

# Betriebliche Gesundheits- förderung



## 1. Gesundheitsbericht

EINE INFORMATION DER  
PERSONALENTWICKLUNG

**LEOBEN**

## Vorwort des Bürgermeisters



„Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.“ So lautet ein schwedisches Sprichwort, dem ich selbst nur zustimmen kann. Immer mehr Menschen erkennen, dass ihnen dieses Geschenk nicht einfach zufließt, sondern dass sie selber etwas für ihre Gesundheit tun sollten und können. Deshalb lege ich Ihnen, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, das Projekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung besonders ans Herz. Denn mithilfe aktiver Vorsorge kann jede und jeder einzelne von Ihnen sein Wohlbefinden verbessern und bis ins hohe Alter erhalten.

Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter ist für die Stadt Leoben und natürlich auch für mich als Bürgermeister von großer Bedeutung. Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der wesentlichste Erfolgsfaktor eines Unternehmens.

Unter Gesundheit wird dabei neben dem körperlichen auch das geistige und soziale Wohlbefinden verstanden. Die Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich deshalb auch zum Ziel, alle vorbeugenden Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu ergreifen und auf die spezifischen Bedürfnisse einzugehen und diese aktiv zu begleiten. Es geht darum, ein Gesundheitsbewusstsein sowohl für die Arbeit als auch für die Freizeit zu schaffen.

Deshalb, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, seien Sie dabei! Lassen Sie das eine oder andere Mal das Auto zu Hause stehen und fahren stattdessen mit dem Rad zur Arbeit. Oder benützen Sie hin und wieder die Treppe. Sie werden sehen, es wird auch Ihnen dabei besser gehen.

Ich bin davon überzeugt, dass dieses Projekt erfolgreich sein wird. Nicht zuletzt auch wegen dem hervorragenden Team, das dahinter steht. Diesem möchte ich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön aussprechen!

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine „bewegte“ Zeit und dem Projekt einen guten Verlauf!

**Dr. Matthias Konrad**

Bürgermeister der Stadt Leoben

## Vorwort des Projektleiters



„Betriebliche Gesundheitsförderung“ ist ein brandaktuelles Thema, mit dem wir uns intern seit dem Jahr 2007 befassen. Unser Projekt starteten wir schließlich im Juli 2008 mit der Kick-Off-Veranstaltung, zu der alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingeladen waren.

Da ein so umfangreiches Projekt, das sich an jede einzelne Bedienstete und jeden Bediensteten der Hoheitsverwaltung richtet, nicht allein mit den intern vorhandenen Ressourcen bewältigt werden kann, wurde eine externe Beratungsfirma zur Betreuung und Abwicklung engagiert. Den bedeutendsten Teil zum Erfolg tragen aber die MitarbeiterInnen selbst bei durch die aktive Beteiligung an den verschiedenen Arbeitsgruppen und Maßnahmen. Alles Wesentliche über die möglichen Arten der Teilnahme erfahren Sie aber nachstehend.

Die erste Projektphase ist die Analyse Ihrer gesundheitlichen Beschwerden und Bedürfnisse, die inzwischen abgeschlossen ist. Die Ergebnisse sind im vorliegenden **ersten Gesundheitsbericht** zusammengefasst. Wesentlichen Anteil an der Ermittlung des aktuellen Gesundheitszustandes hatten die GesundheitszirkelmoderatorInnen und die Projektgruppe, bei denen ich mich an dieser Stelle sehr herzlich für ihr großes Engagement bedanken möchte. Ein Dank sei an dieser Stelle auch unserer Personalvertretung, Herrn Angerer, ausgesprochen, der sich stets engagiert einbringt und das Projekt tatkräftig unterstützt.

Derzeit arbeiten wir an unserem Maßnahmenkatalog, der die drei Bereiche „Ernährung“, „Bewegung“ und „zwischenmenschliche Beziehungen“ fokussiert und im Herbst 2009 erscheinen wird.

Ein derartiges Projekt wie das unsere kann aber nur dann für uns alle ein positives Ergebnis bringen, wenn Sie, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sich aktiv beteiligen. Die bisherigen Aktivitäten wurden von Ihnen sehr gut angenommen. Nutzen Sie in weiterer Folge auch die Maßnahmen, die wir anbieten werden, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und die Betriebliche Gesundheitsförderung für Sie persönlich zu einem Erfolg zu machen!

Ganz nach dem Motto „Sei dabei“ sind wir auch jederzeit für Ihre Vorschläge und Anregungen dankbar.

**Mag. Bernhard Wiltschnigg**

Projektleiter



# Das Projekt „Betriebliche Gesundheitsförderung“

## Was ist „Sei dabei! Betriebliche Gesundheitsförderung Leoben“?

Unsere Arbeitswelt hat maßgeblichen Einfluss auf unsere persönliche Gesundheit. Nicht nur, weil wir einen zentralen Teil der Lebenszeit im Betrieb verbringen, sondern auch weil die Situation im Unternehmen direkten Einfluss auf unseren Gesundheitszustand hat. Für die Stadtgemeinde Leoben sind gesunde und motivierte MitarbeiterInnen der wesentlichste Erfolgsfaktor.

Mit dem Projekt „Sei dabei! Betriebliche Gesundheitsförderung Leoben“ wollen wir Krankheiten am Arbeitsplatz vorbeugen, Gesundheitspotenziale stärken und das Wohlbefinden aller MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz verbessern.

## Unsere Vision

Wir setzen Maßnahmen, um das **allgemeine Wohlbefinden** aller MitarbeiterInnen im Unternehmen Stadtgemeinde Leoben zu erhöhen.

## Unsere Ziele

1. Wir wollen **motiviert MitarbeiterInnen**, die sich mit dem Unternehmen **identifizieren** und mit **Freude** im **Team** der Stadtverwaltung Leoben arbeiten.
2. Wir wollen unsere **Gebäude, technischen Einrichtungen** und **Arbeitsmittel** für unsere MitarbeiterInnen ständig **verbessern** und so ihr **Arbeitsumfeld optimieren**.
3. Wir wollen unsere **organisatorischen Rahmenbedingungen** so **verbessern**, um auf die **spezifischen Bedürfnisse unserer MitarbeiterInnen** bestmöglich eingehen zu können und sie bei Veränderungsprozessen **proaktiv** zu begleiten.
4. Wir unterstützen unsere MitarbeiterInnen aktiv, ihr **Gesundheitsbewusstsein zu stärken** und ihre **körperlichen und geistigen Ressourcen** aufzubauen.
5. Wir setzen **präventive Maßnahmen**, um die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen zu schützen und zu erhalten.



## Das Team des Projektes

### Unsere Steuergruppe

Die Steuergruppe der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist die „Projektzentrale“: sie koordiniert den gesamten Prozess, trifft Entscheidungen, überprüft die Fortschritte im Projekt etc.

Mag. Bernhard Wiltschnigg      Projektleiter  
 Dr. Wolfgang Domian  
 Dipl.-Ing. Heimo Berghold  
 Mag<sup>a</sup>. Dunja Valenti

### Unsere Projektgruppe

Die Projektgruppe besteht aus VertreterInnen der verschiedenen Bereiche und unterstützt die Steuergruppe aktiv während des gesamten Projektes: sie trägt relevante Informationen zusammen, bringt wesentliche Ideen und Vorschläge, übernimmt die Abläufe im Projekt, unterstützt die Kommunikation im Betrieb usw.

Projektmitglied	Name	Aufgabe
Projektleiter	Mag. Bernhard Wiltschnigg	Leitung der Projektgruppe
Schritfführerin	Sylvia Reinwald	
Projektdurchführung	Mag <sup>a</sup> . Christiane Treidl	
Mitglieder	Gerhard Bachkönig	Sicherheitsvertrauensperson
	Walter Grössinger	Sicherheitsvertrauensperson
	Klaus Sattler	Sicherheitsvertrauensperson
	Christina Waisnix	Sicherheitsvertrauensperson
	Otmar Zotter	Sicherheitsvertrauensperson
	Anneliese Zipper	Gender-Beauftragte
	Wilhelm Angerer	Personalvertretung
	Mag <sup>a</sup> . Claudia Leeb	Referat Jugend und Sport
	Dr. Robert Jernej	Betriebsarzt

## Unsere GesundheitszirkelmoderatorInnen

Die 12 GesundheitszirkelmoderatorInnen haben mit großem Engagement in verschiedenen Bereichen gemeinsam mit den MitarbeiterInnen Belastungen, Ressourcen sowie Lösungsvorschläge für verbesserte Arbeitsbedingungen in der Stadtgemeinde Leoben erarbeitet. Sie unterstützen weiterhin die Projekt- und Steuergruppe bei der Konkretisierung der Umsetzungsmaßnahmen.



*hinten v. links: Alexander Debeletz, Klaus Sattler, Christa Gruber, Sabrina Winkler, Dipl.-Ing. (FH) Katharina Schwaiger, Cornelia Bachkönig, Günther Plank, Arnold Kocher, Bakk. phil. Belona Berchtaler  
vorne v. links: Karin Wisiak, Anja Kogelnig [Trainerin der Ausbildung], Maga. (FH) Andrea Vötsch*

## Was bisher geschah....

- **Kick-Off-Veranstaltung am 3. Juli 2008**

Der Auftakt des Projektes fand im Falkensteiner Hotel & Asia Spa Leoben statt. Von den über 450 eingeladenen MitarbeiterInnen nahmen insgesamt 198 Personen an dieser Veranstaltung teil. Sie bekamen allgemeine Informationen über das Projekt und konnten sich dann noch je nach Interesse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Freude/Wohlbefinden sowie Stress und Stressbewältigung Tipps und Anregungen holen. Ein ausführlicher Bericht dazu war in der PV-Zeitung zu finden.



- **Gesundheitsfragebogen im Juli 2008**

In Zusammenarbeit mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse wurden im Sommer 2008 Fragebögen an alle MitarbeiterInnen verschickt. Die beantworteten Fragebögen wurden direkt an die StGKK weitergeleitet und von der GKK in Kooperation mit der Universität Graz ausgewertet. Somit konnte absolute Anonymität sichergestellt werden. Leider gab es dennoch Bedenken – darum möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass die statistischen Angaben von der Uni Graz nie so zusammengefasst werden, dass man Rückschlüsse auf einzelne Personen ziehen könnte. Die Auswertung erfolgt nur aufgrund spezifischer Gesichtspunkte, wie zum Beispiel ob es Unterschiede zwischen Männern und Frauen, jüngeren und älteren MitarbeiterInnen, ArbeiterInnen und Angestellten etc. gibt. Es wird immer nur ein statistisches Merkmal ausgewertet, nie alle gemeinsam! So haben wir beispielsweise festgestellt, dass ältere MitarbeiterInnen weniger Erholung, weniger soziale Unterstützung und weniger Vertrauen wahrnehmen als ihre jüngeren KollegInnen. Damit wird es für uns im Projekt wichtig, speziell für ältere MitarbeiterInnen besondere Maßnahmen anzubieten, um für sie die Arbeitssituation zu verbessern.

Aufgrund der Bedenken bezüglich Anonymität lag die Beteiligungsquote nur bei 43 % – dabei hatten wir uns mehr erhofft.

Die wichtigsten Ergebnisse der Befragung wurden von der GKK zusammengefasst und ergingen in einem persönlichen Schreiben an alle Bediensteten und wurden zusätzlich in der PV-Zeitung veröffentlicht.

- **Durchführung der Gesundheitszirkel von November 2008 bis Jänner 2009**

Zwölf interne GesundheitszirkelmoderatorInnen haben nach ihrer Ausbildung im Oktober mit der Durchführung der 6 Gesundheitszirkel im November 2008 begonnen. Bis Jänner 2009 haben ca. 60 MitarbeiterInnen ihre Punkte zum Thema Gesundheitsförderung in der Stadtgemeinde Leoben eingebracht. Die Ergebnisse haben die ModeratorInnen gemeinsam mit den GesundheitszirkelsprecherInnen der Steuergruppe präsentiert. Die Steuergruppe war beeindruckt von der Vielzahl der eingebrachten, konstruktiven Lösungsvorschläge.

Die Ergebnisse der Gesundheitszirkel wurden zu ca. 20 Themenblöcken zusammengefasst. Das heißt nicht, dass damit Themen wegfallen, sondern es wurden ähnliche Themen zu einem Gesamtthema zusammengefasst. Manche Punkte kamen in fast allen Zirkeln vor (z.B. zwischenmenschliche Beziehung, Teamfähigkeit, MitarbeiterInnenführung, körperliche Belastungen etc.), andere waren spezifisch für einen bestimmten Bereich (z.B. Sprachproblematik im Kindergarten).

Alle einzelnen Lösungsvorschläge zu den unterschiedlichsten Themenbereichen wurden in Zusammenarbeit mit Steuer- und Projektgruppe folgendermaßen unterteilt:

- sofort umsetzbar
- mittel- bis längerfristig umsetzbar bzw. nicht umsetzbar





## Wie geht es jetzt weiter?

Aufgrund der Fülle von Lösungsvorschlägen erfolgt die Umsetzung Schritt für Schritt. Derzeit werden alle als „sofort umsetzbar“ eingestuften Vorschläge bearbeitet, es sind einige auch schon erledigt, wenn Sie diesen Bericht lesen. Hier ein paar Beispiele: es gibt ein Seminarangebot für RaucherInnenentwöhnung, Rückenschule und Entspannungs-/Augengymnastik (Termine dazu finden Sie auf Seite 8 der Broschüre). Das Thema „Parteienverkehr“ wird derzeit als Projekt im Bereich Gebäudeverwaltung bearbeitet, dann können die Ergebnisse auf andere Bereiche ausgedehnt werden. Manche Umsetzungen werden nicht alle Bereiche betreffen, wie z.B. eine Wasserleitung in der Sporthalle oder die Einführung einer Family-Support-Trainerin in den Kindergärten.

Alle fixierten Lösungen möchten wir hier noch nicht verraten, es soll ja die eine oder andere Überraschung dabei sein!

Die Projektgruppe arbeitet derzeit an Vorschlägen zu den Themen Ernährung und Bewegung, über die laufende Entwicklung und sich daraus ergebende Angebote zur aktiven Beteiligung werden Sie regelmäßig informiert.

Die „mittel- bis längerfristig umsetzbaren Lösungsvorschläge“ (z.B. Teamfähigkeit / Betriebsklima) werden in Zusammenarbeit von Steuer-, Projektgruppe und GesundheitszirkelmoderatorInnen noch genauer analysiert und konkretisiert und Schritt für Schritt abgearbeitet. Wenn sich herausstellt, dass Vorschläge nicht umsetzbar sind, werden Sie selbstverständlich ebenfalls darüber informiert wie über die weiteren fixierten Umsetzungen.

Die Jahre 2009 und 2010 sind somit sehr stark von den Umsetzungen der Vorschläge aus den Gesundheitszirkeln geprägt. Ende 2010 wird dann überprüft, ob die zu Projektbeginn beschlossenen Ziele erreicht wurden.

### Quick Wins

Quick Wins sind so genannte Sofortmaßnahmen, die schnell umgesetzt werden können und bei der Analyse der Lösungsvorschläge aus den Gesundheitszirkeln erarbeitet wurden. Dabei gibt es Maßnahmen, die für alle MitarbeiterInnen sind, aber auch solche, die nur für bestimmte Gruppen einen Nutzen bringen.

Folgende Quick Wins befinden sich derzeit in Umsetzung:

- **Angebote zur aktiven Beteiligung aller MitarbeiterInnen:**

gesundheitsbelastende Bereiche	Maßnahme
Rauchen	Tabakentwöhnung
Arbeitsüberlastung	Rückengymnastik
Sitzende Tätigkeit	
Nackenschmerzen / Arbeit am Computer	
Hochheben der Kinder	
Rückenprobleme	
Bildschirmarbeitsplatz / Sehschwäche	Augengymnastik
Augenprobleme	

- **Informationen:**

gesundheitsbelastende Bereiche	Maßnahme
Schlechte Kommunikation	Umfassendere Informationen in den regelmäßig stattfindenden Abteilungs- und Referatsbesprechungen (BSC-Ziel)
Keine Teamarbeit	
Zu wenig Unterstützung vom Vorgesetzten	
Fehlende bzw. mangelnde Kommunikation Vorgesetzte - MitarbeiterIn	
Group Wise Adressbuch	Informationen über Umgang mit dem Group Wise-Adressbuch an alle MitarbeiterInnen
Anforderungen von Eltern an Bedienstete der Kindergärten werden immer höher	Information an Kindergärtnerinnen über die Ausbildung zur Family-Support-Trainerin

- **einzelne Tätigkeiten:**

gesundheitsbelastende Bereiche	Maßnahme
Heben Geschirr	Industriegeschirrspüler wird vorgesehen
Internetzugang	Zugang zu Internet für alle Bediensteten
Dienstkleidung	Neuaufgabe der Dienstkleidungsordnung
Wasserkübel tragen	Wasserleitung Sporthalle



- **Verbesserungen, die in bestehende Projekte integriert werden:**

gesundheitsbelastende Bereiche	Maßnahme
Parteienverkehrszeiten (Belastungen durch ständigen Parteienverkehr)	Anpassung der Parteienverkehrszeiten
Arbeitsplatz (Mitarbeitertransport)	Optimierung des Mitarbeiter-Transports / Projekt Wirtschaftshof und Gärtnerei
Privat-PKW im Dienst	Privat-PKW im Dienst soll vermieden werden / Projekt Wirtschaftshof und Gärtnerei
Seminarprogramm, Computerkurse nicht für die Gemeinde maßge- schneidert	Laufende Verbesserung im Rahmen der Perso- nalentwicklung

Diese ersten Maßnahmen bedeuten jedoch nicht, dass es die einzigen Aktivitäten sind, die in dem betreffenden Bereich gesetzt werden. Im Maßnahmenkatalog, der im Herbst 2009 erscheinen wird, werden darauf aufbauend weitere Aktivitäten zu finden sein. So wird ganzheitlich, aber dennoch Schritt für Schritt, an der Reduktion der Belastungen der MitarbeiterInnen gearbeitet werden.

### Termine für die Sofortmaßnahmen

Maßnahme	Termin
<b>Tabakentwöhnung</b>	Informationsveranstaltung am <b>Dienstag, 15. September 2009</b> um <b>16:00 Uhr</b> im Museums Center Leoben
<b>Rückenschule</b>	Beginn <b>September 2009</b> Wir bitten vorab um Ihre Anmeldungen, Ter- mine werden dann vereinbart.
<b>Augen- / Entspannungsgymnastik</b>	<b>Donnerstag, 25. Juni 2009</b> <b>9:00 – 11:00 Uhr</b> oder <b>16:30 – 18:30 Uhr</b> in der Sporthalle
<b>Nordic Walking</b>	<b>Mittwoch, 24. Juni 2009</b> <b>Mittwoch, 1. Juli 2009</b> <b>Mittwoch, 15. Juli 2009</b> <b>jeweils von 18 – 20 Uhr</b> , Treffpunkt: Tivoli weitere Termine im Herbst

Der Dienstgeber übernimmt die Kosten der TrainerInnen, die Teilnahme an den Maßnahmen kann aber nicht als Dienstzeit angerechnet werden. Wir bitten um Ihre formlose Anmeldung (telefonisch, Mail, persönlich) zu diesen Aktivitäten bei Mag<sup>a</sup>. Christiane Treidl (DW 204 oder christiane.treidl@leoben.at).

## Wie wissen wir, ob wir unsere Ziele erreicht haben?

Ende 2010 werden wir die MitarbeiterInnenbefragung vom Sommer 2008 wiederholen. Anhand der veränderten Ergebnisse bei den beiden Befragungen können wir feststellen, ob wir erfolgreich waren.

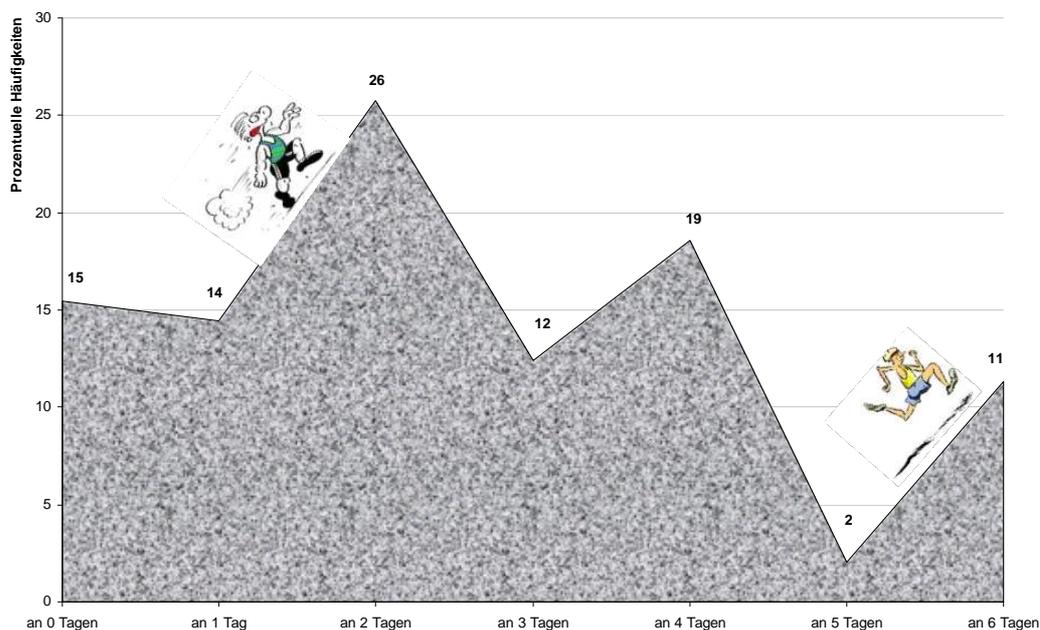
Beispielsweise haben wir als eines der Ziele definiert:

**Wir unterstützen unsere MitarbeiterInnen aktiv, ihr Gesundheitsbewusstsein zu stärken und ihre körperlichen und geistigen Ressourcen aufzubauen**

Es geht dabei generell darum, die Gesundheit zu stärken und aufzubauen (Gesundheitsförderungsmaßnahmen), im Detail z.B. um

- **Bewegungsfreude**
- **Gewichtsabbau**
- **Gesundheitsbewusstsein für Arbeit und Freizeit steigern**
- **Gesunder Körper und Geist**
- **Gesund in Pension gehen können**

Die Bewegungsfreude können wir über die Frage „an wie vielen Tagen einer gewöhnlichen Woche sind Sie für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv?“ „messen“. Im Sommer 2008 sah das Ergebnis so aus:





Wenn also Ende 2010 mehr als 13 % mindestens an 5 Tagen körperlich aktiv sind, konnte die Bewegungsfreude gesteigert werden.

Den Gewichtsabbau kann man z.B. unter anderem über den so genannten Body-Maß-Index (BMI) messen. Der BMI war übrigens der Grund, warum wir Sie nach Größe und Gewicht gefragt haben, da er sich wie folgt errechnet:  $\frac{kg}{m^2}$ . Laut BMI hatten z.B. 56 % Normalgewicht, das heißt dass 44 % mehr oder weniger übergewichtig waren. Wenn wir die 56 % steigern können, wäre das ebenfalls als Erfolg zu sehen.

Auf diese Art und Weise haben wir Messkriterien für alle Ziele und Unterziele festgelegt. Je mehr MitarbeiterInnen an der Befragung teilnehmen, umso besser können wir erkennen, ob wir unsere Ziele erreicht haben.

## Ihre AnsprechpartnerInnen im Projekt

Für alle Fragen oder Anregungen zum Projekt stehen Ihnen

- Mag. Bernhard Wiltschnigg DW 228 e-Mail: [bernhard.wiltschnigg@leoben.at](mailto:bernhard.wiltschnigg@leoben.at)
- Mag<sup>a</sup>. Christiane Treidl DW 204 e-Mail: [christiane.treidl@leoben.at](mailto:christiane.treidl@leoben.at)

jederzeit gerne zur Verfügung.

In Zusammenarbeit mit 

Mit freundlicher Unterstützung von



Beim Fonds Gesundes Österreich zur Förderung beantragt



Eine Information an jede Bedienstete / jeden Bediensteten

## Impressum

Stand: Juni 2009

Herausgeber: Stadtgemeinde Leoben

Für den Inhalt verantwortlich:

Referat Personal  
Personalentwicklung  
Tel. +43 (0)3842 40 62-204  
E-Mail: personal@leoben.at

