



Über die Schulter geschaut

Kollegiale Hilfe durch
betriebliche Ergonomieberater

Inhalt

Geleitwort	2
Vorwort	3
1 Alles eine Frage der Einstellung	5
Betriebliche Ergonomieberatung ist eine Daueraufgabe	
2 Büroeinrichtung gut – alles gut?	13
Argumente für betriebliche Ergonomieberater	
3 Praxis, Praxis, Praxis	17
Was qualifiziert zum betrieblichen Ergonomieberater?	
4 Mit gutem Beispiel voran	23
Betriebliche Ergonomieberatung in der Finanzverwaltung NRW	
5 Schritt für Schritt zum Ziel	27
So setzen Sie Ihre betriebliche Ergonomieberatung in Gang	
Impressum	32

Geleitwort



Mit der flächendeckenden Einführung der Bildschirmarbeit in der Finanzverwaltung des Landes Nordrhein-Westfalen kamen in den 1990er Jahren Bedenken auf, dass die tägliche Arbeit vor dem Monitor auf die Dauer der Gesundheit schaden könnte. Strahlende Röhrengeräte, der starre Blick auf den Bildschirm und ein Mobiliar, das noch aus der alten Aktenordner-Zeit stammte, machten den Beschäftigten zu schaffen. Doch schnell wurde deutlich, dass die neue Technologie auch viele Vorteile mit sich brachte. Plötzlich ließen sich Informationen per Knopfdruck oder Mausklick auf den Bildschirm holen, die noch wenige Jahre zuvor mühsam hätten gesucht werden müssen. Niemand wollte deshalb auf die Vorteile des digitalen Zeitalters verzichten, wenngleich die gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitswelt damit eine neue Bedeutung bekam.

Das Finanzministerium des Landes Nordrhein-Westfalen hat sich dieser Herausforderung gestellt und im Jahr 2000 entschieden, die Beratung der Beschäftigten und das Gesundheitsmanagement in den Finanzämtern weiter auszubauen. In allen Dienststellen der nordrhein-westfälischen Finanzverwaltung wurden sukzessive interne Ergonomiebeauftragte bestellt und qualifiziert. Die Ergonomiebeauftragten überprüfen die Arbeitsplätze ihrer Kolleginnen und Kollegen vor Ort, geben Tipps zur ergonomischen Einstellung von Tischen,

Stühlen und Bildschirmen und stehen für alle Fragen rund um die Gestaltung der Bildschirmarbeitsplätze und zur ergonomischen Arbeitsweise zur Verfügung.

Nach mehr als einem Jahrzehnt fällt die Bilanz sehr positiv aus. Die Ergonomiebeauftragten gehen ihrer Aufgabe mit großem Engagement nach und finden bei ihren Kolleginnen und Kollegen viel Anerkennung. Durch ihr Engagement konnten die Arbeitsplätze der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in relativ kurzer Zeit deutlich ergonomischer und damit gesundheitsfördernder ausgestaltet werden. Gleichzeitig konnten die Beschäftigten über die Ergonomiebeauftragten vor Ort viele gute Vorschläge zur weiteren Optimierung an die Verwaltung herantragen.

Die Finanzverwaltung des Landes Nordrhein-Westfalen ist mit dem in dieser Broschüre vorgestellten Konzept einen Weg gegangen, der die ergonomische und gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsplätze nachhaltig fördert. Ich freue mich, dass die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin unsere Erfahrungen und Konzeption einer breiten Öffentlichkeit präsentiert.

Dr. Rüdiger Messal
Staatssekretär im Finanzministerium des Landes
Nordrhein-Westfalen

Vorwort

Das Arbeiten am Bildschirm ist aus unseren heutigen Büros nicht mehr wegzudenken. Dass dies nicht immer gesund ist, wissen die Arbeitsschützer spätestens seit den neunziger Jahren. Aus dieser Zeit stammen viele der Normen und Richtlinien, etwa die Bildschirmarbeitsverordnung, die heute noch gelten. In der Zwischenzeit hat sich die Informationstechnologie rasant weiterentwickelt, die Krankheitsstatistiken deuten jedoch darauf hin, dass es in der Gestaltung der Bildschirmarbeit noch immer einen Nachholbedarf gibt. So verursachen heute Muskel-Skelett-Erkrankungen beinahe ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage.

Dabei verfügen wir über eine Vielzahl an Strategien und Techniken, um Fehlbelastungen an Bildschirmarbeitsplätzen wirksam zu vermeiden: Bewegung am Arbeitsplatz und dynamisches Sitzen, hochauflösende und flimmerfreie Bildschirme, mannigfach einstellbare Stühle, Sitz-Steh-Arbeitsplätze. Wie so oft handelt es sich nicht um ein Erkenntnis-, sondern um ein Umsetzungsproblem.

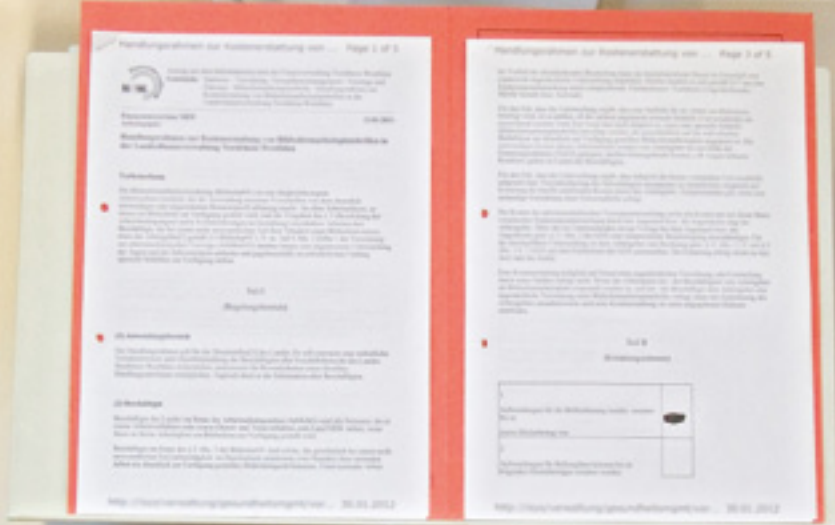
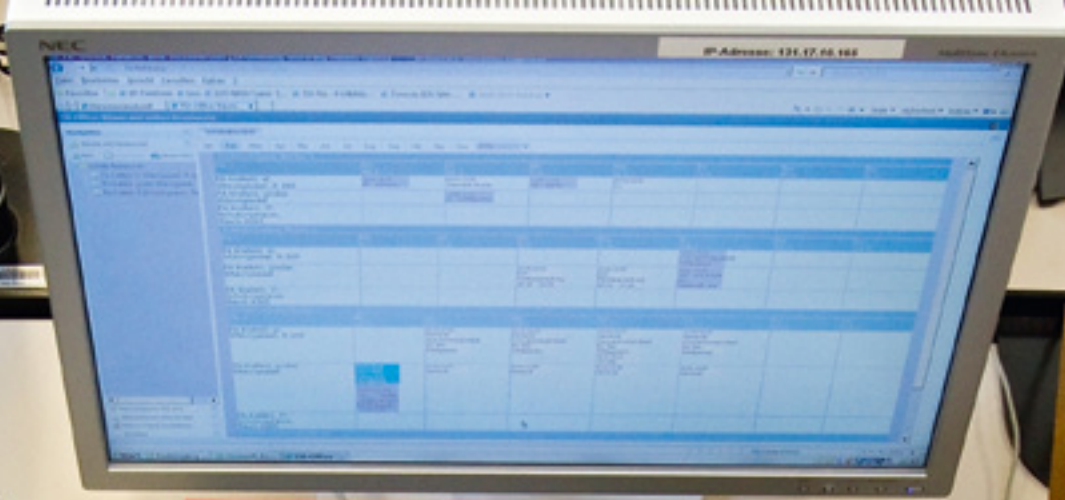
Das Beispiel der betrieblichen Ergonomieberater in der Finanzverwaltung NRW zeigt, wie durch eine engmaschige Betreuung und Beratung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Effizienz von Gestaltungsmaßnahmen verbessert werden kann.

Als Ressortforschungseinrichtung des Bundes liefert die BAuA nicht nur wissenschaftliche Grundlagen zu wichtigen Themen der Arbeitswelt, sie beteiligt sich auch am Transfer guter Lösungen in die Praxis. Die vorliegende Broschüre sammelt Argumente für eine betriebliche Ergonomieberatung, nennt Voraussetzungen und gibt Hinweise, was bei der Umsetzung zu beachten ist.

Ich danke der Finanzverwaltung NRW für die gute und enge Zusammenarbeit bei der Entstehung der Broschüre und wünsche Ihnen eine informative Lektüre.

Isabel Rothe
Präsidentin der Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin





1

Alles eine Frage der Einstellung Betriebliche Ergonomieberatung ist eine Daueraufgabe

Starres Mobilliar und Computerkonsolen mit fest integrierten Tastaturen gehören in den meisten Unternehmen längst der Vergangenheit an. Die neue „Freiheit“ vor dem Bildschirm muss allerdings sinnvoll genutzt werden. Gar nicht so einfach – oder wissen Sie, wie viele Verstellmöglichkeiten Ihr Bürostuhl hat? Auch zur Tischhöhe gibt es einiges zu sagen, ebenso zum Bildschirm oder zur richtigen Position der Maus auf dem Tisch.

Schulungen und Beratungen helfen für den Anfang weiter, haben aber in vielen Fällen den gleichen Effekt, wie der Ersthelfer-Kurs vor dem Führerschein: Die Halbwertszeit des Wissens ist kurz, der Bezug zur Praxis denkbar weit weg und im Ernstfall verlässt man sich lieber auf die Profis ...

Wenn sich jedoch im Büro der „Ernstfall“ durch Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen oder Sehstörungen bemerkbar macht, ist die Zeit für kleine Tipps und einfache Lösungen möglicherweise bereits überschritten.

Besser ist es deshalb immer, vorzubeugen. Dafür müsste es im Unternehmen jemanden geben, der

- sich individuell um jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter kümmert,
- ihnen dabei einige Grundlagen zur Ergonomie ihres Arbeitsplatzes vermittelt,
- sie bei der Einstellung von Stühlen, Tischen und Bildschirmen direkt am Arbeitsplatz berät,
- immer ein offenes Ohr für Fragen rund um das Thema Ergonomie hat,
- mit Lösungen zur Stelle ist, wenn etwa die Sehkraft nachlässt oder die Bandscheiben Probleme machen,
- Sicherheitsfachkraft und Betriebsarzt unterstützt, beispielsweise bei der Gefährdungsbeurteilung.

Kurzum: Es müsste in jeder Organisation und jedem Unternehmen einen betrieblichen Ergonomieberater geben, der all diese Aufgaben erfüllen kann. Unmöglich, utopisch, unerreichbar? Nicht in der Finanzverwaltung NRW! Dort sind betriebliche Ergonomieberater durch einen Erlass schon seit einiger Zeit zur festen Institution geworden. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über Praxis, Aufgaben und Ausbildung der Ergonomieberater.



Von links nach rechts:

Die richtige Höhe für die Lordosestütze finden: Der Ergonomieberater erklärt und motiviert.

Die Maus in der Mitte der Schreibunterlage: Klingt ungewohnt, ist aber einen Versuch wert.

Blickrichtung Bildschirm: Der Ergonomieberater demonstriert, worauf es ankommt.

Hilfe von nebenan Ergonomieberatung im Finanzamt Geldern

Für Michael Neumann gibt es derzeit viel zu tun. Neben seiner eigentlichen Aufgabe als Finanzbeamter ist er betrieblicher Ergonomieberater im Finanzamt Geldern, das gerade ein neues Dienstgebäude bezogen hat. Bereits bei der Einrichtung des Gebäudes konnte er wichtige Hinweise geben, die vielleicht nicht immer bequem sind, dafür aber auf Dauer der Gesundheit der Beschäftigten nützen: „Wir haben in jedem Büro den Platz für Aktenordner begrenzt. Der Gang in den Aktenraum gehört zu unserem täglichen Bewegungsprogramm“, erläutert Neumann.

Nun, nachdem alle Tische und Stühle auf Position sind, stattet Neumann seinen Kollegen einen Besuch ab, um zu schauen, ob es noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt und wo möglicherweise noch der Schuh drückt.

Neue Kolleginnen und Kollegen erhalten eine umfangreichere Beratung. Als Kollege findet Michael Neumann schnell Zugang, merkt aber auch, wenn er ungelegen kommt: „Als Finanzbeamter weiß ich natürlich, wann die Stoßzeiten sind und die Kollegen den Schreibtisch voll haben. Da wäre es kontraproduktiv, über die richtige Einstellung des Stuhls zu sprechen.“

Heute ist offensichtlich genau der richtige Tag für die kleine Unterweisung. Dabei gibt es durchaus einige Überraschungseffekte. Dass die Rückenlehne des Stuhls beweglich ist, wussten die beiden Kollegen, wie die Härte der Federung dem Körpergewicht angepasst wird, war ihnen dagegen neu. Und auch die vom Ergonomieberater vorgeschlagene Neigung des Monitors rief zunächst Erstaunen hervor: „Deine Haltung wird günstiger, wenn Du den Bildschirm ein wenig absenkst und leicht nach oben kippst. Dann musst Du den Kopf nicht so starr geradeaus halten.“

Und auch gegen den „Mausarm“ gibt es Tipps: Die natürliche Haltung des Arms aufgreifen, um das Schultergelenk zu schonen. Dass die Maus dabei in der Mitte der Schreibunterlage liegt, befremdet im ersten Moment, ist aber reine Gewöhnungssache. Beim Thema Tisch ist es an diesem Tag nicht allein mit einer Beratung getan. Einer der neu eingezogenen Kollegen misst stattliche 1 Meter 93 – zu viel für die Standard-Tischhöhe. Neumann macht sich eine Notiz und wird noch am selben Tag dem Hausmeister eine Mail schreiben: Bitte den Tisch um einige Zentimeter höher stellen.

Um den Arbeitstisch geht es auch einige Zimmer weiter. Obwohl der Kollege sehr sportlich ist, leidet er unter einem Bandscheibenvorfall. Neumann arbeitet in solchen Fällen mit dem Arbeitsmediziner und der Sicherheitsfachkraft zusammen, um eine Lösung zu finden. Sitzen war für den Kollegen kurz nach dem Bandscheibenvorfall sehr schmerzhaft. Deshalb wurde ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch aus dem Fundus der Finanzverwaltung geliefert, so dass der Kollege nun zwischen Sitzen und Stehen wechseln kann – heute sitzt er lieber. „Was für dich das Optimum ist, musst du selbst herausfinden“, bestärkt ihn Neumann. Der Bandscheibenvorfall kam nicht von ungefähr. Im vergangenen Jahr wurde auf Initiative der Oberfinanzdirektion Rheinland die Aktion „Rückgrat zeigen“ im Finanzamt durchgeführt. Nach der Rückenvermessung mit der sogenannten Spinalmouse zeigte sich eine Veränderung genau an den Wirbeln, an denen sich nun die Bandscheibe herausgeschoben hat.

Nicht immer gelingt die Prävention und nicht alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind sofort für das Thema Ergonomie oder Gesundheit zu gewinnen. Michael Neumann ist sich dessen bewusst und arbeitet beharrlich daran, die unsicheren Kandidaten im Haus umzustimmen: „Jedes Jahr einer mit ins Boot“, lautet sein Ziel für die Zukunft.

Arbeiten im Sitzen – Ein Traum und seine Folgen

Büroarbeit galt früheren Generationen als Inbegriff des idealen Arbeitsplatzes ohne körperliche Anstrengung und fern von Lärm, Staub, Zugluft und anderen Unbilden der Arbeitswelt. Inzwischen ist der Traum für einen sehr großen Teil der Beschäftigten in Deutschland in Erfüllung gegangen, zwei von fünf Beschäftigten verbringen ihren Arbeitstag an einem Schreibtisch vor einem Monitor. Etwa 16 Millionen, andere Schätzungen gehen sogar von 18 Millionen aus, gehen demnach allein in Büros einer sitzenden Tätigkeit an einem Bildschirmarbeitsplatz nach¹.

Dass Sitzen keine ideale Haltung für den menschlichen Organismus ist, wissen Mediziner seit Langem. Die Wirbelkörper der Wirbelsäule werden durch bewegungsloses Verharren auf dem Bürostuhl auf Dauer porös, Bandscheiben verlieren ihre Elastizität, die Gelenkkapseln der Wirbelgelenke schrumpfen und die Rückenmuskeln erschlaffen – kurz: Das System Wirbelsäule leidet durch Dauersitzen.

Früher oder später macht sich dieses Leiden bemerkbar: 34,3 Prozent der Beschäftigten in Verwaltungsberufen haben zumindest gelegentlich Schmerzen im unteren Rückenbereich, beinahe jeder Zweite klagt über Nackenschmerzen. Ein Drittel der Beschäftigten leidet wenigstens zeitweise unter Kopfschmerzen, 28,3 Prozent geben brennende und tränende Augen an². Nahezu jede vierte Krankschreibung wird durch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems verursacht³.

Es zeigt sich, dass die schöne neue und scheinbar mühelose Arbeitswelt am Schreibtisch Risiken birgt, die sich häufig erst nach vielen Jahren bemerkbar machen. Denn längst sind nicht alle Büros unter ergonomischen Gesichtspunkten optimal eingerichtet. Und auch mehr Bewegung im Büroalltag ist eine Maxime, die häufig an den Verhältnissen scheitert. Viele Büroumgebungen lassen dynamisches Sitzen nicht zu, engen die Beschäftigten ein, verhindern Arbeitsphasen im Stehen, organisieren ein bewegungsarmes Arbeiten, in dem sich alles vom Computer-Desktop aus erledigen lässt. Hier sind vor allem die Personalverantwortlichen oder das Gesundheitsmanagement angesprochen, umfassende Konzepte für mehr Gesundheit im Büro zu erarbeiten – schließlich sind gesunde Arbeitsbedingungen Voraussetzung für gute Arbeitsergebnisse und damit entscheidend für die Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens.

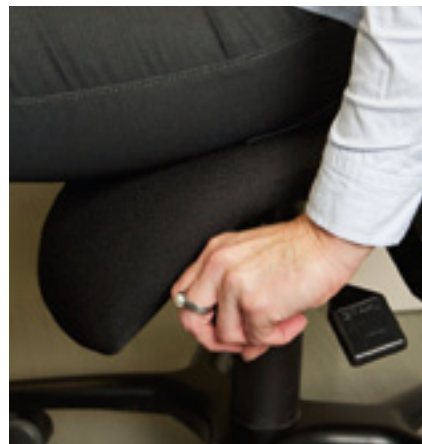
¹ Quelle: Büro-Forum

² BiBB/BauA-Erwerbstätigenbefragung 2006

³ AOK Gesundheitsreport 2009



Individuelle Beratung: Damit Sitzen nicht krank macht oder Krankheiten sich nicht verschlimmern, bieten Ergonomieberater ihre Hilfe an – auch wenn es um die Beschaffung und Einstellung spezieller Arbeitsstühle geht.



Kosten senken, Chancen nutzen

Arbeitsunfähigkeit ist teuer. Sie kostet die Betroffenen nicht nur Gesundheit und Lebensqualität, sondern die Volkswirtschaft auch viel Geld. So schlugen allein die 459,2 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage des Jahres 2009 mit 75 Mrd. Euro zu Buche⁴. Was sich zunächst recht abstrakt anhört, betrifft und belastet jedes Unternehmen – große wie kleine. Denn die Lohnkosten laufen weiter trotz des Produktionsausfalls. Arbeitsabläufe sind gestört, Liefertermine können nicht gehalten werden. Das alles verschlingt Zeit und Geld. Der Krankenstand der Beschäftigten ist sowohl eine volks- als auch eine betriebswirtschaftliche Größe und mitentscheidend für die Wettbewerbsfähigkeit.

Wenn beispielsweise ein Unternehmen mit 100 Beschäftigten bei angenommenen 230 jährlichen Arbeitstagen (= 23 000 Arbeitstage insgesamt) und einem Krankenstand von 3,4 Prozent diesen um einen Punkt senken kann, entfallen die Kosten für 106 AU-Tage. Und das sind bei 400 Euro pro AU-Tag immerhin 42 400 Euro pro Jahr. Deshalb ist es wirksamer, Arbeitsbedingungen zu verbessern, als Krankheitskosten zu tragen. Unternehmen, die effizient in Sicherheit und Gesundheit investieren und entsprechend nachhaltig Kosten senken wollen, sollten sich dabei nicht von der öffentlichen Diskussion um Fehlzeiten und den „blauen Montag“ beeindrucken lassen. Zwar machen die kurzen AU-Fälle von bis zu einer Woche Dauer tatsächlich über zwei Drittel aller AU-Fälle aus, aber nur 20 Prozent der AU-Tage

werden durch die kurzen Fehlzeiten verursacht. Wer also den Krankenstand in seinem Unternehmen wahrnehmbar senken möchte, muss bei den Erkrankungen mit einer Dauer von mehr als sieben Tagen ansetzen – und das sind nicht zuletzt die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems.

Neben dem Krankenstand wirken sich Motivation und Arbeitszufriedenheit auf das Unternehmensergebnis aus. Und auch hier spielt die Büroumgebung eine wichtige Rolle. Das Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) hat herausgefunden, dass eine hohe ergonomische Gestaltungsqualität des Büros unmittelbar am Schreibtisch, aber auch im weiteren Arbeitsplatzumfeld und im gesamten Bürogebäude die Produktivität steigert. Zusammenarbeit und Kommunikation im Team werden durch eine entsprechende Umgebung verbessert, das IAO hat Produktivitätssteigerungen von bis zu 36 Prozent errechnet.

Die Kosten für eine ergonomisch sinnvolle Büroeinrichtung sind übrigens im Verhältnis zu anderen Kosten gering: 80 Prozent der gesamten „Bürokosten“ sind Personalkosten, 14 bis 15 Prozent werden für Gebäude und Flächen ausgegeben⁵, vier bis fünf Prozent gehen in die Einrichtung einschließlich Bürotechnik, ohne diese sind es nur ein bis zwei Prozent an den Gesamtkosten.

⁴ Quelle: BMAS/BAuA 2011: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2009

⁵ Berechnungen des Büro-Forums

Stichwort: Ergonomie

Ergonomie ist eine wissenschaftliche Disziplin, die sich mit dem Verständnis der Wechselwirkungen zwischen menschlichen und anderen Elementen eines Systems befasst, und der Berufszweig, der Theorie, Prinzipien, Daten und Methoden auf die Gestaltung von Arbeitssystemen anwendet, mit dem Ziel, das Wohlbefinden des Menschen und die Leistung des Gesamtsystems zu optimieren.

Ziel einer ergonomischen Gestaltung von Arbeitssystemen ist die Optimierung der Arbeitsbeanspruchung, die Vermeidung beeinträchtigender Auswirkungen und die Förderung erleichternder Auswirkungen. (...)

Bei der Gestaltung von Arbeitssystemen sollte der Mensch als Hauptfaktor und integraler Bestandteil des zu gestaltenden Systems, einschließlich des Arbeitsablaufs und der Arbeitsumgebung, gelten.*

Kurz gesagt:

Ergonomie ist die Anpassung der Arbeit an den Menschen.

* Aus: M. Adler, H.-J. Herrmann, M. Koldehoff, V. Meuser, S. Scheuer, H. Müller-Arnecke, A. Windel, T. Bleyer: Ergonomiekompandium – Anwendung Ergonomischer Regeln und Prüfung der Gebrauchstauglichkeit von Produkten. Dortmund: BAuA 2010





2

Büroeinrichtung gut – alles gut?

Argumente für betriebliche Ergonomieberater

So wichtig Investitionen in eine nach ergonomischen Kriterien eingerichtete Büroumgebung auch sind, sie lösen nicht alle Herausforderungen. Denn was hilft der beste Bürostuhl, wenn seine Besitzerin oder sein Besitzer nicht wissen, wie dieser optimal an den eigenen Körper angepasst wird? Ebenso sind elektrisch höhenverstellbare Schreibtische sinnlos, die von den Beschäftigten – aus welchen Gründen auch immer – nicht genutzt werden. Aber auch Führungskräfte, Arbeitsmediziner und Sicherheitsfachkräfte profitieren von den Ergonomie-Spezialisten im eigenen Haus, sei es bei der Beschaffung von Hard- und Software, sei es beim Erkennen von Belastungsschwerpunkten.

Kollegiale Kümmerer und Berater

Im betrieblichen Alltag tauchen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viele Fragen zu Ergonomie und Gesundheit auf, die nicht oder nur unzureichend durch Merkblätter und allgemeine Informationen beantwortet werden: Wie verträgt sich die neue Gleitsichtbrille mit der Bildschirmarbeit? Was kann ich gegen die Verspannungen im Nacken unternehmen? Wen muss ich ansprechen, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen einen

speziellen Arbeitsstuhl benötige? Betriebliche Ergonomieberater wissen Rat, können erste Maßnahmen treffen und die Dinge organisatorisch „aufs Gleis“ setzen.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Unterstützung des Gesundheitsbewusstseins. Wenn Beschäftigte aus Unkenntnis oder langjähriger „Routine“ sich gesundheitsfördernden Maßnahmen verschließen, laufen viele Investitionen in bessere Arbeitsbedingungen ins Leere. Grundsätzlich müssen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf überzeugende Weise über gesundheitliche Belastungen der Bildschirmarbeit wie auch über Möglichkeiten der Prävention informiert werden. Die Erfahrungen zeigen allerdings, dass sich Problembewusstsein und Wissen nicht im Schnelldurchgang erreichen lassen. Dauerhafte Überzeugungsarbeit und praktische Unterstützung sind notwendig, damit Empfehlungen aufgegriffen und ergonomische Hilfen angenommen werden. Auch hierbei können betriebliche Ergonomieberater wichtige Unterstützung geben.

Rat und Unterstützung für die Führungsebene

Unternehmen und Organisationen achten heute mehr den je darauf, Abläufe zu optimieren, Fehler zu erkennen und in einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess einzutreten. Dies bedeutet keineswegs nur, Druck und Leistungsvorgaben zu erhöhen. Das Erfolgsrezept liegt häufig darin, Hemmschuhe zu beseitigen und die Voraussetzungen für effizientes Arbeiten zu schaffen.

Gesundheit am Arbeitsplatz ist damit zu einer wichtigen Führungsaufgabe geworden. Die Führungskräfte, aber auch das mittlere Management eines Unternehmens und einer Organisation benötigen dazu regelmäßige und verlässliche Rückmeldungen: Wo bestehen Belastungsschwerpunkte? Wie können Fehlbelastungen durch eine bessere Gestaltung von Arbeitsplätzen vermieden werden? Welche Verbesserungen werden angenommen? Diese und andere Fragen lassen sich ohne genaue Kenntnisse der Situation an den einzelnen Arbeitsplätzen kaum beantworten, die Gefahr von Fehlinvestitionen ist hoch. Betriebliche Ergonomieberater helfen auch hier weiter: Sie können Unternehmensleitung und Führungskräfte durch ihr spezielles Wissen und ihre Erfahrung bei Entscheidungen über Investitionen und Gesundheitsprogramme unterstützen und beraten.

Zusammenarbeit mit anderen Akteuren

Ob Sicherheitsbeauftragte, Sicherheitsfachkräfte oder arbeitsmedizinischer Dienst – betriebliche Ergonomieberater leisten an vielen Stellen wertvolle Unterstützung, beispielsweise wenn es um betriebliche Unterweisungen nach § 12 des Arbeitsschutzgesetzes geht. In vielen Betrieben gibt es eine Vielzahl von Themen, zu denen Unterweisungen durchgeführt werden müssen, so dass die Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz schnell zur Routineveranstaltung wird. Betriebliche Ergonomieberater sind hier Spezialisten, die sich auch mit der richtigen Vermittlung der Unterweisungsinhalte intensiv auseinandergesetzt haben. So kann die Pflicht zur überzeugenden Kür geraten, die Gesundheitsbewusstsein bei den Beschäftigten schafft.

Für Arbeitsmediziner beziehungsweise den arbeitsmedizinischen Dienst sind betriebliche Ergonomieberater wichtige Ansprechpartner: Sie können beispielsweise bei gesundheitlichen Problemen der Beschäftigten erste Besichtigungen des Arbeitsplatzes vornehmen und gegebenenfalls den arbeitsmedizinischen Dienst mit einbeziehen. Auch im Zusammenhang mit der regelmäßigen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung der Augen bei Bildschirmarbeit (G37-Untersuchung) leistet der betriebliche Ergonomieberater wichtige Unterstützung, indem er für die für den Arbeitnehmer freiwillige Untersuchung wirbt.

Noch mehr Beratung – ist das sinnvoll?

Diese Frage stellt sich nur auf den ersten Blick. Das Konzept des betrieblichen Ergonomieberaters schließt eine Lücke in der Umsetzung von Gesundheitsprogrammen in Unternehmen. Dabei baut es auf eine niedrigschwellige, dauerhafte, kollegiale Hilfe in Sachen Gesundheit und Ergonomie, die es in dieser Form sonst nicht gibt.

An professionellen Beratungsangeboten zur Gesundheitsförderung im Betrieb, betrieblichem Gesundheitsmanagement und ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung herrscht kein Mangel. Viele dieser Beratungen sind sehr hilfreich, wenn es beispielsweise um grundlegende Fragen der Arbeitsplatzgestaltung geht. Durch Beratungen können innovative Impulse gesetzt und neue Ideen für eine gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung entwickelt werden. Das Konzept des betrieblichen Ergonomieberaters versteht sich ausdrücklich nicht als Konkurrenz zu solchen professionellen Beratungsangeboten.

Im betrieblichen Alltag mangelt es nicht selten am langen Atem bei der Umsetzung ergonomischer Programme, professionelle Ergonomieberater werden meist nur punktuell in Betriebe und Dienststellen geholt. Genau hier setzt das Konzept des betrieblichen Ergonomieberaters an.

Betriebliche Ergonomieberater sind als Kollegen leicht und ohne Hemmschwelle ansprechbar. So können sie die Umsetzung einer guten Arbeitsplatzgestaltung langfristig betreiben und ergonomische Grundsätze im Arbeitsalltag beharrlich verfolgen. Dabei stehen sie nicht in Konkurrenz zu den eingeführten „Institutionen“ des betrieblichen Arbeitsschutzes wie den Betriebsärzten oder den Fachkräften für Arbeitssicherheit. Auch geht es nicht darum, mit dem betrieblichen Ergonomieberater einen weiteren „Beauftragten“ im Bereich des Arbeitsschutzes einzuführen. Im Gegenteil: Betriebliche Ergonomieberater sind eine sinnvolle, aber freiwillige Ergänzung des bestehenden betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie sind damit aber auch ein deutliches Statement für ein hohes Niveau in der gesundheitlichen Prävention. Und sie signalisieren den Beschäftigten klar, dass ihrem Arbeitgeber oder Dienstherrn am Erhalt ihrer Gesundheit sehr viel gelegen ist.



3

Praxis, Praxis, Praxis

Was qualifiziert zum betrieblichen Ergonomieberater?

Betriebliche Ergonomieberaterinnen und -berater benötigen kein Hochschulstudium, um ihre Aufgabe erfolgreich zu erledigen. Das Konzept der Finanzverwaltung NRW sieht keine Eingangsvoraussetzungen vor – jeder Beschäftigte kann von der Dienststelle zum betrieblichen Ergonomieberater bestellt werden. Gleichwohl gibt es eine ganze Reihe von fachlichen und persönlichen Voraussetzungen, damit betriebliche Ergonomieberater erfolgreich wirken können.

Überzeugend und gut vernetzt

Wo immer betriebliche Ergonomieberater im Einsatz sind – sie müssen die Fähigkeit besitzen, andere Menschen zu überzeugen. Das funktioniert natürlich nur, wenn sie selbst von ihrer Mission überzeugt sind. Wer Einstellmöglichkeiten an Stühlen, Tischen und Monitoren überflüssig findet und dem Thema Gesundheit gleichgültig gegenübersteht, dürfte als Berater kaum seine Kollegen oder Führungskräfte mitreißen. Auch eine „Früher-war-alles-besser-Haltung“ ist eher hinderlich, eine positive Aufgeschlossenheit gegenüber Innovationen und Änderungen in der Arbeitswelt hilft dagegen, sich bei der Beratung

nicht in sinnlosen Grundsatzdiskussionen zu verlieren.

Neben einer positiven Haltung gegenüber dem Ziel der eigenen Bemühungen ist auch die Fähigkeit gefragt, die richtigen Worte und einen Zugang zu Menschen zu finden. Das verlangt viel Einfühlungsvermögen und die Gabe, flexibel auf die Kolleginnen und Kollegen eingehen zu können. Ein beschwerdefreier Kollege unter 30 ist mutmaßlich schwerer für die Themen Ergonomie und Gesundheit zu gewinnen, als eine ältere Kollegin, die vielleicht bereits einen Bandscheibenvorfall erlitten hat. Er muss anders angesprochen werden als sie, die möglicherweise bereits genaue Vorstellungen hat, wie die Belastungen an ihrem Arbeitsplatz reduziert werden könnten.

Ist bei dem jüngeren Kollegen die Überzeugungskraft ausschlaggebend, käme es im Fall der älteren Kollegin darauf an, die eigenen Grenzen genau zu erkennen: Ergonomieberatung soll nicht den arbeitsmedizinischen Dienst ersetzen. Wahrscheinlich ist es besser, in diesem Fall einen Arbeitsmediziner hinzuzuziehen und zu beraten, welche Verbesserungen am Arbeitsplatz sinnvoll sind, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Dabei hält

der Ergonomieberater allerdings die Fäden in der Hand und bringt sein Wissen über Organisation und interne Abläufe ein, etwa um Sondermobiliar zu beschaffen. Erkrankte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten so schnelle Hilfe, haben mit dem betrieblichen Ergonomieberater einen festen Ansprechpartner, an den sie sich mit allen Fragen wenden können. Die Gefahr von Folgeschäden und weiterer Arbeitsunfähigkeit wird dadurch erheblich verringert.

Auf die Praxis gut vorbereitet

Offenheit, die Fähigkeit auf Menschen zuzugehen, Durchsetzungsvermögen, Organisationstalent, Überzeugungskraft, Akzeptanz bei Kolleginnen und Kollegen wie auch bei Vorgesetzten: So lassen sich die wichtigsten Anforderungen an die Persönlichkeit betrieblicher Ergonomieberaterinnen und -berater zusammenfassen. Zu einem vollständigen Anforderungsprofil kommt die fachliche Qualifikation hinzu. Selbst in großen Organisationen wie der Finanzverwaltung dürfte es nur sehr wenige Personen geben, die über die notwendigen Kenntnisse bereits verfügen. Beschäftigte, die beispielsweise als Sicherheitsbeauftragte tätig sind, verfügen über Vorkenntnisse, benötigen aber zusätzliches Wissen.

Bei der Finanzverwaltung in Nordrhein-Westfalen wird dieses Wissen in einer ausführlichen Aus- und Weiterbildung vermittelt, die vom Aus- und Fortbildungsreferat im Finanzministerium NRW organisiert und durchgeführt wird. Auf dem

Ausbildungsplan steht neben den gesetzlichen Grundlagen (Arbeitsschutzgesetz und Bildschirmarbeitsverordnung) zunächst ergonomisches Praxiswissen:

- Wie wird der Stuhl richtig eingestellt?
- Wie hoch muss der Tisch sein?
- Wie wird der Monitor richtig eingestellt?

Wer sich einigermaßen mit den Belastungen an einem Bildschirmarbeitsplatz auskennt, weiß, dass mit der Auswahl und richtigen Einstellung der Büromöbel noch nicht alle Probleme gelöst sind. Folgerichtig geht es im nächsten Schritt der Ausbildung um gesundheitsförderliche Arbeitsweisen. Dazu müssen die angehenden betrieblichen Ergonomieberater in Grundzügen wissen, wie der menschliche Stütz- und Bewegungsapparat aufgebaut ist, insbesondere der Rücken. Sie wissen dann, dass Bildschirmarbeit eine im wahrsten Sinn fesselnde Tätigkeit ist, die nicht ohne Auswirkungen auf die Rückengesundheit bleibt. Dagegen hilft in erster Linie Bewegung, also dynamisches Sitzen mit häufigen Haltungswechseln.

Bei der Ausbildung kommt es darauf an, nicht nur auf den Sinn häufiger Haltungswechsel hinzuweisen, sondern auch Bewegungsübungen einzubeziehen. Neben theoretischem Wissen ist ein kleiner Fundus an praktischen Übungen, etwa zur Entspannung der Nackenmuskulatur, wichtig. Sie helfen in der Beratungssituation unmittelbar, tragen zur Auflockerung des Gesprächs bei und unterstreichen die Kompetenz des Beraters.

Das vorhandene Wissen vertiefen

Nach den ersten grundlegenden Einführungen erhalten die angehenden Ergonomieberater vertiefende Informationen über den Bildschirmarbeitsplatz und häufige Beschwerden. Vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern brennen beispielsweise die Augen, wenn sie einige Stunden vor dem Bildschirm gesessen haben. Das Thema „Richtiges Sehen“ bildet daher einen guten Einstieg in die zweite Ausbildungsphase. Es leitet über zur richtigen Anordnung von Bildschirm, Tastatur und Maus auf dem Schreibtisch und zur Einrichtung des Arbeitsraumes. Auch Beleuchtung und Raumklima werden behandelt.

Damit sind die betrieblichen Ergonomieberater auf ihre Aufgabe für den Anfang gerüstet. In drei weiteren Fortbildungsmodulen wird das Wissen in den folgenden Bereichen noch einmal konkretisiert und vertieft:

- Gesetzliche Regelungen
- Bürostuhl und dynamisches Sitzen
- Schreibtischsystem mit allen Anpassungs- und Erweiterungsmöglichkeiten
- Steharbeitsplatz
- Flächennutzung im Büro
- Raumklima und Pflanzen
- Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Benutzung von Bildschirmarbeitsplatzbrillen
- Anregungen zu Stressbewältigung, Bewegung, und gesundheitsfördernder Ernährung

Neben diesen Themen werden in allen drei Fortbildungsmodulen rechtliche Voraussetzungen, Zuständigkeiten und Ansprechpartner angesprochen.

Die Tätigkeit betrieblicher Ergonomieberater ist sehr konkret und praxisbezogen. Deshalb ist es sinnvoll, die Ausbildung möglichst genau auf die Situation im Unternehmen auszurichten und beispielsweise genaue Kenntnisse über die im Unternehmen verwendeten Bürostühle und Schreibtischsysteme zu vermitteln. Fragen zu Verstell-, Erweiterungs- und Umbaumöglichkeiten kommen in der Beratung ziemlich sicher.



Da bleibt kein Auge trocken...

Eine Fortbildung zum Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Hätten Sie gewusst, wie oft der Mensch in der Minute normalerweise zwinkert? In der Runde der betrieblichen Ergonomieberater, die sich an diesem Morgen im Finanzamt Essen-Nord/Ost eingefunden hat, ist jedenfalls zunächst Stirnrunzeln zu sehen. Ute Pferdenges und Jürgen Lemm vom Gesundheitsmanagement der Oberfinanzdirektion Rheinland haben zu diesem Fortbildungstag eingeladen. Die beiden erfahrenen Dozenten bilden seit Jahren betriebliche Ergonomieberater – in der Finanzverwaltung NRW heißen sie Ergonomiebeauftragte – aus. Mit dem Thema „Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz“ treffen sie ganz offensichtlich auf reges Interesse ihrer Kolleginnen und Kollegen. Kein Wunder: Auch in der Finanzverwaltung ist der demografische Wandel spürbar. Das Durchschnittsalter liegt bei mehr als 46 Jahren mit weiter steigender Tendenz. Viele Beschäftigte sind von nachlassender Sehkraft betroffen und Brillenträger, was am Bildschirmarbeitsplatz durchaus Probleme bereiten kann, vor allem dann, wenn der Blick zwischen der Akte auf dem Schreibtisch, dem Bildschirm und Besuchern im Raum ständig wechselt.

Aber auch bei Normalsichtigen kann der Arbeitstag vor dem Bildschirm Beschwerden hervorrufen, wenn Blendungen auftreten oder grundlegende Einstellungen von Tisch und Monitor nicht stimmen.

Hierzu gibt es an diesem Tag eine Fülle von Informationen und eigenen Sinneserfahrungen – denn die beiden Dozenten haben eine Reihe von interessanten und überzeugenden Experimenten vorbereitet. So erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass das Auge bei der Farbe Rot auf die Ferne fokussiert, während Blau eher das Gegenteil bewirkt. Beim Thema Farbsehen sorgen die Ishihara-Tafeln, auf denen man die versteckten Zahlen finden muss, für rege Diskussionen.

Zur Feststellung der sogenannten Ruheblickneigung* haben die Dozenten Pappsäulen mit Skalen auf die Tische gestellt. Anhand des festgestellten Blickneigungswinkels lässt sich die richtige Höheneinstellung des Bildschirms ermitteln, was vor allem für Brillenträger wichtig ist. Gleitsichtbrillen führen im Zusammenspiel mit falsch eingestellten Monitoren häufig zu Nackenbeschwerden, was jedem Teilnehmer der Veranstaltung nach diesem Experiment klar geworden ist.

Der gesamte Fortbildungstag ist so konzipiert, dass die kurzen Powerpoint-Vorträge immer wieder von Experimenten, Diskussionen und kleinen Lockerungs- und Entspannungsübungen unterbrochen werden. Das sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern zeigt den anwesenden Ergonomiebeauftragten beispielhaft, wie die ergonomische Beratung der Kolleginnen und Kollegen idealerweise aussehen könnte: nicht zu viele Worte, stattdessen anschauliche Information und praktische Tipps.

Dass die Veranstaltung auch genutzt wird, um Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen, versteht sich. Ein geschickt moderierter Erfahrungsaustausch zu Beginn schafft eine gute Gesprächsatmosphäre und trägt eine Vielzahl von Aspekten zur Ergonomieberatung zusammen und regt die Diskussion über die eigene Tätigkeit an.

Nachtrag: Wir zwinkern durchschnittlich 22 Mal in der Minute, wenn wir nicht gerade am Computer sitzen. Das Starren auf den Bildschirm verringert die Zahl der Lidschläge pro Minute auf fünf. Kein Wunder, dass die Augen dabei trocken werden und beginnen zu brennen. Was man dagegen tun kann? Auch das war Gegenstand dieser Fortbildung.

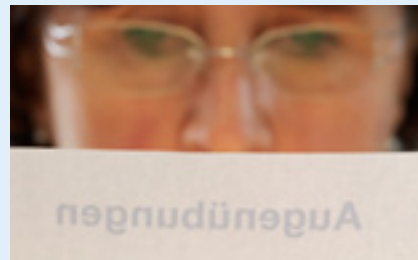
* Nähere Informationen unter www.ifado.de.
Suche unter dem Stichwort „Ruheblickneigung“.



Was beeinflusst das Sehen am Arbeitsplatz?
Die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen die Gruppe voran.



Mit Hilfe der Pappsäule kann der Blickneigungswinkel anschaulich ermittelt werden.



Entspanntes Sehen ist auch eine Frage der Übung. In der Fortbildung lernen die betrieblichen Ergonomieberater, was den Augen gut tut.



Die Klopfmassage rund um die Augen entspannt die Augenmuskulatur nach zu viel Bildschirmarbeit.



lich

Willkommen

zur Fortbildung für

beauftragte

5405

4

Mit gutem Beispiel voran Betriebliche Ergonomieberatung in der Finanzverwaltung NRW

Betriebliche Ergonomieberatung in der hier vorgestellten Form ist keine neue Erfindung. Die Ausblicke in die Praxis auf den vorhergehenden Seiten haben es bereits angedeutet: Die Finanzverwaltung des Landes NRW verfügt über eine jahrelange Erfahrung mit betrieblicher Ergonomieberatung.

Der sogenannte „Ergonomiebeauftragte“ wurde bereits im Jahr 2000 durch einen Ministererlass eingeführt. Darin heißt es:

„Damit die Arbeitnehmer eine Gesundheitsgefährdung erkennen und entsprechend den vorgesehenen Maßnahmen auch handeln können, müssen sie individuell auf die Arbeitssituation zugeschnittene Informationen, Erläuterungen und Anweisungen erhalten, z. B. ergonomisches Sitzen, Neigungswinkel des PC-Monitors etc. Zur entsprechenden Unterweisung der Beschäftigten ist für jede Dienststelle ein Ergonomiebeauftragter zu bestellen. Bei Neueinstellungen, bei Veränderungen im Aufgabenbereich, bei Einführung neuer Arbeitsmittel oder neuer Technologien hat jeweils vor Aufnahme der Beschäftigung eine Unterweisung zu erfolgen.“

Damit war der Startschuss gegeben, um in den 72 rheinischen und 62 westfälischen Dienststellen die Ergonomie an Bildschirmarbeitsplätzen auf ein zeitgemäßes Niveau zu bringen und sich den neuen Herausforderungen zu stellen, die mit der flächendeckenden Umstellung auf PC-Systeme an den Arbeitsplätzen verbunden war.

Die Ergonomiebeauftragten sind für ihre Aufgabe nicht freigestellt, sie engagieren sich neben ihrem Dienst für die Gesundheit am Arbeitsplatz ihrer Kolleginnen und Kollegen. Damit ist die Zeit für die ergonomische Sache naturgemäß begrenzt. Weil Fach- und Dienstaufsicht bei den jeweiligen Dienststellen liegen, haben deren Leitungen allerdings Spielräume.

Zur Auswahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden bereits im Erlass einige Vorstellungen formuliert: Hinreichende Berufs- und Verwaltungserfahrung, Offenheit gegenüber den Sorgen der Beschäftigten, Erfahrung in Fragen des Arbeitsschutzes und der Arbeitssicherheit. Ansonsten gibt es kaum Einschränkungen, Ergonomiebeauftragte sollen ihren Kolleginnen und Kollegen unvoreingenommen gegenüber treten und Vertrauen aufbauen können.

Häufig werden Beschäftigte aus dem Organisations- oder IT-Bereich der Finanzämter als Ergonomiebeauftragte bestellt, weil sie durch ihre Tätigkeit die meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ämter kennen und auch mit Verwaltungs- und Beschaffungswegen vertraut sind.

Die Abbildung 1 zeigt die vielfältigen Aufgaben der Ergonomiebeauftragten. Sie beraten ihre Kolleginnen und Kollegen, die Dienststellenleitung und die weiteren Führungskräfte. Eine Kontroll- oder Überwachungsfunktion wird in dem Erlass allerdings ausdrücklich ausgeschlossen, man vertraut auf die guten Argumente der Ergonomiebeauftragten.

Obwohl die Ausbildung der Ergonomiebeauftragten zentral organisiert ist, gilt ansonsten eine weitgehende Autonomie der einzelnen Dienststellen, etwa wie Beratungen organisiert werden und nach welchem Muster sie stattfinden. So finden in manchen Finanzämtern jährliche Begehungen aller Arbeitsplätze statt. Andere Dienststellen gehen bedarfsorientiert vor und beraten auf Anfrage durch Beschäftigte oder Führungskräfte. Teilweise werden auch projektbezogene Arbeitsplatzbesichtigungen durchgeführt.

Das Konzept des betrieblichen Ergonomieberaters oder Ergonomiebeauftragten hat sich seit mehr als einem Jahrzehnt in der Praxis bewährt. Es ist gelungen, das Vertrauen bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wie auch der Vorgesetzten zu gewinnen.



Abb. 1: Aufgaben des Ergonomieberaters



01 SEH-CHECK

SEH-CHECK

CDNE
NPU
ECK

QUESTION	ANSWER	POINTS
1. Was ist die Aufgabe des SEH?		
2. Nenne die Aufgaben des SEH.		
3. Was ist die Aufgabe des SEH?		
4. Nenne die Aufgaben des SEH.		
5. Was ist die Aufgabe des SEH?		
6. Nenne die Aufgaben des SEH.		
7. Was ist die Aufgabe des SEH?		
8. Nenne die Aufgaben des SEH.		
9. Was ist die Aufgabe des SEH?		
10. Nenne die Aufgaben des SEH.		

SEH-CHECK

5

Schritt für Schritt zum Ziel

So setzen Sie Ihre betriebliche Ergonomieberatung in Gang

Das Konzept der betrieblichen Ergonomieberatung besticht durch seine Praxisnähe und Wirksamkeit. Der Aus- und Weiterbildungsaufwand auf Seiten der Ergonomieberaterinnen und -berater ist überschaubar und kaum höher zu veranschlagen, als andere Weiterbildungsmaßnahmen. Die kollegiale Beratung selbst ist in den meisten Fällen eine Angelegenheit von wenigen Minuten. Das Konzept im Unternehmen umzusetzen dauert zugegeben etwas länger. Doch auch hier gilt: Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Die ergonomische Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen ist kein reines „Hardwareproblem“ und durch die Beschaffung moderner Bürolandschaften nicht ein für alle Mal zu lösen. Die individuellen Bedürfnisse und Erfordernisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind sehr unterschiedlich, Scheinlösungen helfen nicht weiter. An guten Lösungen muss im Einzelfall gearbeitet werden, zwar nicht stundenlang, dafür aber kontinuierlich. Dies gilt gerade auch in Zeiten des demografischen Wandels mit alternden Belegschaften.

Auch technologisch ist Büroergonomie keineswegs ein abgeschlossenes Kapitel. Immer neue

Gerätegenerationen von Netbooks, Tabletcomputern und Smartphones drängen auf den Markt und werden früher oder später auch die Büros erreichen. Auch mit neuen Formen der Eingabe durch Gesten oder Sprache muss gerechnet werden. Gut, wenn ein Unternehmen dann über eine funktionierende Infrastruktur von Beraterinnen und Beratern verfügt, die diese Innovationen im Auge haben, Investitionsentscheidungen begleiten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Einführung neuer Technologien im Hinblick auf belastungsarmes Arbeiten beraten können.

Ein guter Start erleichtert vieles

Die bisherigen Seiten haben gezeigt: Es gibt viele gute Gründe für eine betriebliche Ergonomieberatung nach dem Vorbild der Finanzverwaltung NRW. Deren Vorgehensweise zur Einführung eines solchen Vorhabens muss allerdings kein Patentrezept für andere Organisationen sein. Auch muss die Initiative nicht zwingend von der Leitung des Hauses ausgehen. Arbeitnehmer und ihre Vertretungen können den Stein ebenso ins Rollen bringen. Wichtig ist allerdings, einen möglichst breiten Konsens darüber herzustellen, dass

betriebliche Ergonomieberatung wichtig und notwendig ist. Eine klare Willensäußerung durch die Leitungsebene einer Organisation verleiht dem Plan den notwendigen Rückenwind, eine „offizielle“ Einführung, etwa im Rahmen eines Gesundheitstages, schafft die notwendige Aufmerksamkeit im Unternehmen. Wenn darüber hinaus bereits eine Unternehmenskultur vorhanden ist, in der die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und der Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit im Mittelpunkt stehen, sind viele Voraussetzungen für den gelungenen Start einer betrieblichen Ergonomieberatung erfüllt. Bereits vorhandene Strukturen wie etwa Gesundheitszirkel oder ähnliche Arbeitskreise können dem Projekt „Ergonomieberatung“ zusätzlichen Schub verleihen. Auch eine Unterstützung durch Betriebs- bzw. Personalräte kann helfen, ein solches Vorhaben anzuschieben.

Die Unternehmenskultur ist auch maßgeblich für den Erfolg der Beratung. Es geht nicht darum, Patentrezepte den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von oben zu verordnen, sondern durch gezielte Informationen Gesundheitsbewusstsein zu schaffen und zum Mitdenken anzuregen. Betriebliche Ergonomieberater können etwa auf die Einstellmöglichkeiten von Möbeln hinweisen und ihre Hilfe anbieten. Sie haben aber nur dann Erfolg, wenn die Hilfe auch angenommen wird. Dazu bedarf es einer Unternehmenskultur, die insgesamt auf die Initiative von Beschäftigten baut und zu eigenem Denken ermutigt.

Kandidatensuche

Die Finanzverwaltung NRW rekrutiert die Ergonomiebeauftragten überwiegend aus dem IT- und Organisationsbereich der Finanzämter. Die Nähe zur Leitung des Hauses, Erfahrungen mit der Umsetzung übergeordneter Aufgabenstellungen und die Kenntnis von administrativen Wegen verschaffen Beraterinnen und Beratern einen Startvorteil. Solche Vorteile gilt es bei der Auswahl von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Aufgabe der betrieblichen Ergonomieberatung auch in anderen Organisationen zu erkennen und zu nutzen. Aus diesem Blickwinkel erscheinen Beschäftigte aus den Bereichen

- Personalverwaltung und Personalentwicklung
- Gesundheitsmanagement
- Aus- und Weiterbildung

ebenso geeignet, um ihre Kolleginnen und Kollegen zur Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz zu beraten. Eine sorgfältige Auswahl der Beraterinnen und Berater ist ein wichtiger Baustein des Erfolgs. „Notlösungen“ oder Kandidaten, die der Aufgabe skeptisch gegenüber stehen, wirken eher kontraproduktiv.

Wer bildet die Ergonomieberater aus?

Die Finanzverwaltung NRW hat insgesamt 134 Dienststellen und ebenso viele Ergonomiebeauftragte. Für eine so große Organisation kann eine eigene Ausbildung organisiert werden. In der Finanzverwaltung NRW hat das Gesundheitsmanagement der Oberfinanzdirektion Rheinland die Federführung für die Aus- und Fortbildung aller Ergonomiebeauftragten. Aber auch in kleineren Organisationen kann eine zentrale Aus- und Weiterbildung sinnvoll sein. Denn auch hier zählt nicht nur das Wissen über die ergonomische Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen und die wichtigsten Normen, sondern auch darüber, wie man innerhalb einer Organisation am besten ans Ziel gelangt. Auch ist es sicher nicht von Nachteil, die Kultur eines Unternehmens genau zu kennen, wenn man Ergonomieberaterinnen und -berater ausbildet. Schließlich ist jeder Ausbildungstermin eine Gelegenheit, Unternehmensziele an die künftigen Multiplikatoren weiter zu geben.

Kleine und mittlere Unternehmen, für die eine eigene Aus- und Weiterbildung zu aufwendig ist, haben natürlich die Möglichkeit, gemeinsam mit Beratungsunternehmen oder Bildungsanbietern ein Ausbildungskonzept zu erarbeiten oder deren vorhandene Angebote zu nutzen.

Ist die Beratung auf Bildschirmarbeit beschränkt?

Auch wenn das Konzept des betrieblichen Ergonomieberaters, so wie es hier vorgestellt wurde, sich ausschließlich mit Bildschirmarbeit beschäftigt: Seine Vorteile liegen auch für andere Arbeitsplätze, etwa in der Produktion, auf der Hand. Auch dort gibt es häufig ein Defizit in der Umsetzung guter Lösungen. So verfügen viele Unternehmen heute beispielsweise über höhenverstellbare Arbeitstische, Stehhilfen, Hebehilfen und andere Hilfsmittel, die nicht immer richtig angewendet werden. Betriebliche Ergonomieberater könnten auch hier informieren, Bewusstsein bilden und Kollegen unterstützen, die bereits gesundheitlich eingeschränkt sind. Ähnlich verhält es sich im Dienstleistungsbereich, etwa in der Alten- und Krankenpflege.

Die Idee der kollegialen Hilfe in Fragen der Ergonomie ist auf viele Branchen und unterschiedliche Arbeitsplätze übertragbar. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie die passende Lösung für Ihren Betrieb und Ihre Organisation!

Links und Literatur

www.baua.de

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hält Informationen über das gesamte Themenspektrum von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit bereit.

www.buero-forum.de

Diese Seite des Verbandes Büro-, Sitz- und Objektmöbel e.V. (BSO) informiert interaktiv über viele Themen rund um das Büro.

www.ergo-online.de

Der Fachinformationsdienst des Sozialnetzes Hessen behandelt umfangreich und informativ viele Aspekte der Büroarbeit.

www.deutsches-netzwerk-buero.de

Diese Seite wird vom Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit herausgegeben, in dem sich Unternehmen, Sozialpartner, Berufgenossenschaften, Krankenkassen und das Bundesministerium für Arbeit und Soziales engagieren.

Argiropoulos, Neofites; Seidel-Fabian, Birgit: Sitz-Steh-Arbeitsplätze mit Bildschirmtätigkeit – Ansätze und Meinungen. In: Zentralblatt für Arbeitsmedizin, 52 (2002), Seite 104–110

Berquet, K.-H.: Konventionelles oder alternatives Sitzen? In: Deutsches Ärzteblatt 88 (1991) 3, S. 1–7.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): Sitzlust statt Sitzfrust – Sitzen bei der Arbeit und anderswo, Dortmund 2011

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): Stehend K.O.? wenn Arbeit durchgestanden werden muss, Dortmund 2008

Diebschlag, W.; Heidinger, F.; Dupuis, H.; Hartung, E.; Meiller, H.: Ergonomie des Sitzens. Arbeitsmedizinische und technische Aspekte der Sitzgestaltung. Bibliothek der Technik, Band 68, 1992

DIN EN 1335-1 „Büromöbel – Büro-Arbeitsstühle – Teil 1: Maße“

DIN EN 1335-2 „Büromöbel – Büro-Arbeitsstühle – Teil 2: Sicherheitstechnische Anforderungen“

DIN EN 1335-3 „Büromöbel – Büro-Arbeitsstühle – Teil 3: Prüfung“ DIN EN 527-1 „Büromöbel – Büro-Arbeitstische – Teil 1: Maße“ DIN EN 527-3 „Büromöbel – Büro-Arbeitstische – Teil 3: Prüfverfahren für die Bestimmung der Standsicherheit und der mechanischen Festigkeit der Konstruktion“

DIN ISO 5970, Stühle und Tische für Bildungseinrichtungen; Funktionsmaße

Eickhoff, Hajo (Hrsg.): Sitzen. Eine Betrachtung der bestuhlten Gesellschaft. Ausstellungskatalog

- im Auftrag des Deutschen Hygiene-Museums Dresden. Frankfurt am Main, 1997
- Ertel, Michael; Junghanns, Gisa; Pech, Eberhard; Ullsperger, Peter: Auswirkungen der Bildschirmarbeit auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ergebnisse betrieblicher Untersuchungen mit dem Fragebogen „Gesundheit am Bildschirmarbeitsplatz“. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Fb 762, Dortmund 1997
- Grandjean, E.; Hünting, W.: Sitzen Sie richtig? Sitzhaltung und Sitzgestaltung am Arbeitsplatz. I. A. des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, 9. Auflage, München 1989
Institut für Bürodynamik und Ergonomie GmbH (Hrsg.): Befragung von Nutzern integrierter Stehpulte, Stuttgart 1997
- Hätscher-Rosenbauer, Wolfgang: Augenschule für gesundes Sehen, IST-Verlag. Bad Vilbel 2002
- Hätscher-Rosenbauer, Wolfgang: Besser sehen in täglich 5 Minuten, GRÄFE und UNZER Verlag GmbH. München 2011
- Kempf, Hans-Dieter: Die Sitzschule. Das Programm für Alltag und Beruf, Reinbek bei Hamburg, 1994
- Lange, W., Windel A.: Kleine Ergonomische Datensammlung. 12. überarbeitete Auflage. Unter Mitarbeit von Johannes-Heinrich Kirchner, Hans Lazarus, Herbert Schnauber, Gisela Çakir. Hg. v. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund 2008
- Nentwig, Christian; Lüderitz, Andreas: Gesünderes Verhalten, mehr Motivation und höhere Arbeitszufriedenheit durch integrierte Stehpulte – vergleichende Studie zur Steh-Sitz-Dynamik, hrsg. von Officeplus GmbH, 1996
- Peters, Theodor: Büropraxis, Ludwigshafen 1993
- Schwaninger, U.; Thomas, C.; Nibel, H.; Menozzi, M.; Läubli, T.; Krüger, H.: Auswirkungen der Bildschirmarbeit auf Augen sowie Stütz- und Bewegungsapparat. Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW, 1991
- Seidel-Fabian, Birgit: Werden Steharbeitsplätze im Büro genutzt? In: Rolf Albrecht (Hrsg.), Ergonomie am Arbeitsplatz, 1997
- Troll, L.: Die Arbeitsmittellandschaft in Deutschland im Jahre 1999. In: W. Dostal, R. Jansen, K. Parmentier (Hrsg.): Wandel der Erwerbsarbeit: Arbeitssituation, Informatisierung, berufliche Mobilität und Weiterbildung, S. 125–150. Institut für Arbeitsmarkt und Berufsforschung der Bundesanstalt für Arbeit. Nürnberg, 2000
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): BGI 650 SP 2.1. Bildschirm- und Büroarbeitsplätze. Leitfaden für die Gestaltung
- Vogel, Günter: Nehmen Sie Platz. Humanbiologische und kulturgeschichtliche Beobachtung zu menschlichen Körperhaltungen, 2003

Impressum

Über die Schulter geschaut

Kollegiale Hilfe durch betriebliche Ergonomieberater

Herausgeber:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Friedrich-Henkel-Weg 1–25, D-44149 Dortmund

Telefon 0231 9071-2071

Fax 0231 9071-2070

Info-zentrum@baua.bund.de

www.baua.de

Text: KONTEXT Oster & Fiedler GmbH, Hattingen

Fachliche Beratung: Dr. Lars Adolph, Christiane Adomeit

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Ute Pferdenges, Jürgen Lemm

Oberfinanzdirektion Rheinland

Gestaltung: eckedesign, Berlin

Fotos: Uwe Völkner, Fotoagentur FOX, Lindlar/Köln,

Foto S. 2 Jochen Tack, Essen, Foto S. 3 Peter Dorn, Lichtwerk, Dortmund

Herstellung: Bonifatius GmbH, Paderborn

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Zustimmung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Haftungsansprüche materieller oder ideeller Art gegen die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der angebotenen Informationen beziehungsweise durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht werden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, es sei denn, sie sind nachweislich auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden unseres Hauses zurückzuführen.

1. Auflage, Oktober 2012

ISBN 978-3-88261-704-7



ISBN 978-3-88261-704-7