



Sportwissenschaftler Mag. Jürgen Seifried zeigt den archäologischen Hilfskräften im Rahmen des Projektbausteines BAUfit vor, weshalb es wichtig ist, so zu arbeiten, dass die Wirbelsäule keiner Überbelastung ausgesetzt ist.

So bleiben Archäologen gesund

Für den Verein und das Beschäftigungsprojekt „ASINOE“ sind angestellte Archäologen und deren Hilfskräfte tätig. Durch das Projekt „Balance“ wird das gesundheitliche Gleichgewicht aller Beteiligten nachhaltig verbessert.

Text: Mag. Gabriele Vasak

Die Archäologie gilt als „Orchideenfach“, das einem kleinen Kreis von Wissenschaftler/innen vorbehalten ist. Deshalb wissen auch die wenigsten, was es heißt, in der Praxis bei Grabungsarbeiten tätig zu sein. „Das kann körperlich sehr belastend sein und es gibt nur wenige, die auch in mittleren und höheren Jahren noch vor Ort archäologisch tätig sind“, weiß die Soziologin Mag. Martina Öhlinger vom Verein „Archäologisch Soziale Initiative Niederösterreich“ (ASINOE) mit Sitz in Krems. Bei dem vom Fonds Gesundes Österreich geförderten und von Öhlinger geleiteten Projekt für Betriebliche Gesundheitsförderung „Balance“ geht es deshalb unter anderem darum, was bei Grabungen beachtet werden muss, um die körperlichen Belastungen zu reduzieren. Insgesamt ist das Ziel, in einem umfassenden Sinn für gesundheitliche Verbesserungen zu sorgen.

Archäolog/innen und Hilfskräfte

Der Hintergrund: ASINOE ist seinerseits eine vom AMS NÖ/ESF und dem Land Niederösterreich geförderte Beschäftigungsinitiative für Langzeitarbeitslose. Als deren Betreuer/innen sind unter anderem Sozialarbeiter/in-



Dehn- und Ausgleichsübungen sind ebenfalls Bestandteil des Projektes „Balance“.

nen und Archäolog/innen angestellt. Diese nehmen von Gemeinden, Bauherren und dem Bundesdenkmalamt Aufträge entgegen. Bei deren praktischer Ausführung werden die Langzeitarbeitslosen dann als archäologische Hilfskräfte eingesetzt. Öhlinger: „Wir haben zum Beispiel vor Kurzem eine Grabung in Gobelsburg durchgeführt, bei der Fundstücke aus der

frühen Bronzezeit zutage gefördert wurden. Dort waren bis zu 30 Menschen im Einsatz.“ Durch das vom Fonds Gesundes Österreich geförderte Projekt „Balance“, das im Juni 2009 startete und für zwei Jahre konzipiert ist, soll nun das Kernteam von ASINOE ebenso erreicht werden, wie die betreuten Arbeitssuchenden. Das ist für Letztere von besonderer Bedeu-



Bei Ausgrabungsarbeiten wie hier in Gobelsburg in Niederösterreich sind die körperlichen Belastungen hoch.

tion, da sie vergleichsweise häufig an körperlichen und psychischen Beschwerden leiden und ansonsten durch gesundheitsförderliche Maßnahmen meist nicht erreicht werden. Bei Balance wurde zunächst der subjektive Gesundheitszustand aller Beteiligten erhoben. Außerdem wurde gemeinsam besprochen, welche Ressourcen oder Quellen für Gesundheit jedem einzelnen vielleicht schon zur Verfügung stehen und wie diese selbst bestimmt genutzt werden können.

Auf Körper und Seele achten

Dann wurde in Gesundheitszirkeln von den bei ASINOE Angestellten und den von diesen Betreuten zusammen erarbeitet, welche gesundheitlichen Maßnahmen vordringlich umgesetzt werden sollen. Neben Coachings für bessere Arbeitsbewältigung, Informationsveranstaltungen, Entspannungstraining und Workshops für bessere Teamkultur zählt jetzt auch das AUVA-Programm „BAUfit“ zu den Bestandteilen von „Balance“. Sportwissenschaftler/innen zeigen an der Grabungsstelle körpergerechtes Arbeiten, richtiges Heben und Tragen sowie Ausgleichsübungen vor.

Arbeitspsycholog/innen befassen sich damit, die Kommunikation, das Führungsverhalten und die Strukturen im Team zu verbessern, und erläutern, wie Stress vermieden und Burnout verhindert werden kann. „Archäolog/innen sind auch auf psychischer Ebene einem beträchtlichen Arbeitsdruck ausgesetzt. Die gesetzlichen Vorgaben in diesem Bereich sind streng, und es stellt eine beachtliche Herausforderung dar, ihnen gerecht zu werden“, erläutert Öhlinger.

Höheres Gesundheitsbewusstsein

„Eine Zwischenevaluation zeigt, dass Balance jetzt bereits positiv bewertet

wird“, freut sich Öhlinger. In einzelnen Bereichen gab es laut der Befragung besonders positive Veränderungen. So wurde das Bewusstsein für die Bedeutung gesunder Ernährung und die gesundheitlichen Vorteile des Rauchverzichts deutlich verstärkt. Außerdem werden Sicherheitsaspekte bei den Arbeiten auf den Grabungsstellen nunmehr wesentlich besser berücksichtigt. „Insgesamt lässt sich feststellen, dass das Gesundheitsbewusstsein aller nachhaltig erhöht wurde, und zwar nicht nur, was das Arbeitsumfeld betrifft, sondern auch in Hinblick auf das Privatleben“, fasst die Projektleiterin zusammen.

INFO & KONTAKT

**Archäologisch Soziale Initiative
Niederösterreich (ASINOE) –
Projekt „Balance“**

Projektleiterin: Mag. Martina Öhlinger
Tel. 02732/71 571 oder 0664/153 20 36
martina.oehlinger@asinoe.at
www.balance.asinoe.at

**Zuständige Gesundheitsreferentin beim
FGÖ:** Mag. Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH
Tel. 01/895 04 00-19
gerlinde.rohrauer-naef@goeg.at
Kooperationspartner/innen:
FH St. Pölten, Universität Wien/Institut
für Ur- und Frühgeschichte, AUVA,
NÖGKK, BAB, Slowakische Akademie
der Wissenschaften