

Regionalstellen



Servicestellen



Unsere Partner



BGF in Klein- und Mittelbetrieben



Am 6. Oktober 2011 fand die **16. Informationstagung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)** in der Villa Blanca in Innsbruck statt.

Die Veranstaltung wurde vom Österreichischen Netzwerk BGF und der Tiroler Gebietskrankenkasse organisiert und vom Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Fonds Gesundes Österreich unterstützt.

Im Rahmen der Eröffnungsrunde diskutierten, in Vertretung des Landes Tirol, Herr Dr. Franz Katzgraber, der Obmann der Tiroler Gebietskrankenkasse, Herr Michael Huber, der Direktor der Tiroler Gebietskrankenkasse, Herr Dr. Arno Melitopoulos, der Gesundheitsbeauftragte des Hauptverbandes der Österreichischen Sozialversicherungsträger, Herr Mag. Stefan Spitzbart, der Gesundheitsreferent des Fonds Gesundes Österreich, Herr Dr. Klaus Ropin und die Koordinatorin des Österreichischen Netzwerkes, Frau Elisabeth Zeisberger, MSc, über Entwicklungen und die Rollen ihrer Institutionen im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung in Klein- und Mittelbetrieben.

Im Anschluss stellte Herr Mag. Bernhard Achatz die Mitglieder und Aktivitäten der Plattform „Gesundes Arbeiten Tirol“ vor.

Die Struktur der österreichischen Wirtschaft ist traditionell stärker in Klein- und Mittelbetrieben verankert. Aus diesem Grund sind Beschäftigte in diesen Betrieben, aber auch die UnternehmerInnen selbst, eine wichtige Zielgruppe der österreichischen Sozialversicherung bei Aktivitäten Betrieblicher Gesund-

heitsförderung.

Herr Dr. Christian Scharinger, Gesundheitssoziologe, Organisations-/Personalentwickler und Coach beschäftigt sich seit 15 Jahren in unterschiedlichen Feldern – Forschung, Ausbildung, Vernetzung, Projektpraxis – mit dem Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Er beleuchtete in seinem Referat unter dem Titel „Gesund, klein und erfolgreich – Wege des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Kleinbetriebe“ die zentralen Erfolgsfaktoren für diese Zielgruppe.



Zahlreiche österreichische Modellprojekte konnten in den letzten Jahren zeigen, dass BGF auch in Kleinbetrieben umsetzbar und nutzbringend ist.

Frau Mag.^a Birgit Kriener präsentierte in ihrem Referat das „Modell BGF-Kleinbetrieb“, das von den Regional- und Servicestellen des Österreichischen Netzwerkes Betriebliche Gesundheitsförderung nun in ganz Österreich zur Umsetzung kommt.

Mag. Stefan Geyerhofer vom Institut für systemische Therapie konzentrierte sich in seinem Vortrag auf die psychische Gesundheit. Er erläuterte - teils auf kabarettistische Weise – was MitarbeiterInnen und Betriebe zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und zur Förderung des Engagements im Job tun können.

Abgerundet wurde diese Tagung mit drei Vertiefungs-Workshops:

- Herr Hannes Riedlsperger
Hotel Ritzenhof, Saalfelden, informierte interessierte Betriebe über seine BGF-Erfahrungen
- Herr Dr. Heinz Fuchsig
Firma Fuchsig.at aus Innsbruck präsentierte Instrumente gesunden Führens und

- Frau Dr.ⁱⁿ Dagmar Deixelberger-Fritz
Firma Leben und Arbeit und Firma Burnoutcoaching, Innsbruck, informierte über Burnout-Prävention für Unternehmen.

150 TeilnehmerInnen aus ganz Österreich zeigten reges Interesse an der Tagung.

Die Präsentationen der Veranstaltung finden Sie unter www.netzwerk-bgf.at.

Kontakt:

Elisabeth Zeisberger, MSc
E-mail: elisabeth.zeisberger@sgkk.at

Businessstalk zum „Werkzeug“ BGF



Auf reges Interesse stieß der Businessstalk zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) am 7. November 2011 im Linzer WIFI. Die mit mehr als 200 TeilnehmerInnen sehr gut besuchte Veranstaltung war von der OÖ Gebietskrankenkasse und der Wirtschaftskammer OÖ organisiert worden. Diese Veranstaltung skizzierte die präzisen Funktionen, den messbaren Nutzen sowie klare Wettbewerbsvorteile aufgrund des neuen Angebotes der BGF für Unternehmen. Spannend und praxisnah erzählten fünf heimische Top-UnternehmerInnen ihre Erfolgsgeschichten als gesunde Unternehmen: SKF Österreich AG (Steyr), Count IT Group (Hagenberg), Silhouette International Schmied AG (Linz), Schatzdorfer Gerätebau GmbH & Co KG (Zipf), B.Kern Bauges.m.b.H. (Unterweissenbach).

Zentrale Ergebnisse des Businessstalks:

Gesundheit verändert den ganzen Betrieb. Investitionen in die Betriebliche Gesundheit stärken das Unternehmen nachweislich auf mehreren Ebenen:

- BGF entschärft Burnout-Fallen im Betrieb.
- BGF verhindert teure Ausfälle.
- BGF senkt Krankenstände.
- BGF stoppt „innere Kündigung“: Wer sich wohl fühlt, geht motiviert an seine Aufgaben.
- BGF festigt die Bindung der MitarbeiterInnen zum Unternehmen.
- BGF rechnet sich: 1 investierter Euro spart dem Unternehmen mindestens 2,50 Euro.

BGF entscheidet den Kampf um Fachkräfte. „Schon bald wird die Knappheit an Fachkräften noch dramatischer sein“, sagt die Unternehmerin Gertrude Schatzdorfer. „Darum positionieren wir uns mit BGF schon jetzt als gesundes Unternehmen am Arbeitsmarkt. Dieser Mehrwert wird in der Personalwerbung entscheidend sein.“ Genauso sieht das Josef Brandstötter,

Zentralbetriebsrat bei SKF in Steyr – einem ausgezeichneten BGF-Unternehmen. „Das schlagende Argument in Richtung Fachkräfte wird bald lauten: ‚Bei uns wirst du deine Pension in Gesundheit erreichen‘.“

Österreichs Wirtschaft lässt Euro-Milliarde liegen

Den volkswirtschaftlichen Nutzen der BGF bringen Dr.ⁱⁿ Andrea Wesenauer (OÖGKK) und Dr. Erhard Prugger (WKOÖ) auf den Punkt: „Zwischen 300 Millionen und einer Milliarde Euro verliert Österreichs Wirtschaft, weil sie BGF-Programme noch nicht umfassend nutzt. Das belegen Studien.“ Immerhin: Rund 275 österreichischen Unternehmen wurde bereits das Gütesiegel der BGF verliehen.

Diese Talkrunde ist davon überzeugt, dass professionelle Gesundheitsförderung mehr ist als eine „nette Geste“ in Richtung Belegschaft!



Kontakt:

Bettina Stadlmayr, MSc
E-mail: bettina.stadlmayr@ooegkk.at

SV - Bewegungsangebote:

Bewegung im Betrieb durch MbM und G&B

Jeder Betrieb, der Ausgleichsübungen ermöglicht, investiert in die Gesundheit seiner MitarbeiterInnen. Dies bringt sowohl dem Betrieb als auch den MitarbeiterInnen Vorteile. MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen (MbM) und Gestalten und Bewegen (G&B) wurden in einer ersten Fassung 2005 entwickelt. Nach einer 2009/2010 im Auftrag des Hauptverbandes österreichweit durchgeführten Evaluation wurden die beiden Programme auf Basis der Ergebnisse weiterentwickelt.

MbM richtet sich an interessierte MitarbeiterInnen, die als interne MbM-MultiplikatorInnen befähigt werden, aktive Pausen im Betrieb umzusetzen. Im Rahmen dieser MbM-Ausbildung werden effektive Ausgleichsübungen erlernt, die sich schnell und einfach im eigenen Betrieb umsetzen lassen. Die Teilnehmenden werden dafür vorbereitet, darüber hinaus auch als AnsprechpartnerInnen für die selbstständige Durchführung körpergerechter Kurzübungen innerbetrieblich zur Verfügung zu stehen.

Mit G&B werden Betriebe dabei unterstützt, körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung ihrer MitarbeiterInnen, zu verbessern. Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen, ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden – und damit oft auch für Krankenstände – mit verantwortlich. Geschäftsleitung, MitarbeiterInnen und TrainerIn erarbeiten dabei

gemeinsam individuelle Lösungsvorschläge. Kleine Änderungen können oft große Wirkung erzielen und müssen nicht notwendiger Weise kostenintensiv sein. In einem auf das jeweilige Unternehmen zugeschnittenen Workshop wird erlernt, wie die spezifischen Arbeitsbelastungen reduziert werden können. Mit Hilfe visueller Unterstützung wird die Arbeitssituation analysiert, falsche Arbeitsabläufe und Bewegungsmuster erkannt und Verbesserungen unter Anleitung gemeinsam erarbeitet. Die TeilnehmerInnen erlernen zusätzlich gezielte Ausgleichsübungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können, um den individuellen Belastungen entgegenzuwirken.

Die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Bewegung im Betrieb erhöht die Chance, den Arbeitsalltag körpergerechter zu gestalten und gesund zu bleiben. Die konkreten Handlungsempfehlungen im Rahmen von MbM und G&B leisten somit langfristig einen Beitrag zur Erhöhung körperlicher, gesundheitsförderlicher Betätigung im Alltag. Die gemeinsame Bewegungspause wirkt sich in weiterer Folge auch konzentrations- und motivationsfördernd aus.

Kontakt:

Dr.ⁱⁿ Evelyn Martinel

E-mail: evelyn.martinel@sgkk.at

Exemplarisch markante Unterschiede zwischen MbM und G&B:

	MbM	G+B
Zielgruppe	MitarbeiterInnen, die als MultiplikatorInnen für Ihren Betrieb ausgebildet werden.	Führungskräfte; MitarbeiterInnen
Berufsgruppe (Erfahrungswerte)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Eher Bürotätige ■ körperlicher Ausgleich bei sitzender Tätigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Eher Produktion, Handel, Pflegepersonal ■ bei körperlich anstrengenden Tätigkeiten
Schwerpunkte	Es handelt sich um Ausgleichsübungen, die eine Art „Pausengymnastik“ darstellen (ca. 10-minütige Arbeitsunterbrechung)	Übungen und Arbeitsplatzverbesserungen werden situationsspezifisch – gemeinsam mit den MitarbeiterInnen – erarbeitet
Zeitschiene	insgesamt 2 Tage; Termine werden von der jeweiligen Regionalstelle angekündigt	2 Workshoptage, die zwischen TrainerIn und Betrieb vereinbart werden (1 Termin vorab mit Führungskraft; nachfolgende Termine am Arbeitsplatz; direkt in Abstimmung der betrieblichen Gegebenheiten, insgesamt 2 Tage)
Zielebenen	Qualifikation; MitarbeiterInnen später im Betrieb zur Bewegung motivieren	Qualifikation, Organisation, Technik (Rahmenbedingungen)
Ergebnis-Ebene	Verhalten	Verhalten und Bedingungen

Fit am Arbeitsplatz

Übungen für die Halswirbelsäule

Diese Übungen können eigentlich immer gemacht werden, sie sollten aber nie zu Schmerzen führen. Sie können sie auch zur Kontrolle Ihrer Beweglichkeit verwenden.



Bewegungsführung:

Diese Übung kann im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Bringen Sie das Ohr zur Schulter, wobei die Arme locker hängen bleiben. Schauen Sie nach vorne und passen Sie auf, dass die gegenüberliegende Schulter nicht mitgeht.



Bewegungsführung:

Diese Übung kann im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Drehen Sie den Kopf so weit es geht nach rechts/links. Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper nicht mitbewegen. Achtung: Machen sie kein Kopfkreisen, da es schädlich ist!

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

Österreichische Kontaktstelle

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse _ Gruberstraße 77 _ A - 4021 Linz

Mag.^a Sarah Sebinger _ Telefon: +43(0)5 78 07 / 10 35 01 _ E-Mail: sarah.sebinger@oegkk.at*

Elisabeth Zeisberger, MSc _ Telefon: +43(0)662 88 89 / 10 41 _ E-Mail: elisabeth.zeisberger@sgkk.at

* Elisabeth Zeisberger, MSc (Salzburger Gebietskrankenkasse) ist die interimistische Leiterin der Koordinationsstelle des Österreichischen Netzwerkes BGF für die Dauer der Karenz von Frau Mag.^a Sarah Sebinger (OÖ Gebietskrankenkasse)

Impressum:

Herausgeber: Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung

National Contact Office des European Network Workplace Health Promotion (ENWHP)

c/o OÖGKK _ A - 4021 Linz _ Gruberstraße 77 _ Telefon 05 78 07 - 10 35 01 _ Fax 05 78 07 - 10 35 10