



Matthias Emmenegger, Ergonom,
Ergoplan Zürich

Gesundheit

Arbeitsbelastung ist grösste Herausforderung

Wenn Matthias Emmenegger arbeitet, ist er oft nicht in seinem eigenen Büro, sondern versucht in einem anderen Büro die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Der gelernte Ergotherapeut und Ergonom arbeitet für Firmen, die ihn beauftragen, die ergonomischen Bedingungen in den Betrieben unter die Lupe zu nehmen. Zu seinen Kunden gehören vor allem grosse Firmen, Versicherungen, Banken, aber auch die öffentliche Hand. KMU fragen ihn selten an für eine Abklärung. Das Bewusstsein der Arbeitgeber sei in den letzten Jahren gewachsen, sagt Matthias Emmenegger. Nicht zuletzt die Debatte über die 5. Revision der Invalidenversicherung habe vielen Arbeitgebern bewusst gemacht, dass sie für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden verantwortlich sind. Emmenegger betont, dass per Arbeitsgesetz jedes Unternehmen dazu verpflichtet ist, auf die Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu achten.

In einem ersten Schritt macht Emmenegger eine Bestandaufnahme: Auf welchen Bürostühlen sitzen die Mitarbeitenden, welches Mobiliar steht zur Verfügung? Ist das Büro so eingerichtet, dass sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter während ihrer Arbeitszeit auch bewegen können? In den meisten Firmen, sagt

Matthias Emmenegger, sei das Mobiliar zwar in Ordnung, «aber neunzig Prozent der Leute wissen nicht, wie sie ihren Bürostuhl richtig einstellen.» Im zweiten Schritt werden die Mitarbeiter/innen zur Umsetzung der Ergonomie am Büroarbeitsplatz geschult und in einem dritten Schritt werden bei der individuellen Arbeitsplatzabklärung die Verhältnisse und das Verhalten am Arbeitsplatz ideal angepasst.

Die Herausforderungen der nächsten Jahre sieht der Ergonom in der grösseren Arbeitsbelastung der Mitarbeitenden: Wenn die Arbeitsbelastung zu gross sei, nütze es letztlich wenig, nur den Bürostuhl richtig einzustellen, sagt er. Das versuche er den Arbeitgebern immer klar zu machen. Wenn Leute ihn aufsuchen, die bereits unter Beschwerden leiden, bezieht er auch psychosoziale Faktoren in seine Untersuchung mit ein: Wie selbstbestimmt kann jemand arbeiten, wie oft wird Überzeit geleistet usw?

Verändert haben sich in den letzten Jahren auch die Tätigkeiten im Büro. Heute gibt es viele Angestellte, die den grossen Teil ihrer Arbeitszeit vor dem Computer verbringen und immer die gleiche Handbewegung machen, wie zum Beispiel jene Angestellten, die Daten aufnehmen. «Mischmöglichkeiten fehlen immer mehr», konstatiert

Matthias Emmenegger. Hier müsse die Ergonomie ansetzen und Möglichkeiten bieten, damit diese Angestellten sich auch mal bewegen könnten.

Es nütze aber nichts, wenn er lediglich einen Vortrag halte, dass ein wenig Bewegung jedem und jeder gut tue. Heute sei das Arbeitstempo zu hoch und der Druck, der auf den Angestellten laste, zu gross, um sich noch während der Arbeitszeit um eine gute Haltung zu kümmern. Deshalb müssten diese Angebote im Alltag eingebaut und die Verhältnisse am Arbeitsplatz optimiert werden. So könne zum Beispiel die Papeterie so platziert werden, dass die Post im Stehen erledigt werde oder dass man Berichte an einem Stehpult liest. Für solche Änderungen brauche es keine grossen Investitionen der Firma. Und wenn sich die Angestellten einmal daran gewöhnt haben, könne man es sich kaum mehr vorstellen, wie es vorher war. Matthias Emmenegger erzählt von einem Unternehmen, in dem die Angestellten bereits Witze machen über jene, die noch im Sitzen einen Bericht lesen.

Yvonne Leibundgut