Leben mit Behinderung Ortenau e.V.

Betriebliche GesundheitsFörderung

9

Betriebliche GesundheitsFörderung (BGF)

Gesundheit ist ein hohes Gut, das wir uns und anderen immer wieder wünschen.

Der Gesundheitstag 2016 war die Auftaktveranstaltung für die Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) des Vereins, die seitdem regelmäßig mehrfach im Jahr von der Arbeitsgruppe BGF organisiert werden.

Sich nicht wohl zu fühlen oder nicht gesund zu sein, ist eine ganz normale Erscheinung im Leben.
Aaron Antonovsky, israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe, prägte den Begriff der Gesundheitsentstehung (Salutogenese) und beschrieb gleichzeitig, dass Krankheit genauso zum Leben gehört wie Gesundheit.
Privat und beruflich werden wir ständig mit Reizen konfrontiert, haben Stress und befinden uns in Situationen, die uns herausfordern.
Das Entscheidende ist, wie wir mit diesem Stress umgehen.

Durch die Angebote erhältst Du die Möglichkeit, neue Aktivitäten kennen zu lernen, Kolleg*innen aus anderen Bereichen zu treffen, Dich wohl zu fühlen und achtsam mit Dir umzugehen. Das wirkt sich positiv auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden aus.

Das Team des Arbeitskreises (AK) BGF hat sich der Aufgabe angenommen, ein Programm für und von Mitarbeitenden zu erstellen, das sich mit diesem Thema beschäftigt.

Auf den folgenden Seiten erhältst Du Informationen über das Konzept der BGF von Leben mit Behinderung Ortenau.

Das Angebot der BGF

Unsere Referent*innen sind zu einem großen Anteil unsere Kolleg*innen, die sich in die Gestaltung des Programms einbringen. Wir ziehen aber auch Referent*innen von extern hinzu, die das Programm mit ihrer Expertise erweitern.
Zum Ende jedes Jahres trifft sich die BGF Arbeitsgruppe, um das Programm für das folgende Jahr zu planen.
Um ein ausgewogenes Programm zu gestalten, orientieren wir uns an unserem BGF-Konzept, was durch die Arbeitsgruppe erarbeitet wurde und sich etabliert hat.
Die Angebote werden den folgenden Rubriken zugeordnet und dann ausgewählt:

- **Für den Körper:**
  Diese Angebote zielen auf die körperliche Fitness oder Koordination ab.
- **Für den Geist:**
  Vorträge über die psychische Gesundheit oder Techniken zur Entspannung und Körperwahrnehmung gehören in diese Rubrik.
- **Gemeinschaft:**
  Die wachsende Anzahl an Mitarbeitenden und die Dezentralität erschweren Begegnungen, die durch diese Angebote mehr im Fokus stehen.
- **Ernährung:**
  Einblicke in unterschiedliche Ernährungskonzepte und -philosophien werden in dieser Rubrik durch Vorträge oder Kochabende angeboten.
- **Sonstiges:**
  Alles, was wir spannend und interessant finden und zusätzlich in das Jahresprogramm integriert werden soll oder nicht zugeordnet werden kann, findet in dieser Kategorie seinen Platz.
- **Feste Angebote:**
  - Massage/Fußreflexzonenbehandlung
  - Kinästhetik-Workshops
  - Rezept im Spatz
  - Hansefit
  - Bikeleasing
  - Stadtradeln

Häufig gestellte Fragen zur BGF?

Wie erfahre ich vom Programm?

- An der Pinnwand in den Bereichen/Häusern mit Anmeldelisten
- Die Paten und Patinnen verschicken Informationen in den internen Webexgruppen
- Die Mitarbeiterzeitung SPATZ enthält eine BGF-Seite

Was unterscheidet unser BGF-Programm von dem anderer Arbeitgeber*innen?

Das Programm wird von und für Mitarbeitende gestaltet und ist seit 2016 ein regelmäßiges Angebot.
Es gibt jährlich 4-5 Angebote, die als Impuls dienen oder einfach nur guttun oder Spaß machen.
Somit kannst du Sportarten oder andere Themen ohne großen Aufwand ausprobieren und entscheiden, ob etwas für dich dabei ist, was du privat weitermachen möchtest.
Zusätzlich gibt es jährlich eine feste Angebotspalette wie zum Beispiel Massage, Kinästhetik-Workshops, Bikeleasing, Hansefit….
Überwiegend werden die Kosten für die Angebote übernommen und du erhältst eine festgelegte Zeitgutschrift bei Teilnahme.

Als Besonderheit kannst du dich auch selbst im BGF-Programm einbringen.
Sprich uns einfach an.

Wie kann ich an den Angeboten teilnehmen?

- In Deinem Bereich/Haus findest Du an der Pinnwand Informationen vom BGF Team.
- Wenn Du in einem ambulanten Bereich arbeitest, meldest Du Dich bei deiner Patin oder deinem Paten an.
- Auf den Plakaten zu den Angeboten findest du Anmeldelisten.
- Manche Angebote bieten nur eine limitierte Teilnehmerzahl. DAnn bespricht der AK BGF eine faire Platzvergabe oder das Losverfahren entscheidet.

Zur besseren Planbarkeit ist deine Anmeldung verbindlich.
Falls du doch nicht kannst, melde dich bitte ab.

Wie kann ich Kontakt zum BGF Team aufnehmen?

Jeder Bereich von LmBO hat Paten, die Teil des Arbeitskreises sind und für alle Fragen zur BGF zur Verfügung steht.
In jedem Bereich/Haus hängen ein Jahresplan oder Plakate mit den aktuellen Informationen aus.
Auf diesen Plakaten ist eine Liste der Ansprechpartner*innen zu finden. Diese kannst du immer ansprechen, wenn Du Fragen und Anregungen hast oder wenn Du Dich selbst einbringen möchtest.

Was sagen unsere Kollegen zur BGF?

Ich bin von Anfang an in der BGF Gruppe und es macht mir Spaß jedes Jahr unser Programm zusammenzustellen.

Ich bin nicht wirklich eine Sportskanone, aber die Workshops, die Schnupperkurse und das Thema gesunde Ernährung finde ich gut.

BGF ist eine gute Gelegenheit, um mit den Kollegen aus meinem und aus den anderen Bereichen in Kontakt zu kommen - deshalb nehme ich gerne teil.

Die Mischung, neue Dinge auszuprobieren oder interessante Vorträge anzuhören und sich dabei noch selbst einbringen zu können, finde ich toll.

Sich neuen Herausforderungen beim Kanufahren zu stellen oder den Alltagsstress im Yoga loslassen. Beides könnte unterschiedlicher nicht sein. Beides macht mich glücklich und bringt mein Herz zum Lachen.

Der etwas andere Selbsttest

Bist Du der Sofa-Chips Typ oder die Sportskanone?

Beantworte alle Fragen und rechne die Punkte zusammen.

1. Dein Wecker klingelt…
   a) Du drückst so oft die Snoezetaste, dass du, bevor Du los musst, nur noch schnell eine Tasse Kaffee trinken kannst. (1)
   b) Du springst in Dein Sportoutfit und joggst los. (3)
   c) Du drückst noch einmal die Snoezetaste und machst dann ein paar Dehnungsübungen. (2)

2. Die Arbeit ruft…
   a) Du parkst mit Absicht ein Stück weiter von deinem Arbeitsplatz weg, damit Du noch ein Stück zu Fuß gehen kannst. (2)
   b) Du schwingst Dich auf Dein neues (über Bikeleasing finanziertes) Fahrrad und fährst zu Deinem Arbeitsplatz. (3)
   c) Du versuchst so nah wie möglich an der Eingangstüre deiner Arbeitsstelle zu parken. (1)

3. Endlich Pause…
   a) Du rauchst ein paar Zigaretten und isst dazu Schokolade. (1)
   b) Du machst ein paar Atemübungen, trinkst ein Glas Wasser und isst einen Salat. (3)
   c) Du sitzt mit Deinen Kolleg*innen zusammen oder schaust auf Dein Handy und isst etwas. (2)

4. Feierabend…
   a) Du gehst noch eine Runde schwimmen oder zu einem anderen Training. (3)
   b) Du kochst und machst später ein paar Übungen vor dem TV. (2)
   c) Du kannst es kaum erwarten mit der Pizza und den Chips auf dem Sofa zu liegen, wo Du dann den restlichen Abend verbringst. (1)

5. Der nächste Urlaub steht an…
   a) Du planst Tagesausflüge im Wechsel mit Bewegung und Entspannung. (2)
   b) Du buchst den nächsten All Inclusive Urlaub, an dem Du nur ein paar Schritte zum Pool laufen musst. (1)
   c) Du machst endlich die Alpenüberquerung. (3)

Auswertung

11-15 Punkte: Du bist eindeutig eine Sportskanone und solltest Dich unbedingt beim BGF Team melden, um einen Motivationsvortrag zu halten.

8-10 Punkte: Bei Dir gibt es noch Hoffnung … Mach weiter so und besuche doch mal unsere Angebote vom BGF-Programm. Vielleicht findest Du da noch Deine neue Lieblingssportart.

5-7 Punkte: Du bist verpflichtet, zu einem der nächsten BGF Angeboten zu kommen.

Kontakt

Leben mit Behinderung Ortenau e. V.
Verein für Menschen mit Körper-, Mehrfach-, seelischer Behinderung

Zeppelinstraße 14
77652 Offenburg
Tel. 0781 96678-100
info@lmb-ortenau.de
www.lmb-ortenau.de