

# Fit und gesund bei der Arbeit

**Die Bediensteten des Innenressorts haben die Möglichkeit, Leistungen in Anspruch zu nehmen, die zur Fitness und Gesundheit am Arbeitsplatz beitragen.**

**W**er nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, schrieb der Priester und Naturheilkundler Sebastian Kneipp. Das Bundesministerium für Inneres bietet seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit, während der Dienstzeit Leistungen in Anspruch zu nehmen, die ihre Gesundheit und Fitness fördern. Das wird mit dem Projekt „Gesundheitsförderung im Innenressort“ ermöglicht, das von der Abteilung I/10 (Medizinische und Gesundheitsangelegenheiten) im Innenministerium und der *Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)* erarbeitet und im April 2017 gestartet worden ist. Im Projekt werden die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auf die Organisationseinheiten innerhalb des Ressorts abgestimmt. Ziel ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken sowie das Wohlbefinden zu verbessern.

**Gesundheitsförderung im Innenministerium.** Das Projekt wird von der *BVA* gefördert und begleitet. Die *BVA* unterstützt mit fachlichen Beratungen, liefert Informationen bei der Planung und Organisation des Projektes, bietet Einzelmodule an oder vermittelt zu regionalen Netzwerkpartnern und Anbietern. Für die Teilprojekte zur „Gesundheitsförderung im Innenressort“ wird eine Projektsteuerungsgruppe eingerichtet, bestehend aus der Projektleitung (Verantwortliche der Abteilung Medizinische und Gesundheitsangelegenheiten und der *BVA*), Dienstgeber- und Dienstnehmervertretern, Arbeitsmedizinern, Sicherheitsfachkräften und externen Beratern.

In den vier Sektionen und den nachgeordneten Dienststellen wurde bzw. wird das Projekt jeweils separat durchgeführt. Zu Beginn werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einer



**Gesundheitsstraße im Innenministerium: Überprüfung der Gesundheit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.**

Auftaktveranstaltung über die Ziele und den Ablauf des Projekts informiert. Es werden Referate zu Gesundheitsthemen und eine „Gesundheitsstraße“ angeboten, bei der man Blutdruck, Body-Mass-Index oder Laborwerte untersuchen lassen kann. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung folgt eine anonyme Befragung mit einem standardisierten Erhebungsbogen. Dabei wird das Interesse an Gesundheitsthemen, körperlichen Beschwerden, Ernährungseinstellung und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz erfragt.

**Gesundheitszirkel.** Die Themen reichen von Ernährung, Entlastungsübungen am Arbeitsplatz bis hin zu einer besseren Kommunikation zwischen Bediensteten und Vorgesetzten. Maßnahmen und Angebote, die von den eigenen Kolleginnen und Kollegen erarbeitet wurden, finden eine höhere Akzeptanz.

Die in den Gesundheitszirkeln entwickelten Lösungs- und Verbesserungsvorschläge werden gesammelt und im Projektteam mit Verantwortlichen der *BVA* auf Umsetzungsmöglichkeit geprüft. Basierend auf den Vorschlägen wird von der *BVA* ein Angebot erstellt, um die Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abzudecken. Das können zum Beispiel Vorträge oder Workshops zur gesunden Ernährung im Schichtdienst, Raucherentwöhnung oder psychosoziale Gesundheit sein.

**Umsetzungsstatus.** Innerhalb des Ressorts befindet sich das Projekt in den Sektionen und nachgeordneten Dienststellen in unterschiedlichen Projektstadien. Einige Dienststellen haben das Projekt abgeschlossen und befinden sich in der Nachhaltigkeitsphase, in der sie weiterhin von der *BVA* betreut werden. Das Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung der *BVA* für die erfolgreiche Umsetzung des Projekts wurde bereits dem Bundesamt zur Korruptions-

prävention und Korruptionsbekämpfung (BAK) sowie dem Bildungszentrum Graz verliehen. Einige Dienststellen befinden sich in der Analysephase. Sie erarbeiten Maßnahmen mit Hilfe der Gesundheitszirkel und des Erhebungsbogens, andere wiederum arbeiten bereits an der deren Umsetzung.

Die Teilnahme am Projekt der betrieblichen Gesundheitsförderung beruht auf Freiwilligkeit. Alle Tätigkeiten verbunden mit dem Projekt können in der Dienstzeit absolviert werden.

**Vorreiter Rechtssektion.** Die Sektion III (Recht) des Innenministeriums startete bereits 2016 als erste Sektion des BMI ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Frühjahr 2016 stellte die *BVA* den Führungskräften im BMI die Möglichkeit vor, solche Projekte abzuhalten. Der Leiter der Sektion III, Sektionschef Dr. Mathias Vogl, erkannte deren Mehrwert für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und erklärte sich bereit, ein solches Projekt durchzuführen. Im Zuge der Flüchtlingssituation 2015 hatte sich herausgestellt, dass viele Kolleginnen und Kollegen, die in den Bereichen Migration arbeiteten, an die Grenzen ihrer psychischen und physischen Belastbarkeit gestoßen waren.

Mag. Johanna Eteme wurde zur Projektleiterin bestellt; das Projektteam wurde von Joachim Brandlhofer, Dominik Höfel und Ministerialrat Walter Ruscher gebildet. Als Leitungsgremium



**Projekt „RechtXund“: Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Rechtssektion werden Lockerungsübungen vermittelt.**



**„Betriebliche Gesundheitsförderung“: Informationsveranstaltung in der Sicherheitsakademie des Innenministeriums.**

wurde eine Steuerungsgruppe unter dem Vorsitz von Sektionschef Vogl installiert. Darin sind die Abteilung I/10 (Medizinische und Gesundheitsangelegenheiten), die Abteilung für Sportangelegenheiten, die Personalvertretung sowie der Personalkoordinator der Sektion III und das Team der Gesundheitsförderung der BVA vertreten. Als Projektbeginn wurde der 1. September 2016 festgelegt. Mit „RechtXund“ wurde ein Name für das Projekt gefunden.

**In der Erhebungsphase** befragte die Projektgruppe die Kolleginnen und Kollegen mit einem von der Abteilung I/10 erstellten Fragebogen zu den Themen „Arbeitsumgebung“, „Arbeitsplatz individuell“, „Sozialklima“, „Arbeitsabläufe“ und „Arbeitsorganisation“ sowie „Bewegung und Ernährung“. Aus dem Angebot der BVA und mit eigenen Ressourcen wurden Workshops und Informationsveranstaltungen zu Themen abgehalten wie: „5 Sinne aktiv gegen Stress“, „Resilienz“, „Aktivierungsübungen am Arbeitsplatz“, „Check your Snack“, „Zeitmanagement“, „Fit mit dem Theraband“, „Faszientraining“ und „Digitales Detoxing“.

In den einzelnen Abteilungen wurden interessierte Kolleginnen und Kollegen im Rahmen von „Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter“ zu Bewegungsmultiplikatoren ausgebildet, die oft in Abteilungsbesprechungen kurze Übungen präsentieren. Den Führungskräften wurden im Workshop „Gesundes Führen“ neue Aspekte näher gebracht. Als Pilotversuch wurden Gesundheitsthemen in das Mitarbeitergespräch aufgenommen.

**Mobile Massage.** Zum „Highlight“ entwickelte sich der auf Wunsch der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter initi-

ierte „mobile Masseur“. Zum Fitnessbeauftragten der Sektion III wurde Walter Ruscher ernannt, der unter anderem die Fitnessbibliothek verwaltet und Kolleginnen und Kollegen mit seiner Erfahrung als geprüfter Fitness-, Personal- und Wirbelsäulentrainer mit Rat und Tat zur Seite steht. Zudem haben sich Kolleginnen und Kollegen gefunden, um an Laufveranstaltungen, wie dem „Business-Run“ und dem „Night-Run“ teilzunehmen.

**Evaluierung.** Im Frühjahr 2018 begann die Evaluierung des Projekts. Bei körperlichen Beschwerden (Nacken- und Schulterschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung) konnte noch nicht in allen Bereichen nachhaltige Verbesserungen erzielt werden. Bei der Ernährung, der Bewegung, dem Arbeitsklima sowie der Arbeitsorganisation zeigen sich erkennbare Fortschritte.

Auch die Gesundheitszirkel brachten positive Ergebnisse. Im Bereich der Kommunikation sowie im Gebäudemanagement (Raucherraum, Klimaanlage) wurden Verbesserungen eingefordert. „Fit sein ist kein Ziel, sondern eine Lebensart. Mit dem 2016 gestarteten Projekt RechtXund haben wir dazu einen Beitrag geleistet und gleichzeitig das Miteinander gefördert“, sagt Sektionschef Dr. Mathias Vogl.

Das Thema Gesundheitsförderung ist mit der Evaluierung nicht abgeschlossen, es wird als Teil der Unternehmenskultur fortgesetzt. „Wir werden uns auch weiter um jene Bereiche kümmern, die noch nicht zur vollsten Zufriedenheit abgeschlossen worden sind“, sagt Projektleiterin Mag. Johanna Eteme. Die Projektstruktur innerhalb der Sektion III wird beibehalten und auch zukünftig sind Veranstaltungen

geplant. Die Übung der Woche wird durch Entspannungsübungen ergänzt und der Besuch des „mobilen Masseurs“ wird beibehalten.

**Information und Aufklärung.** Zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tragen die laufenden Informationen und Veranstaltungen der Abteilung I/10 (Medizinische und Gesundheitsangelegenheiten) bei. Sie klären mit Plakaten, Flyern oder Online-Beiträgen über gesundheitsrelevante Themen auf, geben Informationen zur richtigen Ernährung und Gesundheitsvorsorge und bieten Checklisten für die Reiseapotheke an.

Im Herbst 2018 findet der erste Männergesundheitstag im Innenministerium statt, der von der Abteilung I/10 organisiert wird. In Vorträgen werden Männer über gesundheitliche Risiken und Vorsorgemöglichkeiten aufgeklärt. Auch ein geschlechtsorientierter Gesundheitscheck wird angeboten.

**Gesundheitsseminar.** Ab 2019 wird über den SIAK-Seminarkatalog ein Seminar zum Thema „Public Health“ angeboten. „Wenn erfahrene Bedienstete frühzeitig krankheitsbedingt aus dem Dienst ausscheiden, ist das für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für die Organisation von Nachteil. Durch die vorzeitige Pensionierung geht der Organisation wertvolles Wissen und viel Erfahrung verloren“, erklärt Chefärztin Dr. Yasmin Frank-Dastmatschi. „Mein Ziel ist, dass das Projekt „Gesundheitsförderung im Innenressort“ dazu beiträgt, dass sich alle Bediensteten am Arbeitsplatz wohlfühlen und später im Ruhestand gesund und aktiv bleiben.“

Joachim Brandlhofer  
Maria Rennhofer-Elbe