

# Fit sein für den körperlich harten Arbeitsalltag

Wer im Job körperlich stark gefordert ist, sollte besonders auf seine Gesundheit achten. Schön, wenn der Betrieb mit unkonventionellen Ideen unterstützt. Reingeschaut beim Abfallentsorgungsbetrieb Schwendimann AG in Münchenbuchsee.

PETER BRAND

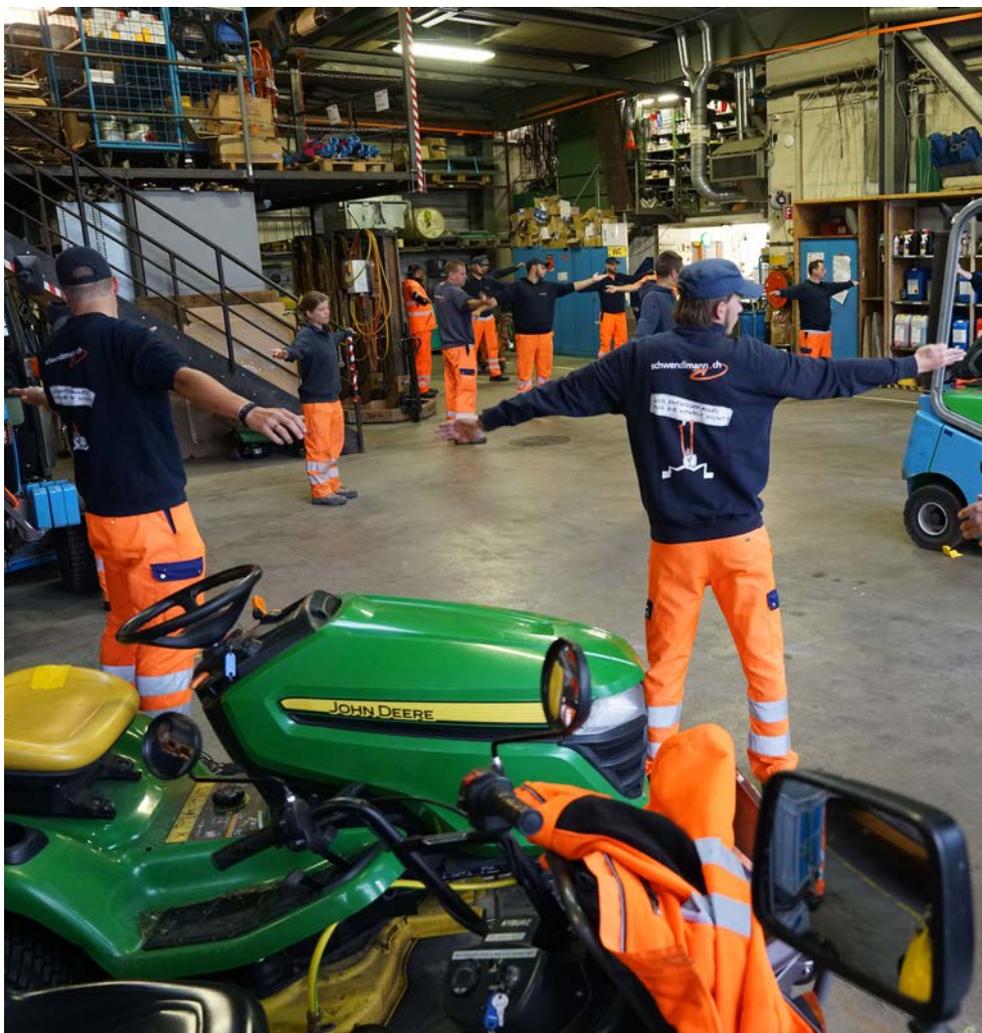
Alles begann vor 25 Jahren. Matthias Schwendimann – damals Geschäftsführer, heute Verwaltungsratspräsident des Unternehmens, realisierte, dass am gleichen Nachmittag nicht weniger als sechs seiner Mitarbeitenden einen Termin beim Chiropraktiker hatten, um den lädierten Rücken behandeln zu lassen. «Das löste bei uns eine veritable Krise aus», blickt Schwendimann auf diesen Schlüsselmoment zurück. «Unsere Chauffeure und Belader verrichten körperlich harte Arbeit. Das waren wir uns immer bewusst. Aber gleich sechs Ausfälle an einem Tag – das konnte doch nicht sein.»

### Belastungen reduzieren

Swendimann entschloss sich, etwas gegen diese unbefriedigende Situation zu unternehmen. Er engagierte kurzerhand eine auf ergonomische Fragen spezialisierte Physiotherapeutin. Diese sah sich genauer an, wie die Mitarbeitenden ihre Arbeit verrichteten. Aus den Erkenntnissen resultierte ein erster gemeinsamer Gesundheitssamstag mit allen Mitarbeitenden. Die Physiotherapeutin zeigte anhand von Videoaufnahmen, worauf bei der Arbeit zu achten ist, um den Körper bestmöglich zu schonen. Sie wies beispielsweise an, die Lasten richtig zu heben, bei Drehbewegungen einen entlastenden Zwischenschritt einzuschalten und die richtige Sitzeinstellung an den Fahrzeugen vorzunehmen.

### Gemeinsames Morgenturnen

«Dieser Samstag war ein voller Erfolg und verbesserte unsere Arbeitsergonomie», sagt Schwendimann. «Dennoch realisierten wir, dass wir regelmässig am Thema arbeiten müssen, um das Gesundheitsbewusstsein nachhaltig in unsere Köpfe zu bringen. Mit einem Samstag pro Jahr war



**Herzstück der betrieblichen Gesundheitsförderung: gemeinsames Morgenturnen.**

es nicht getan. Wir wollten daher weiterhin regelmässig zusammenstehen und etwas für die Gesundheit tun.» In der Folge entwickelte der Betrieb eine Reihe von vorbeugenden Stretch- und Dehnübungen und führte ein Morgenturnen ein. Ein sieben- bis achtminütiges Programm, das angeleitet und musikalisch unterlegt ist.

Das Einturnen findet in der Betriebshalle statt, die Mitarbeitenden tragen ihre Überkleider.

### Bemühungen fruchten

Während der ersten drei Wochen war das Angebot noch freiwillig. «Rund die Hälfte der Belegschaft machte mit, wäh-

## Swendimann AG

Der Familienbetrieb aus Münchenbuchsee beschäftigt rund 100 Mitarbeitende, 85 davon am Hauptstandort, 15 im Filialbetrieb in Zermatt. Zurzeit sind zudem sechs Lernende im Unternehmen. Im Oktober 2020 feiert die Schwendimann AG ihr 85-jähriges Bestehen.

Mehr: [www.swendimann.ch](http://www.swendimann.ch)



rend einige andere zwar ebenfalls anwesend waren, aber verlegen in der Halle herumstehen und ob dem Dargebotenen kichern», erinnert sich Schwedimanns schmunzelnd. «Nach drei Wochen beendeten wir dieses Kabarett und erklärten das Angebot für obligatorisch.» Seither wird das Morgenturnen jeden Montag- und Donnerstagsmorgen durchgeführt. Es gehört zur Arbeitszeit, alle machen mit – ob Chauffeur, Belader oder Disponent. Die Erfahrungen sind positiv. So verzeichnet der Betrieb heute lediglich fünf Ausfalltage pro Mitarbeiter und Jahr. «In unserer Branche liegen diese Werte zum Teil bei zehn bis vierzehn Tagen», sagt Schwedimann. «Das zeigt, dass unsere Bemühungen fruchten.»

### Medizinisch unterstützt

Zusätzlich steht den Mitarbeitenden der Schwedimann AG auch ein Dorn-Breuss-Therapeut zur Verfügung. Das ist ein Wirbelsäulenthérapeut, der Wirbel und Gelenke mit sanften und einfühlsamen Bewegungen in die richtige Position zurückbringt. Dieser Fachmann fährt regelmässig mit seinem mobilen Behandlungswagen im Betrieb vor. Die Mitarbeitenden können ihn buchen, wenn sie vorbeugend etwas für ihren Körper tun wollen oder wenn sie konkrete Beschwerden haben. «Die Arbeit des Therapeuten ist sehr wertvoll», betont Schwedimann. «Mit seiner Hilfe gelang es auch mir, meine chronischen Rückenprobleme in den Griff zu bekommen. Verlässt man nach einer Behandlung den Wagen und die Beschwerden sind weg, hat das etwas von einem Wunder.»

### Bewusst Vorbild sein

Auch punkto Verpflegung will Schwedimann seinen Mitarbeitenden Gesundes anbieten. Aktuell kocht die Schwiegertochter regelmässig für die Belegschaft. Das Essen kann von den Mitarbeitenden portioniert vorbestellt und am betreffenden Tag in der Mikrowelle aufgewärmt werden. Kaffee, Tee und Sodawasser stehen kostenlos zur Verfügung. Schwedimann dazu: «Vorschreiben können wir gesunde Ernährung natürlich nicht. Wer will, isst weiterhin seinen Landjäger, dazu Tessinerbrot und Cola und zum Schluss einen Mars-Riegel.» Verboten kann und will er das nicht. Aber er kann mit einem guten Angebot Vorbild sein.

### Mitdenken und Ideen einbringen

Swedimann bezeichnet seine Mitarbeitenden bewusst als Mitdenkerinnen und Mitdenker. «Wir pflegen eine sehr transparente Betriebskultur», erläutert er dazu. «Wo immer möglich versuchen wir gemeinsam Neues zu entwickeln.» So fand beispielsweise ein Wettbewerb statt, um ein mögliches Betriebsmotto zu finden. Durchgesetzt hat sich der Slogan eines Beladers: «Ein Team – ihr Lächeln!» In der Schwedimann AG darf man mitdenken und Ideen einbringen. Auch dies hat letztlich mit Gesundheitsförderung zu tun.

## In Kürze

Berufsberatung

### Elternorientierung digital

Als Alternative zu den Elternorientierungen, die im Moment wegen COVID-19 nicht stattfinden können, haben die BIZ die wichtigsten Informationen zum Berufsbildungssystem und zur Berufswahl in vier thematische Videos verpackt. Damit sind Eltern gut gerüstet, um ihre Kinder in diesem Prozess zu begleiten. Geplant sind auch interaktive Formen.

- [Berufe und Ausbildungen](#)
- [Schritte der Berufswahl](#)
- [Schnuppern und Lehrstellensuche](#)
- [Angebote der BIZ](#)

Corona

### Taskforce Perspektive Berufslehre 2020

Bund, Kantone und Organisationen der Arbeitswelt bündeln ihre Kräfte, um Jugendliche bei der Suche nach einer Lehrstelle und Betriebe bei der Besetzung der freien Ausbildungsplätze gezielt zu unterstützen. Dazu hat die von Bundesrat Guy Parmelin eingesetzte «Taskforce Perspektive Berufslehre 2020» an ihrer Sitzung vom 14. Mai 2020 die Einrichtung eines Förderschwerpunkts «Lehrstellen Covid-19» durch den Bund gutgeheissen. Der Bund kann so im Rahmen bestehender Kredite Projekte prioritär unterstützen. Dies in den Bereichen Coaching/Mentoring von Jugendlichen auf Lehrstellensuche, beim Erhalt und der Schaffung von Lehrstellen, bei der Lehrstellenbesetzung, bei der Erarbeitung neuer Ausbildungsmodelle oder zur Vermeidung von Lehrvertragsauflösungen. Kantone und Organisationen der Arbeitswelt können dabei auf ein erprobtes Instrumentarium an Massnahmen zurückgreifen. [Link](#)

SwissSkills

### 60 Berufe führen Meisterschaften durch

Die SwissSkills 2020 in Bern mussten aufgrund der Corona-Pandemie um zwei Jahre verschoben werden. Trotzdem erhalten Hunderte von Berufstalente noch in diesem Jahr die Gelegenheit, ihr Können an einer Schweizer Berufsmeisterschaft unter Beweis zu stellen. In 60 Berufen werden dezentral sogenannte SwissSkills Championships 2020 durchgeführt, an denen sich die besten jungen Berufsleute messen. In knapp 40 Berufen dienen die SwissSkills Championships 2020 als Qualifikation für die WorldSkills 2021, welche in Schanghai (China) stattfinden werden. [Berufsliste](#)

Berner Ausbildungsmesse BAM

### Wegen Corona verschoben

Die Berner Ausbildungsmesse BAM wurde aufgrund der Corona-Pandemie verschoben. Sie findet vom 30. Oktober bis 2. November 2020 statt. [www.bam.ch](http://www.bam.ch)