

Betriebliches Gesundheitsmanagement in der virtuellen Welt

Was zu Beginn mit dem Projekt „Fitness goes Homeoffice“ als kurze Übergangsphase gedacht war, ist inzwischen „digitaler BGM-Alltag“. Das BGM hat ein vielfältiges virtuelles Angebot entwickelt, um die Gesundheit aller Mitarbeitenden zu stärken.

Melanie Mandl

Die anhaltende Pandemie und das damit verbundene Homeoffice führen nicht selten zu einer Verschmelzung von Beruf- und Privatleben (Work-Life-Blending). Mehrfachbelastungen sowie körperliche und psychische Belastungen sind die Folge. Aus diesem Grund wurde der BGM-Jahresschwerpunkt 2021 auf die psychische Gesundheit gelegt. Passend dazu wurden Online-Workshops und Webinare sowohl zu den Themen „gesundes Arbeiten und Pausen-



Fit im Homeoffice – die Angebote des BGM sind Ihnen dabei behilflich.

kultur im Homeoffice“ oder Ergonomie als auch zu den Themen Ressourcenaufbau, psychische Gesundheit, Stressmanagement und Brainfood etc. ins digitale Angebot aufgenommen. Aufgrund der vermehrten Nachfrage nach psychosozialen Beratungsangeboten haben TU Graz-Mitarbeitende seit Oktober zwei Möglichkeiten, anonyme und kostenfreie psychosoziale Beratung in Anspruch zu nehmen. Flexibel, orts- und zeitunabhängig können via Instahelp (psycholo-

gische Onlineberatung) Beratungseinheiten gebucht werden. Für all jene Personen, die doch die persönliche Beratung vor Ort bevorzugen, stehen ausgewählte Psycholog*innen sowohl für private als auch berufliche Herausforderungen und Probleme zur Verfügung.

Fit bleiben in den eigenen vier Wänden

Um auch dem verstärkten Bewegungsmangel im Homeoffice entgegenzuwirken, werden Live-Trainings sowie zeitlich unabhängige Online-Trainings auf unterschiedlichen Kanälen angeboten. Das Angebot wird seit März durch die Kooperation mit Vibes Fitness TV erweitert, damit alle Zielgruppen unabhängig von Zeit und Ort jederzeit ihr individuelles Training absolvieren können. Durch die Einführung der BOSS-Fitness-App werden auch kleine Bewegungspausen im Homeoffice gefördert. Alle Angebote finden Sie im TU4U unter „Mein Arbeitsplatz“ – „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ■

Facetten der „Corona-Digitalisierung“ an der TU Graz

Wie wurde der aufgrund der COVID-19-Pandemie plötzlich notwendige Digitalisierungsschub an der TU Graz letzten Frühling von Bediensteten und Studierenden erlebt?

Viktoria Pammer-Schindler, Bernhard Wieser, Christian Dayé

Im Frühling 2020 beauftragte Claudia von der Linden, Vizerektorin für Digitalisierung und Change Management, ein Projektteam damit, diese Frage zu beantworten. Dem Team gehörten neben den Autor*innen dieses Beitrags Mia Bangerl, Franziska Gürtl, Kübra Karatas, Stefan Reichmann und Marion Rowies an. Im Projekt „Reallabor“ ergaben Beobachtungen von Lehrveranstaltungen und Leitfadenterviews mit Mitarbeitenden und Studierenden als Momentaufnahme von Juni bis August 2020 Folgendes:

Dem ungeplanten Digitalisierungsschub wurde mit Pragmatismus begegnet: „Machen wir das Beste aus der Situation“ war der Grundtenor. Die Arbeitsbelastung war mancherorts erheblich

hoch; gerade in zentralen Stellen wie dem ZID, der OE LLT sowie dem Vizerektorat für Lehre, aber auch bei den Lehrenden. Gleichzeitig war die Akzeptanz der Digitalisierungsschritte sehr hoch. Auch die Vorarbeiten im Projekt „Digitale TU Graz“ durch das Vizerektorat für Digitalisierung und Change Management seit 2017 trugen Früchte. Zweitens erforderte die massive Umstellung auf Homeoffice und dadurch häufigere asynchrone Kommunikation Flexibilität durch mehr selbst gewählte Zeiten für Arbeiten und Lernen – aber auch Vorteile durch die Digitalisierung und Forderung der eigenen Arbeit und des Lernens wurden gemeldet. Drittens wurde die TU Graz als physischer, sozialer Ort vermisst, an dem man sich trifft, mit der richtigen Ausstattung arbeitet und lernt oder sich mit anderen austauscht.

In der digitalen Lehre schätzten besonders Studierende die Möglichkeit zur Asynchronität bei aufgezeichneten Lehrveranstaltungen, auch wenn das mit einem Verlust an Interaktivität einhergeht. Weitere Herausforderungen stellten sich in der mathematikzentrierten Lehre (Wichtigkeit der Tafel) und im Labor. In der Forschung waren einige Bereiche eher unproblematisch, da ohnehin schon weitgehend digital organisiert. Aller-

dings mussten Labortätigkeiten verschoben werden; Forschungsaufenthalte und Konferenzen waren nur eingeschränkt möglich.

Fazit: Die Coronakrise erforderte auch ungeplant große Digitalisierungsschritte – nicht alles, was wir im letzten Jahr tun mussten, wird auf Dauer so bleiben. Die digitale Transformation wird Erfahrungen des „Reallabors“ bei der weiteren Umsetzung gut nutzen. ■



Befragte vermissen die TU Graz als sozialen Ort, an dem man gemeinsam arbeitet, lernt und forscht.