

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

*Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.*

Projektnummer	3106
Projekttitel	GesundheitsIMPULSE – Aktive Mobilität bewegt Unternehmen
Projektträger/in	SFG – Steirische WirtschaftsförderungsgesmbH.
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	30 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Mitarbeiter*innen von Klein- und Mittelbetrieben
Erreichte Zielgruppengröße	10 Unternehmen, rd. 125 Personen
Zentrale Kooperationspartner/innen	Institut Weitblick, proFit, ÖGK Steiermark, FH Joanneum (Physiotherapie), Christian Kozina (Uni Graz, I.f. Nachhaltigkeitsforschung) bzw. Herry Consult GmbH. (Mobilitätsmanagement)
Autoren/Autorinnen	Sigrid Merth, MSc Mag. Anika Harb
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	Sigrid.merth@sfg.at
Weblink/Homepage	<a href="http://www.sfg.at">www.sfg.at</a>
Datum	30.06.2022

## 1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

**Projektbeschreibung** (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)

Das Projekt GesundheitsIMPULSE stellte den möglichen Einstieg in die Themen Aktive Mobilität (AM), Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und Nachhaltigkeit für Betriebe Smart Business Centers (IZ Graz West) dar und sollte mittel- bis langfristig auf alle 28 Impulszentren der Steiermark ausgeweitet werden. Übergeordnetes Ziel war die Integration von AM im (Arbeits-)Alltag aller Teilnehmer\*innen der 10 mitwirkenden, steiermärkischen Firmen im Ausmaß von mind. 150 Minuten pro Woche.

Dieses Projekt ermöglichte auch Kleinstunternehmen den praktischen Zugang zu AM und BGF. Dafür wurden mehrere Unternehmen zusammengeschlossen. Als Resultat wurde die einfache und ökonomische Implementierung von Prozessen und Maßnahmen angestrebt, welche sonst nur in Großbetrieben sinnvoll und nachhaltig umgesetzt werden können. Der Schwerpunkt AM war für die aktuelle Zielgruppe der perfekte Einstieg in die Thematik, da die IT-Branche (vorwiegend Büroarbeit, sitzende Tätigkeit, Bildschirm-Arbeit) insbesondere durch Bewegung berufsbedingten Erkrankungen entgegenwirken kann. Vorteile durch das Projekt ergeben sich auf unternehmerischer und individueller Ebene, aber auch für die Umwelt, die Gesellschaft und den Verkehr in der Region. Geplant waren inner- und überbetriebliche Sensibilisierungs-Workshops, partizipative Planung des Projekts, inner- und überbetriebliche Veranstaltungen und Umsetzung verhaltens- & verhältnisorientierter Maßnahmen, die sich von einer fundierten Ist-Analyse ableiten. Zusätzlich wurde die Implementierung von nachhaltigen BGF-Strukturen in den einzelnen Betrieben (Gütesiegel) angestrebt und konkrete Überlegungen zur Nachhaltigkeit angestellt.

Das Projekt hatte eine Projektlaufzeit von 30 Monaten und wurde unter dem Lead der SFG durchgeführt, unterstützt von externen Beratern (Institut Weitblick, proFit, ÖGK, Uni Graz).

### **Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen**

Ein Großteil der Ziele konnte trotz Eintreten unvorhersehbarer Veränderungen aufgrund der Covid-Pandemie erreicht werden. Die Synergien, welche die Themen „Aktive Mobilität“ und „Betriebliche Gesundheitsförderung“ mit sich bringen, sind im Projektverlauf deutlich zu erkennen. Die Erreichbarkeit der Personen über alle Altersgruppen lässt sich durch die Kombination der Themen leichter bewerkstelligen. Ein wesentlicher Lerneffekt ist, dass gerade bei Clusterprojekten die Ansprechperson in den jeweiligen Unternehmen eine besonders wichtige Rolle im Sinne der Multiplikator:innen-Funktion spielt. Hierfür sollte im Vorfeld ein sehr sorgfältiger und behutsamer Auswahlprozess erfolgen, der schon zu Beginn für die Themen sensibilisiert, aber auch den pers. Zugang zur Thematik kritisch hinterfragt.

## 2. Projektkonzept

### **Ausgangslage und Überlegungen im Vorfeld:**

Die steirischen Impulszentren schaffen ein über das herkömmliche Immobilienangebot hinausgehendes innovatives wirtschaftliches Umfeld. Die räumlichen Konzentrationen vieler kleiner innovativer Unternehmen in den Zentren mit thematischen Schwerpunktsetzungen führen zu positiven Synergie- und Motivationseffekten. Für dieses Projekt wurde das Impulszentrum Graz-West (Smart Business Center) als Pilotprojekt für Aktive Mobilität ausgewählt. Im Bereich aktiver Mobilität und auch im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung wurden bislang in den steirischen Impulszentren mögliche Synergien noch nicht genutzt. Besonders Kleinunternehmen haben häufig nicht die Ressourcen,

hier nachhaltige Konzepte zu entwickeln und Maßnahmen sinnvoll zu setzen. Die Idee, im Firmenverbund ein gemeinsames Projekt zu entwickeln, kam in Zusammenarbeit mit dem Institut Weitblick und Profit, zwei Unternehmen, welche bereits mit der SFG in anderen Projekten kooperieren und die, die SFG auf den Fördercall des FGOE "Aktive Mobilität" aufmerksam gemacht haben.

Gerade in diesem Impulszentrum (Smart Business Center) sahen die Verantwortlichen durch dieses Projekt eine große Chance, da der IT-Schwerpunkt der Unternehmen dringend einen aktiven Gegenpol zu den sitzenden Berufen benötigt.

Im Hinblick auf aktive Mobilität stellen diese innovativen Unternehmen mit ihrem hohen Maß an Kreativität besonders in der partizipativen Maßnahmenentwicklung ein großes Potential dar. Innovative "smarte" Unternehmen sehen im Projekt einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit der MitarbeiterInnen, die Umwelt, den Verkehr und die Gesellschaft.

"Smart bedeutet, auch hier Vorreiter zu sein und neue Ideen zu entwickeln", so ein Unternehmensvertreter des Smart Business Centers.

**Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten das Projekt angesetzt hat:**

Das Projekt zielte aus Unternehmensseite darauf ab, dass es durch die Cluster-Bildung im Projekt Klein- und Kleinstbetrieben möglich wurde, nachhaltige BGF-Strukturen aufzubauen, den Mehrwert von BGF und AM zu erkennen und auch überbetrieblich voneinander zu profitieren. Auf Mitarbeiter-Ebene zielte es in erster Linie darauf ab, Personen, die sich vorwiegend in sitzenden Tätigkeiten befinden, für mehr Bewegung zu animieren.

Somit wurde das Projekt an den Determinanten der Ebene 2 bis 4 angesetzt: Faktoren individueller Lebensweisen (Wissen über den Vorteil von AM, Bewegung und Gesundheit allgemein vermitteln und gesundheitsförderndes Verhalten fördern), geht über soziale Netzwerke (überbetriebliches Vernetzen auch im privaten Umfeld) hinaus und natürlich bis in Ebene 4 - Lebens- Arbeitsbedingungen -, auf die sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientiert eingewirkt wurde.

**Setting, in dem das Projekt abgewickelt wurde:**

Das Setting „Betrieb“ wurde als Clusterprojekt im Smart-Business-Center (Impulszentrum der SFG) angelegt, in dem insgesamt über 30 Unternehmen ansässig sind. Zunächst konnten 11 Betriebe für das Projekt gewonnen werden, jedoch schieden gleich zu Beginn zwei Unternehmen aus, dafür konnte ein weiteres gewonnen werden. Somit nahmen schlussendlich 10 Betriebe am Projekt teil, welche zuletzt insgesamt 125 MA beschäftigten (hohe Fluktuation durch Corona).

**Zielgruppe des Projekts:**

Die Zielgruppe sind Angestellte und Führungskräfte, sowie Lehrlinge der Betriebe des Smart Business Center (Impulszentrum Graz-West). Als Multiplikator:innen wurden die Ansprechpersonen in den Betrieben für das Projekt angesehen.

**Zielsetzung des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung:**

Folgende Ziele wurden vorab definiert:

Übergeordnetes Ziel ist es, dass jeder TeilnehmerIn am Projekt sich bis Projektende im Schnitt mindestens 150 min pro Woche bewegt. Das Ziel erreichen wir durch partizipativ entwickelte verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen, welche gesunde, aktive Mobilität der MitarbeiterInnen ermöglicht und Bewegung in den Arbeitsalltag integriert. Außerdem wird gesundheitspsychologisch und verletzungsprophylaktisch gecoacht, damit Ausfälle vermieden werden. Eine Challenge (zB. „Wir gehen/laufen/radeln gemeinsam um die Welt – jeder Schritt bzw. Kilometer zählt!“) wird das Projekt begleiten, um die Motivation hoch zu halten.

Weiterführende Ziele:

- Gesundheit durch Aktive Mobilität auf dem Weg zur und von der Arbeit und auch während der Arbeit (zB bei Besprechungen, in den Pausen) fördern
- Gesundheitsfördernden Mehrwert durch Bewegung erkennen (Chancengerechtigkeit auch für MA von Kleinstbetrieben) – Auswirkungen auf Stressempfinden, Schlaf, allgemeines Wohlbefinden, soziale Interaktionen, körperliche Fitness erkennen
- Durch aktive Mobilität soziale und berufliche Netzwerke innerhalb der Impulszentren (betriebsübergreifend) aktivieren und fördern
- eine nachhaltig Aktive Mobilität in Impulszentren (=in mehreren Betrieben) durch verhältnisorientierte Maßnahmen fördern – Möglichkeiten schaffen, um Aktive Mobilität in den Berufsalltag zu integrieren (Arbeitszeiten an ÖV anpassen, Bike-Sharing, Duscmöglichkeiten etc.); Rahmenbedingungen für die Förderung Aktiver Mobilitätsformen im Impulszentrum und dessen Betrieben verbessern und nachhaltig verankern
- Vorzeigemodell für Aktive Mobilität in Graz bzw. langfristig in allen Regionen der Impulszentren werden
- Stärkung der Gesundheitskompetenz der Führungskräfte und in Folge aller MitarbeiterInnen der teilnehmenden Betriebe; indirekter Einfluss auf die Gesundheitskompetenz aller Betriebe innerhalb des Impulszentrums
- sportliche Kompetenzen fördern und Verletzungen vorbeugen (Radfahren, Scooterfahren etc.)
- Empowerment und Selbstbestimmung in Bezug auf die eigene Gesundheit, aber auch Nachhaltigkeits-Denken und inner-, sowie überbetriebliche Kooperationen fördern
- Organisationales Lernen ermöglichen (positive Effekte transparent machen)

Außerdem:

- Kleinst- und Kleinunternehmen den Zugang zu aktiver Mobilität und somit zur aktiven und nachhaltigen Gesundheitsförderung ermöglichen
- Erlangen des BGF-Gütesiegels für jeden teilnehmenden Betrieb
- Vorbildwirkung durch Pilotprojekt im IZ Graz-West mit Ausweitung des Aktiven-Mobilitäts-Gedanken mittelfristig auf alle 28 Impulszentren in der Steiermark.

### 3. Projektdurchführung

Folgende Projektphasen wurden im Vorfeld definiert und umgesetzt:

- **IST-ANALYSE** (FK-Coachings, KZ-Definition, GZ, ECs, BEFRAGUNG): 31.01.2020–17.09.2020
  - Gesundheitszirkel in allen Betrieben
- **PARTIZIPATIVE PLANUNG** inkl. Quick-Wins: 17.09.2020–22.10.2020
- **DURCHFÜHRUNG** (Kick-off, verhaltensorientierte MN, verhältnisorientierte MN): 22.10.2020–30.06.2022
  - Aktivitäten im Sinne der Sensibilisierung für AM und BGF
    - FK-Coachings in allen Betrieben
    - Aktivtag I (Kick-Off: inkl. Workshops. Vorträge, Challenges, Gesundes Mittagessen, Aktive Pause)
    - Aktivtag II (Projektabschluss: inkl. Workshops. Vorträge, , Gesundes Mittagessen, Aktive Pause)
    - Information zu Fördermöglichkeiten von AM im Unternehmen
    - Informationen zu Vorteilen von AM – Auswirkungen auf die Gesellschaft
    - Testen von Lastenrädern, Scooter, E-Bikes
    - Challenges: Schritte sammeln und gemeinsam etwas erreichen
    - Wandertag mit Stadtführung: Kennenlernen der Gehwege rund um das SBC
    - Innerbetrieblich: Aktive Team-Tage (Bewegter Teamausflug – Kennenlernen der Geh- und Radwege in Graz)

- Digitaler Adventkalender: tägliche Tipps zu mehr Gesundheit und mehr aktiver Mobilität – auch im Lockdown!
- Challenge im Rahmen des Aktivtages: Wer kommt schneller von Graz–West nach Graz–Ost und wieder retour? ÖV, Rad, Auto.

#### Verhältnisorientierte Maßnahmen im SBC

- Errichtung von Duschen
- Garmin–Uhr für alle MA (mit Schrittzähler, HF–Messung am Handgelenk)
- Errichtung von überdachten Fahrradparkplätzen
- E–Bikes zum Ausleihen inkl. Servicestation
- Jährliches Radservice inkl. Infos DIY
- Pausengestaltung im Freien optimieren (Aktive Geh– und Telefonwege)
- Raucherplätze verlegt
- Schwarzes Brett für diversen Austausch (u.a. Fahrgemeinschaften)

#### Verhältnisorientierte Maßnahmen betriebsintern

- Organisationsentwicklungs–Workshops
- Teamworkshops
- Fix installierte aktive Pause

#### Aktivitäten im Sinne von „In Bewegung kommen – Aktiv bleiben– Verletzungsprophylaxe“

- Online–Vortrag zum Thema „Motivation“ mit Joachim Hirtenfellner
- Online Garmin–Schulung mit Hr. Cramaro
- Indian Balance mit Barbara Lechner (am Aktivtag oder im Sommer besucht)
- Training: Kraftvoll in den Tag mit Sascha Schulz
- Pilates mit Katharina Schwarz–Mrak
- Yoga mit Lisa Michelitsch
- Yoga mit Marion Bösch
- Aktivfrühstück für Führungskräfte
- (Chair–)Massagen mit Matthias Voucer
- Workshop „Aktive Pause“ der FH Joanneum
- Workshop „Arbeitsplatzergonomie“ der FH Joanneum
- Individuelle Einzel–Coachings
- Schulung zur Verletzungsprophylaxe (FH Joanneum)
- Teilnahme an Schritte–Challenges (über Garmin–Uhren)

- **INTERNE ZWISCHEN–EVALUIERUNG:** 17.08.2021
- **PROJEKTABSCHLUSS** (FK–Gespräche, Befragung II, Soll–Ist–Vergleich, Nachhaltigkeitsplanung, Gütesiegel–Beantragung):  
01.12.2021–30.06.2022

#### **Personen im Projekt und deren Rollen:**

- Projektleitung intern: Sigrid Merth (SFG) - Steuerungsgruppe
- Zielgruppenvertretung: Thomas Mrak (SFG, SBC), wurde im Laufe des Projekts übernommen von Elisabeth Pirstinger (SFG, SBC) - in Kooperation mit Thomas Mrak - Steuerungsgruppe
- Projektkoordination, externe PL: Anika Harb (Institut Weitblick) - Steuerungsgruppe
- Externe Projektberaterin: Barbara Lechner (proFIT) - Steuerungsgruppe
- Alle GF bzw. Koordinatoren der 10 teilnehmenden Unternehmen – Projektteam

*Erweitertes Projektteam:*

- *Andrea Lang (ÖGK)*
- *DI Markus Schuster (Herry Consult – Mobilitätsberatung), zuvor DI Christian Kozina (Uni Graz)*

## 4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
  - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
  - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
  - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Aufgrund der Projektsumme gibt es eine externe Evaluation des Projekts durch research-team. Ziel dieser externen Evaluation ist es, eine systematische, prozessbegleitende Evaluation durchzuführen, die auf Strukturen und Prozesse der Umsetzung sowie auf die Ergebnisse bzw. Wirkungen fokussiert ist (siehe auch ergänzende projektcallspezifische Evaluationsfragen).

Gegenstand der Evaluation war das geplante Programm bzw. die geplanten Aktivitäten im Projekt GesundheitsIMPULSE – Aktive Mobilität bewegt Unternehmen im Impulszentrum Graz West sowie die Hintergrundorganisation durch die Projektverantwortlichen. 11 Betriebe des Impulszentrums haben sich ursprünglich für die Teilnahme am Projekt angemeldet.

Projektcallspezifische Evaluationsfragen:

Die Evaluation zielt darauf ab, festzustellen, inwieweit welche Maßnahmen / Aktivitäten folgende Aspekte nachhaltig beeinflussen:

- Verhaltensänderung (z.B. Umstieg vom motorisierten Individualverkehr auf Radfahren oder Zufußgehen bzw. Bewegungsförderung im Alltag, Akzeptanz des Projekts),
- Änderung der Motivation, Intention für mehr aktive Mobilität,
- Verhältnisänderung im Sinne des Settings (wurden Strukturen geschaffen oder verändert?),
- Kooperation/Vernetzung,
- Wissenszuwachs zum Zusammenhang Gesundheit/Bewegung/Aktive Mobilität (Kompetenzerhöhung)

Darüber hinaus wurden folgende Fragestellungen berücksichtigt:

- Was sind Faktoren für eine erfolgreiche Implementierung?
- Was sind Hürden, die der Zielerreichung entgegenstehen, sowie Strategien, um diese zu überwinden?
- Was ist geplant, um das Projekt / die Maßnahmen über das Projektende hinaus erfolgreich fortzuführen? Wie? Welche Schritte, Kooperationen, Zusagen, Voraussetzungen etc.?

Methodik:

Im Prinzip wurde der Prozess in drei Phasen unterteilt: Zuerst hat die Planungsphase (KPIs definieren & erfassen; Maßnahmenplanung) im Zeitraum von Jänner 2020 bis April 2020 stattgefunden, gefolgt von der Durchführungsphase (Kick Off-Event; Maßnahmenumsetzung; Laufendes Controlling, Mitarbeiter\*innenbefragung zur Baseline-Messung), welche sich über den Zeitraum von Oktober 2020 bis Dezember 2021 streckte. Die letzte Phase der Evaluation und Nachhaltigkeit (Abschlussgespräche + WS; erneute KPI-Messung im Rahmen einer 2. Mitarbeiter\*innenbefragung; Abschlussworkshop) vollzog sich von Dezember 2021 bis Juni 2022.

## 5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

### ERGEBNISSE DER PROZESSEVALUATION

Die Prozessevaluation diente dazu, den Fortschritt des Projekts über die gesamte Laufzeit bzw. die Hintergrundorganisation der Maßnahmen und Aktivitäten vonseiten der internen Projektgruppe zu analysieren. Die dafür abgehaltenen Evaluations-Termine werden im Folgenden kurz beschrieben.

- Planungstermin, Festlegung der KPIs für die Befragung 05. Februar 2020:
- Teilnahme an Projektmeeting 26. März 2021:
- Controllingtermin 17. August 2021:

#### *Allgemeines Bild Projektplanung und Moderation von Meetings:*

Meetings wurden durch Anika Harb moderiert, strukturierter Aufbau mit Agenda, Visualisierung auf Flipcharts bei Präsenzterminen und Audrucke für Teilnehmer\*innen, Protokollierung bei Onlineterminen, Folgetermine avisiert, Projektstatus wurde zu Beginn ausreichend dargelegt, alle Teilnehmer\*innen werden zur aktiven Teilnahme eingeladen. Professionelle Planung des Projekts: Lernen aus Vergangenem, Blick ganz stark immer auf Gegenwart und Zukunft und laufende Optimierungsmöglichkeiten des Projekts (z.B. Herausforderung Corona-Pandemie, Homeoffice, individuelle Faktoren einzelner teilnehmender Unternehmen)

#### *Aktivtag 21. Oktober 2021:*

Teilnehmende: Mitarbeiter\*innen des Impulszentrums Graz West, Projektgruppe, Trainer\*innen, research-team Fokus der Evaluation lag auf der Strukturiertheit des Aktivtags vor Ort (Informierung der Mitarbeiter\*innen vorab, Visualisierung des Programms vor Ort, Definition zentraler Ansprechpersonen vor Ort, wie viele Mitarbeiter\*innen haben teilgenommen, welche Arten von Aktivitäten gab es (Vorträge, Fahrradservice, Massage, Fitness-Check, Essen und Trinken, Netzwerken und Socializing, welche Aktivitäten hatten explizit mit Aktiver Mobilität zu tun); Eindruck: hohe Qualität und gutes Angebot an Aktivitäten, es gab eine Nachfassung zum Gesundheitstag vom Projektteam zu offenen Punkten vom Gesundheitstag.

#### *Erstellung Evaluations-Fragebogen:*

Darüber hinaus wurde ein Evaluations-Fragebogen für die zahlreichen Aktivitäten im Rahmen des Projekts gemeinsam mit der Projektleitung erstellt. Im Laufe des Projekts entschied man sich dann jedoch dazu die Maßnahmen gemeinsam am Ende des Projekts in der Evaluationsbefragung (2. Mitarbeiter\*innenbefragung) zu evaluieren.

### ERGEBNISSE DER ERGEBNISEVALUATION

Im Laufe des Projekts wurden 2 Befragungen der Mitarbeiter\*innen durchgeführt. Eckdaten der Befragungen: Die erste Mitarbeiter\*innenbefragung lief von 26. August bis 17. September 2020. Von den 121 eingeladenen Mitarbeiter\*innen beteiligten sich 72 (Rücklauf von 59,5 %). Die zweite Mitarbeiter\*innenbefragung lief von 19. April bis 8. Mai 2022. Hier beteiligten sich 47 Mitarbeiter\*innen. Beide Male war der Durchführungsmodus online. Fragebogen-Inhalte:

- Fortbewegungsarten
- Sport & Bewegung
- Gesundheit
- Image des Unternehmens
- Rückmeldung zu den Aktivitäten und Angeboten im Projekt

Die erste Mitarbeiter\*innenbefragung erhob zudem mögliche Wünsche der Teilnehmer\*innen an das Projekt.

Die zweite Mitarbeiter\*innenbefragung wurde dagegen um Fragen zu Verhaltensänderungen in Bezug auf das allgemeine Bewegungsverhalten und die aktive Mobilität in den letzten 2,5 Jahren (= Laufzeit des Projekts) unter Berücksichtigung des möglichen Einflusses der Corona-Pandemie, Fragen zur Zufriedenheit mit den angebotenen Aktivitäten und Maßnahmen im Projekt und Gründen für die Nicht-Teilnahme an Aktivitäten sowie um Kommentarfelder zur zukünftigen Implementierung der Projekthinhalte ergänzt, um Lessons Learned für die nachhaltige Sicherung des Projekterfolgs ableiten zu können.

*Hinweis zur Vergleichbarkeit der Ergebnisse:*

Der Befragungszeitpunkt fand beide Male in den warmen Monaten des Jahres statt. Das Jahr 2020 war sicherlich geprägt durch Corona, stärker als zum Zeitpunkt 2022. Die Beteiligungsquote ist von 2020 auf 2022 gesunken: 2020 hatten wir knapp 60 % Rücklauf, 2022 nur knapp 40 %. Die Teilnahmequoten sind jedoch mit den Teilnehmezahlen an den diversen angebotenen Maßnahmen vergleichbar, die die Projektleitung während der Laufzeit des Projekts laufend erhoben hat.

Der Fragebogen wurde zu einem Großteil standardisiert gehalten – d.h. die Fragebogen-Inhalte 2020 und 2022 sind sehr gut vergleichbar.

Die Daten aus den beiden Befragungen zeigen in vielen Fragen stabile Ergebnisse. Es gibt einige Fragen, in denen sich Mittelwerte oder Prozentangaben gar nicht bis minimal voneinander unterscheiden.

All diese Fakten führen zum Schluss, dass die Ergebnisse 2020 zu 2022 prinzipiell gut miteinander verglichen und Aussagen hinsichtlich Veränderungen getroffen werden können.

## ERGEBNISSE DER PROJEKTCALLSPEZIFISCHEN EVALUATIONSFRAGEN

a) **Gab es eine Verhaltensänderung (z.B. Umstieg vom motorisierten Individualverkehr auf Radfahren oder Zufußgehen bzw. Bewegungsförderung im Alltag, Akzeptanz des Projekts)?**

Es gab laut Rückmeldung der Mitarbeiter\*innen in der Befragung einen Umstieg von motorisiertem Individualverkehr auf Radfahren: Während 2020 noch 32,8 % der Befragten angaben, täglich mit dem Auto / Motorrad / Moped zur Arbeit zu fahren, waren es 2022 lediglich 21,7 %. Dafür fahren nun prozentual gesehen deutlich mehr Mitarbeiter\*innen täglich mit dem Fahrrad (2022: 35,7 %, 2020: 23,3 %).

An dieser Stelle ist kritisch anzumerken, dass der Rückgang der Benutzung des Autos / Motorrads / Mopeds natürlich auch mit dem vermehrten Homeoffice zusammenhängen könnte. Jedoch war Homeoffice auch schon zum Zeitpunkt der 1. Befragung im August/September 2020 Thema.

Auf die Frage „Wie hat sich Ihr Bewegungsverhalten in den letzten 2,5 Jahren (Laufzeit des Projekts) verändert?“ gaben die Mitarbeiter\*innen an, dass sie „gleich wie früher“ bzw. „etwas mehr wie früher“ Bewegung betreiben.

Was als Verhaltensveränderung in den Ergebnissen noch ins Auge sticht: 67,4 % der Mitarbeiter\*innen gaben 2022 an, „bewusste Pausen“ als Ausgleich zum Arbeitsalltag zu machen. 2020 waren dies lediglich 55,7 %. Mit diesem hohen Prozentsatz liegt das bewusste Pause machen nun sogar auf Rangplatz 1, während es 2020 noch auf Rangplatz 5 war.

Außerdem werden Entspannungstechniken prozentual gesehen wesentlich häufiger als Ausgleich zum Arbeitsalltag durchgeführt (2022: 26,1 %, 2020: 15,7 %) Auch in der Beurteilung und Rückmeldung der Maßnahmen sieht man, dass Yoga und Indian Balance besonders positives Feedback bekamen.

b) **Gab es eine Änderung der Motivation und Intention für mehr aktive Mobilität?**

Ein Hauptgrund, sich mehr bewegen zu wollen, war sowohl 2020 in der Befragung als auch 2022, dass man mehr auf seine Gesundheit achten möchte (2020: 89,1 %, 2022: 90,9 %).

Auch der Umwelt zuliebe weniger KFZ-abhängig zu sein, blieb von den Angaben der Mitarbeiter\*innen als Grund für mehr Bewegung prozentual gesehen gleich (2020: 34,8 %, 2022: 33,3 %).

Eine Änderung gab es hinsichtlich der Aussage „Ich könnte die Bewegung mit anderen Dingen verknüpfen.“ Während dies 2020 28,3 % der Mitarbeiter\*innen angaben, nannten dies 2022 36,4 % als Grund, sich mehr bewegen zu wollen. Aktivitäten wie „Walk & Talk“ oder „Tipps und Tricks, um mehr Motivation für Bewegung zu finden, könnten hier den Möglichkeitshorizont der Mitarbeiter\*innen, Bewegung mit anderem zu verbinden, erweitert haben

**c) Gab es eine Verhältnisänderung im Sinne des Settings (wurden Strukturen geschaffen oder verändert?)**

Im Abschlussworkshop bzw. auch nach Rücksprache mit der Projektleitung gab es folgende sehr relevante Verhältnisänderungen am Standort:

- Entlehnmöglichkeit von E-Bikes
- Entlehnmöglichkeit von Scootern direkt vor Ort
- Duschköglichkeiten wurden geschaffen
- Parkmöglichkeiten für Räder in Tiefgaragen wurden geschaffen
- Bewegungspfad mit Stationen rund um das Smart Business Center ist im Entstehen
- Öffentliche Anbindung wurde verbessert: Straßenanbindung zur Straßenbahnlinie 4 ist nun sehr gut zugänglich. Dies zeigt sich auch in den Befragungsergebnissen: 2020 gaben 23,9 % eine schlechte öffentliche Anbindung des Arbeitsorts an, 2022 lediglich nur mehr 10,9 %. 4.)

**d) Gab es eine Veränderung in der Kooperation und Vernetzung?**

Kooperation und Vernetzung kam aus Sicht der Projektgruppe (Ergebnis der Abschlussreflexion) deutlich zu kurz im Projektzeitraum. Gemeinsame Aktivitäten der Betriebe, laut Kommentaren der Projektgruppe und aus der 2. Befragung heraus, war coronabedingt kaum möglich. Eine Vernetzung unter den Mitarbeiter\*innen konnte außerdem aufgrund des hohen Homeoffice-Anteils im Projektzeitraum weniger gut stattfinden.

Nichtsdestotrotz möchte das Smart Business Center jetzt weiter einen Schwerpunkt darauf legen. Weitere gemeinsame Aktivitäten der Firmen miteinander sollen gesetzt werden. Dies wurde bereits im Abschluss-Workshop fixiert

**e) Gab es einen Wissenszuwachs im Zusammenhang zu Gesundheit, Bewegung und Aktive Mobilität (Kompetenzerhöhung)?**

Es gab ein unglaublich breites Angebot an Maßnahmen, in der Wissensvermittlung neben dem praktischen Üben einen wichtigen Anteil hatte. Vor allem die Angebote zur psychischen Gesundheit wurden im Projekt gut genutzt und es gab viel positives Feedback der Teilnehmer\*innen dazu.

Die Befragungsergebnisse zeigen, dass sich die Mitarbeiter\*innen in Hinblick auf die derzeitige Arbeitsfähigkeit in Bezug auf die psychischen Arbeitsanforderungen 2022 prozentual gesehen besser einschätzen als noch 2020 (2022: 80,4 %, 2020: 74,6 %). Corona!

Außerdem ist – wie bereits bei Frage 1) erwähnt – prozentual gesehen das Bewusstsein zur Wichtigkeit von Pausen gestiegen.

**f) Was sind Faktoren für eine erfolgreiche Implementierung?**

Über diese Faktoren wurde im Abschlussworkshop der Projektgruppe reflektiert, mit folgenden Ergebnissen:

- Es muss eine Ansprechperson in jedem Unternehmen verankert werden.
- Führungskräfte in den Unternehmen müssen das Thema mittragen und an den Veranstaltungen teilnehmen.
- Eine gute Kommunikation in den Unternehmen zu den Maßnahmen ist besonders wichtig, um das Thema „aktive Mobilität“ ständig präsent zu haben. Dafür wäre eine kontinuierliche interne Begleitung sehr hilfreich, damit das Thema nicht „untergeht“ im daily business.
- Angebot von E-Bikes-/Fahrrad-/Scooterverleih direkt am Standort erhöht die Wahrscheinlichkeit der aktiven Mobilität für den Arbeitsweg.
- Gute öffentliche Anbindung des Standorts relevant für das Thema aktive Mobilität.
- Ein breites Angebot an Maßnahmen zu schaffen, um möglichst viele unterschiedliche Mitarbeiter\*innen zu erreichen.

**g) Was sind Hürden, die der Zielerreichung entgegenstehen, sowie Strategien, um diese zu überwinden?**

Auch dieser Punkt wurde im Abschlussworkshop der Projektgruppe reflektiert mit folgenden Ergebnissen:

- Führungskräfte MÜSSEN das Projekt mittragen. Learning aus dem Projekt war, dass die Führungskräfte zu wenig verbindlich ins Projekt eingebunden waren.
- In jedem teilnehmenden Unternehmen sollte es eine\*n fixe\*n Projektansprechpartner\*in geben, der\*die für das Thema brennt.
- Die Veranstaltungszeiten der Maßnahmen passend für viele Mitarbeiter\*innen anzulegen, war eine große Herausforderung. Eine Idee, die im Abschluss-Reflexions-Workshop besprochen wurde, wären fixe quartalsmäßige Themen und Zeiten, damit es sich die Mitarbeiter\*innen besser einteilen können.
- Die mitgeführte Statistik zu den Durchführungszeiten zeigt: Angebote mittags für eine halbe Stunde werden besser angenommen als Randzeiten.
- Kommunikation in den Firmen zu den Angeboten muss gut laufen. Je persönlicher die Einladung der Teilnehmer\*innen erfolgt, desto mehr Beteiligung.
- Durch Corona konnte die Vernetzung und Community-Bildung nicht so in den Fokus genommen werden wie ursprünglich geplant. Die Hypothese dahinter bleibt: Gelingt eine gute Community-Bildung über die Firmen hinweg, so kann ein Domino-Effekt entstehen, wo bestimmte bleibende Maßnahmen zu Selbstläufern werden.

**h) Was ist geplant, um das Projekt / die Maßnahmen über das Projektende hinaus erfolgreich fortzuführen? Wie? Welche Schritte, Kooperationen, Zusagen, Voraussetzungen etc.?**

Die Nachhaltigkeit des Projekts soll in Form von guter Kommunikation und Austausch unter den Firmen weiter gesichert werden. Es soll weiter geben:

- ein Gesundheitstag,
- ein Frühstück (BNI – wer gibt, gewinnt),
- ein Motto pro Quartal (z.B. kein Lift, Ernährung – Zucker, Darm, ...) und
- ein Wandertag wird eingeführt.

Weitere Projekte beziehen sich darauf, dass der Aktivtag an das Sommerfest gebunden wird, der Fitnesspfad eröffnet wird, Impulse an eine Ansprechperson pro Unternehmen im Zeitraum von 2–3 Monaten gesendet werden, das Guerilla Marketing „GesundheitsIMPULSE“ eingeführt wird und die Nutzung von „internen Ressourcen“ am Standort präsentiert wird

## **6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen**

Die wichtigsten Lernerfahrungen zusätzlich zu den in Punkt 5 (Projektcallspezifische Projektfragen: f/g) für uns ist folgende:

1. Die Kombination Aktive Mobilität und Betriebliche Gesundheitsförderung bringt viele positive Synergien mit sich.
2. Es ist nötig, immer wieder – dh. kontinuierlich – auf die Vorteile von AM hinzuweisen: aus ökologischer, sozialer und gesundheitlicher Sicht.
3. Für Cluster-Projekte braucht es eine äußerst gute Auswahl der Ansprechpersonen in den Unternehmen
4. Es braucht eine gute Koordinationsstelle, die überbetrieblich agiert und einen persönlichen Zugang zu den Agierenden in den Betrieben hat
5. Aktive Mobilität gelingt erst dann, wenn die Affinität für Bewegung grundsätzlich gegeben ist: Daher das Motto: „Erst in Bewegung kommen, dann Aktive Mobilität forcieren“. Außerdem muss der Verletzungsprophylaxe auch genügend Raum eingeräumt werden!

## Anhang

*Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:*

- *Projektablaufplan*
- *Projektrollenplan*
- *Evaluationsendbericht*
- *eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden*
- *Befragungsergebnisse*
- *erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne*
- *Seminarpläne, Curricula*
- *Veranstaltungsprogramme und -dokumentationen, Tagungsbände*
- *Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.*
- *Projektpräsentationen*
- *Projektprodukte wie Handbücher etc.*
- *Pressemeldungen*

**Hinweis:**

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.