

„Eine Super-Aktion“

Partnerschaft im Zeichen der Gesundheit: Reha Süd und das Briefzentrum Freiburg der Post

Gesundheit steht an erster Stelle, wenn Menschen nach ihren Wünschen gefragt werden. Damit der Wunsch in Erfüllung geht, wird das Betriebliche Gesundheitsmanagement immer wichtiger. Die Deutsche Post Niederlassung Brief Freiburg macht in Kooperation mit Reha Süd vor, wie's in der Praxis geht.

Sortiertätigkeiten in gebückter Haltung, das Heben und Tragen schwerer Briefbehälter, Be- und Entladen sowie Ziehen von Briefbehälterwagen: Die Arbeit im Briefzentrum ist zweifelsohne belastend für Wirbelsäule und Gelenke. Nicht selten werden Fehlbelastungen entwickelt, die sich zu gesundheitlichen Problemen auswachsen können.

Schon lange finden in allen Abteilungen der Niederlassung Brief in Freiburg Gesundheitstage mit verschiedenen Angeboten statt. Doch im Juni startete das Unternehmen ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Ergonomie mit Langzeiteffekt und Nachhaltigkeitscharakter: „Wir haben nach einer qualifizierten Beratung und Begleitung gesucht und wurden bei Reha Süd fündig“, berichtet Heidemarie Blaschke von der Stellenleitung Briefzentrum Freiburg. Nach einer Begehung mit der Betriebsärztin Zsuzsa Móri-Pfeifer wurden die Mitarbeiter der drei Schichten eingeladen, mehr als 80 von ihnen - in der Mehrheit Frauen - ließen sich auf das Angebot ein. Mit dem kompetenten Partner Reha Süd gelang eine effektive Schulung des eigenen Bewusstseins für ein gesundes Verhalten am Arbeitsplatz.

Die zuständige Trainerin des Zentrums für ambulante Rehabilitation, Physiotherapie und Ergotherapie, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Leitende Sportlehrerin bei Reha Süd, Claudia Mantel, weiß, worauf es ankommt: „Wir



Praktische Übungen am Arbeitsplatz in der Schichtbegleitung: Claudia Mantel (re.) zeigt der Post-Mitarbeiterin, wie sie sich gelenkschonend bewegen kann.

FOTO: ZVG

haben zusammen mit den Mitarbeitern und Teamleitern die Arbeitsplätze angeschaut und typische Belastungen sowie gesundheitliche Beschwerden aufgenommen.“ Anschließend wurden die Mitarbeiter in ihrem Arbeitsprozess begleitet. „So konnten wir direkte Hilfen an die Hand geben und Verände-

rungsprozesse anschieben“, sagt Claudia Mantel. Zusätzliche Ausgleichsübungen sorgten für eine Festigung der veränderten Haltung.

Nachhaltigkeit ist Trumpf

Zusätzlich zu dem praktischen Training wurden Multiplikatoren ausgebildet: Die Teamleiter lernten,

den Blick für optimale Arbeitsposition zu erkennen und im Betriebsalltag die Kollegen direkt auf Fehlbelastungen aufmerksam zu machen. So ist eine besonders wirksame Nachhaltigkeit der Maßnahme gegeben.

„Wir haben unglaublich viele positive Rückmeldungen erhalten“, freut sich Claudia Mantel. Und Heidemarie Blaschke ergänzt: „In den Feedbackbogen war echte Begeisterung zu lesen: Über 50 Prozent der Kollegen beurteilten das Projekt mit 'ausgezeichnet'; alle waren sehr dankbar für Tipps und Anregungen, eine Mitarbeiterin kommentierte mit 'Eine Super-Aktion!'.“

Die Nachfrage nach einer Wiederholung oder Fortsetzung ist groß. Und sie stößt auf Resonanz in der Betriebsleitung des Briefzentrums in Hochdorf: Ab November gibt es wieder eine Schichtbegleitung mit Reha Süd, im kommenden Jahr wird die Maßnahme wiederholt.

Einig sind sich die Partner darüber, dass die Eigenleistung dazu gehört: Ohne konsequentes Üben ist eine Verhaltensänderung nicht nachhaltig. So empfehlen alle Beteiligten mehr Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu entwickeln. Für Betriebsangehörige der Post kein Problem: Sie können die Angebote von Interfit, einer Plattform für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), gegen eine Gebühr in verschiedenen Freiburger Studios nutzen.

Reha-Süd-Geschäftsführer Oliver Maehl ist sehr zufrieden mit der Kooperation: „Ein Musterbeispiel für eine Partnerschaft, die sich für alle Beteiligten positiv auswirkt. Wir freuen uns, dass es weitergeht!“

Sigrid Hofmaier

Infos über BGM-Kooperationen:
Reha Süd, Telefon: 07 61/4 22 44,
E-Mail: info@reha-sued.de