

D

Die „Aktion: Gesunder Rücken“ zeigt nach einem Jahr ein erfreuliches Bild: Über die Hälfte der mehr als 2.000 Beschäftigten in neun Pilotfinanzämtern in NRW nahmen an dem Programm teil. Jetzt ist die Zahl der Mitarbeiter mit Rückenschmerzen stark rückläufig, die Beschäftigten sind auch zu Hause sportlich deutlich aktiver als vor Projektbeginn und die Ausgleichsaktivitäten zur Arbeit im Sitzen haben zugenommen. Psychologen der Bochumer Ruhr-Universität, Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie, hatten diese Aktion im letzten Jahr ins Leben gerufen. Dazu war der Rücken ins Zentrum des betrieblichen Gesundheitsmanagements gestellt worden. Prof. Dr. Bernhard Zimolong, Prof. Dr. Gabriele Elke und Prof. Dr. Hans-Werner Bierhoff berichteten über ihr Konzept des ganzheitlichen Managements im Gesundheitsbereich in ihrem vor kurzem erschienenen Buch „Den Rücken stärken“ (Hogrefe Verlag). Mit einbezogen ist die Ebene der jeweiligen Mitarbeiter, ihrer Gruppe, der Organisation und des Umfelds. „Die betriebliche Gesundheitsförderung ist eine bedeutsame Innovation und Investition in die Zukunft“, so die Autoren.

#### Ganzheitliches Programm verwirklicht

Jetzt liegen belastbare Daten und Erfahrungen vor, um ein fundiertes betriebliches Gesundheitsmanagement einzuführen. Das Gesundheitsprogramm war das Ergebnis einer Befragung 2006, wonach jeder zweite Beschäftigte täglich oder mehrmals wöchentlich über Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen klagte. Diese Zahl wurde durch das von den RUB-

Psychologen entwickelte Konzept um fast 7 % erhöht. Die Arbeits- und Organisationspsychologen der RUB und Netzwerkpartner der INOPE (Integrierte Netzwerk-, Organisation- und Personalentwicklung) konnten ein ganzheitliches Programm zur Prävention von Rückenschmerzen verwirklichen. Dazu gehörte die Erstellung eines individuellen Risikoprofils anhand von Vorsorge-Checks, breite Informationsangebote im Intranet zum Thema Rückenprobleme, Präventionsangebote des Arbeitgebers und der externen Partner im Bereich Bewegung und Entspannung sowie persönliche Verhaltens- und Coachingprogramme für Beschäftigte mit erhöhtem Rückenschmerz-Risiko.

#### Hohe Nachfrage nach Angeboten

Die Bochumer Forscher berücksichtigten neben körperlichen auch kognitiv-emotionale, soziale und verhaltensbedingte Aspekte des Schmerzes. Neben dem physischen Schmerzerleben (z.B. durch Muskelverspannungen, Fitness) äußern sich Schmerzen auch in bestimmten Emotionen (z.B. Hilflosigkeit, Enttäuschung, Verzweiflung), Kognitionen („Schonmythen“, Überzeugung der Nichtbeeinflussbarkeit) und Verhaltensweisen (Schonverhalten, Rückzug, Arztbesuche). Das Programm begann mit dem Vorsorge-Check „Gesunder Rücken“. Jeder Teilnehmer erhielt daraus ein persönliches Risikoprofil, das Auskunft über Stärken und Schwächen seiner Rückengesundheit gab und dazu erste Tipps, um die Rückengesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Das Angebot stieß auf großes Interesse, 52 % der Beschäftigten nahmen daran teil.



Betriebliche Gesundheitsförderung: Umfassendes Rückenprogramm trägt erste Früchte

## Tipps und Maßnahmen für den Alltag

Die Ergebnisse des Vorsorge-Checks waren die Basis der zielgruppengenaue Angebote – z.B. für die Teilnehmer, die ein erhöhtes Chronifizierungsrisiko hatten (rund 50 %). Für diese Gruppe waren von den Wissenschaftlern zwei besondere Verhaltensprogramme zur langfristigen Rückengesundheit entwickelt worden: „Haltung in Bewegung“ und „Rückhalt für den Alltag“. Bei diesen speziell für den Berufsalltag angepassten Programmen wurde vor allem bedacht, dass das Gelernte später im Büroalltag umgesetzt werden kann. Insgesamt nahmen 135 Personen (28 % der Risikogruppe) an den Verhaltensprogrammen teil. Zum Vergleich: Angebote der Krankenkassen erreichen maximal ein Prozent der Risikogruppen.

## Rückenschmerzen: individuelle und organisatorische Perspektive

Das Projekt mit den neun Pilotfinanzämtern in NRW ist beispielhaft für ein erfolgreiches Gesundheitsprogramm. Erfolgreich ist es jedoch nur als Teil eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements – privat und betrieblich. In ihrem Buch „Den Rücken stärken“ verbinden die Bochumer Forscher erstmals die individuelle mit der organisatorischen Perspektive von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Hierin werden zunächst Basisinformationen zur betrieblichen Gesundheitslage sowie zu

den Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Arbeits- und Organisationsgestaltung und Personalführung gegeben. Es gibt vor, wie gesundheitliche Förderprogramme auf der individuellen Verhaltensebene ansetzen können, damit eine positive Bereitschaft zur Verhaltensumstellung zu erzielt ist. Ganz wichtig sind in diesem Zusammenhang Kenntnisse, wie sich gesundheitsbezogene Kommunikationsprozesse im Betrieb erfolgreich gestalten lassen. Dazu erläutern die Wissenschaftler, welche Funktionen und Strukturen ein effizientes Gesundheitsmanagement hat, wie Führungskräfte in Präventionsmaßnahmen eingebunden werden können und welche Rolle Personalsysteme für das Gesundheitsmanagement spielen. ● (CWS)

## Literatur

1. Zimolong B, Elke G., Bierhoff HW (Hrg.): Den Rücken stärken. Grundlagen und Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung. Hogrefe Verlag, Göttingen 2008, ISBN: 978-3-8017-2109-1

Weitere Informationen:  
 Christian Schwennen, Lehrstuhl Arbeits- und Organisationspsychologie der Ruhr-Universität Bochum  
 Tel. 0234/32-27783  
 e-mail: cs@auo.psy.ruhr-uni-bochum.de  
 Internet:  
<http://www.inope.de>



Die Arbeits- und Organisationspsychologen der Ruhr-Universität Bochum haben ein ausgeklügeltes Programm zur Rückengesundheit entwickelt. Der praktische Einsatz und seine Effektivität wurden mit über 2.000 Beschäftigten in neun Finanzämtern von NRW erfolgreich getestet.