, neueres Problem sind Fernseher sowie Handy- oder Tablet-Displays. Diese leuchten in Licht mit hohem Blau-Anteil; dieses hält uns besonders wach. Das Checken von E-Mails vor dem Lichtlöschen ist also ähnlich schlaffördernd wie ein Espresso oder eine Cola für koffeinsensible Menschen.

Schlafen wir heute somit weniger als noch vor wenigen Jahrzehnten? Ja, meint Christian Cajochen. «Wir Schweizer schlafen im Durchschnitt 7½ Stunden pro Nacht, das ist eine halbe Stunde weniger als vor 40 Jahren.» Er betont aber auch, dass die Schlafdauer nicht alles aussage. Wichtig sei, wie gut und wie tief man schlafen könne.

88 Arten von Schlafstörungen

Wie gut die Qualität von Schlaf ist, können Christian Cajochen und sein Team im Schlaflabor aufzeigen. Den Testpersonen werden Sensoren an Kopf, Arme, Brustkorb und Beine geklebt. Damit werden über Nacht die Aktivität von Hirn, Augen und Herz sowie der Atmung aufgezeichnet. Diese sogenannte Polysomnografie zeigt dann, wie regelmässig beispielsweise ein Schlaf ist oder wie lange die wichtigen Tiefschlafphasen tatsächlich sind.

Wer ernsthaft an einer Schlaferkrankung leidet und sich nicht einfach so der Forschung zur Verfügung stellt, wird derweil in Schlafkliniken behandelt. Dort stehen sehr ähnlich eingerichtete Labors. Insgesamt kennt die Wissenschaft mittlerweile 88 verschiedene Schlafdiagnosen. Alles Ursachen, die letztlich nicht «nur» zu erschöpften oder gar seelisch und körperlich erkrankten Menschen führen, sondern eben auch das Unfallrisiko erhöhen.

In schweren Fällen ruft dies dann die Suva auf den Plan. Beispielsweise, wenn sich jemand wegen Schlafproblemen erhöhten Risiken aussetzt. Stürze, Verletzungen durch eine Maschine oder Unfälle am Steuer gehören dazu. «Ist ein Arbeitnehmer deswegen massiv unfallgefährdet, könnte ihm die Suva als letzte Massnahme sogar seine Arbeit verbieten», erklärt

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Am Tag

- regelmässiger Tagesrhythmus: Essenszeiten und das Zubettgehen sollten möglichst regelmässig und stets zur gleichen Zeit erfolgen.
- Bewegung: tagsüber körperlich aktiv sein und die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden.
- Tageslicht: täglich mindestens 30 Minuten im Freien sein.

Am Abend

- wenig oder keinen Alkohol trinken: Zu viel davon verschlechtert die Schlafqualität.
- kein Koffein oder Nikotin: Bei Koffeinempfindlichkeit als Einschlafritual Kräutertee oder ein Glas warme Milch trinken.
- Leichte und warme Mahlzeiten essen: Kalte und fettige Speisen lieber meiden.
- Entspannen und abschalten: Vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen. Auch Entspannungsrituale fördern das Einschlafen.

In der Nacht

- angenehme Schlafumgebung: Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer fördert die Schlafqualität.
 - keine Elektronik: Eine Stunde vor dem Schlafengehen Computer, Fernseher, Handy und Tablet ausschalten.
 - Ritual: Zeit zum Einschlafen und Aufwachen individuell festlegen und möglichst das gleiche Ritual beibehalten (max. 30 Minuten).
 - Gedankenstopp: Nicht grübeln oder Probleme lösen wollen, besser an angenehme Erinnerungen denken.
-

Dr. Claudia Pletscher, Chefarztin Arbeitsmedizin bei der Suva. Doch zuerst würden die Hausärzte der Betroffenen sowie weitere Spezialisten versuchen, die Probleme in den Griff zu kriegen. Claudia Pletscher stellt bei ihrer Arbeit fest, dass das Thema Schlaf in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen hat: «Das Bewusstsein dafür nimmt zu.» Immerhin spiele bei rund einem Fünftel aller Unfälle der Schlaf eine Rolle (siehe auch Interview auf Seite 8).

Das sagt die Expertin



Im Interview erläutert Dr. Katrin Uehli, Fachspezialistin bei der Suva, den Einfluss von Schlafproblemen und deren Folgen auf die Sicherheit am Arbeitsplatz.

Schlafmangel macht anfällig für Unfälle. Wer ist vorwiegend davon betroffen?

Menschen mit schlechter Schlafqualität oder zu kurzem Schlaf haben ein fast doppelt so hohes Risiko für Berufs- und Freizeitunfälle. Am häufigsten damit verbunden sind Stolper- und Sturzunfälle oder Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen. Wer neben schlechtem Schlaf weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft und lange arbeitet, ist besonders gefährdet.

Wie hoch sind die verursachten Kosten?

Untersuchungen zeigen, dass bei etwa jedem fünften Berufsunfall Schlafprobleme beteiligt sind. Verkehrsunfälle sind dabei nicht eingerechnet. Man geht davon aus, dass sich deshalb ein ebenso grosser Anteil an Freizeitunfällen ereignet. So entstehen Kosten von 283 Millionen Franken für Berufsunfälle und 512 Millionen Franken für Freizeitunfälle.

Lassen sich Schlafprobleme denn so einfach beheben?

Wer Schlafprobleme kennt, weiss, dass es nicht einfach ist, sie zu lösen. Aber etwa 80 Prozent der Schlafstörungen können dank simpler Tipps behoben werden. Die Schwierigkeit ist, das eigene Verhalten zu ändern.

Letztlich hat jeder Einzelne für seinen Schlaf zu sorgen. Stehen dennoch auch die Arbeitgeber in der Pflicht?

Der Tag hat einen direkten Einfluss auf die Nacht. Zum Beispiel können ungelöste Probleme, Konflikte oder lange Arbeitszeiten den Schlaf stören. Darum stehen beide Seiten in der Pflicht: Arbeitgeber schaffen Voraussetzungen für genügend Erholung und Arbeitsbedingungen, die nicht übermässig ermüden. Und Arbeitnehmer sollen sich selbst oder andere durch Müdigkeit nicht gefährden. Beide sagen bei akuter Gefahr Stopp.

Was Grossmutter schon wusste

Zum Glück leiden längst nicht alle, die müde und erschöpft sind, tatsächlich an einer Schlafstörung. Eine diagnostizierte Insomnie bedeutet oft Einnahme von Medikamenten, Besuche in Schlaflabors oder gar Arbeitsverbote. Dies betont auch Chronobiologe Christian Cajochen. Rund 30 Prozent der Bevölkerung seien zwar unzufrieden mit ihrem Schlaf. Aber ein grosser Teil von ihnen könnte ihn dank sogenannter «Schlafhygiene-Regeln» besser in den Griff kriegen. Cajochen nennt sie «Grossmutter-Regeln»: «Denn schon unsere Grossis wussten, dass man abends besser nur noch Leichtes essen oder ein eher kühles Schlafzimmer haben soll.» (Mehr Schlaftipps auf Seite 7). Manche Leute müssten sich die Schlafregeln wieder einmal zu Gemüte führen.

Ob mit oder ohne «Grossmutter-Regeln»: Der Schlaf einer Person kann auch für das Umfeld wichtig sein – etwa für Arbeitgeber. Schlafstörungen sind meistens Anzeichen von weiteren Problemen – belastende Situationen im familiären Umfeld, psychische Verstimmungen, Arbeitsüberlastung bis hin zu Burn-outs. Und all dies bringt neben Leid oft auch Ausfälle und Kosten mit sich.

Wenig Schlaf gilt als Kavaliersdelikt

Noch werde die Wichtigkeit einer guten Erholung unterschätzt, meint Christian Cajochen. «Beim Schlaf gehen wir sehr oft Kompromisse ein – eigentlich unnötig.» Er meint damit vor allem die Männer; insbesondere jene in beruflich höher gestellten Funktionen. «Bei uns in Europa ist einer ein «Star», der gut im Job ist und wenig Schlaf braucht.» Wer viel schlafe, gelte dagegen als «fauler Cheib» und schon fast als Penner. Frauen seien da tendenziell anders, «die schlafen eher länger, auch weil sie etwas mehr Schlaf brauchen».

In Asien habe der Schlaf dafür eine ganz andere Bedeutung. Dort gelte: Wer viel arbeitet, schläft auch viel. «Darum ist es absolut ok, wenn der Chef in der U-Bahn einnickt», ergänzt Cajochen.

Schlaf fasziniert auch den Profi immer wieder

Und wie hält es der Schlafforscher selber mit dem Schlaf? Christian Cajochen lacht. Er sei kein sehr guter Schläfer, habe aber keine Schlafprobleme. «Heute zum Bei-spiel geht es mir sehr gut: Letzte Nacht habe ich 9:40 Stunden geschlafen.» Er sei zuvor von einem Kongress in Südamerika zurückgekehrt und habe im Flugzeug kein Auge zugetan.

Wie erfrischend Schlaf sein könne, sei immer wieder faszinierend, sagt er über den Drittel des Lebens, der auch sein Leben bestimmt. «Solange diese Erholungsfunktion klappt, ist alles gut.»

→ www.suva.ch/praeventionsmodule



Keine Elektronik vor dem Schlafen

Problem:
Nicht nur der Fernseher wie zu Grossmutter's Zeiten hält uns wach, sondern auch Handys und Tablets. Grund ist das ausgestrahlte Licht mit hohem Blau-Anteil.

Lösung:
Auf elektronische Geräte spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen verzichten. Erst recht im Schlafzimmer.

Bewegung im Freien

Problem:
Langes Sitzen und Aufenthalt in Gebäuden raubt dem Körper das Signal zur Tagesaktivität und zur Nachtruhe. Die Schlafqualität leidet.

Lösung:
Sich täglich mindestens 30 Minuten hellem Tageslicht aussetzen. Bewegung (z.B. Spaziergang) hilft zusätzlich.

Auf die Ernährung achten

Problem:
Zu viel Alkohol und falsches Essen (z.B. fettige Mahlzeiten) verschlechtern unseren Schlaf.

Lösung:
Abends kleine, warme und leicht verdauliche Mahlzeiten bevorzugen. Keinen oder nur wenig Alkohol geniessen, z.B. ein Glas Wein.

Schlafengehen als Ritual

Problem:
Oft ist man noch nicht zur Ruhe gekommen, wenn man das Licht löscht. Der Schlaf lässt auf sich warten.

Lösung:
Möglichst regelmässig Schlafzeiten und immer das gleiche Zubettgeh-Ritual einhalten. Auch ruhige Musik, Hörbücher oder Entspannungstechniken helfen.

Sicher zum Zug

Mit dem Projekt «Sicher zum Zug» machte sich die Stadler Rail Group auf den Weg, die Unfallzahlen massiv zu senken. Im Fokus waren die drei Standorte Altenrhein, Bussnang und Winterthur – mit der Suva und ihrem Angebot «Integrierte Sicherheit» als Zugbegleiter. Und mit einem klaren Ziel der Reise: null Unfälle.

«Ich konnte nicht mehr zusehen», sagt Urs Sturzenegger. «Jede Woche gab es in unseren Produktionshallen Unfälle. Zum Teil sehr schwere, viele Augenverletzungen oder Stürze aus der Höhe. Im Jahr 2012 lagen diese Zahlen über dem doppelten bis dreifachen Niveau des Branchendurchschnitts.»

Urs Sturzenegger ist Mitglied der Geschäftsleitung, Bereichsleiter QEHS-Management der Stadler Altenrhein AG und trägt die Gesamtverantwortung für

diesen Bereich der Schweizer Standorte in Bussnang und Winterthur. Er setzte sich mit der Suva zusammen, gewann die Geschäftsleitung für seine Pläne und startete das Projekt «Integrierte Sicherheit» der Suva. Es begann mit einer Ist-Aufnahme. «Sie fiel sehr ernüchternd aus», erzählt er. «Doch sie öffnete uns die Augen und führte zu einem Aktionsplan. An den drei Standorten fanden wir über 600 Risikofaktoren, für die wir Massnahmen treffen wollten.»

Kulturwandel und Rückschläge

Inzwischen sind beinahe alle Risikofaktoren eliminiert. «Ich bin noch nicht zufrieden», sagt Sturzenegger, «aber das Bewusstsein hat sich deutlich verändert, es findet ein Kulturwandel statt.» Das wichtigste Element dabei sei die Rolle der Geschäftsleitung und der Führung insgesamt. «Wir müssen Vorbilder sein. Wenn wir uns nicht an die Regeln halten, wird das gesehen und wahrgenommen. Dann bringen alle Bemühungen nichts.» Auch deshalb unterschrieb die gesamte Führungsriege der Stadler Altenrhein AG die Sicherheits-Charta. Erst so werde das Thema für sie wirklich verbindlich.

Es gab auf dieser Reise aber auch Rückschläge. An einem Freitag im Oktober, einem schwarzen Freitag, erhielt Sturzenegger einen Anruf aus Bussnang. Ein Mitarbeiter stürzte aus der Höhe und verletzte sich schwer. «Er hatte Glück im Unglück und wird bald wieder arbeiten können», sagt Sturzenegger. «Doch das alles tat uns furchtbar weh. Aber wenn man hinfällt, muss man wieder aufstehen und weiterkämpfen. Wir sagten uns, jetzt erst recht!»

Null Unfälle

Tatsächlich gab das Ereignis einen weiteren Schub. Sturzenegger findet laufend mehr Verbündete, Ideen kommen von überall her und die Unfallzahlen konnten seit Projektbeginn halbiert werden. «Das Ziel sind null Unfälle», sagt er. «Und wir werden das erreichen. Das braucht Engagement, jeden Tag von Neuem, aber wir werden es schaffen.» // stk

➔ www.suva.ch/integrierte-sicherheit



Unfallzahlen bereits halbiert: Arbeiter der Stadler Rail Group in Altenrhein. // Markus Bertschi

i «Integrierte Sicherheit» ist ein Beratungsangebot für Betriebe mit mehr als 80 Beschäftigten: www.suva.ch/integrierte-sicherheit

Für das Gleichgewicht auf der Piste

Wer seine Fahrweise beim Skifahren oder Snowboarden nicht dem eigenen Können anpasst, riskiert einen Unfall. Um dies zu verhindern, führt die Suva Präventionstage in Betrieben durch. Zum Beispiel am Hauptsitz der Schweizerischen Post in Bern.



Regt zum Nachdenken und zu Diskussionen an: die Knochenwaage. // Thomas Cunz

Sarina Brunner, Sarah Wenger und Ayana Gaggioli stehen vor der Knochenwaage und diskutieren energisch. Gehört der Knochen mit der Aufschrift «Tempo» auf der Skipiste in die Kategorie «Können» oder «Herausforderung»? Was ist mit der «Körperlichen Verfassung»? Und wohin gehört die «Pistenwahl»?

Obwohl sich die beiden Lernenden und die Schnupperstiftin der Schweizerischen Post nicht immer einig sind, bringen sie die Knochenwaage ins Gleichgewicht. Samuli Aegerter beobachtet den Austausch der Teenagerinnen vergnügt: «Genau darum geht es», so der Kampagnenleiter Schneesport der Suva. «Wenn über die Herausforderungen auf der Piste diskutiert wird, haben wir schon viel erreicht.» Die Botschaft der Knochenwaage: Wer die Herausforderung seinem Können anpasst, fährt sicherer.

Immer mehr Schneesportunfälle

Dass die Suva am Präventionstag der Post mit dem Thema Schneesport zu Gast ist, ist kein Zufall: Die Zahl der Schneesportunfälle nimmt seit Jahren zu. Und:

Die Unfälle werden nicht nur zahlreicher, sondern auch schwerer: Jeder fünfte endet heute mit einem Knochenbruch.

Auch bei der Post verunfallen immer wieder Angestellte in ihrer Freizeit: «Rund 320 Mitarbeitende sind 2014 auf der

Präventionsmodule: Lohnende Investition

Wie lassen sich Freizeitunfälle von Mitarbeitenden verhindern? Was können Betriebe tun, um ihre Mitarbeitenden fitter zu machen? Die Suva unterstützt interessierte Unternehmen mit Präventionsmodulen zu verschiedenen Themen (z. B. «Sicher Velo fahren», «Ergonomie am Arbeitsplatz», «Stolpern / Stürzen»). Die Erfahrung zeigt, dass sich diese Investition lohnt: Mit gezielten Präventionsmassnahmen kann das Risiko von Freizeitunfällen jährlich um bis zu 9 Prozent gesenkt werden. // **scd**

Skipiste verunfallt», weiss Charles Heiniger, Spezialist Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Die verursachten Kosten betragen rund 2 Millionen Franken. «Es ist unser Interesse, dass die Kolleginnen und Kollegen nach einem Wochenende im Schnee am Montag wieder die Post austragen können.»

Der Aufwand lohnt sich

Deshalb hat sich die Post entschieden, am Hauptsitz in Bern einen themenspezifischen Präventionstag durchzuführen, bei dem nebst der Suva auch die Beratungsstelle für Unfallverhütung und ein Sportartikelhersteller zugegen waren. Bei Letzterem konnten Mitarbeitende Skihelme, Skibrillen und Rückenpanzer zu besonderen Konditionen beziehen.

Wie viele Unfälle sich durch solche Präventionstage verhindern lassen, ist schwer zu beurteilen. Sowohl für Samuli Aegerter als auch für Charles Heiniger steht aber fest: «Wenn wir dadurch auch nur einen Unfall verhindern können, hat sich der Aufwand schon gelohnt.» // **scd**

➔ www.suva.ch/praeventionsmodule

Energisch gegen den Missbrauch

Die Suva bekämpft Versicherungsmissbrauch systematisch. Ein eigenes Team kümmert sich um verdächtige Meldungen und stoppt ungerechtfertigte Leistungen. Es verfolgt jährlich über 500 verdächtige Fälle und spart so Geld ein, wovon letztlich auch die ehrlichen Versicherten profitieren.



Unter der Lupe: Bei Verdacht überprüft die Suva gemeldete Unfälle genau.

Es sind Geschichten, die Stoff für Krimis hergeben. Doch sie dienen nicht der Unterhaltung, sondern kosten unter Umständen sehr viel. Gemeint sind fiktive Unfälle, die der Suva gemeldet werden, um so unrechtmässig Geld zu erhalten. Der folgende Fall eines Eisenlegers zeigt exemplarisch solche Machenschaften.

Ein Arbeitgeber meldete, einer seiner Eisenleger sei in den Ferien ums Leben gekommen. Ein auf den ersten Blick tragischer Fall, doch die eingereichten Unterlagen machten stutzig. Der Verunglückte war erst seit zwei Wochen angestellt und durfte schon in die Ferien verreisen. Zudem passierte der Unfall im Januar; in einer Zeit, in der auf Baustellen oft gar nicht gearbeitet wird. Und es fand sich auch kein Zeuge, der bestätigte, dass der Betroffene tatsächlich gearbeitet hat.

Erschwindeltes Arbeitsverhältnis

Fakt war: Der Mann kam tatsächlich ums Leben. Er war aber nicht Eisenleger, sondern Firmeninhaber und seit Jahren im Ausland tätig. Dort verunglückte er auch, allerdings während der Arbeit und ohne

dass er versichert gewesen wäre. Also konstruierte sein Bruder nachträglich einen Arbeitsvertrag, damit die Suva der Frau des Verunglückten eine Witwenrente auszahlen würde. Doch der Fall flog auf.

Solche und ähnliche Fälle sind Alltag für Roger Bolt. Er leitet bei der Suva die Koordinationsstelle Missbrauchsbekämpfung. Sein Team ging letztes Jahr

Rechnungen prüfen

Die Suva geht nicht nur gegen einzelne Verdachtsfälle vor. Sie setzt auch spezielle Software ein, die automatisch Auffälligkeiten bei Heilkostenabrechnungen anzeigen. Zudem beobachtet eine separate Stelle intensiv kriminelle Netzwerke, die im grossen Stil versuchen, Leistungen zu erschleichen. Auch so kann die Suva reagieren, bevor überhaupt Missbrauch entsteht.

rund 550 Fällen nach, «Fällen, die den regionalen Suva-Agenturen verdächtig aufgefallen waren», ergänzt Bolt.

Ziel: dem Missbrauch vorbeugen

Die Suva stockte die Koordinationsstelle 2015 personell auf. Diese kann jetzt schneller auf Missbräuche reagieren und ist zudem auch in der Romandie und im Tessin präsent. Die Arbeit zahlt sich aus: «Jeden Monat spart die Suva rund eine Million Franken ein», so Bolt. Geld, das letztlich den ehrlichen Versicherten, welche die grosse Mehrheit ausmachen, zugute kommt.

Der eingesparte Betrag ist für Roger Bolt aber nicht das einzig Wichtige. Leute, die Missbrauch verüben, fangen oft klein an und wagen immer mehr. «Wenn wir solche «kleinen Fälle» früh erkennen, geht es oft noch nicht um sehr viel Geld.» Aber der Ertappte stoppt dann meist seine Absichten und betreibt Missbrauch nie im grossen Stil, ist Bolt überzeugt. Ein Krimi wie derjenige des Eisenlegers entsteht so gar nicht erst. // mpf

➔ www.suva.ch/missbrauch

«Wieder alles tun können wie vorher»

Vier Monate nach einem schweren Autounfall kehrte Tatiana Bianchi an ihren Arbeitsplatz zurück. Auch wenn sie beim Unfall den linken Arm verloren hatte: Dieser Verlust hatte keinen Einfluss auf Lebensfreude und Tatendrang der jungen Frau. Heute führt sie einen Betrieb mit neun Mitarbeitern.

Mit dem Motto «Wieder alles tun können» und ihrer positiven Lebenseinstellung zog Tatiana Bianchi alle in ihren Bann: Angehörige, Freunde und auch ihren Arbeitgeber. Der 7. Juni 2012 ist heute wie vergessen. An diesem Tag verlor Bianchi auf dem Weg zur Arbeit nach Rivera TI die Kontrolle über ihr Auto. Die Erinnerung war komplett weg. Und als sie wieder zu Bewusstsein kam, lag sie im Universitätsspital Zürich. Am Bett sassen ihre Mutter und ihr Onkel. Diese informierten sie darüber, was passiert war: Wegen ihrer schweren Verletzungen kam sie mit der Rega von Bellinzona nach Zürich. Ohne Umschweife wurde sie im Spitalbett mit den neuen Fakten konfrontiert. «Es wurde mir sofort klar, dass ich mein Leben mit nur einem Arm und einer Armprothese anpacken musste», so Tatiana Bianchi heute.

Gemeinsam die beste Lösung finden

Dank täglicher Gymnastik, Physio- und Ergotherapie beherrschte sie schon bald alltägliche Handgriffe wie Körperpflege und einfache Arbeiten. Und sie wurde ungeduldig. «In der Reha ist es mir zu langweilig. Könnte ich nicht im Büro mit dem Computer arbeiten?», fragte sie schon bald ihre Case Managerin bei der Suva. Diese reagierte: Noch während ihre Wiedereingliederung als Verkäuferin in einem Tankstellen-Shop in Rivera geplant wurde, arbeitete sie schon in der Administration der Rehaklinik mit.

Mit «Glück im Unglück» beschreibt Denis Augé, Personalchef von Bianchis Arbeitgeberin «City Carbuoroil», die Situation von Tatiana Bianchi. Sie habe nach dem Unfall genau gewusst, was sie wolle, und sich dafür eingesetzt. «Mit ihrer Motivation und Antriebskraft, so rasch wie möglich wieder in ihren Job zurückzukehren, hat sie auch mir den Wiedereingliederungsprozess sehr vereinfacht.»



Fühlt sich bei der Arbeit auch ohne Prothese wohl: Tatiana Bianchi. // Franca Pedrazzetti

Bald konnte Bianchi wieder im Shop arbeiten. Und dank hervorragender Leistungen bot ihr der Arbeitgeber später eine Stelle als Filialeiterin einer neuen Tankstelle mit Shop und Snack-Bar an.

Neu keine Unfallrente mehr nötig

Seit Oktober 2014 führt Tatiana Bianchi nun mit neun Mitarbeitenden erfolgreich die «City Carbuoroil» in Biasca. Den Personalleiter erstaunt das nicht. Bianchi ist

sehr glücklich darüber, dass der Arbeitgeber ihr trotz Behinderung eine Führungsaufgabe zutraute und ihr diese Chance bot. Heute geniesst die 30-Jährige mit ihrem Team die neuen Stammgäste und ihre zurückgewonnene Autonomie. Und dank ihrem Vollzeitpensum ist auch keine Unfallrente mehr nötig. // p2r

→ www.suva.ch/wiedereingliederung

Instandhalten: Risiko senken!



Unter einer Hebebühne erdrückt, vom Dach einer Lokomotive gestürzt, den Kopf in der Drehmaschine eingeklemmt: Instandhaltungsarbeiten an Maschinen gehören zu den risikoreichsten Tätigkeiten. Pro Jahr sterben dabei zehn Menschen und viele werden invalid.

Das Schulungsangebot «Sichere Instandhaltung» bietet Hilfe, um solche Unfälle zu vermeiden. Es richtet sich an Instandhaltungsfachleute, Sicherheitsbeauftragte und Vorgesetzte. Denn: Unfallprävention ist Chefsache.

Alle Teilnehmer lernen in den halbtägigen Workshops die lebenswichtigen Regeln bei Instandhaltungsarbeiten kennen. Und sie erhalten Tipps, wie diese Regeln instruiert und durchgesetzt werden können. // rmu

→ www.suva.ch/instandhaltung

Lasten clever anpacken

Ob auf der Baustelle, in der Werkstatt oder im Lager – viele Arbeitnehmende heben und tragen täglich Lasten. Dies kann zu akuten oder chronischen Rückenbeschwerden führen. Deshalb hat die Suva den Kurzfilm «Lasten clever anpacken» realisiert.

Der Film zeigt auf einfache Weise und für alle verständlich clevere Hebe- und Tragetechniken. Was gibt es für Alternativen zum Heben und Tragen? Wie setzt man den eigenen Körper möglichst effizient und schonend ein? Der Film liefert die Antworten: bildstark, ohne Worte, instruktiv und für Mitarbeitende aller Nationen verständlich.

Praktisches Hilfsmittel für Schulungen

Sie können den Film im Rahmen einer Schulung einsetzen und mit den Mitarbeitenden sogleich die Hebetechniken üben. Für diesen Zweck steht Ihnen eine Präsentation zur Verfügung, die Sie unter suva.ch/clever-anpacken kostenlos herunterladen können. Die Präsentation fasst die wichtigsten Tipps zusammen. Hintergrundinformationen im Notizenteil helfen



beim Planen und Durchführen der Schulung. Zusätzlich liefert sie Argumente für konstruktive Diskussionen über die konkreten Verhältnisse im Betrieb.

Warum dieser Film?

Ein Drittel der Absenzen in den Betrieben sind auf Beschwerden am Bewegungs-

apparat zurückzuführen. Neben persönlichen Einschränkungen und Schmerzen betragen die Kosten für die Wirtschaft jährlich schätzungsweise 4 Milliarden Franken. Mit gesundheitsschonenden Arbeitstechniken können diese Kosten gesenkt werden. // s5d

→ www.suva.ch/clever-anpacken

App für Schneesportler



Schneesportunfälle werden immer teurer: Seit der Jahrtausendwende haben die Kosten der Schneesportunfälle um 66 Prozent auf 298 Millionen Franken im Jahr 2013 zugenommen. Wie eine Auswertung der Suva zeigt, verunfallen im Vergleich zu früher häufiger ältere Personen: War im Jahr 2000 noch knapp die Hälfte der Verunfallten 35 Jahre oder älter, waren es 2013 bereits rund 60 Prozent. Ältere Schneesportler haben höhere Heilkosten, da sie anfälliger für Knochenbrüche und Mehrfachverletzungen sind. Gleichzeitig beziehen sie höhere Taggelder, weil sie oft mehr verdienen als jüngere Sportler. Die steigenden Gesundheitskosten und höhere Löhne sind weitere Faktoren für die Kostenzunahme.

Viele Unfälle passieren, weil Schneesportler ihren Bremsweg falsch einschätzen. Nützlich ist hier die App «Slope Track» der Suva. Sie zeichnet die zurückgelegte Abfahrt auf und unterstützt Skifahrer wie Snowboarder mit Tipps für sicheres Verhalten auf der Piste. «Mit der App kann jeder seine Pistenfahrt reflektieren und damit einen Beitrag für sicheren Schneesport leisten», sagt Samuli Aegerter, Kampagnenleiter Schneesport bei der Suva. Neu enthält «Slope Track» die FIS-, Snowpark- und Snowboard-Regeln. // sbq

➔ www.suva.ch/slopetrack

Sicherheitspreis geht nach Neuenburg

Die Suva hat in der Romandie ihren Sicherheitspreis verliehen. Der 9. «Prix Suva de la Sécurité», die Auszeichnung für beeindruckend hohe Arbeitssicherheit, geht an die Baxalta Manufacturing GmbH. Das Neuenburger Pharmaunternehmen überzeugte die Jury mit seinen beispielhaften Anstrengungen für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Die Jury war von der Qualität der eingereichten Kandidaturen positiv überrascht und verlieh fünf weiteren Firmen ein Exzellenz-Diplom. // ait

Daniel Roscher neu in der Suva-Geschäftsleitung



Seit Anfang 2016 ist Daniel Roscher neues Mitglied der Suva-Geschäftsleitung. Der Bundesrat wählte den 53-Jährigen, nachdem dieser vom Verwaltungsrat der Suva für den Posten vorgeschlagen worden war. Roscher leitet das Departement Versicherungsleistungen und Rehabilitation. Er ersetzt Felix Weber, der seit dem Jahreswechsel neu Vorsitzender der vierköpfigen Geschäftsleitung ist. Daniel Roscher arbeitet seit 1997 bei der Suva als Direktor der Agentur Zürich.

Nach einer kaufmännischen Lehre arbeitete Roscher bei verschiedenen Privatversicherern und bildete sich zum Betriebsökonom weiter. An der Universität Zürich absolvierte er später das Executive-MBA-Programm. // mpf

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 51 11, Fax 041 419 58 28
www.suva.ch; benefit@suva.ch

Chefredaktion: Pascal Mathis (mpf)

Produktion: Irma Steinmann

An dieser Ausgabe arbeiteten mit:

Jean-Luc Alt (alt), Alois Felber (afe),
Robert Hartmann (hat), Cécile Hertling (her),
Stefan Kühnis (stk), Regula Müller (rmu),
Regina Pinna (p2r), Désirée Schibig (s5d),
Daniel Schriber (scd), Barbara Senn (sbq),
Benedikt Weibel

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Markus Bertschi, Cortis & Sonderegger,
Thomas Cunz, Noë Flum, Franca Pedrazzetti,
Fabian Scheffold, Philipp Schmidli, Dominik Wunderli

Illustration: Hahn+Zimmermann, Suki Bamboo

Cover: Flux-if

Für Bestellungen oder Adressänderungen:

Suva, Kundendienst,
Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 58 51, Fax 041 419 59 17
E-Mail kundendienst@suva.ch
www.suva.ch/waswo
Bei Nachdruck Quellenangabe erwünscht.
«benefit» erscheint viermal jährlich.

Dieses Magazin wird klimaneutral
gedruckt: www.myclimate.org.

Das Modell Suva

Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

Kopf schützen: Rabatt auf Velohelme

Bald schon wärmt uns die Frühlingssonne wieder auf und die Velosaison kann beginnen. Egal, ob in der Freizeit oder für den Arbeitsweg: Das Fahrrad oder das E-Bike gehört für viele schlicht dazu. Vor der ersten Ausfahrt sollte aber der Drahtesel wieder in Schwung gebracht werden: die Schaltung ölen, die Pneu pumpen, die Bremsen kontrollieren. Und genauso wichtig: an den Velohelm denken und diesen auch aufsetzen! Das Verletzungsrisiko am Kopf sinkt bei einem Unfall deutlich.

Die Suva unterstützt sicheres Velofahren und gibt im Frühling auf Suva-zertifizierte Velohelme 20 Franken Rabatt. Unter www.suva.ch/velokampagne steht eine breite Auswahl an Modellen bereit. Die Lieferung erfolgt portofrei. Die Aktion dauert von Anfang März bis Ende Mai 2016. Auf der Webseite zeigt zudem ein Film, wie man einen Helm richtig trägt.

Testen Sie Ihr Wissen zum Thema und machen Sie mit beim Wettbewerb. Beantworten Sie die nebenstehende Frage und gewinnen Sie einen der attraktiven Preise.

Frage:

Wann sollte ein Velohelm idealerweise ersetzt werden?

Mögliche Antworten:

- A zu Beginn jeder neuen Velosaison**
- B nach einem Schlag oder ca. fünf Jahren**
- C erst bei sichtbaren Rissen**

- www.suva.ch/wettbewerb
- www.suva.ch/velokampagne

❖ **Teilnahmeschluss: 20.03.2016**

1. Preis: Bluetooth-Lautsprecher von BEATS



2. Preis: Aktivitäts- und Schlafracker von Fitbit



3. Preis: Rucksacktasche CityBag inkl. Helmfach



4.-10. Preis: Trinkflasche «Eddy Bottle» für unterwegs von Camelback

Auflösung letzte Ausgabe

Wie viele tödliche Arbeitsunfälle will die Suva im Rahmen ihrer Vision innert zehn Jahren verhindern?

C: 250

→ www.sicherheits-charta.ch

❖ Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt. Die Namen sind auf www.suva.ch/wettbewerb veröffentlicht.

Beim Bau alle Regeln immer präsent

Die Bauunternehmung Wüest & Cie AG in Nebikon schreibt Sicherheit ganz gross. Den lebenswichtigen Regeln für den Hochbau wird konsequent nachgelebt. Der Betrieb instruiert sie seinen rund 120 Angestellten immer wieder und hält sie auf seinen Baustellentafeln im Arbeitsalltag präsent.



Gut umgesetzt: Franco Exer (rechts) neben der besonderen Baustellentafel. // Dominik Wunderli

Noch ist es nicht überall so weit. Aber in vielen Betrieben bilden die lebenswichtigen Regeln der Suva schon ganz selbstverständlich eine Richtschnur für den sicheren Arbeitsalltag. Wie beim Nebiker Bauunternehmen Wüest. Und das sieht man seinen Baustellen sofort an. Denn dort stellen die Wüest-Bauarbeiter besondere Baustellentafeln auf.

Auf einer über zwei Quadratmeter grossen Informationstafel sind neben Baustelleninformationen und Notfallhinweisen alle acht Regeln für den Hochbau in sechs Sprachen aufgeführt. «Dies erinnert uns täglich, worauf es ankommt», erklärt Franco Exer, Bauführer und Sicherheitsbeauftragter der Firma.

Regeltafeln als Gemeinschaftswerk

Die Tafeln sind eine Eigenproduktion des Betriebs und ein Gemeinschaftswerk vieler Beteiligten, erzählt Exer. Beschlossen wurden sie zwischen Bauführern und Geschäftsleitung. Einzelne Mitarbeiter und deren Angehörige übersetzten die Regeln ins Spanische und Serbokroatische.

«Die Regeln sprechen uns sehr direkt an. Sie benennen ja genau die unfallträchtigsten Risiken», so der Sibe. Damit etwas Gutes machen zu wollen, sei sofort klar gewesen. Bloss: Bei seiner mehrsprachigen Belegschaft reichten die publizierten Sprachversionen (Landessprachen und Portugiesisch) nicht aus. Deshalb der eigene Übersetzungseffort.

Instruktion systematisch verankert

Dass Baustellentafeln allein noch keine Sicherheit bringen, ist auch bei Wüest klar. Alle Mitarbeitenden wurden an einem halben Tag mit einer Art Postenlauf über die lebenswichtigen Regeln instruiert. Und monatliche Arbeitssicherheitschulungen frischen die Kenntnis einzelner Regeln immer wieder auf. «Unsere Leute finden das gut», betont Exer. Allen sei bewusst, dass es um die Sicherheit gehe. Diese werde im Betrieb gelebt. So sei auch völlig klar, dass bei Gefahr jeder jederzeit STOPP sagen dürfe. // afe

→ www.suva.ch/regeln

Das sagt der Experte



René Muoser, Sicherheitspezialist der Suva, zum Umgang der Firma Wüest mit den lebenswichtigen Regeln.

Wie beurteilen Sie, was die Wüest & Cie AG mit den lebenswichtigen Regeln macht?

Ich finde es ausgezeichnet, wie der Betrieb sie umsetzt. Man spürt die Sicherheitskultur, hinter der die Geschäftsleitung voll steht. Dass die Firma Wüest vor Kurzem die Sicherheits-Charta unterzeichnet hat, bestätigt diesen Eindruck noch.

Welche Punkte sind bei diesem Beispiel besonders hervorzuheben?

Die Mitarbeiter konnten Sinn und Wirkung der Regeln an einem Postenlauf praxisnah und «greifbar» erleben. Die wiederkehrenden Monatsschulungen frischen das Wissen immer wieder gut auf. Und die Tafeln auf der Baustelle halten sie stets in Erinnerung.

Worauf kommt es grundsätzlich bei der Vermittlung der Regeln an?

Die Suva empfiehlt, die Instruktion der Regeln in gut dosierte Portionen aufzuteilen und sie immer wieder zu thematisieren. Das Beispiel der Firma Wüest zeigt, wie man dies auf einfache Art wirkungsvoll tun kann.



«benefit» beleuchtet in einer Artikelserie den praktischen Umgang verschiedener Betriebe mit den lebenswichtigen Regeln.

Wenn Mitarbeitende Stopp sagen

Als die Mitarbeitenden der Azienda Elettrica Ticinese eines Tages und in luftiger Höhe Stopp sagten, kümmerte sich die Geschäftsleitung sofort um eine Massnahme. Das Resultat: Die Arbeit ist heute nicht nur sicherer, sie ist auch bequemer und geht deutlich schneller.



Stahlplattformen für mehr Sicherheit: Zwei Arbeiter hoch über Lavorgo im Tessin.

Mit ihren 570 Metern Länge überwinden sie 341 Meter Höhendifferenz, an den steilsten Stellen beträgt ihre Steigung atemberaubende 160 Prozent. Den Atem raubt einem das spätestens dann, wenn man mit der steilsten Standseilbahn der Schweiz an der Seite in die Höhe gezogen wird.

Die Rede ist von den drei Druckleitungen, durch die Wasser von der Bergkante in die Tiefe stürzt und in der Centrale Piottino in Lavorgo TI, einem Kraftwerk der Azienda Elettrica Ticinese (AET), drei Turbinen antreibt.

Gefährliche Instandhaltung

Diese Hochdruckrohrleitungen bestehen aus Flussstahl und haben im Schnitt einen Durchmesser von 1,43 Metern. An jeweils drei Dehnfugen, sogenannten Expansionen, sind die Rohre verschraubt. Diese Expansionen müssen regelmässig überprüft werden.

In der Vergangenheit lief das so ab: Die Mitarbeitenden erreichten mit der Standseilbahn den entsprechenden Standort. Sie stiegen auf ein kleines Holzplateau um und sicherten sich an einem Anschlagpunkt im Fels mit ihrer Absturzsicherung. Dann kletterten sie um die Rohre, stets bedacht, nicht auf den Leitungen selbst zu stehen. «Diese sind nicht nur rutschig, sondern

auch sehr dünn und könnten leicht beschädigt werden», sagt Massimo Perosa, Leiter Tief- und Hochbau der AET. «Während diesen Arbeiten war das Seil der Absturzsicherung oft zu schlaff, was bei einem Absturz zu gefährlichen Pendelbewegungen geführt hätte.» Einen Unfall gab es zwar nie, doch die Gefahr war hoch.

Das erkannten die Mitarbeitenden und bei einem Sicherheitsgespräch sagten sie: «Stopp!» In solchen Fragen werden sie eng einbezogen, sie kennen die Gefahren im Einsatz am besten. Und da sie der Sicherheitsbeauftragte Alberto Ragni stets gut sensibilisiert, können sie diese Gefahren richtig einschätzen. «In regelmässigen Mini-Audits beantworten sie Fragen zur Sicherheit. So kam auch dieses Thema auf den Tisch»,

«Stopp bei Gefahr»

Die meisten tödlichen Arbeitsunfälle in der Schweiz sind Abstürze, gefolgt von Instandhaltungsarbeiten. Deshalb: Halten Sie sich an die lebenswichtigen Regeln der Suva und sagen Sie Stopp bei Gefahr.

Schicksalsjahr bei den SBB



Noch steiler geht kaum: die Druckleitungen, die ins Tal führen.

erzählt Ragni. Er trug die Botschaft zur Geschäftsleitung, die Massimo Perosa bat, eine bauliche Massnahme auszuarbeiten.

Sicherer, bequemer und schneller

Perosa plante genau angepasste Stahlplattformen um die Expansionen. Sie bieten einen guten Stand und ein einfaches Bewegen, dazu kommen Geländer und Anschlagpunkte sowie eine Treppe inklusive Handlauf, die direkt von der Standseilbahn auf die Plattform führt. Diese Konstruktionen wurden vorbereitet, mit einem Helikopter angefliegen und unter hoher Präzision montiert, ohne die Rohre zu beschädigen.

Heute arbeiten die Angestellten dort oben nicht nur sicherer, sondern auch bequemer und deutlich schneller. Das gesamte Projekt, vom Mini-Audit bis zur Montage der Plattformen, kostete rund 150 000 Schweizer Franken. Verglichen mit dem Leid und den Kosten eines einzigen so verhinderten Unfalls, ist das wenig Geld. «Und es ist die praktische Umsetzung unserer Sicherheitskultur: Stopp sagen, Gefahr beheben und erst dann weiterarbeiten», sagt Perosa.

Text: Stefan Kühnis // Bild: Philipp Schmidli

→ www.sicherheits-charta.ch

Der 8. März 1994. Dieser Tag hat alles verändert. Anstatt im Sitzungszimmer der Generaldirektion der SBB befand ich mich in einem Polizeiwagen, der mich mit Blaulicht nach Zürich Affoltern fuhr. Mein erster Gedanke dort war: «So ist Krieg.» Überall Rauch und Flammen. Ein Zug mit Benzinwagen war inmitten von Hochhäusern explodiert. 500 Feuerwehrleute kämpften gegen die Flammen. Kilometer entfernt vom Unfallort flogen Dolendeckel durch die Luft. Nur 13 Tage später wurde ich wieder an einen Schadenplatz gefahren. In Däniken drehte ein Kran am Gleis just in dem Moment, als ein Personenzug passierte. Neun Menschen starben. Im Juni entgleiste mitten im Bahnhof Lausanne ein Güterzug, der hochgiftiges Chlorid geladen hatte. Die Innenstadt musste evakuiert werden. Im September kollidierte ein Zug auf einem Bahnübergang in Payerne mit einem Schulbus. Ein Mädchen kam ums Leben.

Es war die schlimmste Unfallserie in der Geschichte der SBB. In der Krise verengt sich das Blickfeld radikal. Es gibt nur ein Ziel: nie wieder. Sicherheit hat bei jeder Bahnunternehmung eine hohe Bedeutung, bei der SBB wurde sie zum alles beherrschenden Thema. Aufgrund der Vorfälle erstellten wir ein Programm. Zehn Projekte, von der Baustellensicherheit über die Abläufe beim Transport gefährlicher Güter bis zu Massnahmen gegen Entgleisungen. Die Eisenbahner waren damals wie heute bei der Suva gegen Unfälle versichert. Eine Versicherung gegen die Schäden solcher Grossereignisse hatte die SBB aber nie abgeschlossen. Schliesslich wusste man ja den Staat mit seiner unbegrenzten Liquidität hinter sich. 1994 brachte auch da ein Umdenken. Projekt 10 auf der Liste befasste sich mit den Möglichkeiten einer Versicherungsdeckung.

Für jedes Projekt trug der beste Fachmann die oberste Verantwortung. Wir setzten anspruchsvolle Ziele und einen engen Zeitrahmen. Jeden Monat leitete ich die Sitzung mit den Projektverantwortlichen. Und die Dinge begannen sich zu bewegen.



Benedikt Weibel ist passionierter Sportler, diplomierter Bergführer und ehemaliger Konzernleiter der Schweizerischen Bundesbahnen SBB.



Bewegungen fast wie mit einer echten Hand: Michel Fornasier und seine moderne Prothese.

Verliebt in seine bionische Hand

Michel Fornasier ist ohne rechte Hand zur Welt gekommen und hat sich dennoch nie richtig behindert gefühlt. Erst recht nicht, seit er eine hochmoderne Handprothese besitzt. Sein Glück und seine Erfahrungen gibt der 37-Jährige anderen weiter – in der Schweiz und in Kambodscha. Text: Pascal Mathis // Bild: Noë Flum

Seine Augen beginnen zu leuchten, als Michel Fornasier von dem Tag erzählt, der sich in seinem Gedächtnis eingebrannt hat. Es war ein Juni-Tag im Jahr 2013, als er endlich einen Herrn traf, über den er zuvor am Fernsehen einen Beitrag gesehen hatte. «Ich war damals fast vom Sofa gefallen, so fasziniert war ich.»

Der Mann aus dem Fernsehbeitrag war wie er nur mit einer Hand zur Welt gekommen. Und er ist Besitzer einer hochmodernen Handprothese, welche die Aufmerksamkeit Fornasiers weckte. Das Hightech-Stück zog den Freiburger augenblicklich in seinen Bann. Was folgte, waren lange Abklärungen, Tests und zahlreiche Besuche bei Orthopäden. Rund ein Jahr später erhielt dann auch Michel Fornasier eine solche Handprothese – endlich.

Steuerung dank zweier Muskeln und dem Smartphone

Die neue Hand hat das Leben von Michel Fornasier stark verändert und ist für den 37-Jährigen im Alltag zu einem immens wichtigen Hilfsmittel geworden. Die Prothese ist nicht einfach ein starres Kunststoffteil, sondern lässt Bewegungen fast wie bei einer echten Hand zu. Möglich machen dies fünf Motoren im Innern der künstlichen Hand, deren Finger sich fast beliebig bewegen lassen. «Ich habe insgesamt 25 verschiedene Griffe für viele Alltagssituationen zur Verfügung», erklärt Fornasier. Egal, ob er im Büro Texte tippt, vor dem Fernseher nach Popcorn greift oder den Lenker seines Fahrrads halten will, je nach Situation sind die richtigen Griffe der künstlichen Hand abrufbar.

«Ich möchte Mutmacher sein für andere, die ohne Hand oder ohne Fuss zur Welt gekommen sind.»

Eine zentrale Rolle spielen dabei die Muskeln im rechten Unterarm von Fornasier. «Ich steuere meine Prothese mit dem Beuge- und dem Streckmuskel, womit ich drei verschiedene Handbewegungen erzeugen kann.» Für die restlichen 22 Griffe ist eine App auf seinem Smartphone bereit. Darf Michel Fornasier also beispielsweise viele Hände schütteln, aktiviert er den «Handshake»-Modus, und die Finger der Hand machen im Zusammenspiel mit den Muskeln des Unterarms die entsprechende Bewegung.

Schuhe binden mit einer Hand

Michel Fornasier hatte schon als Kind eine Handprothese, «eine ganz simple, wie es sie damals halt gab», erzählt er rückblickend. Doch er trug sie nicht gerne: «Sie lag wohl mehr in der Legoschachtel, als dass ich sie trug...» Dazu hatte er das Glück, dass er als Kind und Jugendlicher wegen seiner fehlenden Hand nie ausgegrenzt wurde. «Klar gab es auch mal Tränen, aber ich kam auch gut einhändig zurecht.» Irgendeinmal konnte sich Fornasier seine Schuhe selber binden, und auch beim Stangenklettern eignete er sich eine Technik an, die es ihm erlaubte mitzumachen.

Nichtsdestotrotz ist die neue bionische Prothese ein wichtiges und grosses Puzzleteil in Fornasiers Leben. Die Hand habe ihm geholfen, sich selbstbewusster zu fühlen. Und andere Leute kämen anders auf ihn zu als noch vor wenigen Jahren. «Irgendwie habe ich mich fast ein wenig in meine neue Hand verliebt», lacht er.

Handprothesen aus dem 3D-Drucker

Seine positiven Erfahrungen und Glücksgefühle, ausgelöst durch dieses Stück moderne Technik, will Fornasier mit anderen Menschen teilen. Neben einem Buchprojekt betreibt er in sozialen Medien zwei Selbsthilfegruppen für Leute mit einem ähnlichen Handicap wie seinem. Oft wird er von Eltern kontaktiert, deren Kinder mit einem vergleichbaren Geburtsgebrechen zur Welt gekommen sind. Oder er berät Unfallopfer, die eine oder mehrere Gliedmassen verloren haben. «Ich will eine Art Mutmacher für diese Leute sein und ihnen damit helfen.» Denn seine eigene Geschichte habe ihn zu dem positiven Menschen gemacht, der er heute sei. Genau das wolle er weitergeben und so auch Brückenbauer sein zwischen Menschen mit und ohne Handicap.

Ein weiteres ehrenamtliches Engagement ist seine Mitarbeit bei einem Projekt aus den USA. Er hilft betroffenen Kindern in Kambodscha. Diese bekommen einfache Prothesen, hergestellt mit 3D-Druckern. «Für Kinder ist so ein Gliedersatz wie ein Geschenk – und vor allem auch sehr positiv für deren Selbstwertgefühl. Das macht mir grosse Freude.» Und die Augen von Michel Fornasier beginnen einmal mehr zu leuchten.

→ www.michelfornasier.com

Direkt im Internet bestellen

Bestellen Sie die Publikationen mit der elektronischen Bestellkarte (www.suva.ch/benefit-bestellkarte) und profitieren Sie von einer schnelleren Lieferung.

E-Paper | Newsletter



Abonnieren Sie unseren Newsletter, der Sie monatlich über aktuelle Themen, Kampagnen und Angebote informiert. Und mit dem E-Paper erhalten Sie die neueste «benefit»-Ausgabe direkt in Ihre Mailbox geliefert.

- www.suva.ch/newsletter
- www.suva.ch/benefit

Sicher zu Energie vom Dach



Solarstrom ist eine rundum gute Sache. Weniger bekannt ist, dass Solaranlagen immer wieder Schauplatz schwerer Unfälle werden. Im Vordergrund steht die Absturzgefahr. Ob Planer, Monteur oder Instandhalter – für alle gilt: Wer sich auf ein Dach mit Solaranlage begibt, muss sich gegen Absturz sichern. Dazu kommt eine ganze Reihe weiterer Unfallgefahren: zum Beispiel Stromschläge, austretende Solarflüssigkeiten oder heisse Oberflächen. Auf Dächern, die vor 1990 erstellt wurden, ist zudem mit Asbest zu rechnen, besonders auf Wellplattendächern aus Faserzement. Die neue Publikation entstand in Zusammenarbeit mit Swissolar, Gebäudehülle Schweiz, suissetec und swiss safety. Sie zeigt, wie Sie sich beim Planen, Montieren und Instandhalten von Solaranlagen schützen können.

- **Sicher zu Energie vom Dach. Montage und Instandhaltung von Solaranlagen** // Broschüre, 24 Seiten, A4 // als PDF und Print erhältlich // Bestell-Nr. 44095.d

Aus Unfällen lernen

Solarmonteur schwer verletzt nach Absturz durch Oblicht



Sensibilisieren Sie Ihr Personal wenn möglich mit realitätsnahen Vorfällen. Dabei hilft Ihnen unsere Präsentation mit einem neuen Unfallbeispiel weiter. Es eignet sich speziell für Personen, die Arbeiten auf Dächern ausführen, zum Beispiel für Planer, Monteure und Instandhalter von Solaranlagen. Die zentralen Fragen lauten: Welche lebenswichtigen Regeln wurden verletzt? Wie können wir ähnliche Unfälle in unserem Betrieb vermeiden?

- **Solarmonteur schwer verletzt nach Absturz durch Oblicht** // nur PDF // www.suva.ch/waswo/13069.d
- **Überblick über alle verfügbaren Unfallbeispiele:** www.suva.ch/unfallbeispiele

Kursangebot 2016



Buchen Sie jetzt die Kurse für Arbeitssicherheit für das Jahr 2016. Das Angebot umfasst Lehrgänge für angehende Sicherheitsassistenten und Spezialisten der Arbeitssicherheit sowie Fachkurse: zum Beispiel zu den Themen «Instandhaltung», «Lärmbekämpfung», «Produktsicherheit von Maschinen» oder «Absenzenmanagement». Bei den Referenten handelt es sich durchwegs um Spezialisten der Suva oder anderer Organisationen. Profitieren Sie von deren Know-how!

- **Übersicht: Ausbildung in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, Kursprogramm 2016** // www.suva.ch/waswo/88045.d (nur PDF)
- **Anmeldungen:** www.suva.ch/kurse

Kurz notiert

- **Lasten clever anpacken** (siehe Beitrag S. 14) // Film 3 Min. 37 Sek. und Powerpoint-Präsentation für die Schulung // www.suva.ch/clever-anpacken
- **Schutz von Drittpersonen bei Waldarbeiten** // Factsheet, 2 Seiten // nur PDF // www.suva.ch/waswo/33083.d
- **Turmdrehkrane – Installation, Montage, Demontage** // vollständige Überarbeitung // Broschüre, 20 Seiten, A4 // PDF und Print // Bestell-Nr. 66061.d

Im Betrieb aufhängen!



- Klicken Sie richtig bei Gefahr? // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55354.d
- Wer jetzt mit «Top 10» trainiert, fährt im Winter sicher // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55355.d
- Packen Sie clever an! // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55356.d
- Vorsicht vor Rutschpartien: Reinigen Sie nasse Böden schnell. // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55357.d

Lernprogramme
«Lebenswichtige Regeln»

Zum Einüben der lebenswichtigen Regeln gibt es attraktive Lernprogramme. Lassen Sie sich und Ihren Mitarbeitenden diese Chance nicht entgehen und informieren Sie sich auf

➤ www.suva.ch/learnprogramme

Auch in «Português»



Die lebenswichtigen Regeln für den Hochbau gibt es auch in Portugiesisch, sowohl als Lernprogramm als auch als Faltprospekt zum Abgeben an die portugiesisch sprechenden Mitarbeitenden. Im Lernprogramm üben die Benutzer auf einem virtuellen Baustellenrundgang die Gefahren zu erkennen und Stopp zu sagen, bevor ein Unfall passiert.

➤ www.suva.ch/learnprogramme

➤ Acht lebenswichtige Regeln für den Hochbau (Portugiesisch) // Faltprospekt, 12 Seiten // als Print oder PDF-Datei erhältlich // Bestell-Nr. 84035.p

Damit Grünschnittzsilos nicht
zu Unfällen führen

Der nachwachsende Energieträger Holz erfreut sich als CO₂-neutraler Brennstoff immer grösserer Beliebtheit. Daher nimmt in der Schweiz die Zahl der Holzschnitzel Feuerungen rasant zu. Die Hackschnitzel aus erntefrischem Holz und unbehandeltes Restholz aus Sägereien werden in Grünschnittzsilos in der Nähe der Heizanlage gelagert. Die Publikation zeigt auf, wie Grünschnittzsilos sicher gebaut und unterhalten werden, damit es nicht zu Unfällen kommt. Angesprochen sind Architekten und Heizungsplaner wie auch Leiter und Techniker von Holzschnitzel Feuerungen.

➤ Damit Grünschnittzsilos keine Gefahr sind // 26 Seiten, A4 // nur als PDF erhältlich // www.suva.ch/waswo/66050.d

Schneesport verliert seinen Zauber, wenn Sie zu viel riskieren.



Wenn Sie aufmerksam fahren, erkennen Sie die Herausforderungen auf der Piste rechtzeitig. Passen Sie Ihre Fahrweise deshalb Ihrer Verfassung und dem Können an. Damit Unfälle schon bald Schnee von gestern sind. Für weitere Informationen: www.suva.ch

suvaliv
Sichere Freizeit