

Länger gesund arbeiten

NEUE AUFGABEN / Bei älteren Arbeitnehmern ändern sich die Voraussetzungen. Richtig eingesetzt können sie aber sehr lange und sehr gut arbeiten und für die Firma kostbar bleiben.

VON CHRISTINE HAIDERER

Die körperliche Fitness nimmt ab, Stress belastet mehr, Erholung dauert länger – der Mensch verändert sich mit den Jahren.

Wird am Arbeitsplatz auf diesen Prozess keine Rücksicht genommen, kann die Arbeit zu viel werden und die Arbeitsfähigkeit darunter leiden. Das könnte in Zukunft zum Problem werden. Denn: „Demografisch kommt es zu einer Mehrheit der Arbeitnehmer, die jenseits der 45 sind“, so Landesrätin Karin Scheele.

Das Potenzial des Arbeitnehmers kann aber auch besser genutzt werden. Damit können

Motivation und Gesundheit gestärkt, die Jahre bis zur Pension verlängert und die Produktivität für die Firma verbessert werden.

Vielleicht nicht körperlich, dafür aber geistig fit

Zwar baut der Körper mit der Zeit ab, wenngleich Sport ein wenig entgegenwirken kann. „Das biologische Alter kann um zehn Prozent abweichen – je nach Trainingszustand“, erläuterte Heinrich Geißler, Experte für Generationen-Management, bei der Tagung „Alter(n)sgerechte Arbeitswelt“ der NÖ Plattform Betriebliche Gesundheitsförderung & Prävention.

Die geistige Fitness aber bleibt. „Wir bleiben sehr lange intelligent, wir bleiben bis zum Schluss lernfähig“, betonte Irene Kloimüller, Leiterin des Projekts „Fit für die Zukunft – Arbeitsfähigkeit erhalten“, bei der Fachtagung der Fachgruppe Pflege der ARGE NÖ Heime. „Die soziale Kompetenz nimmt mit dem Alter zu. Die Lebens- und Berufserfahrung wächst.“ Allesamt Faktoren, die bei der Auswahl neuer Aufgaben interessant sein können.

Wichtig ist aber auch, das individuell richtige Maß an Herausforderungen für den Einzelnen zu finden. Unter jungen Menschen gibt es zwar auch einige,

die arbeitsfähiger sind, und andere, die weniger arbeitsfähig sind. Die Differenz zwischen den Extremen ist aber nicht sehr groß. Später aber weitet sich dieses Spektrum. Geißler: „Mit zunehmendem Alter werden die Menschen unterschiedlicher.“ Würde man zwei älteren Menschen die gleiche Aufgabe geben, ist die Gefahr groß, dass der eine damit unter-, der andere damit überfordert ist. Das Problem: „Unterforderung macht genauso krank wie Überforderung“, so Geißler.

Im Kampf gegen sinkende Arbeitsfähigkeit werden Gesundheitsförderung, bessere Arbeitsbedingungen (ergonomischer Arbeitsplatz ...) und altersgerechte Qualifizierungsmaßnahmen zum Thema. Sowie mehr Sport in der Freizeit, weniger Fließbandarbeit und höhere Anerkennung durch Vorgesetzte, wie Studien laut Geißler zeigen.

Eine Rolle spielt auch, ob es Arbeitszeitmodelle gibt, die mehr Zeit für Regeneration lassen, wie die Einstellung zum Beruf ist und ob die Arbeit für den Arbeitnehmer sinnvoll ist. Denn: „Die Frage des Sinns wird immer wichtiger“, so Kloimüller.



Überlegte Arbeitsbedingungen können dafür sorgen, dass der Spaß an der Arbeit bis ins Alter bleibt, und die Arbeitnehmer sehr lange arbeitsfähig bleiben.

FOTO: WALDHÄUSL

MEHR INFOS

■ Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention, Plattform NÖ, die weitere regionale Termine zum Thema plant: www.noedis.at (Gesunde Betriebe – Netzwerke)

■ Fit für die Zukunft: www.wai-netzwerk.at/ arbeitsfaehigkeit-erhalten

STOCKERAU OPEN AIR FESTIVAL 2012
ORIGINAL BROADWAY INSZENIERUNG REGIE: MITZI HAMILTON

A CHORUS LINE

9. JULI – 18. AUGUST
TICKETS: 02266/676 89
WWW.STOCKERAU.AT

WELNER STÄDTISCHE THEATERSCHNITZKUNSTWERKSTÄTTE ADMIRAL