

Mit computergestützter Arbeitsplatzanalyse überzeugende Fakten schaffen

Sitze ich etwa falsch?

Ralf Eisele

Arbeitsplatzanalysen und Gefährdungsbeurteilungen durchführen – effektiv und schnell. Wer sitzt richtig, wer sitzt falsch? Die Arbeitsplatzexperten wissen darauf schnell eine Antwort, aber kommt die auch bei den Mitarbeitern an? Oftmals klaffen Wissen und Umsetzung bei der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und dem Verhalten der Angestellten auseinander. Der Beitrag stellt eine anschauliche und effektive Methode vor, um nachhaltig Wissen und Bewusstsein für ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz zu fördern. Ein Praxisbeispiel hierzu lesen Sie im Interview auf der folgenden Seite.



Abb. 1: Wie funktioniert das Arbeitsplatzanalyse-System Humen? Es werden Aufnahmen der Person am Arbeitsplatz gemacht, die dann in der Auswertung (1b) dem Mitarbeiter mittels Ampelfarben seine konkrete Problemstellen vor Augen führen. Zusätzlich soll der Mitarbeiter eine korrekte Position einnehmen, und mittels Aufnahme wird ihm/ihr dann gezeigt, welche positiven Auswirkungen besseres Sitzen hat.

Man kennt die Aufforderungen schon aus der Schulzeit: „Sitz aufrecht, halt dich gerade, mach kein krummes Kreuz...“. Und sofort regt sich der wohlbekannte Abwehrreflex. Der letzte Gesundheitstag ist auch noch in vager Erinnerung, als einem die gesunde Haltung am Arbeitsplatz beigebracht wurde. Doch schnell kehrt der Büroalltag zurück und das neue Wissen wird nicht umgesetzt ...

Die Praxis

Stichwort Bürostuhl: Kaum einer kennt die Möglichkeiten, die dessen Mechanik bietet, geschweige denn deren korrekte Bedienung. Die Gebrauchsanweisung des teuren Stuhls landet oft schon bei der Auslieferung im Papierkorb. Der Lieferant selbst weist die „Betroffenen“ – also diejenigen, die dann wirklich auf dem Stuhl sitzen – nicht ein. Oder der Stuhl kommt ohnehin aus dem Unternehmensbestand, Modell und Mechanik unbekannt.

Erfahrungsgemäß gibt es zwei Gruppen von Nutzern. Diejenigen, die lieber alles so lassen wie es ist, also ganz nach dem menschlichen Motto „Lieber nichts machen, als es aus Unkenntnis falsch zu machen“. Und dann die experimentierfreudigen mit der Schau-wir-mal Einstellung. Meistens kommt in beiden Fällen nichts Gutes heraus. Da bleiben Rückenlehnen arretiert, weil der Gegendruck zu hoch ist – dass man diesen einstellen kann, ist nicht

bekannt – oder Armlehnen sorgen unbeabsichtigt für zu großen Abstand zum Schreibtisch usw.

Auch sonst sieht es am Arbeitsplatz nicht besser aus: Bildschirme sind zu hoch eingestellt und höhenverstellbare Tische, die man erfreulicherweise immer öfter anschafft, werden nicht entsprechend genutzt. Dazu werden noch Dokumente vor die Tastaturen gelegt, zu denen man sich dann beim Schreiben vorbeugt, um sich am zu hohen Bildschirm so richtig schön den Nacken zu überstrecken.

Der Mensch ist ein Augentier

Der Mensch muss akzeptiert werden, wie er ist. Genau hier setzt das computergestützte Visualisierungs- und Dokumentationsinstrument Humen Arbeitsplatzanalyse an. Am konkreten Arbeitsplatz bei der konkreten Arbeit. Ergonomisches Wissen und Bewusstsein kommt zum Menschen. Es werden die Verhältnisse individuell vor Ort betrachtet und der Mitarbeiter erlebt sich an seinem eigenen Arbeitsplatz, mit dem was vorhanden ist und wird nicht ex cathedra theoretisch belehrt.

Das System Humen kommt aus dem Leistungssport, um Analysen zur Optimierung von Bewegungsabläufen durchzuführen, und um bei der Einstellung und Konstruktion von Sportgeräten zu helfen.

Humen erfasst die Arbeitshaltung, analysiert und visualisiert sie und gibt Tipps zur direkten Umsetzung. Der Proband erkennt sofort, welche Bereiche seines Bewegungsapparates bei der gegenwärtigen



Abb. 2: Das Arbeitsplatzanalyse-System Humen arbeitet mit Visualisierung

Einstellung der Arbeitsmittel kritischen Belastungen ausgesetzt sind. Eine Kurzanleitung hilft bei der unmittelbaren Verbesserung. Eine solche Arbeitsplatzanalyse holt die Menschen direkt da ab, wo die Probleme entstehen. An deren Arbeitsplatz. Der positive Effekt ist, dass sich jeder direkt mit seiner individuellen Haltung auseinandersetzen kann, Aha-Erlebnisse sind dabei nicht selten.

Es greift also das Konzept der Visualisierung: Erkennen und damit verstehen, wo Probleme entstehen. Jetzt können auch die gelernten Verhaltensweisen zum Beispiel vom letzten Gesundheitstag richtig angewandt werden. Unentbehrlich ist allerdings die Erläuterung der Ergebnisse durch die geschulten und qualifizierten Anwender des Humen Meßsystems. Noch wichtiger ist aber die Verankerung des Erlebten und Gelernten bei den Mitarbeitern selbst.

Wie im Sport ist „Training“ wichtig, um positive Effekte zu halten und auszubauen. Dazu können und sollten Mitarbeiter/Kollegen ausgebildet werden, die mit wenigen, nachvollziehbaren Handgriffen helfen, die korrekte Einstellung der Arbeitsmittel zu ändern, damit das Verhalten des Mitarbeiters nicht länger an den Verhältnissen der Arbeitsumgebung scheitert. Ein Vergleich: Niemand würde mit dem Auto losfahren, wenn er mit dem Fuß nicht die Bremse erreicht. Von der korrekten Sitzeinstellung vor Fahrtbeginn muss keiner extra überzeugt werden. Aber auch das muss einmal gelernt werden. Ohne Crash, wenn möglich.

Humen ist eine innovative, computergestützte Methode, einen Arbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten zu analysieren und (visuell) zu dokumentieren. Das Ergebnis und die Anschaulichkeit bietet so die Grundlage, den Arbeitsplatz zu verbessern und optimal an den individuellen Bedürfnissen des Menschen auszurichten. Weitere Informationen:

www.arbeitsplatz-analyse.de

Autor

Ralf Eisele
Interessengemeinschaft
der Rückenschullehrer/
Innen e.V.
www.igr-ev.de
EMail: r.eisele@igr-ev.de



Gesunde Hochschule und Arbeitsplatzanalyse

Die Hochschule Coburg hat in diesem Jahr das Arbeitsplatzanalyse-System Humen genutzt, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Themen der Ergonomie zu sensibilisieren. Stefanie Thees, Leiterin des Referats Gesunde Hochschule an der Hochschule Coburg, beantwortet im Interview Beweggründe und Erfolge zu diesem Thema.



Stefanie Thees, Leiterin des Referats Gesunde Hochschule an der Hochschule Coburg

Frau Thees, seit wie viel Jahren gibt es an der Hochschule Coburg das Projekt „Gesunde Hochschule“ als betriebliches Gesundheitsmanagement?

Stefanie Thees: Die Initiative gibt es bei uns an der Hochschule Coburg seit 2010. Zumindest in Bayern sind wir einige der wenigen Hochschulen, an denen das betriebliche Gesundheitsmanagement strukturiert umgesetzt wird. ➤

Seit Mai 2012 ist das Thema fest in der Hochschulstruktur verankert. Dabei geht es uns sowohl um unsere eigenen Beschäftigten und Dozierenden als auch um die Studierenden.

Vor kurzem haben Sie das Arbeitsplatz-Analysesystem Humen eingesetzt. Was war das Ziel der Aktion?

Stefanie Thees: Im Rahmen der Refersatsarbeit bieten wir die unterschiedlichsten Maßnahmen und Aktivitäten, unter anderem eben auch im Bereich der Ergonomie. Mit der Arbeitsplatzanalyse wollten wir den Mitarbeitern

Wie viele Arbeitsplätze wurden untersucht und wie lange hat das gedauert?

Stefanie Thees: 72 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten schon bei diesem ersten Durchgang Interesse an einer solchen Analyse und der Beratung. Um das Ganze durchführen zu können, mussten wir uns Unterstützung von der IGR holen und in nur vier Tagen ging dann auch wirklich alles über die Bühne.

Wie war intern die Akzeptanz für diese Maßnahme?

Stefanie Thees: Nun, wie gesagt, es hatten sich alle freiwillig gemeldet und waren auch



Gesundheit und ergonomisch richtiges Verhalten am Arbeitsplatz sind zentrale Schwerpunkte des Gesundheitsmanagements an der Hochschule Coburg

die Möglichkeit geben, sowohl ihr persönliches Verhalten als auch ihren Arbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten überprüfen zu lassen und zu optimieren.

Warum haben Sie sich für das System von Humen entschieden?

Stefanie Thees: Unsere Arbeit brachte uns mit der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer in Kontakt, die ihre Bundesgeschäftsstelle in Nürnberg hat. Die IGR arbeitet ja mit Humen und war auch maßgeblich an der Entwicklung beteiligt. Es gibt wohl auch nichts Vergleichbares auf dem Markt.

interessiert. Man versprach sich schließlich Verbesserungen und Anregungen davon. Ganz allgemein wurde die Aktion natürlich mit Interesse verfolgt.

Haben die Arbeitsplatzanalysen den Büroalltag gestört?

Stefanie Thees: Nein, wirklich nicht. Das hat immer nur etwa eine Viertelstunde gedauert und war eher etwas Abwechslung in eigener Sache.

Waren die Betroffenen danach von den Ergebnissen überzeugt?

Stefanie Thees: Ich bin sicher, dass wir 85 Prozent damit wirklich „erreicht“ haben. Bei so einer Analyse bekommt man ja auch



Fotos: Hochschule Coburg

In den Informationsveranstaltungen der IGR werden alle Themen visuell bearbeitet und unterschiedlich dargestellt – hier der Klassiker Tafel aus einer Infoveranstaltung in der Hochschule Coburg.

nicht irgendwelche Einschätzungen zu hören, sondern es werden ganz konkrete Fakten geschaffen, mit denen man argumentieren kann. Und genauso konkret wurden dann auch Verbesserungsvorschläge gemacht.

Was hat Ihrer Ansicht nach die Teilnehmer besonders beeindruckt?

Stefanie Thees: Spontan wird man sicher sagen, dass es das Foto mit der darauf dokumentierten Computeranalyse der eigenen Arbeitsposition ist. Doch sicher waren es auch die 30-minütigen Vorträge, bei denen dann das Thema Arbeitsplatzergonomie noch näher erläutert und verdeutlicht wurde, warum genau etwas gesünder oder weniger gesund ist. Also zum Beispiel die Winkel bei den verschiedenen Sitzhaltungen. Da wurden auch mögliche Quellen gesundheitlicher Beschwerden benannt.

Haben Sie insgesamt mit der Aktion das gewünschte Ziel erreicht?

Stefanie Thees: Ja, durchaus. Wir haben die Arbeitsplatzanalysen durchgeführt und bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehr Bewusstsein für ergonomisch richtiges Arbeiten geschaffen. Außerdem wurde uns allen nochmal deutlich, dass man doch eine recht lange Zeit am Arbeitsplatz zubringt und es sich in jeder Hinsicht lohnt, diese Zeit möglichst gesund zu gestalten. Auch als Arbeitgeber können wir diese Motivation nur begrüßen.