

Gewinner in der Kategorie Kleine und Mittelständische Unternehmen

Die **Niedersächsischen Landesforsten AöR** wurden für ihr Projekt **„Fit im Forst“** ausgezeichnet. **Andreas Baderschneider, Leiter Personalmanagement und Organisationsentwicklung bei den Landesforsten, stellt die Einreichung im folgenden Interview vor.**

Das Projekt „Fit im Forst“ wurde in Zusammenarbeit mit der Universität Göttingen entwickelt. Wie ist die Kooperation entstanden und wie stellt sich diese in der Praxis dar?

Nachdem zunächst eine unternehmensinterne Arbeitsgruppe unter Beteiligung unserer Betriebsärzte die Problemstellung klar herausgearbeitet hatte, haben wir verschiedene Lösungsansätze und Institute sondiert. Das Institut für Sportwissenschaften der Georg-August-Universität in Göttingen ging sehr intensiv und individuell auf unsere Anliegen ein und wurde unser Kooperationspartner. Die Unterstützung bestand zunächst in einer Beratung bei der Konzeption von „Fit im Forst“ sowie in der Begleitung und wissenschaftlichen Auswertung eines halbjährigen Pilotprojektes. Dieses Pilotprojekt wurde mit entsprechenden Vor- und Nachuntersuchungen wissenschaftlich eng begleitet. Auch während der Trainingseinheiten, die einmal

wöchentlich für 1 ½ Stunden stattfanden, wurde das Projekt durch die Sportwissenschaftler und durch die Betriebsleitung der Landesforsten intensiv betreut. Da die Evaluation sehr überzeugend ausfiel, haben wir uns 2009 entschieden, das Projekt unternehmensweit einzuführen. Die Göttinger Sportwissenschaftler haben uns wiederum bei der Implementierung unterstützt und viel Überzeugungsarbeit geleistet. Seither werden wir kontinuierlich von dort beraten und regelmäßig evaluiert.

Zu welchem Zeitpunkt konnten Sie erste Erfolge feststellen, nachdem das Projekt eingeführt wurde und wie sahen diese aus?

Ehrlich gesagt, hatten wir wenig Hoffnung, nach der Beendigung der lediglich sechsmonatigen Pilotphase schon nachweisbare Effekte des speziellen Trainings bei den teilnehmenden Forstwirten feststellen zu können. Umso überraschter und erfreuter waren wir, als sich bereits signifikante Verbesserungen der Wirbelsäulenstatik, der Koordination

und beim muskulären Zustand im Hinblick auf Beweglichkeit und Kraftfähigkeit zeigten. Aber auch der allgemeine Gesundheitszustand war verbessert. Es traten weniger körperliche Schmerzen auf. Signifikant war die Abnahme der Rückenschmerzhäufigkeit innerhalb der Interventionsgruppe. All diese Effekte zeigen sich auch jetzt, nach der Ausweitung des Projektes.

„Fit im Forst“ zeichnet sich durch die Passgenauigkeit für die körperlich schwere Tätigkeit von Forstwirten aus. Ist das Programm dennoch auf andere Branchen übertragbar?

Zusammen mit den Sportwissenschaftlern haben wir ein spezielles Training im Sinne einer Intervention und Prävention gegen die spezifischen Belastungen in der körperlich sehr schweren und häufig einseitig belastenden Waldarbeit entwickelt. Aus der Forstbranche haben wir bereits zahlreiche Beratungsanfragen erhalten. Ich halte die Idee und die Konzeption aber durchaus auch für andere Branchen interessant. Allerdings gilt es, die jeweilige spezielle Belastungssituation der Beschäftigten zu analysieren. Eine gute fachliche Beratung ist unerlässlich. Die Umsetzung eines solchen



»Als besonders positiver Begleiteffekt ist eine spürbar verbesserte Motivation bei unseren Forstwirten festzustellen.«

Programmes erfordert zwingend die aktive Unterstützung der Unternehmensleitung. Bei uns beteiligt sich der Vorstand regelmäßig aktiv an den Übungen.

Das Konzept der Niedersächsischen Landesforsten AöR ist stark auf Gesundheitsförderung fokussiert. Welche anderen positiven Nebeneffekte haben die Maßnahmen für die Beschäftigten und das Unternehmen?

Als besonders positiver Begleiteffekt ist eine spürbar verbesserte Motivation bei unseren Forstwirten festzustellen. Wir führen diesen psychosozialen Aspekt zum einen auf das regelmäßige Treffen der im Regelfall dezentral in Kleingruppen im Wald tätigen Forstwirte untereinander, aber auch mit den ebenfalls am Gesundheitsprogramm teilnehmenden Führungskräften zurück. Unser Programm fördert somit auch das „Wir-Gefühl“. Andererseits wird seitens der Beschäftigten registriert und anerkannt, dass „Fit im Forst“ auch ein Ausdruck der Wertschätzung des Unternehmens gegenüber seinen Beschäftigten darstellt.