

«Selbstorganisation wird unterschätzt»

Interview Ob lange Tage vor dem Bildschirm oder körperintensive Arbeit im Freien – das richtige Gesundheitsmanagement ist in jedem Beruf wichtig.

Interview: Dominique Simonnot

Verspannungen im Nacken, Schmerzen im unteren Rücken, Kopfweh oder einfach nur Müdigkeit und Lustlosigkeit am Arbeitsplatz. Typische arbeitsbedingte Volksleiden, die eigentlich nicht sein müssen, würden wir die Gesundheit am Arbeitsplatz ernster nehmen und nicht auf die Freizeit verschieben. Neben dem Betrieb ist dabei auch jeder selbst gefragt, sich um sein Wohlergehen zu kümmern, auch wenn man die Verantwortung gerne auf den Betrieb schiebt. Dabei reichen schon kleine Dinge, um den Arbeitsalltag angenehmer und langfristig schmerzfrei zu halten. Selina Skalsky-Züllig vom Forum BGM Aargau gibt Tipps, die sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Ich habe einen Bürojob, mein Nacken ist extrem verspannt. Ein Klassiker?

Ja, das kommt sehr häufig vor. Es fängt damit an, dass oftmals die Büroarbeitsplätze ergonomisch nicht korrekt eingestellt sind. Wenn Muskeln zu lange nicht durchblutet werden, entstehen Verspannungen. Und generell können bei mangelnder Bewegung nebst Verspannungen auch Herz-Kreislauf-Störungen auftreten und die Lebenserwartung kann beeinträchtigt werden.

Das klingt gar nicht gut. Was sollte man tun?

Erst einmal darauf achten, dass Bürotische und Stühle auf die richtige Höhe eingestellt sind, der Bildschirm richtig platziert ist (Abstand zu den Augen 60 bis 80 cm) und das Tageslicht seitlich einfällt. Das gilt insbesondere auch fürs Homeoffice, wo ergonomische Faktoren oft vernachlässigt werden. Für die ebenso wichtigen regelmässigen Unterbrechungen langer Sitzphasen durch bewegte Pausen oder stehende Tätigkeiten (z. B. Stehpult, Sitzungen im Stehen abhalten, im Stehen telefonieren) ist jeder selbst verantwortlich. Sehr nützlich ist auch, zwischendurch ein paar Entlastungsübungen zu machen, um Verspannungen zu reduzieren. Und natürlich darf die Bewegung in der Freizeit nicht fehlen.

Hinzu kommen überspannte Augen aufgrund der Bildschirme.

Die Belastung der Augenmuskeln bei der Arbeit wird tatsächlich oft unterschätzt. Dabei sind Verspannungen im Nacken verknüpft mit den Verspannungen in den Augen. Ein paar einfache tägliche Übungen können viel bewirken: Schweben Sie beispielsweise mit den Augen immer mal wieder in die Ferne, also weg vom Bildschirm. Dabei werden die Augenmuskeln, die für das Nahsehen zuständig sind, entspannt. Oder umfahren Sie mit Ihrem Blick die Umrisse in Ihrer Umgebung, das ist übrigens auch für die Nackenmuskeln entlastend. Zur Kräftigung und Entspannung bewegen Sie die Augen, rollen Sie die Augen nach oben und unten, dann nach links und rechts. Eine der besten Entlastungsübungen für die Augen ist das Palmieren. Setzen Sie sich entspannt an Ihren Schreibtisch, nehmen Sie die Brille ab, stützen Sie die Ellbogen auf und bedecken Sie die geschlossenen Augen mit den Handflächen – ohne Druck. Die so entstandene Dunkelheit ist eine Wohltat für müde Augen.

Welche Rolle spielt das Tageslicht und die Beleuchtung generell?

Fehlendes Licht sorgt für Müdigkeit, da der Körper denkt, es sei schon Nacht. Mitarbeitende können sich dadurch schlechter konzentrieren und machen mehr Fehler. Es gibt verschiedene Aspekte der ergonomischen Beleuchtung: möglichst hoher Anteil an Tageslicht, eine helle Deckenbeleuchtung mit gleichmässiger Verteilung des Lichts und eine zusätzliche direkte Beleuchtung sowie eine Arbeitsplatzbeleuchtung, z. B. Schreibtischlampe. Es ist wichtig, eine individuelle Komponente in die ergonomische Beleuchtung am Arbeitsplatz einzuführen, um den Bedürfnissen aller Mitarbeitenden gerecht zu werden. Denn: Was der eine als blendend hell empfindet, so dass es ihm fast schon in den Augen schmerzt, ist für den Arbeitskollegen vielleicht genau richtig.

Auch Lärm wird unterschiedlich wahrgenommen.

Das Thema Lärm hat bei den Umgebungsbelastungen wohl den grössten

«Mitarbeitende müssen lernen, Belastungen zu reduzieren und besser mit ihnen umzugehen. Dazu gehört, <nein> sagen zu können, sich abzugrenzen, die Zeit im Griff zu haben oder sich seinen stressverschärfenden Gedanken bewusst zu werden.»

Selina Skalsky-Züllig
Forum BGM Aargau



Einfluss auf das Wohlbefinden. Langandauernder Lärm trägt viel zur Stressentwicklung beim Individuum bei. Als Folge kommt es zu Veränderungen bei Blutdruck, Herzfrequenz und anderen Kreislauffaktoren. Durch Lärm gestörte Menschen können aber auch negative Reaktionen wie Wut, Unzufriedenheit, Rückzug, Depression, Ablenkung oder Erschöpfung zeigen.

Bei körperlicher Arbeit sind es andere Belastungen. Was empfehlen Sie hier?

Übermässige körperliche Belastungen gehören zu den häufigsten Gründen für Beschwerden am Bewegungsapparat. Auch hier sind ergonomisch gestaltete Arbeitsabläufe wichtig und ermöglichen, ein effizientes, sicheres und belastungsarmes Arbeiten. Und auch bei körperlicher Arbeit sind Entlastungsübungen zwischendurch zentral, vor der Arbeit sollten die Muskeln warm gemacht werden und abends sind Dehnübungen angebracht. Eine Ar-

beitsplatzbesichtigung durch einen in Ergonomie ausgebildeten Physiotherapeuten kann hier vieles bewirken. Dieser schaut, wie die Abläufe geändert werden müssen, damit sie ergonomisch ausgeführt werden können, um so Fehlhaltungen zu vermeiden.

Genauso wichtig wie das körperliche Wohl ist die psychische Gesundheit, doch die wird oft unterschätzt.

Arbeitgebende sind von Gesetzes wegen zum Schutz der physischen und psychischen Gesundheit der Arbeitnehmenden aufgefordert. Im Gesetz wird diese Fürsorgepflicht im Artikel 328 OR «Schutz der Persönlichkeit» festgehalten. Es ist essenziell, dass Arbeitgebende ihre Erwartungshaltung beispielsweise im Umgang mit der Erreichbarkeit kommunizieren. Wie sieht es zudem mit der Unterstützung von Ihrem Vorgesetzten aus? Erhalten Sie Rückendeckung oder sind Sie auf sich alleine gestellt, z. B. bei Mobbing? Herrscht ein wertschätzendes Klima?

Wagen Vorgesetzte auch mal, ihre Fehler einzugestehen, werden auch die Mitarbeitenden dazu ermutigt, Fehler rascher zuzugeben. Doch daneben ist jeder Arbeitnehmende auch selber für seine Gesundheit verantwortlich. Selbstorganisation ist ein sehr grosses Thema und gewinnt auch in Zukunft immer mehr an Bedeutung.

Was, wenn sich die Vorgesetzten nicht verantwortlich fühlen, Situationen zu entschärfen, gesunde Arbeitsplätze zu schaffen etc.?

Dann wird es schwierig. Die Angestellten resignieren, verlieren die Motivation, leisten weniger und fallen krankheitshalber aus. Früher oder später werden die Angestellten die Firma verlassen. Zuerst gehen die gut Qualifizierten – also die, die schnell anderswo wieder eine Stelle finden und die, die eigentlich fürs Unternehmen wichtig wären, vor allem in Zeiten des Fachkräftemangels. Führungskräfte tun also gut daran, in ein gutes Teamklima zu investieren.

Was mache ich, wenn ich Zeuge von Mobbing werde?

Wenn Sie Zeuge von Mobbing werden und sich sicher sind, dass es sich um Mobbing handelt, ist es fast Ihre Pflicht, zu handeln. Wenn Sie wegschauen und sich taub stellen, machen Sie sich mit-schuldig. Um Mobbing zu verhindern, ist es wichtig, die Mitarbeitenden auf das Thema zu sensibilisieren und Führungskräfte dazu anzuhalten, Hinweisen von Mobbing konsequent nachzugehen.

Tagung «Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist Gesetz(t) – Gratwanderung zwischen Freiwilligkeit und Pflicht»

Mittwoch, 2. November 2022, 13.15–17.45 Uhr
Kultur- und Kongresshaus KUK

Weiterführende Links

Bgm-ag.ch
gesundheitsfoerderung.ch
Suva.ch



Palmieren sorgt für eine Entlastung und Entspannung der Augen.

Bild: zvg

Hilfreiche Apps für Büro und Homeoffice

Entspannung



Die Achtsamkeit-App
Anleitung für Entspannungsübungen.



Headspace
Meditation/Schlaf/Konzentration. Bezahlte Version empfehlenswert.



buddhify
Gut aufbereitete Entspannungsübungen für jede Situation, auf Englisch.



Insight Timer – Meditation
Meditation/Schlaf/Musik

Bewegung



Seven: 7-Minuten-Workout
Die Sieben-Minuten-Trainings-Challenge.



Freeletics
Fitness-Workouts

Psychische Gesundheit



Wie geht's dir?
Stärkung der psychischen Gesundheit.