



EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Gesund Sitzen

Im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung reicht die Investition in ergonomische Sitzmöbel allein nicht aus. Bei der Continental AG in Hannover setzen die Verantwortlichen daher auch auf Verhaltensprävention.

Mit ihrer Maßnahme zum ergonomisch richtigen Sitzen hat die Continental AG offenbar ins Schwarze getroffen. Kaum war die Schulung der ersten Gruppe innerhalb des Workshop-Angebots zum Thema Gesundes Sitzen gelaufen, meldeten sich sehr viele weitere Teilnehmer zu dieser gesundheitsfördernden Maßnahme an, die in Kooperation mit dem Büromöbelhersteller König+Neurath durchgeführt wird. Dieser liefert seit fünf Jahren Bürodrehstühle der Marke Tensa, ergonomische Alleskönner, die das gesunde dynamische Sitzen nicht nur ermöglichen, sondern auch fördern. Doch bekanntlich ist selbst das beste Sitzmöbelsystem nur so gut wie die Anwendung seitens des Nutzers.

Diese Erfahrung machte auch Christa Seegers in der Hauptverwaltung der Continental AG, dem internationalen Automobilzulieferer von Bremssystemen, Fahrwerkkomponenten, Fahrzeugelektronik, Reifen und technischen Elastomeren. „Viele Mitarbeiter haben einen hervorragenden Stuhl, nutzen diesen aber nicht richtig“, ist die Mitarbeiterin des Facility Management überzeugt, die unter anderem für den Einkauf von Büromöbeln für die zirka 1.200 Mitarbeiter der Hauptverwaltung zuständig ist. In arbeitsmedizinischen Fachbeiträgen und in Presseartikeln ging Christa Seegers

der Relation von Verhaltens- und Verhältnisprävention auf den Grund und kam schließlich zu dem Schluss: „Gesundes Sitzen ist eine Frage der Einstellung“. Und das nicht nur seitens der technischen Möglichkeiten, die ein ergonomisches Marken-Sitzmöbel bietet, sondern vor allem auch seitens der mentalen Polung der Nutzer.

Systematische Aufklärungsarbeit in Sachen Ergonomie

Generell wird die Gesundheit am Arbeitsplatz bei vielen Büro-tätigen noch immer nicht vorbeugend gesehen. Oft findet das Thema erst dann Beachtung, wenn die ersten Beschwerden auftreten. Denn die meisten Mitarbeiter wissen zu wenig über Ergonomie und über die gesundheitlichen Vorteile, die aus einer sinnvollen Nutzung ergonomischer Büromöbelsysteme resultieren. Daher scheitern gut geplante Einrichtungskonzepte in der Praxis oft an der „Verhaltensergonomie“ ihrer Benutzer. „Ein Zustand, den man mit systematischer Aufklärungsarbeit ändern kann“, erkannte Christa Seegers und schrieb im Zuge der aktuellen Lieferung neuer Tensa-Stühle einen Workshop aus mit Peter H. Feldmann, Projektleiter Ergonomie bei der König+Neurath AG.





Der Workshop, der auf mehrere Monate angelegt ist und in Gruppen von maximal 20 Teilnehmern erfolgt, bietet weit mehr als eine reine Unterweisung in die ergonomisch richtige Einstellung der neuen Bürodrehstühle. Natürlich ist diese vonnöten, denn in vielen Unternehmen benutzen Mitarbeiter neue Sitzmöbel erfahrungsgemäß wie geliefert. „Immer wieder finde ich Situationen vor, wo Mitarbeiter nicht mit ihren neuen Büromöbeln vertraut sind,“ sagt Peter H. Feldmann, der neben seiner Tätigkeit für König+Neurath auch in der Kommission für Systemergonomie im Berufsverband der Orthopäden aktiv ist. „Wer beispielsweise die Vorzüge einer modernen Synchronmechanik optimal nutzen will, muss durch die individuelle Einstellung seines Bürodrehstuhls erst einmal die richtigen Voraussetzungen schaffen,“ fährt Feldmann fort.

Das wird im Arbeitsalltag aber leider nicht so selbstverständlich gehandhabt, wie man voraussetzt. Oft wissen Mitarbeiter einfach nicht, welche Vorteile der bewegte Sitz hat oder wie und warum Sitzneigung, Körpergewicht oder Armlenken ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend eingestellt werden müssen. „Ist das Thema aber einmal richtig verstanden, werden mentale Prozesse in Gang gesetzt, die das Verhalten nachhaltig verändern. Und dann führt die Investition in ergonomische Arbeitsplätze dazu, dass Nachteile wie krankheitsbedingte Fehlzeiten oder ineffizientes Arbeiten minimiert werden,“ so Feldmann.

Zukunftsorientierte Personalentwicklung

Innerhalb der zukunftsorientierten Personalentwicklung der Continental AG genießen Weiterbildungsmaßnahmen insgesamt einen hohen Stellenwert. Sie unterstützen die Strategie einer langfristigen Mitarbeiterbindung. Schließlich sollen sich die attraktiven Ausbildungsmöglichkeiten in innovativen Berufen nicht nur für die Bewerber rentieren. Seit zwei Jahren bietet Continental beispielsweise ein duales Modell an, das eine Berufsausbildung zum Mechatroniker über ein Fachhochschulstudium mit dem Schwerpunkt Konstruktion ermöglicht und damit den Nachwuchs für die Konstruktions- und Entwicklungsabteilungen des Global Players qualifiziert.

So setzt der Konzern, der weltweit rund 69.000 Mitarbeiter beschäftigt, zusehends auf E-Learning. Neben der flexiblen, individuellen Gestaltung des Lernprozesses und des Lerntempos ist nicht

zuletzt der unkomplizierte und konzernweite Zugriff auf aktuelles Wissen ein wesentlicher Vorteil.

Motivationsfaktor Gesundheit

Die Weiterbildungsmaßnahmen in Sachen Gesundheit werden bei Continental wesentlich durch die Verantwortlichen des Unternehmens in Zusammenarbeit mit der BKK initiiert. Gesundheitsbewusste Ernährung, betriebliche Suchtarbeit und Krebsvorsorge beispielsweise stellen Angebote an die Mitarbeiter dar, positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu nehmen. Demnach liegt der Schwerpunkt ganz im Sinne der Systemergonomie nicht nur auf Verhältnis-, sondern auch auf Verhaltensprävention, also auf der Vorsorge durch individuelles Mitarbeiterverhalten. „Prävention bedeutet, persönlichen Einfluss auf Dinge, bzw. Verhalten zu nehmen, wo etwas verändert werden kann, also selbst aktiv zu werden. Hier müssen wir alle noch sensibilisiert werden,“ sagt Walter Begerad von der BKK Continental.

In diesem Sinne hat Christa Seegers vom Facility Management mit ihrem persönlichen Engagement einen wertvollen Beitrag geleistet. Die Mitarbeiter-Resonanz auf den von ihr initiierten Workshop „Gesund sitzen – gesund bleiben“ spricht für sich und macht deutlich, dass betriebliche Gesundheitsförderung begeistert angenommen wird, wenn ihr praktischer Nutzen deutlich erkennbar ist. „Der Workshop von Peter Feldmann hat große Kreise gezogen,“ sagt Christa Seegers. „Die Teilnahme ist freiwillig, und es melden sich immer mehr Mitarbeiter an, sogar solche, die noch gar keinen neuen Bürodrehstuhl bekommen haben. Es hat sich herumgesprochen, dass Peter Feldmann für jeden gute, verständliche Tipps zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz bereithält, und unsere Leute sind fasziniert, mit welch wenigen Mitteln sie sich aktiv vor vermeidbaren Muskel- und Skeletterkrankungen, der Volkskrankheit Nummer eins, schützen können. Damit rücken wir dem gemeinsamen Ziel einer Sensibilisierung zu mehr Verhaltensprävention in einem großen Sprung näher.“

Text: Petra Lasar

! MEHR INFORMATIONEN ZU ERGONOMIE

www.bueroratergeber.de
www.koenig-neurath.de
www.newworxs.de