



INFORMATIONEN ZUR BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Kopfdruck

*gefördert mit Mitteln vom Fonds
Gesundes Österreich



Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden
an der FH JOANNEUM

k  **opf**nuss

KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

Vorwort der Geschäftsführung

Liebe Mitarbeiterinnen!

Liebe Mitarbeiter!

Gesundheit ist weit mehr als die Summe aller Krankheiten, die man nicht hat (Gerhard Uhlenbruck, 2005).

Und ein Unternehmen ist weit mehr, als die Summe von Zielen und Aufgaben, die man verfolgt. Ein erfolgreiches Unternehmen, ganz besonders eine Universität für angewandte Wissenschaften wie die FH JOANNEUM, ist vor allem eine Einheit motivierter und zufriedener MitarbeiterInnen. Motivation wiederum ist nicht selbstverständlich, sondern beruht unter anderem auf Gesundheit und Zufriedenheit im weitesten Sinne.

Die FH JOANNEUM bekennt sich in ihrem Leitbild nicht nur zu ethischen Werten wie Objektivität, Offenheit, Transparenz sowie zu einem respektvollen Umgang miteinander, sondern auch explizit zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Unserer festen Überzeugung nach sind diese Dinge nicht voneinander zu trennen – die Gesundheit unserer MitarbeiterInnen (wie auch der Studierenden) ist nicht bloß auf „körperliche Gesundheit“ und „Fitness“ beschränkt zu sehen, sondern umfasst auch das Wohlbefinden in einem Unternehmen, in dem ein respektvoller Umgang gepflegt wird.

Ziel des Projektes „Kopfnuss“ ist es, die MitarbeiterInnen der FH JOANNEUM für verschiedene gesundheitsbezogene Themenbereiche zu sensibilisieren und ihnen eine Möglichkeit zur Erhaltung und/oder Verbesserung der eigenen Gesundheit zu bieten. Sich diesen Themen zu stellen ist eine Chance auf eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten: für die Menschen im Unternehmen und für das Unternehmen und seine Ziele.

Wir freuen uns, dieses Projekt heuer starten zu können und wünschen uns, dass möglichst viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich daran beteiligen.

Karl-Peter Pfeiffer
Rektor/Wiss. Geschäftsführer

Günter Riegler
Kfm. Geschäftsführer

KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

Einleitung

Unter dem Motto „Eine Lebenswerte Umwelt@FH JOANNEUM“ werden die Themen und Projekte aus den Bereichen der Arbeitssicherheit, Gesundheit und der Umwelt an der FH JOANNEUM miteinander verbunden. Ziel ist es, einen nachhaltigen und integrativen Entwicklungsprozess zu gestalten.

Das Projekt „Kopfnuss“ ist nun Teil eines dieser drei Bereiche und wird in den nächsten zwei Jahren die MitarbeiterInnen der FH JOANNEUM für gesundheitsfördernde Maßnahmen sensibilisieren und ihre Gesundheit zu stärken.

Der Titel „Kopfnuss“ des Projektes mag auf den ersten Blick etwas provokant erscheinen, lässt bei genauerer Betrachtung jedoch mehrere Interpretationsmöglichkeiten zu. Genau diese tiefgehende Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit und Wohlbefinden ist eines der Ziele des Projektes. Assoziationen die bei der Auswahl des Titels „Kopfnuss“ eine Rolle spielten, sind u.a.:

- der hohe Anteil an wertvollen Fettsäuren, Eiweiß, Vitaminen, sowie Mineral- und Ballaststoffen symbolisiert das sog. „Brainfood“.
- Gesundheitsförderung beginnt mit der Sensibilisierung zu einzelnen Themen wie z.B. Ernährung, Bewegung oder Beanspruchungen. Diese bewusste Auseinandersetzung findet in unseren Köpfen statt.
- das Aufrütteln und Aufbrechen gewohnter eingefahrener Verhaltensweisen ist mit dem Knacken einer Nuss vergleichbar.

Ein derartiges Projekt wird dann gelingen, wenn es nicht nur „von oben“ gewollt und gefördert wird, sondern vor allen Dingen von den MitarbeiterInnen „getragen“ wird. Das Projekt fordert die MitarbeiterInnen auf, Erfahrungen und Verbesserungsvorschläge direkt einzubringen und so aktiv an der Gestaltung bzw. dem Gelingen des Projektes mitzuwirken.

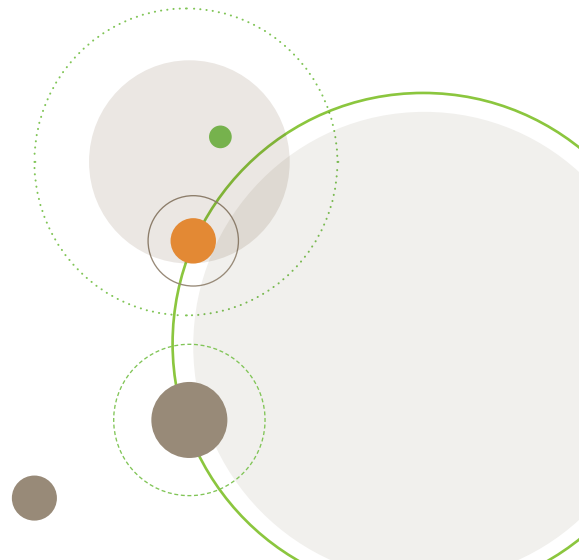


KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

Nutzen

- Alle fix angestellten MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit die Maßnahmen aktiv mitzugestalten bzw. auf das Angebot Einfluss zu nehmen.
- Durch die durchgehende Partizipation werden die MitarbeiterInnen für gesundheitsfördernde Maßnahmen sensibilisiert und wird die Eigenverantwortung jeder/jedes Einzelnen hervorgehoben.
- Die Gesundheitsbeschwerden der MitarbeiterInnen der FH JOANNEUM werden vermindert.
- Das Wohlbefinden und damit auch die Lebensqualität, werden gesteigert.
- Die Arbeitszufriedenheit wird gesteigert, was wiederum zu einer weiteren Verbesserung des Betriebsklimas führt.
- Das Gesundheitsverhalten innerhalb und außerhalb des Unternehmens wird verbessert.
- Die Attraktivität der FH JOANNEUM als Arbeitgeberin wird gesteigert.



KOPFNUSS

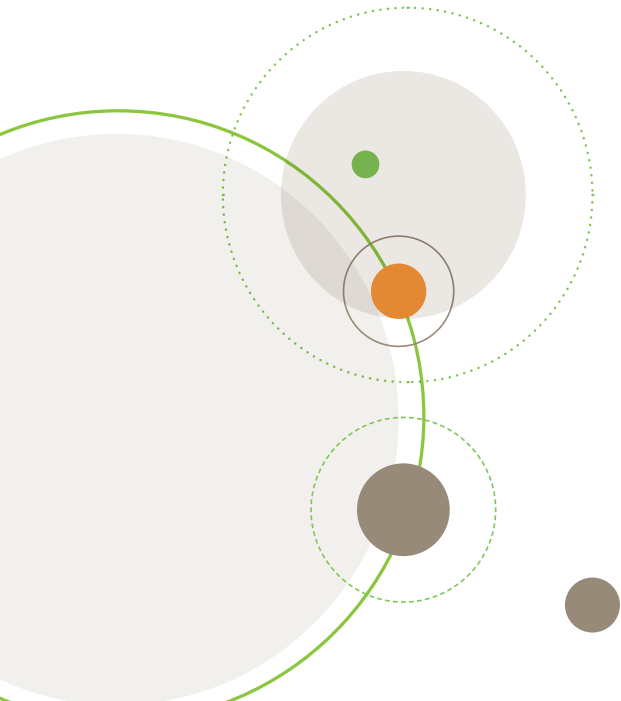
Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

Interne Strukturen

Die Projektsteuerungsgruppe ist für die Ausrichtung und Steuerung des Projektes, die Einhaltung des Projekt- und Zeitplans, sowie die Einhaltung der Meilensteine und des Budgets verantwortlich.

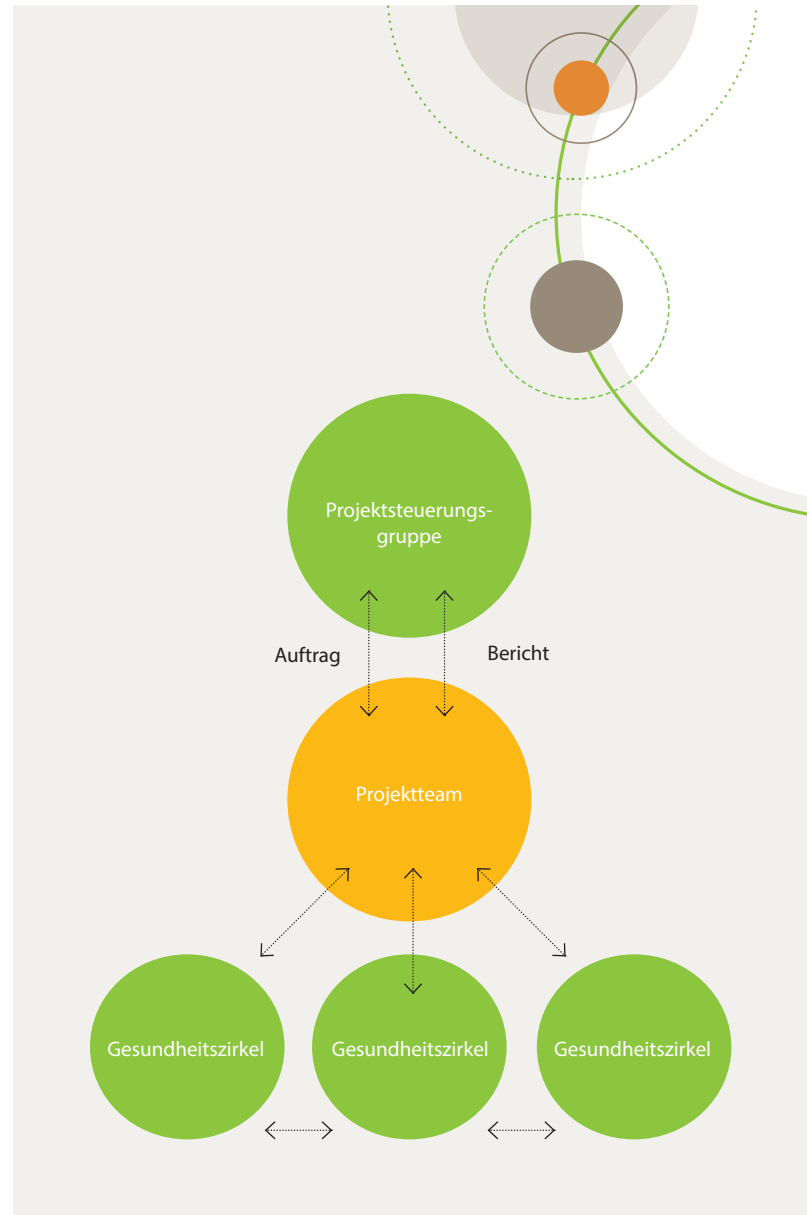
Für die operative Arbeit, wie z.B. die Wahrnehmung der Schnittstelle zwischen Gesundheitsausschuss und Gesundheitszirkeln und die Aufbereitung von Unterlagen für die Steuerungsgruppe ist das Projektteam verantwortlich.

In Gesundheitszirkeln erarbeiten die MitarbeiterInnen praxisorientierte Verbesserungs- und Lösungsvorschläge und bringen ihre Erfahrungen ein um eventuelle verborgene Probleme aufzuzeigen. Die erarbeiteten Vorschläge wiederum dienen als Basis für die Erstellung eines ganzheitlichen Maßnahmenplans.



KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM





KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

Projektzeitplan



Phase 0 - Vorprojektphase

Aufbau der internen Struktur mit Steuerungsgruppe und Projektteam, sowie Definition der groben Ziele und Projektplanung. Erstellung des Projektantrages und Einreichung zur Förderung.

Phase 1 - Grobe IST-Analyse

Der Ist-Stand an der FH JOANNEUM aus Sicht der Beschäftigten wird anhand eines anonymen Fragebogens erhoben. Start der sogenannten Quick Wins wie z.B. Seminare, Workshops zur Kompetenzerweiterung oder die Möglichkeit von Gesundheitschecks.

Phase 2 - Vertiefende Analyse

Alltägliche Belastungen der MitarbeiterInnen werden einer vertiefenden Analyse durch die Gesundheitszirkel unterzogen. Erarbeitung von konkreten Lösungsvorschlägen und daraus resultierend eines ganzheitlichen Maßnahmenplans.

Phase 3 - Umsetzung der Maßnahmen

Die in Phase 2 erarbeiteten Vorschläge werden Schritt für Schritt umgesetzt.

Phase 4 - Evaluierung

Hier findet eine Ergebnisevaluierung zur Erfolgskontrolle statt.

Phase 5 - Nachprojektphase

Ziel ist die Implementierung eines dauerhaften Betrieblichen Gesundheitsmanagementsystems.

KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

PRINZIPIEN DER BETRIEBL. GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Seit dem Jahr 2010 bekennt sich die FH JOANNEUM auch in ihrem Leitbild offiziell zur betrieblichen Gesundheitsförderung sowie zu einem nachhaltigen Umgang mit Ressourcen.

Diese bereits festgeschriebenen Ziele werden nun durch das Projekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung vertieft, gefestigt und somit auch Nachhaltigkeit erzielt. In diesem Sinne ist auch die Unterzeichnung der BGF-Charta durch die Geschäftsführung der FH JOANNEUM zu verstehen, die sich ausdrücklich zu den Prinzipien der BGF bekennt.

An den nachfolgend angeführten vier Prinzipien ist das gesamte Projekt „Kopfnuss“, einschließlich der Methoden und Instrumente ausgerichtet:

Partizipation: Alle MitarbeiterInnen sind eingeladen an der Entwicklung und Erhaltung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen mitzuarbeiten.

Integration: Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist in das Leitbild implementiert und wird bei allen Entscheidungen auf der gesamten Unternehmensebene berücksichtigt.

Projektmanagement: Alle Maßnahmen und Angebote werden systematisch durchgeführt, d.h. die Bedarfsanalyse, Prioritätensetzung, Planung, Ausführung, kontinuierliche Kontrolle und die Bewertung der Ergebnisse.

Ganzheitlichkeit: Die Maßnahmen werden sowohl auf Verhaltens- als auch auf Verhältnisebene durchgeführt.



KOPFNUSS

Projekt für Gesundheit und Wohlbefinden an der FH JOANNEUM

Qualitätssicherung

Das österreichische Netzwerk Betriebliche Gesundheitsförderung, bestehend aus Sozialversicherung (SV), Wirtschaftskammer Österreich (WKÖ), Bundesarbeiterkammer (AK), Industriellenvereinigung (IV) und Österreichischem Gewerkschaftsbund (ÖGB) hat ein dreistufiges System entwickelt, welches die Bewertung der Betrieblichen Gesundheitsförderung möglich und im Hinblick auf die Nachhaltigkeit nachvollziehbar macht.

1. Stufe: BGF-Charta

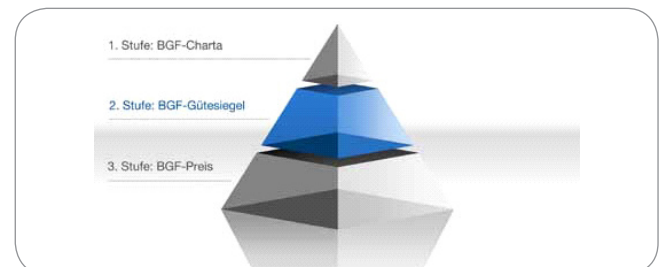
Absichtserklärung eines Unternehmens, sich den Grundsätzen der BGF zu verpflichten und die Unternehmenspolitik an diesen Prinzipien zu orientieren.

2. Stufe: BGF-Gütesiegel

Dieses Siegel wird an Unternehmen für eine Laufzeit von drei Jahren vergeben, die BGF nach den Kriterien des Europäischen Netzwerkes BGF realisiert haben bzw. nur einige der Kriterien erfüllen, aber dennoch durch besondere Innovationsfreude hervorzuheben sind. Eine erneute Beantragung bzw. Verleihung ist möglich.

3. Stufe: Preis für BGF

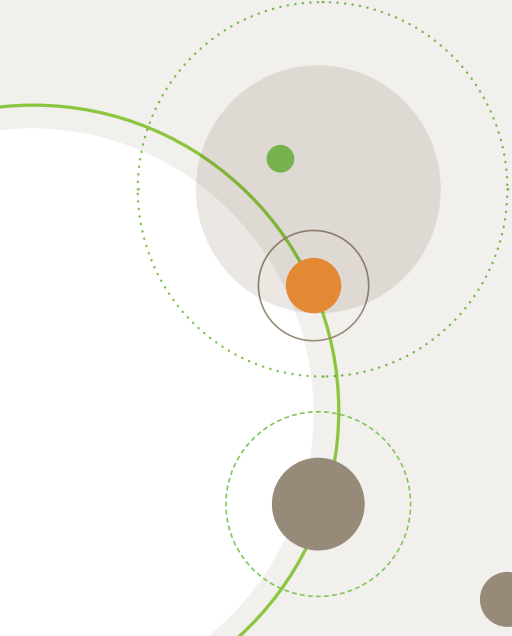
Der Preis für Betriebliche Gesundheitsförderung wird in dreijährigen Intervallen in den Kategorien „unter 100 MitarbeiterInnen“ und „über 100 MitarbeiterInnen“ vergeben.



Kontakt & Information

FH JOANNEUM
Mag. Dagmar Gasperl (Projektleiterin)
Alte Poststraße 147
8020 Graz
Tel: +43 (0) 316 5453-8854
Fax: + 43 (0)316 5453-8801
www.fh-joanneum.at/sgu
E-Mail: bgf@fh-joanneum.at

Kopfknuss



LINDNER
HOTELS & RESORTS



**** HOTEL & SPA
DIE WÄSSNERIN
Bad Aussee

ManGOLDS
FRISCHES AUS DER NATUR



Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

