

Newsletter



NETZWERK BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG • www.netzwerk-bgf.at

Gemeinsam! Für Gesundheit und Erfolg in Ihrem Unternehmen.

Gute Dialoge in kontaktlosen Zeiten

In den letzten Wochen haben sich für viele von uns die Arbeitsformen und die Kommunikationsmöglichkeiten verändert: Homeoffice von heute auf morgen, Kurzarbeit, usw. Gleichzeitig sind viele neue, komplexe Aufgaben zu meistern.

Wie kann positive Kommunikation dennoch gelingen?

Die BGF-Beraterin der Servicestelle BGF Kärnten Mag. Rita Helena Sohm nimmt Sie mit auf ein Gespräch, das in der Praxis so oder ähnlich abläuft:

Eine Führungskraft fragt: „Wie oft soll ich meinem Team Nachrichten schicken? Telefon, Videocall, Email, was ist die beste Kommunikationsmöglichkeit?“ Und dazu erläutert sie: „Digitale Treffen können effizient sein, aber menschlich ist das schwierig zu meistern. Ich kann keine normalen Besprechungen führen und habe nicht genug Zeit, um alle 50 Personen einzeln anzurufen. Ist mein Team motiviert, versteht es mich?“

Auch auf digitalem Weg ist es möglich, Sicherheit zu geben, Vertrauen zu stärken, Zuversicht zu vermitteln, Gemeinschaft zu pflegen und MitarbeiterInnen zu motivieren.

Und so kann es gelingen:

Vorbereitung ist das halbe Meeting! Für die Leitung gilt dies sowieso, aber auch für alle MitarbeiterInnen im Team muss dies eine unabdingbare Voraussetzung sein. Denn, im virtuellen Meeting können keine Fragezeichen im Gesicht gelesen werden - der gesamte Körperdialog fällt weg und macht Kommunikation dadurch schwieriger. Vorbereitung ermöglicht Struktur, spart Zeit und gibt Orientierung, rasch ins Thema zu finden und Lösungen zu erarbeiten.

Ablenkung unbedingt vermeiden! Die Verführung des Multitasking ist enorm. Neben der Videokonferenz Mails checken oder parallel die Wäsche zusammenlegen? Die ist fatal für virtuelle Meetings und könnte Ihnen als Respektlosigkeit Ihren KollegInnen gegenüber ausgelegt werden.

Regelmäßige Pausen. Letzte Woche ist mir selber passiert, dass ich durchgehend fünf Stunden in Calls war. Viel zu lange - mein Fehler. Ich habe keine Pausen eingeplant. Ich empfehle Ihnen zwei Dinge zu beachten: Planen Sie Pausen ein und halten Sie sie ein! Die Pause ist die Aufforderung „10 Minuten Urlaub zu machen“, wie z.B. Sonne tanken, ein Sudoku zwischendurch lösen, einen kleinen Snack genießen oder einfach etwas Anderes ganz gemütlich erledigen.

Nicht immer muss es fachlich sein. „Muss ich das Team loben, um wertschätzend zu wirken - gerade jetzt, wo ich selber am Limit bin?“ Nein, ein ehrliches und einfaches „Danke“ z.B. als Wochenendgruß schätzen Ihre MitarbeiterInnen mit Sicherheit. Vielleicht ist auch mal ein Dialog über „Sehnsuchtsorte“ etwas Abwechslungsreiches. Nehmen Sie mit dem Handy eine Botschaft auf und verschicken Sie diese an Ihr Team - das geht beispielsweise per Video und kommt immer gut an.

Feedback einholen ist wichtig. Wir alle sitzen zu Hause vor dem Computer. Manche Führungskräfte sagen mir, dass sie darunter leiden, keine Feedbacks mehr zu bekommen. Bitte fordern Sie diese ein und bitte geben auch Sie Feedback. Eine Alternative zu „Was denkt Ihr darüber? oder „Was ist gut gelungen?“ wäre: „Was hat uns die Arbeit erleichtert?“

Paul Coelho schreibt: „Etwas lernen bedeutet, mit einer Welt in Verbindung zu treten, von der man nicht die geringste Vorstellung hat.“ (aus „Brida“ 2008)

In der aktuellen Situation sind wir gezwungen andere, bisher ungewohnte Dialogformen anzuwenden – haben Sie den Mut mit meinen Tipps Neues auszuprobieren und lernen Sie aus den positiven Ergebnissen.

Viele gute Dialoge wünscht Ihnen Rita Helena Sohm. Ergänzend und als Unterstützung, um Krisenzeiten gut meistern zu können, hören Sie im Radiointerview »Corona kriegt mich nicht klein« mit Frau Mag. Sohm



Foto: Fotostudio Frugler

Kontakt:
Managementberatung & Training
Mag. Rita Sohm
www.rita-sohm.at
0664 512 79 53

25. Informationstagung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

BGF meets New Work: wenn Gesundheit und die neue Arbeitswelt ein Team sind

Wie können Betriebe und deren Mitarbeitende in Zeiten der rasanten Veränderung gesund bleiben - ökonomisch und menschlich erfolgreich sein?

Was hat betriebliche Gesundheitsförderung mit NEW WORK – den neuen Arbeitsformen – zu tun?

Wir erleben in Gesellschaft und Wirtschaft einen massiven Transformationsprozess. Keine utopischen Zukunftsszenarien, sondern alltäglich neue Wirklichkeit beschäftigt uns alle. Altbekannte Gesetzmäßigkeiten sind nicht mehr länger gültig, unsere Welt ist VUCA - geprägt von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität. Alles ist neu und anders - auf bewährte alte Lösungsansätze können wir nicht zurückgreifen. Die Lösungen von gestern, geben keine Antwort auf die Fragen der Zukunft.

Wer in dieser dynamischen Welt erfolgreich sein will, muss anpassungsfähig sein und die Veränderungen proaktiv angehen. Neben der passende "hardware" ist immer noch die "software" - die menschliche POWER - erfolgsentscheidend. Dazu braucht es psychisch und physisch gesunde, aktive Mitarbeitende, die Lust und Power für die unternehmerischen Herausforderungen der nahen Zukunft aufbringen.

Beim 25. BGF-Infotag geben Ihnen renommierte Fachleute aus der Schweiz, Österreich und Deutschland spannende Einblicke in top aktuelle Themen und innovative Ansätze - theoretisch fundiert, praktisch erprobt. Tiroler Leitbetriebe vermitteln in Workshops, wie sie BGF mit NEW WORK Ansätzen tagtäglich leben, um damit erfolgreich zu sein.

Sie erhalten wertvolle Impulse und konkrete Ideen, wie Sie Ihre Mitarbeitenden und Ihr Unternehmen fit für die Zukunft machen.

Nutzen Sie den Tag, um sich mit Fachleuten aus Theorie und Praxis und Gleichgesinnten auszutauschen, zu vernetzen, voneinander zu lernen und ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen. Damit auch Ihr

Unternehmen ökonomisch und menschlich erfolgreich in eine gesunde Zukunft gehen kann.

Veranstaltungsdetails:

Veranstaltungsort:

Villa Blanka Eventcenter
Weiherburggasse 8
A-6020 Innsbruck

Zeit:

Donnerstag, 8. Oktober 2020 von 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Anmeldeschluss ist am 21. September 2020

Tagungsgebühr:

65,00 Euro inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung (im Betrag ist keine MwSt. enthalten)

Kontakt:

Österreichische Gesundheitskasse
Servicestelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Tirol

bgf-18@oegk.at

05 0766 DW: 181652 oder DW: 181687

Gesund durch die Krise:

Die besondere Rolle von Führungskräften

Die Coronakrise lässt und alle spüren, wie flüchtig und unsicher unsere Welt sein kann: Kurzarbeit, Krisenmanagement, tägliche neue, teils widersprüchliche Nachrichten, radikal reduzierte Planbarkeit sind nur einige der Schlagworte, mit denen wir täglich in unseren Medien konfrontiert werden. In diesen aktuell herausfordernden Zeiten sind Führungskräfte mehr denn je gefragt. Doch worauf kommt es in der momentanen Situation an? Und was können Führungskräfte überhaupt tun, um das eigene Unternehmen und ihre Belegschaft gesund und sicher durch diese Krise zu bringen?

Die unmittelbare Führungskraft hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen. Im Rahmen der Fürsorgepflicht gilt, dass Arbeitgeber die Gesamtverantwortung für die Vermeidung von Arbeitsunfällen und arbeitsbedingten Erkrankungen haben. Das gilt grundsätzlich immer, und ist gerade in diesen Krisenzeiten wichtiger denn je.

Für die tägliche Führungsarbeit in der Coronakrise bedeutet dies zunächst einmal die eigene Vorbildwirkung ernst zu nehmen: Denn wenn zum Schutz der Gesundheit wichtige Hygieneregeln verlautbart werden und die MitarbeiterInnen diese offiziellen Verhaltensregeln z.B. nach der Rückkehr aus dem Homeoffice einhalten sollen, dann ist es wichtig, dass die unmittelbaren Vorgesetzten stets auch mit gutem Beispiel vorangehen. Das Konzept ist einfach: Worte sind oft Schall und Rauch. Ein Verhalten bedeutender Persönlichkeiten im eigenen Unternehmen, das mit den kommunizierten Botschaften übereinstimmt, fördert die Akzeptanz und die Übernahme neuer Verhaltensweisen. Die Vorbildwirkung als Führungskraft ist nicht nur in der aktuellen Situation besonders wichtig, sondern ein ganz wesentlicher Baustein für ein gelungenes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Das sogenannte „Leadership durch Vorbildwirkung“ beginnt beispielsweise schon beim Tragen der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) und reicht über die Unterstützung und die Teilnahme an gesundheitsförderlichen Maßnahmen, der Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Befinden, dem Einhalten von Pausen am Arbeitsplatz, dem Umgang mit

Mails nach Feierabend bis hin zum täglichen Kontakt mit dem eigenen Team.

Darüber hinaus sind Führungskräfte aktuell mehr denn je aufgefordert, Gesicht zu zeigen, in Kontakt zu bleiben, sich zu informieren und Informationen zeitnah an die Belegschaft weiterzugeben, auch wenn diese nur eine kurze Zeit gültig sind. Das Informationsbedürfnis der Beschäftigten ist nämlich gerade sehr hoch und so kann Transparenz in diesen von Unsicherheit geprägten Zeiten die benötigte Sicherheit geben.

Orientierung können Führungskräfte darüber hinaus auch vermitteln, indem sie immer wieder auf die Sinnhaftigkeit der aktuellen Maßnahmen, Regeln und Einschränkungen hinweisen. Auf ein „Wie?“ sollte auch ein entsprechendes „Warum ist das jetzt wichtig?“ folgen. So geht es jetzt darum, die Kurve der Neuansteckungen flach zu halten und auch weiterhin besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen zu schützen. Diese beiden einfachen Botschaften sind am wirksamsten und können bei anstehenden Entscheidungen für den Betrieb übernommen werden, damit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch möglichst eigenverantwortlich in der aktuellen Situation handeln können.

Klare Ansagen aber auch ein offenes Ohr für die Belange der eigenen MitarbeiterInnen sind beides gleich wichtig. In Besprechungen sollte auch Raum für Ängste und Sorgen oder andere Themen sein. Menschen reagieren in Krisensituationen nämlich sehr unterschiedlich etwa mit: Unsicherheit, Frustration, Angst, aber auch Entschlossenheit. So sind bei vielen Menschen gerade vor allem existenzielle Ängste an der Tagesordnung. „Kann ich meinen Job behalten?“, „Muss ich künftig in Kurzarbeit gehen?“ oder „Wie geht es nach der Krise weiter?“ wirken einfach belastend.

Deshalb ist es wichtig, dass Führungskräfte auch auf mögliche Überlastungssignale achten, die einzelne MitarbeiterInnen aussenden. Diese können sich durch deutliche Veränderungen im Verhalten, in der Arbeitsleistung aber auch hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbildes zeigen. Dann ist es an der Zeit nachzufragen und Unterstützung anzubieten. In vielen Unternehmen gibt es schon hilfreiche Unterstützungsangebote, wie etwa arbeitspsychologische Einzelberatungen, auf die zusätzlich hingewiesen werden kann („Botschaften im Kontext vermitteln“).

Darüber hinaus gilt es auch Rahmenbedingungen für eine gesunde Arbeit im Homeoffice zu schaffen. Neben der Einführung von klaren Regeln für das Homeoffice und das klare Kommunizieren von Ergebnissen, die am Ende stehen sollen, sind außerdem auch Routinen etwa in Form von fixen Terminen wie etwa regelmäßige Telefon- und Videokonferenzen für ein motiviertes und gesundes Weiterarbeiten ganz wesentlich. Neuere Studien der Universität Konstanz zeigen, dass auch die individuelle Beachtung und das Führen von Einzelgesprächen mit jedem Teammitglied dazu beiträgt, im Homeoffice emotionale Erschöpfungszustände zu vermeiden.

Und quo vadis BGM? Für ein gut etabliertes BGM bedeutet die aktuelle Krise nicht gleich das Ende. Denn gerade durch die aktuellen Herausforderungen ergeben sich auch neue Chancen für die innerbetriebliche Positionierung. So brauchen gerade Führungskräfte in stürmischen Zeiten einen klaren Kopf und einen Zugang zu ihren vitalen Ressourcen. Durch die Bereitstellung niedrigschwelliger und wenig zeitintensiver (Online)Angebote sowie durch das Aufgreifen brandaktueller und krisenrelevanter Themen, wie zum Beispiel: Homeoffice produktiv und gesund gestalten, Führung auf Distanz, Selbstmanagement und Gesundheit, Resilienz, Krisenkommunikation, Teamsteuerung und Mitarbeiterbindung in unsicheren Zeiten, Motivation und Gesprächsführung, Konfliktmoderation, etc. kann BGM auch in Krisenzeiten einen echten Mehrwert für Unternehmen schaffen

Kontakt:

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention
Mag. Martin Mayer
martin.mayer@ifgp.at
050 2350 37911

Covid-19-Informationsmaterialien für vulnerable Gruppen – insbesondere MigrantInnen

Verantwortungsvolles Handeln in Zeiten der Corona-Krise bedeutet, auch dazu beizutragen, wichtige Informationen über Netzwerke zu verbreiten. Auf Ersuchen des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und in Kooperation mit dem Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK) stellt der FGÖ Informationsmaterialien des ÖRK zu Covid-19-Hygienemaßnahmen bzw. zur richtigen Handhabung des Mund-Nasen-Schutzes in den in Österreich verbreiteten Migrationssprachen zur Verfügung. Wir ersuchen Sie um weitere Verbreitung der Informationen im Rahmen Ihres Einflussbereichs, um eine breitere Bekanntmachung an vulnerable Gruppen – insbesondere MigrantInnen – zu erzielen.

Das ÖRK-Infoplatat „Coronavirus – Risiken minimieren!“ ist in den Sprachen Arabisch, Bulgarisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Dari-Farsi, Rumänisch, Pashtu, Slowakisch, Somali und Türkisch als Downloads auf der Website des ÖRK unter folgendem Link verfügbar:

<https://www.rotekreuz.at/corona>

Das ÖRK-Infoplatat „Richtige Handhabung von Mund-Nasen-Schutz“ steht in den Sprachen Englisch, Arabisch, Dari-Farsi, Pashtu, Bulgarisch, Rumänisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Slowakisch, Somali und Türkisch als Download unter <https://www.rotekreuz.at/corona> zur Verfügung.

Rückmeldungen zu den Infoplataten richten Sie bitte an das Österreichische Rote Kreuz unter service@rotekreuz.at.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

Weitere Informationen und Links zu Covid-19 finden Sie auch auf fgoe.org

Kontakt:

Dr. Gert Lang
Gesundheitsreferent
gert.lang@goeg.at
[01/895 04 00-714](tel:+4318950400714)

Stress lass' nach

ÖGK-Webinare zur Stresskompetenz

Das Webinar behandelt die psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung. Sie lernen dabei gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen von Stress kennen, identifizieren Ihre persönlichen Stressoren und erproben Bewältigungsstrategien.

Sie erhalten Werkzeuge, um Ihrem Stress auf drei verschiedenen Ebenen begegnen zu können. Mittels der instrumentellen Stresskompetenz gehen Sie Anforderungen aktiv an, mithilfe der mentalen Stresskompetenz entwickeln Sie förderliche Einstellungen und die regenerative Stresskompetenz behandelt das Erholen und Entspannen. Dieses von Prof. Kaluza entwickelte Präventionsprogramm wird seit vielen Jahren erfolgreich gelehrt und umgesetzt.

Die Webinare sind offen für alle Versicherten der Österreichischen Gesundheitskasse und für alle Salzburgerinnen und Salzburger. Alles, was Sie zum Teilnehmen brauchen, ist ein Gerät mit entsprechender Ausstattung und eine gute Internetverbindung. Bei der Anmeldung erfolgt ein Check bezüglich des technischen Equipments (Webcam & Micro oder Kopfhörer mit Lautsprecher). Nach der Anmeldung und bei Erreichen der MindestteilnehmerInnenzahl werden der Link für die Teilnahme sowie eine Anleitung verschickt. Jeder Kurs besteht aus vier Einheiten á ca. 1,5 Stunden, es können pro Termin maximal 14 Personen teilnehmen. Die Kurse werden von Dr. Emanuel Maxl geleitet, er ist Psychologe, Kursleiter, Systemischer Business-Coach und Organisationsberater.

Wir freuen uns auf Sie!

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?-contentid=10007.858932&portal=oegkportal>



Quelle: ÖGK

Kontakt:

Fragen zum Angebot:
gesundheit-17@oegk.at
05 0766 171303

Voranmeldung:
marlies.dammerer@oegk.at
05 0766 71315

Betriebliche Gesundheitsförderung im Kontext der Arbeitswelt 4.0

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) stellte erstmals 2018 mit einem Projektcalls das Thema „BGF in der Arbeitswelt 4.0“ in den Fokus der Projektförderung. Hintergrund war, dass bedingt durch den Wandel in der Arbeitswelt unter dem Schlagwort „Arbeit 4.0“ neue sektorenübergreifende Veränderungen der Arbeitsformen und -verhältnisse und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt sind. BGF spielt eine entscheidende Rolle dabei, MitarbeiterInnen und Unternehmen auf diese Herausforderungen vorzubereiten.

Anfang dieses Jahres wurden die Projekte, welche im Rahmen des BGF-Projektcalls mit dem Schwerpunkt auf Digitalisierung und faire Gesundheitschancen durch den FGÖ gefördert wurden, abgeschlossen. Insgesamt haben im Rahmen der Förderinitiative 20 Betriebe unterschiedlicher Größe regionen- und branchenübergreifend ein qualitätsgesichertes BGF-Nachfolgeprojekt umgesetzt.

Die Hauptergebnisse wurden in einem Praxisbuch zusammengefasst, das ab Mitte Juni 2020 können online unter dem Link https://fgoe.org/ergebnisse_bgf_projektcalls_2018 zur Verfügung steht.

Zentrales Ziel des Praxisbuchs ist es, die Resultate und Lernerfahrungen der geförderten Projekte komprimiert und möglichst praxisnah darzustellen. Es werden Bereiche von BGF 4.0 aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, z. B. die Intention des Fördercalls, die Haltung und der Ablauf beim Beratungsprozess und die zentralen Ergebnisse aus der projektübergreifenden Evaluation. Hauptteil und Highlight bilden allerdings die Einblicke in die Beispiele guter Praxis aus den 20 geförderten Betrieben:

Der Fonds Gesundes Österreich möchte mit dieser Förderstrategie, insbesondere mit dem initiierten Projektcalls, zur Entwicklung innovativer Zugänge in der Auseinandersetzung mit den neuen Herausforderungen und in der Folge zur Nachhaltigkeit des Themas „BGF in der Arbeitswelt 4.0“ in Betrieben beitragen. Der aktuell laufende Förderschwerpunkt

2020 zu diesem Thema wurde um den Aspekt der Gesundheitskompetenz erweitert. Ab Juni 2020 Förderanträge online über die Homepage des FGÖ gestellt werden. Das Praxisbuch stellt eine der Hilfestellungen für einreichende Betriebe dar, die sich mit der BGF in der Nachhaltigkeit befinden und/oder ein BGF-Gütesiegel tragen.

Nähere Details zum Förderschwerpunkt können auf der FGÖ-Homepage abgerufen werden (https://fgoe.org/foerderschwerpunkt_bgf).

Gerne steht auch das FGÖ BGF-Team für Fragen zur Verfügung:

Kontakt:

Dr. Gert Lang
Gesundheitsreferent
gert.lang@goeg.at
01/895 04 00-714

Ina Rossmann-Freidling, BA MA
Projektassistentin
ina.rossmann-freisling@goeg.at
01/895 04 00-722

Bettina Grandits, MBA
Fördermanagement
bettina.grandits@goeg.at
01/895 04 00-727



Mobbing am Arbeitsplatz – Was kann ich als Führungskraft tun?

Wer kennt das nicht - ein harsches Wort im Team, Sticheleien unter Kollegen, ... - doch wo liegt genau die Grenze zwischen „normalen“ menschlichen oder beruflichen Konflikten und Mobbing?

Was versteht man unter Mobbing?

Das Wort „Mobbing“ entstammt dem Englischen „to mob“ und bedeutet „bedrängen oder angreifen“. In Bezug auf die Arbeit versteht man unter Mobbing *eine konfliktbelastete Kommunikation unter Kolleginnen und Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Untergebenen*, bei der die angegriffene Person unterlegen ist, von einer oder mehreren anderen Personen systematisch, oft und während längerer Zeit mit dem Ziel oder dem Effekt des Ausstoßes direkt oder indirekt angegriffen wird und dies als Diskriminierung empfindet. (Leymann 1995)

Wie erkennt man als Führungskraft Mobbing?

Um dies besser beantworten zu können, ist es nützlich, den Prozess näher zu betrachten.

PHASEN VON MOBBING

1. Konfliktphase
Ein Konflikt wird nicht konstruktiv gelöst
2. Phase der indirekten und direkten Aggression
Der nichtgelöste Konflikt tritt in den Hintergrund. Der Gemobbte wird immer mehr in die Opferrolle gedrängt. Mobbing etabliert sich.
3. Öffentlichkeitsphase
Das Opfer wird zum „Fall“, die Mobbingaktivitäten haben „Früchte“ getragen. Psychosomatische Erkrankungen des Betroffenen führen zu Fehlern bei der Arbeit sowie zu krankheitsbedingten Fehlzeiten. Die Personalleitung reagiert - Schlichtungsversuche kommen meist zu spät.
4. Ausschlussphase
Das Ende der Berufslaufbahn – mehrfache Versetzungen, Abschieben auf funktionslosen Arbeitsplatz, langfristige Arbeitsunfähigkeit, Kündigung bis hin zu Suizid(versuchen).

Alarmsignale – hier sollten Sie hellhörig werden!

- Veränderungen im Verhalten von MitarbeiterInnen
- Veränderung des Leistungsniveaus
- Häufung von Fehlzeiten
- Unkonzentriertheiten
- Wahrnehmung von Spannungen oder rauen Umgangston in der Abteilung
- Versetzungswünsche
- MitarbeiterInnen beschwerten sich

Deshalb

- gehen Sie mit offenen Augen und Ohren durch den Betrieb.
- sprechen Sie Veränderungen an (Ich habe beobachtet, Diese können auch andere Ursachen als Mobbing haben).
- nehmen Sie die Anliegen von MitarbeiterInnen ernst.
- seien Sie klar und transparent im Führungsstil (keine Bevorzugung Einzelner).
- formulieren Sie Ihre Ziele und Verantwortlichkeiten klar (schafft Nachvollziehbarkeit).
- positionieren Sie sich! Keine Duldung von Mobbing!

Vorbeugen ist besser als heilen - was braucht ein Unternehmen?

- Mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten
- Mitgestaltungsmöglichkeit für Beschäftigte bei ihren Arbeitsbedingungen
- Konfliktkultur
- Regelmäßige Mitarbeitergespräche
- Wertschätzendes Arbeitsklima
- Information/Sensibilisierung/Schulungen/ Betriebsvereinbarung zum Thema Mobbing
- Betriebliche Ansprechpersonen

Kontakt:

Mag. Claudia Aschenbrenner
Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der BVAEB

Stärkung der psychosozialen Gesundheit in herausfordernden Zeiten

Die Geschehnisse der letzten Monate haben den Arbeitsalltag verändert. Gewohnte Mechanismen wurden durchbrochen und durch neue ersetzt. Umso wichtiger war und ist es, in Zeiten wie diesen seine Perspektive zu ändern und sich auf seine persönlichen Ressourcen - sowohl im Privaten als auch am Arbeitsplatz - zu besinnen und diese zu stärken. Die positive Psychologie bietet dabei einen passenden Ausgleich indem man mittels Achtsamkeit, Dankbarkeit und der Reflexion der eigenen Stärken einen Weg finden kann, im Arbeitsalltag motiviert und gelassen zu bleiben. Dabei geht es nicht darum zu ändern was man nicht ändern kann. Vielmehr ist das Ziel, einen gesunden Weg zu finden, um auch in herausfordernden Zeiten positive Denkmuster aufrechtzuerhalten.

Einige Dienststellen und Betriebe griffen diese Thematik für die Durchführung von Online-Seminaren im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung gemeinsam mit der BVAEB auf. Unter dem Titel „Psychosoziale Gesundheit im Home-Office“ holte sich beispielsweise das Justizzentrum Wien-Mitte Tipps einer Expertin der BVAEB. Im eigens konzipierten Webinar wurden Achtsamkeitsübungen erprobt, die einfach umgesetzt werden können und rasch eine positive Wirkung entfalten. Schließlich gilt es gerade in Ausnahmesituationen passende Strategien parat zu haben, um negative Denkmuster zu durchbrechen. Das Thema »Positive Psychologie im Brennpunkt von Corona« wurde daher auch von der Universität für Bodenkultur forciert. Neben theoretischen Inputs wurden praktische Übungen vermittelt, die beispielsweise für einen positiven Start in den Tag genutzt werden können.

Nun geht es schrittweise zurück in die gewohnte Normalität. Onlinetools und -angebote werden weiterhin genutzt. Webinare erlauben ortsunabhängig und flexibel zu agieren, wenngleich der persönliche Kontakt dadurch nicht ersetzt werden kann. Die Expertinnen und Experten der BVAEB bieten aufgrund der aktuellen Situation, neben Workshops und Vorträgen vor Ort, zusätzlich gezielte Onlineseminare an, um auch in herausfordernden Zeiten ein gesundheitsförderliches Angebot zu schaffen.



Mehr Ausgeglichenheit durch BGF-Angebote zur psychosozialen Gesundheit

Quelle: BigFootProductions/shutterstock.com

Kontakt:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)

Julia Thür, MA

gesundheitsfoerderung@bvaeb.sv.at

Verleihung des BGF-Gütesiegels 2020-2022 in Tirol

Motivierte, gesunde und zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Herzstück eines jeden Unternehmens und unerlässlich für dessen langfristigen Erfolg. Betriebliche Gesundheitsförderung als moderne Unternehmensstrategie setzt genau hier an. Sowohl persönliche Ressourcen als auch die Gesundheit werden dadurch gestärkt und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig verbessert.

Gesundheit als ganzheitliches, in die Unternehmensstrategie integriertes Konzept zu verstehen und anzugehen ist die Voraussetzung für wirkungsvolle betriebliche Gesundheitsförderung. Aus diesem Grund wurde vom österreichischen Netzwerk BGF eine qualitätsgesicherte BGF-Auszeichnung entwickelt, welche mit den 15 Qualitätskriterien mehrere Gesundheitsdeterminanten umfasst. Wer also ein BGF-Gütesiegel erreichen möchte, muss hochwertige Arbeit in vielseitigen Bereichen leisten - von der Unternehmenskultur, der Partizipation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bis hin zur Führungsebene. Doch die Arbeit lohnt sich. Die Arbeitszufriedenheit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird gesteigert und somit das Betriebsklima verbessert, Fehlzeiten und Fluktuation reduziert, sowie das Image als attraktiver Arbeitgeber verbessert. Aus ökonomischer Sicht wird von einem Return on Investment (ROI) von 1:3 bis hin zu 1:26 gesprochen – jeder investierte Euro kommt also vielfach zurück.

Auch heuer wieder, im Februar 2020, konnte 18 Tiroler Betrieben, die Gesundheit in ihrem Betrieb leben, eine Anerkennung in Form einer feierlichen Verleihungsveranstaltung des BGF-Gütesiegels für den Zeitraum 2020-2022 entgegengebracht werden. Sieben Betriebe davon erhielten das Gütesiegel bereits zum wiederholten Male (5 zum 2. Mal, 1 zum 3. Mal und 1 zum 4. Mal).

Vom Kleinbetrieb zum Großkonzern, vom Industrie-, über den Tourismus- bis in den Sozialsektor – Tiroler Betriebe jeder Unternehmensgröße und Branche tragen bereits ein BGF-Gütesiegel. So sehr sich unsere Gütesiegelbetriebe auch hinsichtlich

ihrer Ausgangsbedingungen, Herausforderungen und Bedürfnissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterscheiden - so verbindet sie dennoch dasselbe Ziel: ansprechende Arbeitsplätze zu bieten und somit menschlich als auch ökonomisch erfolgreich zu sein.

Insgesamt wurde das erstrebenswerte BGF-Gütesiegel bereits 53 Tiroler Betrieben verliehen. Gemeinsam bieten sie somit für rund 24.800 Beschäftigte gesündere Arbeitsplätze.

Auch wenn Betriebliche Gesundheitsförderung nicht so einfach messbar und durch Zahlen ausdrückbar ist wie manch anderes, so wusste schon bereits Albert Einstein: „Nicht alles was zählt, kann gezählt werden und nicht alles, was gezählt werden kann, zählt.“



Kontakt:

Österreichische Gesundheitskasse Tirol

Lisa Stern BSc MA und Eva Stengg

bgf-18@oegk.at

05 07 66 18 1652 /1687

BEWEGT IM PARK – das kostenlose Bewegungsangebot in deiner Nähe!

Was ist BEWEGT IM PARK

BEWEGT IM PARK bietet dir ein vielfältiges Bewegungsprogramm im öffentlichen Raum – vollkommen kostenlos! Das vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport finanzierte Projekt bietet allen Menschen die Möglichkeit sich in den Sommermonaten von Juni bis September kostenfrei und an der frischen Luft zu bewegen. Ob Yoga, Fußball oder Tai Chi – mach' auch du mit!

Wie kann ich an den Kursen teilnehmen?

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt ohne Anmeldung. Die Bewegungseinheiten sind für alle Leute von jung bis alt geeignet. Jede/r kann einen der angebotenen Kurse gemeinsam mit Freunden oder alleine besuchen und dabei auch neue Leute kennenlernen.

Wie finde ich den passenden Kurs?

Alle Informationen zu den angebotenen Kursen in deiner Stadt oder Gemeinde findest du auf www.bewegt-im-park.at! Hier kannst du einfach nachschauen, welche Kurse wann und wo stattfinden sowie welche/r Trainer/in diesen Kurs anleitet. Lass dich von erfahrenen KursleiterInnen motivieren und dir Tipps geben, um fit und gesund zu bleiben. Das Kursprogramm wird von den Sportvereinen SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ gestaltet und findet in Kooperation mit den Sozialversicherungen, dem Sportministerium und den Städten und Gemeinden statt.

Wo bewegt man sich?

Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder anderen freien Flächen in ganz Österreich statt.

Wann bewegt man sich?

Das Projekt BEWEGT IM PARK findet in den Sommermonaten, von Juni bis September, statt - und zwar immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit und bei jedem Wetter.

Die Vorteile im Überblick

- Wöchentliche Termine
- Für alle Menschen von jung bis alt
- Mit erfahrenen KursleiterInnen
- Kostenlose Teilnahme
- Ohne Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Auch für AnfängerInnen geeignet

Wir freuen uns, dich schon bald bei einer unserer kostenlosen Bewegungseinheiten begrüßen zu dürfen! Sei dabei – sei BEWEGT IM PARK



Stepcheck.at

**Die Webseite für Früherkennung und Handeln bei Suchtproblemen
Ab sofort in neuem Design und mit erweiterten Inhalten!**

Die Website www.stepcheck.at bietet Betrieben Unterstützung im Umgang mit suchtgefährdeten Personen. VerantwortungsträgerInnen bekommen praxisnahe Handlungsanleitungen, um

- riskanten Substanzkonsum und Suchtgefährdung zu erkennen
- Probleme anzusprechen
- Schritt für Schritt zu intervenieren

Ergänzend zu schrittweisen Interventionsleitfäden enthält die Seite Videos, Checklisten, Rechtsinformationen und Links.

Neu sind die Rubrik „Was tun als Kollegin/Kollege?“ und laufend aktuelle Beiträge zu Schwerpunktthemen und Veranstaltungen.

Reinklicken lohnt sich – nicht nur im akuten Anlassfall!

Kontakt:

Institut Suchtprävention/pro mente Oberösterreich
Mag. Rosmarie Kranewitter-Wagner

rosmarie.kranewitter@praevention.at

0732 778936 32

STEPcheck.at
Früherkennen und Handeln bei Suchtproblemen in Betrieb und Schule

Mitglieder des ÖNBGF

Servicestellen:



Partner:



Österreichische Kontaktstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung

Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich _ Gruberstraße 77 _ A-4021 Linz

Mag. Christoph Heigl, MPH _ Telefon: +43 (0) 5 07 66 - 14103502 _ E-Mail: christoph.heigl@oegk.at

El Medina Tahirovic _ Telefon: +43 (0) 5 07 66 - 14103526 _ E-Mail: elmedina.tahirovic@oegk.at

Impressum

Herausgeber: Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung

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

c/o ÖGK _ A-4021 Linz _ Gruberstraße 77 _ Telefon 05 07 66 - 14103501 _ Fax 05 07 66 - 14103510