

Fortsetzung des Zwischenberichtes

gesundesarbeiten

Betriebliche Gesundheitsförderung in der Ärztekammer für Steiermark

Das Projekt „gesundes arbeiten“

Betriebliche Gesundheitsvorsorge in der Ärztelammer für Steiermark

Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden in sozialer so wie in ökonomischer Hinsicht das Fundament für ein erfolgreiches Agieren der Ärztekammer für Steiermark.

Zu dieser Aussage bekennen sich das Präsidium und der Vorstand der Ärztekammer für Steiermark weshalb das Projekt der „Betrieblichen Gesundheitsvorsorge“ initiiert wurde.

Inhalt

Fortsetzung des Zwischenberichtes	4
Umsetzung der Ergebnisse aus den Gesundheitszirkeln	4
Aktivitäten Verhaltens- und Verhältnissebene	6
Quick wins	8
Ergebnisse der 2.Gesundheitsbefragung	10
Etablierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement	12
Umsetzungsschritte 2012	12
Außenwirksamkeit	12
Nachworte	14

Teams

Projektauftraggeber

Die Projektauftraggeber sind das Präsidium und der Kammeramtsdirektor, die auch zuständig sind für die Formulierung der Projektziele und des Projektauftrages.

Steuerungsgruppe

Die Steuerungsgruppe trifft die Grundsatzentscheidungen für das Projekt und erteilt die Aufträge an den Projektleiter und sein Team. Die Steuerungsgruppe wird von externen Expertinnen und Experten beraten.



Die Mitglieder der Steuerungsgruppe – intern:

Finanzreferent Univ.Prof. Dr. Gerhard Wirnsberger (als Vertreter des Präsidiums)

Kammeramtsdirektor Dr. Dieter Müller

Ursula Fressel (Betriebsratsvorsitzende)

KAD-Stv. Dr. Johannes Greimel

Finanzdir. Mag. Werner Schönfelder

Ing. Michael Schwarz (Sicherheitsvertrauensperson)

Mag. Beatrice Steiner

Mag. Horst Stuhlpfarrer, MPH (Projektleiter)

Am 11. März 2010 erfolgte der Projektauftrag des Präsidiums. Bereits am 15. April wurde ein Förderantrag an den Fonds Gesundes Österreich gestellt. Die Projektcharta wurde am 18. Mai im Rahmen der Kick-off Veranstaltung unterfertigt, in welcher dokumentiert wird, die Betriebspolitik künftig an den Grundsätzen eines gesunden Unternehmens zu orientieren. Die Förderzusage ist bereits erfolgt. Weiters wurde am 7. Juni eine Kooperationsvereinbarung mit der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse unterschrieben. Die Steiermärkische Gebietskrankenkasse und der externe Berater, Dr. Christian Scharinger, unterstützen uns tatkräftig in der Beratungs- und Umsetzungsphase.

Das Projekt soll die Arbeitszufriedenheit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhöhen und das Gesundheitsbewusstsein durch Information und Angebot verbessern.

Projektziele

- Förderung einer gesundheitsförderlichen Arbeitsorganisation
- Förderung einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur und eines gesundheitsfördernden Betriebsklimas
- Förderung des Gesundheitsbewusstseins der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Die Mitglieder der Steuerungsgruppe – extern:

Mag. Christina Finding (STGKK)
 Dr. Monika Sattler (Arbeitsmedizinerin)
 Dr. Christian Scharinger (externer Berater)

Projektgruppe

Die interne Projektgruppe setzt sich aus folgenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zusammen:

Eva Gutmann, BA – PR & Marketing
 Barbara Kellner – Gesundheitsmanagerin
 Mag. (FH) Christine Kettner – Finanzen
 Mag. Bernd Niehs – Wohlfahrtsfonds
 Katharina Pichler – Informations- und Mitgliederservice
 Mag. Horst Stuhlpfarrer, MPH – Projektleiter
 Daniela Urdl – Kurie Angestellte Ärzte
 Gerd Wonisch – Kurie Niedergelassene Ärzte

Gesundheitszirkel

Christian Eck
 Karin Ferk
 Mag. Claudia Grinschgl
 Sandra Hafner
 Barbara Kellner
 Ulrike Kölldorfer
 Birgit Pöttler
 Gerald Schneider, BSc
 Petra Stickler
 Mag. Daniel Wabnegg



Projektgruppe v.l.n.r.
 Kellner, Niehs, Pichler, Gutmann, Wonisch, Urdl, Stuhlpfarrer, Kettner

...Fortsetzung des Zwischen- berichtes

Mit großen Erwartungen gingen wir an die Umsetzung unserer gesteckten Projektziele.

„Die Gesundheit der Menschen ist unser höchstes Ziel“, diese Vision versucht die Ärztekammer Steiermark auch auf die Arbeitsbedingungen aller MitarbeiterInnen umzulegen.

Das Ziel des ganzheitlichen Projektes ist es nicht nur Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, sondern die Gesundheit zu stärken, das Wohlbefinden aller zu verbessern, motivierende Rahmenbedingungen zu schaffen, eine wertschätzende Unternehmenskultur zu leben und in naher Zukunft Betriebliches Gesundheitsmanagement in unserem Unternehmen zu installieren.

MitarbeiterInnen werden darin als untrennbare Einheit auf ihrer körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Ebene gesehen.

Dabei gilt:

- Die gesamte Belegschaft wird einbezogen
- BGF wird bei allen wichtigen Entscheidungen und in allen Unternehmensbereichen berücksichtigt
- Alle Maßnahmen und Programme werden systematisch durchgeführt: Bedarfsanalyse, Prioritätensetzung, Planung, Ausführung, kontinuierliche Kontrolle und Bewertung der Ergebnisse (Projektmanagement)
- Maßnahmen auf der Verhaltens- als auch auf der Verhältnisebene werden gesetzt

Natürlich trägt jeder von uns Eigenverantwortung für seine Gesundheit. Ob wir „Work-Life-Balance“ leben können, entscheiden aber nicht nur wir selbst, es ist auch nicht mehr allein politische Verantwortung, sondern ein Bereich, über den mittlerweile vorrangig das Unternehmen entscheidet. Darum ist es der Ärztekammer ein Anliegen, diese Verantwortung sehr ernst zu nehmen.

Umsetzung der Ergebnisse aus den Gesundheitszirkeln

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Gesundheitszirkel hinsichtlich arbeitsbelastender Faktoren aufgelistet.

Interne Information und Personalentwicklung	
Veränderungswünsche	Umsetzungen
• Leitbild und Führungsleitbild	• Präsentation in Allgemeiner Mitarbeiterbesprechung (ALGDB) am 30.11.2010
	• Integration in Arbeitsplatzbeschreibung
• Offene Kommunikation, Gesprächsstrukturen	• Derzeitige Strukturen scheinen in Ordnung zu sein -> kein unmittelbarer Handlungsbedarf
• Geheimniskrämerei	• Intranet, Newsletter nach Sitzungen mit Informationsgehalt für MA
	• Vorerst E-Mail von KAD mit wichtigem Inhalt
• Kommunikation zwischen MA und Führungskraft	• Mitarbeitergespräch
• Weitere Überlegungen	• Ideenmanagement – Betriebliches Vorschlagswesen
	• Checkliste EDV – Eintritt- und Austritt von MA
	• Einschulung neuer MA (Individueller Einschulungstermin in den Abteilungen nach zeitlichen Bedürfnissen, Mentoring für neue MA, zum Abschluss des Einschulungstermins Gespräch mit KAD)
	• Individuellere Fortbildung für MA –Fortbildungsbudget für Bereiche

Arbeitsorganisation / EDV	
Veränderungswünsche	Umsetzungen
Arbeitszeiten-Gleitzeitvereinbarung	<ul style="list-style-type: none"> AG Gleitzeitvereinbarung unter dem Aspekt der Gleichstellung aller MitarbeiterInnen (z.B. ev. Donnerstag bis 18 Uhr) Änderung der Gleitzeitvereinbarung
<ul style="list-style-type: none"> Abteilungsbesetzung macht nur Sinn, wenn die verbliebene Person alle Telefonate (auch die über das IMS zu verbindende) für die Abteilungen entgegen nimmt. Öffnung der Donnerstag-Mittagspause: z.B. MP zwischen 13 und 15 Uhr mind. 60 Min. max. 120 Min. 	
Zeitdruck-Überstundenkultur	<ul style="list-style-type: none"> Leistungsportfolio wurde analysiert im Führungskräfte-Workshop im Frühjahr 2011
Überstunden: <ul style="list-style-type: none"> 40 % sind Sitzungsüberstunden, 60 % Allgemeinüberstunden 100%-Überstunden: 55 % Sitzungsüberstunden, 45 % Allgemeinüberstunden 	
Fragen:	
<ul style="list-style-type: none"> Notwendigkeit der Teilnahme aller Teilnehmer an Sitzungen, Besprechungen etc.? Können Überstunden durch Personalaufstockung verringert werden? Springer? (kann ein MA, der das Aufgabengebiet so gar nicht kennt, effiziente Unterstützung geben? Welche Arbeiten könnten von einem Springer übernommen werden? Wer koordiniert die Zuteilung?) 	
Unklare/ungleiche Arbeitsaufteilung:	
<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsbeschreibung ist jährlich zu überarbeiten Klare Definition der Vertretungsregelung Thematisierung im Rahmen des Mitarbeitergesprächs 	<ul style="list-style-type: none"> Auftragsvergabe durch Funktionäre an MA vor allem bei großen Aufträgen über den Bereichsleiter (Möglichkeit der Priorisierung von Arbeitsaufträgen) Info darüber erfolgte im Präsidium
Beanspruchung durch die Funktionäre	
Telefonregelung:	<ul style="list-style-type: none"> AG Telefon Systematik, Vertretungsregelung, Verhaltensempfehlungen etc. wurden erarbeitet und den MitarbeiterInnen zugänglich gemacht
EDV STF-Ärzteliste	<ul style="list-style-type: none"> Evidenzsystem mit Datumsmappen Gespräch mit Betroffenen
EPOS/ELAK	<ul style="list-style-type: none"> AG EPOS/ELAK, damit Änderung der Unterschriften – MA-Anordnung. Dieses Projekt wird voraussichtlich im Mai 2012 umgesetzt und hat eine wesentliche Verwaltungsänderung zur Folge, zumal alle Postein- und ausgänge elektronisch verwaltet werden (sogenannter papierlose Verwaltung).

Ausstattung	
Veränderungswünsche	Umsetzungen
<ul style="list-style-type: none"> Generalkonzept der Heizungsanlage Klimatisierung/technische Machbarkeit: veranschlagte Kosten von rd. € 270.000,- zgl. Wartungskosten 	<ul style="list-style-type: none"> Technische Maßnahmen für Verbesserung sind in Arbeit. Thema wurde auf Funktionärebene besprochen – Ing. Schwarz lieferte Vorschlag bzw. Kalkulation für alternative Maßnahmen. Diese wurden auch bereits beschlossen und werden umgesetzt.
<ul style="list-style-type: none"> Anschaffung neuer Bürosessel 	<ul style="list-style-type: none"> Wurde umgesetzt
<ul style="list-style-type: none"> Neukonzipierung Archiv 	<ul style="list-style-type: none"> Wurde im Zuge des Projektes EPOS/ELAK einer Abstimmung zugeführt.

Abteilungsübergreifende Kultur		
Veränderungswünsche	Umsetzungen	
<ul style="list-style-type: none"> Bereichsübergreifende Zusammenarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßige Besprechungen Bereich/Abteilungen mit Informations- und Mitgliederservice Bessere Kommunikation über BL-Meeting in die Bereichsbespr. Wichtige Themen aus allen Abteilungen auch in der ALGDB BLM: Sensibilisierung der Informationsweitergabe bei längerfristigen Abwesenheiten eines Bereichsleiters Wissensdatenbank Intranet Newsletter 	
	<ul style="list-style-type: none"> Führungsverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Führungsleitbild Mitarbeitergespräch Führungskräfte-seminar KAD + BL, Thema Führungsverhalten sowie Leistungsportfolio (ev. 1 Tag mit externer Moderation) Akzeptanz der Autonomie der Bereiche Konstruktive Vorschläge einbringen, nicht nur kritisieren
	<ul style="list-style-type: none"> Umgangston 	<ul style="list-style-type: none"> AG Verhaltensempfehlungen beschäftigte sich mit dem Thema wertschätzender Umgang miteinander und erarbeitete Verhaltensempfehlungen, welche regelmäßig den MitarbeiterInnen zugänglich gemacht werden.

In den aus den Umsetzungsmaßnahmen vorgeschlagenen Arbeitsgruppen (Gleitzeit, Telefon, Verhaltensempfehlungen) wurden vorrangig MitarbeiterInnen einbezogen, die bis dato noch nicht am Projekt teilgenommen haben.

Im Rahmen der Umsetzung von Lösungsvorschlägen aus den Gesundheitszirkeln wurde auf die einzelnen Fachbereiche der Ärztekammer abgestellt für die individuelle Aus/Fortbildung der MitarbeiterInnen ein eigenes Budget mit einem Fix-Kostenrahmen seitens des Dienstgebers zur Verfügung gestellt. Damit haben die einzelnen MitarbeiterInnen auf deren jeweilige berufliche Tätigkeit bezogen die Möglichkeit Bildungsveranstaltungen zu besuchen. Das Mitarbeitergespräch bietet für die MitarbeiterInnen u.a. die Gelegenheit Bildungsanliegen bewusst anzusprechen und einzufordern.

Festgehalten wird, dass einige Maßnahmen (zB Heizung, Änderung der Gleitzeitvereinbarung, Verhaltensempfehlungen) bereits erfolgreich beendet wurden.

Eine Telefon-Fibel wurde erarbeitet.

Aktivitäten Verhaltens- und Verhältnisebene

Verhältnisebene

Wie bereits im Zwischenbericht aufgezeigt, gibt es auf der **Verhältnisebene** (Unternehmenskultur, Betriebsklima, Teamentwicklung etc.) Aktivitäten zur Schaffung einer gesundheitsfördernden Arbeits- und Organisationsgestaltung sowie Führungskultur. Ergebnis dieser Bemühung soll auch die Herbeiführung eines angenehmen Betriebsklimas sein. Im Rahmen eines fortlaufenden Prozesses wird versucht

- Unternehmensgrundsätze und -leitlinien (z.B. Führungsleitbild), die in den Beschäftigten einen wichtigen Erfolgsfaktor sehen, vorzusehen
- eine hohe Qualität der sozialen Kompetenz zu schaffen
- für eine hohe Qualität der Beziehungen in der Gesamtorganisation sowie gute Vereinbarkeit von Arbeit, Familie und Freizeit vorzusorgen
- das Vertrauen in die Führung zu stärken
- die Identifikation der Mitarbeiter mit übergeordneten Zielen sowie die Identifikation mit der Arbeit zu erreichen
- ein hohes Ausmaß an Vertrauen und Kooperation bei den Mitarbeitern zu erzielen
- eine wertschätzende Unternehmenskultur und entsprechende Führungsgrundsätze, in denen Mitarbeiterbeteiligung verankert ist, um so die Beschäftigten zur Übernahme von Verantwortung zu ermutigen, zu schaffen
- eine Arbeitsorganisation, die den Beschäftigten ein ausgewogenes Verhältnis bietet zwischen Arbeitsanforderungen einerseits und eigenen Fähigkeiten, Einflussfaktoren auf die eigene

- Arbeit und soziale Unterstützung andererseits, herzustellen
- eine Personalpolitik, die aktiv Gesundheitsförderungsziele verfolgt einzurichten sowie
- einen integrierten Arbeits- und Gesundheitsschutz vorzusehen

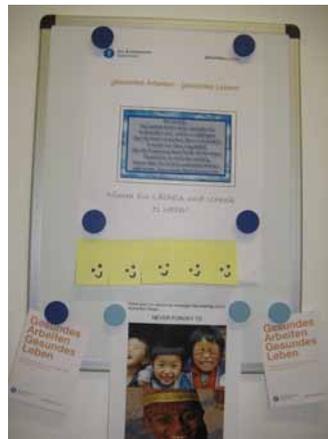
In diversen Workshops sowie Seminaren für Führungskräfte wurde auch das Thema „gesunde MitarbeiterInnenführung“ behandelt. Ziel ist Inhalte und Bereiche des „gesunden Führens“ kennen zu lernen und umsetzen zu können, Sensibilisierung für führungsrelevante Themen im Blickpunkt der Gesundheit und für die eigene Erholungs-Belastungs-Balance sowie der der MitarbeiterInnen und persönliche Ressourcen im Bereich „gesundes Führen“ kennen und weiterentwickeln.

Bereits in der Vorphase des Projekts wurde eigens für Führungskräfte ein Seminar zur Führungskräfte-sensibilisierung durchgeführt.

Im Frühjahr 2012 werden drei MitarbeiterInnen zum Projektleiter und zu Gesundheitszirkelmoderatoren ausgebildet.

Ideenmanagement

„Ein neuer Tag – eine neue Idee!“ nach diesem Motto wird den MitarbeiterInnen die Möglichkeit gegeben, aktiv an der Optimierung betrieblicher Abläufe und Verfahren mitzuwirken und somit Gutes kontinuierlich zu verbessern! Es sind alle herzlich eingeladen, aktiv am Ideenmanagement teilzunehmen und mitzuhelfen, die Qualität unserer Dienstleistungen weiter zu erhöhen und innovative Ideen umsetzen zu können.



Arbeitsgruppe Verhaltensempfehlungen

An mehreren Orten in der Ärztekammer hängen an Magnetwänden wertvolle Tipps für einen netten Umgang miteinander.

Arbeitsgruppe Telefon

In der Arbeitsgruppe Telefon wurde eine Telefonfibel erarbeitet und an die MitarbeiterInnen ausgeteilt. Inhalte dieser sind allgemeine Telefonregeln, richtiges Weiterverbinden, Verhalten bei Nichterreichbarkeit, etc.

Arbeitsgruppe Gleitzeit

Künftig können die MitarbeiterInnen am Donnerstag die Dauer (mindestens ½ Stunde) und zeitliche Lagerung der Ruhepause zwischen 13.00 und 15.00 Uhr selbst bestimmen. Die Dauer der Mittagspause muss aber so gewählt werden, dass die maximal mögliche tägliche Normalarbeitszeit (10 Stunden) nicht über-

schritten wird.

Bei einem zeitlich nicht anders zu vereinbarenden Arztbesuch oder Behördenweg gilt hinkünftig als Arbeitsende das Ende der Normalarbeitszeit

Verhaltensebene

Auf der **Verhaltensebene** (Bewegung, Ernährung etc.) werden Gesundheitsangebote für die MitarbeiterInnen abgehalten und versucht daraus abgeleitet nachhaltig Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung und Erhöhung der Gesundheitskompetenz zu setzen.

Newsletter

Alle MitarbeiterInnen werden regelmäßig mit einem Newsletter über Aktuelles rund um das Projekt „gesundes arbeiten“ informiert. Es wurde auf dem Informationslauf ein eigener BGF-Ordner angelegt, der Informationen zu Vorträgen, leichte Turnübungen fürs Büro, interessante Zeitungsartikel, Interessenabfragen, Kochrezepte, Essensbestellungen, eine Ideenbörse und alle Newsletter enthält. Im Jahr 2010 waren es 7 Newsletter, 2011 wurden 15 veröffentlicht und 2012 bis dato 3 Stück.



Interessensabfragen

Um gezielt auf die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen eingehen zu können, wurden Interessensabfragen gestartet. Auf diese wurde bei der Ideensammlung für die Quick wins eingegangen (siehe im Folgenden).

Business-Lauf, USI-Lauf

Bereits mehrmals haben Ärztekammer-Teams an Laufveranstaltungen teilgenommen. Beim Grazer Business Lauf am 6. Mai 2010 reiht sich Team 1A, an welchem sich auch KAD Dr. Müller beteiligte, auf Rang 249 und Team 1B auf Rang 310 ein. Am 18. Juni 2010 waren ebenfalls zwei Teams der Ärztekammer beim USI-Lauf dabei und mit einer Spitzenleistung unterwegs. Auch 2011 nahm ein Team am USI-Lauf teil.



Erste-Hilfe-Kurs

Der Betriebsrat der Ärztekammer hat einen Erste-Hilfe-Auffrischkurs organisiert. Dieser war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Es gibt bereits einen Termin für den nächsten Kurs.

Wer radelt gewinnt

Seit 2010 nehmen MitarbeiterInnen an der Aktion „Wer radelt gewinnt – mit dem Fahrrad zur Arbeit“ teil. Unter dem Motto „Kombination von körperlicher Bewegung, umweltverträglicher Mobilität und Teamgeist“ hatten sich einige Zweiertteams der Ärztekammer angemeldet und die Radl-Tage dokumentiert und an die Veranstalter weitergeleitet.

Kooperation mit der Steiermärkischen Sparkasse

Seit Jänner 2011 besteht eine **Kooperation** zwischen der Ärztekammer und der Stmk. Sparkasse, mit der Bildungsangebote (Schulungen, Seminare, Veranstaltungen etc. mit den Schwerpunktthemen „Gesundheit am Arbeitsplatz“ oder „gesunde MitarbeiterInnenführung“) der Stmk. Sparkasse genutzt werden können. Der Vorteil besteht darin, dass bestehende, ausgereifte und mit Know-How geprägte Strukturen personal- und sachersparischonend in Anspruch genommen werden können. Die MitarbeiterInnen der Ärztekammer haben die Möglichkeit auf elektronischem Wege die Angebote der Stmk. Sparkasse zu buchen und mit einem sowohl für den Dienstgeber als auch der/dem Mitarbeiterin/Mitarbeiter gewinnbringenden Nutzen zu konsumieren. Die vorgenannten Bildungsangebote werden vom Gesundheitsmanagement der Stmk. Sparkasse aufgrund langjähriger Erfahrung ausgewählt und nach den Bedürfnissen des Unternehmens und der Beschäftigten angeboten.

gesundes essen

Seit Februar 2011 gibt es die Möglichkeit 3x wöchentlich eine warme und gesunde Mahlzeit kostengünstig zu bestellen. Wir haben Lieferanten gefunden, die saisonale Speisen mit regionalen und biologischen Zutaten verkochen und uns zustellen. Der Dienstgeber stellt hier allen MitarbeiterInnen einen Betrag von EUR 1,50 pro Tag für das gesunde Essen zur Verfügung. Hier haben wir auch die anderen Betriebe im Haus der Medizin miteinbezogen. Die MitarbeiterInnen der Zahlärztekammer und Styria Vitalis bestellen fleißig mit.

Quick wins:

Vorträge & Gesundheitsmaßnahmen

Darüber hinaus führte und führt die Ärztekammer auch eigene Veranstaltungen durch, die das ganzheitliche Gesundheitsbewusstsein der MitarbeiterInnen fördern. Beispielhaft sind die Vorträge von Univ. Prof. Dr. Toplak über „Gesunde Ernährung“, von Dr. Luxenberger über „Gesundes Hören“, Dr. Ederer über „Gesundes Schlafen“ von Dr. Fellner über „Gesundes Sehen“ sowie von Mag. Niehs über den Wohlfahrtsfonds, die während der Dienstzeit stattfanden und von zahlreichen MitarbeiterInnen besucht wurden. Weiters gab es z.B. Gesundheitstage im Rahmen eines „Fitness Check Points“ in Zusammenarbeit mit der Fa. Golda sowie zweimal einen Aktionstag „gesund und fit“ mit der Arbeiterkammer Steiermark.

„Power on! Optimales Ressourcenmanagement“ hieß ein toller Workshop mit Hr. Schadler, in dem er zeigte, wie man professionell an unsere Kraftquelle herankommt und was diese Kraftquelle blockiert bzw. aktiviert. Auch das persönliche Ressourcenmanagement war Teil des Workshops. Hier gab es Tipps, wie dieses sinnvoll zu gestalten sind.

Gesundes Frühstück

Das Angebot beim zweimal jährlich stattfindenden gesundes Frühstück wird von allen MitarbeiterInnen angenommen. Hier kann man bei regionalen und saisonalen Produkten gemeinsam frühstücken und sich unterhalten.



Chair Massage

Die Chair Massage wurde auch schon zu einer wiederkehrenden angenehmen Aktion der BGF-Maßnahmen. Rund 20 MitarbeiterInnen nehmen jedes Mal diese entspannende Abwechslung während der Arbeit in Anspruch.

Tabakprävention/Raucherinformationstag

Die erste MitarbeiterInnenbefragung hat gezeigt, dass 12 MitarbeiterInnen rauchen und davon die Hälfte Interesse hat sich das Rauchen abzugewöhnen. Im Rahmen des Raucherinfotags, wurde den betroffenen MitarbeiterInnen die Gelegenheit geboten sich umfassend von einer Expertin über Raucherentwöhnungsmaßnahmen informieren zu lassen. Zum Entwöhnungsseminar haben sich 7 MitarbeiterInnen angemeldet.

Zum Thema Alkoholprävention werden Workshops im Rahmen der BGF-Maßnahmen der Steiermärkischen Sparkasse angeboten.

Smoothies & Eiskaffee

Da am Donnerstag der „lange Tag“ ist, hat das BGF-Team für die MitarbeiterInnen und FunktionärInnen an zwei besonders heißen Donnerstagen eine kleine Erfrischung zubereitet. Aus Früchten, Eis und Joghurt wurden Smoothies gemixt und auch Eiskaffee ausgeschenkt.



Adrenalinkpark Mai und August

Ein paar mutige KollegInnen und ihre Angehörigen haben sich im Mai und im August im Adrenalinpark am Schwarzlsee getroffen und die ersten 5 Parcours mit Auszeichnung gemeistert.



Ausflug in die Oststeiermark

Im Oktober organisierte das BGF-Team für alle MitarbeiterInnen einen Verkostungsausflug in die Oststeiermark zuerst zum Essigzentrum Fischerauer (inkl. Senfproduktion) und dann in die Schokoladenmanufaktur Zotter inkl. anschließendem Ausklang beim Besuch im Weinhof Brunner.



Fahrrad-Check

Im März 2011 fand erstmals im Innenhof der Ärztekammer ein Fahrrad-Check statt. Den ganzen Tag wird eine Firma die vorangemeldeten Fahrräder der Ärztekammer-MitarbeiterInnen aber auch die der Zahnärztekammer- und Styria Vitalis-MitarbeiterInnen, überprüfen. Zu zahlen sind nur die Reparaturen, die Kosten für die Arbeitszeit werden vom BGF-Budget übernommen. Da diese Aktion einen großen Anklang fand, wird sie heuer wiederholt.



Auch im Jahr 2011 gab es **Nikolo-Sackerln** für alle!

Und ein **BGF-Jahresausklang** bei Brötchen und Prosecco hat auch am 30.12.2012 stattgefunden.

Geplante Quick wins im Frühjahr 2012

Im April wird ein Selbstverteidigungskurs für Männer und Frauen stattfinden. Inhalte des Kurses sind: Einführung in die Selbstverteidigung, Richtiges Verhalten und Praxisrelevantes Selbstverteidigungstraining

Der In-Sport Zumba soll ab März ebenfalls angeboten. Hier werden auch MitarbeiterInnen des Kooperationspartners Stmk. Sparkasse eingeladen teilzunehmen, da diese Kurse im Gesundheitsportal stets ausgebucht sind.

Im Mai wird es einen Kochkurs nach den 5 TCM-Elementen mit einer begeisterten Köchin und dipl. Ernährungsberaterin geben, sie wird mit uns und interessierten MitarbeiterInnen der Stmk. Sparkasse 4 Kochstunden abhalten.

Ein spezieller Englischkurs wird auch noch für die MitarbeiterInnen in der Ärztekammer abgehalten werden.

Für die Abschlussveranstaltung im April wird die interaktive Theatergruppe „Blue Monday“ engagiert. „Blue Monday“ wird speziell auf die Unternehmenskultur und das Betriebsklima eingehen. Die Abrundung der Veranstaltung wird dann noch ein gesundes Buffet darstellen.

Ergebnisse der 2. Gesundheitsbefragung

Das Projekt „gesundes arbeiten“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ärztekammer Steiermark konkret zu fördern.

Es startete im Mai 2010 mit einer ersten Gesundheitsbefragung. Im Rahmen dieser 1. schriftlichen Befragung, an der 38 Personen teilnahmen, wurden wichtige Daten zum Bereich der gesundheitsrelevanten Belastungen und Ressourcen erhoben. Basierend auf diesen Ergebnissen und den Vorschlägen aus den Gesundheitszirkeln, wurden in den weiteren Projektschritten konkrete Umsetzungsmaßnahmen geplant und realisiert. Die an dieser Stelle dargestellten Ergebnisse der zweiten Gesundheitsbefragung konzentrieren sich am Ende der Projektphase stärker auf die Frage nach beobachtbaren Veränderungen und die Bewertung der Projektumsetzung. An der 2. Gesundheitsbefragung, die im Jänner 2012 durchgeführt wurde, nahmen ebenfalls wieder 38 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ärztekammer Steiermark teil. Dies entspricht einer Rücklaufquote von rund 85%.

Folgende Ergebnisse lassen sich kurz zusammengefasst anführen:

Auf Ebene der sozialen Ressourcen hat sich die Bewertung der Führungskräfte im Projektzeitraum deutlich verbessert. Wichtige gesundheitsbezogene Belastungsfaktoren – wie Stress oder Konflikte – konnten reduziert werden. Im Zeitverlauf kommt es zudem zu einer Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und einer besseren Beurteilung der Arbeitszufriedenheit. Aspekte in Bezug auf die Tätigkeitsverteilung werden gegenüber 2010 deutlich kritischer gesehen. Im Vergleich zu anderen öffentlichen Dienstleistern liegen damit die Ergebnisse der 2. Gesundheitsbefragung der Ärztekammer Steiermark im Bereich der sozialen Ressourcen und gesundheitsbezogener Belastungen deutlich besser als deren vorhandene Benchmarkwerte.

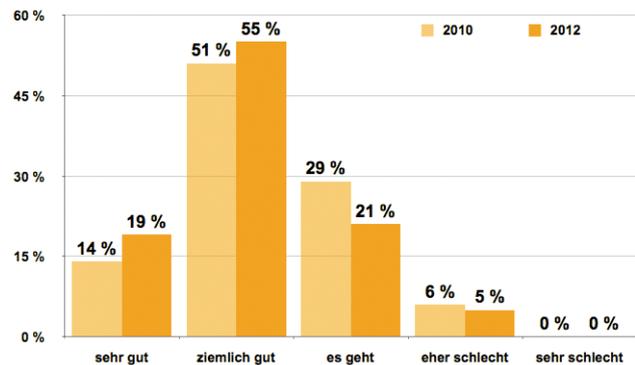
Erfreulich hoch auch die aktive Teilnahme am Projekt. Rund 90% der MitarbeiterInnen haben sich zumindest einmal am Projekt beteiligt; 75% der Beschäftigten haben an mehreren Umsetzungsmaßnahmen aktiv teilgenommen

Im weiteren einige Details in Bezug auf gesundheitsrelevante Entwicklungen im Zeitraum zwischen Mai 2010 und Jänner 2012:

Gesundheitliche Befindlichkeit

Die Selbsteinschätzung des aktuellen Gesundheitszustandes hat sich zwischen den beiden Befragungszeitpunkten leicht verbessert. So stieg der Anteil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Ihren Gesundheitszustand subjektiv als sehr gut bzw. gut einschätzen, an:

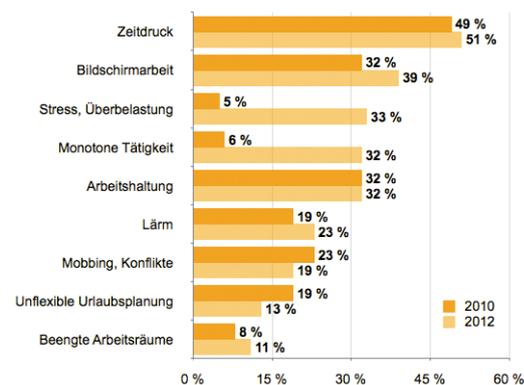
Selbsteinschätzung des aktuellen Gesundheitszustandes



Rund 75% der befragten Belegschaft schätzen ihren Gesundheitszustand als sehr gut bzw. ziemlich gut ein; rund ein Viertel fühlt sich gesundheitlich eher beeinträchtigt.

Arbeitsbezogene Belastungen

In Bezug auf die wahrgenommenen arbeitsbezogenen Belastungen lassen sich folgende Tendenzen feststellen:



Belastungen durch äußere Tätigkeitsbedingungen (Anteil der Personen, die sich davon belastet fühlen in %)

Es kommt zu einer Reduktion von Belastungen in den Bereichen Stress, soziale Konflikte und unflexible Urlaubsplanung. Als steigende Belastungen werden hingegen die Bildschirmarbeit und monotone Tätigkeiten erlebt. Andere Faktoren wie die körperliche Arbeitshaltung werden als unverändert bewertet.

Etablierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement

Das Projekt mit dem Titel „gesundes arbeiten“ folgte dem klassischen Managementkreislauf der Betrieblichen Gesundheitsförderung und baute auf die Elemente Steuerungsgruppe, Gesundheitsbefragungen und Gesundheitszirkel.

Sowohl die Beteiligung an den angesprochenen Projektschritten, als auch an den Umsetzungsmaßnahmen belegen das Interesse und das Engagement der MitarbeiterInnen im Bereich Gesundheitsförderung.

Da Projekte aber Organisationen auf Zeit sind, stellt sich gegen Ende der Projektphase die Frage nach der Verankerung der Gesundheitsförderung im Sinne eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Auf der strukturellen Ebene ist daher nicht einfach an eine Weiterführung des Projektes gedacht, sondern an die Integration des Konzeptes und der Instrumente der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Sinne eines Managementkreislaufs, welcher dazu beiträgt dass innerbetriebliche Gesundheitsförderung zu einer integrierten Säule der Unternehmenskultur der Ärztekammer Steiermark werden kann.

Strukturebene:

Im Sinne der Strukturverankerung, ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement ein Element innerhalb bestehender Organisationsstrukturen.

Als wichtige Strukturelemente werden eine interne Gesundheitsmanagerin und ein „Gesundheitsteam“ etabliert.

Umsetzungsschritte 2012

Um an das BGF-Projekt erfolgreich anschließen zu können, sind für heuer schon folgende konkrete Umsetzungsschritte in Richtung BGM - System geplant:

- Etablierung einer innerbetrieblichen Gesundheitsmanagerin in Person von Frau Kellner. Ausbildung durch fachspezifische Angebote des Fonds Gesundes Österreich und anderer Angebote
- Bildung eines Gesundheitsteams
 1. Sitzung des Gesundheitsteams im Mai 2012
Erstellung einer Jahresplanung für 2012
- Weiterführung der Kooperation in Beug auf Gesundheitsangebote mit der Steiermärkischen Sparkasse
- Ausbildung von 2 internen GesundheitszirkelmoderatorInnen
Umsetzung eines Gesundheitszirkels im Herbst 2012
- Analyse vorhandener Managementinstrumente (z. B. MitarbeiterInnengespräche) in Bezug auf Adaptierung in Richtung Gesundheitsförderung
- Einreichung für das Gütesiegel Betriebliche Gesundheitsförderung des Österreichischen Netzwerkes BGF
- Gesundheitsbericht mit Jahresende 2012

Durch diese Vorgangsweise sollen die Energie und Erfahrungen aus dem BGF Projekt der Ärztekammer Steiermark mitgenommen und für die Etablierung eines BGM Systems genutzt werden.

Außenwirksamkeit

Auch unsere „Nachbarn“ im Haus der Medizin, wie Zahnärztekammer und Styria Vitalis, werden immer wieder zur Teilnahme an BGF-Aktivitäten der Ärztekammer eingeladen (zB gesundes Mittagessen, Fahrrad-Check) und nehmen die Aktionen mit Interesse an.

Fit im Job –Preis

2011 hat die Ärztekammer Steiermark den **Einsteigerpreis** bei „Fit im Job – der Gesundheitspreis“ gewonnen.





BGF-Infotag Wirtschaftskammer

Am 26. Jänner 2012 fand der zweite BGF-Infotag in der Wirtschaftskammer Steiermark statt. Fünf MitarbeiterInnen aus dem Projektteam standen Interessierten mit für Fragen zur Verfügung – und boten tolle Tipps, die von den Besuchern gerne aufgenommen wurden.

Olympiasieger und Sportmanager Toni Innauer eröffnete den Themenschwerpunkt „gesundes arbeiten“ der Ärztekammer. Sein Appell, prozess- sowie teamorientiert zu arbeiten und dabei seine eigene Belastungsdynamik zu finden, begeisterte das zahlreich erschienene Publikum samt Prominenz.



Wie erhält man die Lust an der

Arbeit? Rund 220 Gäste, darunter auch Josef Smolle, Rektor der MedUni Graz, Reinhold Pongratz, Ärztlicher Leiter der STGKK und der Vorstandsdirektor der KAGes, Werner Leodolter, folgten gespannt den Ausführungen Innauers.

Genuss an der Arbeit

Innauer war es besonders wichtig deutlich zu machen, dass es Ziel sein muss die Arbeit zu genießen. Das würde die Wahrscheinlichkeit des Erfolges erhöhen, so Innauer. Der Drang zu Gewinnen und der eigene Druck sind eher hinderlich und störend. Dasselbe gelte auch für übertriebenes Konkurrenzdenken. Die Umstellung vom klassischen Skisprung auf den V-Stil habe Innauer gezeigt, dass große Aufgaben nur durch den Teamgedanken und das miteinander machbar sind, denn die besten Teams seien vor allem durch Kooperation stark geworden. Innauer plädierte auch für prozess- statt ergebnisorientiertes Arbeiten. Auf die Frage, was man machen könne, wenn man merke, dass die eigenen Mitarbeiter den Spaß verlieren, antwortet Innauer klar: „Man kann sein Team nicht einfach austauschen. Man muss neue Reize bieten. Das kann durch Fortbildung geschehen oder durch die Vergabe von Verantwortung.“

Im Juni 2011 startete das Schwerpunktthema „gesundes arbeiten“ mit dem Ziel von einem gesamtgesellschaftlichen Kontext sowohl den Ärztinnen und Ärzten als auch den PatientInnen konkrete Hilfestellungen zu bieten, damit sich in Zukunft nicht die gesundheitsbeeinträchtigenden sondern die gesundheitsfördernden Aspekte der Arbeit besser entfalten können.

Gemeinsam mit der Medizinischen Universität Wien wurden die **salutogenen Aspekte der Arbeit** untersucht. Dabei wurden die Bereiche Arbeitszeit und Arbeitspausen, Führungsverhalten, Teamarbeit, Kooperation, Arbeitsplatz samt Arbeitsbedingungen und Arbeitszufriedenheit analysiert. Die Ergebnisse wurden in einer ersten Veranstaltung im November 2011 vorgestellt. Weiters wurden die Ergebnisse nun bei „Dialogen vor Ort“ in vier Landes-

krankenhäusern – verteilt auf die gesamte Steiermark – präsentiert.

Am 8. März 2012 fand ein Arbeitsmedizinersymposium im Haus der Medizin mit dem Titel „**Arbeiten und gesund werden**“ statt. Erfüllende Arbeit kann gesund erhalten – aber kann sie auch gesund machen, wenn man schon erkrankt ist? Patientinnen und Patienten bei der Wiedereingliederung nach schwerer Erkrankung zu unterstützen und Fürsorge dafür zu tragen, dass deren körperliche und psychische Leistungsfähigkeit und ihr individuelles Wohlbefinden auch am Arbeitsplatz gesichert ist, sind zentrale Ansatzpunkte ärztlichen Handelns und werden uns vor immer größere Herausforderungen stellen.

Wie können Arbeitssituationen geschaffen werden, in denen den Menschen die salutogenen Faktoren der Arbeit zu Gute kommen, sie vor den negativen Auswirkungen aber bewahrt werden. All das werden in Zukunft zentrale Fragestellungen für uns Ärztinnen und Ärzte im Rahmen des Betrieblichen Wiedereingliederungsmanagements sein, wie wir Ihnen begegnen werden, ist Thema unseres Symposiums mit Univ. Prof. Dr. Mathilde Niehaus, Universität Köln, Lehrstuhl für Arbeit und Berufliche Wiedereingliederung und Dr. Georg Wultsch, Referent für Arbeitsmedizin der Ärztekammer Steiermark.

Abschließend ist es für uns noch sehr wichtig mitzuteilen, dass die Ärztekammer für Steiermark den Auftrag hat, eine leistungsfähige und moderne Gesundheitsversorgung für die Menschen in der Steiermark zu garantieren, herzustellen und zu sichern. Dafür setzt sich die Ärztekammer als Mitglied der Gesundheitsplattform Steiermark ein.

Gemeinsam mit anderen Institutionen, wie zB Steiermärkische Gebietskrankenkasse oder dem Amt der Steiermärkischen Landesregierung, gibt es viele Projekte, die im Rahmen der Prävention zum Wohl der steirischen Bevölkerung dienen (Therapie aktiv, herz.leben, Schulprojekt „gesundes hören“, etc.).

Unser Vorsorgeherbst „bleib gesund“ machte Lust auf Gesundheit. Denn je früher und je umfassender mit Vorsorge begonnen wird, desto größer sind die Chancen auf ein gesundes und langes Leben. Mit steiermarkweiten Plakaten, Inseraten und einer Kooperation mit der Apothekerkammer wurde den Steirerinnen und Steirern die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung wieder mehr in das Bewusstsein gebracht und zum Gesundheits-Check zu motiviert.

Im November fiel der Startschuss für das Projekt „Gesundheit mach Schule“ mit der Kleinen Zeitung. Fünf Schulklassen unterschiedlicher Schulstufen aus der gesamten Steiermark wurden ausgewählt, ein Schuljahr lang an Projektstunden zu den Themen Bewegung und Ernährung teilzunehmen. Diese werden medial von der Kleinen Zeitung begleitet und jeden Samstag gibt es spannende News darüber im Gesundheitsteil.

Laufend wird auch im monatlich erscheinenden Magazin „**AE-RZTE Steiermark**“ über Aktuelles vom BGF-Projekt informiert. Das Magazin hat eine Auflage von 6.800 Stück.

Nachworte



Liebes Team der Ärztekammer
Steiermark!

Wenn es um unsere Arbeit und unsere Gesundheit geht, reden alle von Work – Life – Balance. Aber in Wirklichkeit ist das nichts als ein Schlagwort, ein Ding der Unmöglichkeit, eine Illusion.

Es gibt keine Balance von Arbeit und Leben – Arbeit ist ein Teil des Lebens und bei den meisten von uns nimmt es den größten Teil unseres Lebens ein: wir schlafen nicht so viel, wie wir arbeiten, wir lieben nicht so viel, wir essen nicht so lang, wir spielen nicht so lang mit unseren Kindern.....wenn eine krankmachende Arbeit in der einen Waagschale liegt, können wir in die andere werfen was wir wollen, wir werden keine Balance erreichen.

Und genau darum ist es so wichtig, dass wir einer erfüllenden Arbeit, die unsere Motivation, Freude und Gesundheit fördert und uns Selbstwert und Würde gibt, nachgehen können!

Ich gratuliere der gesamten Belegschaft zur professionellen Projektabwicklung und vor allem zu den tollen Ergebnissen unserer Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Jetzt gilt es „nur“ noch BGF zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement weiterzuentwickeln und damit dauerhaft und umfassend in die Unternehmensstrategie zu implementieren, das Commitment des Präsidiums haben Sie!

In diesem Sinn, bleiben Sie alle gesund und motiviert und haben Sie vielen Dank für Ihr Engagement!

Herzlichst
Dr. Wolfgang Rutil
Präsident



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Fast 2 Jahre lang haben wir nun gemeinsam unser BGF-Projekt bearbeitet und umgesetzt - kein leichtes Unterfangen neben den großen Anforderungen unserer täglichen Arbeit. Aber es ging ja um die Verbesserung der Arbeitssituationen, des individuellen Gesundheitsbewusstseins und des Umganges miteinander, sodass trotzdem entsprechendes Interesse herrschte.

Ich bin wirklich froh und auch sehr stolz darüber, dass sich so viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv in das Projekt eingebracht und die einzelnen Angebote, wie etwa die bewegungsbezogenen Angebote, die Möglichkeiten einer warmen Mahlzeit, den Fahrradcheck, den Fitness-Check oder die sehr liebevoll gestalteten Frühstücksangebote – um nur einige zu nennen -, genutzt und angenommen haben. Besonderen Dank möchte ich in diesem Zusammenhang vor allem dem Projektleiter, der Steuerungsgruppe, der Projektgruppe und den Teilnehmern in den Gesundheitszirkeln aussprechen. Diese breite Mitarbeit und Teilnahme hat das Projekt erst richtig mit Leben erfüllt.

Wie uns die kürzlich durchgeführte zweite MitarbeiterInnenbefragung bestätigt, konnten mit unseren BGF-Bemühungen viele positive Impulse gesetzt und Verbesserungen vor allem auch bei der Arbeitszufriedenheit erreicht werden. Wichtig wird es sein, diese positiven Effekte weiter zu verstärken und die Bemühungen um die Verbesserung der Arbeitssituationen, des Gesundheitsbewusstseins und des kollegialen Umganges im Haus dauerhaft als „Gesundheitsmanagement“ in der Ärztekammer für Steiermark zu verankern.

Dafür werde ich mich einsetzen.

Dr. Dieter Müller
Kammeramtsdirektor



Nach einer zweijährigen Projektphase können wir mit Stolz behaupten Betriebliche Gesundheitsförderung in der Ärztekammer für Steiermark soweit umgesetzt zu haben, um diese nachhaltig als Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Regelbetrieb überführen zu können.

Dieser Erfolg ist im Wesentlichen auf Ihre große aktive Teilnahme am Projekt und viele von Ihnen initiierten Maßnahmen zurückzuführen. Wesentliche Ziele in Richtung Optimierung der Unternehmenskultur sowie des Betriebsklimas, aber auch Abbau von Belastungsfaktoren wie z.B. Stress konnten erreicht werden. Insgesamt wurde das Projekt mit Ihrer Hilfe auf einem sehr hohen Niveau durchgeführt.

Dafür danke ich vor allem dem Präsidium als Auftraggeber für die Möglichkeit dieses Projekt umzusetzen, der Steuerungsgruppe für die Entscheidungsfreudigkeit und Koordination, ganz besonders dem Kammeramtsdirektor und dem Projektteam als treibende Kräfte, den externen Beratern für ihre wertvollen Beiträge sowie allen MitarbeiterInnen, die an den Gesundheitszirkeln, Arbeitsgruppen und der Umsetzung von BGF-Maßnahmen partizipiert haben.

Es ist offensichtlich, dass vereinzelt noch Betriebliche Gesundheitsförderungs-Themen angesprochen und abgearbeitet werden müssen. Ich bin aber zuversichtlich und überzeugt, aufbauend auf den bisherigen Errungenschaften, mit Ihrer Unterstützung, Ihrer Energie, Motivation und Einstellung Betriebliche Gesundheitsförderung in der Ärztekammer für Steiermark nachhaltig i.S. einer win-win-Situation verankern zu können.

Mag. Horst Stuhlpfarrer, MPH
Projektleiter



Die Ärztekammer
Steiermark

Ärzttekammer für Steiermark
Haus der Medizin
A-8010 Graz, Kaiserfeldgasse 29
www.aekstmk.or.at

Fotos: Furgler, Schiffer, Ärztekammer Steiermark



Fortsetzung des Zwischenberichtes
gesundesarbeiten

Betriebliche Gesundheitsförderung
in der Ärztekammer für Steiermark

Projektnummer 1909

Berichtszeitraum: Mai – November 2010

Förderzeitraum: Mai 2010 – März 2012



Beim Fonds Gesundes Österreich zur Förderung beantragt