

Ein Weg zu mehr Menschlichkeit und für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Das Symposium der AK Steiermark



Das Symposium „Betriebliche Gesundheitsförderung“ der AK Steiermark „bewegte“ 220 Teilnehmer/innen. BGF sei eine win-win-Situation für alle, erklärte AK-Präsident Walter Rotschädl: „Für die Unternehmen rechnen sich derartige Programme, wenn dadurch weniger Fehlzeiten entstehen.“

55.000 Steirer/innen profitieren vom Angebot

Mag. Christina Finding, STGKK, berichtet, dass die 106 BGF-Partnerbetriebe häufig Maßnahmen zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheit, der Führungskultur und der Organisations- und Arbeitsplatzgestaltung umsetzen. Die Projekte setzen an den Verhältnissen im Betrieb und auch am Verhalten der Mitarbeiter/innen an. „Nur dann können positive Effekte auf Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit erzielt werden.“

Siemens Transformers Weiz bewegt

Johann Schwaiger gab auch praktische Beispiele für die Teilnehmer/innen und der ganze Saal machte mit: Freiwillige Bewegungsakteure führen mit den Kolleg/innen Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen durch. Das Unternehmen unterstützt das Programm mit zwei zusätzlichen 10-Minuten-Pausen. „Die Krankenstände gingen im Schnitt um drei Tage im Jahr zurück.“

Mitarbeiterbindung bei Stahl Judenburg

BGF ist eine der Maßnahmen, um in Zeiten von Abwanderung und niedrigen Geburtenraten Fachkräfte an das Unternehmen zu binden, betonte Personalleiter Mag. Klaus Seybold. Es wurden sowohl die Verhältnisse im Betrieb verändert (Führungskräftetraining, Gesundheitszirkel, Schichtpläne, uvm.), als auch beim Verhalten der Beschäftigten angesetzt. „30 Prozent der Mitarbeiter/innen bemerkten positive Auswirkungen dieser Maßnahmen auf die eigene Gesundheit.“

BGF braucht Gemeinschaft

BGF ist für den AK-Experten Gerhard Plank ein Weg zu mehr Menschlichkeit. In einer offenen Diskussion und mit der Bereitschaft zu Veränderung können Probleme angesprochen werden: „Die Gemeinschaft der Beschäftigten wird zum Thema und das kann viel in Bewegung setzen.“ Aus Sicht der AK ist auf Struktur und Organisation der Unternehmen besonders Bedacht zu nehmen, dies erfordert eine eingehende Auseinandersetzung mit der Frage nach den Verhältnissen.

Verhaltensänderung als Herausforderung

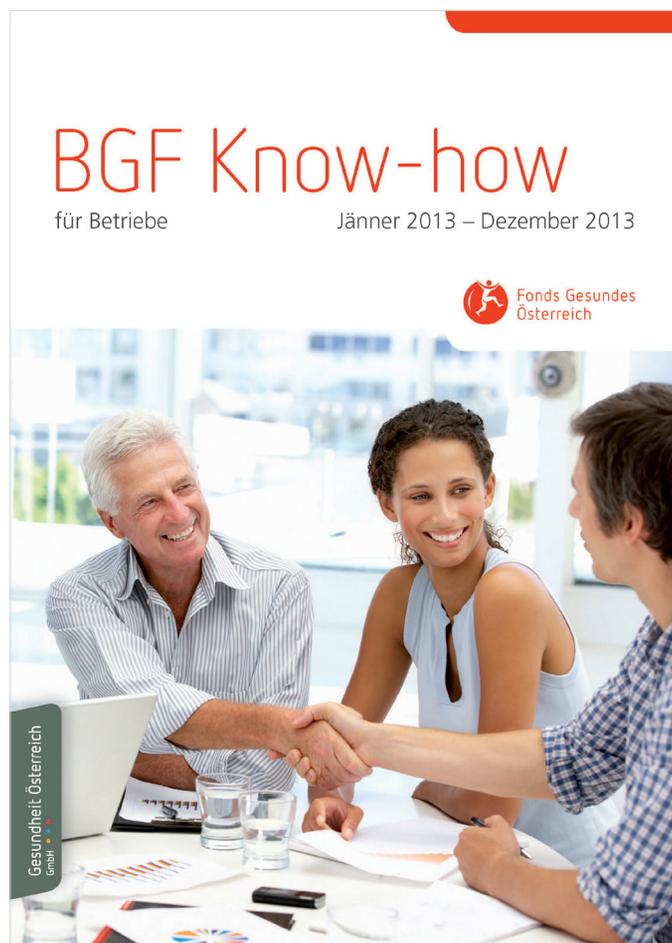
In der Podiumsdiskussion forderte Seybold zum richtigen Tempohalten auf: Die Verhältnisse in den Betrieben sind leichter gestaltbar als das Verhalten der Mitarbeiter/innen zu ändern. Johann Schwaiger ist überzeugt, dass Gesundheitsprogramme nur einen Bruchteil von Effizienzsteigerungsprogrammen kosten. Generell sollte Gesundheit vor keinem Bereich Halt machen, lautete das abschließende Resümee.

Regionalstelle STGKK:

Mag. Roland Kaiser
roland.kaiser@stgkk.at

Weiterbildung „Gesundes Führen“ und „Diversity in der BGF“

Angebote des Fonds Gesundes Österreich



Der Fonds Gesundes Österreich bietet in Kooperation mit dem Österreichischen Netzwerk BGF ein Fort- und Weiterbildungsprogramm für Betriebliche Gesundheitsförderung zur Qualifizierung und Kompetenzentwicklung innerbetrieblicher Akteurinnen und Akteure für BGF an.

Mit der Vermittlung von praxisorientiertem BGF-Know-how sollen innerbetriebliche Verantwortungsträger/innen und Beschäftigte von Betrieben und Organisationen zur erfolgreichen, qualitätsvollen Planung und Umsetzung qualifiziert werden.

Das Seminar „Gesundes Führen“ richtet sich an Personen mit Führungsverantwortung aller Betriebs- und Unternehmensgrößen sowie aller Führungsebenen. Es informiert über gesundheitsrelevante Management-Instrumente, Entwicklungen und Trends in Unternehmen, es beleuchtet die Führungsrolle hinsichtlich gesundheitsfördernder und gefährdender Potenziale, thematisiert Diversity und liefert Informationen über Wertschätzung,

Partizipation und soziale Unterstützung als Kernelemente „Gesunder Führung“.

Termin: 12. - 14. November 2013, Bildungshaus St. Magdalena, Schatzweg 177, 4040 Linz, (Anmeldeschluss: 22. Oktober 2013)

Die Wahrnehmung unterschiedlicher Gesundheitschancen im Betrieb stellt einen wesentlichen Qualitätsaspekt bei der Planung und Umsetzung von BGF-Projekten dar. Aus diesem Grund wird heuer das Seminar „Diversity in der BGF – Unterschiede, die einen Unterschied machen“ angeboten, welches die Differenzierungen gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Gender, Lebensphasen und Altersgruppen sowie spezifische Gesundheitsbedürfnisse näher behandelt.

Das Seminarangebot richtet sich an Mitarbeiter/innen aus Betrieben, die als Führungskraft, Belegschaftsvertretung, Projektleiter/in, Gesundheitszirkelmoderator/in oder Projektmitarbeiter/in an der Konzeption und Umsetzung von BGF-Projekten beteiligt sind oder in Zukunft beteiligt sein werden und Interesse bzw. Bedarf haben, Kenntnisse zur Thematik zu erwerben bzw. zu vertiefen.

Termin: 19. - 20. November 2013, Austria Trend Hotel Lassalle, Engerthstrasse 173-175, 1020 Wien, (Anmeldeschluss: 29. Oktober 2013)

Desweiteren bietet der FGÖ Seminare zur Gesundheitszirkelmoderation, zur BGF-Projektleitung Basis und vom Projekt zur Nachhaltigkeit wie auch jährliche Vernetzungstreffen deren Absolvent/innen an. Abgerundet wird das Programm durch themenspezifische Seminare - heuer zu Resilienz und Diversity.

Den Programmfolder mit Detailinformationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie zum Download auf der Homepage des FGÖ unter: www.fgoe.org/fortbildung

Anmeldungen können über die Weiterbildungsdatenbank des FGÖ entgegengenommen werden: weiterbildungsdatenbank.fgoe.org

Kontakt:

Sandra Schneider
sandra.schneider@goeg.at

Der Seele Gutes tun ... Viel Neues bei neuem Modul

BVA als Experte im Bereich der psychosozialen Gesundheit am Arbeitsplatz



Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren rasant verändert. Einen Arbeitsplatz zu haben, gebraucht zu werden, täglich unter Menschen zu kommen – das kann Halt geben und psychisch stabilisierend wirken.

Arbeit kann die Seele aber auch krank machen, und zwar dann, wenn immer mehr Informationen auf einen einwirken und der Zeit- und Leistungsdruck steigt. Aber nicht nur hektische und stressige Arbeitssituationen, sondern auch viele andere Einflussfaktoren wie zum Beispiel Monotonie oder Konkurrenzdenken am Arbeitsplatz vermögen einen Menschen psychisch aus der Bahn zu werfen.

Auch im öffentlichen Dienst ist ein enormer Anstieg an arbeitsbedingten psychischen Belastungen zu beobachten. Daher hat sich die BVA zum Ziel gesetzt, das Thema „Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz“ aufzugreifen und im Rahmen von Projekten und Prozessen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung das Modul „Seelische Gesundheit“ anzubieten. Auf Basis von Erfahrungswerten aus unterschiedlichsten Projekten wurde gemeinsam mit Fachexpertinnen und -experten ein umfassendes Angebotsportfolio zur seelischen Gesundheit entwickelt, das die verschiedensten Themenbereiche der „Psychosozialen Gesundheit“ behandelt.

Je nach vorliegendem Handlungsfeld kann das Modul im Rahmen der Maßnahmenumsetzung individuell adaptiert und erweitert werden. Wesentliche Erfolgsfaktoren des Angebotes sind sowohl der zielgruppenorientierte Ansatz als auch die individuelle Zugangsweise auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Berufsgruppen im öffentlichen Dienst. Die immense Nachfrage am Modul „Seelische Gesundheit“ der BVA zeigt, dass sich auch

immer mehr Dienstgeber des öffentlichen Dienstes um die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter/innen bemühen und sich daher vermehrt auch dem Thema „Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz“ widmen. Die Studienbeihilfenbehörde – eine österreichweit tätige Dienststelle – befasst sich bereits seit 2010 mit der ganzheitlichen Umsetzung von BGF.

Mit dem Angebot der BVA wurde ein Schwerpunkt im Bereich der seelischen Gesundheit gesetzt, wie Projektleiterin Mag. Alexandra Faya-Heidenreich betont: „Unsere Mitarbeiter/innen beeindruckte vor allem die hohe Kompetenz und die starke Ausstrahlung der Workshopleiterin. Ich erhielt äußerst positives Feedback und viele persönliche Rückmeldungen darüber, dass im Workshop viel Neues vermittelt, aber auch zu bereits Gewusstem wieder angestoßen wurde. Die Teilnehmer/innen sehen sich dadurch ermutigt, das Erlernete im Berufsleben umzusetzen.“

Eine der größten Aufgaben der kommenden Jahre wird es sein, die Arbeitswelt so zu gestalten, dass sie auch den seelischen Bedürfnissen der Menschen besser gerecht wird. Mit dem Modul zur seelischen Gesundheit setzt die BVA schon jetzt einen wichtigen Impuls in diese Richtung.



Servicestelle BVA:
Michaela Rathmanner, MA
gesundheitsfoerderung@bva.at



Kein Feigenblatt für Versäumnisse im Arbeitnehmerschutz

Gute BGF zeigt Respekt vor Leistungen der Beschäftigten

In der Freizeit sind Fitness und Wellness voll im Trend. Fitnesstempel sind überlaufen, Thermalbadelandschaften überfüllt, Wellnesshotels so gut wie ausgebucht und Gesundheitsbücher führen die Sachbuchbestsellerlisten an. Gesundheitsbewusster Leben ist modern und für viele Menschen untrennbar mit ihren Vorstellungen von Lebensqualität verbunden.



Das gestiegene Gesundheitsbewusstsein macht aber vor den Betriebstoren nicht halt. Die Arbeitsbedingungen werden hinterfragt und arbeitsbedingte Beschwerden und Erkrankungen werden nicht einfach so hingenommen. Hier setzen die Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung an. Sie zielen auf die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz ab.

Das ist dringend nötig. Noch viel zu oft wird Betriebliche Gesundheitsförderung leider so verstanden, dass Symptome und nicht Ursachen bekämpft werden. Es genügt nicht die Rückenleiden der Bildschirmangestellten mit Rückengymnastik zu mildern, wenn die falsche Gestaltung des Arbeitsplatzes zu diesen Leiden führt.

Für die Arbeiterkammern setzen betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen bei den Ursachen an. Fachleute nennen das „Verhältnisprävention“. Selbstverständlich muss das um die Heilung der

Symptome ergänzt werden, die sogenannte „Verhaltensprävention“.

Die beste Grundlage für Betriebliche Gesundheitsförderung bietet die Ermittlung und Bewertung der Gefahren und Belastungen am Arbeitsplatz. Fachkundige Hilfe bieten Arbeitsmediziner/innen, Arbeitspsycholog/innen, Sicherheitsfachkräfte und Sicherheitsvertrauenspersonen, wie sie das Arbeitnehmer/innenschutzgesetz vorsieht.

Wenn Gesundheitsförderung in Betrieben als Feigenblatt für Versäumnisse im Arbeitnehmer/innenschutz herhalten muss, wird das von den Beschäftigten bald erkannt. Betriebe, welche die Leistung ihrer Beschäftigten respektieren, engagieren sich auch in der Prävention, in Absprache mit den Beschäftigten und den Betriebsräten. Und das zahlt sich auch für die Betriebe aus.

Mit einem Plus an Arbeits- und Lebensqualität der Beschäftigten und einem Plus an Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität.



Rudi Kaske, Präsident der Bundesarbeitskammer

Kontakt:
Hildegard Weinke, BA
hildegard.weinke@bak.at



HVB-Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit im Betrieb

Selbstbewertungstool, Handlungsleitfaden und Qualifizierungskonzept



Für Unternehmen und ihre Beschäftigten hat die Auseinandersetzung mit der psychischen Gesundheit in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Einerseits sind Krankheitszeiten und Frühpensionierungen aufgrund psychischer Störungen in den letzten Jahren deutlich angestiegen, andererseits berichtet eine zunehmende Anzahl von Beschäftigten in verschiedensten länderübergreifenden Studien unabhängig voneinander über steigende Arbeitsanforderungen.

Deshalb ist es ein erklärtes Ziel des aktuellen trägerübergreifenden Projekts, das sich aus der übergeordneten Strategie der österreichischen Sozialversicherungsträger zur Förderung der psychischen Gesundheit ableitet, diesen Trends entgegenzuwirken und den Aspekt der psychischen Gesundheit in bestehenden Projekten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung noch stärker auszubauen.

Selbstbewertungstool psychische Gesundheit

Als eines der wesentlichsten Ziele werden derzeit für die BGF-Umsetzungsverantwortlichen in den Betrieben auf Basis gängiger BGF-Standards zentrale Handlungsfelder zur Förderung der psychischen Gesundheit erarbeitet („Landkarte psychische Gesundheit“).

Darauf aufbauend wird ein Selbstbewertungstool entwickelt, das es interessierten Betrieben ermöglicht, einen systematischen Überblick über die innerbetrieblichen Stärken und Entwicklungspotenziale zu dem Themenschwerpunkt zu identifizieren und in weiterer Folge daraus Verbesserungsmaßnahmen abzuleiten.

Handlungsleitfaden und Qualifizierungskonzept

Ein weiteres zentrales Bestreben ist es in diesem Zusammenhang das betriebliche Handlungswissen zur Förderung der psychischen Gesundheit von wichtigen betrieblichen Anspruchsgruppen (z.B. BGF-Projektleiter/-innen, Personalverantwortliche, Präventivfachkräfte, etc.) noch weiter zu vertiefen und in Ergänzung zu dem Selbstbewertungstool auch einen gemeinsamen trägerübergreifenden Handlungsleitfaden für die schrittweise Umsetzung von Projekten zur Förderung der psychischen Gesundheit bis zum kommenden Frühjahr zu erarbeiten.

Zusätzlich wird als weiteres Angebot an die Betriebe ein zielgruppenspezifisches Schulungskonzept sowohl für BGF-Umsetzungsverantwortliche als auch für Führungskräfte zur vertieften Auseinandersetzung mit dem Themengebiet entwickelt.

Kontakt:

Mag. Martin Mayer
martin.mayer@ifgp.at



Personal Austria 2013



Veranstaltungsort	Wann	Thema
Wien, Messegelände	06. - 07. November	12. Fachmesse für Personalwesen

Die Personal Austria ist das Messe-Ereignis zum Thema Human Resource Management in Österreich. Seit nunmehr zwölf Jahren dient der etablierte Treffpunkt für Anbieter aus dem HR-Bereich mit Personalverantwortlichen und Geschäftsführern als Gradmesser für neue Produkte, Trends und Weiterentwicklungen in der Personalarbeit. Einen großen Anklang fand auch der neue Ausstellungsschwerpunkt „Corporate Health“, der mit einer Sonderfläche hochaktuelle Themen wie Betriebliches Gesundheitsmanagement, Prävention, Ergonomie, Arbeitsplatzgestaltung sowie „Gesundes Alter(n) im Betrieb“ behandelt.

18. Österreichische Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen



Veranstaltungsort	Wann	Thema
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee	07. - 08. November	Die seelische Gesundheit fördern

Die ONGKG-Konferenz 2013 wird gemeinsam mit den Partnernetzwerken aus Deutschland und der Schweiz als Transnationale Konferenz Gesundheitsfördernder und Rauchfreier Gesundheitseinrichtungen organisiert. Gastgeber ist das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Neben dem Hauptthema „Seelische Gesundheit“ – beleuchtet für die drei Zielgruppen des Gesundheitsfördernden Krankenhauses Patient/innen, Mitarbeiter/innen und die regionale Bevölkerung – wird Tabakprävention eine wichtige Rolle im Programm spielen.

Eine interessante Konferenz verspricht das spannende Programm mit zahlreichen Expertinnen und Experten aus Österreich, Deutschland und der Schweiz

Unter anderem bietet das Programm folgende Highlights:

- Workshop der Sektion Rauchfreie Gesundheitseinrichtungen: Zertifizierung im ENSH – Models of Good Practice aus Deutschland, Österreich und der Schweiz
- Workshop der Sektion Baby-friendly Hospitals: Bonding nach Sectio
- Workshop Selbsthilfe
- 3 Plenareinheiten zur seelischen Gesundheit der Patient/innen, Mitarbeiter/innen und der regionalen Bevölkerung

Wir freuen uns über zahlreiche Teilnehmer/innen aus allen Bereichen des Gesundheitswesens, aus Patientenorganisationen und Selbsthilfe, sowie aus Gesundheitswissenschaft und -beratung.

Details zum Programm: www.ongkg.at/konferenzen/programm

Anmeldung unter: www.austropa-interconvention.at/congress/ongkg_2013/book.asp

Aus- und Weiterbildungen

Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Veranstaltung	Termin	Veranstaltungsort	Anmeldeschluss
BGF-Projektleitung Basisseminar	04. - 06. November	Oberösterreich	14. Oktober
	09. - 11. Dezember	Oberösterreich	18. November
Gesundheitszirkelmoderation	12. - 14. November	Steiermark	22. Oktober
	11. - 13. Dezember	Salzburg	18. November
Gesundes Führen	12. - 14. November	Oberösterreich	22. Oktober
„Diversity in der BGF – Unterschiede die einen Unterschied machen“	19. - 20. November	Wien	29. Oktober

Anmeldungen direkt auf der Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich unter: weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/

Fit am Arbeitsplatz - Übungen zum Kräftigen

Hinweis: Fangen Sie mit wenigen Wiederholungen an, und probieren Sie dann, immer mehr zu schaffen.



Verkehrter Liegestütz

Für die Armmuskulatur

Bewegungsführung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Sitzfläche fest und gehen Sie mit dem Gesäß soweit nach vorne, dass es in der Luft ist. Nun beugen Sie Ihre Ellbogen, dabei sinkt das Gesäß ab. Dann gehen Sie wieder hinauf und wiederholen das Ganze.



Liegestütz

Für die Rumpf- und Armmuskulatur

Bewegungsführung:

Lehnen Sie sich gegen den Schreibtisch oder eine Wand und machen Sie einen Liegestütz. Die Bewegung sollte aus den Armen erfolgen und der Rücken dabei gerade bleiben.

Diese Übungen sind aus der Broschüre „Fit am Arbeitsplatz“ der Stadt Villach.

Regionalstellen



Servicestellen



Partner



Österreichische Kontaktstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse _ Gruberstraße 77 _ A - 4021 Linz

Mag. Christoph Heigl _ Telefon: +43 (0) 5 78 07 / 10 35 23 _ E-Mail: christoph.heigl@oogkk.at

Marion Fischer _ Telefon: + 43 (0) 5 78 07 / 10 35 26 _ E-Mail: marion.fischer@oogkk.at

Impressum

Herausgeber: Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF)

National Contact Office: European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)

c/o OÖGKK _ A - 4021 Linz _ Gruberstraße 77 _ Telefon 05 78 07 - 10 35 23 _ Fax 05 78 07 - 10 35 10