

# 4. ENDBERICHT

## Projekt „Fit im Job“

Nr. 1400

in Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse  
zum Stichtag 31.01.2010



BRAU UNION ÖSTERREICH AG  
Susanne Rief  
Gesundheitsmanagement  
Poschacherstraße 35  
A-4020 Linz

Linz, am 15.03.2010

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Projektverlauf 01.06.2009 bis 31.01.2010 .....</b>	<b>05</b>
1.1. Gesamtübersicht .....	05
1.2. Aktivitäten zum Gesunden Rücken .....	06
1.3. Seminare .....	06
1.4. Stammtische (Impulsvorträge) .....	07
1.5. Zusätzliche Arbeitsmedizinische Angebote .....	07
1.6. Projektsitzung 23.11 .....	08
1.7. Kommunikation .....	08
1.8. Fotos von den Maßnahmen .....	08
<b>2. „Fit im Job“ – Broschüre .....</b>	<b>09</b>
<b>3. OÖ Gesundheitspreis 2009 .....</b>	<b>09</b>
<b>4. Evaluierung des Projektes .....</b>	<b>10</b>
4.1. Krankenstandsauswertung 2008 .....	10
4.2. Zweite Mitarbeiterbefragung .....	11
4.3. Statistiken über Teilnahmen .....	12
4.4. Projektevaluierung Fa. Loop Unternehmensberatung.....	12
<b>5. Fortsetzung der Aktivitäten nach dem Projekt .....</b>	<b>12</b>
<b>6. Resümée der Projektleitung.....</b>	<b>13</b>

## Anlagen

1. Einladung Rückenfreundlich durch den Tag, Bad Ischl
2. Einladung Wirbelsäulengymnastik Linz
3. Einladung Wirbelsäulengymnastik Wels
4. Einladung Wirbelsäulengymnastik Zipf
5. Einladung Mentaltraining für Verkaufsmannschaft
6. Programm u. Einladung Fit im Job Seminar Arbeiter und Ang. 2
7. Programm und Seminareinladung „Stress ade“
8. Einladung Fit im Job „Dachwanderung“ – Höhenrausch Linz
9. Einladung Hochseilgarten Seewalchen (Zipf)
10. Einladung Fit im Job „Kegeln“ in Zipf
11. Einladung Impulsvortrag „Gut klingen“
12. Einladung Reiseimpfberatung Linz und Infoblatt
13. Einladung Vorsorgeuntersuchungen Standort Linz
14. Einladung Sehtest Linz
15. Präsentation Projektsitzung 23.11.2009
16. Präsentation GKK, Projektsitzung 23.11.2009
17. Brief an Zirkelteilnehmer, Umsetzung der Maßnahmen
18. Brief an alle Mitarbeiter in OÖ, Umsetzung Maßnahmen,  
Ankündigung Evaluierung
19. Prost-Artikel 0309
20. Heineken Nachhaltigkeitsbericht
21. Prost-Artikel 0110
22. Darstellung im Intranet
23. Fotos von den Maßnahmen
24. Fit im Job Broschüre
25. Pressemitteilung OÖ Gesundheitspreis 2009
26. Medienberichte zum Gesundheitspreis

27. Krankenstandsauswertung der OÖ GKK für 2008
28. Zusammenfassung der Krankenstandsauswertung
29. Fragebogen „Zweite Gesundheitsbefragung“ in OÖ,  
Begleitschreiben und Foto der Einwurfboxen
30. Auswertung der 2. Gesundheitsbefragung
31. Gesundheitsbericht der OÖ GKK und Begleitbrief
32. Teilnahmestatistik Seminare 2008-2009
33. Teilnahmestatistik Impulsvorträge/Stammtische 2008-2009
34. Einteilung für Abschlussinterviews
35. Abschlussevaluierung Fa. Loop
36. Einladung Fit im Job Gesundheitstag in Linz

## **Endabrechnung**

37. Gesamtaufstellung der Ausgaben
38. Rechnungen nach Datum sortiert
39. Anerkannte Summe vom Projektstart
40. Tatsächlicher Aufwand
41. Kostenübersicht förderbarer Maßnahmen
42. Gesamtkosten Projekt
43. Zusammenfassung Trainerkosten
44. Regionale Investitionen
45. Angebote Fit im Job Broschüre

# 1. PROJEKTVERLAUF 01.06.2009 bis 31.01.2010

## 1.1. Gesamtübersicht der Maßnahmen

Datum	Thema
<b>1.2.</b>	<b>Aktivitäten zum Gesunden Rücken</b>
15.06.	Rückenfreundlich durch den Tag /Physiotherapeutin Bad Ischl
14.09./23.09.	Start Rückengymnastik Linz
23.09.	Start Rückengymnastik Wels
28.09.	Start Rückengymnastik Zipf
<b>1.3.</b>	<b>Seminare</b>
22.06.	Mentaltraining für Verkaufsmitarbeiter
07.09.	Mentaltraining für Verkaufsmitarbeiter - Folgetag
11.09./ 16.10.	Gesundheitsseminar mit ASZ (Teil2)
19.09.	Stress ade - Umgang mit Arbeitsbelastungen
<b>1.4.</b>	<b>Stammtische (Impulsvorträge)</b>
30.06.	Gesundheitsstammtisch "Höhenrausch" Linz
30.06.	Gesundheitsstammtisch "Hochseilgarten" Zipf
11.11.	Gesundheitsstammtisch "Kegeln" in Zipf
12.11.	Gesundheitsstammtisch "Gut klingen" Linz
<b>1.5.</b>	<b>Zusätzliche Arbeitsmedizinische Angebote</b>
17.06.	Reiseimpfberatung
18.08./ 26.08./29.09./07.10.	Vorsorgeuntersuchungen
28.10.	Sehtest
<b>1.6.</b>	<b>Projektsitzung</b>
23.11.	letzte Projektsitzung
<b>1.7.</b>	<b>Kommunikation</b>
06.07.	Infoschreiben an Zirkelteilnehmer
Juli/Aug.	Infoschreiben an die Mitarbeiter
Aug 09	Prost-Artikel
Sep 09	Heineken-Artikel
Mrz 10	Prost-Artikel
Mrz 10	Darstellung Fit im Job im Intranet
<b>1.8.</b>	<b>Fotos von den Maßnahmen</b>

## 1.2. Aktivitäten zum Gesunden Rücken

Frau Maria Baumgartner, Physiotherapeutin vom ASZ Arbeitsmedizinischen Zentrum in Linz, besuchte als letzten noch offenen Standort unser Verkaufslager in Bad Ischl und gab den Mitarbeitern rüchenschonende Tipps am Arbeitsplatz (**Anlage 1 sowie Fotos Anlage 23**).

Auch im Herbst 2009 wurde die Rückengymnastik in Linz, Wels und Zipf fortgesetzt (**Anlage 2,3,4**).

## 1.3. Seminare

Die Brau Union Österreich AG bietet jährlich ein umfangreiches **Weiterbildungsprogramm** für die Mitarbeiter. Eine Rubrik daraus sind die Angebote für die Betriebliche Gesundheitsförderung.

Die Seminare vom Juni 09 bis Ende des Jahres waren wie folgt:

### **Mentalseminar für Verkaufsmitarbeiter**

Auf Wunsch eines Verkaufsmanagers wurde für sein Team an Außendienstmitarbeitern ein eigenes Mentalseminar mit Teambuilding-Aktivitäten gebucht. Auch hier waren die Themen Stress und Burnout Vorsorge ein zentrales Thema. Aufgrund des sehr positiven Feedbacks wurde im Herbst ein Folgetag organisiert (**Anlage 5**).

### **Fit im Job: mit Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung**

Im Herbst 2009 trafen die Gruppen vom Frühjahr zu einem Folgeseminar zusammen. Dieses Seminar hat eine besonders nachhaltige Wirkung, weil die Teilnehmer auch während der 6 Monate dazwischen telefonisch oder per mail „gecoacht“ werden und laufend an einem Trainingsplan bzw. Ernährungsplan arbeiten. (**Anlage 6**)

### **Stress ade – Arbeitsbelastungen leichter bewältigen**

Die erste Mitarbeiterbefragung im Herbst 2007 ergab, dass die psychischen Belastungen – vor allem Stress – ein wichtiges Thema bei den Brau Union Mitarbeitern sind.

Ein ausgezeichnetes Trainerpaar (Dr. Hetzenauer-König und Hr. König) widmete sich an 2 Tagen intensiv dem Thema (**Anlage 7**)

## **1.4. Stammtische (Impulsvorträge)**

### **Dachwanderung „Höhenrausch“ am 30.6.2009 in Linz**

Linz ist Kulturhauptstadt 2009. Diesen Anlass verbanden wir mit einer „Fit im Job“ Veranstaltung. Wir wanderten mit rd. 80 Mitarbeitern über den Dächern von Linz und genossen die traumhaften Ausblicke und Einblicke in Innenhöfe, Dachgeschoße etc. (**Anlage 8 bzw. Fotos Anlage 23**)

### **Besuch eines Hochseilgartens in Seewalchen am 30.6.2009 (Standort Zipf)**

In schwindelnde Höhen wagten sich die Mitarbeiter der Brauerei Zipf beim Fit im Job-Stammtisch (**Anlage 9 bzw. Fotos Anlage 23**).

### **Kegelabend in Zipf**

Zu einem sportlichen Fit im Job-Kegelabend trafen sich in Zipf eine Gruppe von Mitarbeitern (**Anlage 10**).

### **Impulsvortrag „Gut Klingen – Gut ankommen“ in Linz**

Ein Vortrag von einer Logopädin am 12.11.2009 in Linz begeisterte 30 Mitarbeiter, vor allem jene Personen, die ihre Stimme beruflich Tag für Tag in vollem Einsatz haben (**Anlage 11**).

## **1.5. Zusätzliche Arbeitsmedizinische Angebote**

### **Reiseimpfberatung in Linz am 17.6.2009**

Vor der Sommerurlaubszeit bat Fr. Dr. Feichtinger (Arbeitsmedizinerin) am Standort Linz eine Reiseimpfberatung für die Mitarbeiter an (**Anlage 12**).

### **Vorsorgeuntersuchungen am Standort Linz**

Aufgrund der großen Nachfrage wurden im Herbst 09 in Linz wieder mehrere Termine zur Vorsorgeuntersuchung angeboten (**Anlage 13**).

### **Sehtest am Standort Linz**

Wie bereits 2008 bat Fr. Dr. Feichtinger am Standort Linz wieder einen kostenlosen Sehtest für die Mitarbeiter an (**Anlage 14**).

## 1.6. Abschließende Projektsitzung am 23.11.09

Die Projektsitzung fand von 09.00 bis 12.00 Uhr am Standort Linz statt.  
Die beiliegende Präsentation zeigt das Programm der Veranstaltung (**Anlage 15**).  
Herr Mag. Leitgöb von der OÖ GKK präsentierte die Ergebnisse der Zweiten  
Mitarbeiterbefragung vom September 2009. (**Anlage 16**).

## 1.7. Kommunikation

### Schreiben an Mitarbeiter

Die Umsetzung der Maßnahmen wurde je in einem Schreiben wie folgt kommuniziert:

- a) an die Zirkelteilnehmer (**Anlage 17**)
- b) an alle Mitarbeiter in OÖ (**Anlage 18**)

### Prost-Artikel

In der Ausgabe 3/09 und 1/10 der Brau Union Mitarbeiterzeitung wurde jeweils ein Beitrag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. zum Projekt veröffentlicht (**Anlage 19 und 21**).

### Heineken Nachhaltigkeitsbericht

Auch unsere Konzernmutter Heineken (Holland) berichtet regelmäßig über unsere Aktivitäten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (**Anlage 20**).

### Darstellung Fit im Job im Intranet

Ein übersichtliche Darstellung sämtlicher Fit im Job Maßnahmen wurde im Intranet erstellt (**Anlage 22**).

## 1.8. Fotos von den Maßnahmen

Anhand von einigen Bildern soll ein Eindruck von den diversen Veranstaltungen und umgesetzten Maßnahmen im Projekt gegeben werden (**Anlage 23**).



## 2. Fit im Job – Broschüre

Als besonderen Abschluss des Projektes wurde mit allen Experten, die in den letzten 2-3 Jahren die Mitarbeiter zu Gesundheitsthemen betreut haben, eine Broschüre mit Tipps und Empfehlungen für ein „gesundes Arbeitsleben“ erstellt.

Die Broschüren wurden in einer Auflage von 2.800 Stück gedruckt. Zuerst erhielten die Mitarbeiter in Oberösterreich die Broschüren im Rahmen der Mitarbeiterbefragung, danach wurde die Broschüre österreichweit verteilt. Alle neuen Mitarbeiter, die in das Unternehmen eintreten, erhalten ebenfalls eine Broschüre ausgehändigt (**Anlage 24**).

### Berechnung des Kostenanteiles für OÖ:

Gestaltung und Abwicklung	3.840,00
Anteilige Druckkosten für 650 Stück	<u>483,00</u>
Kosten für 650 Broschüren	4.323,00

## 3. OÖ Gesundheitspreis 2009

Die Brau Union Österreich AG hat mit der Einreichung dieses Projektes in der Kategorie Unternehmen mit mehr als 100 Mitarbeiter beim OÖ Gesundheitspreis den 1. Preis gewonnen.

Dazu wurde im Anschluss eine Presseaussendung verschickt (**Anlage 25**) welche auch auf der Firmenwebseite veröffentlicht wurde.

Medienartikel dazu siehe **Anlage 26**.

## 4. Evaluierung des Projektes

Die Evaluierung des Projektes erfolgt auf unterschiedlichen Ebenen:

- Krankenstandsauswertung durch die OÖ GKK 2008
- Zweite Mitarbeiterbefragung (SALSA)
- Statistiken über Teilnahmen
- Projektevaluierung Fa. Loop Unternehmensberatung

### 4.1. Krankenstandsauswertung 2008

Mit Abschluss des Projektes wurde von der OÖ Gebietskrankenkasse neuerlich eine anonyme Krankenstandsauswertung durchgeführt. Dafür wurden die Sozialversicherungsnummern aller Mitarbeiter in Oberösterreich an die OÖ GKK übergeben.

Folgende Gruppeneinteilung wurde wie bei der ersten Auswertung 2006 vorgenommen:

Zipf Technik Arbeiter

Zipf außerhalb Technik Arbeiter

Linz/Brauerei Enns/Brauerei Steyr Arbeiter

OÖ Angestellte männlich ab 45 Jahre

OÖ Angestellte männlich bis 45 Jahre

OÖ Angestellte weiblich

Die Ergebnisse der Auswertung finden Sie unter **Anlage 27**. Da in der Auswertung der GKK keine Gegenüberstellung der Daten 2006 und 2008 möglich war, wurde eine Zusammenfassung (**Anlage 28**) der wichtigsten Daten erstellt, speziell die Abweichungen zum Beginn des Projektes wurden herausgearbeitet.

## 4.2. Zweite Mitarbeiterbefragung (SALSA)

Anfang September 2009 fand die zweite Gesundheitsbefragung unter den 580 Mitarbeitern in OÖ statt.

Folgende Standorte waren wieder davon betroffen:

Linz

Zipf

Verkaufslager Wels

Verkaufslager Steyr

Verkaufslager Bad Ischl

Die Verteilung der Fragebögen erfolgte zusammen mit der Fit im Job Broschüre (**Anlage 24**) und einem Begleitbrief (**Anlage 29**) über die Betriebsräte. An den Eingängen wurden Einwurfboxen aufgestellt.

Am 21.9. wurden die gesammelten Fragebögen an die OÖ GKK überbracht.

### Auswertung der zweiten Gesundheitsbefragung

Am 23.11. wurden in der letzten Projektsitzung von der OÖ GKK (Hr. Mag. Leitgöb) die Ergebnisse der Befragung präsentiert (**Anlage 16 und 30**). Höchst erfreulich war die große Beteiligung an der zweiten Befragung mit 70% Rücklaufquote.

Die Projektgruppe zeigte sich mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Bei einigen Belastungen konnten Reduzierungen erzielt werden, vor allem das soziale Klima mit den Vorgesetzten und Kollegen konnte verbessert werden.

Eine Zusammenfassung dieser Ergebnisse wurde wie bei der ersten Befragung anhand einer Broschüre an die Mitarbeiter verteilt. Die Erstellung der Broschüre erfolgte in Zusammenarbeit mit der OÖ GKK (**Anlage 31**).

Die Verteilung der Gesundheitsberichte (Projektberichte) zusammen mit einem Begleitschreiben erfolgte in der KW 9/2010 wieder über die Betriebsräte bzw. in Linz über die Projektleitung S. Rief.

### 4.3. Statistiken über Teilnahmen

Eine Aufstellung der durchgeführten Seminare und Impulsvorträge zeigt folgende Zusammenfassung:

**Seminare:** 11 Themen mit insgesamt 47 Terminen wurden von 628 Teilnehmern besucht (**Anlage 32**).

**Impulsvorträge/Gesundheitsstammtische:** 8 Themen wurden von insgesamt 185 Teilnehmern besucht (**Anlage 33**)

### 4.4. Projektevaluierung Fa. Loop Unternehmensberatung

Die Fa. Loop Unternehmensberatung war von Anfang an mit der Evaluierung des Projektes beauftragt.

Am Ende des Projekts wurden verschiedene Einzelinterviews von Frau Mag. Eybl durchgeführt (**Anlage 34**):

- 1) mit der Projektleitung Susanne Rief am 3.9.2009
- 2) mit ca. 15 Mitarbeitern je in Linz und Zipf in Form von Kurzinterviews am 2.11.2009
- 3) mit Mitgliedern aus der Projektgruppe bzw. externen Begleitern des Projektes am 12.11.2009

Die Ergebnisse dieser Interviews sowie Ergebnisse aus Befragungen zuvor wurden von Frau Mag. Eybl in einer schriftlichen Evaluierung zusammengefasst (**Anlage 35**).

## 5. Fortsetzung der Aktivitäten nach dem Projekt

Auch mit Abschluss des Projektes in Oberösterreich bleibt die Projektleiterin als „Gesundheitsmanagerin“ weiterhin in der Brau Union mit einem Stundenausmaß von 30 Wochenstunden tätig.

Die Zusammenarbeit mit dem ASZ Arbeitsmedizinischen Zentrum in Linz wird ebenfalls auf unbegrenzte Zeit weiterlaufen.

### **Fortführung der Maßnahmen 2010:**

- Fit im Job Seminare im Weiterbildungsprogramm für alle Mitarbeiter in Österreich
- Gesundheitsstammtische 2-4x jährlich an allen Hauptstandorten
- Obstkörbe 4x jährlich an allen Standorten, bzw. 2-wöchig in Linz
- Rückengymnastik an den Hauptstandorten
- Ergonomieüberprüfungen
- Vorsorgeuntersuchungen in Linz und Neu Rum
- Sehtests in Linz und Neu Rum

### **Neu geplante Aktivitäten 2010:**

- Gesundheitstag in Linz am 24.3.2010 (**Anlage 36**)
- Teammitarbeitergespräche in ganz Österreich
- Ausdehnung der ergonomischen Staplersitze auf ganz Österreich
- Weiterbearbeitung der offenen Punkte aus der Zirkelarbeit 2008 bzw. Ausdehnung von umgesetzten Maßnahmen auf andere Standorte
- Durchführung eines weiteren Gesundheitszirkels an einem anderen Standort außerhalb Oberösterreich und Umsetzung von Maßnahmen
- Ausdehnung der Krankenstandsrückkehrgespräche im Bereich Technik
- Entwicklung eines HR-Tools für Krankenstandsstatistiken
- Ausbau der Alkoholpolitik
- Antrag für das BGF-Gütesiegel 2011

## **6. Resumée der Projektleitung**

Am Ende eines Projektes, das sich über mehr als zwei Jahre hingezogen hat, kann man auf viele Highlights, aber natürlich auch auf einige Schwachpunkte zurückblicken. Als Projektleiterin stelle ich mir die Frage: war das Projekt erfolgreich?

Die große Beteiligung an den beiden schriftlichen Befragungen hat gezeigt, dass generell großes Interesse an dem Thema vorhanden ist bzw. sich die Mitarbeiter gerne für eine Verbesserung der Arbeitssituation einsetzen.

Bei den Gesundheitszirkelteilnehmern, die für die Vorschläge der Maßnahmen verantwortlich waren, stellten sich allerdings bald Zweifel heraus, dass vieles, vor allem aus Budgetgründen nicht umgesetzt werden kann. Konkret gingen die Teilnehmer von einer realistischen Umsetzungsquote von 25 Prozent aus.

Durch das besondere Engagement von Herrn Seeleitner und Herrn Schallhart konnten jedoch mehr Maßnahmen mit regionalen Budgets umgesetzt werden, als ursprünglich gedacht: von insgesamt 45 Themenbereichen konnten 42 Prozent umgesetzt werden, 29 Prozent wurden teilweise umgesetzt. Ein Teil der Vorschläge (29 Prozent) konnte hauptsächlich aus budgetären – oder Kapazitätsgründen nicht umgesetzt werden.

Neben den bereits seit längerer Zeit installierten Gesundheitsseminaren, Stammtischen etc. sind vor allem größere Investitionen in Maschinen und Hilfsmittel getätigt worden, die das tägliche Arbeiten erleichtern und somit langfristig der Gesundheit dienlich sind.

Die große Zufriedenheit mit dem Projekt (80 Prozent) zeigt, dass wir mit gesundheitsförderlichen Angeboten bei den Mitarbeitern richtig liegen. Neben einer Reduzierung der Krankenstandsdauer und der häufigsten Belastungen wie Zeitdruck, Stress und Arbeitshaltung, hat sich das Projekt in erster Linie auf ein positives Sozialklima ausgewirkt.

Damit kann abschließend festgestellt werden, dass unsere ursprünglichen Projektziele (siehe 1. Zwischenbericht) zufriedenstellend erreicht worden sind. Lediglich die Krankenstände insgesamt konnten nicht um 10% reduziert werden, sondern die Länge der einzelnen Krankenstände wurde reduziert.

Bei der Preisverleihung des Oberösterreichischen Gesundheitspreises 2009 wurden unsere Aktivitäten in Sachen Gesundheitsförderung vom OÖ Wirtschaftsbund mit dem ersten Platz belohnt!

Ein herzliches Dankeschön an die Mitglieder der Projektgruppe, im Speziellen auch an unsere Betreuerin von der OÖ GKK Frau Bettina Stadlmayr und den Fonds Gesundes Österreich für die Unterstützung des Projektes!

Susanne Rief  
Projektleitung