



Ergonomie Coaching – mehr als Tisch- und Stuhleinstellung

Der Weg zur selbstverantwortlichen Gestaltung des Arbeitsalltags

Ergonomie am Arbeitsplatz ist weit mehr als die Gestaltung und Anordnung der einzelnen Arbeitsmittel. Es bezieht das Arbeitsumfeld, die Arbeitsabläufe und Organisationsstrukturen genauso wie die individuellen Ressourcen der Arbeitnehmer mit ein. Ziel der Ergonomie ist die Einrichtung eines Arbeitsplatzes, der hinsichtlich Beschaffenheit und Ausgestaltung die bestmöglichen Bedingungen für den Arbeitnehmer bereitstellt. Die Benutzerfreundlichkeit des Arbeitsplatzes ist hier ebenso entscheidend wie die Arbeitssicherheit und die Organisation der Arbeitsabläufe.

Prof. Dr. Thomas Bartscher, Professor für die Lehrgebiete Human Resources Management, Organisation und Dienstleistungsmanagement an der Technischen Hochschule Deggendorf, sieht in der Beachtung ergonomischer Gesichtspunkte am Arbeitsplatz eine große Bedeutung für die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeiter eines Unternehmens. Gesteigerte Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit können positive Auswirkungen auf Leistungsverhalten, Betriebsklima und die gesamte Leitungsfähigkeit eines Unternehmens haben.

Gesundes Arbeiten – Gesunde Mitarbeiter

Gelebte Ergonomie Praxis verzahnt die Bereiche Arbeitsstruktur, Verhältnis- und Verhaltensprävention zu einem nachhaltigen System. Die Einrichtung des Arbeitsplatzes, die Beschaffenheit und Ausgestaltung sollen bestmögliche Be-

dingungen für den Arbeitnehmer bereitstellen. Dabei ist die Benutzerfreundlichkeit ebenso entscheidend wie die Arbeitssicherheit und Organisation der Arbeitsabläufe.

Als „ergonomische Verschwendung“ bezeichnete Prof. Dr.-Ing. Martin Schmauder, Leiter des Zentrums für Produktionstechnik und Organisation der TU Dresden, auf dem diesjährigen ECN Ergonomie Kongress in Friedrichshafen, ungünstige Abläufe, nebst falschen, statischen Körperhaltungen mit mangelnden Bewegungsfreiräumen. Selbst wenn vielfach die ergonomischen Voraussetzungen geschaffen sind, werden sie in der Praxis häufig aus Unwissenheit nicht umfassend genutzt. Hier setzt das Ergonomie Coaching an. Es ist Kompetenzvermittlung und Ressourcenstärkung, abgestimmt auf Arbeitsabläufe, Arbeitsplatz und Arbeitnehmer. Gezielte Schulungsmaßnahmen in Verbindung mit individuellen Beratungen am Arbeitsplatz befähigen den Einzelnen,

seinen Arbeitsalltag durch die optimale Nutzung der Arbeitsmittel ergonomisch selbstverantwortlich zu gestalten. Ergonomie Coaching vermittelt direkt anwendbares Handlungswissen, fördert Bewegungsmöglichkeiten und Wohlbefinden am Arbeitsplatz und stellt eine effektive Maßnahme innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung dar, die sich letztlich auch im Freizeitverhalten positiv bemerkbar machen kann.

Ergonomisch leichter Arbeiten

Vom Wissen zum Tun – beim Ergonomie Coaching erlernen die Arbeitnehmer die zu Verfügung stehenden Arbeitsmittel effektiv für sich zu nutzen, werden mit allen Einstell- und Anpassungsmöglichkeiten vertraut gemacht und vertiefen bereits Gelerntes zu anwendbarem Handlungswissen. Sie werden befähigt, ihren Arbeitsalltag zu dynamisieren und Bewegungsimpulse und Chancen für Haltungswechsel aktiv wahrzunehmen. Körperhaltungen und Bewegungsabläufe werden optimiert, was besonders bei muskulär beanspruchenden Tätigkeiten und Haltungsmonotonie zu einer Erleichterung führt. Angestrebt wird Achtsamkeit hinsichtlich aufrechter Haltung und Haltungswechsel, Erhöhung der Bewegungsaktivitäten und eine verstärkte Interaktion mit den zu Verfügung stehenden ergonomischen Arbeitsmitteln. So können Wohlbefinden und Zufriedenheit am Arbeitsplatz gesteigert werden.

Positive Effekte auf:

- Arbeiterleichterung
- Geistige Leistungsfähigkeit
- Herz-Kreislauf- und vegetatives Nervensystem
- Muskelaktivität
- Gesundheitsbefinden
- Arbeitszufriedenheit
- Betriebsklima

Innerhalb des Ergonomie Coachings für Arbeitnehmer an Büroarbeitsplätzen eines produzierenden Unternehmens wurden auf die Frage „Wie haben Sie ihren Bürostuhl für sich passend eingestellt?“ größtenteils Anpassungen der Sitzhöhen und Armlehneneinstellungen erwähnt. Über ein Drittel kannten die weiteren Einstellmöglichkeiten des Bürostuhls kaum oder gar nicht und konnten im Verlauf der Beratung durch verbesserte Handhabung mehr Bewegungsimpulse ins Sitzen bringen. Zusammen mit Handlungsempfehlungen für die Gestaltung des Tagesablaufes, wie zum Beispiel vor Meetings die Tische auf Stehhöhe bringen, so dass danach spontan im Stehen weiter gearbeitet wird. Genauso können kurze Teambesprechungen im Stehen durchgeführt werden. Micro-Unterbrechungen des Sitzens zwischen Arbeitsabschnitten durch ein kurzes Hochdrücken aus dem Stuhl können mehrmals täglich praktiziert werden. Beim Telefonieren bewusst zurücklehnen, den Blick in die Ferne schweifen lassen oder im Stehen telefonieren sind beispielhafte Möglichkeiten mehr Aktivität in den Alltag einzubringen. Aufrechtere Haltung, weniger Verspannungen, ein besseres Sitzgefühl und mehr Bewegung im Sitzen waren die meist genannten Rückmeldungen in den Vertiefungseinheiten 3 bis 4 Monate später.

Praxisbeispiel – Bedarf und Wirkung

Neben dem Arbeitsschutz, der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung kann das Ergonomie Coaching einen wirkungsvollen Beitrag zur Gesundheitserhaltung und -förderung der Mitarbeiter leisten, wie das nachfolgende Projektbeispiel zeigt.

Das Projekt fand an 18 Standorten Deutschlands für über 700 Verwaltungsangestellte statt und war eine begleitende Maßnahme zur Unterstützung der Mitarbeitergesundheit in der Phase der Systemumstellung der Software hin zu einem papierlosen Büro. Durch das zentrale Scannen der zu bear-





Angestrebt wird Achtsamkeit hinsichtlich Haltung und Haltungswechsel, Unterbrechungen des Sitzens zwischen Arbeitsabschnitten und eine Erhöhung der Bewegungsaktivitäten.

beitenden Formulare, die dann ausschließlich über eine Datenmaske bereitgestellt wurden, verringerten sich die Bewegungsmöglichkeiten. Aktenablage, der Gang zum Kollegen bei Fragen, gemeinsame Bearbeitung von Vorgängen entfielen ebenso wie das Versenden von Papierdokumenten und der damit verbundene Weg zur internen Hauspoststelle.

Um die Gesundheit der Verwaltungsangestellten zu unterstützen, wurde parallel das Ergonomie Projekt ins Leben gerufen. Arbeitsplatzbegehungen und Mitarbeiterbefragungen, verbesserte Ausstattung im Bereich der Büromöbel, festgelegte Bildschirmarbeitsplatzpausen waren zusätzliche Maßnahmen zu den Gesundheitsschulungen und Ergonomie Coachings am Arbeitsplatz. Übungskurzprogramme zur eigenständigen Durchführung wurden zu Verfügung gestellt.

Über einen Zeitraum von 4 Monaten waren mehr als 700 Personen beteiligt. In dieser Zeit nahmen die Angestellten an 3 Seminaren und 2 Ergonomie Coachings am Arbeitsplatz teil. Zusammen mit der Arbeitsplatzbegehung und Befragung wurde jeder Angestellte drei Mal individuell am Arbeitsplatz betreut. Es entstand ein Arbeitsausfall von 4 Stunden pro Angestellten, da alle Maßnahmen in der Arbeitszeit stattfanden. Die Erfassung der Ausgangssituation mittels Fragebogen zur ergonomischen Nutzung der Arbeitsmittel und gesundheitlichen Befindlichkeiten diente als Ausgangswert. Zu Beginn lagen die Rückmeldungen über regelmäßig wahrgenommene Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich (zwei- bis dreimal in der Woche bis dauerhaft) bei über 50 Prozent. Nach 4 Monaten, zum Ende der Betreuungsphase gaben über 30 Prozent an, dass sich ihre Muskelverspannungen gebessert hatten. Eine deutliche Verbesserung zeigte sich beim Sitzverhalten und der aktiven Nutzung der Bildschirmarbeitsplatzpause, wie über 30 Prozent der Angestellten rückmeldeten. Insgesamt belegten die begleitenden Befragungen, dass Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Rückenbeschwerden und andere körperliche Belastungen durch eine bessere Sitzdynamik und mehr Bewegungsimpulse reduziert werden konnten.

Die neuen Arbeitsabläufe und Arbeitsstrukturen verlangten von den Angestellten eine Veränderung der Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Waren vorher Haltungsunterbrechungen allein von den Arbeitstätigkeiten abhängig, so mussten diese nun gezielt eingesteuert werden. Handlungswissen, Körperbewusstsein und Achtsamkeit und gezielte Impulse von außen helfen die neuen Gewohnheiten zu festigen und erzielen so langfristig Ergebnisse.

Potenzial der Langzeitwirkung

Bildschirmarbeitsplätze im Wandel der Zeit – Mehrfachmonitore, mobiles Arbeiten, Desk Sharing, Laptop- und Tablettenutzung bei Besprechungen – verlangen eine situativ angepasste ergonomische Interaktion von Mensch und Arbeits-

mittel. Ergonomie Coaching unterstützt hierbei den Veränderungsprozess, zeigt die Möglichkeiten der Gestaltung auf und befähigt zur bestmöglichen Umsetzung.

Im Bereich der Auszubildenden setzen Unternehmen Ergonomie Coaching als ausbildungsbegleitende Maßnahme ein. So werden von Anfang an arbeitsspezifische Bewegungsabläufe und die Nutzung der Arbeitsmittel optimiert, Fehlerpotenziale und ungünstige Haltungen vermindert und die Basis für ein bewusstes ergonomisches Arbeiten gelegt. Ein weiterer Nutzen ist die Multiplikator Wirkung. Mit dem Wechsel in andere Abteilungen findet ein Transfer des Wissens statt.

„Ergonomie-Kollegen“, intensiv geschulte Arbeitnehmer, helfen bei Fragen und sind Ansprechpartner in den jeweiligen Bereichen für die ergonomische Umsetzung. Sie sind über die Möglichkeiten und Arbeitsmittel im Unternehmen informiert und können entsprechend Empfehlungen geben. Vertrauensbasis, kurze Wege und kollegiale Beratung erleichtern die individuelle Umsetzung.

Ergonomie Coaching kann einen wertvollen Beitrag im unternehmerischen Geschehen beisteuern. Es ist sowohl im Bereich Gesundheitsschutz wie auch in der Mitarbeiterqualifizierung und Wiedereingliederung am Arbeitsplatz einsetzbar. Es verlangt ein differenziertes Auseinandersetzen mit dem Berufsbild, dem Arbeits- und Gesundheitsschutz, der Arbeitsplatzgestaltung, den eingesetzten Arbeitsmitteln und der jeweiligen Organisationsstruktur. Detaillierte Bewegungsbeobachtung und Analysen der Beanspruchungsfaktoren liefern die Basis für eine zielgerichtete individuelle Beratung mit dem Potenzial der positiven Langzeitwirkung.

*Text: Beate Missalek,
Movedu Gesundheitsmanagement Missalek GmbH*

Die erwähnten Praxisprojekte sind aus Datenschutzgründen namentlich nicht erwähnt. Weitere Informationen können bei der Autorin angefragt werden.

Quellenangaben:

Springer Gabler Verlag (Herausgeber), Gabler Wirtschaftslexikon, Stichwort: Ergonomische Arbeitsbedingungen, online im Internet: www.wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/ergonomische-arbeitsbedingungen.html

Ergonomie – Grundlagen zur Interaktion von Mensch, Technik, Organisation

Autor: Prof. Dr.-Ing. Martin Schmauder, Prof. Dr. phil. Habil. Dr. Ing. Birgit Spanner-Ulmer

Refa Fachbuchreihe Arbeitsgestaltung

ECN-Kongress 2016, Friedrichshafen; Kongressbeiträge

**94% ALLER
PROFESSIONELLEN
ENTSCHEIDER
NUTZEN
FACHMEDIEN.**

FACHMEDIEN BLEIBEN DIE WICHTIGSTE BERUFSBEZOGENE INFORMATIONSGUELLE FÜR ENTSCHEIDER DIE B2-KERNZIELGRUPPE WIRD ÜBER DIGITALE UND GEDRUCKTE FACHMEDIEN NAHEZU KOMPLETT ERREICHT. DABEI WERDEN FACHZEITSCHRIFTEN WEITER HÄUFIGER REGELMÄSSIG GENUTZT, ALS DIGITALE FACHMEDIEN.
MEHR ERFAHREN SIE AUF WWW.DEUTSCHE-FACHPRESSE.DE

**Print
wirkt.**