

1. NEWSLETTER DES PROJEKTES GESUNDE BOKU

22. Mai 2013



Liebe MitarbeiterInnen der BOKU,

das Projekt „Gesunde BOKU“ wird Sie ab jetzt in regelmäßigen Abständen über Neuigkeiten informieren und zu Aktivitäten einladen.

Unser Ziel ist es, die Gesundheit im ganzheitlichen Sinne – also sowohl körperliches, als auch psychisches und soziales Wohlbefinden – nicht nur zu erhalten, sondern auch zu fördern.

Vergangenen Mittwoch sind im Festsaal der BOKU die **Ergebnisse der MitarbeiterInnenbefragung** präsentiert und allen Anwesenden viel Raum für Diskussion geboten worden. Die Präsentation finden Sie unter <https://www.boku.ac.at/index.php?id=22376> (Achtung! Man muss eingeloggt sein!).

Sie finden unter oben genanntem link einen ersten Überblick über die Themen- und Fragestellungen, mit welchen sich das Projekt GESUNDE BOKU kurz- und auch längerfristig in den nächsten Jahren beschäftigen wird. Aufgrund der zahlreichen Rückmeldungen von allen Standorten und Beschäftigungsgruppen sind sehr viele Fakten zum Vorschein gekommen, die nicht bis ins kleinste Detail im Rahmen der Präsentation abgebildet worden sind. Auch der sehr umfangreiche „Kommentarband“ (= dies waren die Felder, welche „frei“ kommentiert werden konnten...) brachte ausgesprochen wertvolle Inputs, deren Umsetzung unsere Aufgabe der kommenden Monate sein wird.

Wie geht es weiter?

Mitte Juni trifft sich die Steuerungsgruppe des Projektes (die Mitglieder finden Sie unter: <http://www.boku.ac.at/21581.html>) und wird im Rahmen dieser Sitzung die nächsten Meilensteine definieren: Welche Gesundheitszirkel* sollen stattfinden? Wie wird der Evaluierungsplan aussehen? Wo ist Bedarf für strategische Entscheidungen? Welche Gremien werden sich spezifischen Themenstellungen widmen? Auch wird es ein Thema sein, wie und wo unterschiedliche Erwartungshaltungen der diversen Beschäftigungsgruppen weiter bearbeitet werden können.

- Konkrete Vorschläge werden wir mit dem Rektorat diskutieren und daraus Maßnahmen ableiten.
- *Beschäftigungsgruppen- und standortübergreifende Themen werden in sog. „Gesundheitszirkeln“ behandelt. In diesen Workshops werden spezifische Themenstellungen in moderierter Form intensiver bearbeitet, um dann Maßnahmenvorschläge auszuarbeiten. Interessierte Personen aus verschiedenen Beschäftigungsgruppen und Standorten sind herzlich dazu eingeladen!
- In den „Evaluierungsworkshops“ (nach Arbeitnehmerschutzgesetz) gibt es Gruppeninterviews direkt in den Organisationseinheiten (Department/Serviceeinrichtung): hier finden sich VertreterInnen von allen Beschäftigungsgruppen aus der jeweiligen Organisationseinheit zusammen. Diese

werden „an einem Tisch“ sitzen und es wird die Evaluierung psychischer Belastungen (auch in moderierter Form) stattfinden. Auch speziell für Führungskräfte sind Workshops geplant, da sie einerseits in ihren Funktionen spezielle Herausforderungen zu bewältigen haben und sie andererseits als Führungskräfte Schlüsselpositionen in der Gestaltung gefähndungsfreier und gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen sind.

- Mit diesen zwei „Schienen“ (also Gesundheitszirkel und Evaluierungsworkshops) wird einerseits gewährleistet, dass zentrale Themenstellungen bearbeitet werden (Beispiel: Wertschätzung oder Ernährung...), andererseits wird jede Organisationseinheit individuell betrachtet. Beides geschieht unter Einbeziehung der MitarbeiterInnen der BOKU – denn Sie sind es, die Ihre Organisationseinheit und die BOKU am besten kennen und sind auch die Expertin/der Experte für Ihre eigene Gesundheit.

Zusammenfassend möchten wir sagen, dass die Ergebnisse der Befragung erste wertvolle Hinweise auf mögliche Handlungsfelder gebracht haben, die wir als Basis für das weitere Projekt nehmen werden.

Unser Ziel ist es, jene Bereiche, in denen die BOKU im Normvergleich sehr gut abgeschnitten hat, auch weiterhin intensiv zu pflegen und jene Aspekte, die näherer Betrachtung und Bearbeitung bedürfen, im Laufe des Projektes in Angriff zu nehmen.

Das Projekt dauert die nächsten 3 Jahre, ABER....

Schon jetzt dürfen wir Ihnen in Kooperation mit der BVA ein kleines Dankeschön für Ihre zahlreichen Rückmeldungen geben. Denn: Im Zuge der Umfrage ist der Wunsch nach „entspannungsfördernden Aktivitäten“ sehr oft erwähnt worden. (Wir wissen, es ist mit einem einmaligen Impulsworkshop nicht ALLEINE „getan“!! Das Thema Entspannung wird selbstverständlich noch behandelt werden!)

Bevor das Semester zu Ende geht und der Sommer kommt, dürfen wir Ihnen an allen drei Hauptstandorten einen jeweils 2stündigen – kostenlosen – Impulsworkshop* zum Thema Entspannung anbieten, bei dem eine qualifizierte Trainerin mit Ihnen "Entspannungs- und Aktivierungsübungen für Zwischendurch trainiert und Ihnen Möglichkeiten aufzeigt, wie Sie Ihren „Körper & Geist“ zur Ruhe bringen können.

- o) Wien Türkenschanze, Mittwoch, 05.06.2013, Schw. Haus, Seminarraum 09, 10-12 Uhr**
- o) Tulln: Donnerstag, 13.06.2013, IFA, UT Seminarraum, 10-12 Uhr**
- o) Wien Muthgasse, Dienstag, 18.06.2013, VIBT, Seminarraum 13, 10-12 Uhr**

Sie sind herzlich eingeladen! Anmeldung erbeten bis 3.6.2013 unter:
gesunde.boku@boku.ac.at

Abschließend möchten wir uns auch beim Rektorat für die sehr gute Zusammenarbeit bedanken!

Das Projekt-Team Gesunde BOKU

* Inhalt des Impulsworkshops: Gerade in der heutigen Zeit, die von beruflichen und privaten Verpflichtungen, hohen Anforderungen und vielen Themen geprägt ist, ist es umso wichtiger sich Zeit zum Erholen und zum Entspannen zu nehmen, um die Energiereserven wieder aufzuladen. Sie möchten lernen nach einem anstrengenden Tag die Ruhe zu finden und sich Zeit für sich nehmen? Verschiedene Entspannungsübungen können Ihnen helfen gedanklich abzuschalten, Ihren Körper wieder spüren zu lernen, sowie das Einschlafen zu fördern.