

# Bewußt bewegen



## Das Konzept

### EIN NEUES SCHULUNGSKONZEPT FÜR REINIGUNGSKRÄFTE

2

#### Vorwort

Sauberkeit im Betrieb ist eine selbstverständliche Bedingung für reibungslose betriebliche Arbeitsabläufe und erfolgreiche Arbeitsergebnisse. Möglicherweise zu selbstverständlich, denn die Bedeutung des Beitrages der Reinigungskräfte steht in einem deutlichen Mißverhältnis zum geringen Wissen um die Probleme und Potentiale dieser Berufsgruppe.

Reinigungskräfte sind vielfältigen gesundheitlichen Belastungen und Gefährdungen ausgesetzt: ungünstige Körperhaltungen und Verschleiß, der tägliche Umgang mit hautgefährdenden Reinigungsmitteln, infektiösen Abfällen und anderen gefährlichen Stoffen.

»Hochbelastet, wenig beachtet«, das bedeutet für die Reinigungskräfte nicht nur körperliche Gefährdung, sondern auch psycho-soziale Belastungen. Wenig soziale Anerkennung, geringe Arbeitszufriedenheit, hoher Krankenstand und Fluktuation bestimmen den Arbeitsalltag.

Dank praktischer Erfahrungen und wissenschaftlicher Aufarbeitung liegt jetzt das Lernkonzept »Körpergerechtes Arbeiten – Bewußt bewegen« vor, das die Arbeitsbedingungen verbessern kann.

Zweifelsohne ist die Arbeit der Reinigungskräfte anstrengend. Dennoch können die Beschäftigten persönlich dazu beitragen durch ihr bewußtes Tun außerordentliche Schädigungen zu vermeiden. Dies setzt jedoch voraus, das man sich klar macht, wie körpergerecht gearbeitet werden kann ! – und wie nicht.

Ein Verschweigen, ein Bejammern führt zu keiner Änderung. Deshalb müssen die Vorgesetzten, die Beschäftigten, die Arbeitsmediziner und die Vertreter der Versicherungsträger gemeinsam an der möglichen Verbesserung mitwirken. Wollen Sie damit beginnen, dann bietet das vorliegende Lernkonzept einen hervorragenden ersten Einstieg.

3

#### Reinigungskräfte stark belastet - wenig beachtet

Im Reinigungsdienst sind überwiegend Frauen beschäftigt, so daß fast immer eine Doppelbelastung durch Familie und Beruf vorliegt. Außerdem steht die Reinigung bei privaten und öffentlichen Arbeitgebern seit Jahren unter einem hohen Arbeitsintensivierungsdruck – die zu erbringende Reinigungsleistung wurde kontinuierlich erhöht.



Eine systematische Einweisung und Fortbildung findet im Regelfall nicht statt und ungeeignete Arbeitsgeräte stellen weitere Belastung dar, was sich wegen der einseitigen körperlichen Beanspruchung doppelt bemerkbar macht; zudem ist psychisch belastend, daß die Reinigungskraft weder im Betrieb noch gesellschaftlich eine angemessene Anerkennung oder Beachtung findet. Eine unauffällige Reinigung gilt als selbstverständlich und wird irrtümlich als sogenannte »Jede-Frau-Tätigkeit« angesehen, das heißt eine gesundheitsgerechte Einarbeitung gilt oftmals als entbehrlich.

Reinigungskräfte sind mithin durch die Art der Tätigkeit, soziale Situation und fehlende gesellschaftliche Anerkennung in vieler Hinsicht belastet. Untersuchungen haben gezeigt, daß diese Vielzahl von Belastungen häufig zu einem vorzeitigen Gesundheitsverschleiß führen.

## Arbeitsbedingte Erkrankungen und vorzeitige Erwerbsunfähigkeit

Die Fehlzeiten im Reinigungsdienst sind außerordentlich hoch. In kaum einer anderen Beschäftigtengruppe gibt es derart viele **krankheitsbedingte Fehltag**. So lagen beispielsweise die krankheitsbedingten Ausfallzeiten von Reinigungskräften in den Krankenhäusern der Stadt Hamburg in den letzten Jahren zwischen 15 und 20 %. Der durchschnittliche Krankenstand aller Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung beträgt dagegen nur etwa 5 %. Für die bei der Betriebskrankenkasse Stadt Hamburg versicherten Reinigungskräfte wurden für 1992 und 1993 folgende Zahlen für Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) gemeldet:

	Reinigungskräfte gesamt	AU-Tage pro 100	Tage je Fall
1992	5.076	4.366,4	23,9
1993	4.480	4.189,6	21,3

(Quelle: Bundesverband der Betriebskrankenkassen)

Die Hauptursache für die Arbeitsunfähigkeit bilden **Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates**; sie stehen sowohl hinsichtlich Erkrankungshäufigkeit wie auch Erkrankungsdauer an erster Stelle:

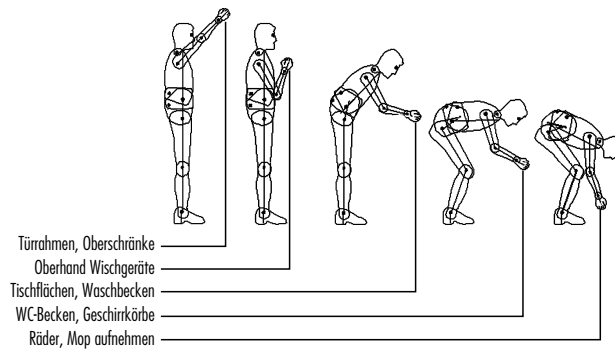
	Reinigungskräfte gesamt	Muskel- und Ske- letterkrankungen	AU-Fälle pro 100	AU-Tage je Fall
1992	5.076	33,5%	46,5	31,4
1993	4.480	35,0%	49,0	30,0

Diese Zahlen liegen deutlich über den Durchschnittswerten für die Gesamtheit aller Berufsgruppen. Im Bereich der Raum- und Haushaltsreiniger schied 1995 von denen mit bewilligter Rente ca. 40 % wegen vorzeitiger Erwerbsunfähigkeit aus dem Berufsleben aus (Vereinigung Deutscher Rententräger 1995). Auch diese Zahl weist auf einen hohen vorzeitigen Gesundheitsverschleiß hin.

## Ungünstige Körperhaltungen bei Reinigungstätigkeiten

Anders als bei den meisten anderen Arbeitsplätzen ist bei der Reinigung die Arbeitshöhe keinesfalls auf die Körpermaße abgestimmt. Die Reinigungskraft muß sich zum Arbeitsgegenstand hinbewegen. Dadurch arbeitet sie häufig in Zwangshaltungen mit ungünstigen statischen Muskelbelastungen.

### Arbeitshöhen beim Reinigen



Türrahmen, Oberschränke  
Oberhand Wischgeräte  
Tischflächen, Waschbecken  
WC-Becken, Geschirrkörbe  
Räder, Mop aufnehmen

**Diese Arbeitsbedingungen werden noch verschärft durch wenig ergonomisch gestaltete Arbeitsgeräte und schwierige bauliche Gegebenheiten.**

### Häufig ungünstige Körperhaltungen sind:

- Kopf** stark nach vorn gebeugt  
gebogen und zur Seite gedreht  
nach hinten geneigt
- Schulter** angehoben und nach hinten gezogen
- Arme** nach außen abgespreizt  
nach hinten gedreht  
über Kopfhöhe heben  
Gewicht haltend  
Handgelenk abgeknickt
- Rücken** stark vorgebeugt  
seitlich gedreht und gleichzeitig vorgebeugt
- Beine** im Fuß gedreht  
Beine gebeugt  
Gewicht auf ein Bein verlagert

In diesen ungünstigen Körperhaltungen wird ein großer Teil der täglichen Tätigkeiten ausgeführt, wobei häufig auch Lasten (z.B. Müllsäcke, Getränkekisten, Geschirrkörbe und Stühle) bewegt werden müssen.

## Naßwischen - die schmale Bahn hat Vorteile

Beim Naßwischen einer freien Fläche über deren volle Breite ist der Kraftaufwand sehr hoch. Zusätzlich wird die Wirbelsäule ungünstig verdreht.



So ist es leichter:



Es ist weniger anstrengend für die Muskeln und die Wirbelsäule, wenn in schmalen Bahnen gearbeitet wird.

In Zeitvergleichen dauert das Wischen über die schmale Bahn **nicht länger** als die kraftraubende breite Bahn.

## **Staubsaugen - mit Beinarbeit und geradem Rücken**

Wird das Saugrohr in vorgebeugter Haltung (Bild links) nur mit einer Hand und aus dem Stand geführt, werden Rücken, Arm und Schulter sehr ungünstig beansprucht.



Aufrechtes Arbeiten (Bild rechts) entlastet den Rücken. Die Saugrohrbewegung wird durch einen Schritt in Arbeitsrichtung unterstützt, wodurch eine Verlagerung des Oberkörpers weitgehend erspart bleibt und die Weite der Armbewegung reduziert wird.

## **Maschine führen - mitgehen statt verdrehen**

Wird die Einscheibenmaschine aus dem Stand auf Kreisbögen geführt, werden die Beine zwar wenig beansprucht, um so mehr jedoch Wirbelsäule, Oberkörper und Arme. Es erfordert eine erhebliche Anspannung, die Trägheit der schweren Maschine zu überwinden.



Der Kraftaufwand ist am geringsten, wenn sich die Reinigungskraft in gleicher Richtung mit der Maschine bewegt. Körper und Maschine bilden so eine Linie (Bild rechts). Der Griff wird hierbei mit beiden Händen festgehalten.

## **Bewußt bewegen - das Schulungskonzept**

Vorausschauende Unternehmen sehen im Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitsförderung eine wirkungsvolle Investition. Das Arbeitsschutzgesetz vom August 1996 fordert eine ausreichende und angemessene arbeitsplatzbezogene Unterweisung, um Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten. Die Schulung in das »Körpergerechte Arbeiten und Bewußt bewegen bei der Reinigung« ist neben der Arbeitsgestaltung die wichtigste Strategie, um die Einsatzfähigkeit der Mitarbeiterinnen zu erhalten.

Wie Arbeitsplatzbeobachtungen und die Auswertung von Videoanalysen zeigen, ist sehr häufig ein wenig ergonomisches Bewegungsverhalten zur Gewohnheit geworden, das eine starke gesundheitliche Belastung darstellt. Die meisten Arbeiten könnten – trotz der problematischen Lage des zu reinigenden Gegenstandes – in günstiger Körperhaltung ausgeführt werden.

Im Vordergrund des nachfolgend vorgestellten Lernkonzeptes steht die Verbesserung des Bewegungsverhaltens. Außerdem soll die Einstellung zur Körperarbeit bewußt gemacht werden. Dabei wird arbeitsplatznah gelernt und die Erfahrungen der Reinigungskräfte werden einbezogen. Die fachliche Kompetenz wird durch die Vermittlung von Hintergrundwissen zur Gesunderhaltung und Arbeitstechnik gefördert, um die Arbeitstätigkeit aufzuwerten.

## **Lernschritte und Lernmaterialien - »Bewußt bewegen«**

### **1. Vermittlung von Grundlagen**

Um die Teilnehmer neugierig zu machen, wird zunächst ein Kurzfilm gezeigt. Die Szenen verdeutlichen, daß auch unter ungünstigen Randbedingungen die Reinigungskraft Einfluß auf ihre individuelle Arbeitsweise nehmen kann. Mit Modellen aus Bauklötzen werden auf einfache Weise schwierige physikalische und physiologische Zusammenhänge erklärt.

### **2. Körpererleben – Körperwahrnehmung**

Durch Mitmachübungen erfahren die Teilnehmer die Gesetzmäßigkeiten von Körperschwerkraft, stabilem und labilem Gleichgewicht sowie die Wirkung ihrer Muskelkräfte.

### **3. Beobachtungsfähigkeit**

Auf 52 Bildkarten werden Arbeitssituationen mit ungünstiger und günstiger Körperhaltung gezeigt. Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Körperhaltungen zu erkennen und sprachlich zu beschreiben. Dadurch wird das Erkennen von unterschiedlichen Körperhaltungen geschult und sprachlich umgesetzt.

### **4. und 5. Praktische Übungen und Reflexion**

Durch Übungen an den Arbeitsgeräten wird günstiges Bewegungsverhalten erprobt. In der Zeit zwischen den Übungsstunden sollen die Teilnehmer das erworbene Wissen im Arbeitsalltag trainieren. Ihre Erfahrungen sollen die Teilnehmer in Arbeitsblättern, Plakaten und Hauszeitungen darstellen.

### **6. Unterstützung durch den Multiplikatoren**

Betriebsinterne Multiplikatoren unterstützen die Mitarbeiter am Arbeitsplatz, damit bei der täglichen Arbeit Fehlverhalten immer wieder erkannt und das Gelernte optimal praktisch eingesetzt wird.

**Wer kann die Rolle eines Multiplikators übernehmen?**

Die Rolle des Multiplikators kann von verschiedenen Personen übernommen werden, z.B. von Vorarbeitern, Objektleitern, Reinigungssachverständigen oder Hauswirtschaftsleitern. Die Zusammenarbeit mit dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit ist zu empfehlen.

Voraussetzungen für die betriebliche **Einführung des Lernkonzeptes »Bewußt bewegen«** sind engagierte Multiplikatoren, die sich das erforderliche Grundwissen angeeignet haben, den Einsatz der Medien beherrschen und auch bereit sind, in der Lernphase die Mitarbeiter kräftig zu unterstützen und ihnen Mut zu machen.



Die Multiplikatoren werden im Rahmen eines eintägigen Seminars in das Lernkonzept und den Umgang mit den Lernmaterialien eingeführt. Dabei werden Hintergrundwissen und didaktische Prinzipien erläutert und die Lernmaterialien vorgestellt. Diese sind so konzipiert, daß sie von den Multiplikatoren im **Arbeitsalltag mit wenig Vorbereitungsanfang eingesetzt werden** können.

Das Seminar ist praxisorientiert und die Inhalte sind für die unmittelbare Anwendung ohne Schwierigkeiten zu vermitteln.

Körpergerechtes Arbeiten bringt Vorteile für den Betrieb und die Beschäftigten: Mittelfristig werden der Krankenstand reduziert, die Reinigungsqualität verbessert und die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter erhöht. Die Beschäftigten leiden weniger unter gesundheitlichen Beschwerden, organisieren ihre Arbeit besser und führen sie qualifizierter aus.

Ein abschließendes Wort an die Arbeitgeber zu Fragen der Rentabilität: Kaufen Sie dieses Konzept nicht ein, wenn Sie binnen weniger Tage einen Nutzeffekt erwarten – eine derart kurzfristige Betrachtungsweise führt zwangsläufig (und nicht nur hier!) zu Enttäuschungen. Gesundheitsförderung ist eine mittelfristige Personalinvestition und bedarf auch einer mittelfristigen Herangehensweise – dann rechnet sie sich.

Viele Dinge lassen sich zunächst schlecht in Zahlen fassen, sind aber trotzdem ausschlaggebend für den Unternehmenserfolg, etwa eine höhere Motivation der Beschäftigten.

**»Rechnen Sie mit dem Erfolg – dann werden Sie Erfolg haben«.**

**Autoren:**

Prof. Elke Huth, Fachhochschule Hamburg  
Fred Babel, Landesunfallkasse Hamburg  
Dr. Andreas Dittmann, Landesunfallkasse Hamburg

**Bei der konzeptionellen Entwicklung der Lernmaterialien haben mitgewirkt:**

Prof. Elke Huth, Fachhochschule Hamburg  
Prof. Dr. Wolfhart Lichtenberg, Fachhochschule Hamburg  
Dipl. Oec. troph. Fritz Kropholler, Fachhochschule Hamburg  
Dr. Andreas Dittmann, Landesunfallkasse Hamburg  
Fred Babel, Landesunfallkasse Hamburg  
Alireza Neschatrooh, Allg. Krankenhaus St. Georg  
Katrin Burckhardt, Move, Bewegung am Arbeitsplatz  
Mitarbeiter der Firma »Carat Schulung«

**Unterstützt durch:**

LBK Hamburg  
LVA Hamburg  
Betriebskrankenkasse Stadt Hamburg  
ÖTV Hamburg  
Abeba Speziaalschuh-Ausstatter GmbH  
St. Ingbert Bode Chemie, Hautschutzmittel, Hamburg  
Carat Schulung, Hamburg  
Henkel Ecolab GmbH, Düsseldorf  
Schürr GmbH Schuhhersteller, Schwarzenbach  
Terfort Schuhe, Hamburg

**Weitere Informationen**

zum Schulungskonzept »Körpergerechtes Arbeiten – Bewußt bewegen«, zum Multiplikatoren-Seminar sowie zu den Lernmaterialien erteilen:

Prof. Elke Huth, Fachhochschule Hamburg,  
Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg,  
Fax: 040 / 7252 - 2704, Tel.: 040 / 7252 - 2745  
Mo. 14.00 – 16.00 Uhr  
Fred Babel, Landesunfallkasse Hamburg,  
Spohrstraße 2 III, 22083 Hamburg,  
Postfach 760325, Tel.: 040 / 271 53 - 224.

**Herausgegeben und überreicht durch:**

Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg  
© 1997 LUK und FH Hamburg

In die Entwicklung der Lernmaterialien sind die Erfahrungen des Forschungsprojektes »Gesundheitsförderung im Krankenhaus Bereich Reinigung« und dem europäisch geförderten Vier-Nationen Projekt »Risk in Cleaning« eingegangen.