

# Stimme und Ergonomie: Arbeitsschutz in Sprechberufen?

## Poster zum 41. Jahreskongress des dbl von Anja Sportelli

### 1. Ausgangslage

Rund ein Drittel aller Menschen in modernen Gesellschaften arbeiten in einem Sprechberuf 1. In der folgenden Tabelle sind diverse Sprechberufe nach den Kriterien Stimmqualität und Stimmbelastung klassifiziert worden.

Quality	Load	Profession
high	high	actors, singers (0.3%)
high	moderate	radio- and tv journalists (0.2%)
moderate	high	school and kindergarden teachers (16%), telephone operators (0.9%), telemarketers, military (1.4%), dergy (0.3%), cantors
moderate	moderate	bank, business and insurance personell (50%), physicians, lawyers, nurses
low	high	foremen, welders, platers

the proportion of the total number of voice professions is given in parentheses. From Laukkanen and Pekkinen et al. modified Vilkmann (2000)

### Grundthese

Ziel der Ergonomie ist es, die Arbeitsbedingungen und Arbeitsgeräte für eine Aufgabe so zu optimieren, dass das Arbeitsergebnis optimal wird und die arbeitenden Menschen möglichst wenig geschädigt werden, auch wenn sie die Arbeit über Jahre hinweg ausüben. *Quelle Wikipedia*

**Bisher wird das Thema Stimme zu wenig in den Mittelpunkt gestellt, obwohl Studien zeigen: Menschen in Sprechberufen erkranken häufiger an der Stimme. Zentral müsste also in diesen Berufen die Stimme in den Fokus der Aufmerksamkeit von Arbeits- und Gesundheitsschutz rücken.**

### Ergonomie

Akustik, Optik, Klima- die AOK Faktoren

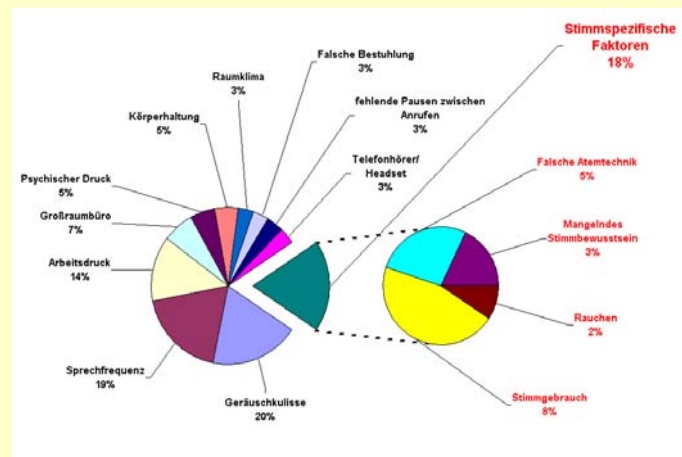
Von den klassischen Verhältnisfaktoren wirken insbesondere die Faktoren Akustik und Klima direkt auf die Stimme. Für Sprechberufler, ob auf der Bühne, im Klassenraum oder im Büro müssen entsprechende Vorkehrungen getroffen werden.

#### Beispiel: Akustik Klassenraum

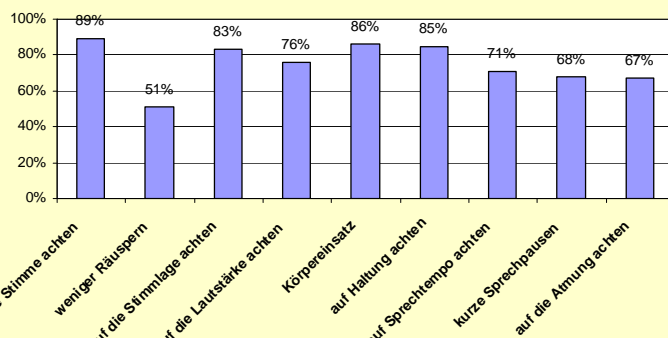
Die meisten Klassenräume sind nur unzureichend schallgedämmt. Akustische Störungen wirken doppelt. Der Lehrer spricht lauter und höher, um gegen die Geräusche anzusprechen.

Eine Studie der Universität Bremen ergab: „Schalldämmung könnte Lautstärke deutlich senken. Der Lärmpegel sank in einem sanierten Raum von 66 Dezibel gegenüber 77 in einem herkömmlichen Schulraum. Physikalisch möglich nur eine Absenkung um drei Dezibel: Ein guter Raum beeinflusst auch das Verhalten der Schüler“

### Anteil der arbeitsbedingten Faktoren am Auftreten von Stimmstörungen bei Call Center Agenten



### Evaluation 2004: Effekte des Stimmtrainings p=100



### Konzept Dynamisches Sitzen in Sprechberufen am Beispiel Call Center Agent

Beteiligte Personen: Arbeitsmediziner, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsrat, Abteilung Gesundheitsmanagement, Stimmexperten z.B. Logopäden

#### Input durch Stimmexperten

Forderung: Stimme in den Mittelpunkt der ergonomischen Betrachtung legen hier besonders: Schallschutz, Arbeitsplatzergonomie

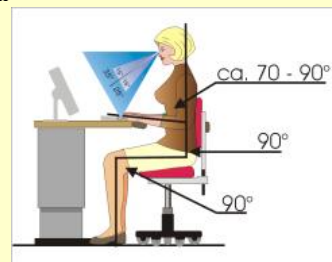
#### Beispiel Arbeitsplatzergonomie

**Sprechen ist eine körperliche Aktivität, statisches Sitzen im Sprechberuf führt zu massiven Stimmbeschwerden.**

Maßnahmen:

- Unterweisung der Mitarbeiter zum Arbeitsinstrument Stimme
- Gezieltes Wahrnehmungs- und Sensibilisierungstraining für die Stimme
- Konzepte zum bewegten Sitzen erarbeiten und im Arbeitsalltag integrieren
- Anreize zum bewegten Sitzen schaffen mit Hilfe von Sitz- und Stehtischen, Sitzkissen, flexiblen Bürostühlen
- Erinnerungshilfen gestalten
- Coachings am Arbeitsplatz

### Klassische Sitzhaltung für Computerarbeit



### Sitzen Sie noch oder schweben Sie schon?

10 Dinge, die Sie tun können, wenn Sie überwiegend im Sitzen arbeiten und dabei viel sprechen müssen:

1. Dynamische Wechsel zwischen Stehen und Sitzen- jede Viertelstunde wechseln.
2. Sich vorne auf den Stuhl setzen und die Sitzhocker erspüren.
3. Auf den Sitzhockern balancieren.
4. Das Becken nach vorne und hinten kippen, zwischen Hohlkreuz und Rundrücken wechseln
5. Mit dem Becken kreisen, auch dezente Bewegungen stimulieren das Gleichgewichtsorgan
6. Auf einem Ball oder Sitzkissen sitzen und dabei das Becken geschmeidig halten
7. Das Gewicht auf die Beine lehnen, als wolle man aufstehen (spüren: Kreuzbein wird aktiviert).
8. Abwechselnd das rechte und das linke Bein nach vorne strecken und kurz halten.
9. Den Kopf ganz leicht kreisen lassen, als sei man ein Wackeldeckel
10. Beim Sprechen den Impulsen des Körpers folgen und ganzkörperlich gestikulieren.



Literatur:

- 1 Vilkmann, Erkki (2000): Voice problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangement; in: Folia Phoniatri Logop.52, 120-125.
- 2 BAuA (2004): Lärm in Bildungsstätten- Ursachen und Minderung, Forschungsprojekt der Universität Bremen, Institut für interdisziplinäre Schulforschung
- 3 Sportelli, Anja, Raestrup, Bernhard (2001): Call Center Agent als Sprechberuf – Belastungsfaktoren und Stimmerkrankungen, CCall Report 2, Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. Hamburg
- 4 Sportelli, Anja (2003): CCall spezial: Arbeiten in einem Sprechberuf, Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. Hamburg