



**GESUNDE MITARBEITER/INNEN,
ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN**
Betriebliche Gesundheitsförderung



Die **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse** schreibt eine Erfolgsgeschichte: Was im Jahr 2005 mit sieben Betrieben begann, ist zum Netzwerk „Gesunde MitarbeiterInnen, erfolgreiche Unternehmen“ mit über 170 steirischen Betrieben gewachsen. Im Austausch mit den Unternehmen haben wir unser Service ständig und punktgenau erweitert. Unsere Maxime: unterschiedliche und vielfältige Angebote, aus denen die Betriebe bedarfsorientiert auswählen können.

Gerade aus dem ständigen Kontakt mit unseren Kooperationsbetrieben setzen wir als steirische Regionalstelle des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) folgende Schwerpunkte: ein umfangreiches Beratungs- und Betreuungsangebot, vor allem eine umfassende Sensibilisierung des Unternehmens auf ein BGF-Projekt, begleitende unterstützende Leistungen im Projektzeitraum und darüber hinaus eine langfristige und nachhaltige Begleitung von institutionalisierten betrieblichen Gesundheitsmanagementsystemen.

„Wir sind zuversichtlich, die Unternehmen und ihre MitarbeiterInnen darin zu unterstützen, in dem so wichtigen Setting Betrieb gesundheitsfördernd arbeiten und leben zu können.“



HRⁱⁿ Mag.^a Andrea Hirschenberger
Generaldirektorin



Mag.^a Verena Nussbaum
Obfrau

Einführung

Was ist Betriebliche Gesundheitsförderung?.....5
 Warum Betriebliche Gesundheitsförderung?.....6
 Wirksamkeit und Nutzen.....8
 Prinzipien und Qualitätskriterien.....9

Prozesse – Strukturen

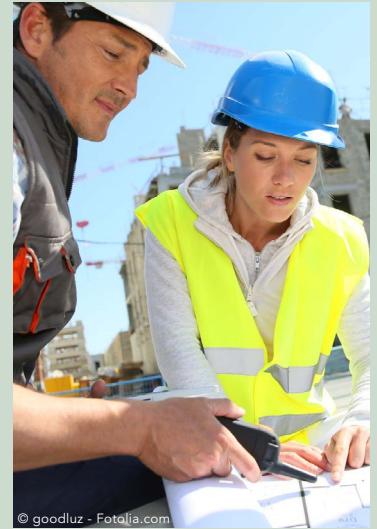
Der Weg zum gesunden Unternehmen.....10
 Qualitätssicherung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.....12

Unser BGF-Service

Unterstützungsleistungen der STGKK.....14
 Einzelmodule der STGKK.....16

Teilnahme

Werden Sie BGF-Partnerbetrieb der STGKK.....19
 Kontakt.....20



Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, die Gesundheit der MitarbeiterInnen zu stärken, deren Wohlbefinden zu verbessern, sowie Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen.* Sie umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgebern und -geberinnen, Arbeitnehmern und -nehmerinnen sowie der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden im Betrieb. Dabei wird der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit verfolgt, unter Berücksichtigung des physischen, psychischen und des sozialen Wohlergehens.

Durch die Veränderung und Anpassung der betrieblichen Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse (Verhältnisse) an die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen sowie des Unternehmens, kann Arbeit gesund gestaltet werden. ArbeitnehmerInnen sollen ebenso zu einem gesundheitsförderlichen und selbstbestimmten Verhalten befähigt werden. BGF setzt somit an den **individuellen Verhaltensweisen** der Beschäftigten sowie an den **betrieblichen Verhältnissen** an.

Vielen steirischen Firmen ist es bereits ein großes Anliegen, gesunde Arbeitsbedingungen für ihre Belegschaften zu schaffen. Dabei werden sie durch das BGF-Serviceangebot der STGKK unterstützt.

* vgl. Luxemburger Erklärung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union

» BGF ist für die Belegschaft sowie für das gesamte Unternehmen ein Gewinn. Durch gesunde und motivierte MitarbeiterInnen profitieren Unternehmen in vielfacher Weise. «

» WARUM BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG?



» Die Umsetzung von BGF stellt eine gute Möglichkeit dar, gesundheitsbelastenden Entwicklungen in Unternehmen frühzeitig zu begegnen, um körperliche, geistige und soziale Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen langfristig zu erhalten und zu verbessern. «

Verschiedene Trends am heutigen Arbeitsmarkt stellen Unternehmen vor neue Herausforderungen:

- » alternde Belegschaften (aufgrund der demografischen Entwicklung),
- » zunehmender Mangel an Fachkräften,
- » umfangreicher werdende Tätigkeiten,
- » steigende Anforderungen im Arbeitsprozess,
- » neue Medien und
- » die zunehmende Technologisierung.

Diese können bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu immer komplexeren gesundheitlichen Problemen führen.

Mögliche verhältnis- und verhaltensbezogene Maßnahmen

Die folgende Aufstellung möglicher BGF-Maßnahmen dient zur Veranschaulichung von Beispielen auf Verhältnis- und Verhaltensebene. Da sich BGF-Maßnahmen grundsätzlich aus einem partizipativen Prozess mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ergeben, variieren diese von Unternehmen zu Unternehmen.

Verhältnisorientierte Themen

- » Änderung von Arbeitsabläufen
- » Neue Arbeitszeitmodelle
- » Erweiterung von Handlungs- und Entscheidungsspielräumen
- » Ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze
- » Verbesserung der Informations- und Besprechungskultur
- » Strategien zur psychischen Gesunderhaltung
- » Integration neuer MitarbeiterInnen
- » Führungskräfteentwicklung
- » Altersgerechtes Arbeiten

Verhaltensorientierte Themen

- » Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- » Gesunde Ernährung
- » Entspannungsübungen
- » Tabakentwöhnung
- » Heben und Tragen
- » Teamentwicklung
- » Zeitmanagement
- » Führungskräfte Schulungen
- » Konfliktmanagement

» WIRKSAMKEIT UND NUTZEN

Ergebnisse aus kontrollierten Studien zeigen auf, dass Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung von Beschäftigten leisten und sich in vielerlei Hinsicht lohnen.

Nutzen für das Unternehmen

- ↓ Arbeitsbedingte Krankheiten und damit verbundene Ausfälle
- ↑ MitarbeiterInnenzufriedenheit
- ↑ Leistungsfähigkeit
- ↑ Kommunikation und Kooperation
- ↑ Effektivität und Effizienz
- ↑ Imagewirkung nach innen und außen
- ↑ Arbeitsorganisation durch motivierte MitarbeiterInnen
- ↑ MitarbeiterInnen-Bindung an das Unternehmen

Nutzen für die MitarbeiterInnen

- ↑ Gesundheit
- ↑ Arbeitszufriedenheit
- ↑ Erholungsfähigkeit
- ↑ Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- ↑ Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- ↑ Gesunde Arbeitsprozesse
- ↑ Freude bei der Arbeit
- ↑ Motivation

Betriebliche Gesundheitsförderung kann ihr Ziel „Gesunde MitarbeiterInnen in erfolgreichen Unternehmen“ unter Einhaltung folgender Prinzipien erreichen:

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Berücksichtigung sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierter Maßnahmen

Partizipation

Beteiligung der gesamten Belegschaft an der Entwicklung und Erhaltung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen

BGF als Führungsaufgabe

Führungsstil und Führungskultur haben direkte Auswirkungen auf die subjektive Gesundheit der MitarbeiterInnen – Unterstützung durch Führungskräfte ist erfolgskritisch

Integration

Berücksichtigung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in allen wichtigen Entscheidungen und Unternehmensbereichen

Kompetentes, unternehmensinternes Projektmanagement

Systematische Planung, Steuerung und Durchführung aller Maßnahmen

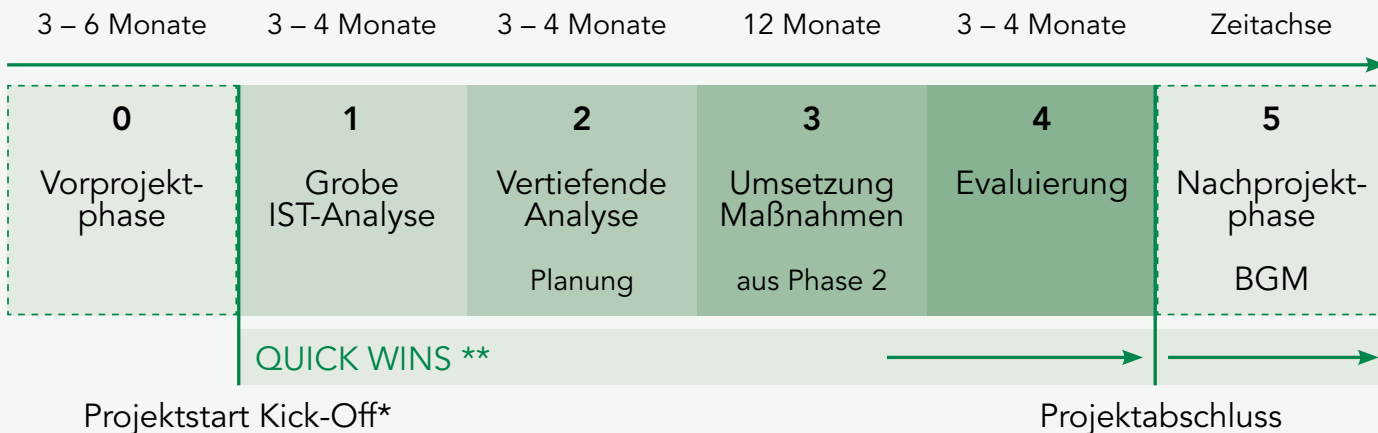
Evaluation

Bewertung der Ergebnisse zur Verbesserung und Weiterentwicklung von BGF



© pressmaster - Fotolia.com

EIN BGF-PROJEKT DURCHLÄUFT FOLGENDE PHASEN:



* Kick-Off: Offizieller Projektstart zur Information für alle MitarbeiterInnen

** Quick Wins: begleitende Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung und Erhöhung der Gesundheitskompetenz (z.B. für Bewegung, Ernährung, Tabakentwöhnung, psychosoziale Gesundheit oder Pausenorganisation)

- Phase 0:** Aufbau interner Strukturen (Steuerungsgruppe, Projektteam)
Sensibilisierung von Schlüsselpersonen (im Besonderen Führungskräfte)
Definition von Grobzielen
Gemeinsame Projektplanung im Unternehmen
Abklärung möglicher Förderungen und externer Unterstützung
- Phase 1:** Erhebung des gesundheitsbezogenen Ist-Standes im Unternehmen mittels wissenschaftlich fundiertem Analyseinstrument
ggf. Altersstrukturanalyse
ggf. anonyme Krankenstandsauswertung
- Phase 2:** Vertiefende Analyse von Ressourcen und Belastungen im Alltag unter Beteiligung der MitarbeiterInnen (z.B. Gesundheitszirkel, Workshops)
Erarbeitung gemeinsamer konkreter Lösungsvorschläge für bestehende Probleme bzw. zur Ressourcenstärkung
Erstellung eines ganzheitlichen Maßnahmenplanes
- Phase 3:** Vorbereitung und Umsetzung der in der Steuerungsgruppe beschlossenen und in Phase 2 erarbeiteten Maßnahmen auf Verhältnis- und Verhaltensebene
- Phase 4:** Evaluierung des Projektes zur Erfolgskontrolle
(wiederholter Einsatz des Analyseinstrumentes aus Phase 1)
Reflexion der BGF-Projekterfahrungen im Unternehmen
- Phase 5:** Überführung der BGF in ein betriebliches Gesundheitsmanagementsystem (BGM-System)
Festlegung von fixen Strukturen und Verantwortlichkeiten
Integration der BGF in die Unternehmensstrategie

» QUALITÄTSSICHERUNG IN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Machen Sie Gesundheit zu Ihrem Markenzeichen!

Zur Qualitätssicherung im Bereich der BGF hat das Österreichische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) ein dreistufiges System entwickelt. Mit der Umsetzung eines BGF-Projektes kann Ihr Unternehmen unter Einhaltung festgelegter Qualitätskriterien eine offizielle Auszeichnung erlangen. So wird Ihr Einsatz für die Gesundheit im Betrieb öffentlich sichtbar. Entscheidend: Die BGF-Auszeichnungen werden nach standardisierten und wissenschaftlich anerkannten Bewertungskriterien verliehen. Das ÖNBGF steht für diesen hohen Qualitätsstandard.



© STGKK



Mehr Informationen finden Sie unter: www.netzwerk-bgf.at



Als Regionalstelle des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung beraten wir Sie und Ihr Unternehmen bei Planung, Analyse, Realisierung und Implementierung Ihrer betrieblichen Gesundheitspolitik. Als innovativer Partner sind wir bestrebt, unsere Angebote stets zu verbessern und auszubauen.

Vorprojektphase

- » Allgemeine kostenlose und unverbindliche Erstberatung
- » Beratung der Geschäfts- und Projektleitung in der Vorbereitungsphase des Projektes zu Themen wie Zielfindung, Durchführung der Ist-Analyse, Durchführung von Gesundheitszirkeln etc.
- » Beratung und Unterstützung bei Förderansuchen an den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Ist-Analyse

- » Teilnahme an der Projekt-Auftaktveranstaltung zur Information der MitarbeiterInnen
- » Subvention der Ist-Analyse mit EUR 1.500,-
- » Anonyme Krankenstandsanalyse

Laufende Prozessbegleitung

- » Teilnahme an Sitzungen der Projektsteuerungsgruppe
- » Beratungs- und Koordinierungsgespräche mit der Projektleitung

Evaluierung

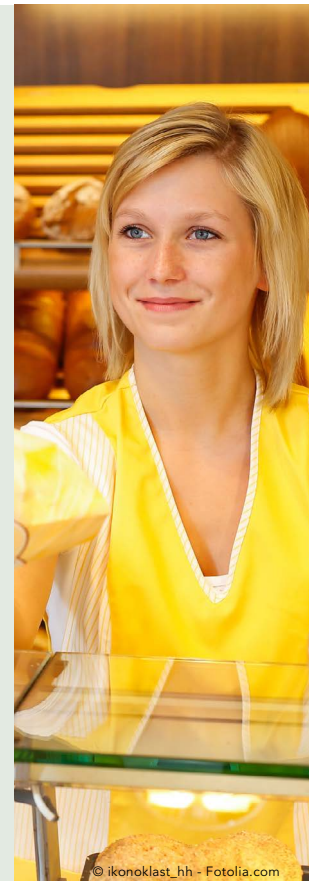
- » Anonyme Krankenstandsanalyse
- » Unterstützung bei der Erstellung des Antrags zum Erhalt des BGF-Gütesiegels
- » Zuschuss von EUR 1.000,- bei Erstverleihung des BGF-Gütesiegels
- » Beratung zum dauerhaften Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)

Weitere langfristige Unterstützungsangebote

- » Langfristige Weiterberatung von Kooperationsbetrieben nach Projektende
- » Regelmäßiger BGF-Erfahrungsaustausch mit anderen Unternehmen
- » Informationen über diverse BGF-Informationsveranstaltungen und öffentlichkeitswirksame Kampagnen
- » Information über bzw. Unterstützung bei der Teilnahme an BGF-Auszeichnungen (BGF-Gütesiegel, BGF-Preis, Steirischer Gesundheitspreis etc.)
- » Zuschuss bei Wiederverleihung des BGF-Gütesiegels (Höhe gestaffelt nach Betriebsgröße)
- » Geförderte BGF-Module der STGKK in verschiedenen Bereichen (Ernährung, Bewegung, Tabakentwöhnung und psychische Gesundheit)

BGF-Angebot für Kleinbetriebe

- » Bewährtes ressourcenschonendes Programm für Kleinst- und Kleinbetriebe
- » Spezielle Fördermöglichkeiten



© ikonoklast_hh - Fotolia.com



Von der STGKK werden gesundheitsförderliche Einzelmodule in verschiedenen Themenbereichen angeboten. Diese geförderten Module können bei Verfügbarkeit (Ressourcen der STGKK) auch von Unternehmen in Anspruch genommen werden, die derzeit noch kein ganzheitliches BGF-Projekt durchführen.

Ausbildung zu Bewegungsmultiplikatoren & -multiplikatorinnen

Im zweitägigen Seminar „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ lernen die zukünftigen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten von Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz kennen und werden befähigt, diese korrekt und motivierend ihren Kollegen und Kolleginnen weiter zu geben.

Weitere Inhalte des Seminars:

- » Organisatorische Umsetzungs- und Erweiterungsmöglichkeiten im Betrieb
- » Möglichkeiten zur Förderung der Akzeptanz von Ausgleichsübungen

Ausbildung zu Bewegungsmultiplikatoren & -multiplikatorinnen – Follow up

Das eintägige Seminar richtet sich an MitarbeiterInnen, die bereits das Basisseminar absolviert haben. Das Kennenlernen von neuen Ausgleichsübungen sowie ein damit verbundener Erfahrungsaustausch stellen positive Impulse dar und unterstützen die Weiterentwicklung der „bewegten Pausen“ in den Unternehmen.

Betriebliches Tabakentwöhnungsprogramm

Die STGKK bietet seit vielen Jahren erfolgreiche Tabakentwöhnungsseminare an. Das Seminar „Rauchfrei in 6 Wochen“ wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen, die Wirksamkeit wurde wissenschaftlich belegt. Dieses Programm kann direkt in Ihrem Unternehmen, über die STGKK, ab einer TeilnehmerInnen-Anzahl von mindestens sechs Personen durchgeführt werden.

BGF-Kooperationsbetriebe der STGKK, die an einer professionellen Begleitung und Beratung im Bereich der innerbetrieblichen Tabakpolitik interessiert sind, können folgende Beratungsleistungen in Anspruch nehmen:

- » Übermittlung von Hintergrundinformationen „Rauchen am Arbeitsplatz“
- » Unterstützung in der Maßnahmenplanung und -umsetzung zum rauchfreien Betrieb
- » Bereitstellen von Mustervorlagen, -betriebsvereinbarungen und -befragungen etc.
- » Erfolgskontrolle

Stressmanagement-Workshop

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Bevor der Stress jedoch überhand nimmt, ist es an der Zeit, sich über ein effektives Stressmanagement Gedanken zu machen. Der Workshop „Erkennen-Verstehen-Bewältigen“ kann direkt im Betrieb durchgeführt werden.

Fragen, die im Stressmanagement-Workshop geklärt werden:

- » Was ist Stress und woher kommt er?
- » Was passiert mit mir unter Belastungen?
- » Können ich und mein Umfeld dazu beitragen, dass mein Stress noch schlimmer wird?
- » Welche Strategien für mehr Wohlbefinden trotz Herausforderungen gibt es?



© icetastock - Fotolia.com

Ernährungsworkshop

Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und geistige Fitness können durch das richtige Essverhalten am Arbeitsplatz gefördert werden. Ausreichend Flüssigkeit und der optimale Zeitpunkt für eine Mahlzeit spielen zur Aufrechterhaltung des Leistungsniveaus eine wesentliche Rolle. Der Ernährungsworkshop „Fit im Arbeitsalltag - Essen mit Genuss“ dauert drei Stunden und wird direkt im Betrieb durchgeführt.

Fragen, die im Ernährungsvortrag der STGKK thematisiert werden:

- » Wie sieht der perfekte Ernährungs-Start in den Tag aus?
- » Warum ist Genuss beim Essen wichtig?
- » Welche Lebensmittel und Speisen sorgen während der Arbeit für den nötigen Energie-Kick?

Die Steiermärkische Gebietskrankenkasse unterstützt und begleitet Unternehmen bei der Planung und Durchführung von ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten. Wenn ein Unternehmen diesbezüglich Kontakt mit der STGKK aufnimmt, werden FirmenvertreterInnen und die Geschäftsführung zu einer **unverbindlichen, kostenlosen Erstberatung** in die STGKK eingeladen.

Der erste Schritt der Firmen in der BGF aktiv zu werden, ist die Unterzeichnung der **BGF-Charta**, die als öffentlichkeitswirksames Dokument Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Kundinnen und Kunden signalisiert, dass das Unternehmen eine Orientierung an Grundsätzen ganzheitlicher Betrieblicher Gesundheitsförderung anstrebt.

Wenn sich ein Unternehmen entscheidet, ein BGF-Projekt in Kooperation mit der STGKK durchzuführen, wird eine diesbezügliche **Kooperationsvereinbarung** zwischen dem Unternehmen und der STGKK unterzeichnet.



Ihre Kontaktpersonen für Betriebliche Gesundheitsförderung in der STGKK:

MAG.^a CHRISTINA FINDING, MSc

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1211

Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1211

christina.finding@stgkk.at

JOHANNES KOGLER

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1731

Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1731

johannes.kogler@stgkk.at

MAG.^a BEATE TROPPEL

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1481

Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1481

beate.troppele@stgkk.at

IMPRESSUM

Medieninhaber:

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Josef-Pongratz-Platz 1

A - 8010 Graz

Layout: Werbeagentur Rubikon
Titelfoto: Kurhan - Fotolia.com
Fotos: STGKK, Fotolia.com
Druck: ÖH-Servicecenter
DVR: 0023990
Ausgabe 2015

www.stgkk.at/bgf