

Fit oder fertig?

Aschenstedterin schult „ErgoScouts“ / Aktive Mikropausen am Arbeitsplatz sollen für Entlastung sorgen

Von Tanja Schneider

ASCHENSTEDT • Machen Sie bei der Arbeit den „Fußkreiser“, den „Trick 7“ oder die „Hängematte“? Hunderte Mitarbeiter großer Einzelhandels-Unternehmen und neuerdings auch der Straßenmeistereien schon. Im Rahmen des vom Bundesarbeitsministerium geförderten Demografie- und Tarifprojektes „ZusammenWachsen – ArbeitGestalten“ hat die Aschenstedterin Anne-Marie Glowienka bundesweit bereits gut 250 „ErgoScouts“ ausgebildet, die in ihren Firmen als Multiplikatoren fungieren und ihre Kollegen zu den kleinen Ausgleichs- und Entlastungsübungen motivieren. Ziel ist die betriebliche Gesundheitsförderung.

Diese sowie die Themen Demografie, Ergonomie, Gesundheits- und Arbeitsschutz hat sich Glowienka mit ihrer Firma „HochForm“ schon lange auf die Fahnen geschrieben. Seit 1995 ist sie selbstständig und versucht, in Betrieben ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement zu etablieren. „Ein wesentlicher Punkt ist die Ausbildung interner Multiplikatoren“, weiß sie aus Erfahrung.

Als sie vor rund vier Jahren in Hannover einen Vortrag über ihr Konzept hielt,



Verkäuferinnen, die unten im Regal Waren ein- oder ausräumen, können ihren Rücken mit dem „Trick 7“ entlasten und gleichzeitig die Beinmuskulatur stärken.

säß mit Tatjana Fuchs auch die Leiterin von „ZusammenWachsen – ArbeitGestalten“ im Publikum. „Und da mein Modell perfekt in das Projekt passt, bin ich als Partnerin eingestiegen“, berichtet Glowienka. Aus den Multiplikatoren wurden die

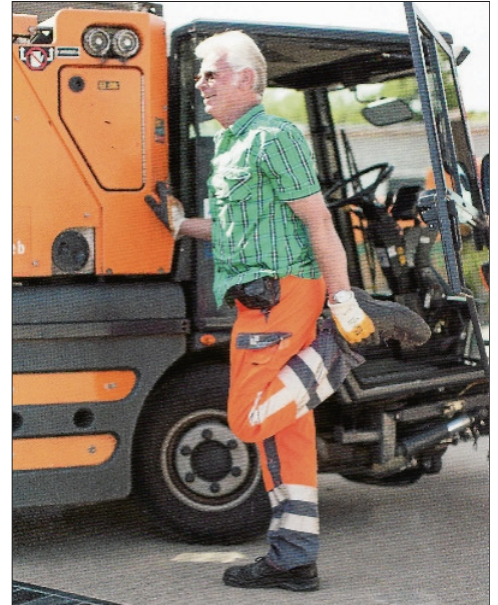
besser klingenden „Ergo Scouts“. „Zudem haben wir das Konzept weiterentwickelt“, sagt die Aschenstedterin. Dabei haben sich die Beteiligten zunächst auf den Einzelhandel konzentriert und dort für die fünf Arbeitsbereiche Büro, Theke, Lager und Warenverräumung sowie Kasse stehend und sitzend die Belastungen analysiert, die nicht nur zu einer verspannten Muskulatur, sondern auch zur Ermüdung, Abnahme der Konzentration und damit der Leistungsfähigkeit führen. „Da ist eine schnelle Entlastung gefragt“, sagt die Aschenstedterin.

Glowienka arbeitete anschließend entsprechende Übungen aus, zum Beispiel die „Waden- Wohltat“. „Viele Verkäufer stehen den ganzen Tag, die Muskeln sind ständig angespannt, da kann auch die Eigenaktivität der Gefäße in den Beinen leiden“, erläutert sie. Die Übung, bei der die Ferse angehoben und gesenkt

werden, soll die Durchblutung verbessern und Krampfadern vorbeugen. Mit dem „Trick 7“ können hingegen alle, die in der Warenverräumung tätig sind, ihre Rückenmuskulatur entlasten, und Bürokräfte lockern ihre Schultern und Nackenmuskulatur mit dem „Sitz-Flügler“. „Alle Übungen lassen sich unauffällig und ohne großen Aufwand in den Tagesablauf integrieren“, erläutert Glowienka.

Um die Mitarbeiter in den jeweiligen Unternehmen zu den aktiven Mikropausen zu motivieren und sie zu etablieren, setzt sie auf die Schulung der „ErgoScouts“. Und das Konzept stößt auf Resonanz. „Die Nachfrage ist groß, ich bin fast ausgebucht“, weiß die Aschenstedterin, die unter anderem schon für große Einzelhandelsketten wie Galeria Kaufhof und Rewe Multiplikatoren ausgebildet hat.

Um das „ErgoScouts“-Modell noch weiter auszubau-



Der „Einbeiner“ ist auch für die Mitarbeiter in den Straßenmeistereien schnell und unauffällig realisierbar.

en, wurde nun gerade das Projekt „ZusammenWachsen – ArbeitGestalten“ um ein Jahr verlängert. „Als zweite Branche sind die Straßenmeistereien an der Reihe“, verrät Glowienka. Neben einem Film und Postern sind Übungskarten entstanden, die in die Jackentaschen der Mitarbeiter passen. Damit die Übungen auch auf Interesse stoßen und später umgesetzt werden, sind sie in Absprache mit Beschäftigten im Straßenbetriebsdienst Bremen entstanden. „Ich habe Vorschläge gemacht, und sie haben sie ausprobiert und Feedback gegeben“, informiert Glowienka. Insgesamt zwölf Übungen wie der „Wadendehner“, „Hoch hinaus“ und „Stehparty“ kamen so zusammen.

Wie nachhaltig das Projekt wirklich ist? Dieser Frage geht auch der Bayerische Rundfunk nach, der ausgebildete „Ergo Scouts“ für einige Wochen begleiten wird. „Auf das Ergebnis bin

ich gespannt“, sagt Glowienka, glaubt aber fest an das Modell. „Die aktiven Mikropausen können genauso ein fester Bestandteil werden wie jeder andere Arbeitsablauf und gleichzeitig Belastungen ausgleichen“, meint sie. „In einem Betrieb, den ich seit Jahren begleite, wird immer um Punkt 11 Uhr die Arbeit für fünf Minuten unterbrochen, eine der Übungskarten gezogen und die aktive Mikropause umgesetzt.“

Die Aschenstedterin betont aber auch, dass das Modell nur erfolgreich sein kann, wenn die Betriebsführung hinter dem Konzept steht und ihrer Vorbildfunktion gerecht wird. „Denn neben der Gesundheit, Kompetenz und den Werten bildet die Führung den wesentlichen Bestandteil für die Arbeitsfähigkeit. Sie muss die Rahmenbedingungen schaffen“, sagt Glowienka.

www.zusammenwachsen-arbeitgestalten.de



Anne-Marie Glowienka mit dem symbolischen Haus der Arbeitsfähigkeit, zu der auch die Gesundheit gehört. • Foto: ts