

Teambuilding durch Sport

TEXT: NOÁ BLUMÉK

WARUM PFLEGEKRÄFTE GEMEINSAME ZIELE BRAUCHEN

Nicht nur Beschäftigte auf dem Bau verrichten schwere körperliche Arbeiten, auch in anderen Berufsfeldern sind Arbeitnehmer häufig starken körperlichen Belastungen ausgesetzt. Laut dem DGB-Index »Gute Arbeit des Deutschen Gewerkschaftsbundes« müssen immer noch 55% der Beschäftigten schwere körperliche Arbeit verrichten. Viele Faktoren spielen hier eine Rolle, der häufigste Grund ist aber, dass es für viele Routinetätigkeiten keine geeigneten Hilfsmittel gibt. Besonders im Gesundheitswesen gibt es kaum Möglichkeiten, schwere Tätigkeiten mit maschineller Unterstützung zu erleichtern.

Laut einer Studie der BWG (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) leiden mindestens Zweidrittel der Pflegekräfte an ständigen oder immer wiederkehrenden Rückenschmerzen. Gleichzeitig hat sich im Rahmen von Forschungsarbeiten gezeigt, dass bereits zweimal wöchentlich regelmäßiger Sport die Rückenschmerzen lindert, das allgemeine Wohlbefinden stärkt sowie einen positiven Effekt auf die Laune der Probanden erzielt. Renommiertere Mediziner haben sich mit der Thematik in den letzten Jahrzehnten zunehmend befasst. Die Erkenntnis jeder wissenschaftlichen Untersuchung ist die, dass regelmäßige sportliche Aktivitäten Erkrankungen lindern oder sogar die Gesundheit fördern.

IST SCHWITZEN MIT DEN KOLLEGEN GESUND?

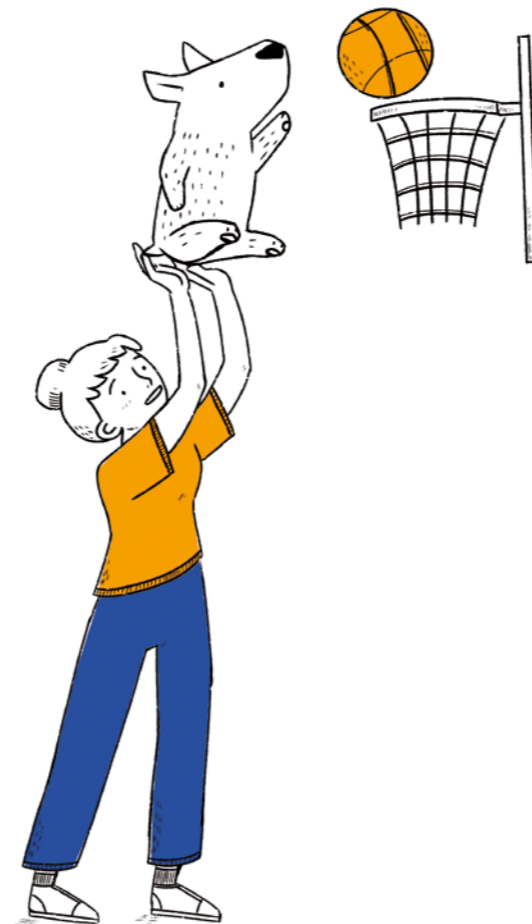
Wie so oft ist Prävention alles. Der Leitspruch »Arbeitszeit ist Lebenszeit« ist in unserer Zeit treffender denn je.

VORSORGE STATT NACHSORGE!

Was für den einen der größte Graus ist, kommt in vielen Pflege-Unternehmen gut an. Inzwischen gibt es gut organisierte, bundesländerübergreifende Firmen-Sportnetzwerke die interdisziplinär oder unternehmensübergreifend Turniere und Veranstaltungen ausrichten. Es wird Fußball gespielt, gejoggt oder Tennis gespielt. Alles für den guten Zweck. Die Sportangebote werden meistens vom Arbeitgeber im ortsanässigen Sportverein gebucht, andere Unternehmen bauen gleich eigene Fitnessräume an. Um die Besucherzahlen zu maximieren honorieren einige Arbeitgeber sogar den Sportsgeist mit Einmalzahlungen oder in Form anderer Zuwendung. Der Aufwand lohnt sich, denn die Arbeitnehmer fallen seltener aus.

WIESO ALSO NICHT MIT DEN MENSCHEN SPORT TREIBEN, MIT DENEN ICH TÄGLICH VIEL ZEIT VERBRINGE?

Eine Mischung aus privater Zugewandtheit und Professionalität ist ein tolles Gefühl und stärkt den Teamgeist. Bei der jährlichen Laufveranstaltung »Firmenlauf« rund um den Fühlinger See in Köln beobachtet man häufig, dass sich unter den Teams ein starkes Mannschaftsgefühl entwickelt. Zwar läuft jeder für sich selbst, aber man



spornt sich an, hat als Team gekämpft, gelacht und später bei einem kalten Getränk den Abend ausklingen lassen. Und alles für einen guten Zweck: mit einem Euro pro Teilnehmer wird die Aktion Lichtblicke e.V. und Care Deutschland-Luxemburg e.V. unterstützt. Bilder von solchen Abenden schmückten danach die Dienstzimmer, die Büroräume und das ein oder andere Chefbüro.

WELCHEN EINFLUSS HAT SPORT AUF MICH UND MEIN UMFELD?

Man könnte sagen, dass Sport sich in allen Lebensbereichen positiv auswirkt. Gesundheitliche Risiken oder potenzielle Krankheiten können minimiert werden. Als Nebeneffekt würde man sich besser fühlen, vielleicht würde das ein oder

andere ungewollte Kilo von der Hüfte purzeln und man würde sich über die neugewonnene Figur freuen können. Dadurch steigt das Selbstbewusstsein, was sich auf alle Lebenslagen, ebenso auf den Job, auswirkt. Und in der Kollegin oder dem Kollegen einen Freund zu finden, mit dem man private Zeit verbringt, ist immer ein Gewinn.

WAS KANN DER ARBEITGEBER ANBIETEN?

Die Pflege befindet sich in einer kritischen Zeit und die Probleme wachsen absehbar: »Wir finden keine Fachkräfte mehr!« Arbeitgeber im pflegerischen Bereich müssen umdenken, um sich am Markt durchzusetzen. Es müssen win-win Situationen geschaffen werden: Bewohner und Patienten werden besser gepflegt und umsorgt, wenn die Mitarbeiter gesünder und motivierter zur Arbeit gehen und die Mitarbeiter-Krankheitsstatistik rückläufig ist. In Pflegeeinrichtungen ist die Zusammenarbeit mit Zeitarbeitsfirmen durchaus üblich um krankheitsbedingte Ausfälle zu kompensieren: Die Kosten für das beliebte Personal, sowie die Kosten des eigenen krankgeschriebenen Personals müssen gestemmt werden – manchmal wochenlang.

Deshalb sollten Anreize geschaffen werden, die Mitarbeiter zu sportlicher Aktivität zu ermuntern. Falls die Sportangebote gegen alle Erwartungen von den Arbeitnehmern gemieden werden, sollte nach den Gründen gesucht werden. Vielleicht liegt es am Standort, vielleicht am Sportangebot selbst. Grundsätzlich sollte daher das Kollegium abstimmen, welches Sportangebot Sinn macht um eine Nichtteilnahme zu vermeiden. Schlussendlich sollen die Mitarbeiter das Sportangebot auch später nutzen. Natürlich wird man nicht alle Mitarbeiter erreichen und das ist okay. Die zusätzliche Kostenbelastung dürfte aber durch eine gesündere, motivierte Belegschaft immer ausgeglichen werden.

DIE MITARBEITER SIND DAS WICHTIGSTE »HUMAN-KAPITAL«, DAS EIN UNTERNEHMEN HAT, HIER GILT ES VORSORGE ZU TREFFEN.

Blumek:

»Ich hatte eine Kollegin, sie war Dauernachtwache und fehlte häufig aufgrund schmerzender Knie. In Absprache mit meinen Vorgesetzten haben wir die Kollegin umgehend für 8 Wochen vom Dienst befreit und ihr ein gezieltes Sportprogramm in professioneller Hand verordnet und bezahlt. Wir haben die absolute und gewissenhafte Kooperation verlangt und bekommen. In dem Sportprogramm wurde gezielt mit der Kollegin trainiert, einige Haltungskorrekturen durchgeführt aber auch eine Ernährungsumstellung geplant. Als sie ihre Tätigkeit wieder aufnahm, waren ihre Beschwerden weitgehend gelindert, sie hatte abgenommen und fiel seitdem deutlich seltener aus.«

NEBEN DER BEWEGUNG SPIELT ALSO AUCH DIE ERNÄHRUNG EINE WESENTLICHE ROLLE

Blumek:

»Ein Betrieb fällt mir dazu ein, in dem die Mitarbeiter ein großes Zeitfenster eingeräumt bekamen um in Absprache mit den Kollegen auf der Station, ihre Pause in das Mitarbeitercasino zu verlegen. Dort gibt es eine Liste in die man sich einträgt, es wird 1 Euro vom Bruttolohn einbehalten, dafür bekommt man eine gesunde Mahlzeit. Die Küche bietet für die Mitarbeiter täglich frische Säfte, Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse an. Auf Anregung des Küchenchefs wird an fünf von sieben Tagen ausschließlich vegetarische Kost angeboten, was sehr gut angenommen wurde.«

FAZIT

Bewegung ist ein menschlicher Drang, ein Bedürfnis, das besonders in der Arbeitswelt oftmals brachliegt und nicht ausreichend genutzt wird. Hier sollten Unternehmen, insbesondere in der Pflegebranche, Lösungsansätze für eine gesündere Arbeitswelt anbieten, die sich dann auch im Privatleben fortsetzen lassen. Dazu fällt mir ein toller Satz vom weltbekannten Sportler und Schauspieler Arnold Schwarzenegger ein der mal sagte: »1 Stunde Sport am Tag sind 4% vom Tag« Ich musste das damals selbst nachrechnen um zu erkennen wie Recht er hat.

Mit diesem geringen zeitlichen Einsatz gewinnt der Beschäftigte mehr Lebensqualität durch einen besseren Gesundheitszustand, mehr Lebensfreude durch soziale Kontakte, durch das Teamwork eine engere Bindung an die Kollegen. Vom gesteigerten Selbstwertgefühl ganz zu schweigen, er ist dadurch belastbarer und ausgeglichener. Das Unternehmen gewinnt einen motivierten, engagierten, Mitarbeiter, der weniger oft krankheitsbedingt ausfällt und sich mit dem Unternehmen identifiziert, was zu einer geringeren Wechselquote führt. Einfacher kann man eine win-win Situation nicht herbeiführen. ♦

Noá Blumek



Foto: Noá Blumek (privat)

