



# ZusammenWachsen ArbeitGestalten

DAS DEMOGRAFIE- UND TARIFPROJEKT

Nr. 6\_2014 | Juni



## Das Erfolgsmodell »ErgoScouts«

Aktive Mikropausen sorgen für Ausgleich und Entlastung am Arbeitsplatz

Bei »Trick 7«, »Tennispielerin«, »Bogenspannung« oder »Stehparty« würden viele Menschen im ersten Moment nicht gleich den Bezug zum betrieblichen Gesundheitsmanagement herstellen. Anders in der Filiale von Galeria Kaufhof Hannover am Ernst-August-Platz. Hier wissen alle Mitarbeiter/innen genau, was es damit auf sich hat und was dabei zu tun ist. Gemeint sind kleine unauffällige Ausgleichs- und Entlastungsübungen für die einzelnen Arbeitsbereiche und Abteilungen, die sich ohne großen Aufwand in den Tagesablauf integrieren lassen. Sogenannte »ErgoScouts« übernehmen dabei die Anleitung und motivieren ihre Kollegen/innen, diese Übungen als kleine aktive »Mikropausen« möglichst häufig in ihren Arbeitsalltag einzubauen.

Im Rahmen des Demografie- und Tarifprojektes »ZusammenWachsen-ArbeitGestalten« wurden dafür in einem halbtägigen Seminar 13 »ErgoScouts« ausgebildet. Dabei handelt es sich um Freiwillige aus unterschiedlichen Abteilungen der Kaufhof-Filiale in Hannover, die Verantwortung für ihre eigene Gesunderhaltung und die ihrer Kollegen/innen übernehmen wollen.

Der Begriff »ErgoScout« setzt sich aus dem griechischen Wort Ergon und dem englischen Wort Scout zusammen. Ergon bedeutet Arbeit oder Werk, während Scout als Synonym für Kundschafter beziehungsweise Pfadfinder steht. Und daraus lässt sich auch die Aufgabenstellung der ErgoScouts ableiten: Für die Kolleginnen und Kollegen sollen Pfade und Wege gefunden werden, wie die Arbeit körperlich weniger belastend und rückenfreundlicher gestaltet werden kann.



Der Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Durchführung und Etablierung von aktiven Bewegungspausen im Arbeitsalltag, um Belastungen des Bewegungsapparates nachhaltig zu reduzieren.

### Die körperlichen Belastungen im Einzelhandel

Doch was bewirken diese kleinen aktiven Mikropausen im Arbeitsalltag? Worin besteht der wissenschaftliche Hintergrund dieses erfolgreichen Konzepts? Dafür ist zunächst ein Blick auf die kör-

perlichen Belastungen sinnvoll, die im Einzelhandel auftreten können.

### Stehende Kassen- und Verkaufsarbeit

Im Einzelhandel ist Steharbeit die Regel: an Stehkassen, an Verpackungsstraßen, beim Auszeichnen, beim Kommissionieren, an Informationsständen. Viele Verkäuferinnen und Verkäufer stehen den ganzen Tag. Langes Stehen überfordert den Körper durch eine andauernde An-

Fortsetzung auf S. 2

spannung großer Muskelgruppen. Auf Gelenke, Bänder und Sehnen wirken einseitige Druck- und Zugkräfte. Hinzu kommen Probleme mit der Aufrechterhaltung des Kreislaufs. Durch das lange Stehen leidet darüber hinaus die Eigenaktivität der Gefäße in den Beinen. Die Blutgefäße ziehen sich nicht mehr entsprechend zusammen und der Mechanismus der »Muskelpumpe« fällt aus. Bei der Muskelpumpe werden die Venen in den Beinen durch das abwechselnde Anspannen und Entspannen der Beinmuskulatur zusammengedrückt und geöffnet, wodurch das Blut zum Herzen zurückbefördert wird. Die Langzeitfolgen sind chronische Erkrankungen, zum Beispiel Senk-, Platt- und Spreizfüße, Kreislaufkrankungen, Müdigkeit, Venenerkrankungen und Krampfadern, Rückenschmerzen, sowie schmerzhafte Verspannungen der Muskeln im Nacken- und Wirbelsäulenbereich.

Zwangshaltungen konfrontiert. Da sind zum Beispiel die Verkäuferin an der Wurst- und Käsetheke, der Kommissionierer und der Lagerarbeiter im Wareneingang. An diesen Arbeitsplätzen werden viele Lasten noch von Hand

und Bewegungsapparat stark beansprucht und damit zu Verspannungen und Verkürzungen der Muskulatur führen kann

### Das Konzept

Im Rahmen des Demografieprojektes »ZusammenWachsen-ArbeitGestalten« wurden genau für fünf Arbeitsbereiche im Einzelhandel spezielle Ausgleichs- und Entlastungsübungen entwickelt und davon Kartensets und Poster für die Schulung von ErgoScouts und die Weitervermittlung an alle Mitarbeiter/innen produziert. Je ein Set mit vier bis fünf Karten und ein Poster für jeden einzelnen Arbeitsbereich: Steh-Kassenbereich, Lager und Kommissionierung, Büroarbeit, Thekenbereich und Sitz-Kassenbereich.



### Sitzende Kassenarbeit

Neben dem Stehen sind es besonders im Sitzkassenbereich die einseitigen Belastungen und Drehungen von Kopf und Oberkörper, oft in einer engen Kassenbox bei andauernd hoher Konzentrationsleistung, die zu körperlichen und psychischen Belastungen führen können.

mit Körperkraft gehoben, getragen und gezogen. Hier kommt es zu einer starken Belastung der Bandscheiben im Lendenwirbelsäulenbereich. Im Thekenbereich wird die Lendenwirbelsäule zudem durch das extrem weite Vorbeugen des Oberkörpers belastet.

### Der Nutzen ist wissenschaftlich belegt

Wissenschaftliche Studien belegen seit längerer Zeit eindeutig die Wirkung von aktiven Kurzpausen am Arbeitsplatz im Hinblick auf Arbeitsbewältigung und Zufriedenheit. Damit Arbeitsbelastungen ausgeglichen werden können, sollten demnach bereits im Arbeitsverlauf und nicht erst am Arbeitsende oder nach Feierabend Erholzeiten eingeplant werden.

### Schwere oder einseitige körperliche Belastungen

In fast allen Bereichen des Handels sind Beschäftigte zudem mit hohen Belastungen durch Heben und Tragen, schwere und einseitige Arbeit und

Im Bereich der Warenverräumung ist es die häufig tief gebückte Position sowie die Verdrehung der Wirbelsäule, die Knie sowie Brust- und Lendenwirbelsäule stark belasten. Und last but not least die Büro- und Bildschirmarbeit, die durch eine starre Dauersitzhaltung den Stütz-

#### Leitung

Gesellschaft für Gute Arbeit mbH, Schwanthalerstr. 73, 80336 München  
Email: [info@gesellschaft-fuer-gute-arbeit.de](mailto:info@gesellschaft-fuer-gute-arbeit.de)  
Mehr Informationen unter: [www.zusammenwachsen-arbeitgestalten.de](http://www.zusammenwachsen-arbeitgestalten.de)

#### Impressum

V.i.S.d.P.: Tatjana Fuchs (Gesellschaft für Gute Arbeit mbH), Text: Anne-Marie Glowienka, hochForm; Michael Backmund, Journalist München; Fotos: Anna Glowienka-Grüßing; Gestaltung: bleifrei Texte + Grafik/Claudia Sikora

#### Wissenschaftlicher Verbund

Gesellschaft für Gute Arbeit  
INIFES, Söstra, hochForm

Gefördert durch



Im Rahmen der Initiative



Fachlich begleitet durch



Projekträger



Nur so kann der durch Ermüdung eintretende Verlust der Leistungsfähigkeit, die Verspannung der Muskulatur und die Abnahme der Konzentration effektiv und nachhaltig ausgeglichen werden. Das Einhalten regelmäßiger Kurzpausen führt zu einer Leistungssteigerung und gleichzeitig zu einer psychischen und körperlichen Belastungsverringerung (weitere Informationen zu den einzelnen Studien unter: [www.zusammenwachsen-arbeitgestalten.de](http://www.zusammenwachsen-arbeitgestalten.de)).

### Das Fazit

Die Leistung profitiert von relativ häufigen Kurzpausen und auch der Müdigkeit kann dadurch effektiv vorgebeugt werden. Regelmäßige, kurze aktive Bewegungspausen erlauben dem Organismus sich im Verlaufe eines Arbeitstages immer wieder zu regenerieren, Muskeln zu lockern und Verspannungen entgegen zu wirken bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen. Allerdings ist zumeist eine aktive Ermutigung notwendig, die eigene Ermüdung und Verspannung zu beobachten und regelmäßig zu pausieren. Und genau hier liegt nun auch die Aufgabe der »ErgoScouts«

### Schulung der ErgoScouts

In der halbtägigen ErgoScout-Schulung werden folgende Inhalte interaktiv und sehr praxisnah an die freiwilligen Mitarbeiter/innen vermittelt:

- Körperhaltungen im Arbeitsalltag und deren Belastungen erkennen,
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule, Auswirkungen von Belastungen auf die Wirbelsäule,
- Erlernen und vermitteln der kleinen, kurzen, aktiven und unauffälligen Bewegungspausen, abgestimmt auf die jeweiligen Arbeitsbereiche (siehe Poster und Karten-Sets),
- Erarbeiten eines Handlungsplans für die Umsetzung im Betrieb.

Das Ziel des Multiplikatorenprojekts besteht darin, den nachhaltigen Nutzen auf

## ■ TENNISPIELERIN



### Übungen für Beschäftigte im Kassenbereich

#### Wirkung:

Dehnt Finger- und Unterarmmuskulatur

#### Ausführung:

Aufrechter Sitz an der vorderen Stuhlkante

- Den rechten Arm nach vorne strecken
- Mit der linken Hand die Finger der rechten Hand hochklappen, einige Sekunden halten
- Rechte Hand nach unten klappen, wieder einige Sekunden halten
- Seitenwechsel

#### Die ErgoScouts-Materialien:

Neben den Karten und Postern gibt es einen Leitfaden, den Newsletter und auch einen Film. Zu bestellen für Betriebsversammlungen und Veranstaltungen bei: *Gesellschaft für Gute Arbeit, Schwanthaler Str. 73, 80336 München*

Dauer im Arbeitsalltag der Kollegen/innen eines Betriebes zu gewährleisten. Mit einem Gruppenfoto schließt die Schulung ab. Dieses kann dann zur internen und externen Kommunikation im Unternehmen (Vorstellung der ErgoScouts im Unternehmen) genutzt werden. Nach ca. einem Jahr ist eine Auffrischungsschulung der ErgoScouts sinnvoll.

### Der nachhaltige Nutzen

Der Einsatz von ErgoScouts kann das betriebliche Gesundheitsmanagement nachhaltig sichern und Bewegungspausen oder auch andere betriebliche Gesundheitsförderungs-Maßnahmen im Betrieb können so effektiv und nachhaltig verankert werden. Erfolgsfaktoren damit dies auch gelingt:

- Ein gemeinsames Verständnis von Betriebsrat und Arbeitgeber, die Beschäftigten am Arbeitsplatz beim gesundheitsförderlichen Verhalten zu unterstützen.
- Dazu gehört eine halbtägige Schulung zur Qualifizierung der ErgoScouts und die Aufforderung der Beschäftigten sich aktiv zu beteiligen.

■ Das Thema Qualifizierung von ErgoScouts sowie die Umsetzung von aktiven Bewegungspausen im Betrieb sollte auf einer Betriebsversammlung vorgestellt werden.

■ Zudem sollten alle Führungskräfte über die Qualifikation und die Aufgaben der ErgoScouts informiert werden und sich auch ihrer Vorbildfunktion bzgl. der Pausengestaltung im Klaren sein.

■ Rückengerechtes Verhalten und aktive Kurz-Bewegungspausen sind Teil der Unternehmenskultur.

■ Das Poster- und Kartenset ist in den jeweiligen Arbeitsbereichen vorhanden und wird entsprechend eingesetzt.

Ideal wäre es, wenn die ErgoScouts zeitliche Ressourcen erhalten, um die Kollegen/innen für den aktiven Pauseneinsatz mit den entsprechenden Übungen zu motivieren und zu erinnern.

ANNE-MARIE GLOWIENKA  
*hochForm Gesundheits- und Demografiemanagement*

Bei Interesse an den ErgoScouts-Schulungen wenden Sie sich bitte an [info@hochform-zentrum.de](mailto:info@hochform-zentrum.de) oder [info@gesellschaft-fuer-gute-arbeit.de](mailto:info@gesellschaft-fuer-gute-arbeit.de)

**KOOPERATION**

## ■ Der Beirat für den Einzelhandel

**F**it oder fertig? Die Antwort auf diese Frage hängt in einer alternden Gesellschaft entscheidend von der Qualität der Arbeitsbedingungen ab. Deren Entwicklung wollen Gewerkschaften und Arbeitgeberverbände, Personalverantwortliche und Betriebsräte, Politik und Wissenschaft in Zukunft nicht dem Zufall überlassen. Sie wollen gezielt Einfluss auf die Gestaltung guter Arbeitsbedingungen nehmen.

Der Handelsverband Deutschland (HDE) und die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di) haben deshalb im Rahmen des Demografie- und Tarifprojekts »ZusammenWachsen-ArbeitGestalten« einen gemeinsamen »Beirat für den Einzelhandel« gegründet, in dem sie sich seit Ende 2013 zusammen mit Arbeitsforscherinnen und Arbeitsforschern für eine »alternsgerechte und lebensphasenorientierte Arbeitsgestaltung« engagieren. Damit wollen sich die Tarif- und Sozialpartner in Zukunft gemeinsam den gravierenden Auswirkungen einer alternden und schrumpfenden Erwerbsgesellschaft auf den Einzelhandel stellen und es den Beschäftigten ermöglichen, gesund und motiviert bis zum Erreichen des gesetzlichen Rentenalters zu arbeiten.

Der Beirat wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales unter dem Dach der Initiative Neue Qualität der Arbeit gefördert und will auch eine entsprechende Weiterentwicklung der Tarifverträge im deutschen Einzelhandel prüfen, um den tarifpolitischen Anforderungen an eine alternsgerechte und lebensphasenorientierte Arbeitsgestaltung im Einzelhandel gerecht zu werden. »Arbeitgeber und Gewerkschaften wollen gemeinsam von guten Beispielen und Erfahrungen in der Branche lernen«, erklärte Beiratsmitglied Ulrich Köster, Vorsitzender des tarifpolitischen Ausschusses im Handelsverband Deutschland (HDE): »Wir wollen zudem tarifliche und rechtliche Rahmenbedingungen beeinflussen.«

**INTERVIEW**

## ■ »Sie sind die Experten«

**CHRISTIAN SCHNEIDER,** Betriebsratsvorsitzender bei Galeria Kaufhof, Filiale Ernst-August-Platz, Hannover, führt die Übung »Hängematte« aus und entlastet damit seinen Rücken, Nacken und seine Brustmuskulatur.



*Warum ist die Einbeziehung der Kollegen und Kolleginnen so wichtig beim Projekt »ErgoScouts«?*

**CHRISTIAN SCHNEIDER:** »Die Kollegen und Kolleginnen wissen am besten Bescheid, welche Belastungen tagtäglich im Arbeitsleben auftreten. Deshalb ist es so entscheidend, sie mit einzubeziehen: Sie sind wirklich die Experten. Mit ihnen können wir Lösungen entwickeln, um den Arbeitsalltag noch besser bzw. gesundheitsfördernder zu gestalten. Wenn man durch Gespräche die körperlichen Belastungen herausgefunden hat, dann kann man da genau ansetzen durch Ausgleichsübungen.«

*Welche Verbesserungen erhoffen Sie sich?*

**SCHNEIDER:** Damit wir möglichst bis zur Rente unsere Arbeit gut durchführen können, ist Gesundheit unheimlich wichtig. Deswegen ist es so wichtig, dass wir gemeinsam mit der Belegschaft und auch mit der Geschäftsführung gucken, was man verbessern kann bei körperlichen Belastungen, die immer wieder auftreten. Ob langes Stehen, Bücken, Kassiertätigkeiten, Arbeiten hinter der Theke oder im Verkauf und beim Verräumen der Ware – das ist alles verbunden mit körperlichen Belastungen. Das geht hauptsächlich in den Rücken, in die Beine, in den Nackenbereich. Da sind wir momentan dran, zum Beispiel durch Übungen Entlastungen für die

Kolleginnen und Kollegen hinzubekommen.

*Warum sind Mikropausen am Arbeitsplatz so erfolgreich?*

**SCHNEIDER:** Es ist auf jeden Fall eine gute Sache, dass man die Übungen während der Arbeitszeit machen kann. Das ist auch den Kollegen und Kolleginnen sehr wichtig; das haben Gespräche ergeben, die wir mit ihnen führen konnten. Gerade für bestimmte Tätigkeiten wie »langes Stehen« ist dieser Punkt entscheidend: Man kann dann durch eine oder mehrere Ausgleichsübungen für Entlastung sorgen, damit man sich körperlich besser fühlt und man wieder die Leistung bringen kann trotz dieser körperlichen Belastung, die wir tagtäglich im Verkauf haben. Es ist oft bestimmt nicht einfach, immer bis zum Rentenalter im Einzelhandel zu arbeiten – da ist gerade auch für uns Nachhaltigkeit sehr wichtig.

*Können Sie das ErgoScout-Projekt in der Branche empfehlen, um die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten im Einzelhandel zu erhalten und zu verbessern?*

**SCHNEIDER:** Ja, das kann ich nur empfehlen. Das sollten möglichst viele aus der Branche ausprobieren, um solche Projekte nachhaltig im Arbeitsalltag umzusetzen.