

Fit bleiben am Arbeitsplatz

Unsere Gesundheit ist unser wichtigstes Gut, dennoch wird sie oft vernachlässigt und eindimensional betrachtet. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BG) der TU Graz versucht, mit ihrem vielfältigen Angebot die Gesundheit der TU Graz-Bediensteten am Arbeitsplatz zu fördern und für ein umfangreiches Wohlbefinden zu sorgen. Denn: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.

Karin Krottmayer



Für ein erfolgreiches Bestehen einer Universität im globalen Wettbewerb ist es unerlässlich, auf das körperliche, geistige und seelische Wohl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu achten. „Spitzenleistung in Lehre und Forschung kann nur durch eine förderliche Arbeits- und Lebensstruktur geschaffen werden,

daher liegen uns die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Bediensteten sehr am Herzen“, betont Vizerektorin Andrea Hoffmann.

Wie alles begann

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BG) an der TU Graz startete 2005. Auf Wunsch der TU Graz-Bediensteten regte der Betriebsrat eine Bewegungseinheit an; diese fand großen Zuspruch und wurde nach und nach – auch dank des Engagements von TU Graz-Mitarbeiterin Gabriele Hofer – zu einem breiten, nachhaltigen Programm ausgebaut. Seit dem Frühjahr 2012 wird die Bedeutsamkeit dieser Thematik mit der Stelle einer hauptamtlichen Koordinatorin für Betriebliche Gesundheitsförderung unterstrichen.

Das Angebot der BG

Das Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist breit gefächert und ist in fünf Bereiche – Bewegung, Nachhaltigkeit, Gesundheitsvorsorge, Ernährung, Psychosoziale Gesundheit – unterteilt:

Bewegung

Zum Thema „Bewegung und ganzheitliche Gesundheit“ wurden im Jahr 2011 16 Bewegungskurse und 12 Spezialseminare angeboten. 450 Personen nahmen dieses Angebot wahr. In Kooperation mit der Internen Weiterbildung kann diese Vielzahl an Kursen auch weiterhin offeriert werden. Sportliche TU Graz-Angehörige können so für einen Unkostenbeitrag dem Indian Balance, Yoga oder dem orientalischen Tanz frönen.

Nachhaltigkeit

Im Rahmen der Internen Weiterbildung werden gemeinsam mit der TU Graz-Arbeitsmedizinerin Ulrike Schauer Workshops zum Thema Lärm organisiert. Zudem werden ab November von Ulrike Schauer und dem weiteren TU Graz-Arbeitsmediziner, Stefan Amann, Audiometrietestungen (Hörtests) an der Alten Technik, Neuen Technik und auf dem Campus Inffeld durchgeführt. Die Termine dazu werden noch bekannt gegeben. Im Modul der Nachhaltigkeit findet sich auch die Organisation des jährlichen Gesundheitstages, der dieses Jahr im Mai an der Neuen Chemie stattfand.

Gesundheitsvorsorge

Die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Graz ermöglicht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, sich an zwei Terminen (Frühjahr und Herbst) für eine „Rundum“-Gesundenuntersuchung bei der StGKK anzumelden. Daneben wird für Raucherinnen und Raucher, die dem Glühmängel entsagen möchten, auch das Seminar „Endlich aufatmen – Rauchfrei in 6 Wochen“ von der StGKK angeboten. Die Koordinationsstelle organisiert dabei die Anmeldung an zwei Terminen im April und im November.

Ernährung

Gemeinsam mit der Organisationseinheit „Gebäude und Technik“ bemüht sich die Betriebliche Gesundheitsförderung um eine gesündere Ernährung an den drei TU Graz-Standorten. So gelang es durch die gesündere Bestückung der Snack- und Getränkeautomaten, einen 50-prozentigen Anteil an zuckerarmen Getränken (unter 7,5 g/100 ml) anzubieten. Im September wurde die „Gratis-Obst-Woche“ durchgeführt. Ziel dieser Aktion war es, auf die gesunde „5 Mal am Tag – Obst und Gemüse“-Regel aufmerksam zu machen. Auch für Bedienstete, die vegan oder vegetarisch leben, wird gesorgt: Auf der Homepage der BG ist eine Auflistung von TU Graz-nahen Restaurants zu finden, die vegetarisches bzw. veganes Essen anbieten.

Psychosoziale Gesundheit

Der TU Graz ist das psychische Wohlbefinden ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wichtig. Denn die mentale Gesundheit hat einen großen Einfluss auf die körperliche. Aufgrund dessen bemüht sich die Betriebliche Gesundheitsförderung um Spezialseminare, die die Work-Life-Balance ansprechen, persönliche Ressourcen identifizieren und diese ausbauen. Das Spezialseminar „Alltagsbelastungen Teil 1 & 2“, welches im Jänner 2013 stattfinden wird, zielt genau auf diese Bedürfnisse ab. ■

■ Kennen Sie den Infopool auf der Webseite der Betrieblichen Gesundheitsförderung?

Hier finden Sie Links zur gesunden Ernährung, einen Gemüse-Kalender und vieles mehr:

http://portal.tugraz.at/portal/page/portal/TU_Graz/Services/bgm/Infopool

■ Die TU Graz ist aktives Mitglied des Netzwerkes Gesundheitsfördernde Hochschulen.

Erstmals findet am 24. Oktober von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr ein Treffen an der TU Graz statt, Interessierte sind dabei herzlich willkommen!