

# Vorträge, Workshops, Tipps

**Das Gesundheitsförderungsprojekt „RechtXund“ der Rechtssektion im BMI wurde fix verankert. Für die Nachhaltigkeitsphase sind verschiedene Maßnahmen geplant.**

**D**er Leiter der Sektion III (Recht) im Innenministerium, Mag. Dr. Mathias Vogl, und der Generaldirektor der *Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)*, Dr. Gerhard Vogel, unterzeichneten am 4. März 2020 in Wien ein Übereinkommen, wonach die Gesundheitsförderung in der Sektion III fortgeführt und verankert wird. Im Vorjahr erhielt die Rechtssektion das „BGF-Gütesiegel“ vom *Österreichischen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung*. „Das ist ein erster Nachweis für die qualitativ hochwertige Arbeit, die im Bereich der Gesundheitsförderung in der Sektion III geleistet wurde“, sagt Sektionschef Vogl. Im Rahmen der Nachhaltigkeitsphase soll die Gesundheit als ein Teil der Führungs- und



**SC Mathias Vogl und GD Gerhard Vogel unterzeichneten Übereinkommen zur Fortsetzung der Gesundheitsförderung.**

Dienststellenkultur in der Sektion III verankert, die Leistungsstärke, die Gesundheit und die Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie deren Work-Life-Balance gefördert und das Bewusstsein und die Selbstkompetenz

im Umgang mit belastenden Situationen gesteigert werden.

**Workshops, Vorträge, Gesundheitstipps.** Unter der Projektleitung von Mag. Johanna Eteme, Leiterin der Grund- und Menschenrechtsabteilung in der Sektion III, wurde in den vergangenen Jahren vieles in Bewegung gesetzt. Zu den fixen Angeboten zählt unter anderem die mobile Massage, die alle zwei Wochen ins BMI kommt und auf eigene Kosten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Anspruch genommen werden kann. Im Rahmen der Gesundheitsförderung werden regelmäßig Workshops und Vorträge in den Bereichen gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie im Umgang mit psychischen Belastungen angeboten. Es

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER SEKTION I

### Gesundheit an I. Stelle

Am 17. Jänner 2020 fand im Großen Vortragssaal des Bundesministeriums für Inneres die Auftaktveranstaltung zum Projekt „Gesundheit an I. Stelle“ statt, das die betriebliche Gesundheitsförderung in der Sektion I auf völlig neue Beine stellen soll. Sektionschef Mag. Karl Hutter, MBA, und Chefärztin Dr. Yasmin Frank-Dastmaltschi betonten dabei die große Bedeutung von Gesundheit und Fitness für alle Mitarbeiter. Hutter verwies auf den Erfolg des „Gesundheitstages“ vom 21. November 2019, der ihn als Personalverantwortlichen im BMI bestärkt habe, umfassendere Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu setzen.

Ein Projektteam, in dem alle Gruppen der Sektion I und die *Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)* vertreten sind, soll nun innerhalb der Projektlaufzeit von zwei Jahren für die operative Umsetzung sorgen.

### Gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden mittel- und langfristige sicherzu-



**Auftaktveranstaltung der betrieblichen Gesundheitsförderung in der Sektion I.**

stellen, seien alle Kolleginnen und Kollegen der Sektion I aufgefordert, bei der Formulierung spezifischer Ziele und der Erarbeitung gesundheitsfördernder Maßnahmen aktiv mitzuwirken, sagte Hutter. Freilich unter fachkundiger Anleitung. Das Projekt „Gesundheit an I. Stelle“ solle beim gesamten Team ein neues Gesundheitsbewusstsein schaffen und alle motivieren, sich dauerhaft aus der gewohnten Komfortzone zu bewegen.

Erklärtes Ziel sei es, das Risiko von Wohlstandsleiden wie Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Krebs, aber auch Blutzucker und Übergewicht zu reduzieren. Denn ein Mehr an Gesundheit und Fitness bedeute auch ein Mehr an Lebensfreude, Motivation und Be-

geisterung bei der täglichen Arbeit im Dienste der inneren Sicherheit.

**Mehr Lebenszeit.** Die BMI-Chefärztin verwies bei der Auftaktveranstaltung auf eine rezente Studie, der zufolge auch jene, die erst mit 50+ Jahren beginnen würden, sich gesund zu ernähren, nicht zu rauchen, wenig Alkohol zu trinken, ein normales Gewicht zu halten und täglich eine halbe Stunde Bewegung zu machen, an Lebenszeit gewinnen würden. Bei Frauen seien es zehn gesunde Lebensjahre mehr, bei Männern sieben. Allein diese Ergebnisse zeigten deutlich, so Dr. Frank-Dastmaltschi, dass es sich auszahle, mehr auf die Gesundheit zu achten, da es nie zu spät sei, mit einem gesunden Lebensstil zu beginnen.

Alle Führungskräfte der Sektion I sowie ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nun angehalten, dieses zukunftsweisende Projekt aktiv zu unterstützen. Was mit einem Treppenlauf beim Gesundheitstag im Herbst 2019 begonnen hat, soll mit einer wirkungsvollen und breiten Gesundheitsinitiative fortgesetzt werden. Die Devise laute „Raus aus der Passivität! Rein in eine gesunde Zukunft!“, sagte Karl Hutter.



### Sujets und Logo der Gesundheitsförderung der Rechtssektion im BMI.

wurden bisher acht Plakate zu Gesundheitsthemen und Motivation erstellt und in den Aufzügen, Gängen und Türen der Zentralstelle angebracht. In den wöchentlichen Aussendungen werden Gesundheitstipps, Übungen oder Entspannungsratschläge versendet. Für die Führungskräfte der Sektion III werden in Kooperation mit der *BVAEB* spezielle Seminare angeboten.

**Gesundheitsmultiplikatoren.** Um die gesundheitsförderlichen Ansätze im Arbeitsalltag durchzusetzen, wurden zusätzlich in jeder Abteilung Gesundheitsmultiplikatoren ausgebildet, die immer wieder Impulse bekommen. In regelmäßigen Abständen finden Projektteamsitzungen statt, um neue bedarfs- und bedürfnisorientierte Schwerpunkte zu planen. „Langfristiges Ziel ist die Schaffung von nachhaltigen BGF-Strukturen“, betont Sektionschef Vogl. „Mit der Unterzeichnung der Nachhaltigkeitsvereinbarung sind die besten Voraussetzungen dafür geschaffen.“ Gemeinsam mit der *BVAEB* startete die Sektion III bereits im September 2016 – nach dem Bundesamt für Korruptionsprävention und Korruptionsbekämpfung – als erste Sektion im Bundesministerium für Inneres ein Projekt zur „Betrieblichen Gesundheitsförderung“. Unter dem Titel „RechtXund“ wurden in den vergangenen Jahren vielfältige Maßnahmen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geplant und umgesetzt. *Johanna Eteme*

FOTOS: BMI