

# Newsletter



NETZWERK BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG • [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)  
*Gemeinsam! Für Gesundheit und Erfolg in Ihrem Unternehmen.*

## Die Krise & ihre Lehren für Zusammenhalt in Wirtschafts- und Arbeitswelt

**26. Informationstag des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung in Kooperation mit der Konferenz „Anerkennung wirkt!“  
22. und 23. September 2021 in Salzburg/Bildungszentrum St. Virgil**

**W**ir lernten im Jahr 2020 noch nie Dagewesenes kennen: Ein Erkrankungsrisiko bedroht Mensch, Gemeinschaft und Wirtschaft – weltweit. Manche reagieren mit Distanz, bei anderen tritt die Bereitschaft zu Solidarität und Miteinander in den Vordergrund. Sind also Anerkennung und Solidarität zwischen Menschen, Unternehmen und in der Gesellschaft gute Mittel, um schwierige Situationen besser zu bewältigen? Diese Frage diskutieren wir mit hochkarätigen Gästen aus den Bereichen Business, Wissenschaft, Führung und Beratung sowie dem Publikum vor Ort. Gemeinsam skizzieren wir mögliche Herangehensweisen für die Zukunft.

### *Auszug aus dem Programm*

#### **Vortragende:**

- Univ.-Prof. DDR. Christian Schubert, Arzt, Psychologe und Psychotherapeut, Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie an der Univ.-Klinik für Med. Psychologie, Innsbruck
- em. o. Univ.-Prof. Dr. Christoph Badelt, Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler, Leiter des Österreichischen Institut für Wirtschaftsforschung, Wien
- Dr. Ulrich Schnabel, Wissenschaftsjournalist, Bestsellerautor und Moderator, Selbständiger, Hamburg
- Sabine Frieg, Kommunikations-Expertin für Führungskräfte, Gründerin und Geschäftsführerin der Agentur »die kommunikatore«, Marburg

Praxisworkshops zu Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung

#### **Anmeldungen ab sofort unter:**

[www.virgil.at/kriseundlehren](http://www.virgil.at/kriseundlehren)

#### **Programm:**

[www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/load?contentid=10008.750245&version=1624523110](http://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/load?contentid=10008.750245&version=1624523110)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

#### **Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Servicestelle BGF Salzburg  
Mag.<sup>a</sup> Christina Mülneritsch  
**05 0766 – 171046**  
[christina.muelneritsch@oegk.at](mailto:christina.muelneritsch@oegk.at)



# BGF-Gütesiegel 2021-2023

**56 Dienststellen und Betriebe der BVAEB werden für ihr Engagement im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung ausgezeichnet**

**B**etriebliche Gesundheitsförderung wird als moderne Unternehmensstrategie verstanden, die das Ziel verfolgt, die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken sowie Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen (ÖNBGF). Diese Definition gewann besonders im letzten Jahr immer mehr an Bedeutung. Seit Beginn der Pandemie 2020 bis heute steht die Arbeitswelt vor neuen Herausforderungen. Nie war es wichtiger, die individuellen Ressourcen zu stärken und den Erhalt der eigenen Gesundheit in den Fokus zu stellen. Gerade hier können Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützend wirken.

Trotz des herausfordernden Jahres 2020 werden heuer 56 betreute Dienststellen und Betriebe der BVAEB mit dem BGF-Gütesiegel ausgezeichnet. Die erfolgreiche Umsetzung von Betrieblicher Gesundheitsförderung wird in der Praxis jährlich bei der Gütesiegelverleihung des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) sichtbar gemacht. Das Netzwerk prämiiert jährlich, gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und der BVAEB, qualitativ hochwertige BGF-Projekte, die bei ihrer Umsetzung von der BVAEB begleitet wurden.

Mit diesen 56 BGF-Projekten konnten insgesamt 30.869 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erreicht und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz geschaffen werden. Unter den Preisträgern der BVAEB befinden sich die verschiedensten Zielgruppen des öffentlichen Dienstes, der Eisenbahnen und des Bergbaus. Ausgezeichnet werden unter anderem Seilbahnen, Bergbaubetriebe, Polizeiinspektionen, Gerichte und Justizanstalten, Gemeinden, Krankenanstalten und Pflegeeinrichtungen.

Gehrt werden die Preisträger bei der geplanten Gütesiegelverleihung im November 2021. Wir freuen uns besonders, diese Auszeichnung im feierlichen Rahmen in der neuen Gesundheitseinrichtung der BVAEB in Sitzenberg-Reidling überreichen zu dürfen.

#### **Kontakt:**

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)  
Julia Thür, MA & Michaela Rathmanner, MA  
[gesundheitsfoerderung@bvaeb.at](mailto:gesundheitsfoerderung@bvaeb.at)



# Gesunde Arbeit jetzt auf Facebook, Twitter und Youtube

**G**esunde Arbeit geht den nächsten Schritt: Seit Jänner 2021 sind wir mit eigenen Auftritten auf Facebook, Twitter und YouTube vertreten. Über unsere Social-Media-Kanäle möchten wir Sie noch schneller zum Thema Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit informieren.

„Schon bisher haben wir unsere Zielgruppen mit der Website [www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at), dem Magazin Gesunde Arbeit und dem Gesunde-Arbeit-Newsletter mit aktuellen Infos zu Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit versorgt. Die Social-Media-Kanäle sind der nächste logische Schritt, um mit Sicherheitsverantwortungspersonen, Betriebsrätinnen und Betriebsräten sowie Expertinnen und Experten aus dem Bereich Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit zu kommunizieren“, so Alexander Heider, Leiter der Abteilung Sicherheit, Gesundheit und Arbeit in der AK Wien. Mit den Auftritten auf Facebook, Twitter und YouTube möchten wir unseren Userinnen und Usern einen informativen Content-Mix und noch mehr Service anbieten. Dabei werden wir verstärkt auf Videoformate setzen. „In den sozialen Medien liegt durch das Entstehen von Netzwerken und der starken Multiplikatorenwirkung ein enormes Potenzial. Unser Ziel ist es, die für die Arbeitswelt so relevanten Themen Gesundheit und Sicherheit stärker in den Fokus und die gesellschaftliche Debatte zu rücken“, ergänzt Heider.

Fakt ist: Die Arbeitswelt wird immer dynamischer und multimedialer. Damit hat sich auch die Art und Weise, wie Informationen konsumiert werden, verändert. „Mit unserem Social-Media-Auftritt möchten wir die Lösungswelt Gesunde Arbeit daher durch drei weitere Kanäle ergänzen und unseren Zielgruppen relevante Informationen zum Arbeitnehmerschutz genau dort anbieten, wo Sie ohnehin unterwegs sind“, so Dr.<sup>in</sup> Ingrid Reifinger, Referat für Gesundheitspolitik im ÖGB.

Schnell, serviceorientiert und in neuen Formaten: Folgen Sie uns auf Facebook, Twitter, YouTube und bleiben Sie immer up-to-date, denn die Gesundheit und Sicherheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist zu wichtig, um das Potenzial der Vernetzung ungenützt zu lassen.

## Folgen Sie uns!

Besuchen Sie uns auf Facebook, Twitter und YouTube und folgen Sie uns!

Facebook: [www.facebook.com/gesundearbeit](http://www.facebook.com/gesundearbeit)

Twitter: [www.twitter.com/gesundearbeitAT](http://www.twitter.com/gesundearbeitAT)

YouTube: <https://youtube.com/channel/UC1b3Vff-6MGwyQboUsdWlvow>

## Kontakt:

Arbeiterkammer Wien

Marlene Zemann BA MA

[marlene.zemann@akwien.at](mailto:marlene.zemann@akwien.at)



# BGF goes online

## BVAEB forciert Online-Angebote in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**A**ußergewöhnliche Zeiten erfordern innovative und kreative Lösungen. Um Dienststellen und Betrieben des Öffentlichen Dienstes, der Eisenbahnen und des Bergbaus auch in Zeiten der Pandemie gesundheitsförderliche Maßnahmen und Angebote anbieten zu können, hat die BVAEB ihr gesamtes Betreuungs- und Beratungsangebot im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung auf ein Onlineformat umgestellt.

Bereits im November 2020 starteten die ersten österreichweiten, kostenlosen Online-Vorträge der BVAEB zu den Themen „Resilienz“ und „Gesundes Führen“ mit zwei Expertinnen und Experten aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit. Aufgrund der positiven Resonanz der rund 1.600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurde das Angebot 2021 fortgesetzt und ausgebaut. So wurden beispielsweise zu Beginn des Jahres Vorträge zu den Themen „Positive Psychologie“, „Ernährungs- und Bewegungstipps“ sowie „Gut informiert: Bewusste Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen“ veranstaltet.

Aber nicht nur eine Reihe von gesundheitsfördernden Vorträgen wurden in ein digitales Format gebracht, auch mehrtägige Ausbildungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung wurden für eine digitale Durchführung adaptiert und können nun auch online in Anspruch genommen werden. Bereits im Frühjahr 2021 fanden via einem Online-Tool die Ausbildung zur Anleitung von Bewegungsübungen am Arbeitsplatz „Mitarbeitende bewegen Mitarbeitende – MbM“ und die Ausbildung zur Anleitung von Ausgleichs- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz „BGF-Mind Guard“ statt.

Neben den Online-Vorträgen und -Ausbildungen erfolgte vor allem die bedarfsorientierte Beratung und Betreuung von Dienststellen und Betrieben in digitaler Form. So konnten BGF-Projekte auch in Zeiten der Pandemie unabhängig von deren Projektphase weiterhin in bewährter Betreuungsqualität von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BVAEB fachkundig unterstützt werden.

Laufende Rückmeldungen der Projektverantwortlichen machen deutlich, dass Online-Angebote auch zukünftig gewünscht und als passende Ergänzung zu Präsenzterminen wahrgenommen werden. Daher fand vor kurzem bereits die dritte Online-Vortragsreihe zu aktuellen Gesundheitsthemen statt. Evaluierungsergebnisse zeigen, dass die Zuhörerinnen und Zuhörer bei Online-Formaten vor allem die hohe Flexibilität, die örtliche Unabhängigkeit und die einfache Möglichkeit der Interaktion mit den Expertinnen und Experten schätzen.

Zukünftig sollen Online-Tools in der Beratung und Betreuung von ganzheitlichen Gesundheitsförderungsprojekten einen fixen Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung der BVAEB bilden und ergänzend zur persönlichen Begleitung vor Ort angeboten werden. Je nach Rahmenbedingungen und Bedürfnissen der jeweiligen Dienststellen und Betriebe kann somit ein individuelles Betreuungsangebot geschaffen werden.

### Kontakt:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)  
Julia Thür, MA & Michaela Rathmanner, MA  
[gesundheitsfoerderung@bvaeb.at](mailto:gesundheitsfoerderung@bvaeb.at)



### Bild:

@Nattakorn\_Maneeerat/Shutterstock.com

# Leistungsangebot der Servicestelle BGF Kärnten

**D**ie Österreichische Gesundheitskasse steht seit dem Jahr 2000 Kärntner Unternehmen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) als Servicestelle des Österreichischen Netzwerks BGF (ÖNBGF) beratend und begleitend zur Seite. Seit 2016 erhalten BGF-Betriebe gesundheitsförderliche Maßnahmen zur mentalen Stärkung, psychischen Gesundheit und hinsichtlich Bewegung zu einem geringen Unkostenbeitrag.

## *Termine zweites Halbjahr 2021*

**„MindGuard – Psychisch stark mit BGF-MindGuard“** ist ein Programm zur mentalen Stärkung der Beschäftigten. Das Programm beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur menschlichen Stressbewältigung. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden zu betriebsinternen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet und können ihr erworbenes Wissen praktisch im Betrieb weitergeben. Der Kern des Programmes sind kurze und praktische Übungen die gemeinsam mit dem Kollegium durchgeführt werden. Ziel ist es, zu lernen, wie und womit man sich stärken kann, um mit belastenden Situationen besser umzugehen.

### **Nächster Termin in Kärnten:**

■ 09. & 10.09.2021 in Klagenfurt

### **„Gelassen und sicher im Stress – Stresskompetenzseminar nach Kaluza“**

Dieses von Prof. Kaluza entwickelte Präventionsprogramm, wird seit vielen Jahren erfolgreich gelehrt und umgesetzt. In dem Seminar „Gelassen und sicher im Stress“ geht es um die psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung. Die Zielgruppe umfasst interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch Führungskräfte.

### **Nächste Termine in Kärnten:**

■ 13. & 14.10.2021 in Klagenfurt

■ 20. & 21.10.2021 in Villach

### **Mitarbeitende bewegen Mitarbeitende (MbM)**

MbM bildet Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einem zweitägigen Workshop zu internen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus, die in weiterer Folge zur Durchführung von Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz motivieren. Sie selbst bringen die Expertise mit und kennen ihr Kollegium, die Arbeitsabläufe und -bedingungen und können somit mit geringem Aufwand zum Wohlbefinden im Unternehmen beitragen.

### **Nächster Termin in Kärnten:**

■ 06. & 28.10.2021 in Klagenfurt

Weitere Informationen zu unseren Angeboten oder Anmeldungen erhalten Sie unter:

[www.gesundheitskasse.at/bgf](http://www.gesundheitskasse.at/bgf)

### **Kontakt:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Servicestelle BGF Kärnten

05 0766 -162127

[bgf-16@oegk.at](mailto:bgf-16@oegk.at)

# Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0

## Hauptergebnisse und Handlungsempfehlungen aus den Projekten des BGF-Projektcalls 2018

**E**in Effekt der Pandemie ist eine rasante Beschleunigung von Digitalisierung und virtueller Kooperation. Obwohl der FGÖ-Projektcall noch vor der COVID-19-Pandemie konzipiert und umgesetzt wurde, haben sich viele Maßnahmen und Schwerpunkte gerade in dieser herausfordernden Zeit bewährt. Viele beteiligte Unternehmen konnten an diesem Punkt ihre im Projekt gesammelten Erfahrungen und die bereits aufgebauten Strukturen sofort nutzen, um den Herausforderungen der Corona-Krise zu begegnen.

Hauptergebnisse und Handlungsempfehlungen aus den Projekten des BGF-Projektcalls 2018 wurden in einem Factsheet zusammengefasst.

Auf der FGÖ-Website ist ein Wissenspool rund um den BGF-Projektcall und eine Materialsammlung unter dem Link [https://fgoe.org/ergebnisse\\_bgf\\_projektcall\\_2018](https://fgoe.org/ergebnisse_bgf_projektcall_2018) zusammengestellt. Zudem sind auch weiterführende Informationen zum aktuellen Förderschwerpunkt „Betriebliche Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 4.0“ unter [https://fgoe.org/nachhaltigkeitsprojekte\\_bgf](https://fgoe.org/nachhaltigkeitsprojekte_bgf) zu finden.

### Kontakt:

Fonds Gesundes Österreich  
Dr. Gert Lang, Gesundheitsreferent BGF  
**01 8920400-714**  
[gert.lang@goeg.at](mailto:gert.lang@goeg.at)

Ina Rossmann-Freisling, BA MA, Projektförderung  
BGF  
**01 8920400-722**  
[ina.rossmann-freisling@goeg.at](mailto:ina.rossmann-freisling@goeg.at)

Bettina Grandits, MBA, Fördermanagement  
**01 8920400-727**  
[bettina.grandits@goeg.at](mailto:bettina.grandits@goeg.at)



### Bild:

@CR: FGÖ/adobe stock

# Factsheet Gesundheitsförderliche Telearbeit im Kontext der COVID19-Pandemie 4.0

Österreichische Unternehmen mussten durch die COVID19-Pandemie rasche Lösungen für die Fortführung der Arbeit – von zu Hause aus – finden. So stellten viele Betriebe auf Telearbeit um. Diese Umstände und ein im Jahr 2019 entwickelter „Leitfaden für gesundheitsförderliche Telearbeitsplätze“ von Kappel & Hofer-Fischanger waren Anlass für den Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) das Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM mit einem Forschungsprojekt zu beauftragen.

Die vorliegende angewandte Forschungsarbeit zeigt, dass viele der befragten Personen/Betriebe „Telearbeit“ oder „Home-Office“ überwiegend mit technischen oder rechtlichen Aspekten verknüpfen. Weniger wird Telearbeit im Sinne eines ganzheitlich gesundheitsförderlichen Zuganges verstanden, bei dem die Umgebungsbedingungen am Telearbeitsplatz (aus ergonomischer Sicht, soziale Einflussfaktoren, physische Bedingungen wie Licht und Raumtemperatur etc.) fokussiert werden oder persönliche Kompetenzen und Fähigkeiten (Zeit- und Selbstmanagement bei Arbeitsaufgaben, Konzentrationsfähigkeit) einbezogen werden.

Die abgeleiteten Handlungsempfehlungen für Telearbeit können als Hinweise bzw. „ersten Schritte“ zur Annäherung an das ganzheitliche Leitprinzip einer modernen Betrieblichen Gesundheitsförderung und zur kontinuierlichen Qualitätsentwicklung dieser herangezogen werden.

Das Factsheet zum Leitfaden ist unter dem Link [https://fgoe.org/BGF\\_Telearbeit](https://fgoe.org/BGF_Telearbeit) auf der FGÖ-Website zu finden.

**Kontakt:**

Fonds Gesundes Österreich

Dr. Gert Lang, Gesundheitsreferent BGF

01 8920400-714

[gert.lang@goeg.at](mailto:gert.lang@goeg.at)

**Bild:**

@CR: FGÖ/adobe stock

## 3. Österreichische Dialogwoche Alkohol Online-Selbsthilfe-Programm „Alkcoach“

**Alle zwei Jahre findet die Österreichische Dialogwoche Alkohol statt. Heuer wurde sie vom 17. bis 23. Mai 2021 bereits zum dritten Mal erfolgreich umgesetzt. Im Zuge der Dialogwoche wurde auch der neu gestaltete Alkcoach präsentiert.**

### Geballtes Programm

**R**und 70 Online-Veranstaltungen, Podcasts und Videos zu unterschiedlichen Themen, eine breite Palette an Wissen und ein Selbstcheck zum eigenen Alkoholkonsum standen bei der 3. Österreichischen Dialogwoche Alkohol auf dem Programm. Die Österreichische ARGE Suchtvorbeugung hat damit wieder eine wertvolle Arbeit geleistet, breit informiert und dazu angeregt, über den eigenen Alkoholkonsum nachzudenken und in den Dialog zu treten.

Im Zuge der SV-Strategie „Alkoholprävention“ wurde diese Initiative auch breit von den Sozialversicherungsträgern unterstützt und promotet. So fanden während der Dialogwoche eine eigene Telefonberatung, eine multimediale Awareness-Kampagne via Facebook, LinkedIn, den SV-Websites und unterschiedlichen Printmedien, eine Pressekonferenz mit Kooperationspartnern auf Landesebene und die Verteilung von Infomaterialien und Büchern zu Alkoholprävention statt.

→ Alle Infos rund um die Dialogwoche Alkohol finden Sie unter: [www.dialogwoche-alkohol.at](http://www.dialogwoche-alkohol.at)



In Kooperation mit



Gefördert aus dem Mitteln des Fonds Gesunder Österreich



### Alkcoach: Anonym, kostenlos, wirksam!

**I**m Rahmen der Dialogwoche wurde der neu gestaltete Alkcoach – das erste Online-Selbsthilfe-Programm zur Reduktion des Alkoholkonsums! – präsentiert. Der Alkcoach steht allen Österreicherinnen und Österreichern kostenlos zur Verfügung, die ihren Alkoholkonsum mithilfe eines wissenschaftlich geprüften und anonymen Programmes reduzieren möchten.



### So funktioniert der Alkcoach

#### 6 Wochen:

Der Alkcoach ist ein 6-wöchiges Online-Selbsthilfe-Programm, welches dabei unterstützt, den eigenen Alkoholkonsum zu reduzieren. Dabei werden wöchentliche Ziele gesteckt.

#### 8 Module:

Es stehen 8 verschiedene Module zur Verfügung, die selbstständig im eigenen Tempo durchgearbeitet werden können. Die Module helfen, das eigene Konsumverhalten besser zu verstehen und damit umzugehen.

#### Konsumtagebuch:

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Reduktion des Alkoholkonsums ist das Konsumtagebuch, in das der geplante und tatsächliche Konsum eingetragen werden kann.

- Überblick über die eigene Situation: Wie viel trinke ich eigentlich genau? Wie viele alkoholfreie Tage gibt es bei mir?
- Selbst-Kontrolle: Trinke ich in dem Ausmaß, wie ich es mir vorgenommen habe, oder doch mehr?
- Erfolgserlebnisse sichtbar machen: Es stellt eine Art Erfolgsmessung dar, wenn man das Tagebuch regelmäßig führt und schwarz auf weiß sieht, dass die gesetzten Ziele erreicht werden.

#### Virtuelle Begleitung:

Über den gesamten Zeitraum steht ein eCoach zur Verfügung, der das 6-wöchige Programm virtuell begleitet.

→ Alle Infos rund um den Alkcoach finden Sie unter: [www.alkcoach.at](http://www.alkcoach.at)

#### Kontakt:

Dachverband der Sozialversicherungsträger  
Martin Block

01 71132-3112

[martin.block@sozialversicherung.at](mailto:martin.block@sozialversicherung.at)

# 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

Pia Huemer \_ Telefon: +43 (0) 5 07 66 - 14103516 \_ E-Mail: pia.huemer@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