



Fellowes

Werden Sie aktiv

für einen gesünderen Arbeitsplatz

Gute Ergebnisse durch mehr Bewegung

Ist langes Sitzen schädlich für Ihre Mitarbeiter
und das Unternehmensergebnis?

Inhalt

- 03 Einleitung
- 04 Der moderne Arbeitsplatz
- 08 Der aktive Mitarbeiter
- 10 Der intelligente Arbeitgeber
- 12 Was für einen Sitz-Steh-Arbeitsplatz spricht



Was ist ein Sitz-Steh-Arbeitsplatz?

Unter Sitz-Steh-Arbeitsplatz versteht man einen höhenverstellbaren Arbeitstisch für den schnellen und dynamischen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Längeres Sitzen ist mit einer Reihe gesundheitlicher Probleme verbunden, z. B. mit hohem Blutdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel. Die Integration regelmäßiger Steh- und Bewegungsperioden in den Arbeitstag hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und wirkt Problemen wie Rücken- und Nackenschmerzen entgegen. Darüber hinaus ist man aufmerksamer, motivierter und produktiver.

Was verstehen Sie unter Wohlbefinden am Arbeitsplatz?

Eine Obtschale im Pausenraum mit ein paar verschrunpelten Äpfeln? Ein Schild an der Wand, das daran erinnert, antibakterielles Handgel zu verwenden, um sich keine Erkältung einzufangen? Der monatliche Besuch einer Masseurin?

Oder ist es ein eher ganzheitlicher Ansatz? Eine Lösung, die noch einen Schritt weitergeht, als Krankheiten vorzubeugen und krankheitsbedingte Fehlzeiten zu verhindern. Die mehrere Probleme gleichzeitig in Angriff nimmt und sich nicht nur auf einen Aspekt des Wohlbefindens konzentriert. Die den Mitarbeitern hilft, sich gut zu fühlen, sie zu besseren Leistungen anspornt, eine gesunde Lebensweise fördert und zur Erreichung von Gesundheits- und Geschäftszielen beiträgt.

In vielen Unternehmen dominiert nach wie vor die „Obtschalen-Mentalität“. Das ist sicherlich verständlich, denn das Konzept Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist relativ neu, hat aber in kurzer Zeit schon vieles bewirkt. Weitere Veränderungen stehen bevor.

Die Beschäftigten sind sich immer bewusster, was sie für ihr Wohlbefinden benötigen und 75 Prozent der Manager berichten von gestiegenen Erwartungen. Ein Drittel der Beschäftigten ist durchaus bereit, den Arbeitgeber zu wechseln, sollte die Realität nicht ihren Erwartungen entsprechen. Gleichzeitig haben Manager die zentrale Rolle der Gesundheit und die damit verbundenen Vorteile erkannt. Dieser ganzheitliche Ansatz ist ein wachsender Trend.

Für Manager oder Personalleiter klingt das vielleicht zu ehrgeizig oder sogar abschreckend. Die Gesundheit der Mitarbeiter scheint ein nicht zu bewältigendes Problem zu sein und die beste Herangehensweise sind eine Reihe von Übergangslösungen, ohne je die eigentliche Ursache zu beheben. Einige fortschrittliche europäische Unternehmen haben mittlerweile herausgefunden, dass ein großes Problem durch eine kleine Veränderung gelöst werden kann.

Heute transformieren Sitz-Steh-Lösungen das Arbeits- und Privatleben tausender Beschäftigter, die dadurch produktiver, gesünder und zufriedener sind (vor allem in Skandinavien, in Dänemark ist es bereits arbeitsrechtlich verankert). Und Unternehmen profitieren von leistungsstarken Arbeitnehmern, denn sie sind für erfolgreichere Teams und Abteilungsleiter verantwortlich.

Dieses Dokument befasst sich mit den Problemen des modernen Büros, dem gesundheitsbewussten Mitarbeiter und den transformierenden Vorteilen von Sitz-Steh-Lösungen. Dabei wird aufgezeigt, wie das Problem ins Positive umzukehren und Wohlbefinden am Arbeitsplatz zum Vorteil des Unternehmens zu nutzen ist. Es wird aufgezeigt, dass eine einfache, kleine Änderung im Umgang der Beschäftigten mit ihrem Arbeitsplatz eine große Veränderung in ihrer Arbeitsweise auslösen kann.

Der moderne Arbeitsplatz

Macht er die Beschäftigten krank?

In den letzten 20 Jahren hat sich das Büro ganz schön verändert. Oftmals war Technik die treibende Kraft und die neuen Möglichkeiten, die sie eröffnet bzw. die damit einhergehenden Änderungen in der Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Büromöbel. Auf den ersten Blick scheint das etwas Positives zu sein – bei Technik geht es ja darum, was möglich ist, um Innovation und neue Ideen. Aber die veränderte Einrichtung des Arbeitsplatzes hatte auch gewaltige Nachteile, die sich häufig in der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Mitarbeiter widerspiegeln.

Denken Sie beispielsweise an den Übergang vom traditionellen PC mit einem festen Monitor und einem Tower zu einem Laptop, der mit einem Bildschirm, einer Tastatur und einer Maus verbunden ist. Wir wissen, dass dieses Design Hotdesking ermöglichen soll, die technischen Beziehungen von „Digital Natives“ unterstützt, Mitarbeiter befähigt, ihre Arbeit zu Besprechungen mitzunehmen und insgesamt flexibler zu arbeiten.

Gleichzeitig wird ein ergonomischer Arbeitsplatz noch dringender notwendig, was wiederum eine Herausforderung darstellt. Teilweise deshalb, weil sich für die Arbeit am Laptop (obwohl sie praktisch ist) eine sitzende, über den Bildschirm gebeugte Haltung anbietet, was die schlechteste Position überhaupt ist.

In fast allen Büros wird täglich bis zu sieben oder acht Stunden auf diese Weise gearbeitet. Und für die Firmen stellt das ein großes Problem dar.



Veerle Hermans

Leiterin für Ergonomie

IDEWE

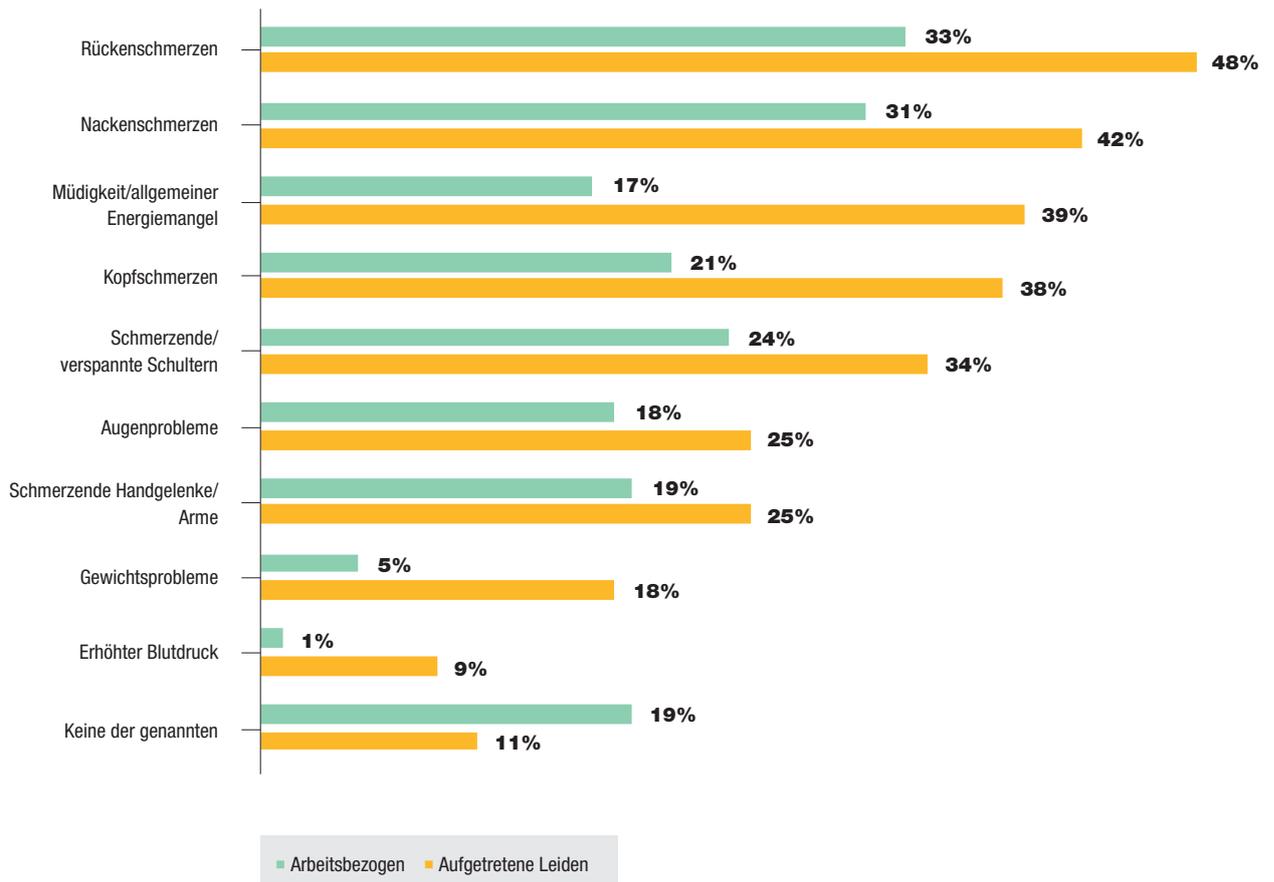


Wir wissen, dass es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und psychosozialen bzw. psychischen Problemen gibt. Wenn wir uns bewegen, fühlen wir uns besser. Wir können Stress abbauen und wir haben mehr Energie, die unser Gehirn versorgt. Wenn wir uns tagsüber mehr bewegen, bringt das viele Vorteile.

Haltungsprobleme

Neueste Untersuchungen von Fellowes belegen, dass 48% der Beschäftigten unter Rückenproblemen leiden, 42% unter Nackenproblemen, 39% unter Müdigkeit und 38% unter Kopfschmerzen. Eine beachtliche Anzahl von ihnen schreibt diese Gesundheitsprobleme den langen Zeiträumen zu, die sie mit der Arbeit am Computer oder Laptop verbringen (wie die Grafik auf Seite 5 zeigt) – kein gutes Zeichen für Arbeitgeber.

F. Welche der folgenden Symptome sind bei Ihnen in den vergangenen 3 Jahren aufgetreten? Und welche, falls überhaupt, stehen Ihrer Meinung nach in Verbindung mit der Arbeit an einem Computer, Laptop oder Tablet?



Unternehmen, die krankheitsbedingte Leistungsschwächen einfach ignorieren, haben im Kampf um die klügsten Köpfe von heute und morgen oftmals das Nachsehen

Dieses Problem an sich ist schon schlimm genug. Menschen haben mit Beschwerden zu kämpfen und machen ihre Arbeit dafür verantwortlich. Es gewinnt jedoch weiter an Brisanz wenn klar wird, dass es sich auf eine falsche Körperhaltung oder mangelnde Bewegung zurückführen lässt. Wie dies der Fall war, als Wissenschaftler eine Befragung zu schlechten Angewohnheiten durchführten, welche zu gesundheitlichen Beschwerden beitragen, im Rahmen derer die meisten Befragten (49%) 'Fehlhaltung' angaben, gefolgt von 'zu langes Sitzen am Schreibtisch' (41%).



Veerle Hermans

Leiterin ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
IDEWE



Vorbeugung ist dabei der Schlüssel zum Erfolg, daher müssen ergonomische Aspekte bereits in die Planungsphase neuer Arbeitsplatzgestaltung einfließen und nicht erst Beachtung finden, wenn es zu spät ist.



Ralf Eisele

Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V.
IGR



Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze zeigen die Achtsamkeit des Arbeitgebers gegenüber seinen Mitarbeitern. Der ständige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ist aus arbeitsmedizinischer Sicht eine der wichtigsten Voraussetzungen für gesünderes Arbeiten

Diese Zahlen sollten sämtliche Vorgesetzten aufhorchen lassen. Arbeitskulturen, welche das Sitzverhalten von Angestellten in keinsten Weise kritisch hinterfragen, sind unmittelbar für Gesundheitsschäden verantwortlich. Da es sich hierbei um degenerative Erkrankungen handelt, verschlechtert sich der Zustand betroffener Personen bei ausbleibenden Gegenmaßnahmen immer weiter. Dieser Aspekt ist insbesondere für solche Unternehmen relevant, die eine große Anzahl an Digital Natives beschäftigen, die ggf. bereits früher mit technologiebedingten Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben werden, als deren Kollegen aus den geburtenstarken Jahrgängen oder der Generation X.

Leider sind die negativen Auswirkungen auf Produktivität und Gewinneinbußen nicht ausschließlich auf einen schlechten Gesundheitszustand und krankheitsbedingte Fehlzeiten zurück zu führen. Die von Fellowes durchgeführten Untersuchungen verdeutlichen zudem eine Zunahme des überaus problematischen Phänomens Präsentismus, wobei 56% der Befragten zugaben, trotz gesundheitlicher Probleme am Arbeitsplatz erschienen zu sein und schlechte Arbeitsleistungen in Kauf genommen zu haben.

Zweifelsohne sind die negativen Auswirkungen dieses Präsentismus weitreichend. Sie wiegen vielleicht sogar schwerer als hohe Fehlzeiten, die wesentlich leichter zu kontrollieren sind. Die Grundvoraussetzung für den Erfolg von Abteilungen, Teams, Managern und Unternehmen bilden leistungsfähige Teams. Demgegenüber haben auf kultureller Ebene Unternehmen, die krankheitsbedingte Leistungsschwächen einfach ignorieren, im Kampf um die klügsten Köpfe von heute und morgen oftmals das Nachsehen.

Um es noch einmal zu betonen, dies alles lässt sich anhand von Forschungsergebnissen eindeutig belegen. Aufgrund eines erhöhten Bewusstseins der Menschen hinsichtlich der Auswirkung verschiedener Faktoren – von gesunder Ernährung und mehr Bewegung bis hin zu ausreichender Flüssigkeitszufuhr – auf das körperliche Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit, sind Angestellte immer seltener dazu bereit, für Unternehmen tätig zu sein, die Gesundheitsaspekten systematisch eine untergeordnete Rolle zuordnen. Dies lässt sich damit belegen, dass 62% aller Befragten für mehr Bewegung im Verlauf Ihres Arbeitstages plädieren, 29% angeben, sie hätten aufgrund der Auswirkung Ihrer Arbeitsumgebung auf ihre Gesundheit bereits einen Jobwechsel in Betracht gezogen und 51% der Führungskräfte talentierte Arbeitskräfte ziehen lassen mussten, da die Arbeitsbedingungen nicht deren Vorstellungen entsprachen.

Führen Sie sich diese Zahlen nochmal kurz vor Augen. Nahezu ein Drittel aller Angestellten zieht aufgrund einer gesundheitsschädlichen Arbeitsumgebung eine Kündigung ihres derzeitigen Jobs in Erwägung. Und über die Hälfte der befragten Vorgesetzten führt die Abwanderung qualifizierter Arbeitskräfte auf eben diese Ursache zurück.

Dies ist eventuell der eindeutigste Beweis für die zentrale Rolle von Wohlbefinden am Arbeitsplatz aus

Sicht der Angestellten, den es überhaupt geben kann. Und Unternehmen müssen endlich davon Notiz nehmen – nicht allein deswegen, weil in in der heutigen Zeit ein aus Sicht des Arbeitnehmers negativ assoziierter Arbeitsplatz schlicht unhaltbar ist.

Schlechte Angewohnheiten/ Gute Angewohnheiten

Diese neue Untersuchung enthüllt einige aus Unternehmenssicht besorgniserregende Zahlen. Und sie machen unmissverständlich klar, dass es für gesundheitsschädigende Arbeitsumgebungen keine Entschuldigung gibt. Besonders dann, wenn gerade der Arbeitsplatz leicht zur Lösung der angesprochenen Probleme beitragen könnte (tatsächlich sind 70% der Angestellten der Auffassung, dass der Arbeitsplatz bei der Vorbeugung von Gesundheitsproblemen eine zentralere Rolle einnehmen müsse). Sollten die aufgeführten Statistiken jedoch Impulse für einen Wandel geben, sind sie nicht grundsätzlich negativ zu bewerten.

Die meisten von uns verbringen einen großen Teil der Zeit am Arbeitsplatz. Daher kommt diesem bei der Entwicklung gesundheitsfördernder neuer Arbeitsgewohnheiten, wie bspw. der Sitz-Steh-Dynamik, eine zentrale Rolle zu.

Wie der nächste Abschnitt verdeutlicht, sind die meisten Angestellten dem Sitz-Steh-Konzept gegenüber positiv eingestellt. Nun ist es am Arbeitgeber, die nötigen Voraussetzungen dafür zu schaffen.



Aktive Mitarbeiter

Darum ist Bewegung wichtig

Im Gesundheitsbereich sind immer wieder mal Modeerscheinungen anzutreffen, die kommen und gehen. In den letzten Jahren gab es zahlreiche Diätvarianten, Trainingspläne und so genannte Superfoods, die einen schnellen Aufstieg erlebten und dann ebenso schnell wieder in der Versenkung verschwanden. Man könnte daher meinen, dass die Gesundheit ein Geschäft mit kurzlebigen Trends ist. Dahinter steckt aber eher eine allgemeine Hinwendung zum Wohlbefinden, die Millionen Menschen in ganz Europa erfasst hat.

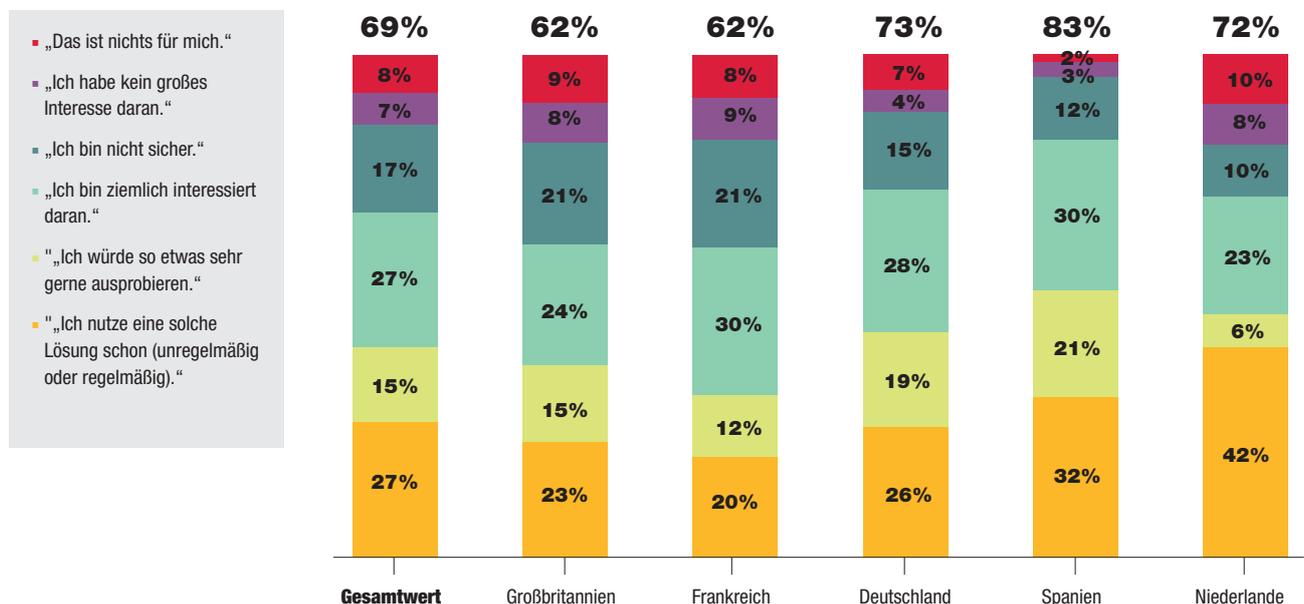
Eines der Kernelemente ist dabei der Wunsch, das Thema Gesundheit mehr und mehr in den Alltag zu integrieren – gut zu erkennen etwa an der Beliebtheit von tragbaren technischen Geräten zur Gesundheitsüberwachung, von HIIT-Workouts, Yoga-Sitzungen in der Mittagspause und Smoothie-Mixern in der Büroküche oder auch am zunehmenden Einsatz von Aktivbekleidung. Einfach ausgedrückt: Die Menschen möchten aktiv leben,

und sie möchten gesund sein. (In einer Umfrage von Fellowes gaben 69% der Befragten an, dass sie gern mindestens einmal wöchentlich Sport treiben. Bei rund einem Drittel der Befragten waren Softwareprogramme oder Geräte zum Überwachen der körperlichen Aktivität im Einsatz). Der Arbeitsplatz als Ort, an dem viele Menschen einen Großteil ihrer Zeit verbringen, bringt allerdings in der Regel keinerlei Nutzen für die Gesundheit. Die stärkste Ursache für ein anhaltendes statisches, passives und inaktives Verhalten ist das Sitzen am Schreibtisch.

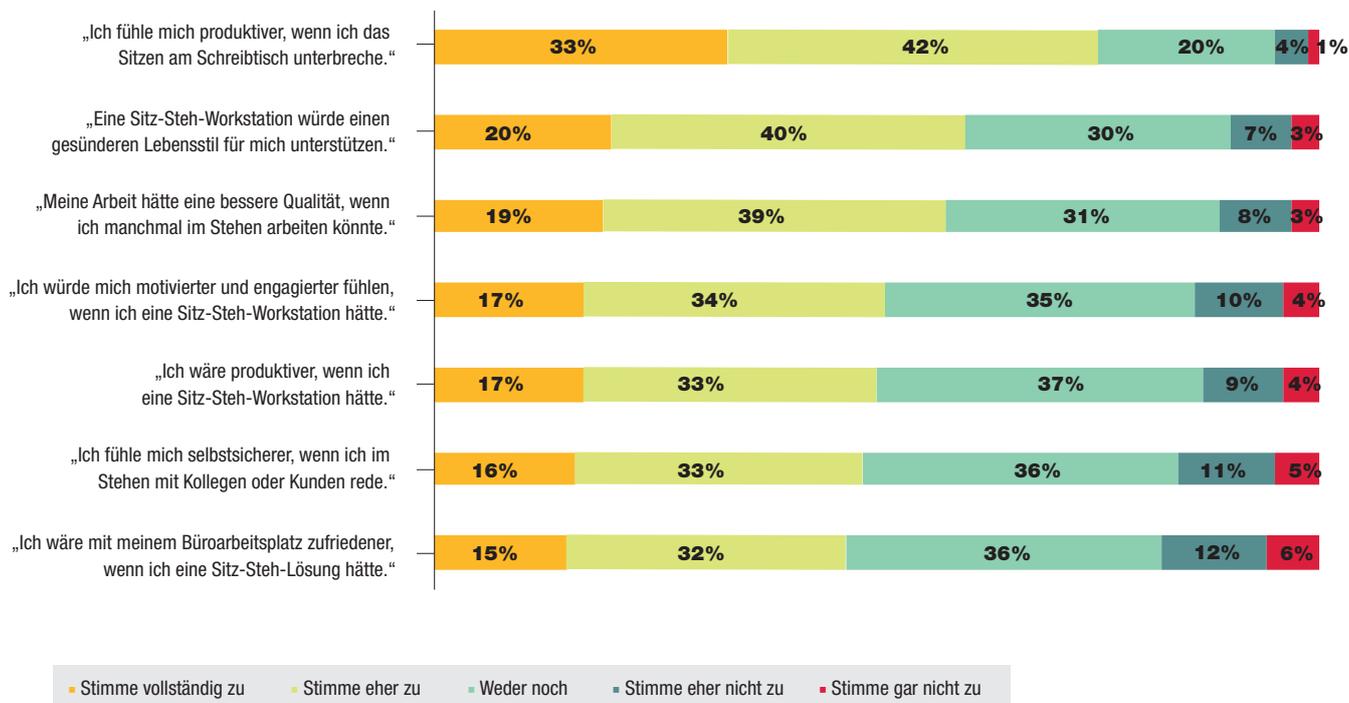
Zum Teil liegt das daran, dass Mitarbeiter immer schon eher zögerlich um Maßnahmen für gesteigertes Wohlbefinden am Arbeitsplatz gebeten haben (genau wie Arbeitgeber nur zögerlich die Wichtigkeit solcher Maßnahmen anerkennen). Die gängige Mentalität war, sich so lange mit den Gegebenheiten zu arrangieren, bis ein hartnäckiges Problem auftrat. Erst dann erkundigte man sich bei der Personalabteilung oder einem Vorgesetzten nach Abhilfe, etwa durch eine Handballenaufgabe oder eine Rückenstütze.

Mittlerweile verschiebt sich der Status quo ein wenig, da den Menschen vermehrt bewusst wird, was für ihre Gesundheit wirklich wichtig sein könnte. Wie Diagramme zeigen, nutzen die meisten Arbeitnehmer in Europa tatsächlich bereits Sitz-Steh-Lösungen oder sind zumindest an einer Nutzung interessiert. Diesen Menschen ist sehr bewusst, dass Sitz-Steh-Lösungen einigen der Gesundheitsprobleme, die aufgrund von mangelnder Bewegung im Arbeitsalltag auftreten, direkt entgegenwirken können.

F. Wären Sie daran interessiert, eine Sitz-Steh-Lösung auszuprobieren?



F. Im welchem Umfang stimmen Sie den folgenden Aussagen über mögliche Vorteile zu, die der Einsatz eines Sitz-Steh-Tisches für Sie haben könnte?



Zudem wird vielen Menschen klar, dass schon kleine Bewegungen – und sei es nur beim recht profanen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen – die eigenen Gesundheitsziele unterstützen können. Ob es um das Absolvieren eines Marathons, das Verbessern der allgemeinen Fitness oder auch um das Erreichen von mehr geistiger Agilität geht – einer der großen Vorteile von Sitz-Steh-Arbeitsplätzen ist der Umstand, dass Menschen damit während des Arbeitstags aufmerksam und wacher bleiben.

Genau das ist mit einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Wohlbefinden gemeint. Es geht darum, eine einfache und effektive Lösung zu finden, die vom Verbessern der Haltung über das Steigern der Energie und des Engagements bis hin zum Bekämpfen von Krankheiten viel Nutzen bietet. Letztlich sollen die Menschen damit Großes leichter erreichen können, weil sie gesünder sind.

Lebendiger Beweis

Die offensichtlichen Vorteile des Sitz-Steh-Konzepts für Gesundheit und Wohlbefinden reichen aus, damit die meisten Arbeitnehmer das Konzept ausprobieren wollen. Arbeitgeber hingegen sind etwas schwieriger zu überzeugen (43% werden einen Rentabilitätsnachweis für die Sitz-Steh-Lösungen verlangen, bevor sie investieren).

Die besten Argumente für das Sitz-Steh-Konzept stammen bislang aus Schweden und Dänemark, wo die Praxis bereits seit einigen Jahren für rund 90% aller Mitarbeiter festen Bestandteil der Arbeitsroutine bildet.

Es ist kein Zufall, dass diese beiden Länder sich durch eine gesunde Arbeitskultur, außergewöhnliche Kreativität und produktive Büros auszeichnen. Doch sollten wir aufhören, Skandinavier als Beweis dafür heranzuziehen, dass etwas tatsächlich funktioniert. Stattdessen sollten wir die handfesten betrieblichen Vorteile der Sitz-Steh-Dynamik erkennen und uns darüber im Klaren werden, wie das Einführen von Bewegung am Arbeitsplatz zu dynamischeren, konzentrierteren und produktiveren Teams führen kann.

Der intelligente Arbeitgeber

Wie das Unternehmen von einem aktiven Arbeitsplatz profitiert

Wie voranstehend beschrieben suchen Unternehmen oft nach Gründen, um in Maßnahmen zur Steigerung des Wohlbefindens zu investieren, bevor sie diese an den Arbeitsplätzen einführen. Sie sind reaktiv (selten ein positiver Zug im Geschäftsleben) und sind deshalb in der Defensive – weshalb sie potenziell unter Präsentismus, geringer Produktivität und lethargischen Mitarbeitern leiden.

Studien von Fellowes zeigen deutlich, dass die Sitz-Steh-Dynamik und mehr Bewegung während des gesamten Arbeitstages diesen Problemen nicht nur entgegenwirkt, sondern auch die Art und Weise verbessern kann, in der Teams arbeiten, Büros funktionieren und Unternehmen neue Mitarbeiter einstellen.



Veerle Hermans

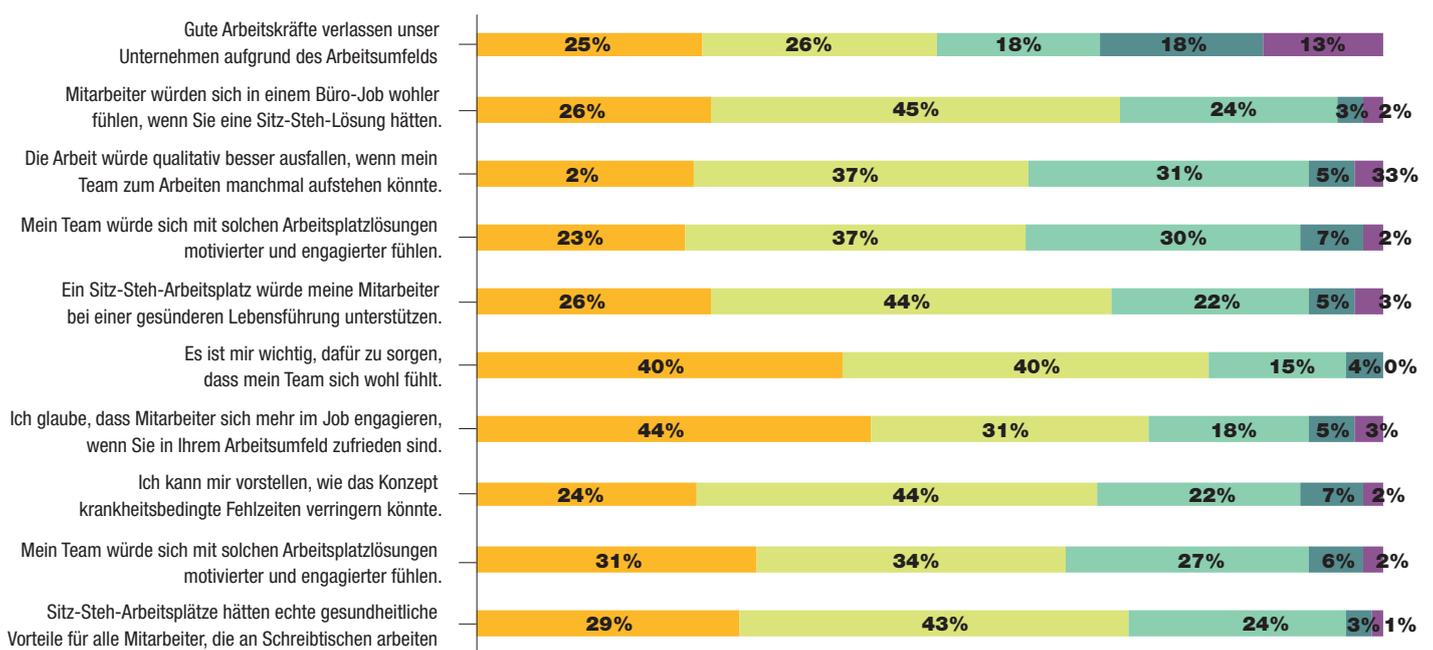
Leiterin ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

IDEWE



In einer wettbewerbsorientierten Welt ist es wichtig, gut für Ihre Mitarbeiter zu sorgen und somit mögliche Risikofaktoren am Arbeitsplatz zu vermeiden.

F. Inwiefern stimmen Sie mit den folgenden Aussagen über die möglichen geschäftlichen Vorteile eines Sitz-Steh-Schreibtisches überein?



■ Stimme vollständig zu
 ■ Stimme eher zu
 ■ Weder noch
 ■ Stimme eher nicht zu
 ■ Stimme gar nicht zu

Gesund, motiviert, zufrieden

Das Schaubild hier zeigt, inwiefern Führungskräfte mit einer Reihe von Aussagen über das Arbeiten mit dem Sitz-Steh-Konzept übereinstimmen. Daraus geht hervor, dass sie meinen, ihre Mitarbeiter wären gesünder, produktiver, motivierter und zufriedener, wenn ihnen Sitz-Steh-Lösungen zur Verfügung stünden.

Diese Zahlen sprechen eindeutig für sich selbst. Überraschend und bedenklich jedoch ist, dass 81% der leitenden Führungskräfte und 84% der Personalleiter der Meinung sind, Sitz-Steh-Lösungen seien vor allem für gesundheitlich vorgeschädigte Personen nützlich. Dasselbe gilt für die an früherer Stelle zitierte Statistik, die besagt, dass 43% beider Gruppen zunächst einen Rentabilitätsnachweis will, bevor sie zu Investitionen bereit sind.



Ralf Eisele

IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V.
IGR



Ausfalltage kommen die Unternehmen teuer zu stehen. Noch teurer sind die Wettbewerbsnachteile, die durch nachlassende Innovationskraft und Flexibilität entstehen.

Unternehmen müssen umdenken - von reaktiv zu proaktiv. Sie müssen ihre Überzeugung für Sitz-Steh-Arbeit mit einer Bereitschaft verbinden, in das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu investieren.

Offenbar steht die Investitionsbereitschaft von Führungskräften und Personalleitern vollkommen im Widerspruch zu dem, was sie über die umfassenden Vorteile des Arbeitens mit dem Sitz-Steh-Konzept denken (besonders, wenn man bedenkt, dass niedrigere Fehlzeiten und höhere Produktivität an sich schon die Rentabilität steigern). Die Auswirkungen dieser widersprüchlichen Denkweise beschränken sich nicht auf ein paar kaputte Rücken. Sie zielen direkt in den Kern der Funktionsweise von Unternehmen.

So fördert die Einführung von Bewegung am Arbeitsplatz zum Beispiel Beweglichkeit im Allgemeinen. Dies wiederum fördert abteilungsübergreifende Gespräche, Zusammenarbeit innerhalb des Teams und Innovation, mit mehr Interaktion zwischen Geschäftssparten. Den ganzen Tag lang gebeugt am Schreibtisch zu sitzen erzielt genau das Gegenteil.

Ein neues, auf einer positiven Veränderung basierendes Schreibtischkonzept ist ein guter Ausgangspunkt, um ebenso positive neue Gewohnheiten aufzunehmen – zum Beispiel die Treppe zu steigen, öfter zum

Wasserspender zu gehen, oder Energiepegel und Konzentration den ganzen Arbeitstag hindurch besser im Griff zu haben. Es unterstützt und fördert eine neue und bessere Einstellung. Wer nichts verändert, verweilt in schlechten Angewohnheiten. Von einer funktionellen Warte aus betrachtet sorgen die Sitz-Steh-Dynamik und eine bewegungsbasierte Tätigkeit zudem dafür, dass Investitionen in Wohlbefinden härter arbeiten. Der Grund dafür spielt im Grunde keine Rolle – aufgrund niedrigerer Mitarbeiterfluktuation, so dass man beim Konkurrieren um die besten Talente nicht als Verlierer dasteht, oder aufgrund der Tatsache, durch Erstanbietervorteile als bevorzugter Arbeitgeber zu gelten.

Damit all das stattfinden kann, muss sich natürlich zunächst die Mentalität ändern. Unternehmen müssen von reaktivem auf proaktives Verhalten umschalten. Sie müssen ihr Vertrauen in das Sitz-Steh-Konzept mit ihrer Bereitschaft abgleichen, in Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu investieren. Nicht zuletzt müssen sie den Arbeitnehmern von heute und morgen beweisen, dass sie Gesundheit ernst genug nehmen, um diesbezüglich etwas zu unternehmen.

Business Case für Sitz-Steh-Arbeit

Die Liste der Befindlichkeitsstörungen im Zusammenhang mit modernen Arbeitsplätzen ist erschreckend. An erster Stelle stehen das steigende Risiko von Präsentismus, Fehlzeiten, geringe Produktivität, Rückzug, mangelnde Kommunikation sowie eine Litanei gesundheitlicher Probleme. Und die Folge ist, dass die Mitarbeiter ihre Unternehmen verlassen, weil sie keinen proaktiven, langfristig angelegten und präventiv wirksamen Ansatz im Zusammenhang mit ihrer Gesundheit am Arbeitsplatz und somit auch keine nachhaltige Zukunft für sich selbst sehen.

Daher scheint die Verwirklichung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz eine beinahe unüberwindbare Herausforderung zu sein, die einem Betriebsarzt alles abverlangt und eine individuelle Lösung für jeden einzelnen Arbeitsplatz nötig erscheinen lässt, bis hin zu einer grundlegenden Veränderung der Arbeitskultur.

Dieses Dokument beweist jedoch, dass die Lösung nicht derart komplex, zeit- und ressourcenintensiv sein muss. Es ist sogar eigentlich ganz einfach. Durch die Einführung von mehr Bewegung in den Arbeitsalltag können Unternehmen vermeiden, dass ihre Mitarbeiter unter Haltungsproblemen leiden, die ihrerseits zu vielen weiteren gesundheitlichen Problemen führen und sich negativ im Unternehmensergebnis niederschlagen. Sie können beweisen, dass ihnen daran gelegen ist, dass die Investition für das Wohlbefinden zu weiteren gesundheitlichen Verbesserungen beiträgt. Und sie können talentierten Mitarbeitern zeigen, dass sie sie auf ihrem höchsten Arbeitsniveau sehen wollen und dass sie bereit sind, die nötigen Investitionen dafür zu tätigen.



Helios Pareja

Forscher an der School of Doctoral Studies
Universidad Europea



Bewegungsaktivitäten während der Arbeitszeit sollten durch nicht-ablenkende Systeme und Lösungen erfolgen, welche die Produktionskapazität der Mitarbeiter nicht verringert.

Aus diesem Grund muss die „Obstschalen“-Mentalität im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz durch einen ganzheitlicheren Ansatz ersetzt werden. Darum wird die Förderung einfacher Aktivitäten zunehmend notwendiger. Und deshalb sollten Sitz-Steh-Arbeitsplätze zu einem integralen Bestandteil der Wohlfühl-Strategie eines jeden ambitionierten, modernen Unternehmens werden. Auf diese Weise kann sich jeder von den Vorteilen überzeugen, Teil einer neuen Bewegung für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu sein.

Fellowes
Brands.

FAMILIENUNTERNEHMEN
SEIT 1917

Forschungsmethodik:

Fellowes kollaborierte mit dem Londoner Forschungsinstitut Loudhouse, um das Bewusstsein, die Gedanken und Meinungen im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz sowie in Bezug auf Sitz-Steh-Arbeitsplätze und -Lösungen zu untersuchen. Wir sprachen mit 4033 Mitarbeitern und 526 Entscheidungsträgern in fünf Ländern (Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Spanien und den Niederlanden).