

Barbara Schnyder, Berneck / Schweiz:

### **Pilotprojekt „Schulung Heben und Tragen“ für das Kommissionier-Personal der Warenlogistik, Betriebszentrale Migros Gossau**

Im Frühjahr 2005 konnte ich in der Betriebszentrale der Migros Ostschweiz, einem Schweizer Grossverteiler, ein Pilotprojekt mit Kommissionierarbeitern durchführen.

Das Hauptziel des Pilots war es, die Bewegungsbewusstheit der Beschäftigten zu fördern, ihre Voraussetzungen für ein situations- und körpergerechtes Bewegen im Alltag zu verbessern, und damit wesentlich zur Prävention der Rückenschmerzen beizutragen. Als Vorgehen wurde die Arbeitsbegleitung gewählt. Ein Verfahren, das meine Kooperationspartner Dr. Olaf Höhnke und Annette Stratmann in Hamburg mit grossem Erfolg vielfach erprobt hatten.

Die Kommissionierer wurden an mehreren Tagen bei der Arbeit begleitet, das Bewegungsverhalten dabei analysiert und die subjektive Beurteilung der Arbeitssituation erfasst. Bei einem Auswertungsworkshop wurde Hintergrundwissen vermittelt und Veränderungsmöglichkeiten besprochen und anschliessend wurde deren Umsetzung im Alltag durch erneutes Arbeitsbegleiten unterstützt. Ein Abschlussworkshop zeigte, dass das Vorgehen von den Teilnehmern sehr gut akzeptiert worden war und dass sie ihr Bewegungsverhalten verändert hatten.

Die Auswertung der Beschwerdeangaben zeigte, dass die Muskel-Skelett-Beschwerden im Zeitraum von 3 Monaten nachgelassen hatten oder sogar verschwunden waren. Besonders erfreulich war, dass die gewonnenen Erkenntnisse aus eigenem Antrieb auch an weitere Arbeitskollegen weitergegeben wurden und bei ihnen auch Wirkung zeigten. Die Vorschläge zur Verbesserung der Arbeitssituation wurden an den Arbeitgeber weitergeleitet und, soweit realisierbar, in der Zwischenzeit schon umgesetzt. Besonders beanspruchende Tätigkeiten werden in Zukunft maschinell ausgeführt, was für einige Mitarbeiter, wohl oder übel einen Stellenwechsel nach sich zieht.

Zum Erfolg des Projekt wesentlich beigetragen hat die grosse Unterstützung durch die Projektauftraggeber, die Herren Daniel Balmer, Markus Blunsi und Daniel Hofer von der Migros Ostschweiz. Ihr Mittragen der Projektidee und der grosse Wille, gesundheitsförderliche Verbesserungen durchzusetzen, waren mitentscheidend.

Das Vorgehen der Arbeitsbegleitung, ergänzt durch einen Einstiegs- und einen Abschlussworkshop, hat sich als sehr praktikabel und für die Umsetzung der Projektziele als sehr wirksam erwiesen.

Es erfüllt die folgenden Erfolgskriterien für gesundheitsfördernde Projekte:

- Arbeitsplatzbezug
- Mitarbeiterbeteiligung (Partizipation)
- Berücksichtigung aller relevanten Risikofaktoren
- Einbezug von Verhaltens- und Verhältnisprävention
- und in diesem Fall sicher auch die Unterstützung durch das Management.

Das Projekt wurde nach den Regeln des Projektmanagements durchgeführt und wurde abschliessend sowohl von den Mitarbeitern, als auch von den direkten Vorgesetzten, dem Abteilungsleiter und der Leitung Gesundheit der Migros Ostschweiz sehr positiv beurteilt.

Eine Weiterführung mit einer grösseren Personengruppe ist für den Zeitraum 2006-2007 vorgesehen.

Kontakt: ARBEIT UND GESUNDHEIT  
Barbara Schnyder  
Hintere Kobelstr. 44  
9442 Berneck Schweiz  
Tel./Fax. 071 744 22 11  
mail: [ba.schnyder@bluewin.ch](mailto:ba.schnyder@bluewin.ch)