

Gemeinsam gesünder

BRENNPUNKT Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Handwerksberufen sind tagtäglich vielen Belastungen ausgesetzt – wer früh in Gesundheitsförderung investiert, schafft nachweislich nicht nur ein gesünderes, sondern auch ein besseres Arbeitsklima.

Text: **Christina Mothwurf**



» Der professionelle externe Input war für uns ein echter Gewinn: Unsere Mitarbeitenden kümmern sich jetzt nicht nur selbst um ihr Wohlbefinden und das der Kolleginnen und Kollegen – auch das Engagement des Arbeitgebers wird als sehr wertschätzend empfunden. «

Sepp Hofer, Tischlerei Hofer

Vorsorgen ist besser als heilen, sagt man. Meistens denken wir an diese Prämisse aber erst, wenn es dort oder da schon zwickt und zwackt. Und dann ist in vielen Fällen schon Not am Mann oder an der Frau. Um längerfristige Ausfälle zu vermeiden und generell das Wohlbefinden des gesamten Teams zu unterstützen, lohnt sich ein genauer Blick auf die Arbeitsbedingungen: Erfahrene Profis können klare Infos und praxistauglichen Input liefern, damit Mitarbeiter*innen langfristig gesund und zufrieden bleiben – und damit einen produktiven Beitrag leisten können. Maßnahmen dazu gehen weit über den ergonomischen Schreibtischsessel hinaus und lassen sich meist recht rasch und kosteneffizient umsetzen. Matthias Welkens von IBG (Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement) spricht über Möglichkeiten, die Unternehmen nutzen können und die – langfristig gesehen – unbezahlbar sind.

INDIVIDUELL BETREUT

Grundsätzlich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um als Betrieb Maßnahmen im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung umzusetzen, viele davon werden gefördert oder sind kostenfrei. Ein erster Schritt ist die Umsetzung des Arbeitnehmer*innenschutzes. „Bis zu einer Unternehmensgröße von 50 Mitarbeitenden gibt es eine Gratis-Betreuung vonseiten der AUVA, ab 50 Mitarbeiter*innen muss sich der Betrieb selbst Partner suchen“, erklärt Matthias Welkens, der bei IBG den Bereich Arbeitssicherheit und Ergonomie leitet. Sein 35-köpfiges Team, allesamt Profis in Sachen Arbeitssicherheit, Ergonomie, Physiotherapie oder Sportwissenschaft, ist viel vor Ort unterwegs. „Wir bieten Betrieben auf Wunsch neben unserer Beratung auch klare Unterstützung bei der Umsetzung der Maßnahmen an. Dieser regelmäßige Blick auf Status quo und Entwicklungspotenzial lohnt sich dauerhaft.“ Freilich gibt es gesetzliche Vorgaben, die in Sachen Arbeitnehmer*innenschutz und Gesund-

heitsförderung eine Richtung vorgeben, es sei aber enorm wichtig, die individuellen Bedürfnisse miteinzubeziehen. „Je treffsicherer und individueller die Lösung, desto eher wird sie angenommen“, weiß Welkens.

PARTIZIPATIONSPRINZIP

Wie bei so vielen anderen Bereichen geht es auch hier um ein sinnvolles und wertschätzendes Miteinander: „Wir von IBG sind die Profis für Ergonomie und Arbeitssicherheit, die Mitarbeitenden vor Ort sind die Expert*innen für ihre Branche. Gemeinsam arbeiten wir daran, praktikable Lösungen zu finden.“ Neben der „normalen“ Beratung in Sachen Prävention und Arbeitnehmer*innenschutz – also all jenen Vorgaben, die erfüllt werden müssen – geht laut Welkens das sogenannte betriebliche Gesundheitsmanagement weit darüber hinaus: Hier werden in einem ersten Schritt unter anderem interne Befragungen durchgeführt, um einen Status quo zu ermitteln. In betriebsinternen Fokus-Gruppen werden dann Ideen und Vorschläge besprochen und gemeinsam klare Vorgaben geschaffen, die für alle umsetzbar sind. „Wichtig ist hier, dass Führungskräfte gemeinsam mit den Mitarbeitenden auf Augenhöhe diskutieren und die Schritte auf Praxistauglichkeit überprüfen.“ Dafür braucht es vor allem eines: Zeit. „Eingehendes betriebliches Gesundheitsmanagement passiert nicht im Vorbeigehen“, so Welkens weiter. Die Ermittlung von Bedürfnissen und Lösungen braucht Engagement und die richtigen Fragen: „Wo drückt der Schuh? Was wurde schon umgesetzt und hat gut funktioniert, was weniger gut? All diese Punkte erarbeiten wir gemeinsam.“

HILFSMITTEL NUTZEN

Gerade im Tischlerhandwerk gibt es laut Welkens viel zu beachten, schließlich ist der Beruf körperlich sehr fordernd. Arbeitswege in der Werkstatt sollten so sinnvoll als möglich gestaltet werden, Abläufe und Arbeits-

vorgänge optimiert werden. Das reicht von der passenden Höhe der Arbeitsplatten über vernünftige Rollwägen fürs Werkzeug bis hin zu Hilfsmitteln, die meist recht rasch zur Verfügung stehen: „Viele Handwerker*innen scheuen sich, bei schweren Hebetätigkeiten Kolleg*innen um Hilfe zu bitten“, so Welkens – dabei wäre das oft eine ganz einfache Möglichkeit, effizienter und schonender zu arbeiten. Wenn es um die Förderung der Beweglichkeit geht, muss klar ermittelt werden, was für die jeweilige Person passend ist. Tägliche Aktivität kann und soll dabei ebenfalls gefördert werden: „Wenn sich Mitarbeitende auch untertags die Zeit für leichte Dehnungs- und Kräftigungsübungen nehmen können, hat das große Auswirkungen auf das Wohlbefinden.“ Und das wird nicht nur körperlich, sondern auch psychisch spürbar: „Habe ich das Gefühl, mein Betrieb kümmert sich um mein Wohlbefinden, leiste ich nicht nur mit mehr Engagement meinen Beitrag, ich gehe auch zufriedener sowohl in die Arbeit als auch nach Hause.“ Zeitgleich

sei es wichtig, dass sich alle dafür einsetzen und Verantwortung übernehmen, wenn es um Gesundheitsmanagement geht: „Ziehen alle an einem Strang, steigt neben der Produktivität auch die soziale Kompetenz“, so der Experte.

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Eine, die ganz genau hinschaut, wenn es um Ergonomie und Haltung geht, ist Andrea Salvenmoser. Die Physiotherapeutin arbeitet nicht nur in ihrer Praxis mit Klienten, sondern ist auch direkt vor Ort unterwegs, um mehr Bewusstsein für Ergonomie am Arbeitsplatz zu schaffen. Von der passenden Einstellung der Tischhöhe über die Anschaffung neuer Sessel bis hin zu praktischen Bewegungsimpulsen: Salvenmoser sieht meist auf den ersten Blick, was es braucht: „Viele Dinge, wie Übungen zur Rückenschule oder Dehnungs- und Entspannungsübungen für den Nacken, lassen sich mit den Mitteln umsetzen, die im Betrieb zur Verfügung stehen.“ Wenn sie direkt beim Kunden berät, ist



» Je treffsicherer und individueller die Lösung in Sachen Gesundheitsförderung, desto eher wird sie angenommen. «

Matthias Welkens, Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement



» **Schon fünf bis maximal zehn Minuten bewusstes Dehnen und Kräftigen sorgen dafür, dass die Mitarbeiter*innen untertags weniger belastet sind.** «

Andrea Salvenmoser,
Physiotherapie Balance

sie meistens recht schnell im Tun: „Am effizientesten ist es, wenn die Mitarbeiter*innen gleich selbst ausprobieren können, wie sich Bewegungsabläufe anfühlen, wenn man sie ganz bewusst anders macht.“ Gemeinsam werden hier individuelle Lösungen ermittelt – erst vor Kurzem war die erfahrene Physiotherapeutin im Tischlereibetrieb von Sepp Hofer im tirolerischen Oberndorf, um dort in Sachen Ergonomie auf die Sprünge zu helfen. Neben der Investition in neue Schreibtischessel der Büromitarbeiter*innen entdeckte sie vor allem in der Werkstatt viel Entwicklungspotenzial: falsche Hebebewegungen, einseitige Bewegungen oder zu wenig Bewegungs- und Kräftigungsübungen zwischendurch. Mit viel Humor geht sie gemeinsam mit ihren Klient*innen Übungen durch, fragt nach individuellen Bedürfnissen und zeigt praxisnahe Tipps. „Es macht einen Unterschied, ob ich schon zu Beginn des Tages durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr den Bandscheiben und der Muskulatur genug Flüssigkeit liefere“, so Salvenmoser. „Oder ob ich beim Kantenbrechen – einer recht intensiven Tätigkeit im Tischlereibetrieb – immer die gleiche Hand verwende. Hier zu wechseln, trainiert nicht nur die Muskulatur, sondern fördert die Linksrechts-Mobilität. Zu viel monotone Arbeitsschritte sind Gift für den Bewegungsapparat.“ Außerdem ist sie überzeugt, dass kurze Bewegungseinheiten zwischendurch einen großen Unterschied machen: „Fünf bis maximal zehn Minuten bewusstes Dehnen und Kräftigen sorgen dafür, dass man untertags weniger belastet ist – zusätzlich startet man dadurch deutlich entspannter in den Feierabend.“ Mittlerweile setzen die Werkstattmitarbeiter die Inputs von Andrea Salvenmoser gerne um und motivieren sich gegenseitig – eine absolute Win-win-Situation für beide Seiten.

VOLL MOTIVIERT

Die Besuche von Andrea Salvenmoser tragen übrigens Früchte: „Für uns alle – von den Mitarbeitenden im Büro bis hin zur Werkstatt – hat die Investition schon jetzt enorm positive Auswirkungen“, freut sich Tischlermeister Sepp Hofer. Insgesamt dreißig Personen sind im Tiroler Traditionsbetrieb beschäftigt, jede und jeder Einzelne davon setzt die Inputs höchst motiviert um. „Gleich von Beginn an war das Interesse sehr hoch, die Mitarbeiter*innen haben viele Fragen gestellt und sind begeistert von den direkt spürbaren Effekten.“ Das hat dazu geführt, dass sich die Mitarbeiter*innen im Arbeitsalltag mittlerweile gegenseitig motivieren, bei Montagebesprechungen das Thema Ergonomie von sich aus einbringen und bewusst umdenken. „Dieser professionelle externe Input war für uns ein echter Gewinn – zusätzlich hat Andrea Salvenmoser durch ihre offene und bodenständige Art schnell einen Zugang zu allen gefunden. Dieser Austausch auf Augenhöhe ist unbezahlbar!“

Auch in Sachen Mitarbeiter*innenzufriedenheit lohnt sich der Blick auf das betriebliche Gesundheitsmanagement – Sepp Hofer rät seinen Kolleg*innen ganz klar dazu, hier zu investieren: „Die Mitarbeiter*innen kümmern sich jetzt nicht nur selbst um ihr Wohlbefinden und das der Kolleginnen und Kollegen – auch das Engagement des Arbeitgebers wird als sehr wertschätzend empfunden.“ Ein Werkstattmitarbeiter hat durch die eigene Motivation und durch die Unterstützung von Andrea Salvenmoser sogar seinen Hexenschuss in den Griff bekommen und seine Gesundheit in den Fokus gerückt. „Das ist mitunter das Wichtigste: Dass alle ihr eigenes körperliches Wohlbefinden selbst ernst nehmen. Und das sind enorme Benefits – auf persönlicher Ebene und für den betrieblichen Erfolg.“ Weil der regelmäßige Blick auf Arbeitsgewohnheiten wichtig ist, setzt Sepp Hofer auch in Zukunft auf die Kompetenz und den Support von Profis. „Unsere Mitarbeiter*innen sind dadurch fitter, gesünder und zufriedener – der intensive Blick auf die Ergonomie am Arbeitsplatz wird damit auch zum Instrument in Sachen Mitarbeiterbindung.“ Vorsorge lohnt sich also – für alle. Und genau deshalb wird Andrea Salvenmoser auch in Zukunft in der Tischlerei auf die richtige Haltung schauen. ■

IM ÜBERBLICK

Jetzt Fördergelder sichern

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat viele Vorteile – und weil nachhaltige Konzepte nicht nur gut für jede und jeden Einzelne(n), sondern auch für die Gesellschaft sind, werden Projekte zur betrieblichen Gesundheitsförderung auch subventioniert – zum Beispiel von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Auch die Profis von Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement (IBG) geben Auskunft dazu
www.wko.at/site/Plattform-Gesundheitswirtschaft/Foerderungen-und-Services.html
www.ibg.at