

Newsletter



NETZWERK BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG • www.netzwerk-bgf.at
Gemeinsam! Für Gesundheit und Erfolg in Ihrem Unternehmen.

„BGF meets New Work“ – Wenn Gesundheit und die neue Arbeitswelt ein Team sind

25. Informationstag des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung am Donnerstag, 8. Oktober 2020

Der Informationstag des ÖNBGF feiert 2020 sein 25. Jubiläum und gleichzeitig eine Premiere in Zeiten der Digitalisierung. Zum ersten Mal wird das jährliche Event als Online-Veranstaltung stattfinden. Hochkarätige Vortragende referieren in virtuellen Räumen und zeigen auf, was betriebliche Gesundheitsförderung mit NEW WORK zu tun hat.

Am Donnerstag, 8. Oktober 2020 werden renommierte Fachleute aus Deutschland, Österreich und der Schweiz spannende Einblicke in topaktuelle Themen geben. Die Keynotes und Talks werden darstellen, wie Betriebe und deren Mitarbeitende in Zeiten, die von rasanten Veränderungen geprägt sind, gesund bleiben können und wie es gelingt gleichermaßen ökonomisch und menschlich erfolgreich zu sein. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit innovativen Ansätzen, die theoretisch fundiert und praktisch erprobt sind.

Kontakt:

Österreichische Gesundheitskasse
Servicestelle BGF Tirol

bgf-18@oegk.at

05 0766 – DW: 181652 oder DW: 181687

Das Veranstaltungsprogramm finden Sie unter:

<https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/load?-contentid=10008.738635&version=1598971079>

Die Anmeldung zur Veranstaltung ist via Anmeldeformular unter: <https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/?contentid=10007.859747&portal=bgfportal> möglich

Veranstaltungsdetails:

Ort:

ONLINE

Sie erhalten die Zugangsdaten nach verbindlicher Anmeldung per E-Mail

Zeit:

Donnerstag, 8. Oktober 2020 von 08:30 Uhr bis 16:45 Uhr

Anmeldeschluss ist am 30. September 2020

Tagungsgebühr:

25,00 Euro

Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich



Sucht in der Arbeitswelt bedeutet hohe Risiken Arbeitssicherheit und Gesundheit

Die Sozialversicherung möchte informieren

Der Konsum von Suchtmittel kann in jedem Betrieb zum Thema werden. Unter den vielen Formen von Sucht, ist die Tabakabhängigkeit die am weitesten verbreitete in Österreich. Rund ein Viertel aller ÖsterreicherInnen raucht täglich. Besonders alarmierend ist die hohe Anzahl an rauchenden Lehrlingen: Mehr als die Hälfte greift regelmäßig zur Zigarette oder andere Tabakwaren, viele davon tun dies auch am Arbeitsplatz.

Mit Alkohol, als eine weitere psychoaktive Substanz, machen die meisten Menschen in Österreich Erfahrungen. Die Grenzen zwischen Genuss, Gewohnheit, Missbrauch und Abhängigkeit sind fließend und oftmals schwer erkennbar. 14% aller ÖsterreicherInnen trinken in einem gesundheitsgefährdenden Ausmaß, Männer sind doppelt so oft betroffen wie Frauen. Rund 5% bis 10% aller MitarbeiterInnen in Unternehmen, unabhängig von Branche und Größe, leiden an einer Alkoholsuchterkrankung.

Suchtmittel am Arbeitsplatz sind ein Problem

Am Arbeitsplatz hat jeder Konsum von Suchtmitteln direkte Folgen: Tabak, Medikamente und Drogen – vor allem aber Alkohol – erhöhen die Risiken und Gefährdungen für Arbeitsabläufe in Unternehmen. Das Institut für höhere Studien in Österreich errechnete die Kosten durch Produktivitätsverluste aufgrund von Alkoholkonsum mit 441,7 Mio Euro pro Jahr. Jene ökonomischen Kosten, die durch Tabakkonsum verursacht werden, wurden mit 1,49 Mrd. Euro beziffert.

Suchtmittel verursachen

- ...mehr Fehlzeiten und häufigere Krankenstände.
- ...reduzierte Leistungsfähigkeit und Produktivität.
- ...ein hohes Risiko in Bezug auf die Arbeitssicherheit: 8 bis 25% aller Arbeitsunfälle passieren unter Einfluss von Alkohol!

Die Folgen von Suchtmittelkonsum betreffen oft auch unbeteiligte KollegInnen und verschlechtern insgesamt die Leistungssituation, aber auch das Arbeitsklima in Teams, Gruppen und Abteilungen! Nicht zuletzt hat eine Verschlechterung des Betriebsklimas gleichzeitig auch negative

Auswirkungen auf die Motivation der MitarbeiterInnen. Beugen Sie vor – was können Unternehmen tun? Das Thema Sucht und Suchterkrankungen am Arbeitsplatz ist oftmals sehr heikel und nach wie vor ein großes Tabu. Während vor allem problematischer Alkoholkonsum meist nicht offen angesprochen wird, wird beim Thema Rauchen erfahrungsgemäß vor allem über Rauchpausen oder die Gestaltung der Rauchplätze sehr emotional diskutiert.

Tipps für Betriebe:

- Nehmen Sie das Thema Suchtmittel auf die Agenda und besprechen Sie es mit wichtigen Schlüsselpersonen im Unternehmen!
 - Regeln Sie den Umgang mit Alkohol, Tabakwaren und anderen Suchtmitteln im Unternehmen in einer Betriebsvereinbarung für alle MitarbeiterInnen einheitlich!
 - Setzen Sie auf Aufklärung und Information!
 - Stärken Sie die Gesundheit aller MitarbeiterInnen durch Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention!
 - Schaffen Sie gesundheitsförderliche Arbeitsplätze!
- Ein gutes Betriebsklima, anerkennendes und wertschätzendes Führungsverhalten sowie eine gute Balance zwischen Unter- und Überforderung sind wesentliche Schutzfaktoren im Arbeitsumfeld und beugen auch der Entstehung von problematischen und übermäßigen Suchtmittelkonsum vor. Vor allem junge MitarbeiterInnen und Lehrlinge profitieren von der Vorbildwirkung durch eine gesundheitsförderliche Arbeitsumwelt.

Informieren Sie sich und planen Sie erste Schritte!

Die Informationsmaterialien der Sozialversicherung vermitteln Basisinformationen, erste Ansatzpunkte und weiterführende Kontakte, die Betrieb weiterführen beraten, begleiten und unterstützen.

Sie sind auf der Homepage des ÖNBGE
downloadbar:

■ Rauchfreies Arbeitsleben

<https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/?contentid=10007.857598&portal=bgfportal>

■ Alkoholprävention im Betrieb

<https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/?contentid=10007.813739&portal=bgfportal>

Kontakt:

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

Mag. Dr. Edith Pickl

edith.pickl@ifgp.at

050 2350 37933





Mit dem PHÖNIX durch den Shutdown...

Ein Erfahrungsbericht aus Oberösterreich

Am 25. Februar 2020 traten in Österreich zum ersten Mal Infektionen mit dem Covid-19-Virus auf. Bereits am 11. März verkündete die Weltgesundheitsorganisation WHO eine weltweit auftretende Pandemie. Dies hatte zur Folge, dass beginnend mit den Einschränkungen des Reiseverkehrs und der Schließung von Schulen und Universitäten Österreich in den Shutdown versetzt wurde. Das Betreten öffentlicher Plätze wurde untersagt und Geschäfte mit nicht lebensnotwendigen Gütern geschlossen. Viele Firmen reagierten auf diese gesetzlichen Vorgaben – trotz voller Auftragsbücher – mit Kurzarbeit, der Einrichtung von Homeoffice oder Telearbeitsplätzen. Große Unsicherheit machte sich – nicht nur in der arbeitenden Bevölkerung – breit.

Relativ rasch nach Einführung der Ausgangsbeschränkungen und Beschränkungen des öffentlichen Lebens wurde in der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) ein Angebot für all jene Unternehmen entwickelt, die aktuell ein Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung abwickelten. Ziel des Workshops sollte es sein, von Seiten der ÖGK ein starkes Signal in Richtung Unterstützung bei der Weiterführung der BGF-Projekte zu senden. Der Workshop wurde so konzipiert, dass er auch Möglichkeiten zur Reflexion der Krise bieten sollte. Dabei stand jedoch nicht die Erfassung der Ist-Situation im Vordergrund, sondern es sollten vor dem Hintergrund des Ansatzes der „positiven Psychologie“ neue, kreative Umgangsformen mit der Krise und den in der Krise gesetzten Maßnahmen gefunden werden. Die Workshops wurden von jenen Beraterinnen und Beratern durchgeführt, die auch das reguläre BGF-Projekt begleiten. Der PHÖNIX-Workshop ist für die teilnehmenden Unternehmen kostenlos.

Bis Ende August 2020 fanden in Oberösterreich insgesamt vierzehn Workshops statt, vier weitere waren zu diesem Zeitpunkt noch geplant. Der Teilnehmer/innen-Kreis setzte sich aus Unternehmen unterschiedlicher Größe zusammen, sechs Großbetriebe und acht Kleinbetriebe. Der Workshop fand für die Unternehmen in unterschiedlichen Projektphasen statt. Die Mehrheit der in den Unternehmen

laufenden BGF-Projekte wurde durch den Shutdown in der Umsetzungsphase der präventiven Maßnahmen gestoppt.

Von Seiten der teilnehmenden Unternehmen wurden sehr positive Rückmeldungen gegeben: So ermöglichte es der Workshop, die Fäden in den laufenden BGF-Projekten wieder aufzugreifen und den Unternehmen das Gefühl zu vermitteln, dass die bisher geleisteten Arbeiten nicht umsonst durchgeführt wurden. Die Rückmeldungen der Unternehmen zeigen auch, dass die Organisationen sehr resilient mit der krisenhaften Situation umgingen. Durch eine gezielte Kommunikationspolitik, der Einrichtung von Krisenstäben, der Entsendung der MitarbeiterInnen in die Kurzarbeit und/oder Telearbeit bzw. Homeoffice konnten in der Zeit des Shutdowns gravierend negative Folgen für die MitarbeiterInnen und die Unternehmen abgewendet werden. Schließlich, so zeigen die Rückmeldungen weiter, bot der PHÖNIX-Workshop die – für Unternehmen eher ungewohnte – Möglichkeit des Reflektierens. Dies ermöglichte es auch, ungeahnte Potentiale und Ressourcen auszuloten, aber auch neue Belastungsfaktoren zu identifizieren, welche wiederum die Grundlage für neue BGF-Angebote darstellen können.

In Oberösterreich ist die Teilnahme am PHÖNIX-Programm noch bis Ende des Jahres möglich. Nähere Informationen zum Angebot finden Sie unter: www.gesundheitskasse.at/phoenix

Kontakt:

Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich
Mag. Wolfgang Paulowitsch-Laskowski
wolfgang.paulowitsch-laskowski@oegk.at
05 0766 14 103525

Aktuelles FGÖ-Seminarangebot

2. Halbjahr 2020

Die COVID-19 Pandemie hat besonders auch für den Fort- und Weiterbildungsbereich einige Herausforderungen mit sich gebracht. Viele Seminare und Fortbildungsveranstaltungen des FGÖ mussten verschoben oder abgesagt werden. Es wurde daher das Seminarprogramm für den Herbst 2020 neu aufgesetzt.

Das adaptierte Seminarprogramm im Setting Betrieb, das BGF Know-how 2020 bietet somit auch im Herbst eine Vielzahl an Seminarangeboten!

Holen Sie sich Inspiration und erleben Sie neue Inhalte und Wissenswertes für ihre Arbeit in der Gesundheitsförderung. Gleichzeitig können Sie auch persönlich von den Fortbildungsveranstaltungen profitieren. Neben den klassischen Angeboten wie „Projektleitung Basis“ und „Gesundheitszirkelmoderation“ werden aktuelle Themen wie „Gesundes Führen“ oder „Gesundheit 4.0 – Gesundheitsförderung vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen“ angeboten.

Das aktuelle Seminarprogramm BGF Know-how Herbst 2020 ist unter https://fgoe.org/BGF_Know-how_Seminarprogramm_fuer_Betriebe als Download verfügbar.

Das Seminarprogramm BGF Know-how 2021, welches viele neue attraktive Themen und Formate aufweisen wird, ist mit Jahreswechsel online abrufbar.

Veranstaltungshinweis:

Die 22. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des FGÖ mit dem Titel „Sozialer Zusammenhalt stärkt Gesundheit! Beiträge der Gesundheitsförderung“ findet am Montag, 16. November 2020 im Congress Graz in Kooperation mit dem Gesundheitsfonds Steiermark in Graz statt.

Im Anschluss daran findet die 23. Wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Public Health „Sozialkapital- sozialer Zusammenhalt stärkt die Gesundheit“ von 17.-18. November 2020 ebenfalls im Congress Graz statt. Der FGÖ organisiert am 17. November 2020 zwei Pre-Conferences zu dieser Tagung.

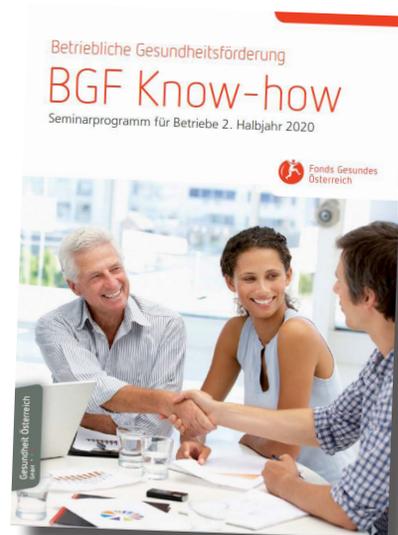
Kontakt:

Fonds Gesundes Österreich

Ina Rossmann-Freisling BA MA

ina.rossmann-freisling@goeg.at

01 895 04 00 722



Gesundheitstipp der BVAEB

Anregungen für die psychosoziale Gesundheit

Welche Möglichkeiten und Angebote kennen Sie, um den Körper gesund und fit zu halten?

Herausforderungen – seien es zwischenmenschliche Konflikte, arbeitsmarktbedingte Veränderungen oder persönliche Belastungen – gehören nicht nur zum Leben, sondern sind auch Entwicklungs- und Entfaltungsimpulse. Diese Aspekte finden wir verdichtet im Arbeitsleben wieder. Dabei wird die individuelle Gesundheit nicht nur durch persönliche Ressourcen beeinflusst, sondern auch soziale, wirtschaftliche, kulturelle und natürliche Umweltfaktoren haben einen entscheidenden Einfluss darauf.

Ob eine Herausforderung zu einem Problem wird, hängt davon ab, ob unsere momentanen psychischen Regulationsstrategien (psycho-) die äußeren Lebensbedingungen (sozial) ausgleichen können.

Wie gut also jede/r Einzelne von uns mit Herausforderungen umgehen kann, hängt somit von der Art und dem Ausmaß der Belastungen einerseits und den zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewältigungsstrategien andererseits ab. Wer kennt sie nicht, zumindest vom Hörensagen, die klassischen Stressbewältigungsstrategien, wie zum Beispiel Autogenes Training, Achtsamkeit, Resilienz, Burnout-Prävention oder auch Kommunikationsmanagement. Die individuell passenden Bewältigungsstrategien aus dem Bereich seelischer Gesundheit können bei richtiger und regelmäßiger Anwendung zu gesundheitsförderlichen Fertigkeiten werden.

- Welche Stressbewältigungsstrategie wenden Sie (regelmäßig) an?
- Funktioniert diese immer? Wenn nein, warum nicht?

Eines von vielen Modellen im Umgang mit Belastungen stellt das Resilienz-Konzept mit seinen 7 Säulen dar.



- Wie stark finden Sie sich in dem Säulenmodell wieder?
- Gibt es eine Säule, die es bei Ihnen gar nicht gibt?
- Oder gab es Säulen, die jetzt weniger oder stärker in den Vordergrund getreten sind und wenn ja, wodurch?

Die gute Nachricht ist, alle diese Aspekte sind erlernbar, ausbaubar und wappnen im Umgang mit neuen Herausforderungen („Seelisches Immunsystem“). Das Wissen und die Erfahrung gelungener Bewältigung stärkt die Überzeugung, dass man auch in Zukunft aus eigener Kompetenz erfolgreich Herausforderungen bewältigen kann. Dies gibt Zuversicht, Halt und Sicherheit.

Könnten wir Ihr Interesse an gesundheitsförderlichen Maßnahmen wecken und die Motivation stärken, bereits einmal gelernte Stressbewältigungsstrategien aufzufrischen und/oder auszubauen? Dann stellt Ihnen im Rahmen eines Gesundheitsförderungsprojektes mit der BVAEB ein breites Spektrum an Angeboten zur Verfügung.

Kontakt:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
 Julia Thür, MA und Ruth Stubenschrott, MA
gesundheitsfoerderung@bvaeb.at

Einfache und gesunde Ernährung im Betrieb

Neue Workshop-Angebote der ÖGK Landesstelle Salzburg

Ihre ausgewogene Ernährung beginnt beim Einkauf und endet bei der einfachen Zubereitung von wertvollen, schmackhaften Gerichten. In verschiedenen kostenlosen Angeboten der ÖGK erfahren Sie, worauf Sie bei Ihrer Ernährung achten können, damit Sie sich den ganzen Tag fit fühlen.

Im Workshop „Powerbowl und Brettljause“ im Haus der ÖGK in Salzburg erhalten Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Know-How für Kauf und Zubereitung von kostbaren warmen und kalten Gerichten. Eine Verkostung, der gemeinsam im Workshop zusammengestellten Powerbowl oder Brettljause, darf natürlich nicht fehlen.

Im Kurzworkshop „Gesund Essen im Arbeitsalltag“ lernen Sie die Umsetzung gesunder Ernährung im Arbeitsalltag und Sie verkosten gesunde Alternativen aus dem Supermarkt. Melden Sie sich zum Fixtermin im Haus der ÖGK in Salzburg an oder fragen Sie nach einem Termin bei Ihnen im Betrieb vor Ort.

Beim schnellen Gesundheitscheck bei Ihnen im Betrieb haben Sie die Möglichkeit, die Körperzusammensetzung (Wasser-, Muskel- und Fettanteile) festzustellen. Wir stehen Ihnen den ganzen Tag für Messungen interessierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung.

Nutzen Sie die Angebote und profitieren Sie in Ihrem Betrieb davon.

Wir freuen uns auf Sie!

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.860546&portal=oegksportal>



In den Workshops verkosten Sie gesunde und schnell zubereitete Gerichte!

Quelle: ÖGK

Kontakt:

gesundheitsfoerderung-17@oegk.at

05 0766 171042

Frauen im Fokus der Gesundheitsförderung

Um die Gesundheit von berufstätigen Frauen und Männern bedürfnis- und bedarfsgerecht zu fördern, muss die Kategorie Geschlecht/Gender – neben anderen wichtigen Determinanten – systematisch berücksichtigt werden. So können Qualität, Reichweite und Nachhaltigkeit von gesundheitsfördernden Projekten werden.

Inhalte:

- Zusammenhang von Geschlecht, Arbeit und Frauengesundheit
- Verzahnung von Frauengesundheit mit dem ArbeitnehmerInnenschutzgesetz sowie Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- Good Practice Projekte der gendersensiblen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit
- Handlungsleitfäden und Checklisten Argumentesammlung zur Bewerbung der Umsetzung von Maßnahmen
- Prozessorientiertes Arbeiten an den Fragestellungen und Fallbeispielen der TeilnehmerInnen

Ort:

Tirol, Austria Trend Hotel Congress Innsbruck

Termin:

09.12.2020, 09:00 Uhr bis 10.12.2020, 17:00 Uhr

Anmeldung:

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/events/display/display/epk/1949>

BGF-Themenseminar: Frauen im Fokus- FRAUENgesundheitsförderung im Betrieb

Damit es bei Gesundheitsförderungsprojekten im Betrieb gelingt, sowohl Frauen als auch Männer möglichst umfassen zu erreichen und zu beteiligen, müssen wir anerkennen, dass Frauen und Männer in der Arbeitswelt nicht nur unterschiedlichsten gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt sind sondern über verschieden Ressourcen verfügen.

Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Arbeit, Gesundheit und Geschlecht
- Ansätze, Zugänge und Nutzen Betrieblicher FRAUENgesundheitsförderung
- Good Practice Projekte für FRAUENgesundheitsförderung auf den Ebenen Verhalten, Verhältnisse und Führung
- Hilfestellungen wie Handlungsleitfäden, Checklisten u.ä.
- Prozessorientiertes Arbeiten an den Fragestellungen der TeilnehmerInnen

Ort:

Wien, Austria Hotel Lassalle

Termin:

14.10.2020, 09:00 Uhr bis 14.10.2020, 17:00 Uhr

Anmeldung:

<https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/events/display/display/epk/1937>

Kontakt:

Stadt Wien

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele

Mag. Denise Schulz-Zak

denise.schulz-zak@wien.gv.at

01 4000 84 1 83

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