

BVA-WORKSHOPS *machen fit!*

Nur gesunde MitarbeiterInnen fühlen sich wohl und leisten Top-Arbeit. Zwei neue Seminare im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung animieren zu mehr Bewegung.

Text: Dr. Johannes Trauner

Unter Betrieblicher Gesundheitsförderung versteht man alle Maßnahmen, die einerseits die Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern und andererseits die MitarbeiterInnen eines Unternehmens zu ExpertInnen für die eigene Gesundheit machen sollen. In den letzten Jahren haben immer mehr Betriebe mit dem Ziel, arbeitsbedingten Erkrankungen vorzubeugen und Gesundheitspotenziale zu stärken, eine innerbetriebliche Projektvereinbarung unterzeichnet und danach – unterstützt von der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter – diverse Projekte im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt. Die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) begleitet, fördert und initiiert schon seit Jahren diverse Projekte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) in den unterschiedlichsten Dienststellen ihrer Versicherten. Voraussetzung für die Unterstützung eines BGF-Projektes durch die BVA ist die Vorlage einer Projektbeschreibung mit einer unterzeichneten Projektvereinbarung. Neben einer finanziellen Unterstützung bietet die BVA den interessierten Dienststellen sowohl individuelle Beratung bei der Projektkonzeption als auch Hilfe bei der Suche nach geeigneten Angeboten, Aktivitäten und Projektpartnern an. So werden beispielsweise Maßnahmen im Führungs- und MitarbeiterInnenverhalten sowie in der Arbeitsplatzgestaltung durchgeführt. Aber auch in den Bereichen Suchtprävention, Essverhalten, Stressbewältigung, Rückenprobleme und Bildschirmarbeit unterstützt die BVA mit einzelnen Modulen. Ab sofort bietet die BVA neben den eigentlichen BGF-Projekten auch zwei Module an, die ohne Initiierung eines eigentlichen BGF-Projektes in Anspruch genommen werden können.

Neue Bewegungsmodule

Dem ständigen Anstieg von Erkrankungen des Bewegungsapparates durch immer stärker zunehmenden Bewegungsmangel möchte die BVA nun mit zwei neuen Bewegungsmodulen entgegenwirken. Mit den beiden Seminaren „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ und „Gestalten & Bewegen“ können die Betriebe Bewegung in den Alltag ihrer MitarbeiterInnen bringen und dadurch das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Arbeitsfreude steigern. Die Workshops werden von einem ausgebildeten Trainer entweder gleich im Betrieb selbst oder an einem externen Seminarort veranstaltet und stellen für

die Unternehmen einen einfachen Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung dar.

MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen

Beim Projekt „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ werden TeilnehmerInnen von einem externen Trainer darin ausgebildet, ihren KollegInnen als so genanntes Kurzpausenprogramm Ausgleichsübungen und Tipps für körpergerechtes Arbeiten anzubieten und sie zur selbstständigen Durchführung dieser anzuleiten. Der große Vorteil dabei ist, dass die Seminar TeilnehmerInnen ihre ArbeitskollegInnen und die Arbeitsbedingungen besser kennen als jeder Experte und auch über die zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten zur Durchführung der Übungen in ihrer Dienststelle informiert sind. Das Modul beinhaltet einen Theorie- und einen Praxisteil sowie die Erarbeitung eines konkreten Umsetzungsplanes für den jeweiligen Betrieb. „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die sich gerne bewegen und an Gesundheit interessiert sind und sich bereit erklären, das erworbene Wissen an ihre KollegInnen weiterzugeben. Ein Seminar besteht aus zwölf bis 15 TeilnehmerInnen und dauert zwei Tage.

Gestalten und Bewegen

Durch diesen Workshop sollen Unternehmen darin unterstützt werden, körperlich belastende Arbeitssituationen ihrer MitarbeiterInnen zu verbessern. Einerseits werden dabei falsche Arbeitsabläufe und Bewegungsmuster analysiert und gemeinsam Verbesserungen unter Anleitung des Trainers erarbeitet. Andererseits erlernen die TeilnehmerInnen alltagstaugliche Übungen, um ihren individuellen Belastungen entgegenzuwirken, denn oft kann schon mit einfachen Mitteln und kleinen Änderungen in der Arbeitsweise große Wirkung erzielt werden. Zielgruppen von „Gestalten & Bewegen“ sind Betriebe, die an einer Verbesserung der Arbeitssituation unter Einbeziehung ihrer MitarbeiterInnen interessiert sind. Dieses Seminar, das für maximal 15 Personen ausgerichtet ist, soll direkt in der Dienststelle an zwei Tagen veranstaltet werden.

Nähere Informationen und Folder zu den beiden Modulen oder auch allgemein zur Betrieblichen Gesundheitsförderung erhält man bei Martina Petracek-Ankowitsch und Sabine Fischer in der BVA Wien unter der Telefonnummer 050 405-21704 sowie unter gesundheitsfoerderung@bva.sozvers.at.