

„Just-Five“ kommt in Firmen gut an

Interview mit Rita Spiegel, Personalfachkauffrau bei der Aerzener Maschinenfabrik GmbH

Der Forchheimer Sportpädagoge und Ergonomie-Experte Manfred Just führte in der Aerzener Maschinenfabrik GmbH zwischen September 2007 und Mai 2008 drei „Just-Five“-Seminare durch. Insgesamt erlernten 32 Mitarbeiter mit „Just-Five“ eine Selbsthilfemethode, um gesundheitlichen Problemen im Bereich Rücken und Gelenke vorzubeugen und Beschwerden entgegenzuwirken. Die Aerzener Maschinenfabrik GmbH stellt Gebläse, Verdichter und Gaszähler her. Im Stammwerk in Aerzen sind etwa 1.000 Mitarbeiter beschäftigt. Unsere Interviewpartnerin, Rita Spiegel, ist als Personalfachkauffrau auch für das Gesundheitsmanagement des Unternehmens zuständig.

Frage: Was war der auslösende Faktor für Maßnahmen zur Gesundheitsprävention?

Rita Spiegel: Auslösender Faktor für Maßnahmen im Bereich Gesundheitsprävention ist unser Gesundheitsmanagement, das wir seit einigen Jahren in Kooperation mit einer Krankenkasse betreiben. Über das Jahr verteilt bieten wir unseren Mitarbeitern diverse Kurse, Seminare, Aktionen und Veranstaltungen an.

Frage: Warum haben Sie sich gerade für die Methode „Just-Five“ entschieden?

Rita Spiegel: Wir haben uns für diese Methode entschieden, weil wir das Interesse unserer Mitarbeiter für das „etwas andere Präventions-Training“ wecken wollten. Die Angebote der Krankenkassen werden von den Mitarbeitern bereits in Anspruch genommen. Deshalb suchten wir nach etwas Neuem und haben es mit „Just-Five“ gefunden.

Frage: Wie viele Mitarbeiter wurden trainiert?

Rita Spiegel: Wir haben „Just-Five“ bisher bereits drei Mal im Unternehmen angeboten. Insgesamt haben daran 32 Mitarbeiter teilgenommen, 29 Angestellte und drei Mitarbeiter aus dem gewerblichen Bereich.

Frage: Wo und wann fanden die Seminare statt?

Rita Spiegel: Die Seminare fanden während der Arbeitszeit in unseren Räumen statt. Der Zeitbedarf für das Seminar ging allerdings zu Lasten des jeweiligen Mitarbeiters. Die Kosten für die Seminare wurden von der Aerzener Maschinenfabrik und den Krankenkassen der teilnehmenden Mitarbeiter übernommen. Das heißt, der Mitarbeiter investierte seine Arbeitszeit und erteilte der Aerzener Maschinenfabrik eine Abtretungserklärung zur Kostenanforderung bei der Krankenkasse.

Frage: Wie war die Resonanz bei den Teilnehmern?

Rita Spiegel: Das Feedback unserer Mitarbeiter nach den Seminaren war positiv. Manfred Just wurde als kompetenter Trainer wahrgenommen, der es verstand in entspannter Atmosphäre und lockerem Vortragsstil nicht nur Theorie sondern auch Praxis zu vermitteln. Die Empfehlungen wurden einprägsam und plausibel vermittelt. Nach den Übungen konnten sofort Erleichterungen hauptsächlich bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich festgestellt werden. Es wurden „Tricks“ gezeigt, die auch bei Besprechungen oder am Arbeitsplatz ganz unbemerkt durchgeführt werden können. Dennoch muss natürlich der „innere Schweinehund“ überwunden werden, um die gezeigten Übungen durchzuführen.

Frage: Was erwarten Sie langfristig von der Maßnahme?

Rita Spiegel: Wir gehen davon aus, dass die Teilnehmer die erlernten Übungen bei Bedarf, also etwa während der Arbeitszeit, anwenden und Schmerzen somit gelindert oder vorgebeugt werden. Die körperliche Konstitution wird verbessert, die Mitarbeiter können beschwerdefreier arbeiten und fühlen sich rundherum wohler. Mittelfristig erhoffen wir uns natürlich Veränderungen bei den Fehlzeiten.

Sehr geehrte Frau Spiegel, vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Ch. Häußer, Journalistin August 2008

