



Für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



Neue Technik bedeutet auch immer neue Herausforderungen für uns alle.

Besonders durch der Einführung der eAkte im Jobcenter Bremen ergeben sich völlig neue Anforderungen. Wir haben nun „alles auf einem Schirm“, allerdings bewegen einige von uns sich während der Arbeitszeit deutlich weniger. Der Sprint von einem Büro ins andere auf der Suche nach der dringend benötigten Papierakte – Vergangenheit!

Uns ist es ein wichtiges Anliegen, Ihnen ein paar Tipps an die Hand zu geben. Unser Wunsch ist es, dass Sie eventuell ein paar Gewohnheiten, die Ihnen gut tun, in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren.

Als Geschäftsführung übernehmen wir die Verantwortung, Sie auf mögliche gesundheitliche Gefahren aufmerksam zu machen und Ihnen im Umgang damit Unterstützung zu bieten. Wir können die Technisierung des Alltages nicht aufhalten. Wir können aber mit körperlicher Aktivität bewusst dem damit einhergehenden Bewegungsmangel entgegensteuern: Nutzen Sie unsere zahlreichen Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements, wie Qualitrain, Massagen, Informationsveranstaltungen, Dienstfahrräder usw. um Ihre Gesundheit zu erhalten und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mit freundlichen Grüßen
Susanne Ahlers, Thorsten Spinn, Anja Fricke

Ein Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit ist ausreichend Bewegung, Sport und Entspannung.

Menschen sind unterschiedlich und sowohl Interessen als auch Möglichkeiten gehen weit auseinander. Egal wie alt, ob gesundheitlich vorbelastet oder nicht: Für jede/n gibt es passende Möglichkeiten. Machen Sie sich bewusst, wie wichtig ein Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit ist. Versuchen Sie für sich Bewegungsrituale einzuführen und aktivieren Sie ehemals geliebte Bewegungs- oder Sportarten.

Sie sind schon eine Sportskanone? Wunderbar!

Variieren Sie Ihre Bewegungen und geben Sie Ihrem Körper ruhig einmal andere sportliche Aufgaben oder auch Entspannung als Anreiz. Als Jobcenter-Mitarbeiterin oder -Mitarbeiter können Sie vergünstigt über Firmenfitness „qualitrain“ diverse Sportarten ausprobieren (*Jobcenter-Intranet* → *Betriebliches Gesundheitsmanagement*).

Auch kleine Schritte sind wichtig, denn die Arbeit am Computer verlangt uns eine einseitige körperliche Belastung ab. Wechseln Sie daher häufiger Ihre Sitz- und Stehpositionen und legen Sie regelmäßig eine kleine Pause ein. Selbst bei einer optimalen, aufrechten Sitz- oder Stehposition kann sich der Körper schnell versteifen. Im Idealfall sollten Sie während der Arbeit 60 % dynamisch Sitzen (das bedeutet, sich während des Sitzens, z. B. durch Strecken, zu bewegen und nicht über lange Zeiträume starr zu sitzen), 30 % Stehen und 10 % Gehen.



Versuchen Sie daher so oft es geht, Bewegung in den Alltag einzubauen.

Dies ist gerade bei Kundenkontakt nicht einfach umsetzbar. Scheuen Sie sich nicht davor, bei Zeiten ohne Publikum eine entspannte Haltung einzunehmen oder einen Gang über den Flur einzulegen. Ihr Körper wird Ihnen jede noch so kleine Bewegungseinheit danken.

Nutzen Sie vorhandene Kompetenzen: Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter kann die technischen Berater/innen (je nach Liegenschaft) einschalten, und eine „arbeitsplatzergonomische Beratung“ einfordern. Diese Beratung kann einen sinnvollen Beitrag leisten (*Jobcenter-Intranet* → *Infrastruktur/Organisation*).

Hier einige praxisnahe Alltagstipps für die Arbeit:

- Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie sich während der Arbeitszeit häufiger bewegen müssen. Stellen Sie beispielsweise Ihr Getränk, die Kaffeemaschine, den Drucker, den Mülleimer oder andere Gegenstände so, dass Sie aufstehen müssen, wenn Sie die Dinge nutzen wollen. Nutzen Sie die allgemeinen Farbdrucker so oft wie möglich.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Trinken verhilft nicht nur zu mehr Bewegung durch den Gang zur Toilette, sondern ist auch noch gesund. Ausreichend Wasser oder auch ungesüßter Tee sorgen für eine erhöhte Konzentration und sind ein gutes Mittel gegen Müdigkeit.



- Durch ausreichende Flüssigkeit steigen die Durchblutung des Körpers und die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Schon ein bisschen zu wenig Wasser kann zu Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche führen.
- Telefonieren Sie im Stehen. Durch das Stehen kommt Bewegung ins Telefonat und man ist gleichzeitig sogar präsenter.
- Nutzen Sie ruhig die Mittagspause, um an die frische Luft zu gehen. Die Bewegung und der Sauerstoff tun gut, „um wieder in Gang zu kommen“ und den Geist zu beleben. Vielleicht haben auch andere Kollegen/innen Lust zu einem neuen Mittagsritual?
- Bewegen Sie sich vor und nach der Arbeit. Und damit ist nicht nur Sport gemeint! Gerade bei schönem Wetter sind (Teil-)Strecken mit dem Rad oder zu Fuß immer eine gute Alternative zu ÖPNV oder PKW. Oft ist man mit dem Rad in der Stadt schneller unterwegs als mit Bahn oder Auto. Zudem ist der Weg zur Arbeit zugleich ein kleines Ausdauertraining und Ausgleich für Beine oder Rücken.
- Treppe statt Fahrstuhl! Nutzen Sie, sofern es Ihnen möglich ist, die Treppe. Je öfter Sie den inneren Schweinehund überwinden, desto einfacher wird Ihnen das Treppensteigen fallen.

~~~~~

**Aber auch während der Arbeitszeit können ein paar kleine Übungen für mehr Bewegung sorgen, ohne dass die Arbeit unterbrochen werden muss. Zwei kleine Tipps:**

1. Ziehen Sie während des Sitzens oder Stehens die Fußspitzen unter angespannter Bein- und Gesäßmuskulatur an.
2. Heben Sie die Beine unter dem Tisch hoch und halten Sie diese Position für einige Sekunden an.

Wiederholen Sie diese Übungen ruhig mehrmals am Tag. So können Sie Ihre Muskulatur trainieren und einer Erschlaffung vorbeugen.



