

Gesund mit Erfahrung: erprobte Praxishilfen für eine gesunde und kollegiale Pausenkultur

Ronja SCHARSCHMIDT, Anja BUDER, Magdalena FROHBERG,
Ulrich C. SMOLENSKI, Steffen DERLIEN

*Institut für Physiotherapie, Universitätsklinikum Jena
Am Klinikum 1, D-07747 Jena*

Kurzfassung: Regelmäßigen Arbeitsunterbrechungen sind bedeutsam für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Eine Pausenkultur in Unternehmen zum Ausgleich von Belastungen am Arbeitsplatz und der Förderung des kollegialen Miteinanders wurde erprobt. Ein wissenschaftlich fundiertes Mentorenkonzept konnte entwickelt werden. Dies setzt sich aus Schulungsinhalten sowie Arbeits- und Praxishilfen zur Entwicklung von Gesundheitsstrategien zusammen. Ein Mentorenhandbuch, ein Pausenwürfel, eine Tauschbörse sowie ein Bewegungsspiel stellen konkrete Hilfen für eine gemeinsame, gesunde Pausenkultur dar.

Schlüsselwörter: gesundes Arbeiten, Pausengestaltung, Mentorenkonzept, Pausenwürfel

1. Hintergrund

Erhöhte Krankheitstage, demographischer Wandel und vermehrte Ausgrenzung älterer Beschäftigter bringen Unternehmen in die Verantwortung gesundes Arbeiten und Teilhabe der Beschäftigten bis ins Alter zu ermöglichen (Schmidt 2011). Die Bedeutung von regelmäßigen Arbeitsunterbrechungen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist bekannt (Barr-Anderson et al. 2011). Es galt eine Pausenkultur in Unternehmen zu implementieren, welche sowohl einen Ausgleich zu den Belastungen am Arbeitsplatz bietet, als auch das kollegiale miteinander stärkt.

2. Methoden

31 Beschäftigte 55+ nahmen an einer partizipativen Mentorenschulung im Setting Arbeit teil. Sie setzten erarbeitete Maßnahmen für sich um und standen anschließend im Unternehmen als Experten zur Verfügung. Gemessen wurden allgemeine Aspekte psychosozialer Gesundheit, Gesundheit und gesundheitsgerechtes Verhalten, psychische und physische Arbeitsfähigkeit, psychosozialen Belastungen und Ressourcen sowie psychische und körperliche Lebensqualität.

3. Ergebnisse

Es resultiert ein wissenschaftlich fundiertes Mentorenkonzept. Dies setzt sich aus Schulungsinhalten sowie Arbeits- und Praxishilfen zur Entwicklung von Gesundheitsstrategien zusammen. Ein Mentorenhandbuch, ein Pausenwürfel, eine Tauschbörse

sowie ein Bewegungsspiel stellen konkrete Hilfen für eine gemeinsame, gesunde Pausenkultur dar (Scharschmidt et al. 2018). Gesundheitsbezogene Verhaltensänderungen ($p < 0.001$) (Scharschmidt et al. 2019) sowie eine gesteigerte Selbstwirksamkeit ($p < .001-.019$) waren bei den Mentoren festzustellen.

4. Ergebnisse

Der kollegiale Austausch und die situationsbezogenen Anregungen aus dem eigenen Umfeld sind ein Mittel, um gesundheitsbezogenes Verhalten bei den Mentoren sowie dem Kollegium zu verbessern. Das partizipative Konzept unterstützt mit seinen Hilfen Unternehmen bei der Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsstrategien.

5. Ergebnisse

Barr-Anderson, Daheia J.; AuYoung, Mona; Whitt-Glover, Melicia C.; Glenn, Beth A.; Yancey, Antronette K. (2011) Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature. In : American Journal of Preventive Medicine, vol. 40, n° 1, p. 76–93. DOI: 10.1016/j.amepre.2010.09.033.

Scharschmidt, Ronja; Buder, Anja; Derlien, Steffen; Frohberg, Magdalena; Smolenski, Ulrich C. (2018) Gesund mit Erfahrung- Praxishilfen zur Teilhabeförderung. Prävention und Gesundheitsförderung, published online 2018.

Scharschmidt, Ronja; Buder, Anja; Frohberg, Magdalena; Derlien, Steffen; Smolenski, Ulrich C. (2019) Praktikabilität des Heidelberger Health Score 3.0 während einer Verlaufsbeobachtung in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Physikalische Medizin Rehabilitationsmedizin Kurortmedizin, in press.

Schmidt, Bernhardt (2011) Altersbilder und ihre Bedeutung für ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. In : Brigitte Seyfried, coord.: Ältere Beschäftigte. Zu jung, um alt zu sein ; Konzepte - Forschungsergebnisse - Instrumente. 1. Aufl. Bielefeld: Bertelsmann W. Verlag, p. 21–32.



Gesellschaft für
Arbeitswissenschaft e.V.

Arbeit interdisziplinär analysieren – bewerten – gestalten

65. Kongress der
Gesellschaft für Arbeitswissenschaft

Professur Arbeitswissenschaft
Institut für Technische Logistik und Arbeitssysteme
Technische Universität Dresden

Institut für Arbeit und Gesundheit
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

27. Februar – 1. März 2019

GfA-Press

Bericht zum 65. Arbeitswissenschaftlichen Kongress vom 27. Februar – 1. März 2019

**Professur Arbeitswissenschaft, Institut für Technische Logistik und Arbeitssysteme,
Technische Universität Dresden;
Institut für Arbeit und Gesundheit, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Dresden**

Herausgegeben von der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.
Dortmund: GfA-Press, 2019
ISBN 978-3-936804-25-6

NE: Gesellschaft für Arbeitswissenschaft: Jahresdokumentation

Als Manuskript zusammengestellt. Diese Jahresdokumentation ist nur in der Geschäftsstelle erhältlich.

Alle Rechte vorbehalten.

© **GfA-Press, Dortmund**

Schriftleitung: Matthias Jäger

im Auftrag der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V.

Ohne ausdrückliche Genehmigung der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. ist es nicht gestattet:

- den Konferenzband oder Teile daraus in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) zu vervielfältigen,
- den Konferenzband oder Teile daraus in Print- und/oder Nonprint-Medien (Webseiten, Blog, Social Media) zu verbreiten.

Die Verantwortung für die Inhalte der Beiträge tragen alleine die jeweiligen Verfasser; die GfA haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Screen design und Umsetzung

© 2019 fröse multimedia, Frank Fröse

office@internetkundenservice.de · www.internetkundenservice.de