

better2work : better4life

23. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz DIGITAL
„Gesund bleiben! Aus FGÖ-Initiativen für die Zukunft lernen.“

am 15. Juni 2021

DI Dr. Wiebke Unbehaun

w.unbehaun@tbwresearch.org

BETTER₂WORK: BETTER₄LIFE



better2work : better4life



Ziele

Integration von betrieblichem Mobilitätsmanagement und betrieblicher Gesundheitsförderung, um

- › Verhältnisse und
- › wirksame Maßnahmen

zur Förderung der aktiven Mobilität der Beschäftigten zu schaffen und so Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

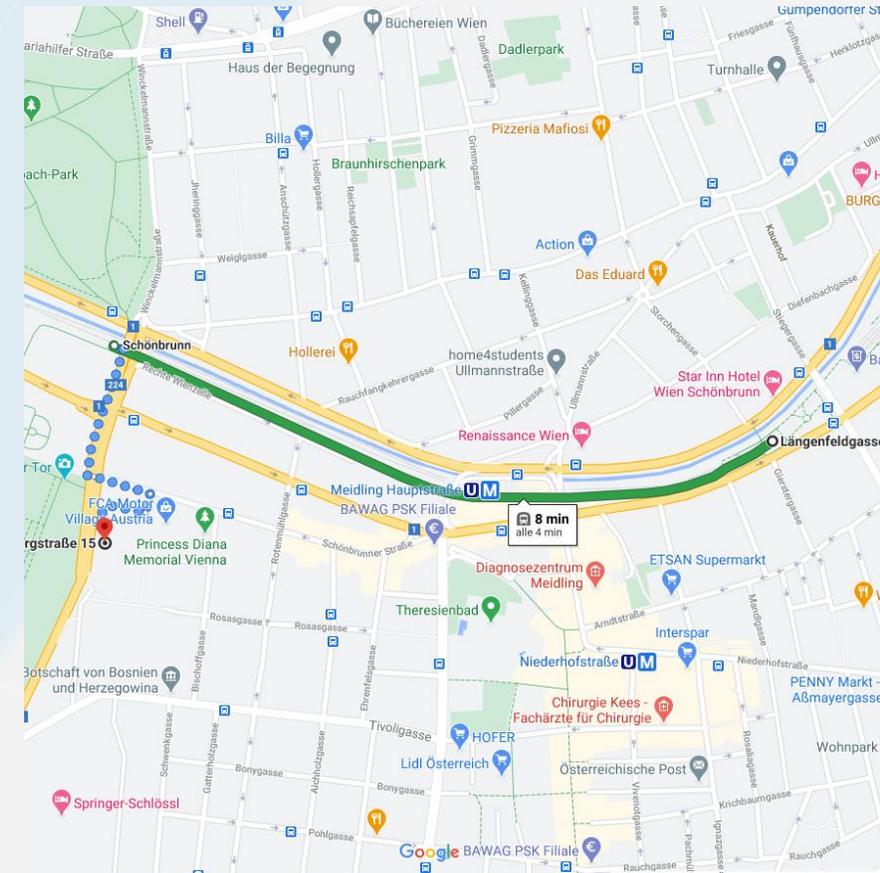


better2work : better4life



Kooperation

- ▶ Tbw research GesmbH, GesellschafterInnen, Geschäftsführung, Beschäftigte
- ▶ iC consulenten ZT GesmbH, GesellschafterInnen, Geschäftsführung, Arbeitsmedizin, betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeitsschutz, Umwelt- und Nachhaltigkeitsmanagement, Qualitätsmanagement, Teamleiter, Beschäftigte
- ▶ flussbau iC GesmbH, GesellschafterInnen, Geschäftsführung, Beschäftigte



better2work : better4life



Bausteine

Wissen zu
Zusammenhängen und
Nutzen schaffen



Foto by Max Tarkhov on Unsplash
(<https://unsplash.com/photos/8h4COC4LL7E>)

Monitoren und
bedarfsgerechte
Maßnahmen setzen



Foto: @Julia Schmid

Kompetenzen und
Motivation
unterstützen



... konnten dabei von 27. März bis 05. April 2021 örtlich ungebunden ihre individuelle
Fotos: @Julia Schmid, @Angela Muth, @Marlene Doiber

Verhältnisse und
Strukturen schaffen



Foto: @Julia Schmid

better2work : better4life

Aktivitäten

Wissen zu Zusammenhängen und Nutzen schaffen

- Beitrag iC-Newsletter 2/2020
- Beitrag CommuniCation 11/2020, 09/2021

Monitoren & Bedürfnisse

- Mobilitätserhebung unter allen Beschäftigten bei iC, flussbau iC und tbwr 09/2020, geplant 09/2021
 - Mobilitätsverhalten
 - Bewegungsausmaß
 - Wohlbefinden
 - Hemmnisse und Wünsche im Bezug auf aktive Mobilität

BETTER2WORK: BETTER4LIFE



Interne communication der NEWSletter der iC - Ausgabe 2/2020



Projekt better2work



Aktive Mobilität auf dem Weg zur Arbeit als Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Der Lock-Down und die Zeit der Ausgangsbeschränkungen im Rahmen der COVID-19-Pandemie haben gezeigt, dass Bewegung an der frischen Luft ein existenzielles Grundbedürfnis ist und einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden hat.

Wünschen Sie, dass Bewegungsmangel zu Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes führen kann und dass durch regelmäßige Bewegung das Stressniveau sinkt und die Leistungsfähigkeit steigt?

Overview Überblick

AKTIV & GESUND IN DIE ARBEIT

THE ACTIVE & HEALTHY JOURNEY TO WORK

39%	70	2,8
of the total group of employees	with positive attitudes and intentions for sustainable green mobility	employees of iC, who have been asked to participate in the survey

- 46% of employees in iC have been asked to participate in the survey
- 23% of employees in iC have been asked to participate in the survey

iC Mobilitätserhebung (Standort Schönbrunner Straße)

Liebe Mitarbeiter, lieber Mitarbeiter,
dieser Online-Fragebogen umfasst Fragen, die Ihren Weg zur Arbeit, Ihre Dienstwege und Ihre täglichen Aktivitäten betreffen. Ziel der Mobilitätserhebung ist es, die Situation des Mobilitätsverhaltens, der Mobilitätsbedürfnisse, des Bewegungsausmaßes, Ihre Interessen, Meinungen und Wünsche zu erfassen und darauf aufbauend Ansätze und Maßnahmen für ein integriertes Mobilitäts- und Gesundheitsmanagement in der iC-Group zu identifizieren.

Bitte nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und beachten Sie beim Ausfüllen folgende Punkte:

- Alle hier erhebbaren Daten sind anonym. Sie werden streng vertraulich behandelt und auf einen externen Server gespeichert.
- Die Daten sind für Ihre ArbeitgeberInnen nicht einsehbar und werden von der tbw research GmbH zusammengefasst ausgewertet.
- Auswertungen werden nur im aggregierten Zustand kommuniziert, die keinen Rückschluss auf Ihre Person erlauben.
- Für alle weiteren Aktivitäten werden wir am Ende des Fragebogens gesondert Ihre Zustimmung einholen.

Wichtig ist, dass Sie alle Fragen beantworten und keine Fragen auslassen. Bei der Beantwortung können Sie sich ruhig Zeit lassen. Allerdings sollten Sie dabei nicht ins Grübeln geraten, sondern eher spontan antworten. Selbstverständlich ist es unbedingt notwendig, dass Sie die Fragen selbst beantworten und sich dabei (z.B. nicht "leihen" oder "verstärken" lassen.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Abschnitt 1

Mobilität am Arbeitsweg
Arbeitsweg - Weg vom Wohnort zum Arbeitsort

better2work : better4life

Aktivitäten

Kompetenzen und Motivation unterstützen

- ▶ Trifold: „Mein Arbeitsweg/-tag aktiv in Office und Homeoffice“
- ▶ Webseite better2work : better4life
„vom Sein zum Bewusstsein zum Tun!“
Informationen und praktische Tipps.
- ▶ Marketing iC: Teilnahme am WeRun4You – Osterlauf 2021:
„Jeder für sich und alle gemeinsam!“

BETTER2WORK: BETTER4LIFE



tbw
RESEARCH

ARBEITSWEG UND GESUNDHEIT?
Der Weg zur Arbeit nimmt täglich einige Zeit in Anspruch, also gestalte ihn bewegungsreich.

MICHAEL LOIBL, iC konsulten:
"Mit dem Rad oder laufend in die Arbeit zu kommen ist für mich zeiteffektiv, ökologisch und vor allem gesund für Geist und Körper."

ANGELIKA RAUCH, tbw research:
"Ich fahre immer mit der 10er Straßenbahn bis Schönbrunn und gehe durch den Schlosspark, da wird der Kopf frei für Neues."

STEFAN SATTLER, flussbau iC:
"Ich habe wieder begonnen verstärkt das Fahrrad für den Weg zur Arbeit zu nutzen, kann ich sehr empfehlen."

Körperliche Bewegung dient zur Prävention von physischen und mentalen Problemen.

Aktive Mobilität hilft gesund zu bleiben, verbessert das Körpergefühl, steigert die Lebensqualität und erhöht die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Aktive Mobilität ist gut für dich und die Umwelt!

BEWEGUNG ZUM UND AM ARBEITSPLATZ
Durch aktive Mobilität am Weg zur Arbeit und im Alltag, nützt du dem Unternehmen, der Allgemeinheit und vor allem - dir ganz persönlich.
...egal ob im Büro oder im Homeoffice!

WAS KANNST DU TUN?

- zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit
- stehend arbeiten
- bewegte Pausen
- viel trinken
- telefonieren im Gehen
- kurze Spaziergänge ins Freie
- stehend oder gehend Meetings abhalten
- kurze Workouts im Büro
- aufzugfreier Tag
- vermeiden von Rolltreppen
- das Auto stehen lassen

KONTAKT: OFFICE@TBWRESEARCH.ORG

TIPPS UND INFOS ZUM ARBEITSPLATZ AM ARBEITSPLATZ
KONTAKT IMPRESSUM

BETTER2WORK: BETTER4LIFE
Durch aktive Mobilität am Weg zur Arbeit und im Alltag, nützt du dem Unternehmen, der Allgemeinheit und vor allem - dir ganz persönlich. Egal ob im Büro oder Homeoffice!

MICHAEL LOIBL
iC konsulten
Mit dem Rad oder laufend in die Arbeit zu kommen ist für mich zeiteffektiv, ökologisch und vor allem gesund für Geist und Körper.

ANGELIKA RAUCH
tbw research
Ich fahre immer mit der 10er Straßenbahn bis Schönbrunn und gehe durch den Schlosspark, da wird der Kopf frei für Neues.

Stefan Sattler
flussbau iC
Ich habe wieder begonnen verstärkt das Fahrrad für den Weg zur Arbeit zu nutzen, kann ich sehr empfehlen.

better2work : better4life

Aktivitäten

Verhältnisse und Strukturen schaffen

- › Bereitstellen von sicheren Fahrradabstellanlagen
- › Aufnahme von integriertem BM und BG-Management in die SDG – Prozesse
- › Vorbereitung Test-Anwendung active2work Arbeitszeitmodell



Foto: @Julia Schmid

Fahrradabstellplatz

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ab sofort steht in der Garage ein versperrbarer Stellplatz für Fahrräder zur Verfügung (Autostellplatz 37).

Der Fahrradabstellplatz muss bitte immer abgesperrt sein und auch eure Räder sollen durchgehend an den montierten Metallrahmen angehängt werden. Das dafür benötigte Fahrradschloss ist selbst mitzubringen.

Die Schlüssel für den Fahrradabstellplatz werden in der **Personalverwaltung** ausgegeben.

Viel Spaß, gute und sichere Fahrt!

PARK YOUR
BiCYCLE

better2work : better4life

Coming soon!

Kompetenzen und Motivation unterstützen

- › Video: Aktiv unterwegs mit iC und tbwr!
- › Geplant (Mitmach)-Aktionen: „Ich kann aktive Mobilität“ - Fahrradfahr-Workshop, Reparatur-Workshop
- › Weitere Aktivitäten gemeinsam mit dem Marketing, Intranet- und Newsletter-Beiträge

Verhältnisse und Strukturen schaffen

- › Test-Anwendung active2work Arbeitszeitmodell
- › Dienstwege

Video

BETTER2WORK:BETTER4LIFE

Wir haben Geschäftsleitungen und Beschäftigte zu aktiver Mobilität am Arbeitsweg und zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz interviewt.

Außerdem haben wir Praxis-Tipps für Bewegung im Alltag und das Pendeln zu Fuß und mit dem Fahrrad zusammengetragen.

„Ich versuche am Weg in die Arbeit immer längere Abschnitte zu Fuß zu gehen.“

„Im 4. 5. und 6. Stock hat man eine gute Möglichkeit, Schritte zu sammeln und aktiv die Stiege zu nutzen.“

„Zwischen Frühling und Herbst will ich alle Wege, die zu Fuß zu weit sind, mit dem Fahrrad machen.“

Teaser: @David Pichler

DI Dr. Wiebke Unbehaun
tbw research GesmbH
w.unbehaun@tbwresearch.org



tbw research

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

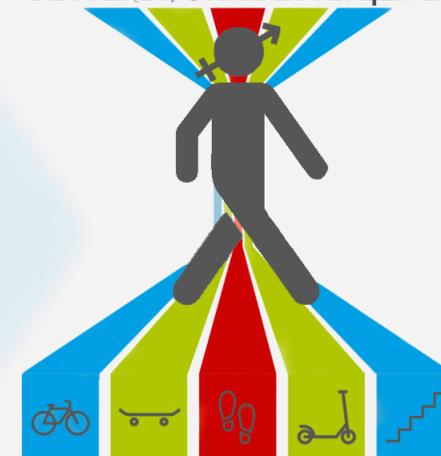
Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes
Österreich**

BETTER₂WORK:BETTER₄LIFE



Aktive Mobilität

Gehen, Radeln, Rollern & Co

www.tbwresearch.org