

# ProCura

Betriebliche Gesundheitsförderung  
im Landesdienst

**2005 – 2009**

## Abschlussbericht

**Bericht über den gesamten Projekt-Zeitraum 2005 - 2009  
und insbesondere über den Zeitraum  
1.1.2009 bis zum Stichtag 31.12.2009**

In Zusammenarbeit mit der Salzburger Gebietskrankenkasse und der  
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter



gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich (ein Geschäftsbereich  
der Gesundheit Österreich GmbH)



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

## Inhaltsverzeichnis:

1. Zusammenfassung .....	4
2. Dokumentation/Berichtswesen .....	9
3. Projektablauf .....	11
4. Projektkommunikationsstruktur.....	12
5. Zeitlicher Ablauf/Termine .....	14
6. Projekthandbuch.....	21
7. Projektteam- und Projektsteuerungsgruppensitzungen .....	21
8. Aktivitäten und Maßnahmen .....	22
8.1. Anzahl und Art der Aktivitäten.....	22
8.1.1. im gesamten Projektszeitraum bis Ende 2008 .....	22
8.1.2. im ersten Halbjahr 2009 .....	29
8.1.3. im zweiten Halbjahr 2009.....	31
8.2. Inhalte der Aktivitäten .....	31
8.2.1. Nordic Walking/Laufen.....	31
8.2.2. Yoga.....	32
8.2.3. Eltern-Kind-Turnen.....	33
8.2.4. Frauenfit.....	33
8.2.5. Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik .....	33
8.2.6. Musikkonditionsgymnastik - Fit in den Sommer.....	34
8.2.7. Qigong.....	34
8.2.8. Stimmtraining (WS und AufbauWS).....	34
8.2.9. Vortrag Männergesundheit .....	35
8.2.10. Vortrag Frauengesundheit.....	35
8.2.11. SuchtpräventionsWS für Führungskräfte.....	36
8.2.13. Veranstaltungsreihe "Führungsimpulse".....	36
8.2.14. Veranstaltungsreihe "Führungsplattform" .....	36
8.2.15. Stressmanagement und Entspannungstechniken.....	37
8.2.16. Auf in den Unruhestand .....	37
8.2.17. Start in ein gesünderes (Berufs)Leben.....	38
8.2.18. Fü(h)r mich - Selbstmanagement und Burnoutprävention.....	39
9. Interne Kommunikation.....	39
10. Abschlussevaluation .....	40
11. Gütesiegel .....	42
12. Nachhaltigkeit.....	42
13. Resümee.....	42

## **Anhänge:**

Anhang 1: Projekthandbuch, aktueller Stand 31.12.2009

Anhang 2: Protokolle des Abschlussworkshops des Projektteams und der Projektsteuerungsgruppe

Anhang 3: Aussendungen, Teilnehmer/innenlisten und Feedbackbögen

Anhang 4: Fotos von den Aktivitäten

Anhang 5: Kommunikation (ON - Meldungen)

Anhang 6: Bericht über die Abschlussevaluation

Anhang 7: Fotos von der Gütesiegelverleihung

## 1. Zusammenfassung

Der Salzburger Landesdienst hat sich – sowie viele andere Betriebe – dafür entschieden ein Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung durchzuführen. Die innerbetriebliche Gesundheitsförderung läuft unter dem Titel "ProCura".

### Fit für die Zukunft

Die Unternehmensführung ist sich über die Bedeutung des Projektes einig: "Wir verstehen das Programm als zeitgemäße Unternehmensstrategie, mit dem Ziel: das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern, die Gesundheitspotentiale zu stärken und Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen. Denn Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit gehen Hand in Hand und bilden die Basis eines erfolgreichen Unternehmens. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Landesverwaltung leisten ausgezeichnete Arbeit und wir wollen sicherstellen, dass das "Unternehmen Landesverwaltung" auch weiterhin organisatorisch, körperlich und geistig fit für die Zukunft ist."

### Ziele

Das Projektteam und die Unternehmensführung haben gemeinsam folgende Ziele und Nichtziele für das Projekt vereinbart:

ZIELE
Erhöhung der MitarbeiterInnenzufriedenheit und der Führungsqualität
Steigerung der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes
Gutes Betriebsklima erhalten (Benchmark nach außen)
Aktive Beteiligung von ca. 60% der MitarbeiterInnen an den Maßnahmen
Langfristige Verankerung des Gedankens der betrieblichen Gesundheitsförderung im Landesdienst
Nutzung von bereits bestehenden Strukturen und Einrichtungen

NICHTZIELE
Finanzierung von baulichen Maßnahmen
Aufbau von parallelen Strukturen zu vorhandenen Einrichtungen
Maßnahmenumsetzung mit Zwang (zB Teilnahmeverpflichtung)
Übernahme von Aufgaben der Führungskräfte

## **Maßnahmen**

Im Projektzeitraum 2005-2009 wurde basierend auf den Ergebnissen der Mitarbeiter/innenbefragung und den Gesundheitszirkeln eine Vielzahl unterschiedlichster Maßnahmen gesetzt, die sehr positiv aufgenommen wurden. Insgesamt wurden 250 Maßnahmen mit 4660 Teilnahmen durchgeführt. Maßnahmen wurden in folgenden Bereichen gesetzt:

### **Gesundheit im engeren Sinn**

- physisch
- psychisch
- Ernährung
- Checks

### **Verhältnis/Umgebungsebene**

- Lärm
- Licht
- Bildschirmarbeit

### **Prozessebene**

- Zeitdruck
- Stress
- Arbeitsaufgaben

### **Kooperationsebene**

- Feedback
- Konfliktkultur
- Führungskultur

## **Befragungsergebnisse**

Zur Erhebung des Istzustandes wurde als Basis im Herbst 2005 eine Befragung der Mitarbeiter/innen durchgeführt. Um Veränderungen festzustellen wurde im Herbst 2008 eine zweite Befragung initiiert und durchgeführt.

### **Verbesserungen im Bereich Führungskultur**

Als Hauptergebnis bleibt festzuhalten, dass sich im Rahmen der zweiten Mitarbeiter/innenbefragung eine deutlich Steigerung im Bereich der Führungskultur abzeichnete. Sowohl die Vorgesetzten mit ihrer Führungsqualität als auch die Beschäftigten selbst boten zu diesem Zeitpunkt einen viel größeren Rückhalt als vor Beginn des betrieblichen Gesundheitsförderungsprojektes. Dies schlug sich auch im entwickelten „Führungsindex“ nieder, der sich ebenfalls verbessert hatte. Lag die Salzburger Landesverwaltung 2005 im Vergleich zu anderen – mit demselben Instrument befragten Unternehmen – im Bereich der Führungskultur noch zurück, so hat hier ein deutlicher Auf- und z.Teil „Überholeffekt“

stattgefunden. Die Steigerung der Hilfs- und Unterstützungsbereitschaft der Führungskräfte ist unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung als positiv zu bewerten.

### **Verbesserung im Bereich der Partizipationsmöglichkeiten**

Damit einhergehend haben sich auch die Partizipationsmöglichkeiten und die persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes deutlich erhöht. Diese Effekte können zum Teil sicherlich auch auf die Logik von Gesundheitszirkel zurückgeführt werden, die ein klassisches Partizipationsinstrument darstellen.

### **Sozialklima auf kollegialer Ebene**

Im Bereich des Sozialklimas auf kollegialer Ebene, zeigten sich komplexere Effekte. Die soziale Unterstützung durch KollegInnen hatte sich ebenfalls deutlich erhöht, während das Sozialklima selbst – auf durchaus gutem Niveau – eher stagnierte. Die Qualität der sozialen Ressourcen spiegelte sich auch in einer überwiegend positiven Beurteilung des Betriebsklimas wider: Gut zwei Drittel aller befragten MitarbeiterInnen (68 %) beurteilten dieses als gut - nur 11 % der Befragten brachten eine ausgesprochene Unzufriedenheit zum Ausdruck.

Die Auswertung weiterer Variable (z.B. Konflikt,...) legte den Schluss nahe, dass die Bewertung des Sozialklimas im eigenen Team deutlich positiver erfolgte, als die Bewertung des kollegialen Klimas in der gesamten Organisation.

### **Arbeitsbezogene Belastungen**

Im Bereich der arbeitsbezogenen Belastungen, zeigten sich heterogene Entwicklungen. Faktoren wie Zeitdruck und Stress wurden praktisch in gleich hohem Maße subjektiv erlebt, wie 2005.

Gestiegen waren hingegen einerseits „klassische“ Faktoren, wie Bildschirmarbeit, Arbeitshaltung und Lärmbelastung; aber auch die Wahrnehmung von Konflikten unter KollegInnen.

Diese Punkte

Bildschirmarbeit/ Arbeitshaltung

Lärm

Konfliktkultur

sollten zukünftig auch weiterbearbeitet werden."

### **Gefühl der Bedrohung durch „andere Personen“**

Ein deutlicher Anstieg ließ sich auch im Bereich des Bedrohungsgefühls durch andere Personen – in der Regel durch Kunden – feststellen.

Gesamt ließ sich hier ein Wert von 16% festhalten, der in einigen Bereichen aber die Höhe von rund 30% erreichte, was bedeutet, dass sich in diesen Bereichen fast ein Drittel der MitarbeiterInnen in gewissen durch aggressive Kunden Situationen „bedroht“ fühlte. Die Sonderauswertung zeigte, dass bei diesem Faktor Bezirkshauptmannschaften besonders betroffen sind.

Auch in diesem Punkt werden entsprechende Maßnahmen überlegt und in Angriff genommen.

### **Bewertung des Projektes ProCura**

Die Gesamtbewertung des Projektes ProCura fiel sehr positiv aus. 75% der befragten MitarbeiterInnen beurteilten das Projekt mit sehr gut bzw. gut, nur 7% sahen das Projekt eher kritisch. Eine Weiterempfehlung sprachen 90% der Befragten aus. Das Projekt „ProCura“ hat im Laufe der Projektdauer über 55% der Beschäftigten durch Maßnahmen aktiv erreicht. Rund ein Drittel der MitarbeiterInnen hat mehrmals an Umsetzungsmaßnahmen teilgenommen. Die überwiegende Mehrheit (75%) der Befragten zeigte sich mit dem Projekt „ProCura“ sehr bzw. ziemlich zufrieden: Demgemäß würden auch 89% der Befragten ein Gesundheitsprojekt für MitarbeiterInnen anderen Institutionen und Firmen weiterempfehlen.

### **Abschlussevaluation**

Es gab eine breite Einschätzung dahingehend, dass ProCura eine große Auswirkung auf das Bewusstsein der MitarbeiterInnen gehabt hat - dabei natürlich primär bei denjenigen, die an den Maßnahmen teilgenommen haben, was in Summe aber aufgrund des hohen Durchdringungsgrades eine relativ große Anzahl ist. Andererseits wurde wiederholt die Einschätzung geäußert, dass das Projekt als Ausdruck einer gesteigerten Sensibilisierung des Top-Managements für die strategische Bedeutung von MitarbeiterInnengesundheit gesehen wird. Das spiegelte sich auch in den Ergebnissen der Mitarbeiter/innenbefragung 2008 wieder, in der 75% der Befragten angaben, dass sich auf Grund der angebotenen Aktivitäten das Gesundheitsbewusstsein – ganz oder zumindest teilweise – positiv veränderte und mehr auf die persönliche Gesundheit geachtet wurde. In diesem Punkt war ein deutlicher Zusammenhang mit der Teilnahme an Projektaktivitäten messbar. Weiteres gaben fast ebenso viele Personen – 71% - an, dass sich das persönliche gesundheitsbezogene Verhalten positiv verändert hat.

Weiters zeigte sich in vielen Gesprächen, dass sich das Bewusstsein bezüglich des Verständnisses, was mit betrieblicher Gesundheitsförderung gemeint ist, erweitert hat. Mehrere InterviewpartnerInnen verorteten im Projekt eine verstärkte Orientierung an Gesundheitsförderungsmaßnahmen auf der Verhältnissebene und an Nachhaltigkeit. Die in der ersten Projekthälfte durchaus mehrmals geäußerte Kritik eines verkürzten, primär auf sportliche Aktivitäten fokussierten Gesundheitsförderungsverständnisses, wurde in der Abschlussevaluierung so gut wie gar nicht mehr geäußert.

Durch einzelne MitarbeiterInnen und z.T. auch durch den Betriebsrat erfolgte die Einschätzung, dass durch das Projekt ein deutliches Signal bezüglich des Interesses des Dienstgebers an einer Verbesserung der Arbeitssituation gesetzt wurde, während der Eindruck in der ersten Projekthälfte des Projekts noch sehr stark von der dort noch diagnostizierten „Vertrauenserosion“ der MitarbeiterInnen geprägt war. D.h.

während in der Phase 1 recht häufig die Kritik geäußert wurde, dass ProCura primär eine Alibiaktion zur Verschleierung sich kontinuierlich verschlechternder Arbeitsverhältnisse sein könnte, wurde nun überwiegend das Interesse an einer Verbesserung für die MitarbeiterInnen nicht nur bei der Projektleitung, sondern auch bei den Dienstgebern als glaubwürdig gesehen. Dem Projekt ist es gut gelungen, sich als eigenständiges und glaubhaft um das Wohl der MitarbeiterInnen bemühtes Projekt zu positionieren. Das korrespondiert auch mit der Einschätzung in der Mitarbeiter/innenbefragung 2008. 27% der Befragten gaben an, dass sich der Stellenwert von Gesundheit und Wohlbefinden im Unternehmen – erhöht hat. Weitere 43% sahen zumindest eine teilweise gegebene Erhöhung.

Nicht zuletzt wurde die gute Kooperation des Projektes mit der Personalvertretung als großer Erfolg verortet.



## 2. Dokumentation/Berichtswesen

Das Projekt ProCura umfasste den Zeitraum Herbst 2005 bis Ende 2009. Das Projekt wird in fünf Zwischenberichten und einem Abschlussbericht dokumentiert.

Der **erste Zwischenbericht** zum Stichtag 31.12.2006 umfasste den Zeitraum von Projektstart **20.1.2005 bis 31. 12.2006**. In diesen Zeitraum fallen die Planung und Durchführung der ersten MitarbeiterInnenbefragung, die Ausbildung interner GesundheitszirkelmoderatorInnen, die Durchführung der Gesundheitszirkel, die Planung der ersten Umsetzungsphase und die Umsetzung von Maßnahmen bis 31.12.2006.

Der **zweite Zwischenbericht** zum Stichtag 30.6.2007 umfasst den Zeitraum **1.1.2007 bis 30.6.2007**. In diesen Zeitraum fallen die Planung von Maßnahmen aufgrund der Ergebnisse der MitarbeiterInnenbefragung und der Gesundheitszirkel, die Umsetzung von Maßnahmen bis 30.6.2007 sowie die Durchführung der Zwischenevaluation.

Der **dritte Zwischenbericht** zum Stichtag 31.12.2007 umfasst den Zeitraum **1.7.2007 bis 31.12.2007**. In diesen Zeitraum fallen die Planung von Maßnahmen aufgrund der Ergebnisse der MitarbeiterInnenbefragung, der Gesundheitszirkel, der bisherigen Erfahrungen (gut angenommene Maßnahmen), der Zwischenevaluation und die Umsetzung der geplanten Maßnahmen bis 31.12.2007.

Der **vierte Zwischenbericht** zum Stichtag 30.6.2008 umfasst den Zeitraum **1.1.2008 bis 30.6.2008**. In diesen Zeitraum fallen die Planung von Maßnahmen aufgrund der Ergebnisse der MitarbeiterInnenbefragung, der Gesundheitszirkel, der bisherigen Erfahrungen (gut angenommene Maßnahmen) und die Umsetzung der geplanten Maßnahmen bis 30.6.2008. Weiters wurde mit der Planung der Mitarbeiter/innenbefragung im Herbst 2008 begonnen.

Der **fünfte Zwischenbericht** zum Stichtag 31.12.2008 umfasst den Zeitraum **1.7.2008 bis 31.12.2008**. In diesen Zeitraum fallen die Planung von Maßnahmen aufgrund der Ergebnisse der MitarbeiterInnenbefragung, der Gesundheitszirkel, der bisherigen Erfahrungen (gut angenommene Maßnahmen) und die Umsetzung der geplanten Maßnahmen bis 31.12.2008. Ende September/Anfang Oktober 08 wurde die zweite Mitarbeiter/innenbefragung durchgeführt. Weiters wurde mit der Planung der Abschlussevaluation, die im Jänner/Februar 2009 stattfand, begonnen.

Der **Abschlussbericht** zum Stichtag 31.12.2009 umfasst den **gesamten Projektzeitraum** und **insbesondere den Zeitraum 1.1.2009 bis 31.12.2009**. In diesen Zeitraum fallen die Planung, Durchführung und Auswertung der zweiten Mitarbeiter/innenbefragung. Die Planung und Durchführung der Abschlussevaluation sowie die Planung und Umsetzung von weiteren Maßnahmen.

### 3. Projektablauf

Das Projekt ist in folgenden Phasen, Schritten abgelaufen.

Erste Mitarbeiter/innenbefragung	Herbst 2005	
Präsentation der Ergebnisse der Mitarbeiter/innenbefragung	Jänner 2006	
Gesundheitszirkel (Moderator/innenausbildung und Durchführung)	Februar bis Juni 2006	
Maßnahmenplanung im Projektteam	ab März/April 2006 und dann laufend	
Umsetzung von Maßnahmen: Phase I	ab September 2006 bis Juni 2007	
Zwischenevaluierungsschritt	Februar – April 2007	
Umsetzung von Maßnahmen: Phase II	Juli 2007 bis Juni 2008	
Zweite Mitarbeiter/innenbefragung	Herbst 2008	
Umsetzung von Maßnahmen	Herbst/Winter 2008	
Präsentation der Ergebnisse der Mitarbeiter/innenbefragung	Dezember 2008	
Abschlussevaluation	Februar 2009	
Weitere Planung und Umsetzung von Maßnahmen auf Basis der Ergebnisse der Befragung 2008	seit Beginn 2009	

## 4. Projektkommunikationsstruktur

Kommunikationsstrukturen während des Projektzeitraumes

Projekt-auftrag-geberInnen (PAG)	Landesräte und Landesrätin für Personal: Landesrat Dr. Erwin Buchinger, Landesrätin Erika Scharer und Landesrat Josef Eisl Landesamtsdirektor Hofrat Dr. Heinrich Christian Marckhgott
Projektauftrag-gebervertreter (PAGV)	Hofrat Dr. Michael Cecon
Projektleiterin (PL)	Mag. <sup>a</sup> Monika Parhammer
Projektteam (PT)	Frau DI (FH) Andrea Barth, Referat Bautechnik Frau Mag. <sup>a</sup> Susanne Köchl, Gesundheitsreferat Frau Waltraud Hofbauer, MIM, Salzburger Verwaltungsakademie Herr Ing. Mag. Walter Pfaller, Landessportbüro Herr DI Wolfgang Schilcher, Referat techn. Gewerbewesen Herr Mag. Kai Vogelsang, Gewerbliches Betriebsanlagenrecht
Projektsteuerungsgruppe (PSG)	Ressortzuständige/r Landesrat/rätin und Landesamtsdirektor Hofrat Dr. Heinrich Christian Marckhgott, Projektauftraggeber Hofrat Dr. Michael Cecon, Projektauftraggebervertreter Dr. Franz Promock, MAS MTD, Salzburger Verwaltungsakademie Dr. <sup>in</sup> Karin Draxl, Abteilungsleiterin Dr. Bernd Gollackner, Stellv. Vorsitzender des Zentralausschusses der Personalvertretung Landessanitätsdirektor Dr. Christoph König, Gesundheit Hofrat Mag. Reinhold Mayer, Bezirkshauptmann Mag. Walter Oberascher, Vorsitzender des Zentralausschusses der Personalvertretung Mag. <sup>a</sup> Romana Rotschopf, Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit Frau Elisabeth Zeisberger, MSc, Salzburger Gebietskrankenkasse
Aufgaben der Projektauftrag-geber/innen	Auswahl ProjektleiterIn/ProjektmitarbeiterInnen Formulierung Projektauftrag (Punkt 1 - gemeinsam mit Projektleiterin) Projekt nach außen vertreten Formeller Projektstart /-ende und Projektabbruch Beitrag zum Projektmarketing Letztentscheidungen
Aufgaben der Projektauftrag-	Vertretung der Projektauftraggeber, Kommunikation mit Projektauftraggebern

geber- vertreter/innen	<p>Erster Projektansprechpartner für die Projektleitung</p> <p>Bereitstellung und kontinuierliche Sicherung der notwendigen Projektressourcen</p> <p>Projekthandbuch genehmigen</p> <p>Abschluss von Verträgen</p> <p>Freigabe von Marketingmaßnahmen</p> <p>Entscheidung über Informationshäufigkeit und -art von Führungskräften und MitarbeiterInnen</p> <p>Freigabe von finanziellen Mitteln</p> <p>Unterstützung der Projektleitung bei der Aufbereitung von Unterlagen und Vorschlägen für die Projektauftraggeber und die Projektsteuerungsgruppe</p> <p>Leitung von Projektsteuerungsgruppensitzungen</p>
Aufgaben der Projekt- steuerungs- gruppe (PSG)	<p>Beratendes Gremium für die Projektauftraggeber</p> <p>Strategische Ausrichtung und Steuerung des Projektes</p> <p>Diskussion und Feedback zu Maßnahmenkatalogen und Ergebnisberichten</p>
Aufgaben der Projektleiterin	<p>Verantwortung für die Termintreue und Abwicklung des Projektes</p> <p>Laufende Information des Projektauftraggebers und der Projektteammitglieder</p> <p>Abstimmung der Aufgaben</p> <p>Projektorganisation mit Termineinteilung und Überwachung</p> <p>Projektdokumentation, Projektcontrolling</p> <p>Organisation des Projektmarketings</p> <p>Ergebnisverantwortung für eigene Arbeitspakete übernehmen</p> <p>Organisation und Koordination von Projektbesprechungen</p>
Aufgaben des Projektteams (PT)	<p>Inhaltliche Mitarbeit im Projekt</p> <p>gemeinsame Projektverantwortung</p> <p>Erstellung von Maßnahmenkatalogen</p> <p>Verantwortung für die Abwicklung von Arbeitspaketen übernehmen</p> <p>Ergebnisverantwortung für Arbeitspakete übernehmen</p> <p>Teilnahme an Projektbesprechungen</p>
Aufgaben des Projektcoach	<p>Qualitätssicherung im Sinne des österreichischen Netzwerkes</p> <p>Schnittstelle zum Fonds Gesundes Österreich</p> <p>Information des Fonds über Projektstatus</p>
Aufgaben des externen Experten	<p>Durchführung der Interpretationsgespräche</p> <p>Fallweise Beauftragung durch die PAG, PAGV und PL für Beratungen insbesondere zu Spezialthemen wie zB Befragung, Evaluation, Zirkel, Führung, etc.</p>
Aufgaben der Gesundheitszirkel moderator/innen	<p>Organisation von Gesundheitszirkeln</p> <p>Mitarbeit beim Planen eines Gesundheitszirkel</p> <p>Durchführung und Dokumentation von Gesundheitszirkeln</p>

## **5. Zeitlicher Ablauf/Termine**

### **2005:**

**15. Mai 2005**

Projektauftrag und Einsetzung einer Projektgruppe

**9. Juni 2005**

1. Projektteamsitzung

**22. Juni 2005**

2. Projektteamsitzung

**5. Juli 2005**

3. Projektteamsitzung

**20. Oktober 2005**

Förderzusage des Fonds Gesundes Österreich

**Herbst 2005**

Erste Mitarbeiter/innenbefragung

**Dezember 2005**

Präsentation der Ergebnisse der Mitarbeiter/innenbefragung für Führungskräfte

### **2006:**

**20. Jänner 2006**

Sitzung der Projektsteuerungsgruppe

**Jänner 2006**

Feedbackgespräche der Führungskräfte einerseits mit dem externen Experten Dr. Christian Scharinger und andererseits mit der obersten Führungskraft der Landesverwaltung, dem Landesamtsdirektor HR Dr. Heinrich Christian Marckhgott, bezüglich der Ergebnisse der ersten Mitarbeiter/innenbefragung.

**30. Jänner 2006**

Unterzeichnung der Charta des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung durch das LAND Salzburg

**1.-14. Februar 2006**

Bioprobewochen in den Kantinen des Landes

**27. Februar 2006**

Aussendung an alle Dienststellenleiter/innen: Einladung zur ersten Tranche der Gesundheitszirkel in den Bezirkshauptmannschaften und den Zielgruppen: Lehrlinge und Mitarbeiter/innen mit Behinderungen

**27.-29. März 2006**

Ausbildung der internen Gesundheitszirkelmoderator/innen

**3. April 2006**

1. Projektteamsitzung (neues Team)

**April 2006 (18., 19., 20. und 21.4. und 3.5.)**

Gesundheitscheck für Mitarbeiter/innen - Vitaltruck der UNIQA

**April 2006**

Geschlechterspezifische Auswertung der Mitarbeiter/innenbefragung

**ab 3. Mai 2006**

Frühlingsfit-Aktion gemeinsam mit der Salzburg AG (NW/Laufen)

**3. Mai 2006**

2. Projektteamsitzung

**17. Mai – 19. Juli 2006**

Gesundheitszirkel – Personen mit Behinderungen Gruppe I

**17. Mai – 20. Juni 2006**

Gesundheitszirkel – Personen mit Behinderungen Gruppe II

**23. Mai 2006**

Information in der Abteilungsleiter/innensitzung über Gesundheitszirkel

**2. Juni 2006**

3. Projektteamsitzung

**26. Juni 2006**

Nochmalige Einladung zu Gesundheitszirkeln an alle Lehrlinge

**26. Juni 2006**

Projektsteuerungsgruppensitzung

**3. Juli 2006**

4. Projektteamsitzung

**19. Juli 2006**

Ansuchen um Vertragserrichtung beim Fonds Gesundes Österreich (Projekthandbuch, Evaluationsangebote, Marketingkonzept, Budgetplanung, Maßnahmenkatalog für Herbst-Winter 06/07)

**12. Juli 2006**

Aussendung an alle Dienststellenleiter/-innen: Information über Durchführung der 2. Tranche an Gesundheitszirkeln (alle Dienststellen ausgenommen Bezirkshauptmannschaften)

**20. Juli 2006**

Aussendung der Einladung für Gesundheitszirkel der 2. Tranche an alle Mitarbeiter/-innen per Email

**11. August 2006**

5. Projektteamsitzung

**22. August 2006**

Schreiben des Landesamtsdirektors an alle Dienststellenleiter/-innen: Entsendung von Multiplikator/-innen zur Informationsveranstaltung am 20.9.06

**30. August 2006**

Übermittlung von Ergänzungen zum Maßnahmenkatalog 2006 an den Fonds Gesundes Österreich

**8. September 2006**

Erstes Treffen der Gesundheitszirkelmoderator/-innen: Berichte über Erfahrungen aus den ersten Zirkeln; Zuteilung der weiteren Zirkel.

**14. September 2006**

6. Projektteamsitzung

**18. September 2006**

Aussendung eines Informationsfolders "Auf die Plätze fertig los" über das Projekt an alle Mitarbeiter/-innen

**20. September 2006**

Informationsveranstaltung für Multiplikator/-innen

**26. September 2006**

Präsentation des Projektes ProCura in der Bezirkshauptmannschaft Tamsweg und St. Johann (Dachprojekt MOVE on Tour)

**29. September 2006**

Positive Entscheidung des Förderantrages



**4. Oktober – 25. Oktober 2006**

Gesundheitszirkel: Mitarbeiter/innen übergreifend Amt Gruppe III

**7. Oktober 2006**

Auftaktveranstaltung ProCura-Sportfest im Universitätslandessportzentrum Rif

**9. Oktober 2006**

7. Projektteamsitzung

**10. Oktober – 17. Oktober 2006**

Gesundheitszirkel: Mitarbeiter/innen übergreifend Amt Gruppe IV

**12. Oktober – 23. Oktober 2006**

Referatsleiter/innen übergreifend Amt Gruppe V

**17. Oktober 2006**

Contracting Treffen bzw. Startworkshop bezüglich der externen Evaluation mit der Firma ppm Institut für Systemische Organisationsforschung.

**17. Oktober – 6. November 2006**

Gesundheitszirkel - Mitarbeiter/innen der Bezirkshauptmannschaft Hallein

**23. Oktober – 24. Oktober 2006**

Gesundheitszirkel – Mitarbeiter/innen der Straßenmeisterei Bruck

**24. Oktober 2006**

Projektpräsentation in den Bezirkshauptmannschaften Hallein und Zell am See (Dachprojekt MOVE on Tour)

**9. November 2006**

8. Projektteamsitzung

**21. November 2006**

Sitzung mit Projektauftraggebern

**24. November 2006**

Projektsteuerungsgruppensitzung

**28. November 2006**

Teilnahme von 4 Lehrlingen am Workshop mit Lehrlingen von Akzente Salzburg zum Thema: Suchtprävention.

## **2007:**

### **9. Jänner 2007**

Gespräch mit der Dienststellenleitung der Straßenmeisterei Bruck bezüglich der Umsetzung von Maßnahmenvorschlägen aus dem Gesundheitszirkel (siehe Gesprächsprotokoll Anhang 2).

### **22. Jänner 2007**

Gespräch mit der Dienststellenleitung bzw. Vertretern aus der Dienststelle (GZ-Moderatorin und der GZ-Sprecherin) Bezirkshauptmannschaft Hallein bezüglich Umsetzung von Maßnahmenvorschlägen aus dem Gesundheitszirkel (siehe Gesprächsprotokoll Anhang 2).

### **25. Jänner 2007**

9. Projektteamsitzung

### **6. Februar 2007**

Zwischenevaluation; Interviews mit Fokusgruppen und Durchführung von Einzelinterviews

### **7. Februar 2007**

Zwischenevaluation; Interviews mit Fokusgruppen und Durchführung von Einzelinterviews

### **5. März 2007**

Bericht über den Projektstatus in der Sitzung des Zentralausschusses der Personalvertretung

### **6. März 2007**

Gespräch mit dem Büro für Frauenfragen und Chancengleichheit bzgl. Berücksichtigung der Genderperspektive im Projekt

### **8. März 2007**

Zehnte Projektteamsitzung

### **29. März 2007**

Projektsteuerungsgruppensitzung

### **10. Mai 2007**

Elfte Projektteamsitzung

### **22. August 2007**

Zwölfte Projektteamsitzung

**7. Dezember 2007**

Dreizehnte Projektteamsitzung

## **2008:**

**17. Jänner 2008**

Vierzehnte Projektteamsitzung

**20. Februar 2008**

Fünfzehnte Projektteamsitzung

**1. April 2008**

Projektsteuerungsgruppensitzung

**2. Juni 2008**

Bericht bei der Arbeitsausschusssitzung der Landesregierung über das Projekt ProCura und Präsentation eines Vorschlags über die nachhaltige Implementierung der Gesundheitsförderung in der Landesverwaltung.

**11. Juni 2008**

Vortrag und Vorstellung des Projektes im Rahmen einer Veranstaltung zu betrieblichem Gesundheitsmanagement bei den Salzburger Nachrichten

**23. Juni 2008**

Abschlussrunde der Gesundheitszirkel mit allen Gesundheitszirkelsprecherinnen und -moderatorinnen.

**16. November 2008**

Projektteamsitzung

## **2009**

**19. und 20. Jänner 2009**

Möglichkeit für die Dienststellenleiter/innen persönlich die dienststellenspezifischen Ergebnisse der Mitarbeiter/innenbefragung 2008 mit dem externen Experten Dr. Christian Scharinger zu besprechen

**27. Jänner 2009**

Besprechung der Ergebnisse der Mitarbeiter/innenbefragung 2009 mit dem Landesamtsdirektor

**29. Jänner 2009**

Abschlussworkshop mit dem Projektteam

**2. und 3. Februar 2009**

Interviews mit den Focusgruppen mit Einzelpersonen

**26. Februar 2009**

Verleihung des Gütesiegels für betriebliche Gesundheitsförderung vom europäischen Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung

**17. März 2009**

Fünfte und letzte Sitzung der Projektsteuerungsgruppe

**Hinweis:**

- Im Zuge der Projektteamsitzungen fand gleichzeitig das regelmäßige Projektcontrolling statt.
- Sitzungen mit dem Projektauftraggebervertreter und das Projektreporting fanden mindestens monatlich sowie auch anlassbezogen öfter und kurzfristig statt und wurden nicht extra angeführt.

## **6. Projekthandbuch**

Das Projekthandbuch wurde laufend fortgeschrieben. Nach Verlängerung des Projektzeitraumes wurde der Zeitraum zweites Halbjahr 2008 und 2009 eingefügt. Die aktuell überarbeitete Version des Projekthandbuches ist mit dem 31.12.2009 datiert – siehe *Anhang 1*.

## **7. Projektteam- und Projektsteuerungsgruppensitzungen**

Zum besseren Verständnis des Projektablaufes und der Nachvollziehbarkeit haben wir uns erlaubt im *Anhang 2* die Protokolle des Abschlussworkshops des Projektteams und der abschließenden Projektsteuerungsgruppensitzung beizufügen.

## 8. Aktivitäten und Maßnahmen

Basis für die Planung der Aktivitäten und Maßnahmen waren die Ergebnisse der Mitarbeiter/innenbefragungen im Herbst 2005 und 2008, die Ergebnisse der Gesundheitszirkel und die bisherigen Erfahrungen und die Ergebnisse der Abschlussevaluation.

2009 wurden jene Aktivitäten im Bereich Bewegung fortgesetzt, die von den MitarbeiterInnen bisher gut angenommen wurden. Weiters wurden über die Verwaltungsakademie Seminare im Bereich psychische Gesundheit angeboten. Im Rahmen der "Führungsimpulse" fanden wieder 4 Abendveranstaltungen für Führungskräfte statt. Eine ähnliche Vortragsreihe wurde auf Anregung aus einem Gesundheitszirkel für das mittlere Management unter dem Titel "Führungsplattform" konzipiert und umgesetzt.

### 8.1. Anzahl und Art der Aktivitäten

#### 8.1.1. im gesamten Projektzeitraum bis Ende 2008

2006

2006	Ort	Referent/in	Beginn- datum	End- datum	TN
Gesundheitscheck im Uniqa Vitaltruck	Salzburg	Uniqa	18.4.2006	18.4.2006	100
Gesundheitscheck im Uniqa Vitaltruck	Salzburg	Uniqa	19.4.2006	19.4.2006	100
Gesundheitscheck im Uniqa Vitaltruck	St. Johann	Uniqa	20.4.2006	20.4.2006	100
Gesundheitscheck im Uniqa Vitaltruck	Tamsweg	Uniqa	21.4.2006	21.4.2006	56
Frühlingsfit-Aktion (Nordic-Walking/Laufen) gemeinsam mit der Salzburg AG	Salzburg-Volksgarten	Personal Fitness	2.5.2006	13.9.2006	6
Frühlingsfit-Aktion (Nordic-Walking/Laufen) gemeinsam mit der Salzburg AG	Salzburg - Rif	Personal Fitness	2.5.2006	13.9.2006	5
Gesundheitscheck im Uniqa Vitaltruck	Salzburg	Uniqa	3.5.2006	3.5.2006	88
Qigong (Einsteiger/innen)	Salzburg	Hermine Lettner	13.9.2006	6.12.2006	14
Qigong (Fortgeschrittene)	Salzburg	Hermine Lettner	13.9.2006	6.12.2006	15
Vortragsreihe "Psycho soziale Gesundheit" zum Thema Gesundes Führen gemeinsam mit der Salzburg AG: "Früherkennung psychischer Belastungen und Krankheiten"	Salzburg AG	Prim. Priv.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek	26.9.2006	26.9.2006	65
Fit in den Winter – Konditionsgymnastik mit Musik	Salzburg	Proges	27.9.2006	28.2.2007	34

Informationsveranstaltung für Multiplikator/innen	Salzburg	Personal Fitness	20.9.2006	20.9.2006	62
Yoga im Pinzgau	Zell am See	Erika Zehentner	3.10.2006	21.11.2006	13
Vortrag "Vorsorge und Behandlungsmöglichkeiten von Brustkrebs"	Salzburg AG	Prim.Univ.-Prof.Dr.Christian Menzel	5.10.2006	5.10.2006	26
Sportfest-ProCura	Rif	Personal Fitness	7.10.2006	7.10.2006	120
Lust statt Frust - gesundes Essen hält fit	Tamsweg	Andrea Mayer	10.10.2006	10.10.2006	23
Lust statt Frust - gesundes Essen hält fit	St. Johann	Marianne Mittendorfer	25.10.2006	25.10.2006	23
Vortragsreihe "Psycho soziale Gesundheit" zum Thema Gesundes Führen gemeinsam mit der Salzburg AG: "Körperliche & seelische Balance - Psychosomatik und Arbeit"	Universität Salzburg	Primar Dr. Manfred Stelzig	7.11.2006	7.11.2006	65
Lust statt Frust - gesundes Essen hält fit	Salzburg	Gabriele Schebaran	9.11.2006	9.11.2006	24
Selbstverteidigung für Frauen	Salzburg	Gabriele Weinberger	14.11.2006	15.11.2006	16
Mentale Fitness	Salzburg	Uniqa, Mag. Martin Neuwirth	16.11.2006	16.11.2006	20
Lust statt Frust - gesundes Essen hält fit	Salzburg	Gabriele Schebaran	22.11.2006	22.11.2006	30
Lust statt Frust - gesundes Essen hält fit	Zell am See	Marianne Mittendorfer	21.11.2006	21.11.2006	30
Lust statt Frust - gesundes Essen hält fit	Hallein	Gabriele Schebaran	20.11.2006	20.11.2006	20
Nordic-Walken & Laufen	Salzburg-Volksgarten	Personal Fitness	9.10.2006	11.12.2006	15
Nordic-Walken & Laufen	Salzburg - Rif	Personal Fitness	11.10.2006	13.12.2006	16
Nordic-Walken & Laufen	St. Johann	Personal Fitness	12.10.2006	14.12.2006	17
Nordic-Walken & Laufen	Tamsweg	Personal Fitness	11.10.2006	13.12.2006	12
Nordic-Walken & Laufen	Zell am See	Personal Fitness	10.10.2006	12.12.2006	5
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Salzburg	ASKÖ	17.10.2006	Jänner 2007	12
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Salzburg	ASKÖ	19.10.2006	Jänner 2007	13
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Hallein	ASKÖ	16.10.2006	Jänner 2007	9
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Tamsweg	ASKÖ	17.10.2006	Jänner 2007	3
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Zell am See	ASKÖ	16.10.2006	Jänner 2007	7
Aquatraining	Salzburg	Union	9.11.2006	1.3.2007	11
Vortragsreihe "Psycho soziale Gesundheit" zum Thema Gesundes Führen gemeinsam mit der Salzburg AG: "Die Gesunde Führungskraft"	Christian Doppler Klink Salzburg	Primar Dr. Wilfried Leeb und Dr. Christian Scharinger	28.11.2006	28.11.2006	65
Workshop für Lehrlinge zum Thema Suchtprävention	Salzburg	Akzente Salzburg	28.11.2006	28.11.2006	

Mein Alter, mein Potential	Salzburg	AMD, Mag. Irene Lanner	abgesagt		zu wenige TN
Gesund arbeiten bis ins Alter	Salzburg	AMD, Mag. Irene Lanner u. Dr. Daniela Dallago	abgesagt		zu wenige TN
				<b>Summe</b>	<b>1240</b>

### Winter/Frühling 2007

2007	Ort	Referent/in	Beginn-datum	End-datum	TN
Stressmanagement	St. Gilgen	Helmut Lange	20.3.2007	21.3.2007	11
Auf in den Unruhestand	Salzburg	Sonja Schiff	10.4.2007	12.4.2007	12
Fit fürs Leben – gesunde, leichte Küche	Salzburg	Andrea Vorderleitner Erwin Hofbauer	20.4.2007	20.4.2007	13
Frei von Nikotin – die Sofort Schluss Methode	Salzburg	Karin Reisinger	2.5.2007	3.5.2007	11
Fit for Performance	S. Gilgen	Mag. Heinrich Lechner	3.5.2007	4.5.2007	16
Fit for Performance	St. Gilgen	Mag. Heinrich Lechner	4.6.2007	5.6.2007	16
Qigong	Salzburg	Hermine Lettner	31.1.2007	25.4.2007	14
Qigong	Salzburg	Hermine Lettner	31.1.2007	25.4.2007	15
Qigong	Salzburg	Hermine Lettner	2.5.2007	25.7.2007	15
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	29.1.2007	11.6.2007	12
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	29.1.2007	11.6.2007	12
Nordic-Walking/Laufen	Rif	Personal Fitness	31.1.2007	13.6.2007	17
Nordic-Walking/Laufen	St. Johann	Personal Fitness	1.2.2007	14.6.2007	19
Nordic-Walking/Laufen	Tamsweg	Personal Fitness	31.1.2007	13.6.2007	14
Nordic Sports Cocktail	Faistenau	Personal Fitness	24.2.2007	24.2.2007	abgesagt
Fit in den Sommer	Salzburg	ProGes	28.2.2007	4.7.2007	34
Yoga	Salzburg	Union Salzburg	6.3.2007	12.6.2007	17
Yoga	St. Johann	Union Salzburg	5.3.2007	11.6.2007	18
Yoga	Tamsweg	Union Salzburg	---	--	zu wenige TN
Yoga	Saalfelden	Frau Zehentner	18.1.2007	8.3.2007	11
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik für Lehrlinge	Tamsweg	ASKÖ	02.2007	05.2007	11
DEPLAN - Diabetespräventionsprogramm	Salzburg	EU-weites Programm	03.2007	offen	0
MbO-Werkstatt	Salzburg	MOVE – Team	21.5.2007	21.5.2007	34
Integrationsseminar	St. Gilgen	Freudenthaler/ Rödl	15.3.2007	16.3.2007	41
Vorbereitungstag zum Team – Land Salzburg Bewerb	Anif	Personal Fitness	1.6.2007	1.6.2007	40



Das Team – Land Salzburg Bewerb	Anif	Personal Fitness	15.6.2007	15.6.2007	77
Vorträge zur "Büroergonomie"	BH Hallein	Arbeitsmedizinischer Dienst	21. 6. 2007	21.6.2007	10
Vorträge zur "Büroergonomie"	Bürgerzentrum am Bahnhof	Arbeitsmedizinischer Dienst	25. 6.2007	25.6. 2007	24
Vorträge zur "Büroergonomie"	Michael-Pacherstraße 36	Arbeitsmedizinischer Dienst	27. 6. 2007	27. 6. 2007	25
Vorträge zur "Büroergonomie"	BH-Tamsweg	Arbeitsmedizinischer Dienst	28. 6. 2007	28. 6. 2007	16
Vorträge zur "Büroergonomie"	Bezirkshauptmannschaft Zell am See	Arbeitsmedizinischer Dienst	2. 7. 2007	2. 7. 2007	12
Vorträge zur "Büroergonomie"	Bezirkshauptmannschaft St. Johann		3. Juli 2007	3. Juli 2007	13
				<b>Summe</b>	<b>580</b>

### Herbst/Winter 2007

2007	Ort	Referent/in	Beginn-datum	End-datum	TN
Stressmanagement	St. Gilgen	Helmut Lange	3.12.2007	4.12.2007	14
Fit fürs Leben – gesunde, leichte Küche	Salzburg	Andrea Vorderleitner Erwin Hofbauer	9.11.2007	9.11.2007	13
Fit for Performance	St. Gilgen	Mag. Heinrich Lechner	22.10.2007	23.10.2007	13
Workshop/Erfahrungsaustausch für MitarbeiterInnen mit Behinderungen: Sichtbare und unsichtbare Barrieren überwinden	Salzburg	Mag.a Martina Berthold, Teresa Lugstein, Gerhard Rosenstatter	24.10.2007	24.10.2007	22
Selbstverteidigung für Frauen	Salzburg	Gabriele Weinberger	12.11.2007	13.11.2007	9
NichtraucherIn in 5 Stunden	Salzburg	Firma Well active	29.9.2007	29.9.2007	1
NichtraucherIn in 5 Stunden	Salzburg	Firma Well active	13.10.2007	13.10.2007	10
NichtraucherIn in 5 Stunden	Tamsweg	Firma Well active	9.11.2007	9.11.2007	15
NichtraucherIn in 5 Stunden	Hallein	Firma Well active	23.11.2007	23.11.2007	17
NichtraucherIn in 5 Stunden	Salzburg	Firma Well active	7.12.2007	7.12.2007	7
Qigong	Salzburg	Hermine Lettner	19.9.2007	21.11.2007	8
Qigong	Salzburg	Hermine Lettner	19.9.2007	21.11.2007	12
Nordic-Walking/Laufen	Rif	Personal Fitness	3.10.2007	19.12.2007	18
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	1.10.2007	17.12.2007	15
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	1.10.2007	17.12.2007	11
Nordic-Walking/Laufen	St. Johann	Personal Fitness	4.10.2007	01.2008	14

Nordic-Walking/Laufen	Tamsweg	Personal Fitness	3.10.2007	01.2007	10
Fit in den Winter/Musik-Konditionsgymnastik	Salzburg	ProGes	26.9.2007	02.2008	36
Yoga	Salzburg	Union Salzburg	2.10.2007	22.1.2008	17
Yoga	St. Johann	Union Salzburg	1.10.2007	21.1.2008	15
Yoga	Tamsweg	Union Salzburg	---	--	zu wenig TN
Yoga	Saalfelden	Frau Zehentner	20.9.2007	8.11.2007	16
Shiatsu - Schnuppertage	St. Johann	Shiatsu Mobil Team	7.11.2007	7.11.2007	30
Shiatsu - Schnuppertage	Hallein	Shiatsu Mobil Team	8.11.2007	8.11.2007	25
Shiatsu - Schnuppertage	Zell am See	Shiatsu Mobil Team	13.11.2007	13.11.2007	18
Shiatsu - Schnuppertage	Tamsweg	Shiatsu Mobil Team	20.11.2007	20.11.2007	35
Shiatsu - Schnuppertage	Salzburg	Shiatsu Mobil Team	22.11.2007	22.11.2007	36
Shiatsu - Schnuppertage	Salzburg	Shiatsu Mobil Team	5.12.2007	5.12.2007	36
Shiatsu - Schnuppertage	Salzburg	Shiatsu Mobil Team	6.12.2007	6.12.2007	37
MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen	Salzburg	SGKK	5.11.2007	6.11.2007	7
Sozial- und Persönlichkeitskompetenz für Lehrlinge 2. Lehrjahr	LBS- Tamsweg	Seminar Holztrattner; Outdoortraining Abtenau - Bacher	25.9.2007	26.9.2007	11
Salzburger Businesslauf	Rif	Arbeiterkammer, Personal Fitness, Oberbank, etc.	6.9.2007	6.9.2007	21
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Stadt	ASKÖ	10.2007	01.2008	19
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Pinzgau	ASKÖ	10.2007	01.2008	3
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik	Lungau	ASKÖ	10.2007	01.2008	3
				<b>Summe</b>	<b>573</b>

## Winter/Frühling 2008

2008	Ort	Referent/in	Beginn- datum	End- datum	TN
Fit fürs Leben – Gesunde, leichte Ernährung (Die Gesundheit liegt im Darm)	Salzburg	Andrea Vorderleitner	11.1.08	11.1.08	11
Selbstmanagement "Fit for performance II"	St. Gilgen	Mag. Heinrich Lechner	7.4.08	8.4.08	13
Selbstverteidigung für Frauen	Salzburg	Gabriele Weinberger	1.4.08	2.4.08	11
Selbstverteidigung für Frauen	Zell am See	Gabriele Weinberger	15.4.08	16.4.08	abge- sagt
Seminar Prävention Burn out – 1d	Salzburg	Mag <sup>a</sup> . Angelika Wurth	28.4.08	28.4.08	17
Seminar Prävention Burn out – 2d	Salzburg	Mag <sup>a</sup> . Angelika Wurth	21.4.08	22.04.08	10

Seminar Mentale Gesundheitspflege	Salzburg	Karin Reisinger	31.3.08	31.3.08	11
Seminar 50+ für MA; Erfahren – Fit - Erfolgreich	Salzburg	Mag. Armin Frank, Mag. Klaus Hochreiter	13.05.08	14.05.08	abge- sagt
Seminar 50+ für FK; LebensLangesLernen- LebensfreudeLebensqualitätLeistun- gsfähigkeit	Salzburg	Mag. Armin Frank, Mag. Klaus Hochreiter	8.05.08	8.05.08	abge- sagt
Informationen über Nachtschwerarbeit für die MA der STM	Salzburg	AMD, Ing. Horst Fackler	11.04.08	11.04.0.	8
SOD- Schlank ohne Diät	Salzburg	Dr <sup>in</sup> Gabriele Hofled Weitlof	7.3. u 16.5. NM	7.3. u 16.5. NM	abge- sagt
Körperlich mental fit mit Tapping	Salzburg	Mag <sup>a</sup> . Angelika Wurth	11.4.08	11.04.08	14
WS für MA mit Behinderungen	Salzburg	Seltsam Anita, Dr. Peter Auer	2.06.08	2.06.08	28
Vortragsreihe für Führungskräfte "Führungsimpulse"	Salzburg	Ingrid Thurnher	29.01.08	29.01.08	30
Vortragsreihe für Führungskräfte "Führungsimpulse"	Salzburg	Fredmund Malik	4.03.08	4.03.08	30
Vortragsreihe für Führungskräfte "Führungsimpulse"	Salzburg	Christine Bauer- Jelinek	6.05.08	6.05.08	30
Handlungs- und Erlebnisorientiertes Teamtraining	Salzburg	OCT	27.05.08	27.05.08	8
Qigong	Salzburg	Hermine Lettner	16.01.08	28.05.08	11
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	28.01.08	31.3.08	16
Nordic-Walking/ Laufen	Salzburg	Personal Fitness	28.01.08	31.03.08	11
Nordic-Walking/Laufen	Rif	Personal Fitness	30.01.08	2.07.08	15
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	7.04.08	11.06.08	14
Nordic-Walking/Laufen	Salzburg	Personal Fitness	7.04.08	11.06.08	11
Nordic-Walking/Laufen	Rif	Personal Fitness	7.04.08	11.06.08	15
Nordic-Walking/Laufen	St. Johann	Personal Fitness	7.04.08	11.06.08	14
Nordic-Walking/Laufen	Tamsweg	Personal Fitness	7.04.08	11.06.08	15
Fit in den Sommer/Musik- Konditionsgymnastik	Salzburg	ProGes	27.02.08	06.08	38
Yoga	Salzburg	Union Salzburg	18.03.08	03.06.08	11
Yoga	St. Johann	Union Salzburg	17.03.08	02.06.08	13
Yoga	Tamsweg	Union Salzburg	-----	-----	abge- sagt
Yoga	Saalfelden	Frau Zehentner	13.03.08	15.05.08	8
Shiatsu - Schnuppertage	St. Johann	Shiatsu Mobil Team	7.04.08	7.04.08	36
Shiatsu – Schnuppertage	Hallein	Shiatsu Mobil Team	17.04.08	17.04.08	29
Shiatsu - Schnuppertage	Zell am See	Shiatsu Mobil Team	15.04.08	15.04.08	21
Shiatsu - Schnuppertage	Tamsweg	Shiatsu Mobil Team	8.05.08	8.05.08	32
Shiatsu - Schnuppertage	Salzburg	Shiatsu Mobil Team	22.04.08	22.04.08	36
Shiatsu - Schnuppertage	Salzburg	Shiatsu Mobil Team	28.04.08	28.04.08	37
Rückenfit für Lehrlinge	LBS- Tamsweg	ASKÖ	03.08	04.08	12
Rückenfit für MA der	Flachgau	AMD	21.4.08	23.6.08	25

Straßenmeisterei					
Rückenfit für MA der Straßenmeisterei	Tennengau	AMD	21.4.08	23.6.08	17
Rückenfit für MA der Straßenmeisterei	Lungau	AMD	31.03.08	21.05.08	15
Rückenfit für MA der Straßenmeisterei	Pinzgau	AMD	30.4.08	25.06.08	25
Rückenfit für MA der Straßenmeisterei	Schwarzach	AMD	6.03.08	8.05.08	25
Anleitungen für eine Bewegungspause in der KJja	Salzburg	AMD	9.04.08	9.04.08	10
Vorbereitungstag für den Team Event	Salzburg	Personal Fitness	30.06.08	30.06.08	30
Das Team Land Salzburg 2008	Salzburg	Personal Fitness	27.6.08	27.06.08	114
<b>SUMME</b>					<b>877</b>

### Herbst/Winter 2008

2008	Ort	Referent/in	Beginn-datum	End-datum	TN
Vortrag "Ungehindert behindert" für Führungskräfte der 2. Ebene (so genannte Führungsplattform)	St. Virgil	Thomas Geierspichler Walter Pfaller Theresia Lugstein	20.11.2008	20.11.2008	ab- gesagt
Entspannungstraining nach Jakobson	Salzburg	AMD Salzburg	8.10.2008	29.10.2008	13
IMPULS Führungskräftezirkel	Salzburg	AMD Salzburg	5.12.2008	5.12.2008	3
Stimmtraining	Salzburg	AMD Salzburg	14.11.2008	14.11.2008	10
Gestern MA heute FK	Salzburg	AMD Salzburg	17.11.2008	18.11.2008	2
Weight Watchers at work	Salzburg	Weight Watchers	16.10.2008	01.2009	19
Laufen im Team	Salzburg	Businesslauf	18.9.2008	18.9.2008	15
NW	Salzburg	Personal Fitness	29.9.2008	01.2009	13
Laufen	Salzburg	Personal Fitness	29.9.2008	01.2009	16
Laufen	Rif	Personal Fitness	1.10.2008	01.2009	12
NW	St. Johann	Personal Fitness	2.10.2008	01.2009	9
Musik-Konditionsgymnastik	Salzburg	ProGes	1.10.2008	02.2009	36
Fit in den Winter Pinzgau	Saalfelden	Heidi Ebner	15.9.2008	01.2009	8
Qigong I	Salzburg	Hermine Lettner	24.9.2008	01.2009	16
Qigong II	Salzburg	Hermine Lettner	24.9.2008	01.2009	11
Yoga	Salzburg	Union	30.9.2008	01.2009	16
Yoga	St. Johann	Union	13.10.08	01.2009	12
Yoga im Pinzgau	Saalfelden	Erika Zehentner	13.10.08	12.2008	12
Rückenfit allgemein	Salzburg	ASKÖ	22.9.2008	01.2009	5
Rückenfit allgemein	Salzburg	ASKÖ	25.9.2008	01.2009	5
Vortrag Männergesundheit	Salzburg	Mag. Siegl, Männerbüro	1.12.2008	1.12.2008	ver- schob en
Vortrag Männergesundheit	Hallein	Mag. Siegl	3.11.2008	3.11.2008	abges agt
Vortrag Männergesundheit	St. Johann	Mag. Siegl	4.11.2008	4.11.2008	abges agt

Vortrag Männergesundheit	Zell am See	Mag. Siegl	17.11.2008	17.11.2008	abgesagt
Vortrag Männergesundheit	Tamsweg	Mag. Siegl	18.11.2007	18.11.2007	17
Vortrag Frauengesundheit	Salzburg	Mag. Halhuber	25.11.2008	25.11.2008	11
Vortrag Frauengesundheit	Hallein	Mag. Halhuber	11.11.2008	11.11.2008	abgesagt
BVA – 5 Risiken-Check	Salzburg	BVA	23.9.2008	24.9.2008	153
BVA – 5 Risiken-Check	St. Johann	BVA	25.9.2008	25.9.2008	66
Führungsimpulse – Spirit des Unternehmens; Erfolgsfaktor Nummer 1	Salzburg	Klaus Kobjoll	7.10.2008	7.10.2008	30
WS für Mitarbeiter/innen mit Behinderungen "Wollen, müssen, können – eine Grenzwanderung"	Salzburg	Theresa Lugstein Pöhacker Gabriele	3.12.2008	4.12.2008	10
Sitzbälle	Salzburg	Firma Gaßner	11.08	11.08	alle MA
Wasserkrüge und Gläser	Salzburg	Hutterer Generalvertretung	Lieferverzögerung	Lieferverzögerung	alle MA
<b>SUMME</b>	34				<b>519</b>

### 8.1.2. im ersten Halbjahr 2009

2009	Ort	Referent/in	Beginn- datum	End- datum	TN
Nordic Walking Volksgarten	Salzburg	Personal Fitness	19.01.09	25.3.2009	6
Nordic Walking Volksgarten	Salzburg	Personal Fitness	30.3.2009	1.06.2009	10
Laufen Volksgarten	Salzburg	Personal Fitness	19.01.09	25.03.2009	11
Laufen Volksgarten	Salzburg	Personal Fitness	30.03.2009	01.06.2009	13
Laufen Rif	Rif	Personal Fitness	21.01.2009	27.3.2009	13
Laufen Rif	Rif	Personal Fitness	01.04.2009	03.06.2009	19
Nordic Walking St. Johann	St. Johann	Personal Fitness	26.03.2009	28.05.2009	12
Nordic Walking Tamsweg	Tamsweg	Mag. Toni Klein	28.04.2009	30.06.2009	14
Yoga (Akzente)	Salzburg	Sportunion Salzburg	04.03.2009	17.06.2009	14
Yoga (St. Josefs Schule)	Salzburg	Sportunion Salzburg	17.02.2009	27.05.2009	18
Yoga (St Johann)	St. Johann	Sportunion Salzburg	16.02.2009	26.05.2009	12
Yoga im Pinzgau	Saalfelden	Zehentner Erika	11.3.2009	23.4.2009	11
Rückenfit	Salzburg	ASKÖ	02.2009	05.2009	12
Eltern-Kind-Turnen	Salzburg	ASKÖ	02.2009	05.2009	-
Frauenfit	Salzburg	ASKÖ	02.2009	05.2009	-
Chill out & Relaxe	Salzburg	Personal Fitness	15.04.2009	16.04.2009	16
Rückenfit für STM	Pinzgau	AMD	04.06.2009	09.2009	27
Rückenfit für STM	Pongau	AMD	24.03.2009	12.05.2009	22
Rückenfit für STM	Tennengau/Flachgau	AMD	06.04.2009	08.06.2009	5
Bewegungstage für Lehrlinge	Waldzell	ASKÖ	04.06.2009	05.06.2009	10

Konditionsgymnastik mit Musik	Salzburg	ProGes	03.2009	06.2009	20
Qigong Anfänger	Salzburg	Hermine Lettner	21.1.2009	25.3.2009	11
Qigong Fortgeschrittene	Salzburg	Hermine Lettner	21.1.2009	25.3.2009	8
Qigong Anfänger	Salzburg	Hermine Lettner	29.4.2009	17.6.2009	11
WS Stimmtraining	Salzburg	AMD	06.03.2009	06.03.2009	7
WS Stimmtraining	Salzburg	AMD	20.03.2009	20.03.2009	7
WS Stimmtraining	Salzburg	AMD	10.06.2009	10.06.2009	4
Vortrag über Männergesundheit	Salzburg	Kronberger/ Scrinzi	19.03.2009	19.03.2009	19
Vorträge über Frauengesundheit	Salzburg	ISIS; Mag. Aline Halhuber	16.01.2009	16.01.2009	12
Vorträge über Frauengesundheit	BH St. Johann	ISIS; Mag. Aline Halhuber	28.04.2009	28.04.2009	13
Vorträge über Frauengesundheit	BH Tamsweg	ISIS; Mag. Aline Halhuber	12.05.2009	12.05.2009	
Vorträge über Frauengesundheit	BH Zell am See	ISIS; Mag. Aline Halhuber	24.06.2009	24.06.2009	7
5-Risiken-Check	Zell am See	BVA	29.04.2009	29.04.2009	
SuchtpräventionsWS für FK	Salzburg	Addiction consult	1.04.2009	1.04.2009	9
Führungsimpulse	Salzburg	Matthias Schraner	06.05.2009	06.05.2009	30
Führungsimpulse	Salzburg	Thomas Müller	09.06.2009	09.06.2009	42
Führungsplattform	Salzburg	Christian Scharinger	21.01.2009	21.01.2009	40
Führungsplattform	Salzburg	Elisabeth Burghofer	14.05.2009	14.05.2009	34
Führungsplattform	Salzburg	Ingo Bieringer	18.06.2009	18.06.2009	24
Outdoortraining Lehrlinge	Waldzell	ASKÖ	04.06.2009	05.06.2009	10
Stressmanagement und Entspannungstechniken	St. Gilgen	Personal Fitness	15.04.2009	16.04.2009	15
Stressmanagement und Entspannungstechniken	St. Gilgen	Personal Fitness	19.05.2009	20.05.2009	12
Auf in den Unruhestand – Motivation für die letzten Arbeitsjahre	St. Gilgen	Care consulting	08.06.2009	10.06.2009	13
Start in ein gesünderes Leben	Salzburg	Personal Fitness	23.04.2009	25.06.2009	10
Selbstmanagement und Burnoutprävention	St. Gilgen	Christian Mang	22.06.2009	23.06.2009	16
ECDL Führerschein barrierefrei Modul	Salzburg	Fa. EDV Training			6
Frauenlauf Wals-Klessheim	Salzburg	"Frauenlauf"	28.06.2009	28.06.2009	
AMREF Marathon	Salzburg	AMREF	03.05.2009	03.05.2009	
6 Stunden für ein Kinderlachen	Salzburg		04.04.2009	04.04.2009	
Rupertus Thermen Lauf	Bad Reichenhall		29.08.2009	29.08.2009	
ProCura - Krüge und Gläser	-	Hutter & Bauscher	-	-	alle
Sitzbälle	-	Fa. Gassner	-	-	alle
<b>SUMME</b>					<b>522</b>

### 8.1.3. im zweiten Halbjahr 2009

2009	Ort	Referent/in	Beginn- datum	End- datum	TN
Salzburger Businesslauf	Rif	PF/Volksbank/A K	17.09.2009	17.09.2009	30
Laufen Rif	Rif	Personal Fitness	30.09.2009	16.12.2009	21
Yoga 1	Stadt	Sport Union	29.09.2009	15.12.2009	16
Yoga 2	Stadt	Sport Union	30.09.2009	16.12.2009	13
Yoga JO	St. Johann	Sport Union	28.09.2009	14.12.2009	12
Nordic Walking Tamsweg	Tamsweg	Mag. Toni Klein	06.10.2009	15.12.2009	10
Yoga im Pinzgau	Saalfelden	Zehentner Erika	09.2009	01.2010	14
Rückenfit	Salzburg	ASKÖ	09.2009	01.2010	17
Eltern-Kind-Turnen	Salzburg	ASKÖ	09.2009	01.2010	0
Fit im Pinzgau	Bruck	Heidi Ebener	21.09.2009	12.2009	
Rückenfit für STM	Lungau	AMD	05.10.2009	16.11.2009	11
Qigong Anfänger	Salzburg	Hermine Lettner	23.09.2009	25.11.2009	11
Qigong Fortgeschrittene	Salzburg	Hermine Lettner	23.09.2009	25.11.2009	11
Konditionsgymnastik mit Musik	Salzburg	Sportssupport	30.09.2009	02.2010	27
Führungsimpulse	Salzburg	Sabine Asgodom	15.10.2009	15.10.2009	31
Führungsimpulse	Salzburg	Hannes Ametsreiter	<del>19.11.2010</del> 26.01.2010	<del>19.11.2009</del> 26.01.2010	30
Führungsplattform	Salzburg	Stefan Geyerhofer	05.10.2009	05.10.2009	47
Gaisberglauf	Salzburg	Naturfreunde	25.10.2009	25.10.2009	
Führungsplattform	Salzburg	Irene Kloimüller	17.11.2009	17.11.2009	40
Führungsimpulse	Salzburg	Hannes Ametsreiter	<del>19.11.2010</del> 26.01.2010	<del>19.11.2009</del> 26.01.2010	30
<b>SUMME</b>					<b>351</b>

In den ca. 4 Jahren Projektzeitraum wurden insgesamt rund 250 Maßnahmen/ Aktivitäten angeboten und dabei ca. 4660 Teilnahmen registriert.

Anmerkungen:

Die Feedbackbögen einzelner Maßnahmen sind im *Anhang 3* beigefügt.

## 8.2. Inhalte der Aktivitäten

Die Inhalte der einzelnen Maßnahmen/ Aktivitäten im Jahr 2009 werden im Folgenden beschrieben:

### 8.2.1 Nordic Walking/Laufen

Durchgeführt von TrainerInnen der Firma Personal Fitness.

Ausbildung: staatlich geprüfte Trainer für allgemeine Körperausbildung, Sportwissenschaftler, Fitnessbetreuer, diverse spartenspezifische Fortbildungskurse Nordic Walking und (Langsam-) Lauftraining (in der Stadt und den Gauen)



Motto: Das Thema Gesundheit im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als Bewegungsthema.

Ziel: Verhaltensänderung und Verhaltensstabilisation vom passiven zum aktiven Freizeitmenschen! Steigerung und Beibehaltung der Freilaufaktivitäten im Sinne der Bewegungshäufigkeit und im Sinne der Gesundheitsnormen! Zielstrategie: Fitness & Gesundheit soll dabei nicht durch den erhobenen Zeigefinger“ vermittelt werden.

Zielgruppe: Vom Sportunerfahrenen und Gesundheitsorientierten bis zum ambitionierten Hobbysportler. Keine Altersbegrenzung. Methode:

Leistungsdifferenzierte, pulsgesteuerte Lauf- / Nordic Walking und Gesund-

Wander-Betreuung. Inklusive präventives Basis-Trainingsprogramm, Beweglichkeitstraining plus Spezialthemen. Ausdauerorientiert, was nicht heißt, dass

nicht Elemente aus verschiedenen Bewegungskonzepten (Stretching, Wirbelsäulengymnastik, fernöstliche Entspannungstechniken etc.) zu Anwendung

kommen. Philosophie: Gesünder als gesund gibt es nicht, daher gibt es auch keinen Leistungsvergleich mit anderen. Kennzeichen: Durchführbarkeit für alle Teilnehmer;

garantiertes Erfolgserlebnis für jeden Einzelnen. Schwerpunkt: Praktische

Umsetzung für jeden Einzelnen, Individualbetreuung mit hoher Erfolgsquote.

Vorteile: Entdeckung und dauerhafte Ausübung neuer sportlicher Interessen.

(speziell). Die Teilnehmer erhalten einfach anzuwendende Übungen zur

Gesundheitsförderung um typische Fehlbelastungen auszugleichen bzw. in einem

frühen Stadium zu minimieren. Erhöhte Kompetenz in Gesundheitsfragen zum Thema „Selfcoaching“: „Was kann ich machen? Was soll ich machen? Wie viel macht

mir Spaß?“ Vorteile: Verringerung der individuellen gesundheitlichen

Risikofaktoren. (allgemein) Steigerung des individuellen Wohlbefindens durch

Präventivmassnahmen (um krankheitsbedingte Fehlzeiten und Ausfälle zu

reduzieren). Reduktion / Beseitigung von körperlichen Stresssymptomen oder

körperlich einseitigen Belastungen. Aufklärung über typische

Gesundheitsbelastungen und deren Bekämpfung. Gesundheitsorientierte Bewegung

/ Sport schafft psycho-physischen Ausgleich um Probleme auf unkomplizierte Art

zu lösen und verbessert so das Betriebsklima und deren Kommunikation.

Karthisisfunktion: Negative Erlebnisse / Frust kann auf eine gesunde Art abgebaut

werden und eine Zufriedenheit mit sich stellt sich ein.

### **8.2.2 Yoga**

Sportunion Salzburg, ausgebildete Yogalehrerinnen

Bewegungsangebot der Sportunion Salzburg für die MitarbeiterInnen der Salzburger Landesregierung. Yoga, ein Wort das soviel heißt wie Einheit oder Vereinigung.

Yoga ist neben all den gesundheitsfördernden Aspekten ein tief greifender ganzheitlicher Weg. Welcher den Zugang zur Intuition öffnet und den Sinn des

Lebens zu erkennen hilft. Wir leben in drei Körpern. Mit dem einen agieren wir, mit zweiten denken wir, mit dem dritten finden wir unser inneres Gleichgewicht. Diese

drei Ebenen – Körper, Geist und Seele – bilden eine Einheit und finden ihren

Zusammenhalt im Zentrum des menschlichen Daseins – der eigenen

KÖRPERMITTE. Fokussieren Sie Ihre ureigenen Kräfte mit einer jahrtausende alten



und bewährten Tradition – YOGA! Yoga ist eine wirkungsvolle und ganzheitliche Methode. Die Übungen harmonisieren den Körper, bringen innere Ruhe, Gelassenheit und stärken und stabilisieren die Wirbelsäule. Der positive Effekt ist: mehr Geschmeidigkeit des Körpers, Flexibilität des Geistes und Ausgeglichenheit der Seele. Yoga hält eine Menge Übungen bereit wie z.B. Entspannungstechniken (körperlich und mental), Atemübungen, Körperübungen (Dehn-, Streck-, Kraftübertragungen) und Meditation, um die im Organismus schlummernden Kräfte zu wecken und zur Entwicklung einzigartiger und individueller Möglichkeiten zu nutzen.

Auswirkungen des Yogatrainings  
Gesundheit und innere Ausgeglichenheit  
mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft  
verbesserte Atemqualität und Durchblutung  
Abbau von Verspannungen und Schmerzen  
mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen  
mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie  
psychische und physische Gleichgewicht  
Kreislaufstärkung  
Organ- und Drüsenfunktion Harmonisierung

Yoga bietet sowohl für den gemütlichen als auch sportlich aktiven Menschen das optimale Training. Yoga ist für jeden geeignet, hält gesund, fit und ist eine ganzheitliche Methode, welche am gesamten Körper arbeitet. Yoga stärkt den Kreislauf, massiert die inneren Organe, harmonisiert die Drüsenfunktion; stärkt das Nervensystem und beruhigt den Geist.

### **8.2.3 Eltern-Kind-Turnen**

In Kooperation mit dem ASKÖ Salzburg wurde ein Eltern-Kind Turnen angeboten. Dabei sollen 2 - 3jährige Kinder gemeinsam mit ihren Eltern ihre Bewegungsfertigkeit erweitern und ihren Spielraum vergrößern. Spielerische Gesundheitsförderung durch Bewegung!

### **8.2.4 Frauenfit**

In Kooperation mit dem ASKÖ Salzburg wurde ein Frauen-Fit Programm angeboten. Inhalt ist ein Gesundheitstraining für Frauen mit Beckenbodenschwäche und/oder Osteoporose. Erlern werden Grundregeln für ein problemspezifisches Bewegungstraining

### **8.2.5 Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik**

12-14 Einheiten, ASKÖ-FIT / Gesundheitsförderung - Club Aktiv gesund,  
Ausbildung der Trainer: Sportwissenschaftler, Staatlich geprüfte Trainer, Diplomierte Gesundheitsberater und Wellnesstrainer aus BFI Lehrgängen  
Wirbelsäulentraining und Rückengymnastik

Die Teilnehmer/innen erlernen die Grundprinzipien der Rückenschule.  
Ziel ist das Vorbeugen ernsthafter Rückenbeschwerden und das Entwickeln eines persönlichen „Rückenbewusstseins“.

### **8.2.6 Musikkonditionsgymnastik - Fit in den Sommer**

20 Abendtermine; Firma Sportsupports - Kursleitung durch eine dipl. Gesundheitstrainerin, ärztlich diplomierte Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin, Aerobic Ausbildung, Tanztrainerin (Master) für Showdance und Hip Hop  
Gesundheitsorientierter Aerobic-Kurs mit Schrittkombinationen im Low Impact kombiniert mit dynamischen Kräftigungsübungen zur Schulung von Ausdauer, Koordination und Kraft.

### **8.2.7 Qigong**

Trainerin Frau Hermine Lettner: Dreijährige Diplom-Qigong-LehrerInnenausbildung der Österreichischen Qigonggesellschaft; laufende Fortbildungen bei Dr. Gerhard Wenzel und anderen Qigong LehrerInnen; Gütesiegel der Salzburger Ärztekammer. Qigong ist eine uralte Selbstheilungsmethode der Traditionellen chinesischen Medizin. "Qi" ist die Lebensenergie, die alle Lebewesen durchströmt. "Gong" wird mit Erfolg durch Ausdauer und Übung übersetzt. Das Üben von Qigong bedeutet somit "Arbeit mit der Lebensenergie". Der freie Fluss unserer Lebensenergien ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Meridiane – unserer Energieleitbahnen – werden durch Qigong wieder durchlässiger, das Qi kann freier fließen. Qigong stärkt die Lebenskraft und das Immunsystem und hilft bei körperlichen Beschwerden.

Das Ziel von Qigong: Den Körper mit sanften, meditativen Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie. Körper und Geist kommen in Harmonie, es stellt sich innere Gelassenheit ein und man fühlt sich im eigenen Körper wieder zu Hause. Qigong ist schon während des Übens regulierend und wohltuend und ist darüber hinaus aber auch nachhaltig wirksam. Qigong - Bewegungen sind geprägt von Ruhe, Schönheit und Harmonie. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und können auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse ausgerichtet werden.

### **8.2.8 Stimmtraining (WS und AufbauWS)**

Studien zeigen, dass bei etwa 60-70% der Menschen die im Beruf viel sprechen gelegentlich bis regelmäßig Stimmbeschwerden auftreten. Diese machen sich meist nach den ersten Arbeitsstunden durch Heiserkeit, Räusperzwang oder Schmerzen im Halsbereich bemerkbar. Frauen sind häufiger betroffen als ihre männlichen Kollegen. Trotz dieser stimmlichen Einschränkungen suchen jedoch nur etwas mehr als die Hälfte der stimmlich Betroffenen eine Ärztin auf. Zusätzlich gibt es eine Menge anderer sogenannter stimmhygienischer Maßnahmen, die Ihnen helfen, die Stimme nicht unnötig belasten zu müssen. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Stimme

effizient einzusetzen sowie stimmschonend und kraftvoll zu sprechen. Sie wissen wo Ihre persönlichen Stärken und Schwächen beim Einsatz Ihrer Stimmen liegen.

Zielgruppe sind alle Personen, die im beruf sehr viel sprechen müssen.

Inhalte: Durch Theorie und viele praktische Übungen erlernen Sie im Workshop wie Sie Ihre Stimme kraftvoll und doch schonend einsetzen.

Stimmphysiologie

Stimmhygiene

Sprechtechnik

Sprechen im Störalarm

Die angeschlagene Stimme

### **8.2.9 Vortrag Männergesundheit**

Ist "Mann" gesund - bis zum Umfallen?

ProCura: Gesund bis zum Umfallen - Männer und ihre Gesundheit

Von ProCura werden in Zusammenarbeit mit dem Genderkompetenzzentrum des Landes Vorträge über Männergesundheit durchgeführt. In diesen Vorträgen gibt es einen Überblick über die typischen Männergesundheitsfallen in Verbindung mit den Möglichkeiten, selber etwas dagegen zu tun: Ernährung, Herz-Kreislauferkrankungen, Bewegungsmangel, Prostataerkrankungen, Alkoholmissbrauch, Hautkrebs, Stressverhalten und nicht zuletzt das eigene Risikoverhalten. Bei manchen dieser Themen können sich Männer von den Frauen eine Scheibe abschneiden, aber auch Männer haben ihre männlichen Stärken und Kraftquellen, mit denen sie Belastungen gut und gesund überstehen können. Zudem hält die Medizin einen gut durchdachten Vorsorgeplan für bereit, der den meisten Männern unbekannt ist – oder haben Sie gewusst, dass Man(n) ab 40 regelmäßig, also alle Jahre einmal zum Urologen seines Vertrauens gehen soll, um seinen PSA-Wert überprüfen zu lassen. Vortragender: Mag. Siegl – Leiter des Männerbüros, Dr. Scrinzi (Urologe) und Frau Mag.a Kronberger (Leiterin des Genderkompetenzzentrums)

### **8.2.10 Vortrag Frauengesundheit**

ProCura - Ist Frau gesund?

Der "kleine" Unterschied zwischen Mann und Frau und seine Folgen

Im Projekt ProCura werden in Zusammenarbeit mit dem Genderkompetenzzentrum Vorträge über Frauengesundheit durchgeführt. Was ist eigentlich Frauengesundheit?

Gesundheit ist eine Frage des Geschlechts: Frauen sind anders krank als Männer -

und das bezieht sich nicht nur auf den gynäkologischen Bereich. Erstaunliches bringen neuere Forschungsergebnisse ans Licht und (hoffentlich) ins Bewusstsein der Frauen (und auch Ärzt/innen).

Der Herzinfarkt ist die häufigste Todesursache bei Frauen und hat auch andere

Symptome als bei Männern. Medikamente wirken bei Männern und Frauen

unterschiedlich, und doch werden sie fast ausschließlich an Männern erforscht.

Worum es bei Frauengesundheit, Gender-Medizin, das Frauengesundheitszentrum

ISIS geht und was das für Frauen und ihre Gesundheit heißt, ist Inhalt des Vortrages.  
Vortragende: Mag. Aline Halhuber-Ahlmann, Leiterin des ISIS-Frauengesundheitszentrums.

### **8.2.11 Suchtpräventionsworkshop für Führungskräfte**

In diesem Seminar werden die Vorgesetzten mit der Thematik und ihrer Komplexität vertraut gemacht. Dabei werden Abweichungen süchtigen Verhaltens herausgearbeitet und aufgezeigt, sowie die enge Verflechtung einer Abhängigkeitsentwicklung mit dem sozialen Umfeld dargestellt (co-abhängiges Verhalten etc.). Die Vermittlung von Kennmerkmalen auffälligen Verhaltens (Früherkennung), die Dokumentation derselben als Voraussetzung eines zielführenden Gesprächs mit dem/r Betroffenen, sowie die richtige Gesprächsführung bilden für die Vorgesetzten die Grundlage ihres weiteren Vorgehens.

- \* Allgemeine Informationen (Kenntnis des Problemfeldes)
- \* Die Epidemiologie der Suchtmittel
- \* Die Unterscheidungen zwischen Gebrauch - Missbrauch – Abhängigkeit
- \* situative Auswirkungen
- \* Aspekte und Zugangsdefinition des „Krankheitsbildes Abhängigkeit“
- \* Die Rolle des Umfeldes - Co-Abhängigkeit (Begriffserklärung)
- \* Die Rollen - Phasen - Gründe und deren praktische Bezüge
- \* instrumentelle Aspekte (Werkzeuge für das Problem)
- \* Vorstellung des Programmaufbaus (vorherige Abstimmung)
- \* Richtlinienklärung und Vorgesetztenverantwortung (vorherige Abstimmung)
- \* Rechtliche Aspekte und allfällige Haftungsfragen (vorherige Abstimmung)
- \* Kennmerkmale und Erklärung des diesbezüglichen Manuals
- \* Problemorientierte Gesprächsleitungsaspekte
- \* filmische Darstellung des Gesprächsaufbaus und der Durchführung.

### **8.2.12 Veranstaltungsreihe "Führungsimpulse"**

Eines der Hauptthemen in den Gesundheitszirkeln, war das Thema Führung. Neben anderen Maßnahmen wurde daher eine Vortragsreihe rund um das Thema Führung für Abteilungsleiter/innen, Bezirkshauptleute und Leiter/innen der Sonderverwaltungsbehörden initiiert und durchgeführt.

"Das Führungsverhalten ist das A und O eines erfolgreich geführten Unternehmens. Führungspersönlichkeiten stehen vor den vielfältigsten und schwierigsten Herausforderungen und sollen daher von den Besten profitieren. Exzellente und besonders begehrte Referent/innen aus dem deutschsprachigen Raum wurden ausgewählt und engagiert. Hoch spannende Vorträge rund um das Thema Führung."

### **8.2.13 Veranstaltungsreihe "Führungsplattform"**

Aus dem ProCura-Gesundheitszirkeln ist die Anregung, der Bedarf einer Vortragsreihe für das mittlere Management in Anlehnung an die Führungsimpulse entstanden. Ziel ist es, für Führungskräfte eine Möglichkeit zur Vernetzung und gleichzeitigen Weiterbildung zu schaffen. Die Führungskräfte der mittleren Ebene

befinden sich oft in schwierigen Situationen und bekommen Druck von oben und unten. Es ist uns wichtig, dass Führungskräfte bei dieser nicht immer leichten Aufgabe unterstützt werden und Ihnen die Möglichkeit für einen Austausch mit anderen Führungskräften gegeben wird.

Ziele der Plattform sind

- neue Ideen und Impulse bekommen,
- das eigene Führungsverhalten reflektieren und weiter entwickeln,
- sich über Führung mit anderen austauschen und
- Netzbildung bei angenehmer Atmosphäre.

Spannende Vorträge rund um das Thema Führung.

#### **8.2.14 Stressmanagement und Entspannungstechniken**

Schnell wirksame Kurzprogramme zur körperlichen und mentalen Entspannung. Schnell und effektiv abschalten und rechtzeitig erkennen, wo und wann sich die ersten Anzeichen von Stress im Körper zeigen - und gezielt die geeigneten Mittel dagegen einsetzen. Durchführbarkeit für alle TeilnehmerInnen; garantiertes Erfolgserlebnis für alle. Praktische Umsetzung für jede/n Einzelne/n, Individualbetreuung mit hoher Erfolgsquote. Es werden unterschiedliche Entspannungsmethoden vorgestellt und durchgeführt. Welche Methoden passen zu meinem Konstitutionstyp? Wie kann ich den Atem gezielt (anregend oder beruhigend) einsetzen, um dadurch meine Arbeitskraft zu optimieren? Die TeilnehmerInnen erhalten einfach anzuwendende Übungen zur Gesundheitsförderung, um typische Fehlbelastungen auszugleichen bzw. in einem früheren Stadium zu minimieren. Erhöhte Kompetenz in Gesundheitsfragen zum Thema „Selfcoaching“: \* Was kann ich machen? \* Was soll ich machen? \* Verringerung der individuellen gesundheitlichen Risikofaktoren. Steigerung des individuellen Wohlbefindens durch Präventivmaßnahmen (um krankheitsbedingte Fehlzeiten und Ausfälle zu reduzieren). Reduktion/Beseitigung von körperlichen Stresssymptomen oder körperlich einseitigen Belastungen. Aufklärung über typische Gesundheitsbelastungen und deren Bekämpfung. Gesundheitsorientierte Bewegung schafft psycho-physischen Ausgleich, um Probleme auf unkomplizierte Art zu lösen und verbessert so das Betriebsklima und die Kommunikation. Negative Erlebnisse können auf eine gesunde Art abgebaut werden und eine Zufriedenheit mit sich selbst stellt sich ein.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

#### **8.2.16 Auf in den Unruhestand**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in den kommenden Monaten und Jahren in Pension gehen werden. Ihre Pensionierung rückt immer näher?

Dann machen Sie sich bestimmt bereits Gedanken, wie die letzte Zeit am Arbeitsplatz und Ihr Leben nach dem letzten Arbeitstag aussehen wird.

Was ist am Arbeitsplatz bis zur Pensionierung noch zu erledigen? Wie können Sie den Wissenstransfer sicher stellen? Wie haben Sie die Arbeit zu gestalten und was ist

zu tun, damit Sie gut in die Pension gehen können? Wie wollen Sie Ihre Zeit verbringen? Wer sind Sie heute - Wer wollen Sie morgen oder in 5 Jahren sein? Wo liegen Ihre Stärken und Interessen? Welche Visionen haben Sie für die nächsten 20, 30 Jahre? Damit Sie diese Lebensphase mit Freude und gelassen angehen können, lohnt es sich, rechtzeitig über das Wie und Was der Pensionierung nachzudenken. Das Seminar gibt Ihnen die Möglichkeit kreativ und persönlich über den neuen Lebensabschnitt nachzudenken und so Ihren Weg in eine inhaltsreiche Pensionierung zu finden. Themenschwerpunkte: \* Motivation für die letzten Arbeitsmonate/-jahre \* Wie muss ich die Arbeit gestalten, was ist zu tun, damit ich gut in die Pension gehen kann? \* Wie kann ich den Wissenstransfer sicherstellen? \* Situationsanalyse Erwerbsleben, Stellenwert der Arbeit im bisherigen Leben, \* Veränderungen im Alltag durch die Pension, Reise durch die berufliche und persönliche Biografie, erworbene Stärken und Talente, Phasen am Übergang in den Ruhestand \* Herausforderung Alter, Träume, Visionen- Zukunftsperspektiven Nutzen für die TeilnehmerInnen:

Sie wissen was Ihnen für einen guten Ausstieg aus dem Erwerbsleben wichtig ist. Sie kennen Ihre Stärken, Talente und Möglichkeiten. Sie gehen gelassen und bestens vorbereitet in die Pension

### **8.2.17 Start in ein gesünderes (Berufs)Leben**

Zielgruppe: EinsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen, d.h. Sportunerfahrene und Ungeübte sowie, lange Bewegungsabstinente aber auch Abnehmwillige.

Egal was ihre Ziele sind (Bewegung, Abnehmen, Entspannung, Anti-Aging, Stressmanagement, Figur, Herzkreislauf-, Rücken- und Stoffwechseltraining), wir helfen ihnen diese zu verwirklichen. Hintergrund ist der Ansatz den Stoffwechsel (Grundumsatz) wirklich zu verändern/verbessern und sinnvoll fit und gesund werden und dadurch die Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben zu steigern. Gestresst vom täglichen Arbeitsalltag, verunsichert vom ständig wachsenden Überangebot im Bereich, Ernährung, Fitness und Bewegung und Mentaltricks. Aber auch abgeschreckt vom klassischen Fitness- und Ernährungsstudio, steckt oft so manch frisch Motivierte/r genau so schnell auch wieder den Kopf in den Sand. Denn wie soll man wissen, was das Beste für eine/n ist bzw. was wirklich funktioniert?

Dieses Programm enthält eine „Package“ aus 3 Bereichen

- 1) Coaching/Betreuung, Telefonbetreuung
- 2) Mentales und Selbstmanagement (Zielvereinbarung und Handlungsleitlinien) und
- 3) körperorientiertes Training

Dementsprechend sind auch die Check-ups und Programme auf diese Bereiche ausgerichtet. Wie z.B. Anamnese, Körpervermessung, Mental-Check, Ernährungsempfehlungen lt. den Ernährungsrichtlinien der Salzburger Gebietskrankenkasse und Essverhaltenscheck, Herzfrequenz-Check, Muskel-Check, und persönliche Programme. Schlussendlich ist damit eine Verbesserung des Stoffwechsels und eine Veränderung des Grundumsatzes das Ziel.



### **8.2.18 Fü(h)r mich - Selbstmanagement und Burnoutprävention**

Beruflicher Stress, hohe Erwartungen, Doppelbelastung durch Beruf und Familie, aktuell schwierige Lebenssituationen,... Das alles kostet viel Kraft.

Die Folgeerscheinungen von ständiger Überforderung können von Überreiztheit und Erschöpfungszuständen bis hin zum völligen Burnout reichen. Um die eigene Gesundheit zu erhalten bzw. zu fördern, ist es daher ganz wesentlich, mit sich achtsam umzugehen und sich selbst gut durch berufliche und private Herausforderungen zu führen. In diesem Seminar geht es daher darum, sich für drei Tage vom Berufs- und Privatalltag zurückzuziehen und neue Kräfte zu tanken. Gleichzeitig erhalten die TeilnehmerInnen erprobte Werkzeuge, um schwierige Situationen zu meistern und dem Burnout vorzubeugen. Dabei wird bereits im Seminar an konkreten Umsetzungsschritten für die Praxis gearbeitet. Stressauslösende Faktoren aufspüren und Lösungen finden. Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau. Umgang mit offenen Zyklen und persönliche Arbeitsorganisation. Maßnahmen, um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, den Körper widerstandsfähig zu halten. Sich selbst motivieren durch den konstruktiven Denkansatz. Vom Mangel in die Fülle geraten. Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen. Eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren. Selbst-Bewusstsein weiter entwickeln. Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung setzen. Mit Sog statt Druck Ziele erreichen. Ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen, Gesprächen, Entspannungsübungen, bzw. kurzen Meditationen sowie leichten Körperübungen sorgt dafür, dass das Wohlbefinden merklich steigt und die TeilnehmerInnen mit frischen Schwung und Motivation zurück in den Betrieb bzw. in ihr privates Umfeld kommen.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## **9. Interne Kommunikation**

Die interne Kommunikation des Projektes erfolgte über folgende Arten/Wege:

- Aussendungen gemeinsam mit dem Sportausschuss der Personalvertretung
- Beiträge über die interne MitarbeiterInnenzeitung im Intranet: "Online News"
- Intranetseite
- Beiträge in den Personalvertretungszeitungen

Im Anhang 5 werden die Meldungen in den Online-News beispielhaft beigefügt.

## 10. Abschlussevaluation

Die Abschlussevaluation fand im Februar 2009 statt. Der Bericht über die Abschlussevaluation ist als Anhang 6 beigelegt.

Im Rahmen der Abschlussevaluation des Gesundheitsförderungsprojektes ProCura wurden folgende Erhebungsschritte durchgeführt:

### 2 Gruppeninterviews:

Gruppe 1: Projektteammitglieder + Gleichbehandlungsbeauftragte + Behindertenvertrauensperson;

Gruppe 2: Trainer/innen + arbeitsmedizinischer Dienst

### 3 Einzelinterviews:

Leiter der Personalabteilung

Vorsitzender des Zentralausschusses der Personalvertretung

Stellvertretender Vorsitzender des Zentralausschusses der Personalvertretung

### 12 Telefoninterviews:

- Landesamtsdirektor

- Arbeitsmedizinische Dienst

- Straßenmeister der STM Bruck

- Leiter der Abteilung 15 - Wirtschaft, Tourismus und Energie

- Leiterin der Abteilung 11 – Gemeindeangelegenheiten

- Elisabeth Zeisberger (SGKK)

Tamsweg:

- Bezirkssekretär,

- eine Mitarbeiterin (Kontaktperson für ProCura-Aktivitäten)

St. Johann:

- Bezirkssekretär Hr. Habe Kurt

- eine Mitarbeiterin (Kontaktperson für ProCura-Aktivitäten)

Hallein:

- Bezirkssekretär

- ein Mitarbeiter (Kontaktperson für ProCura-Aktivitäten)

Ein telefonisches Interview mit Frau Landesrätin Scharer konnte leider nicht, wie geplant, terminisiert werden.

Die Telefoninterviews dauerten im Schnitt 15 bis 20 Minuten. Der Interviewleitfaden aus den Gruppen- bzw. Einzelinterviews diente als Gesprächsgrundlage. Eingeholt wurden Einschätzungen zum Projekt insgesamt („Was halten Sie persönlich vom Projekt?“); zum Ablauf („Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Ablauf, was ist besonders gut gelaufen, was ist weniger gut gelaufen?“, „Wie haben Sie die MitarbeiterInnen-Befragung erlebt?“, „Wie wurden die Ergebnisse kommuniziert?“);



zur Nachhaltigkeit/Zukunftsperspektiven („Welche Ideen/Ratschläge haben Sie, um Fragen der Gesundheit und des Wohlbefindens im Arbeitsalltag im Unternehmen langfristig und nachhaltig integrieren zu können?“, „Was könnte förderlich sein?“);

Zusammenfassend kann das Ergebnis folgendermaßen beschrieben werden:

*Es gab eine breite Einschätzung dahingehend, dass ProCura eine große Auswirkung auf das Bewusstsein der MitarbeiterInnen gehabt hat - dabei natürlich primär bei denjenigen, die an den Maßnahmen teilgenommen haben, was in Summe aber aufgrund des hohen Durchdringungsgrades eine relativ große Anzahl ist. Andererseits wurde wiederholt die Einschätzung geäußert, dass das Projekt als Ausdruck einer gesteigerten Sensibilisierung des Top-Managements für die strategische Bedeutung von MitarbeiterInnengesundheit gesehen wird.*

*Das spiegelte sich auch in den Ergebnissen der Mitarbeiter/innenbefragung 2008 wieder, in der 75% der Befragten angab, dass sich auf Grund der angebotenen Aktivitäten das Gesundheitsbewusstsein – ganz oder zumindest teilweise – positiv veränderte und mehr auf die persönliche Gesundheit geachtet wurde. In diesem Punkt war ein deutlicher Zusammenhang mit der Teilnahme an Projektaktivitäten messbar. Weiteres gaben fast ebenso viele Personen – 71% - an, dass sich das persönliche gesundheitsbezogene Verhalten positiv verändert hat.*

*Weiters zeigte sich in vielen Gesprächen, dass sich das Bewusstsein bezüglich des Verständnisses, was mit betrieblicher Gesundheitsförderung gemeint ist, erweitert hat. Mehrere InterviewpartnerInnen verorteten im Projekt eine verstärkte Orientierung an Gesundheitsförderungsmaßnahmen auf der Verhältnissebene und an Nachhaltigkeit. Die in der ersten Projekthälfte durchaus mehrmals geäußerte Kritik eines verkürzten, primär auf sportliche Aktivitäten fokussierten Gesundheitsförderungsverständnisses, wurde in der Abschlussevaluierung so gut wie gar nicht mehr geäußert.*

*Durch einzelne MitarbeiterInnen und z.T. auch durch den Betriebsrat erfolgte die Einschätzung, dass durch das Projekt ein deutliches Signal bezüglich des Interesses des Dienstgebers an einer Verbesserung der Arbeitssituation gesetzt wurde, während der Eindruck in der ersten Projekthälfte des Projekts noch sehr stark von der dort noch diagnostizierten „Vertrauenserosion“ der MitarbeiterInnen geprägt war. D.h. während in der Phase 1 recht häufig die Kritik geäußert wurde, dass ProCura primär eine Alibiaktion zur Verschleierung sich kontinuierlich verschlechternder Arbeitsverhältnisse sein könnte, wurde nun überwiegend das Interesse an einer Verbesserung für die MitarbeiterInnen nicht nur bei der Projektleitung, sondern auch bei den Dienstgebern als glaubwürdig gesehen. Dem Projekt ist es gut gelungen, sich als eigenständiges und glaubhaft um das Wohl der MitarbeiterInnen bemühtes Projekt zu positionieren. Das korrespondiert auch mit der Einschätzung in der Mitarbeiter/innenbefragung 2008. 27% der Befragten gaben an, dass sich der Stellenwert von Gesundheit und Wohlbefinden im Unternehmen – erhöht hat. Weitere 43% sahen zumindest eine teilweise gegebene Erhöhung.*

*Nicht zuletzt wurde die gute Kooperation des Projektes mit der Personalvertretung als großer Erfolg verortet.*

## **11. Gütesiegel**

Am 26. Februar 2009 wurde dem Land für die innerbetriebliche Gesundheitsförderung vom europäischen Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung das Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung für den Zeitraum 2009-2011 verliehen (Anhang 7).

## **12. Nachhaltigkeit**

Die langfristige Verankerung des Gedankens der betrieblichen Gesundheitsförderung im Landesdienst wird durch die Nutzung von bereits vorhandenen Strukturen und Einrichtungen wie zB der Salzburger Verwaltungsakademie und dem Sportausschuss der Personalvertretung verwirklicht. Weiters wird eine Ansprechperson für Gesundheit dauerhaft in der Personalabteilung installiert. Für die Weiterführung des Prinzips der Partizipation werden Workshops/Gesundheitszirkel für interessierte Mitarbeiter/innen und voraussichtlich in Abständen von 3-4 Jahren Mitarbeiter/innenbefragungen durchgeführt.

## **13. Resümee**

Das Resümee über den gesamten Projektzeitraum aus Sicht der Projektleiterin.

Zu Beginn der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung war unter den Führungskräften und den Mitarbeiter/innen ein Misstrauen zu spüren, das sich in diversen Widerständen auswirkte. Die Gesundheitsförderung war großteils unbekannt und wurde oft ausschließlich mit Sport und Bewegung in Verbindung gebracht. In dieser Phase wurde versucht durch verschiedenste Kommunikationsmaßnahmen das Wesen und die Inhalte der Gesundheitsförderung bekannt zu machen. Es war jedoch merkbar, dass die "bloßen" Erklärungen nicht viel Wirkung hatten.

Es gelang aber in dieser ersten Phase die "Marke" ProCura bekannt zu machen, so dass alle Mitarbeiter/innen das Gesundheitsprojekt ein Begriff war. Bekannt wurde das Projekt vor allem durch Aktivitäten im Bewegungsbereich und durch die Gemeinschaftsevents wie zB das Sportfest als Auftakt und die Team-Events 2007 und 2008.

Die Zwischenevaluation im Sommer 2007 zeigte, dass die Vielzahl von Maßnahmen positiv wahrgenommen wurde und sowohl das Projekt als auch einzelne Maßnahmen auf die Akzeptanz bei Führungskräften und Mitarbeiter/innen stießen. Die Projektarchitektur und die Etablierung eines Projektauftraggebervertreters hatte sich gut bewährt und die Projektleitung wurde als engagiert und professionell wahrgenommen.

Durch zahlreiche parallele Veränderungsaktivitäten (MOVE) bestand die Gefahr, dass die durch ProCura initiierten Veränderungen nicht dem Projekt zugeordnet wurden. Aufgrund der Enttäuschung über geringe Umsetzung von Ergebnissen (bzw. unzureichender Kommunikation darüber) vorhergehender ambitionierter Projekte (Landesdienst 2000) bestand bei vielen Mitarbeiter/innen eine grundsätzliche Skepsis über das Veränderungspotential von projektförmigen Initiativen. Durch zahlreiche Verschlechterungen der Arbeitsbedingungen und Personaleinsparungen wiesen die Mitarbeiter/innen eine misstrauische Haltung gegenüber Aktivitäten aus dem Zentralbereich auf.

In der zweiten Phase des Projektes wurden vor allem durch die Vortragsreihen für Führungskräfte (Führungsimpulse und Führungsplattform), durch die aktive Beteiligung von Führungskräften an Aktivitäten und die Team-Events erreicht, dass der Gesundheitsbegriff in seiner umfassenden Dimension verstanden wurde. Auch auf Ebene der Mitarbeiter/innen wurde verstärkt versucht den weit gefassten Gesundheitsbegriff zu etablieren, was in zunehmendem Maße gelang.

Die Mitarbeiter/innenbefragung 2008 bestätigte diese Einschätzungen durch ein sehr positives Ergebnis. Durch das Projekt wurden im Laufe der Projektdauer über 55% der Beschäftigten durch Maßnahmen aktiv erreicht. Rund ein Drittel der MitarbeiterInnen hat mehrmals an Umsetzungsmaßnahmen teilgenommen. Die überwiegende Mehrheit (75%) der Befragten zeigt sich mit dem Projekt „ProCura“ sehr bzw. ziemlich zufrieden: Demgemäß würden auch 89% der Befragten ein Gesundheitsprojekt für MitarbeiterInnen anderen Institutionen und Firmen weiterempfehlen.

Darüber hinaus wurden gegenüber 2005 signifikante Verbesserungen in den Bereichen Führungskultur, Partizipationsmöglichkeiten und Sozialklima auf kollegialer Ebene erreicht.

Am Projekterfolg waren aus meiner Sicht maßgeblich die Großereignisse "Das Team Land Salzburg 2007 und 2008" und die Vortragsreihen für Führungskräfte beteiligt. Dies wurde auch von vielen Mitarbeiter/innen und einigen Führungskräften bestätigt. Aber natürlich auch die zahlreichen Einzelaktivitäten und Maßnahmen für spezifische Zielgruppen wirkten sich positiv aus. Es zeigte sich, dass Gesundheitsförderung ein langfristiger Prozess ist und es eine gewisse Zeitspanne in Anspruch nimmt, bis den Mitarbeiter/innen und Führungskräften die Bedeutung eines umfassenden Gesundheitsbegriffes bewusst wird. Rückblickend stellte sich die aktive Beteiligung von Führungskräften und Mitarbeiter/innen an Aktivitäten und die Vermittlung der positiven Erfahrungen mittels Mundpropaganda als beste Werbung für das Projekt heraus.

Bemerkenswert ist, dass alle vereinbarten Ziele erreicht werden und somit das Projekt erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

**Erhöhung der MitarbeiterInnenzufriedenheit**

Die Arbeitszufriedenheit ist beinahe identisch geblieben. Der Mittelwert beträgt in beiden Befragungen 2,2. Deutlich gestiegen sind Aspekte wie Partizipationsmöglichkeiten und persönliche Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes.

**Erhöhung der Führungsqualität**

Die Einschätzung der Führungsqualität konnte im Projektzeitraum signifikant erhöht werden. Dies betrifft sowohl den entwickelten Führungsindex, als auch den Faktor der sozialen Unterstützung durch Vorgesetzte.

Weiters ist es gelungen, belastende Aspekte des Führungsverhaltens einzudämmen. Das Vorgesetztenverhalten wird aktuell wesentlich besser beurteilt als vor Projektbeginn.

**Steigerung der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes**

Der subjektive Gesundheitszustand hat sich im Rahmen der Projektlaufzeit eher leicht verschlechtert. Insbesondere die Gruppe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen hat zugenommen.

Gestiegen hingegen ist das Gesundheitsbewusstsein bei den Personen, die an Aktivitäten des Projektes teilgenommen haben.

**Gutes Betriebsklima erhalten (Benchmark nach außen)**

Das positive Betriebsklima ist auch im Benchmark nach außen signifikant höher. Auch die soziale Unterstützung durch Arbeitskolleginnen ist signifikant höher als der Referenzwert. Diese – positiven Unterschiede – konnten somit gehalten werden.

**Aktive Beteiligung von ca. 60% der MitarbeiterInnen an den Maßnahmen**

Durch das Projekt ProCura konnten 56 % der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rahmen von Umsetzungsmaßnahmen erreicht werden. Angesichts der dezentralen Struktur ist dies ein gutes Ergebnis, auch wenn gut 40 % der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht an Maßnahmen teilgenommen haben. Der Teilnahmegrad sinkt meist mit Größe des Unternehmens. Die Gesamtbeurteilung des Projektes fällt mit 75% sehr gut bzw. gut recht positiv aus.

**Langfristige Verankerung des Gedankens der betrieblichen Gesundheitsförderung im Landesdienst**

durch Nutzung von bereits Strukturen und Einrichtungen wie zB die Salzburger Verwaltungsakademie und der Sportausschuss der Personalvertretung. Weiters wird eine Ansprechperson für Gesundheit dauerhaft in der Personalabteilung installiert.