



### Management-Serie (III)

# Wohlfühlen im Büro?!

**Haben Sie beim Lesen der Überschrift nicht auch gedacht: Wohlfühlen im Büro?**

**Mir reicht es schon, wenn ich das Büro nach einem 8 Stunden-Tag am PC gesund und ohne Verspannungen verlassen kann.**

**Sie haben recht, so lange Sie unter dem Begriff Gesundheit nur die „Abwesenheit“ von Krankheit verstehen. Doch sind Sie krank bzw. gesund, wenn Sie abgespannt und gestresst nach Hause kommen?**

**G**esundheit muss also viel mehr sein und schließt neben dem körperlichen Wohlbefinden auch noch das seelische und psychische Wohlbefinden mit ein.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat es so beschrieben:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen.“

17 Millionen Menschen verbringen Ihren Arbeitsalltag mit Büroarbeit und diese Arbeit ist in der heutigen Zeit durch den Einzug der computergestützten Informations- und Kommunikationstechnik keine belastungsarme Tätigkeit mehr.

Kopfschmerzen, Schulter-Nackenschmerzen und Rückenschmerzen sind nur einige Ursachen für krankheitsbedingte Ausfalltage, die gerade auch in den „sitzenden“ Berufen stetig zunehmen.

Daher macht es Sinn, sich dort, wo diese Menschen einen großen Teil des Tages und damit auch ihres Lebens verbringen, der Gesundheit anzunehmen.

Eine Arbeit, die gut gestaltet ist und inhaltlich befriedigt, leistet einen sehr großen Beitrag zur Förderung der Gesundheit, der Persönlichkeit und der Leistungsfähigkeit.

### „Die Arbeit macht mich krank“

Diesen Ausspruch haben Sie sicherlich alle schon mal gehört oder sogar selbst gesagt.

Meistens steckt eine schlecht gestaltete Arbeit dahinter, so wie man sie an vielen Bildschirmarbeitsplätzen findet.

Die Zahl der Ausfalltage, so haben Untersuchungen gezeigt, steigt

- je monotoner die Arbeit ist
- je schlechter sie gestaltet ist und
- je weniger Handlungsspielraum sie gewährt.

Diese wenig menschengerechte Arbeitsgestaltung schränkt die Lebensfreude und die Lebensqualität ein, der Stress am Arbeitsplatz erhöht sich, die Gesundheit und damit auch das Wohlbefinden ist gefährdet.

Auf fast allen Schreibtischen findet man heute einen Computer und viele Menschen führen die immer steigenden psychischen Belastungen im Büro auf diesen „grauen Kollegen“ zurück.

Er bietet zwar viele Einsatzmöglichkeiten, die Arbeit mit ihm ist aber eher einseitig.

Hier einige Kriterien, an die sich eine Arbeitsaufgabe messen lassen sollte:

1. Ausführbarkeit,
2. Schädigungslosigkeit,
3. Persönlichkeitsförderlichkeit,
4. Beeinträchtigungsfreiheit.

Punkt 1 und 2 lassen sich durch eine ergonomische Gestaltung von Arbeitsplatz, Arbeitsumgebung und Arbeitsmitteln erreichen. Dazu ausführlicher und mehr in einer der nächsten Folgen.

Beeinträchtigungsfreiheit bedeutet Über- bzw. Unterforderung oder die Beeinträchtigung des Familienlebens z.B. durch Schichtarbeit.



Persönlichkeitsförderlich ist es, wenn die Arbeit positiv empfunden wird, und dies wiederum hängt auch von der Arbeitsorganisation und den Arbeitsinhalten ab.

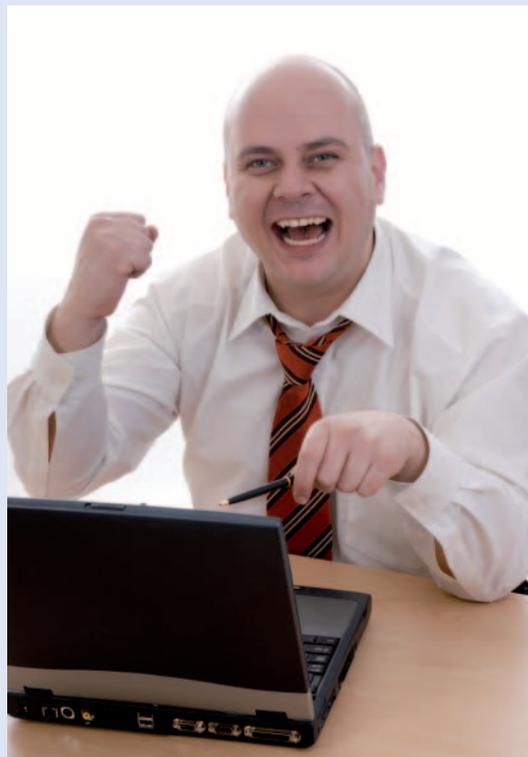
**Wie kann die Büroarbeit mit Bildschirmtätigkeit so gestaltet werden, dass sie die Gesundheit und das Wohlbefinden und gleichzeitig auch die Persönlichkeit der Beschäftigten fördert?**

Überall ist es doch z.B. möglich, die Bildschirmarbeit mit anderen Tätigkeiten wie

- Telefonieren (im Stehen!),
  - Besprechungen,
  - Aktenablage usw.
- zu kombinieren

Weitere Möglichkeiten einer sogenannten „Mischarbeit“ sind z.B.:

- der Arbeitsplatzwechsel (hier rotieren die Beschäftigten auf mehreren Arbeitsplätzen mit unterschiedlichen Aufgaben, aber vergleichbaren Qualifikationen);
- die Arbeitserweiterung (an einem Arbeitsplatz werden mehrere qualitativ gleichwertige Tätigkeiten zusammengefasst);
- die Gruppenarbeit (mehrere Beschäftigte bilden dabei eine Gruppe, die eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen haben).



Auch die Bildschirmarbeitsverordnung weist auf die regelmäßige Unterbrechung der Tätigkeit am Bildschirm durch entsprechende Pausen hin, wobei dabei der Mischarbeit eindeutig Vorrang gewährt wird.

**Bewegungsraum Büro:**

Schon zwei bis drei Haltungswechsel in der Stunde fördern die Gesundheit. Dabei wird der Kreislauf angeregt und Verspannungen vorgebeugt. Voraussetzungen dafür: Der Arbeitsplatz ist so bemessen, dass wechselnde Arbeitshaltungen und Bewegungen möglich sind

Der Flächenbedarf richtet sich bei Bildschirmarbeitsplätzen nach der Anzahl der Arbeitsplätze in einem Raum, der Art der Tätigkeit und der Ausstattung mit Arbeitsgeräten.

Vorgesehen sind mindestens 10–15 qm Fläche pro Arbeitnehmer einschließlich Mobiliar und Verkehrswege.

Gibt es mehr Platz, rechnet sich das auf jeden Fall, denn Untersuchungen haben gezeigt, dass Arbeitsaufgaben oftmals besser im Gehen, als im Sitzen gelöst werden konnten.

**Fazit**

Mischarbeit

- beugt Monotonie vor,
- vermindert den Stress,
- sorgt für geistige und körperliche Bewegung,
- erhöht die Arbeitszufriedenheit und
- fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

**Bisher erschienen:**

HR PERFORMANCE 1/2008:  
E-Mail-freier Freitag – Rettung vor der E-Mail-Flut?  
von Sabine Olszewski

HR PERFORMANCE 3/2008:  
Gemeinsame Dateiablage – Beitrag zur Teamentwicklung?  
von Sabine Olszewski

**Checkliste: Das sollte die Arbeit und der Arbeitsplatz bzgl. Raum und Fläche bieten**

- Vielseitigkeit: die Entfaltung vieler Fertigkeiten und Fähigkeiten werden durch die Arbeitsaufgabe ermöglicht
- Ganzheitlichkeit: eine Arbeitsaufgabe besteht z.B. aus planenden, steuernden, kontrollierenden und ausführenden Elementen
- Handlungsspielraum: nicht jeder Schritt einer Arbeitsaufgabe ist exakt vorgeschrieben, es gibt z.B. gewisse Freiräume bzgl. Arbeitstempo und Reihenfolge
- Rückmeldung: vom Vorgesetzten und Kollegen kommen Rückmeldungen und Unterstützung zur Arbeitsaufgabe
- Entwicklungsmöglichkeiten: Dazulernen und Weiterentwicklung der vorhandenen Kenntnisse
- Die Mindestquadratmeterzahl ist vorhanden (10–15 qm/pro Person)
- Der Schreibtisch ist mind. 160 x 80 cm groß
- Am Arbeitsplatz sollte die Rückrolltiefe für den Stuhl mindestens 1 Meter betragen
- Die Raumhöhe beträgt mind. 2,50 Meter
- Die Durchgangswege sind 60 cm breit und die Verkehrswege sind mind. 80 cm breit
- Die freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz beträgt mind. 1,5 qm



Foto: © Troil, rebequa®

**Autorin:**  
**Anne-Marie Glowienka**  
Physiotherapeutin,  
Ergo Phys Consult®  
Referentin für die  
Bundesanstalt für  
Arbeitsschutz u.  
Arbeitsmedizin (BAuA)  
Fa. hochForm,  
Dötlingen  
www.hochForm-  
zentrum.de