Dobos Sándor

Egészségterv a munkahelyi stressz ellen

(A kecskeméti bv. kezdeményezéséről)

A büntetés-végrehajtási intézetek a világon mindenhol sajátos feladatokat látnak el. A büntetőeljárás alatt állók őrzése, illetve a jogerősen elítéltek fogvatartása olyan speciális elvárásokat támaszt a börtönökben dolgozókkal szemben, amelyek nagyban elősegítik a stressz kialakulását.

Maguk a munkakörülmények is alaposan eltérnek más munkahelyekétől. A büntetés-végrehajtás intézetek személyzetének beszűkült mozgástérben, fizikailag bezárva kell a feladatokat ellátnia. A büntetés-végrehajtásban dolgozók munkájukat nem csak a feletteseik, s a felügyeleti szervek állandó ellenőrzése mellett végzik, hanem munkavégzésük alkotmányossága, pontossága állandó társadalmi ellenőrzés alatt is áll.

A nagy lelki megterhelés, az állandó feszültség, a magas fokú biztonsági követelményeknek való maximális megfelelés mellett ki kell emelni, hogy a munka elvégzése során kevés a lehetőség az önmegvalósításra.

Ezeket a hatásokat és problémákat ismerte fel a Bács-Kiskun Megyei Büntetés- végrehajtási Intézet vezetése, és 2005 márciusában elkészítette az intézet Egészségtervét. Ennek célja a dolgozók munkakörülményeinek, egészségi állapotának olyan szintű javítása, amely szorosan idomul a munkájukat megszabó jogszabályok előírásaihoz, s könnyebbé teszi azok betartását.

Az Egészségterv szorosan illeszkedik a kormány által meghirdetett Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Programhoz, amely öt nemzeti célt, ezen belül tíz kiemelt nemzeti feladatot fogalmaz meg. Ezek közül – a szürke szabott lehetőségek maximálás kihasználásával – az alábbiakhoz próbált meg csatlakozni:

– Az egészséges táplálkozás széleskörű elterjesztése.
– Az egészséges élethez szükséges mozgáskultúra fejlesztése.
– A káros szenvedélyek (túlzott alkoholfogyasztás, dohányzás, drogfogyasztás) elleni küzdelem.
– Az egészséges élethez való egyenlő esély megteremtése és megtartása.

Az intézet egy tervet dolgozott ki az egészségesebb munkahelyi körülmények megteremtésére, és 2005 augusztusában pályázatot nyújtott be az Országos Egészségfejlesztési Intézethez.

A program „Az egészségeddel Te gazdálkodsz, mi segítünk" címet kapta, jelezve, hogy a részt vevők aktív közreműködése nélkül nem lehet eredményt elérni. Már a program címe is tudatosítani szeretné, hogy az egészségünk az, amivel születésüktől kezdve magunknak kell gazdálkodniuk. Rajtunk múlik, hogy ezt megtesszük-e vagy sem.

Az Egészségterv nem hangzatos, valóságos tartalom nélküli elképzeléseket, hanem megvalósítható célokat tűz ki, felvázolja az egészséges életmód modelljét, lehetőségeket biztosítva a személyi állománynak annak megvalósítására az intézet speciális keretei közötti.

A program mögé felsorakozott a teljes állomány, és számos külső cég, szervezet is biztosította segítőkészségéről, támogatásáról a szervezőket. Mindenki jelezte, hogy a munkát társadalmi munkában, mindenfajta térítés nélkül vállalja.

A kidolgozott program az alábbi területeket érinti:

– Munkahelyen belüli pihenőidő;
– Munkaidő alatti egészséges táplálkozás;
– Munkaidő utáni sportolás, kulturálódás, művelődés;
– Munkaidő utáni pihenés.

A pályázatokat bíráló bizottság a benyújtott anyagot nagyra értékelte, és a pályázati munkát szinte maximális pontszámmal jutalmazta. A kidolgozott programot az Országos Egészségfejlesztési Intézet támogatásra alkalmasnak tartotta, és a Bács-Kiskun Megyei Büntetés- végrehajtási Intézetnek az általa igényelt maximális összeget megítélte.

De mit is jelent konkrétan a program és az a tény, hogy az intézet olyan pályázati támogatásban részesült, amelyet a személyi állomány javára fordít?

Az első és legfontosabb, hogy közösségkovácsoló hatása van a programnak, hiszen valamennyi dolgozó számára – kortól, nemtől, beosztástól, rangtól függetlenül – biztosítottak a csoportos programok.

Ezek keretében lehetőség lesz sportrendezvények, múzeum-, planetárium-, színház- és mozi-látogatások közös megszervezésére. Az intézmények kedvezményes belépőket, jegyeket biztosítanak, melyek ellenértékét a bv. intézet pályázati támogatásból fedezi. A családi programok a dolgozók családtagjai részére is lehetőséget nyújtanak a szabadidő egészséges és kulturált eltöltésére.

A programra jelentkezők, szintén a pályázati támogatás révén, kedvezményes uszodabérleteket kapnak, amelyet – reményeink szerint – csoportosan ki is használnak a felújításra és berendezésre kerülő kondicionáló teremmel együtt.

A folyamatos orvosi és pszichológiai kontroll nemcsak a napi problémák feltárásában, megoldásában, de az egészséges életkép kialakításában segít. Az egészség fenntartását elősegíti az is, hogy a dolgozók munkahelyükön napi szinten jutnak gyümölcshöz, tejtermékekhez.

Utolsóként említjük, de jelentősége ennél sokkal nagyobb, hogy valamennyi résztvevő az éves szabadságát valódi pihenést nyújtó helyen töltheti el. Családonként kapnak lehetőséget a dolgozók, hogy a Mátrában pihenjenek, regenerálódjanak, amelynek költségei szintén az intézet fedezi a pályázati támogatásból.

Úgy vélem, intézetünk pályázati sikere más intézeteknek is követendő például szolgálhat. Elért eredményünk azt mutatja, hogy merni kell nagyot álmodni, mert érdemes.