

«Ein Sofa erzeugt Kreativität»



Sandra Kündig: «Belastungsfaktor Nummer eins ist der Stress».

Ein gut eingerichteter Büroplatz vermindert Stress und erhöht die Arbeitseffizienz. Ein Gespräch mit Sandra Kündig, Leiterin der betrieblichen Gesundheitsförderung am Institut für Arbeitsmedizin, über die Todsünden und Wohlfühlfaktoren am Arbeitsplatz.

VON SANDRA OLAR

Frau Kündig, fühlen Sie sich wohl an Ihrem Arbeitsplatz?

Ja, sehr sogar. Ich arbeite mit 12 Kolleginnen und Kollegen in einem Grossraumbüro, das sehr grosszügig gestaltet ist. Ein Sitz- und Stehtisch erlaubt mir, meine Position immer wieder zu wechseln. Für längere Telefongespräche und Besprechungen stehen zwei Sitzungszimmer zur Verfügung, wo auch ein Sofa drinsteht. Das habe ich mir schon immer gewünscht.

Ein Sofa? Sind nicht Bürotisch und -stuhl das geeignetere Mobiliar für Büroarbeit?

Ein Sofa erzeugt Kreativität. Es ist der ideale Ort, um Teamsitzungen und ein Brainstorming durchzuführen. Oft nutzt ein Wechsel vom Bürotisch in eine neue Umgebung, um eine kreative Idee entwickeln zu können.

Was sind die grössten Belastungen am Arbeitsplatz?

Belastungsfaktor Nummer eins ist der Stress. Ein wirksames Mittel dagegen ist eine ergono-

mische Büroumgebung und ein gutes Arbeitsklima. Die Arbeitsinhalte dürfen nicht überfordern und der Zeitdruck darf nicht zu gross sein. Wichtig ist auch, dass der Chef die Arbeit und die Mitarbeitenden wertschätzt.

Psyche und Körper müssen also gleichermassen beachtet werden.

Ja. Wir beraten Unternehmen, um die Arbeitsbedingungen ihrer Angestellten zu optimieren. Unserem Team gehören Arbeitspsychologen, Medizinerinnen, Bewegungs- und Umweltwissenschaftler an. Es braucht also verschiedene Disziplinen dafür. Gesundheitsförderung basiert auf Körper, Psyche und den sozialen Beziehungen der Individuen zueinander.

Was sind die negativen Auswirkungen von schlecht gestalteten Büros?

Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Stressfolgekrankheiten sind die häufigsten Probleme. Für Bewegung und die Stärkung der Muskulatur ist man selber verantwortlich. Der Chef kann allenfalls für seine Mitarbeiter einen Mitgliederrabatt im nahe gelegenen Fitnesscenter organisieren oder den Mitarbeitenden Therabänder für Kräftigungsübungen am Arbeitsplatz anbieten.

Wie sieht das ideale Büro aus?

Die Bedürfnisse sind unterschiedlich. Ein Wissenschaftler braucht einen ruhigen Ort, wo er sich seiner Forschung widmen kann. Ein Sales Manager ist viel unterwegs, wenn er im Büro ist, telefoniert er oft. Hier eignet sich «Desk-Sharing», ein mobiler Arbeitsplatz. Dazu gehört ein Caddy auf Rollen, wo er seine persönlichen Sachen einschliessen und an einen freien Arbeitsplatz verschieben kann. Zudem braucht es Lärmreduktionselemente, damit er seine Kollegen bei seinen Verkaufsgesprächen nicht stört.

Gibt es Regeln, die für jeden Arbeitsplatz gelten?

Die tägliche Arbeit muss ohne körperlichen Verschleiss verrichtet werden können. Ein auf die eigene Körpergrösse abstimmbares Sitz- und Stehpult, ein ergonomisch verstellbarer Stuhl, genügend Ablageflächen und gute Lichtverhältnisse sind wichtig. Zudem soll man bei der Sitzposition nicht verspannt sein. Das wird durch einen möglichst geringen Kraftaufwand und möglichst wenig Muskulatureinsatz beim Schreiben am PC erreicht. Pflanzen verbessern die Luft und bereichern optisch.

Was sind die grössten Einrichtungssünden?

Schlechte Lichtverhältnisse, unbequemes Mobiliar, wenig Platz.

Was ist beim Licht zu beachten?

Natürliches Sonnenlicht erzeugt an einem nebligen Tag rund 2000, an einem schönen Tag 10'000 Lux. Das Arbeitsgesetz empfiehlt für den Bildschirmarbeitsplatz eine Lichtmenge von 300 bis 500 Lux. Heute ist es in den meisten Büros zu hell. Glasbauten beispielsweise erzeugen zu viel Licht, man wird bei der Bildschirmarbeit geblendet. Wichtig: Das Pult soll parallel zum Fenster gestellt werden. Lichteinfall von hinten oder vorne ist nicht empfehlenswert.

Wie stark beeinflusst Lärm das Wohlbefinden am Arbeitsplatz?

Man weiss, dass Lärm unser Nervensystem beeinträchtigt. Er kann störend sein, wenn er von der eigenen Arbeit ablenkt. Das ist beispielsweise der Fall, wenn in Grossraumbüros Leute zusammenarbeiten müssen, die nicht zusammengehören, also verschiedenen Abteilungen angehören.

Ein eigener Fitness- oder Ruheraum, das können sich KMUs kaum leisten. Wie können sie die Arbeitsqualität ihrer Mitarbeitenden trotzdem verbessern?

Das bestehende Mobiliar sollte richtig eingesetzt und angeordnet werden. Ist das Pult zu hoch, kann eine Fussstütze helfen. Mit Tisch- und Stehlampen kann das Licht verbessert werden.

Was sind die neusten Trends in der Arbeitsergonomie?

Zu einem modernen Arbeitsplatz gehört auch, dass ein Teil der Arbeit als Telearbeit verrichtet werden kann. Gerade Mitarbeitende mit Familie oder Pendler sollten die Möglichkeit haben, einen Arbeitstag zuhause einlegen zu können.

Weitere nützliche Tipps für eine ergonomische Optimierung der Büroräume sind unter www.kmu-vital.ch zu finden. Die Broschüre der Suva «Arbeiten am Bildschirm. 10 Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden» kann unter www.suva/waswo heruntergeladen werden.

ZUR PERSON

Sandra Kündig ist Leiterin der betrieblichen Gesundheitsförderung am Institut für Arbeitsmedizin (IfA) in Baden. Die ETH-Umweltwissenschaftlerin ist spezialisiert auf die Optimierung von Innenraumbedingungen.

www.arbeitsmedizin.ch