

Mit wenig Aufwand kann ein grosser Effekt erzielt werden

Ungünstig eingestellte Bildschirm-Arbeitsplätze können körperliche Beschwerden verursachen. Das BAFU hat deshalb im August und September die SUVA-Impulsschulung «Gesund arbeiten am Bildschirm» angeboten. Wir haben bei Kursleiter Carlo Schmuki, bei Personalentwicklerin Lisa Spring und bei Teilnehmenden der Schulung nachgefragt.



Ergonomieberater Carlo Schmuki bei der Arbeitsplatzanalyse mit BAFU-Kollegin Erika Herrmann.
Fotos: Aisha Haltiner

Im Rahmen der BGM-Präventionsmassnahmen wurden im August und September viermal Schulungen zur Arbeitsergonomie am Bildschirm durchgeführt. Kursleiter Carlo Schmuki, Ergonomieberater und Inhaber von *ErgonLife*, fasst das Ziel der SUVA-Schulung zusammen: «Es geht darum, den Mitarbeitenden zu ermöglichen, am Bildschirm gesund und leistungsfähig zu bleiben». Ein erster wichtiger Schritt dazu sei das Bewusstsein, dass ergonomische Mängel am Arbeitsplatz zu gesundheitlichen Problemen führen können. Bereits hier stellt Schmuki Unterschiede zwischen den Teilnehmenden fest. «Einige sind bereits sensibilisiert zum Thema und wollen präventiv ihre Arbeits-

situation verbessern, andere holt man erst ab, wenn die Beschwerden schon da sind».

Die Schulung gliedert sich in zwei Teile, einer einstündigen theoretischen Einführung in das Thema Ergonomie am Bildschirm, zu häufigen Beschwerden, möglichen Ursachen und Massnahmen. Darauf folgt eine individuelle Arbeitsplatzbegehung zur Verbesserung der Einstellungen an der Arbeitssituation.

Eine der Teilnehmenden ist Erika Herrmann (Sprachdienst), die sich vom Kurs Lösungsansätze für ihre wiederkehrenden Nacken-Rückenverspannungen erhoffte: «Diese Erwartung wurde voll und ganz erfüllt. Besonders hilfreich

war das «Coaching vor Ort», wo ich die wichtigsten Veränderungen am Arbeitsplatz direkt unter Anleitung und unter Aufsicht des Kursleiters vornehmen konnte». Aus der Schulung habe sie dann vor allem auch mitgenommen, dass man oft mit kleinen und ganz einfachen Mitteln erstaunlich viel zum gesünderen Arbeiten am Bildschirm beitragen kann.

Analysiert werden am Arbeitsplatz unter anderem die Arbeitshöhen, die Einstellung des Bürostuhls und die Lichtverhältnisse. Bei letztem geht es z.B. um ungünstige Lichtreflexionen, die zu Kopfschmerzen führen können.

Ergonomie im Home-Office

Dieses Jahr stand in Sachen Arbeitsergonomie eine besondere Herausforderung im Vordergrund: Das Home-Office. Viele Mitarbeitende haben einen grossen Teil ihrer Arbeit zu Hause geleistet. Natürlich wurden auch in der Schulung Fragen zum gesunden Arbeiten im Home-Office thematisiert. Carlo Schmuki dazu: «Im Home-Office fehlen häufig die räumlichen und infrastrukturellen Möglichkeiten, um eine optimale Arbeitssituation herzustellen. Dies verlangt zum Teil eine gewisse Anpassungsfähigkeit und Improvisation». Dies wird auch von Kursteilnehmenden bestätigt: «Zu Hause waren die Tipps nicht ganz so einfach umzusetzen, weil es teilweise an der idealen Büroeinrichtung fehlt. Aber auch hierfür habe ich nützliche Anregungen erhalten, die – mit etwas Kreativität – grossenteils auch umsetzbar und wirkungsvoll waren».

Einige Tipps von Carlo Schmuki für das Home-Office:

- Sich schlau machen über Empfehlungen zur Einstellung des Arbeitsplatzes.
- Erste Priorität: die Tischhöhe korrekt einstellen.
- Kompromisse eingehen und kreativ sein (z.B. mit Kissen arbeiten, Bücher zur Bildschirmerrhöhung nutzen etc.).
- Bei statischer Arbeit immer wieder die Sitzposition leicht ändern.
- Bewegungsphasen einbauen.

Neben Impulsschulungen bemüht sich das BAFU vor allem infrastrukturseitig, den Mitarbeitenden eine gute Arbeitssituation zu ermöglichen, hält Lisa Spring (Personalentwicklung/BGM) fest. So wurden 2019 höhenverstellbare Tische für alle Mitarbeitenden eingeführt. Ergonomische Stühle stehen zur Verfügung und Ablagesysteme sind auf Bestellung erhältlich. Die Einrichtungsmöglichkeiten wurden auch vom Ergonomieberater anerkannt. So sei es mit



Bei der Verbesserung der Ergonomie kommt es oft auf ein paar wichtige Zentimeter an.

dem bestehenden Material und dem entsprechenden Wissen möglich, eine gute Arbeitssituation herzustellen. Verbesserungspotential sieht Carlo Schmuki hingegen beim Thema Licht: «Die Lichtverhältnisse sind nicht überall optimal. Dies liegt einerseits an den automatischen Storen, zum Teil ist auch das verfügbare Kunstlicht zu schwach.»

Zur Wirkung der Massnahmen um die Arbeitsergonomie lassen sich aktuell keine verlässlichen Aussagen machen, so Lisa Spring: «Da sich das BAFU besonders im Bereich Prävention einsetzt, sind derzeit keine Kennzahlen verfügbar, um die Effekte der angebotenen Schulungen nachzuweisen.» Eine Erhebung gesundheitsrelevanter Kennzahlen unter den BAFU-Mitarbeitenden sei als Ziel definiert. Gewiss ist jedenfalls, dass die Bemühungen des Amtes um eine gesunde Arbeitssituation von den Mitarbeitenden sehr begrüsst werden. So äussert sich Erika Herrmann: «Diese Angebote schätze ich sehr: einerseits dienen sie meiner Gesundheit, andererseits zeigen sie, dass dem BAFU eben diese bei seinen Mitarbeitenden wichtig ist.»

Weiterführende Links

[Gesundheitsmanagement BGM](#)

[ErgonLife](#)

Pierlugi Tartaro
Abteilung Kommunikation