



Ein starkes Rückgrat am Arbeitsplatz

In Kooperation mit dem Verband für
Turnen und Freizeit

Referentin: Nicole Janek



Effektivität von Rückenschulen



Es gibt eine Vielzahl von Evaluationen, die hinsichtlich ihrer Methoden und Ergebnisse sehr unterschiedlich sind.

Nachhaltigkeit konnte bisher nur den arbeitsplatzspezifischen Rückenschulen nachgewiesen werden.





Warum Rückenschulen am Arbeitsplatz?

- 72 Millionen Arbeitstage fallen jährlich aus wegen Rückenbeschwerden.
- Dadurch entstehen 18 Milliarden Kosten.
- 80 % der Rückenschmerzen sind psychosomatisch bedingt.
- Dazu wird von vielen Mitarbeitern, die hauptsächlich am Computer arbeiten noch über Augenbeschwerden geklagt.



Vorteile:

... für Ihr Unternehmen:

- Verringerung von Fehlzeiten und Fluktuationen,
- Erhöhung von Qualität und Produktivität,
- Höhere Arbeitszufriedenheit, Leistungsmotivation und- fähigkeit,
- Abbau betriebsinterner Konfliktpotentiale, dafür Verbesserung der internen Kommunikation,
- Positive Imagebildung,
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit,
- Verringerung der Mitarbeiterfluktuation,
- langfristige Kostensenkung.



Vorteile:

...für Ihre MitarbeiterInnen:

- Verbesserung des Gesundheitszustandes und des persönlichen Wohlbefindens,
- Erhaltung und Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit,
- Verbesserung des sozialen Arbeitsklimas und Wohlbefindens am Arbeitsplatz,
- Änderung des individuellen gesundheitlichen Risikoverhaltens,
- Minderung der Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz,
- Verbesserte Belastungsbewältigung,
- Stärkung der Eigenverantwortung,
- Optimierung des Betriebsklimas.



Organisationen von Rückenschulen in Betrieben:

- Am besten **während der Arbeitszeit**, denn das sichert am ehesten den vorbeugenden Effekt.
- Bei **Kursen außerhalb der Arbeitszeit** nehmen meist nur **diejenigen MitarbeiterInnen** teil, **die bereits Beschwerden** haben **oder diejenigen**, die sowieso **sportlich aktiv** sind.
- Kompromiss **→** von der Gesamtdauer von **1 Stunde**, **30 Minuten vom Arbeitgeber** auf die Arbeitszeit anrechnen und der Mitarbeiter investiert **30 Minuten seiner Freizeit**.



Organisationen von Rückenschulen in Betrieben:

- Der **zeitliche Ablauf variiert**, je nach Wunsch des Unternehmens, in der Regel jedoch von 4 bis 10 Stunden. Auch ganztägige Veranstaltungen sind möglich.
- **Auffrischungsphasen**, die von Zeit zu Zeit durchgeführt werden **erhöhen die Wirksamkeit**.
- Die **Anzahl der Teilnehmer** sollte in Absprache mit dem Unternehmen festgelegt werden, in der **Regel jedoch 4 bis 15** Personen.



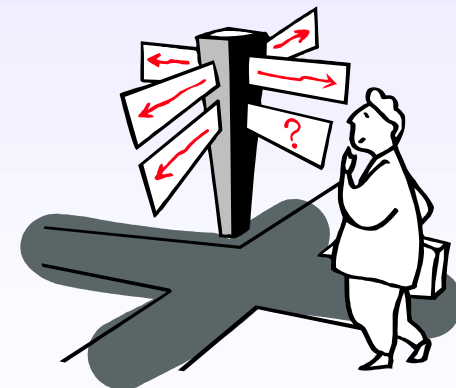
Organisationen von Rückenschulen in Betrieben:

- Wenn kein **freier Raum** für die **gymnastischen Übungen** und den **Theorieteil** zur Verfügung steht, lassen sich auch Pausenräume für die Durchführung umfunktionieren.
- Zur **Ausstattung** sind lediglich einige **Stühle und Gymnastikmatten** notwendig.



Vorbereitende Maßnahmen, die die Wirksamkeit von Rückenschulen in Betrieben erhöhen:

- **Systematischer Beginn mit einer Bestandsaufnahme**
- **Zusammenführung möglichst vieler Informationen**
- **Beschäftigte einbeziehen**





Was muss berücksichtigt werden?

- **Bildschirmarbeitsplatzverordnung**
- **Ergonomische Gesichtspunkte**
- **Lastenhandhabungsverordnung**
- **Die äußeren Gegebenheiten**
- **Das Individuum**





Wie könnte das in Ihrem Unternehmen aussehen?



Qualifizierte Trainer, könnten Ihnen in
Ihrem Unternehmen folgendes anbieten:



Betriebliche Rückenschule



**Bewegter Arbeitsplatz (Pausengymnastik,
Gesundheitssport)**



oder?



Wie könnte das in Ihrem Unternehmen aussehen?



Ausbildung Ihrer Mitarbeiter zum „Gesundheits-Coach“, die in Ihrem Betrieb langfristig Gesundheitssport-Angebote durchführen.

Ausbildungsmöglichkeiten:

- betriebsintern
- extern beim VTF



und?



Kooperationen mit Sportvereinen:

- Die Gebühren des Sportvereins werden von Ihrem Unternehmen für Ihre Mitarbeiter gezahlt
- Ihr Unternehmen mietet eine Hallenzeit für Ihre Mitarbeiter mit oder ohne Trainer an
- Es werden spezielle Kurse für die Mitarbeiter Ihres Unternehmens angeboten, z, B. Nordic-Walking



Ein starkes Rückgrat am Arbeitsplatz



Ergebnis:

Reduzierte



Kosten

und

glückliche



Mitarbeiter