

RAUM für ARBEIT GESTALTEN

Zugegeben, das Dienstbüro von Sachbearbeiter Max ist kein Designstudio, und von Luxus ist keine Spur. Aber der Großraum ist durch Trennwände optisch aufgelockert. Teppichboden und schallisolierte Decke sorgen für gute Akustik, Doppelverglasung und Klimaanlage für gute Luft. Sonnenblenden an den Fenstern und Schreibtischleuchte gewährleisten auch in der dunklen Jahreszeit ausreichendes bzw. angemessenes Licht. Der Schreibtisch ist höhenverstellbar, der Stuhl passt sich dem Rücken an, die Bildschirme sind groß, die Tastatur angenehm zu bedienen.

Max das zu schätzen. Sein Chef hat ihn ins Homeoffice beordert, seinen Dienst Arbeitsplatz muss er sich jetzt mit einer Kollegen aus einer anderen Abteilung teilen. Zu Hause hat Max lediglich seinen Dienstlaptop zur Verfügung. Alles andere ist zwar urgemütlich, aber für Officezwecke denkbar ungeeignet – bis hin zu den Kindern, die Papa häufig um Rat fragen und nicht verstehen, wenn er sich auf ein Büroprojekt konzentrieren muss.

Max hat einen Experten, einen auf Ergonomie spezialisierten Physiotherapeuten gefragt. Der hat eine Zwölf-Punkte-Liste aufgestellt, wo im Homeoffice nachgebessert werden muss.

Doch erst seit einigen Wochen weiß

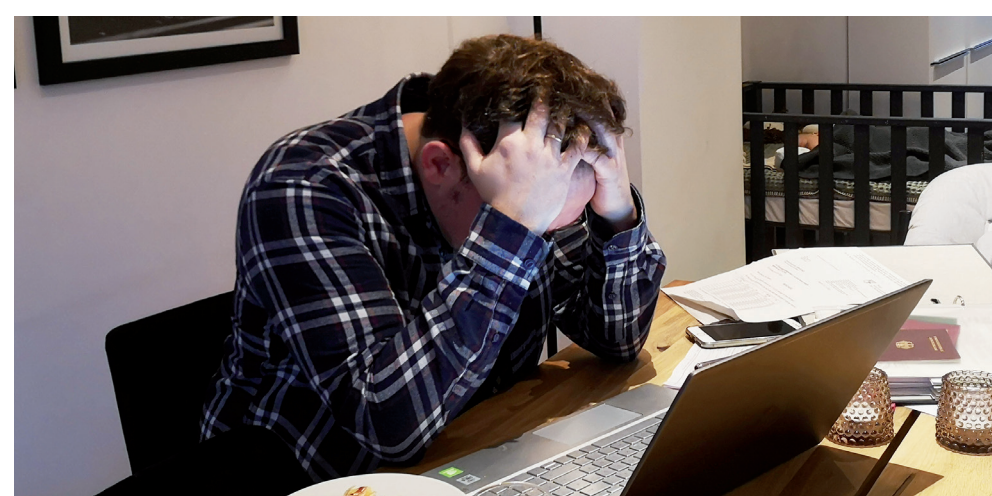


AGS-ANALYSE STRESSPILOT ERGRÜNDET DIE URSACHEN

Robert liebt Kinder. Seine Töchter, vier und zwölf Jahre alt, sind das Lebenselixier des Büroangestellten. Mit seinem Arbeitgeber hat der 34-Jährige einen Plan entwickelt, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Doch nun hat der Betrieb wirtschaftliche Probleme. Robert muss ins Homeoffice ausweichen, weil das angemietete Büro zu teuer geworden ist. Jetzt sitzt er zwei von fünf Arbeitstagen mit den Kleinen und seiner Ehefrau – sie ist Lehrerin – in der Etagenwohnung in der City. Während er über dem Laptop Kalkulationen am Wohnzimmertisch anstellt, rattert im Hintergrund die Waschmaschine. Die ältere Tochter entdeckt ihre Liebe für Popmusik, das Radio läuft nonstop. Sobald das Fenster auf ist, dringt Lärm an sein Ohr. Die Wände zur Nachbarwohnung sind auch nicht gerade dick. Das ist Robert aufgefallen, seitdem er acht Stunden täglich zu Hause konzentriert arbeiten muss. Seit einigen Wochen schläft er schlecht, hat Flackern

in den Augen und ist genervt, sobald das Telefon klingelt. Abends vor dem Fernseher fallen ihm die Augen zu, während seine Frau Abiturarbeiten korrigiert.

„Robert hat Stress. Er ist mit der Situation im Homeoffice überfordert“, sagt ags-Inhaber Dr. Ruud Stefelmans. Damit Robert nicht krank oder die Familie belastet wird, muss er nach Dafürhalten des Gesundheitswissenschaftlers im Austausch mit dem Arbeitgeber seine Situation ändern. „Ein schwieriger Pfad, aber alternativlos.“ Dafür sollte man genauer hinschauen. Stress und seine Ursache kann man ergründen. Mit dem ags-Analysetool Stresspilot lässt sich klären, wo und in welchen Maße Stress verarbeitet wird. „Ich bin ebenso am kleinsten Detail interessiert als auch an der gesamten Struktur“, so Stefelmans. Gesundheitskurse wie Stressmanagement und Autogenes Training sind weitere mögliche Lösungen zu diesem komplexen Thema.



Konzentriertes Arbeiten, ob zu Hause oder im Büro, erfordert eine harmonische und funktional gestaltete Arbeitsumgebung.

„Betreiben Sie aktive Gesundheitsvorsorge mit ergonomischem Bürostuhl und -tisch sowie einer konzentrationsfördernden Schreibtischbeleuchtung in einer Raumordnung als Basis für gesunde Work-Life-Balance“, sagt ags-Inhaber Dr. Ruud Stefelmans.

In Zeiten, in denen Privat- und Arbeitswelt verschmelzen, hat das ags mit seinem zertifizierten Kurs Bildschirmführerschein eine ideale Fortbildung für das Homeoffice geschaffen, die beide Welten vereint.

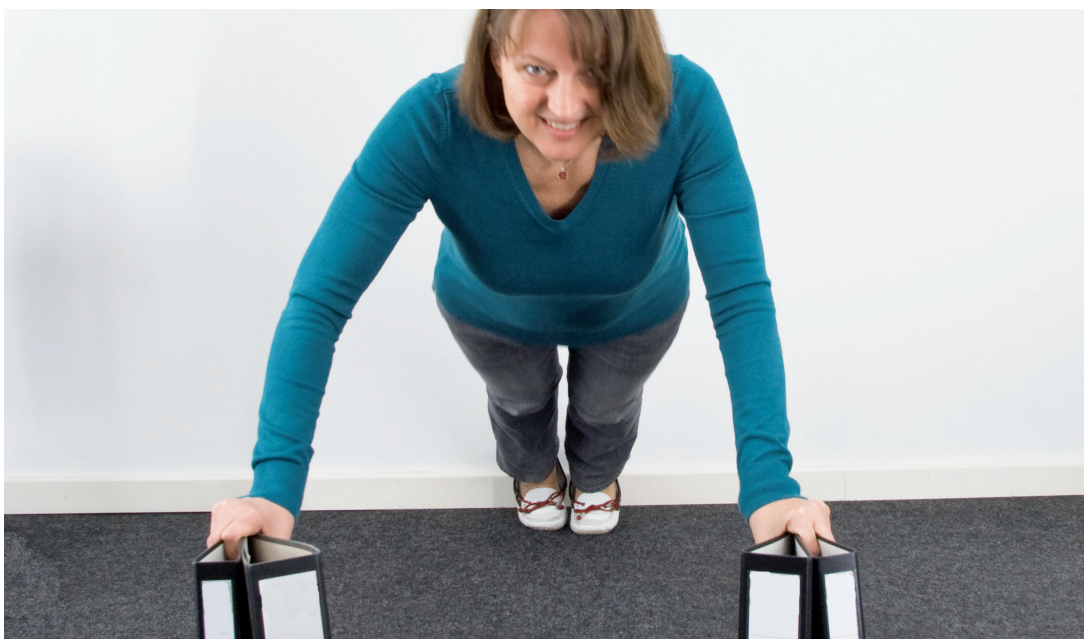
“ Das Homeoffice erfordert eine harmonische und funktional gestaltete Arbeitsumgebung.

MIKROPAUSEN beim Homeoffice: Bewegen während der Arbeitszeit

Jetzt kann Sie nichts mehr aufhalten ... außer vielleicht der vielbeschworene „innere Schweinehund“. Mit dem „Trainingsprogramm Mikropausen“ haben Sie die Möglichkeit, einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags zu schaffen. Sie können Ihre Muskulatur gezielt aufbauen, Ihre Bänderstrukturen straffen, die Bandscheiben ernähren und somit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern. Mit jeder der aufgeführten Übungen erfolgt ein gezielter Trainingsreiz. Die gewünschten Reaktionen - wie Steigerung der Muskelkraft, Verbesserung der

Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit - treten nur bei regelmäßiger Durchführung der Übungen und frühestens nach einem Zeitraum von 10 -12 Wochen ein. Darüber hinaus ist auch der Wechsel zwischen der Belastung und Entlastung von großer Bedeutung. Der Trainingsplan ist in Wochentage eingeteilt, damit Sie nicht einseitig trainieren. Der gesetzte Trainingsreiz kann somit optimal von Ihrem Körper verarbeitet werden.

Das Ergebnis: ein bewegter gesünderer Alltag und ein leistungsfähiger Arbeitstag.



DAS VERHALTEN Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit fördert, entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert - was würden Sie dafür bezahlen?

Es gibt dieses Medikament: **Bewegung.** (Professor Dr. Wildor Hollmann)

Es kommt vor allem auf Ihr Verhalten an, die Dinge zu ändern.

Man kann viele Verhältnisse verändern. Ohne Umdenken wird sich aber nichts Gravierendes tun. Trotz aller negativen gesundheitlichen Begleiterscheinungen des Sitzens gilt die zusammengeklappte Körperhaltung auf einem Stuhl nach wie vor als erstrebenswerter und gesellschaftlich geachteter Zustand. Wer nicht gerade „einsitzt“, der will sitzen.

Sitzen gilt als höherwertig Nach wie vor gilt die sitzende Tätigkeit höherwertiger als die stehende. Folglich erfährt der Sitzende mehr Wertschätzung als der Stehende. Berufliche Aufstiege sind fast immer mit „Entlastung“ von körperlicher Bewegung verbunden und mit einem Mehr an Sitzen. Angekommen ist erst, wer sesshaft geworden ist - und das gilt sowohl räumlich als auch und vor allem gesellschaftlich. Deshalb wird am Stuhl des Konkurrenten gesägt, der diesen selbstverständlich mit allen Mitteln verteidigt. Deshalb lässt der Chef seinen Untergebenen - selbstverständlich selbst sitzend - strammste-

hen. Und deshalb ist es ein Vorrecht des Höhergestellten, dem Niedriggestellten einen Sitzplatz anzubieten – oder auch zu verweigern.

Menschen verlangen nach Sitzplätzen Solange das alles so ist, solange die Menschen nicht nach Bewegung, sondern nach Sitzplätzen verlangen, solange das Sitzplatz-Anbieten zur Höflichkeit

und Selbstverständlichkeit gehört, wird es schwierig, den modernen Menschen von den negativen Sitzfolgen zu entlasten. „Das Aufstehen fängt im Kopf an“, sagt Dr. Ruud Stefelmans. Im Gehirn ist Bewegung beim modernen Menschen aber oft nur noch als lästiges Übel abgespeichert, das bestenfalls dazu dienen kann, die negativen Folgen des ständigen Sitzens ein wenig abzumildern.



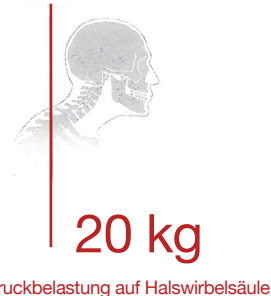
normale Kopfhaltung



7 cm Versatz nach vorn



10 cm Versatz nach vorn



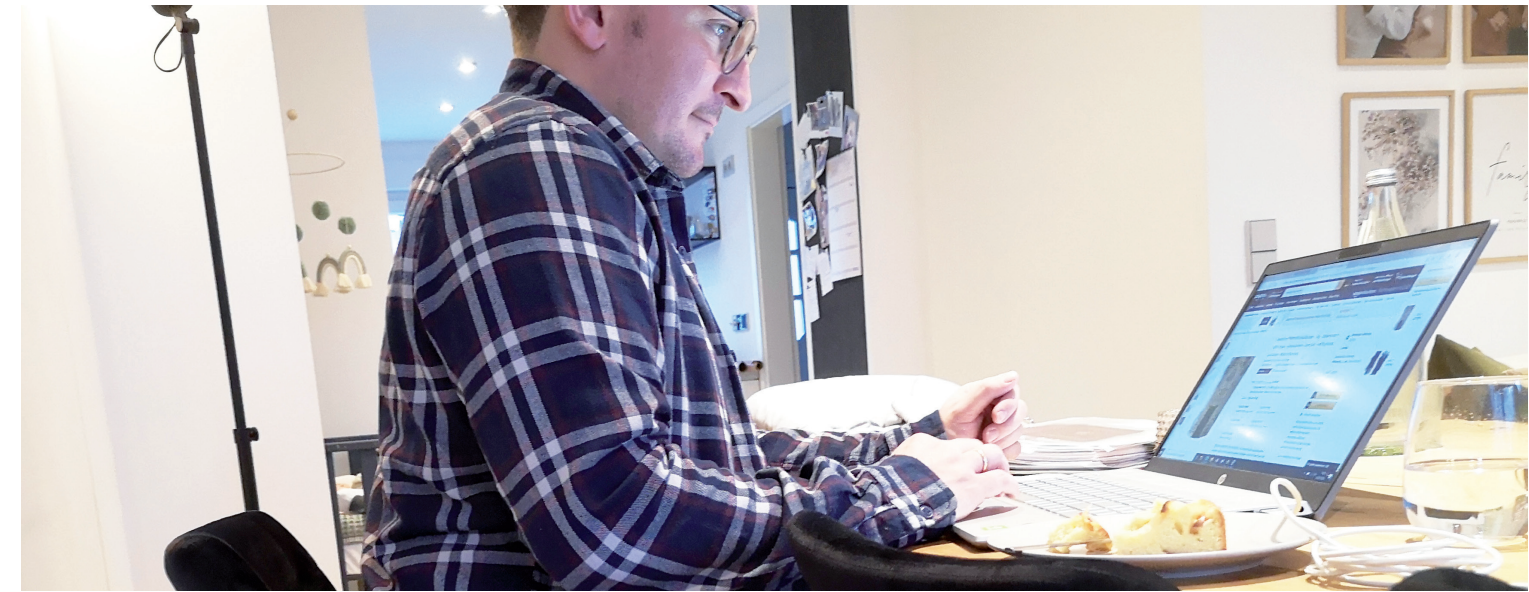
Sitzen ist das neue Rauchen

Man hat das Gefühl, dass der Kopf immer schwerer wird. Aber der Abend war doch gar nicht so lang, und wir haben kaum was getrunken. Und gestern habe ich nichts Besonderes getan als am Schreibtisch gesessen. Je länger die Arbeit, je schwerer der Kopf. Ohrgeräusche, Kopf- und Nackenschmerzen, Augenblitzen - alles Empfindungen, die mal kommen und gehen. Sie kennen den Spruch wahrscheinlich schon: Sitzen ist das neue Rauchen.

⊕ Solange die Menschen nicht nach Bewegung, sondern nach Sitzplätzen verlangen, bleibt es schwierig, sie von den negativen Folgen des Sitzens zu entlasten.

ERGONOMIE

Wer „ja“ zum Homeoffice sagt, muss sich zwingend Gedanken über die Ergonomie machen. Unter Ergonomie versteht man die Anpassung der Arbeitsbedingungen an den Menschen. Im Betrieb bzw. im Büro ist es selbstverständlich, dass der Stuhl angepasst ist, Abstand und Winkel zwischen Auge und Monitor stimmen, Lichteinfall, Arbeitssicherheit oder an die jeweilige körperliche Konstitution angepasstes Werkzeug vorhanden sind. Dieses Bewusstsein des nachhaltigen Arbeitens hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr durchgesetzt. All das muss im häuslichen Umfeld überprüft werden.



Ein Satz des Chefs wie „Nimm doch einfach dein Bürolaptop mit nach Hause“ kann beispielsweise schnell in ein Desaster münden. Für den schnellen Gebrauch für unterwegs ist ein Laptop Gold wert. Aber für stundenlanges Sitzen, Tippen und Lesen widerspricht ein solches Gerät allen Gesundheitsregeln, die ergonomisches Arbeiten im Homeoffice erfordern.

Nachhaltiges gesundes Arbeiten

Nachbarschaft in gleicher Mission: ags motio und ags work sind Partner, wenn es um nachhaltiges und gesundes Arbeiten geht. Unternehmer, die ihre

Belegschaft ins Homeoffice schicken, sollten also immer den Rat eines erfahrenen Arbeitsergonomen einholen. „Sonst kann Homeoffice sehr schnell körperliche Beschwerden, Schmerzen und längere Ausfallzeiten mit sich ziehen“, sagt ags-Inhaber Dr. Ruud Stefelmans.

Im Dreieck Arbeitgeber – Arbeitnehmer – Ergonomie-Experte funktioniert ein solches Arbeitsmodell der Zukunft. Stefelmans: „Die Erfahrungen mit Homeoffice sind noch bescheiden. Wichtig sind deshalb zu Beginn eines solchen Prozesses ausführliche Beratung und anschließende Begleitung.“

Das Gesetz fürs Homeoffice: Bewegung ist das A und O

Dieses Krabbeln in den Füßen: Seitdem Rolf im Homeoffice ist, schlafen ihm nach einer halben Stunde am Küchentisch vor dem Laptop nicht nur die Beine ein. Der Nacken ist verspannt, die Augen brennen wegen der schlechten Lichtverhältnisse, die schon überwunden geglaubte Sehenscheiden-Entzündung ist wieder da. Zudem meldet sich von Tag zu Tag intensiver eine alte Schulterverletzung, die sich der kaufmännische Angestellte vor Jahren bei einem Skiunfall zugezogen hat.

dazu geführt, dass sich der 31-Jährige wohl gefühlt hat am Arbeitsplatz. Das Ergebnis war gute Arbeit.

„Bewegung ist das A und O – ob am Arbeitsplatz oder im Homeoffice“, sagt ags-Inhaber Dr. Ruud Stefelmans. Arbeitgeber und Arbeitnehmer müssen sich gemeinsam Gedanken machen, wie ausreichend Bewegung auch im Homeoffice gewährleistet werden kann. Beratung und Begleitung sind nach Meinung des Gesundheitswissenschaftlers wichtig.

Im Büro hatte Rolf diese körperlichen Probleme im Griff. Der Arbeitgeber hat durch ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheits-Management dafür gesorgt, dass seine Mitarbeiter gesund und motiviert bei der Arbeit sind: regelmäßige Dehnübungen, Gutscheine für die Physio-Praxis, jede Stunde einmal draußen die Beine vertreten, Treppenteste statt Lift, morgens mit dem Rad zur Arbeit. Das waren aus Sicht von Rolf kleine Schritte. Doch sie haben

Stefelmans: „Sie suchen die optimale Ergänzung für Ihren bewegungsarmen Alltag. Dann sind Sie beim ags genau richtig.“ Im Gesundheitszentrum wird kompetente und persönliche Begleitung gewährleistet. Das VITAGS Gesundheitstraining gibt ein fühlbares Mehr an Lebensqualität – auch bei der Arbeit und erst recht im Homeoffice. „Dieses Ziel verfolgen wir seit nunmehr über drei Jahrzehnten.“

