

## Mittagskurse im Bundesamt für Justiz (BfJ)

In der Mittagszeit Sport treiben, einen Ausgleich schaffen und mit neuer Energie zurück an die Arbeit – durch die Mittagskurse im BfJ wird dies möglich.

### 1. Vorstellung der Maßnahme

Die Vereinbarkeit von sportlicher Aktivität und Beruf sowie einen Ausgleich zu Stress im Arbeitsalltag zu schaffen gestaltet sich häufig als schwierig. Dabei ist es von großer Bedeutung, die eigenen Ressourcen zu stärken, neue Energie zu sammeln und sich und die eigene Gesundheit im Blick zu haben. Um die Beschäftigten dabei zu unterstützen werden im BfJ drei verschiedene Mittagskurse – Yoga, Rückenschule und Qi Gong – angeboten.

Im Mittagskurs „Rückenschule“ steht die Stärkung der Rückenmuskulatur im Vordergrund. „Qi Gong“ soll der Entspannung dienen. Der Mittagskurs „Yoga“ vereint Entspannungsübungen und Übungen zum Muskulaturaufbau. Yoga wird von einer ausgebildeten Trainerin, die ebenfalls Mitarbeiterin des BfJ ist, geleitet und findet in einem nahegelegenen Yoga-Studio statt. Die Kurse Rückenschule und Qi Gong werden von externen Trainerinnen in den Räumlichkeiten des BfJ angeboten.

Die Kursgebühren tragen jeweils die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Einmal wöchentlich wird die Teilnahme an einem Mittagskurs als Arbeitszeit angerechnet, eine häufigere Teilnahme ist zu Lasten des Arbeitszeitkontos ebenfalls möglich.

Die Organisation obliegt einer Mitarbeiterin des BfJ, die auch Mitglied im Arbeitskreis Gesundheit ist. Jedoch ist der Aufwand sehr gering und die anfallende Arbeit beschränkt sich im Wesentlichen auf die Bewerbung zum Start neuer Kurse. Die Annahme von Anmeldungen wird von der Trainerin selbst oder von Kursteilnehmerinnen oder Kursteilnehmern durchgeführt.

### 2. Auslöser

In Zusammenarbeit mit der ehemaligen Unfallkasse des Bundes wurde im BfJ das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) systematisch aufgebaut. Dazu wurde 2009 unter anderem ein Aktionstag durchgeführt mit dem Schwerpunkt Bewegung. Hier wurden die Kurse zum ersten Mal angeboten und eine Interessenabfrage bezüglich Kurse in der Mittagszeit durchgeführt. Die Nachfrage und Interessensbekundungen führten schließlich dazu, dass für die Beschäftigten dauerhaft die Möglichkeit geschaffen wurde, in der Mittagszeit an Kursen teilzunehmen.

### 3. Ziele

Oberstes Ziel war es, die Mitarbeiterzufriedenheit der Beschäftigten zu steigern. Zudem stellte sich in den durchgeführten Mitarbeiterbefragungen heraus, dass viele Beschäftigte unter Rückenbeschwerden leiden. Es sollten Angebote geschaffen werden, die es den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ermöglichen, etwas für sich selbst zu tun, Stress abzubauen, Beschwerden zu lindern und präventiv zu wirken.

#### **4. Erfolge**

Die Rückmeldung der Beschäftigten ist sehr positiv, es besteht eine hohe Nachfrage bezüglich der Teilnahme an den Kursen. Aus der Evaluation der Kurse ergab sich, dass diese bei den teilnehmenden Beschäftigten zum Stressabbau beitragen und einen Ausgleich zum Arbeitsalltag schaffen. Diese Aspekte sowie die Unterstützung der Hausleitung sorgten dafür, dass die Mittagskurse fester Bestandteil im BfJ sind.

#### **5. Tipps & Tricks – Die drei größten Erfolgsfaktoren**

- I. Nutzen Sie Veranstaltungen wie Aktionstage als Einstieg und zur Bedarfsabfrage. Ist das Interesse da lohnt es sich, ein solches Angebot zu schaffen.
- II. Gewinnen Sie die Beschäftigten für die Maßnahmen. Die Mittagskurse im BfJ werden stetig weiter beworben. So profitieren immer mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von dem Angebot.
- III. Nutzen Sie die Ressourcen im Haus. Lassen Sie die Beschäftigten partizipieren und ihre Ideen einbringen. Das Angebot wird so gemeinsam gestaltet und es ist sichergestellt, dass die Maßnahmen auch angenommen werden.

#### **Ansprechpartnerin/Ansprechpartner des BfJ:**

akg@bfj.bund.de