

ENDBERICHT (gekürzt)

V **GKK**
Gsund

Projektträger: Vorarlberger Gebietskrankenkasse

Projektnummer: PJ 1448

Förderzeitraum: 02.05.2007 bis 28.02.2010

Autorin des Berichts: Carolin Amann, MSc

Datum: 02.06.2010

Inhaltsverzeichnis

1.	AUSGANGSSITUATION	3
2.	PROJEKTZIELSETZUNG	3
3.	PROJEKTSTRUKTURPLAN	4
4.	PROJEKTORGANISATION - Terminübersicht	5
5.	GRUNDLAGENERHEBUNG – IST-ANALYSE	9
5.1	Ergebnisse der internen IST-Analyse	9
5.1.1	Krankenstände	9
5.1.2	Altersdaten	9
5.2	Gesundheitsbefragung 2007	9
6.	GESUNDHEITZIRKEL	9
7.	MAßNAHMENÜBERBLICK	10
	Handlungsfelder auf Basis der Ist-Analyse	
7.2	Sonstige Maßnahmen	11
7.2.1	Führungskräfte	11
7.2.2	Unternehmenskultur	11
7.2.3	Bauliche Veränderungen	12
7.2.4	Rundgang des Arbeitsmediziners	12
7.3	Abgesagte Maßnahmen	12
8.	PROJEKTKOMMUNIKATION	12
8.1	Kick-Off – Projektstart	12
8.2	Intranet – Informationsplattform	13
8.3	Schwarzes Brett – Informationsplattform	13
8.4	gsund@vgkk.at - e-mail für Mitarbeiteranfragen	13
8.5	Mitarbeiterzeitung VGKK-Express	14
8.6	Info für die Führungskräfte - Abteilungsleiterbesprechung	14
8.7	Gesundheitsbotschafter	14
8.8	Abschlussfrühstück	14
9.	EVALUIERUNG	14
9.2	Mitarbeiterbefragung 2009	14
9.3	Gsundheitspass	15
9.4	Gesundheitszirkelmoderatoren-Feedback	15
9.5	Erhebungsblatt	16
10.	NACHHALTIGKEIT	16
11.	ERKENNTNISSE AUS DEM PROJEKT	16

1. AUSGANGSSITUATION

Im Rahmen der BSC-Ziele (2005 bis 2007) wurde vereinbart die betriebliche Gesundheitsförderung langfristig und nachhaltig in die Struktur der Vorarlberger Gebietskrankenkasse einzuführen.

Ausgehend von den Wünschen und Anregungen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die an den Betriebsrat herangetragen wurden, und durch die BSC-Zielvereinbarungen ist die Idee zu einem langfristigen und nachhaltigen Gesundheitsförderungsprojekt entstanden.

Nach gründlichen, internen Überlegungen, dem Austausch mit anderen Unternehmen und der Firma ameco hat sich herausgestellt, dass eine langfristige, nachhaltige und erfolgreiche Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung nur im Rahmen eines gut vorbereiteten und strukturierten Projekts sinnvoll ist. Daher haben wir uns für eine Umsetzung des Projektes **VGKK Gsund** in Anlehnung an die Richtlinien des Österreichischen Netzwerks für betriebliche Gesundheitsförderung entschieden.

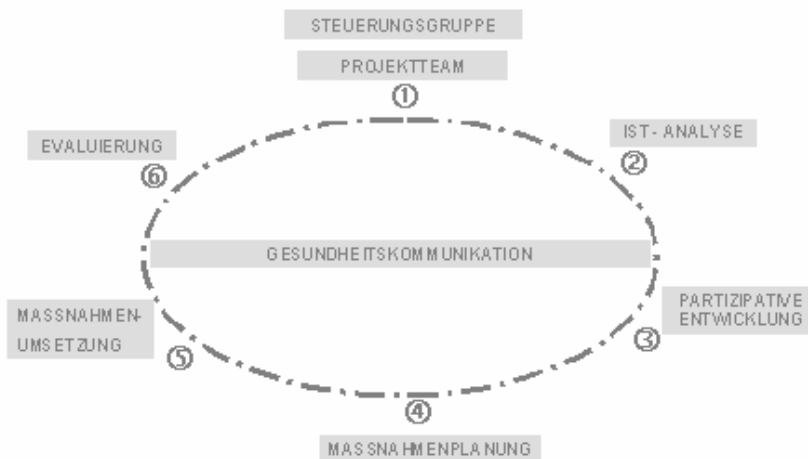
2. PROJEKTZIELSETZUNG

Auf Basis der internen IST-Analyse wurden folgende Ziele definiert:

- Mitarbeiter über Gesundheit und Gesundheitsförderungsmaßnahmen informieren
- Gesundheitsbewusstsein schaffen, durch aktive Einbeziehung der Mitarbeiter
- gesunde Pausen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch ernährungs- und gesundheitsbewusstes Angebot in der Kantine
- 40%-ige Beteiligung der MitarbeiterInnen an den Maßnahmen
- Gesundheitsförderung in die Unternehmenskultur integrieren
- nachhaltige Integration von BGF in der VGKK durch Einführung eines Gesundheitsmanagements

3. PROJEKTSTRUKTURPLAN

Die Projektstruktur richtete sich nach den Empfehlungen des österreichischen Netzwerks für betriebliche Gesundheitsförderung und unterteilte sich in die Schritte: Ist-Analyse – partizipative Entwicklung, Maßnahmenplanung, Maßnahmenumsetzung, Evaluierung.



Der vom Fonds Gesundes Österreich festgelegte Zeitraum für die Förderung des Projekts VGKK Gsund verläuft vom 02.05.2007 bis zum 31.01.2010. Das offizielle Projektende wurde auf Anfrage der VGKK Gsund-Projektleitung auf den 28.02.2010 verlegt.

Die Steuerungsgruppe umfasste 10 Mitglieder aus dem Kreis der Selbstverwaltung und der Direktion, das Projektteam 9 Mitglieder aus dem Kreis der Mitarbeiter.

4. PROJEKTORGANISATION - Terminübersicht

Sitzungen der STEUERUNGSGRUPPE	
Datum	Thema/Inhalte der Sitzung
27.01.2007	Vorschlag für die Mitglieder der Steuerungsgruppe Zustimmung zum Förderantrag/Projektplan für den FGÖ
24.04.2007	Auftaktveranstaltung – Kick-Off Mitarbeiterbefragung Ausbildung der Gesundheitszirkelmoderatoren
01.10.2007	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung
08.01.2008	Absegnung des Maßnahmenkatalogs

GESUNDHEITZIRKELMODERATOREN	
Datum	Thema/Inhalte der Sitzung
19.06.2007	Vorbesprechung mit Moderatoren-Kandidatinnen Vorstellung „Was sind Gesundheitszirkel“ Vorstellung – Wie läuft die Ausbildung ab
25.06. – 27.06.2007	Ausbildung zum Gesundheitszirkelmoderator – Rufseminar in Vorarlberg
18.07.2007	Vorbesprechung zur Umsetzung der Gesundheitszirkel
28.01.2009	Feedback der GZ-Moderatoren zu den bisherigen Maßnahmen

GESUNDHEITZIRKEL	
Datum	Zirkel
02.10.2007	Verwaltung mit Führungsaufgaben
08.10.2007	Verwaltung Allgemein I
09.10.2007	Verwaltung mit Führungsaufgaben
15.10.2007	Verwaltung Allgemein I
16.10.2007	Verwaltung mit Führungsaufgaben
18.10.2007	Verwaltung Allgemein II
22.10.2007	Verwaltung Allgemein I
24.10.2007	Zahnambulatorium
25.10.2007	Verwaltung Allgemein II
29.10.2007	Verwaltung Allgemein I
31.10.2007	Zahnambulatorium
07.11.2007	Zahnambulatorium
08.11.2007	Verwaltung Allgemein II
15.11.2007	Verwaltung Allgemein II

Sitzungen des PROJEKTTEAMS	
Datum	Thema/Inhalte der Sitzung
01.02.2007	Ablauf des Projekts Präsentation des VGKK Gsund-Logos Vorstellung der Steuerungsgruppen- und Projektteam-Mitglieder
08.03.2007	Vorstellung des Grobzeitplans Planung Kick-Off Planung Mitarbeiterbefragung Planung Kochkurse im Herbst
11.04.2007	Ernennung der Gesundheitsbotschafter in den Servicestellen Organisation Kick-Off Organisation Mitarbeiterbefragung
19.06.2007	Rückblick Kick-Off Mitarbeiterbefragung Planung Aktion „Sonne ohne Reue“ Vorstellung „Was sind Gesundheitszirkel“
24.07.2007	Präsentation der Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung
28.08.2007	Planung Aktion „Fit durchs Leben“ Planung der Gesundheitszirkel Vorstellung „Ablauf eines Gesundheitszirkels“
01.10.2007	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung
04.12.2007	Maßnahmenplanung Die nächsten Schritte
20.12.2007	Maßnahmenkatalog Präsentation vor der Steuerungsgruppe
14.02.2008	Bearbeitung des Maßnahmenkatalogs Aufteilung der Organisation auf die Säulenverantwortlichen
02.06.2008	demnächst geplante Maßnahmen Thema Führungskräfte
27.10.2008	demnächst geplante Maßnahmen aktueller Stand Führungskräftekonzept
16.12.2008	demnächst geplante Maßnahmen weitere Vorgehensweise Thema Führungskräfte
15.04.2009	demnächst geplante Maßnahmen Jour Fixe für Abteilungen/Arbeitsgruppen Weitere Vorgehensweise
21.07.2009	Weitere Vorgehensweise – Projektabschluss
12.01.2010	Weitere Vorgehensweise - Projektabschluss

Aktionen/Vorträge/Kurse VGKK Gsund	
Datum	Aktionen
07.05.2007	Kick-Off Hauptstelle
08.05.2007	Kick-Off in den Servicestellen Bregenz, Bludenz und Feldkirch
09.05. – 10.05.2007	Verteilung des Fragebogens in der HSt und den SSt
02.07.2007	Impulsvortrag – Sonne ohne Reue – Servicestelle Bludenz
03.07.2007	Impulsvortrag – Sonne ohne Reue – Servicestelle Feldkirch
05.07.2007	Impulsvortrag – Sonne ohne Reue – Hauptstelle
06.07.2007	Impulsvortrag – Sonne ohne Reue – Servicestelle Bregenz
24.09.2007	Aktivvortrag – Fit durchs Leben – Hauptstelle
25.09.2007	Aktivvortrag – Fit durchs Leben – Servicestelle Feldkirch
26.09.2007	Kochkurs Gsund und Guat – Dornbirn
27.09.2007	Aktivvortrag – Fit durchs Leben – Servicestelle Bludenz
28.09.2007	Aktivvortrag – Fit durchs Leben – Servicestelle Bregenz
02.10.2007	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – SSt Feldkirch
03.10.2007	Kochkurs Gsund und Guat - Feldkirch, dreistündiger Kurs
04.10.2007	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – Hauptstelle Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – SSt Bludenz
05.10.2007	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – SSt Bregenz
11.10.2007	Kochkurs Gsund und Guat – Dornbirn, dreistündiger Kurs
15.10.2007	Kochkurs Gsund und Guat – Bludenz, dreistündiger Kurs
18.10.2007	Männerkochkurs – Dornbirn, dreistündiger Kurs
22.10.2007	Kochkurs Gsund und Guat – Dornbirn, dreistündiger Kurs
01.12. – 31.12.2007	Infoaktion – Fit im Advent
30.01.2008	Präsentation des Maßnahmenkatalogs – für GZ-Teilnehmer, GZ-Moderatoren und Projektteam
März bis Oktober 2008	Kantine – Beratung durch Diätologin – Plakataktion: Themen Bio, Vollwert, Milch, 5 am Tag, Fleisch-Fisch-Eier, Getränke, Spitze der Pyramide
03.03.2008	Kurzvortrag Ernährung – Hauptstelle
März 08 bis Oktober 08	Beratung der Kantine durch die Ernährungsberaterin
März 08 bis Oktober 08	Plakataktion
02.04.2008 – 28.05.2008	Wandergruppe 1 und 2 - jeden Mittwoch von 14 bis 17 Uhr
29.04.2008 – 01.07.2008	Laufkurs für Einsteiger - jeden Dienstag von 18 bis 19 Uhr
13.05.2008 – 03.06.2008	Pausenübungen - jeden Dienstag und Donnerstag von 09.45 bis 09.55
Juli und August	Sommerpause

16.09.2008 – 28.10.2008	Laufkurs für Fortgeschrittene - jeden Dienstag von 18.00 bis 20.00 Uhr
18.09.2008	Physiotherapeutische Beratung – ZA Dornbirn - von 16.00 bis 17.00 Uhr
22.09.2008	Physiotherapeutische Beratung – ZA Bregenz - von 16.00 bis 17.00 Uhr
29.09.2008	Physiotherapeutische Beratung – ZA Feldkirch & Bludenz - von 16.30 bis 17.30 Uhr
04.11.2008	Nordic-Walking-Schnupperkurs - von 16.30 bis 18.00 Uhr
13.11.2008	Energiemanagement – Burn-Out-Prävention - Gruppencoaching – von 15.00 bis 17.00 Uhr
17.11.2008 und 24.11.2008	Rückenschule Gruppe 1 - von 16.30 bis 18.00 Uhr
15.11.2008 22.11.2008 06.12.2008	Nordic-Walking-Grundkurs - drei Einheiten zu je 1 ½ Stunden
24.11.08 – 18.12.08	Pausenübungen – zweimal wöchentlich, je 10 Minuten
15.11.2008, 22.11.2008 und 06.12.2008	Nordic-Walking Grundkurs - 3 Einheiten zu je 1,5 Stunden
01.12. und 15.12.2008	Rückenschule – Gruppe 2 (Hauptstelle Dornbirn) - 2 Einheiten zu je 1,5 Stunden
13.11.2008, 18.12.2008, 29.01.2009, 12.03.2009, 23.04.2009	Energiemanagement – Gruppe 1, 5 Einheiten zu je 2 Stunden
19.01. und 26.01.2009	Rückenschule – Gruppe 3 SSt Bludenz, 2 Einheiten zu je 1,5 Stunden
26.02.2009	Ernährungs-Vortrag Hauptstelle Dornbirn - einstündiger Vortrag
03.03.2009	Ernährungs-Vortrag Servicestelle Feldkirch - einstündiger Vortrag
20.04.2009	Ernährungs-Workshop – Führung durch den Nahrungsmittelschmuggel
25.03.2009, 15.04.2009, 13.05.2009, 27.05.2009, 10.06.2009	Energiemanagement – Gruppe 2 - 5 Einheiten zu je 2 Stunden
16.04. – 15.05. 2009	Wöchentlicher Laftreff – Vorbereitung auf Stadtlauf
15.05.2009	Stadtlauf Dornbirn mit drei VGKK-Teams
04.06.-25.06. 2009	Pausenübungen – zweimal wöchentlich, je 10 Minuten
09.06.2009	Ernährungs-Workshop – Ernährung für Hobby- und Freizeitsportler
15.02.2010	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – Hauptstelle
17.02.2010	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – SSt Bludenz
22.02.2010	Abschlussfrühstück – Hauptstelle
22.02.2010	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – SSt Bregenz
23.02.2010	Abschlussfrühstück – SSt Bregenz
23.02.2010	Präsentation – Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung – SSt Feldkirch
24.02.2010	Abschlussfrühstück – SSt Bludenz
25.02.2010	Abschlussfrühstück – SSt Feldkirch

5. GRUNDLAGENERHEBUNG – IST-ANALYSE

Die Ist-Analyse für das Projekt setzte sich aus der Krankenstandsanalyse, den Daten zu Alter, Geschlecht, Fluktuation sowie aus der Mitarbeiterbefragung zusammen.

5.1 Ergebnisse der internen Ist-Analyse

5.1.1 Krankenstände

Eine Ist-Analyse der Krankenstände 2001 bis 2005 vom VGKK-Arbeitsmediziner hat im Frühjahr 2007 folgendes Bild aufgezeigt: Die meisten Krankenstandstage sind durch Krankheiten der Atemwege bedingt. Eine leichte Steigerung in den letzten Jahren ist zu beobachten. An zweiter Stelle liegen die Krankheiten des Bewegungsapparates, die nach einer Zunahme der Krankenstandstage bis 2004 im letzten Jahr einen Rückgang zeigten. Damit liegen die Mitarbeiter der VGKK in etwa im statistischen Durchschnitt der Vorarlberger Krankenstandstage.

5.1.2 Altersdaten

Die Vorarlberger Gebietskrankenkasse beschäftigte im Projektzeitraum ca. 360 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 55 Prozent Frauen und 45 Prozent Männer. Die größte Gruppe der weiblichen Mitarbeiter nehmen die 20- bis 29-Jährigen ein. Bei den Männern ist dies die Gruppe der 40- bis 49-Jährigen.

5.2 Gesundheitsbefragung 2007

Im Rahmen von VGKK Gsund wurden in der ersten Mitarbeiterbefragung 356 Fragebögen an die Belegschaft ausgegeben. Davon wurden 291 Bögen retourniert. Das entspricht einer Rücklaufquote von 82 %. Die Erhebung wurde im Mai 2007 durchgeführt.

Im Oktober 2007 fand die Präsentation – in der Hauptstelle, sowie in den Servicestellen Bregenz, Bludenz und Feldkirch - statt, wo die MitarbeiterInnen und Mitarbeiter über die Ergebnisse der Befragung informiert wurden.

6. GESUNDHEITZIRKEL

Im Juni 2007 nahmen drei Mitarbeiterinnen der VGKK sowie die Projektleiterin an der vom Fonds Gesundes Österreich angebotenen Ausbildung zum Gesundheitszirkelmoderator teil. Die vier Mitarbeiterinnen wurden im Hinblick auf die vier Gesundheitszirkel, die in weiterer Folge eingerichtet wurden, ausgebildet.

Insgesamt gab es vier Gesundheitszirkel, die die verschiedenen Bereiche der Vorarlberger Gebietskrankenkasse abdeckten – zwei Zirkel für den Bereich der allgemeinen Verwaltung sowie jeweils einen Zirkel für die Verwaltungsangestellten mit Führungsaufgaben und die MitarbeiterInnen im Zahnambulatorium. Für die Mitarbeit in den Gesundheitszirkeln meldeten sich nach einem Aufruf per E-Mail

28 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Gesundheitszirkel trafen sich in drei bis vier Sitzungen zu je zwei Stunden im Oktober und November 2007 und erarbeiteten die Maßnahmen für das Projekt. Am 28. Jänner 2009 fand eine Feedbackrunde aller Gesundheitszirkel-Moderatoren zu allen bisher gesetzten Maßnahmen statt.

In den vier Gesundheitszirkeln – Verwaltung Allgemein I, Verwaltung Allgemein II, Verwaltung mit Führungsaufgaben, Zahnambulatorium - wurden sowohl die Gesundheitsressourcen als auch die gesundheitsbelastenden Faktoren erarbeitet. Mit den erarbeiteten Gesundheitsbelastungen wurden in weiterer Folge die Maßnahmen für den Maßnahmenkatalog erarbeitet. Die beiden wichtigsten Themen in den Gesundheitszirkeln stellten das Führungsverhalten und die Kollegialität dar. Weitere Themen waren unter anderem: Bauliche Maßnahmen, Kantine, Arbeitsumfeld, Gesundheitsbewusstsein, Körperliche Belastungen, Zeitdruck.

7. MAßNAHMENÜBERBLICK

Handlungsfelder auf Basis der Ist-Analyse

Die interne IST-Analyse, bestehend aus der Krankenstandsanalyse, den Altersdaten und der Gesundheitsbefragung, bestätigte die bereits im Vorfeld eruierten Handlungsfelder – aufgeteilt auf die Projektsäulen Ernährung, Bewegung, Mental, Kultur und Präventivmedizin. Vervollständigt mit den Ergebnissen aus den Gesundheitszirkeln ergab sich der Maßnahmenkatalog.

7.1 Übersicht Maßnahmen und Aktionen

Folgende Maßnahmen und Aktionen wurden während der zweijährigen Projektlaufzeit umgesetzt:

ERNÄHRUNG

- Ernährungsberatung Kick-Off
- Kochkurse Gsund & Guat
- Ernährungsvorträge
- Ernährungs-Workshops
- Beratung der Kantine durch Ernährungsberaterin
- Plakataktion

BEWEGUNG

- Aktivvortrag Fit durchs Leben
- Lauftraining für Einsteiger
- Lauftraining für Fortgeschrittene
- Nordic-Walking Schnupperkurs

- Nordic-Walking Grundkurs
- Stadtlauf Dornbirn

MENTAL

- Energiemanagement 1 und 2

KULTUR

- diverse Maßnahmen auf der Verhältnisebene

PRÄVENTIVMEDIZIN

- Impulsvortrag Sonne ohne Reue
- Physiotherapeutische Beratung der Zahnambulatorien
- Rückenschule
- Verlosung Gsundheitspass
- Wasserkaraffen für Mitarbeiter

7.2 Sonstige Maßnahmen

7.2.1 Führungskräfte

Besonders das Thema Führungskräfte wurde in den Gesundheitszirkeln sehr stark diskutiert. Allerdings wurde bzw. wird dieses Thema nicht im Rahmen des Projekts VGKK Gsund behandelt, da bei Projektbeginn bereits ein Konzept von der Vorarlberger Gebietskrankenkasse für Führungskräftebildungen vorlag. Das Thema Führungskräfte ist nach wie vor sehr aktuell, sowohl im Projektteam wie auch bei den MitarbeiterInnen und Mitarbeitern. Aus dem Ende 2008 beschlossenen Führungskräftekonzept werden laufend Schulungen für Führungskräfte umgesetzt. Zwei Module zum Thema Mitarbeitergespräch wurden bereits umgesetzt. Im Herbst 2010 kommt das Seminar „Konfliktmanagement“ zur Umsetzung.

7.2.2 Unternehmenskultur

Die Veranstaltungen des Betriebsrats tragen wesentlich zum positiven Arbeitsklima innerhalb der Vorarlberger Gebietskrankenkasse bei.

Das zweitägige Seminar „Dienstleistungsmanagement“, an welchem bereits zwei Arbeitsgruppen der VGKK teilgenommen haben, soll auch weiterhin interessierten MitarbeiterInnen angeboten werden. Im Seminar werden unter anderem die Themen Kundenservice, vor allem der Umgang mit besonderen Kunden, das Stärken der Zusammenarbeit in der Gruppe und die Freude an guter Arbeit behandelt.

Seit einigen Monaten wird jeder neue Mitarbeiter an der Glaswand in der Kantine mittels Foto und Steckbrief vorgestellt. Somit sehen alle Mitarbeiter sofort, wer der/die „Neue“ am Nebentisch ist.

Mitte März wurde von der Projektleitung ein Mail an alle Abteilungsleiter versendet, in dem auf die Wichtigkeit von regelmäßig stattfindenden Jour fixe hingewiesen wurde. Dies war auch ein Wunsch der Mitarbeiter in den Gesundheitszirkeln. Das Ergebnis war folgendes: in ein paar Abteilung bzw. Arbeitsgruppen gibt es bereits Jour fixe, andere sehen derzeit keinen Bedarf und wiederum andere Abteilungen werden demnächst solche Fixtage einplanen.

7.2.3 Bauliche Veränderungen

Ein weiteres zentrales Thema waren diverse bauliche Verbesserungsvorschläge, wie zum Beispiel die Klimaanlage, Beleuchtung und Beschattung. Der Bereich der Kundenschalter im Bereich der Hauptstelle Dornbirn wurde mit Glastrennwänden ausgestattet, anstelle der alten Holztrennwände. Dadurch haben die Mitarbeiter am Kundenschalter mehr Tageslicht. Im Jahr 2009 wurden im Großraumbüro einer Arbeitsgruppe Trennwände zwischen den Schreibtischen aufgestellt. Damit haben die Mitarbeiter bei Telefonaten insgesamt einen geringeren Lärmpegel.

7.2.4 Rundgang des Arbeitsmediziners

Der Arbeitsmediziner der VGKK überprüft laufend die Arbeitsplätze der einzelnen Mitarbeiter. Dazu sucht er jeden Mitarbeiter persönlich auf und fragt, ob es Wünsche oder Beschwerden hinsichtlich des Büroarbeitsplatzes gibt. Dieser Rundgang macht der Arbeitsmediziner sowohl in der Hauptstelle, wie auch in den Servicestellen.

7.3 Abgesagte Maßnahmen

Leider mussten vier Maßnahmen auf Grund zu weniger Anmeldungen abgesagt werden. Der Kurs Atemgymnastik, der Ernährungs-Workshop, der Nichtraucher-Vortrag und das Nichtraucher-Seminar wären für das erste und zweite Quartal 2009 anberaumt gewesen.

8. PROJEKTKOMMUNIKATION

8.1 Kick off – Projektstart

Als Auftakt für das Projekt VGKK Gsund wurde ein Kick-Off veranstaltet. Dieser fand am 07.05.2007 in der Hauptstelle in Dornbirn statt und am darauf folgenden Tag, 08.05.2007, in den Servicestellen Bludenz, Bregenz und Feldkirch.

Kick-Off in der Hauptstelle am 07.05.2007

Die MitarbeiterInnen hatten von 11 Uhr bis 14 Uhr die Möglichkeit, sich über das Projekt VGKK Gsund zu informieren. Im Schulungsraum der Hauptstelle wurden Plakate mit Informationen zum Projekt aufgehängt. Außerdem konnten sich die MitarbeiterInnen beim köstlichen Buffet, das die Damen der Kantine zauberten, stärken. Unterstützt wurden die Kantine-Damen von der Diätologin Michaela Almberger, die dies im Rahmen der Kantinen-Beratung, welche im Februar 2008 weitergeführt wurde, durchführte. In der Kantine lagen VGKK Gsund-Projektmappen zur Ansicht auf. Zudem stand das Projektteam den interessierten MitarbeiterInnen Rede und Antwort. Das VGKK Gsund-Projektteam konnte sich über ca. 150 TeilnehmerInnen beim Kick-Off freuen.

Kick-Off in den Servicestellen am 08.05.2007

Die MitarbeiterInnen der Servicestellen Bludenz, Bregenz und Feldkirch hatten von 11 Uhr bis 14 Uhr die Möglichkeit, sich über das Projekt VGKK Gsund zu informieren. Im Aufenthaltsraum der Servicestellen wurde von einem Cateringservice ein gesundes Buffet serviert. Informationen gab es in Form von Projektmappen und Plakaten. Außerdem waren jeweils zwei Mitglieder des Projektteams vor Ort, um die MitarbeiterInnen persönlich zu informieren.

8.2 Intranet – Informationsplattform

Im VGKK-Intranet wurde eine Homepage für das Projekt VGKK Gsund eingerichtet. Die VGKK Gsund-Homepage wurde dazu benutzt, die Mitarbeiter über das Projekt auf dem Laufenden zu halten. Die Unterlagen zu den einzelnen Vorträgen, Seminaren und Kursen – Power-Point-Präsentation, Unterlagen, Folder, Rezepte – wurden auf die Infoplattform gestellt. Sie diente neben dem e-mail auch als Ankündigungsinstrument.

8.3 Schwarzes Brett – Informationsplattform

Vor der Kantine in der VGKK-Hauptstelle befindet sich eine Glaswand, die als schwarzes Brett benutzt wurde. Dort wurden die aktuellen Informationen und Ankündigungen ausgehängt. Zudem stand daneben eine Pinwand, wo Plakate zu aktuellen Vorträgen aufgehängt wurden. In den Servicestellen wurde das Schwarze Brett in den jeweiligen Aufenthaltsräumen zur Ankündigung von aktuellen Maßnahmen verwendet.

8.4 gsund@vgkk.at - E-Mail für Mitarbeiteranfragen

Für Anfragen der MitarbeiterInnen wurde eine eigene VGKK Gsund-e-mail eingerichtet. Von dieser E-Mail-Adresse erhielten die MitarbeiterInnen alle Informationen zum Projekt zugesandt, damit die Verbindung zum Projekt sofort ersichtlich ist. Für Anmeldungen zu diversen Aktionen und für Fragen zum Projekt stand den MitarbeiterInnen ebenfalls diese e-mail-Adresse zur Verfügung.

8.5 Mitarbeiterzeitung VGKK-Express

In der jeden zweiten Monat erscheinenden Mitarbeiterzeitung, dem VGKK-Express, war seit Beginn des Projekts die letzte Seite für das Projekt VGKK Gsund reserviert. Dort erfuhren die MitarbeiterInnen aktuelle Informationen zum Projekt

8.6 Info für die Führungskräfte – Abteilungsleiterbesprechung

Die Führungskräfte wurden zu Beginn des Projekts in einer Abteilungsleiterbesprechung über den Ablauf von VGKK Gsund informiert. Nach Vorliegen des Maßnahmenkatalogs, welcher Ergebnis der Gesundheitszirkel war, erhielten die Führungskräfte Informationen über die geplanten Maßnahmen.

8.7 Gesundheitsbotschafter

Um auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Servicestellen auf dem Laufenden zu halten, wurde in den drei größeren Servicestellen Bludenz, Bregenz und Feldkirch jeweils ein Gesundheitsbotschafter nominiert. Er hat die Aufgabe, die MitarbeiterInnen zu informieren und zu motivieren. Die Gesundheitsbotschafter sollen auch nach dem Ende des Projekts diese Aufgabe wahrnehmen.

8.8 Abschlussfrühstück

Zum Abschluss des Projekts lud die Vorarlberger Gebietskrankenkasse ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am 22. Februar in der Hauptstelle Dornbirn zum gesunden Frühstücksbuffet. In der Servicestelle wurden die MitarbeiterInnen am 23.02. verwöhnt, in der Servicestelle Bludenz am 24.02. und in der Servicestelle Feldkirch am 25.02. Zu dem Abschlussfrühstück kamen ca. 250 Personen in der Hauptstelle und insgesamt 60 Personen in den drei Servicestellen.

9. EVALUIERUNG

Für die Evaluierung des Projekts VGKK Gsund wurde nach Abschluss der durchgeführten Maßnahmen nochmals eine Mitarbeiterbefragung mittels SALSA-Fragebogen der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse durchgeführt. Weitere Instrumente zur Evaluierung des Projekts stellten der Gesundheitspass, die Feedback-Runde mit den Gesundheitszirkelmoderatorinnen sowie ein Erhebungsblatt dar.

9.1 Mitarbeiterbefragung 2009

Die zweite Mitarbeiterbefragung wurde im September 2009 anhand des Salsa-Fragebogens der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse durchgeführt. Die Fragebögen wurden an insgesamt 358

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verteilt. 267 Fragebögen wurden ausgefüllt retourniert. Dies entspricht einer Rücklaufquote von 75 Prozent.

Entwicklung seit der Ist-Analyse des Jahres 2007

(Auszug aus der Mitarbeiterbefragung)

Um den Nutzen des betrieblichen Gesundheitsförderungsprojektes abschätzen zu können, bietet es sich an, die Kennzahlen aus dem Jahr 2009 mit den Ergebnissen der ersten MitarbeiterInnenbefragung zu vergleichen. Die erste Befragung der MitarbeiterInnen der Vorarlberger Gebietskrankenkasse wurde im Mai 2007 noch vor der Umsetzung von Verbesserungsmaßnahmen durchgeführt.

Als Hauptergebnis eines Vergleichs der Befragungsergebnisse wird man festhalten dürfen, dass sowohl die organisationalen als auch sozialen Ressourcen seit dem Zeitpunkt der ersten Untersuchung gestärkt werden konnten. Vor allem die persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes werden 2009 im Vergleich zur ersten Befragung erheblich besser beurteilt. Positive Veränderungen zeigen sich auch in den Partizipationsmöglichkeiten und in dem Qualifikationspotenzial der Arbeitstätigkeit. Eine geringfügige Verschlechterung zeigt sich hingegen im Spielraum für persönliche und private Dinge, wobei hier zu beachten ist, dass die Beurteilung der Befragten dennoch durchwegs positiv ausfällt.

Verbesserungen können auch im Bereich der sozialen Ressourcen vermerkt werden. Sowohl die Vorgesetzten als auch die Beschäftigten selbst bieten heute einen größeren Rückhalt als vor Beginn des betrieblichen Gesundheitsförderungsprojektes. Die Steigerung der Hilfs- und Unterstützungsbereitschaft sowohl der Führungskräfte als auch der ArbeitnehmerInnen ist unter Gesundheitsgesichtspunkten positiv zu bewerten. Hier muss aber auch angemerkt werden, dass die sozialen Ressourcen bereits zum Zeitpunkt der ersten Untersuchung als mehrheitlich positiv von den MitarbeiterInnen der Vorarlberger Gebietskrankenkasse beurteilt worden sind.

9.2 Gsundheitspass

Ein weiteres Instrument zur Evaluierung war der eigens für das Projekt VGKK Gsund entwickelte Gsundheitspass. Dieser wurde im Februar 2008 an alle MitarbeiterInnen in der Hauptstelle sowie in den Servicestellen verteilt. Der Gsundheitspass war in fünf Abschnitte unterteilt – Ernährung, Bewegung, Mental, Kultur und Präventivmedizin. Bei jeder durchgeführten Maßnahme konnten sich die Teilnehmer Punkte bei der VGKK Gsund-Projektleitung für die einzelnen Abschnitte holen. Bei Erreichen von fünf Punkt nahmen die MitarbeiterInnen automatisch an der Verlosung teil, die im Juni 2009 stattfand. Insgesamt gaben 60 Personen den Gsundheitspass ab, 39 davon nahmen an der Verlosung teil.

9.3 Gesundheitszirkelmoderatoren-Feedback

Im Jänner 2009 trafen sich die vier Gesundheitszirkelmoderatoren zu einer Feedbackrunde mit der Projektleiterin. Die Moderatoren besprachen sich vor dem Treffen mit ihren jeweiligen Zirkelteilnehmern und gaben die Rückmeldungen dann bei diesem Treffen an die Projektleitung weiter.

9.4 Erhebungsblatt

Für die laufende Evaluierung wurde ein Erhebungsblatt erstellt. Darauf konnten die Mitarbeiter vermerken, wie ihnen die bisherigen Maßnahmen des Projektes gefallen haben, was ihnen gefehlt hat oder was verbesserungswürdig wäre. Das Erhebungsblatt wurde Anfang 2009 an die MitarbeiterInnen verteilt, die bisher an den verschiedenen Maßnahmen teilgenommen haben. Ausgeteilt wurden insgesamt 73 Erhebungsblätter, zurückgekommen sind 31 Stück. Dies entspricht einer Rücklaufquote von 42 Prozent.

10. NACHHALTIGKEIT

Ziel eines betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekts ist unter anderem die nachhaltige Verankerung des Themas Gesundheit im Unternehmen. Gesundheit soll in allen Unternehmensbereichen mitgedacht und ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil der Unternehmenskultur werden. Um das Thema Gesundheit unter den MitarbeiterInnen der Kasse nachhaltig zu verankern, wird die betriebliche Gesundheitsförderung in der Kasse unter dem Titel „VGKK Gsund“ fortgeführt.

Für das Jahr 2010 ist der Themenschwerpunkt „Seelische Gesundheit“ vorgesehen. In den Folgejahren sollen weiters die Themenschwerpunkte Ernährung, Bewegung, Sucht, etc. umgesetzt werden.

11. ERKENNTNISSE AUS DEM PROJEKT

Ein betriebliches Gesundheitsförderungsprojekt eignet sich hervorragend für den Einstieg in das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz. Besonders wichtig ist hierbei die Planungsphase, für die am meisten Zeit eingerechnet werden sollte. Anhand des auf Seite 4 dargestellten Projektmanagementkreislaufs ist es relativ einfach, sich jederzeit einen groben Überblick über das Projekt zu verschaffen. Eine detaillierte Planung anhand des Projektkreislaufs stellt auf jeden Fall einen wichtigen Erfolgsfaktor bei einem betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekt dar.

Eine zentrale Rolle, neben einer gründlichen Planung, spielt die **Projektkommunikation**. Auf die Kommunikation, sowohl innerhalb des Projektteams als auch zwischen Projektteam und MitarbeiterInnen, sollte bereits vor dem Projektbeginn und vor allem während der Projektlaufzeit großes Augenmerk gelegt werden. Obwohl wir im Rahmen des Projekts VGKK Gsund zahlreiche Kommunikationsmaßnahmen ergriffen haben, wie z.B. Gesundheitsbotschafter, eigene e-mail-Adresse, Intranetplattform, ... (siehe Pkt. 8), konnten wir doch vermehrt nur jene MitarbeiterInnen erreichen, die bereits gesundheitsbewusst leben. Auch nach Projektende bleibt die Frage: Wie können wir unsere MitarbeiterInnen erreichen und diese begeistern?

Das **Qualitätskriterium der Partizipation** wurde mit der Mitarbeiterbefragung und den Gesundheitszirkeln erreicht. In den Gesundheitszirkeln konnten sich die MitarbeiterInnen aktiv einbringen und so den weiteren

Projektverlauf mit gestalten. Die Gesundheitszirkel selbst wurden ebenfalls von Personen aus dem Kreise der MitarbeiterInnen moderiert, was die Mitarbeiterpartizipation noch mehr verstärkt.

Im Rahmen des Projekts VGKK Gsund gab es unterschiedliche **Zielgruppen**. Es wurde unterschieden zwischen den MitarbeiterInnen in der Hauptstelle und den MitarbeiterInnen in den Servicestellen. Weiters wurde in den Gesundheitszirkeln sowie in der Maßnahmenplanung und Maßnahmenumsetzung unterschieden zwischen der Verwaltung Allgemein, der Verwaltung mit Führungsaufgaben sowie den Zahnambulatorien. Beispielsweise kommt das Führungskräfteentwicklungskonzept speziell bei den Führungskräften zu tragen, während die physiotherapeutische Beratung auf die MitarbeiterInnen in den Zahnambulatorien abgestimmt war.

Im Sinne der **Nachhaltigkeit** wird, wie unter Punkt 10. beschrieben, die betriebliche Gesundheitsförderung VGKK Gsund in den nächsten Jahren mit Jahresschwerpunkten fortgeführt. Dann werden vor allem die Gesundheitszirkel und das Führungskräfteentwicklungskonzept ihre Fortsetzung finden.

Als größter **Erfolgsfaktor** hat sich während der Projektlaufzeit die Einhaltung der Qualitätskriterien – ganzheitliches Gesundheitsverständnis, Partizipation, Projektmanagement, Integration in das Unternehmen, BGF als Führungsaufgabe, herauskristallisiert. Weiters hat sich die Zusammenarbeit mit einer externen Beratung, gerade zu Anfang des Projekts, bewährt, da man unter anderem auch eine externe Meinung hört.