

# Betriebliche Gesundheits- förderung



## 2. Gesundheitsbericht

EINE INFORMATION DER  
PERSONALENTWICKLUNG

**LEOBEN**



**Dr. Matthias Konrad**  
Bürgermeister

## **Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!**

Drei Jahre sind bereits vergangen, seitdem wir begonnen haben, ein Projekt auf die Füße zu stellen, das sich mit körperlicher und mentaler Fitness beschäftigt. Drei Jahre, in denen rund 30 Veranstaltungen im Sektor Gesundheit und Sport und 14 zusätzliche Seminare und Workshops für die persönliche Weiterentwicklung stattgefunden haben. Die Fülle dieses Angebots ist äußerst beträchtlich und stellt uns - was die Betriebliche Gesundheitsförderung betrifft - auf eine Stufe mit größeren Städten wie Graz, Wien oder Villach.

Damals wie heute verfolge ich als Dienstgeber das Ziel, Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, mit diesen Maßnahmen zu motivieren. Vielleicht kennen Sie das lateinische Sprichwort "Mens sana in corpore sano". Bereits der römische Dichter Juvenal war sich vor fast 2.000 Jahren bewusst, dass ein "gesunder Geist in einem gesunden Körper" steckt. Getreu diesem Motto hat es sich das Projektteam im Jahr 2008 zur Aufgabe gemacht, eine umfassende Betriebliche Gesundheitsförderung ins Leben zu rufen. Als Dienstgeber habe ich dieses Projekt natürlich von Beginn an unterstützt - wünsche ich mir doch gesunde, motivierte und fröhliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ich freue mich daher, dass das Projekt bis jetzt gut angenommen wurde und nun in eine weitere Runde geht.

Abschließend danke ich allen Projektverantwortlichen für ihr Engagement zum Wohle der Gemeindebediensteten und wünsche allen Kolleginnen und Kollegen viel Erfolg mit den zukünftigen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Ihr

**Dr. Matthias Konrad**  
Bürgermeister der Stadt Leoben





**Mag. Bernhard Wiltschnigg**  
Projektleiter

## **Liebe Mitarbeiterin! Lieber Mitarbeiter!**

Als Ergänzung zum gesetzlichen Arbeitnehmerschutz wurde in den Jahren 2007/08 die körperliche und mentale Gesundheit und damit das Wohlbefinden unserer MitarbeiterInnen in den Mittelpunkt der Personalentwicklung gestellt. Im Juli 2008 wurde mit der Kick-off-Veranstaltung das Projekt Betriebliche Gesundheitsförderung gestartet. Ziel dieses Projektes war die Prävention, also Vorsorge zu treffen, um die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen zu schützen, zu erhalten bzw. zu verbessern.

Mit großem Engagement wurden in den Gesundheitszirkeln die körperlichen und mentalen Belastungen erarbeitet, Verbesserungsvorschläge zum Arbeitsumfeld der Bediensteten aufgezeigt und Maßnahmen zur körperlichen und geistigen Fitness vorgeschlagen. Während der Projektlaufzeit haben uns einzelne Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen laufend Rückmeldungen über einzelne Maßnahmen gegeben, die in den weiteren Planungen Berücksichtigung fanden. Zahlreiche Seminare, Veranstaltungen und aktive Trainings - wie Aquajogging, Lauftraining, Radfahren oder Rückenschule, um nur einige Beispiele zu nennen, konnten so von uns organisiert und Ihnen kostenlos angeboten werden. Denn nur durch Ihre Unterstützung und aktive Teilnahme an den Maßnahmen, Ihren Rückmeldungen und damit verbundenen Verbesserungsvorschlägen können wir heute zu Recht auf ein erfolgreiches Projekt verweisen, um das uns MitarbeiterInnen vieler anderer Städte beneiden.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung war als Projekt bis 31.01.2011 geplant und kann nun erfolgreich abgeschlossen werden, um gleichzeitig ab Februar diese Gesundheitsförderung in die laufende Personalentwicklung aufzunehmen und mit neuem Schwung im Jahr 2011 fortzusetzen.

Als Projektleiter möchte ich Ihnen für Ihre bisher geleistete Mitarbeit und Teilnahme herzlich danken. Mein besonderer Dank gilt aber auch allen Führungskräften, die uns bei der Organisation und Umsetzung der Maßnahmen unterstützt haben sowie den engagierten ProjektmitarbeiterInnen in den Gesundheitszirkeln, der Projekt- und der Steuergruppe - verbunden mit dem Ersuchen, uns auch nach diesem offiziellen Projektabschluss weiterhin zu unterstützen und aktiv bei der Umsetzung unserer Präventionsmaßnahmen mitzuwirken, denn nur gemeinsam kann es uns gelingen, das Wohlbefinden unserer MitarbeiterInnen am Arbeitsplatz zu erhöhen.

**Mag. Bernhard Wiltschnigg**  
Projektleiter



**Gesund sein - Gesund werden - Gesund bleiben**



**Wilhelm Angerer**  
Vorsitzender der Personalvertretung

**Liebe Kollegin, lieber Kollege!**

Als Personalvertreter sind mir die Gesundheit und das Wohlbefinden der KollegInnen wichtig und ich finde es gut, dass bei der Gemeinde eine Betriebliche Gesundheitsförderung eingeführt wurde und dass sie auch gelebt wird. Denn wenn durch die Erhöhung des Pensionsalters Menschen länger in Beschäftigung gehalten werden sollen und die psychischen und körperlichen Belastungen immer mehr steigen, ist es auch die Aufgabe des Dienstgebers, seine MitarbeiterInnen zu unterstützen.

Der Mensch hat ein hohes Maß an Wohlbefinden, wenn er gesund ist. Menschen, die sich am Arbeitsplatz und im Betrieb wohlfühlen, sind leistungsbereiter und motivierter und sind ein nicht zu übersehendes Kapital jedes Betriebes. Deshalb darf Gesundheit am Arbeitsplatz nicht nur ein Thema für die Arbeitsmediziner, es muss vor allem ein Thema für den Dienstgeber sein.

„Wenn man schon länger arbeiten muss, dann soll der Dienstgeber dafür sorgen, dass die MitarbeiterInnen länger gesund bleiben.“ Das halte ich für eine **soziale Verantwortung des Dienstgebers!**

Die Personalvertretung ist dieser Ansicht und ersucht Dienstgeber und ArbeitnehmerInnen darauf zu achten und für Wohlbefinden und Lebensqualität am Arbeitsplatz zu sorgen. Betriebliche Gesundheitsförderung, Aus - und Weiterbildung und menschengerechte Arbeitsplatzgestaltung tragen dazu wesentlich bei.

Daher müssen Betriebliche Gesundheitsförderung und altersgerechtes Arbeiten bei unserer Gemeinde zum Dauerthema und Einrichtung werden und bleiben.

In diesem Sinne viel Erfolg und Freude bei den Gesundheitsmaßnahmen. Ein Dankeschön den Projekt- und Teammitgliedern der Gesundheitszirkel für die geleistete Arbeit und Bürgermeister Dr. Matthias Konrad für die Bereitstellung der finanziellen Mittel.

**Wilhelm Angerer**  
Vorsitzender der Personalvertretung

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

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

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

### Unsere Vision

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

### Unsere Ziele

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



## Das Team des Projektes

### Unsere Steuergruppe

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

Mitglieder:

Mag. Bernhard Wiltschnigg      Projektleiter

Dr. Wolfgang Domian

Dipl.-Ing. Heimo Berghold

Mag<sup>a</sup>. Dunja Valenti

### Unsere Projektgruppe

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

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

## Unsere GesundheitszirkelmoderatorInnen

Die 12 GesundheitszirkelmoderatorInnen

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| Cornelia Bachkönig | Günther Plank                         |
| Belona Berchtaler  | Klaus Sattler                         |
| Alexander Debeletz | Dipl.-Ing. (FH) Katharina Schwaiger   |
| Karl Gasser        | Mag <sup>a</sup> . (FH) Andrea Vötsch |
| Christa Gruber     | Sabrina Winkler                       |
| Arnold Kocher      | Karin Wisiak                          |

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



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

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“**

Mit diesem Satz würde ich mich gerne bei all denjenigen, die am Gesundheitszirkel teilgenommen haben, recht herzlich für die Mitarbeit und das Engagement bedanken, denn ohne sie wäre dies alles nicht möglich gewesen. Weiters möchte ich mich auch beim Dienstgeber bedanken, dass es uns ermöglicht wurde an diesem Projekt teilzunehmen und finde es äußerst positiv, dass auch schon einiges in die Tat umgesetzt wurde!“ *Cornelia Bachkönig*

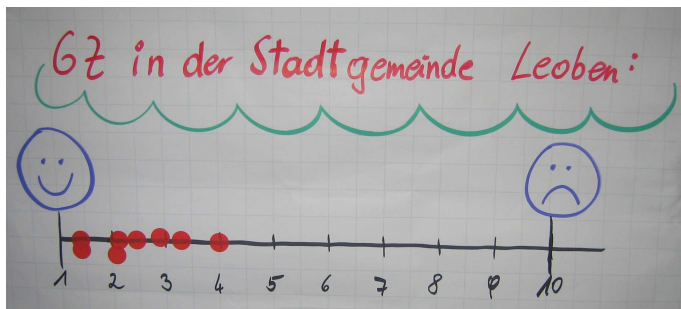


## Was bisher geschah....

Im ersten Gesundheitsbericht, der im Juni 2009 erschien, wurde bereits über die ersten Schritte und Zwischenergebnisse des Projektes berichtet:

- **Kick-Off-Veranstaltung am 3. Juli 2008**
- **Gesundheitsfragebogen im Juli 2008**
- **Durchführung Gesundheitszirkel von November 2008 bis Jänner 2009**

Das Stimmungsbild zu den Gesundheitszirkeln durch die ModeratorInnen zeigt deutlich, dass es als positiv gewertet wurde, dass ein Schritt zu Veränderungen gesetzt wurde. Auch die Tatsache, dass die Teilnahme in der Dienstzeit möglich war, wurde neben der super Stimmung in den Zirkeln als positives Feedback gegeben.



- **Quick Wins (Sofortmaßnahmen)**

Wie bereits in diesem ersten Gesundheitsbericht als Vorschau dargestellt, waren die Jahre 2009 und 2010 dann tatsächlich sehr stark von den Umsetzungen der Vorschläge aus den Gesundheitszirkeln geprägt.

- **Bearbeitung der Ergebnisse der Gesundheitszirkel**

Die in den Gesundheitszirkeln erarbeiteten Ergebnisse wurden gemeinsam mit den ModeratorInnen nochmals genau beleuchtet. Die vielen durchführbaren Ansätze wurden zu Gruppen zusammengefasst und gemeinsam Lösungsvorschläge gefunden.

An der Umsetzung wird aktiv gearbeitet bzw. konnten einige Maßnahmen bereits abgeschlossen werden:

- ♦ Raucherentwöhnung: neuerliche Aufnahme ins Programm „Geistig und körperlich fit!“
- ♦ Arbeitsplatzevaluierung: Frühjahr 2011
- ♦ Freischaltung von Internet und e-mail für alle Bediensteten: wurde bereits umgesetzt



- ◆ Lärm im Kindergarten, Projekte mit Kindern selbst durchführen: Aufnahme in die BSC
- ◆ Sprachproblematik in den Kindergärten: Aufnahme in die BSC
- ◆ Getränke für Fahrer und ArbeiterInnen: werden an einzelnen heißen Tagen verteilt
- ◆ Parteienverkehr – Auskunft in der Rathausinformation: MitarbeiterInnen erhielten eine entsprechende Einschulung

Derzeit arbeiten wir noch an den Lösungen folgender Problemfelder:

- ◆ Privat-PKW im Dienst
- ◆ Parteienverkehrszeiten in einzelnen Fällen anpassen
- ◆ Aktualisierung des MitarbeiterInnen-Folders

Nicht umsetzbar ist der Vorschlag, EDV-Kurse durch eigene MitarbeiterInnen durchzuführen, da weder die didaktischen Fähigkeiten vorhanden sind noch die Personalressourcen zur Verfügung stehen. Auch die Schaffung eines eigenen MitarbeiterInnen-Parkplatzes ist in dieser innerstädtischen Lage nicht möglich. Aufgrund der ohnehin sehr kurzen Blockzeit ist eine Änderung dieser nicht zielführend.

All jene Vorschläge, die die zwischenmenschlichen Beziehungen betreffen, wurden zu Inhalten von Seminaren genommen und haben alle MitarbeiterInnen somit die Möglichkeit, aktiv mitzuarbeiten.

Die Themen, die Führung und Führungskräfte betreffen, wurden für die Führungskräfteentwicklung vorgemerkt und wird dabei besonderes Augenmerk auf diese Punkte gelegt.

### • **Maßnahmenpräsentation**

Da im Jahr 2009/2010 der erste Maßnahmenkatalog der Betrieblichen Gesundheitsförderung erschienen ist, gab es eine Präsentation, zu der alle Bediensteten eingeladen wurden. In gemütlichem Rahmen wurden zuerst die gesundheitsförderlichen Maßnahmen vorgestellt, bevor es die Möglichkeit gab, mit den Trainerinnen und Trainern selbst ins Gespräch zu kommen und sich mehr Informationen zu holen. Ein gesundes Buffet schließlich rundete die Veranstaltung ab.



- **Maßnahmen**



2009/2010 wurde eine große Anzahl an Maßnahmen mit reger Beteiligung durchgeführt:

| Veranstaltung  | TN         |
|--|------------|
| <b>Quick Wins</b>  |            |
| Tabakentwöhnung  | 11         |
| Rückenschule   | 83         |
| Augen- und Entspannungsgymnastik   | 6          |
| Nordic Walking   | 4          |
| <b>Mentale Gesundheit</b>  |            |
| Supervision - Follow up  | 5          |
| Meine Energiequellen   | 6          |
| Gesundheitsmanagement und Stress   | 9          |
| Raus aus dem Hamsterrad! Von Stress und Trott zu Effektivität und Ausgeglichenheit | 8          |
| Gesundheit mit Kneipp im Kindergarten – Fortsetzung                                | 12         |
| Teamtag für Kindergärten   | 6          |
| <b>Ernährung</b>   |            |
| Die 5-Elemente Küche der TCM im Herbst   | 21         |
| Ernährung und Erhaltung der Gesundheit   | 8          |
| Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz  | 18         |
| Fit und vital  | 6          |
| <b>Bewegung</b>  |            |
| Power Walking & Nordic Walking   | 7          |
| Joggen für Einsteiger und Fortgeschrittene   | 7          |
| Wirbelsäulengymnastik  | 13         |
| Nordic Walking   | 1          |
| Fit & Fun-Gymnastik  | 9          |
| Radfahren  | 5          |
| <b>Summe TeilnehmerInnen</b>   | <b>245</b> |







Auch im Programm 2010/2011 gibt es wieder 7 Veranstaltungen zur mentalen Gesundheit und 14 gesundheitsfördernde Maßnahmen der Bereiche Bewegung und Ernährung.



„Über die Betriebliche Gesundheitsförderung wurde uns Gemeindebediensteten ein Seminar zur Tabakentwöhnung angeboten. Ich habe daran teilgenommen und bin seit einem Jahr und drei Monaten dankbarer Exraucher.“ *Klaus Sattler*

• **2. Gesundheitsfragebogen im November / Dezember 2010**

Es wurde wieder der gleiche Fragebogen wie bei der ersten Befragung im Juli 2008 verwendet, um die Ergebnisse vergleichen und einen Zusammenhang mit dem Projekterfolg herstellen zu können. Die beantworteten Fragebögen wurden erneut direkt an Frau Mag<sup>a</sup>. Blattner, die externe Expertin, die die Auswertung vornahm, weitergeleitet. Somit konnte absolute Anonymität sichergestellt werden.

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | <b>Rücklaufquote</b>   | 21,3 % aller ArbeitnehmerInnen der Stadtgemeinde Leoben haben an der Befragung teilgenommen, während im Jahr 2008 noch 43 % einen Fragebogen ausgefüllt haben.   |
| <b>Erholung und Belastung</b>   | Im Vergleich zur ersten Erhebung im Jahr 2008 berichten die TeilnehmerInnen allgemein, vor allem jedoch „ältere“ ArbeitnehmerInnen (über 45 Jahre), über mehr Erholung.    |   |
|  | <b>Sozialkapital</b>   | Das Sozialkapital wird im Vergleich zu 2008 generell besser bewertet. Allgemein zeigt sich <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ eine höher wahrgenommene Führungsqualität,</li> <li>◆ mehr Beziehungsqualität,</li> <li>◆ mehr soziale Unterstützung,</li> <li>◆ mehr Einfluss,</li> <li>◆ mehr Kommunikation und Information sowie</li> <li>◆ ein Mehr an Vertrauen.</li> </ul> Männer konnten im Vergleich zu Frauen noch mehr von dieser Entwicklung profitieren. Des Weiteren berichten vor allem „ältere“ ArbeitnehmerInnen (im Vergleich zu „jüngeren“) und ArbeiterInnen (im Vergleich zu Angestellten) über mehr soziales Kapital als bei der ersten Erhebung. |
|  | <b>Körperliche Beschwerden</b>   | Generell zeigen sich keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen den beiden Befragungszeitpunkten.   |
| <b>Ernährung</b>  | Bei den Ernährungsgewohnheiten konnten keine auffälligen Veränderungen festgestellt werden, aber Milch- und Milchprodukte, Obst und Gemüse werden etwas häufiger verzehrt. |   |
|  | <b>Bewegung und Tabakkonsum</b>  | Aktuell schaffen es die meisten TeilnehmerInnen, an zwei bis drei Tagen für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv zu sein. Die Anzahl der RaucherInnen unter den BefragungsteilnehmerInnen ist annähernd gleich geblieben, wobei aktuell rund die Hälfte der teilnehmenden RaucherInnen gerne mit dem Rauchen aufhören würde.   |

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass ein generell positiveres Ergebnis, vor allem im Bereich des Sozialkapitals, im Vergleich zur ersten Befragung im Jahr 2008 aufgezeigt werden kann. Somit ist davon auszugehen, dass die durchgeführten Maßnahmen im Rahmen des Projektes diese Veränderungen angestoßen haben.





- **Abschlussveranstaltung**

Am 31. Jänner 2011 findet eine Veranstaltung statt, zu der alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtgemeinde Leoben eingeladen werden. Dies ist der offizielle Schlusspunkt des Projektes und gilt gleichzeitig als Auftakt zur Überführung in den laufenden Betrieb und bedeutet für alle Beteiligten ein erneutes Schwung holen und ein klares Commitment des Dienstgebers zur Fortführung der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

- **Evaluierung**

Die Projektevaluierung erfolgt nach durchgeführter Abschlussveranstaltung. Dabei werden die Ziele, die Sie zu Beginn des vorliegenden Berichtes finden, mit den tatsächlichen Ergebnissen abgeglichen. Es wird ermittelt, was unternommen wurde, um diese Ziele zu erreichen und inwieweit sie tatsächlich erreicht wurden. Außerdem wird erhoben, was noch zur zufrieden stellenden Erfüllung fehlt. Des Weiteren gibt es einen Rückblick auf die Durchführung des Projekts, welches die wichtigsten Erkenntnisse waren und wie diese in Zukunft genutzt werden können.

Stimmen der Steuergruppe:

Mehr Lebensqualität am Arbeitsplatz und ein gutes Betriebsklima, das sind die maßgeblichen Ziele der betrieblichen Gesundheitsförderung. Dieses Ziel hat sich auch die Stadtgemeinde Leoben für ihre MitarbeiterInnen gesteckt. So wurde versucht Arbeitsbelastungen zu reduzieren, durch Maßnahmen wie Stressbewältigungsworkshops oder Konfliktmanagementseminaren, aber auch durch das Lernen mit dem Umgang schwieriger Situationen am Arbeitsplatz, denen vor allem MitarbeiterInnen im Bürger nahen Bereich ausgesetzt sind. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung des Gesundheitsbewusstseins der MitarbeiterInnen. Durch Präventionsmaßnahmen soll das eigene Wohlbefinden nachhaltig gefördert werden. Die hohe Teilnahmebereitschaft und Beliebtheit der Rückenschule und der Wirbelsäulengymnastik sowie bei den Kochkursen "Die 5-Elemente-Küche der TCM" und „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ haben diesen Trend der bewussteren Lebensführung bestätigt. In diesem Sinne hoffen wir, dass wir die Freude am Arbeitsplatz und die Motivation der MitarbeiterInnen steigern konnten. *Dr. Wolfgang Domian*

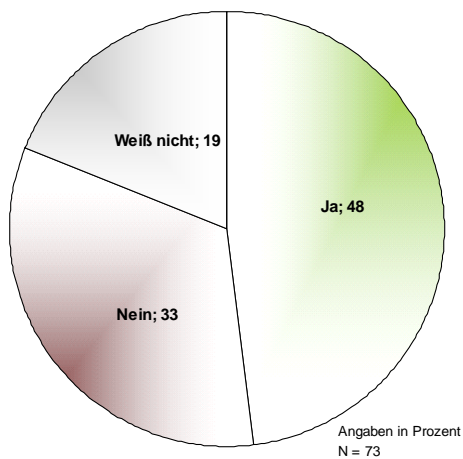
Man kann MitarbeiterInnen dadurch motivieren indem man direkt auf sie zugeht und mit Erfahrungsberichten das Interesse weckt.“  
*DI Heimo Berghold*

Die Stärkung des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens der Mitarbeiter steigert ihre Leistungsfähigkeit und senkt die Kosten durch krankheitsbedingte Abwesenheiten. Diese Investition lohnt sich – für beide, die Mitarbeiter und das Unternehmen.“  
*Mag<sup>a</sup>. Dunja Valenti*

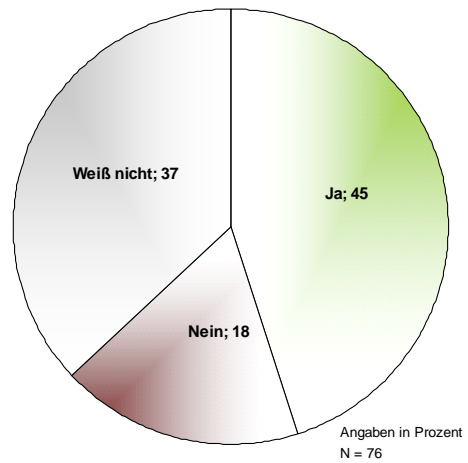
„In die Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen zu investieren ist die beste Investition in die Zukunft, denn körperliches und mentales Wohlbefinden ist die Grundlage zur Erbringung der vollen Arbeitsleistung bis zum pensionsbedingten Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess. Das Angebot des Dienstgebers ist als äußerst positiv zu sehen und keineswegs selbstverständlich, aber das allein reicht noch nicht aus, sondern braucht es Akteure und TrainerInnen, die MitarbeiterInnen begeistern und so durch positives Feedback weitere MitarbeiterInnen animieren können. Im Projekt waren von Beginn an viele engagierte MitarbeiterInnen aus den unterschiedlichsten Dienststellen mit eingebunden und ist es damit gelungen, Gesundheitsförderung unter den MitarbeiterInnen zum Thema zu machen und in Bewegung zu bringen, die es nun gilt voranzutreiben. Viele Betriebe und öffentliche Einrichtungen reden von Gesundheitsförderung – wir leben sie!“ *Mag. Bernhard Wiltschnigg*

Im Rahmen der 2. MitarbeiterInnen-Befragung wurde auch extra ein Bogen zur Projektbewertung verteilt, um eine Meinung der MitarbeiterInnen über das Projekt zu erhalten. Diese Ergebnisse sind Teil der Evaluierung. Dabei gaben knapp 50 % aller TeilnehmerInnen an, dass sie persönlich eine positive Auswirkung des BGF-Projektes auf die eigene Gesundheit wahrgenommen hätten. An die 45 % fanden, dass es durch das BGF-Projekt zu einer Verbesserung des Arbeitsklimas bzw. der Kollegialität gekommen sei. Über 50 % aller TeilnehmerInnen meinten außerdem, dass Gesundheit seit Beginn des Projektes mehr unter den KollegInnen thematisiert wurde.

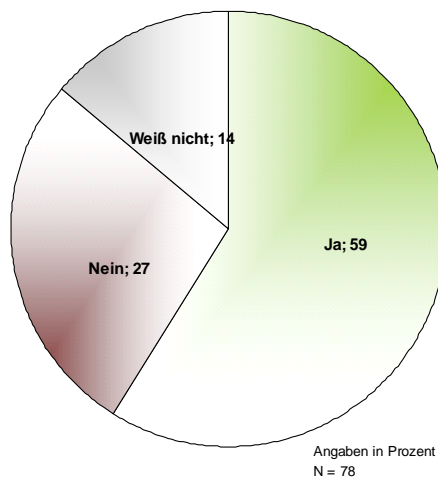
Positive Auswirkungen durch BGF auf  
Gesundheit



Verbesserung des Arbeitsklimas durch BGF



Gesundheit wurde zum Thema?





## Wie geht es jetzt weiter?

Das Projekt wird in ein Betriebliches Gesundheitsmanagementsystem übergeführt. Das bedeutet, dass es einerseits in einer bestehenden Stelle organisatorisch eingegliedert wird, und das wird in unserem Fall die Personalentwicklung sein. Des Weiteren wird der bisher beschrittene Weg fortgesetzt, das heißt, es wird jährlich das Programm „Geistig und körperlich fit!“ erscheinen, in dem Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der Bereiche Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit enthalten sind.

Um die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen noch besser zu erkennen und darauf eingehen zu können, werden regelmäßig Gesundheitszirkel durchgeführt werden. Außerdem wird es eine enge Zusammenarbeit zwischen den Verantwortlichen und den Gesundheitszirkel-moderatorInnen geben und Verbesserungsvorschläge werden gemeinsam erarbeitet und umgesetzt. Die Fragen der Gesundheit werden in die Organisationsklimaanalyse integriert werden, die alle 2 Jahre stattfindet. Darauf aufbauend werden dann weitere Maßnahmen durchgeführt werden.

Außerdem soll es jährliche Schwerpunkte und Themen geben, denen sich die Gesundheitsförderung widmet.

Wir sind natürlich auch immer auf Ihre Rückmeldungen und Ihr Engagement angewiesen. Wenn wir Ihre Meinung kennen, dann können wir auch entsprechend Ihren Wünschen agieren und aktiv zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens am Arbeitsplatz beitragen!

## Ihre AnsprechpartnerInnen

Für alle Fragen oder Anregungen stehen Ihnen

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

jederzeit gerne zur Verfügung.





Mit freundlicher Unterstützung von



Fonds Gesundes  
Österreich



versicherungsmittel  
öffentlich Bediensteter



Steiermärkische  
Gebietskrankenkasse

**Eine Information an jede Bedienstete und jeden Bediensteten**

## Impressum

Stand: Jänner 2011

Herausgeberin: Stadtgemeinde Leoben

Für den Inhalt verantwortlich:

Personalentwicklung

Tel. +43 (0)3842 40 62-204

E-Mail: [personal@leoben.at](mailto:personal@leoben.at)

