



Logo Projekt oder Projektträger/in
(falls vorhanden)

stadt **h**ohenems

Endbericht

Projektnummer	1853
Projektträger/in	Amt der Stadt Hohenems, Kaiser-Franz-Josef-Str. 4, 6845 Hohenems
Projekttitel	Betriebliche Gesundheitsförderung „emsischfit“
Projektlaufzeit	01.01.2010 – 31.12.2012
Autoren/Autorinnen	Sabine Hopfner
Datum	29.03.2013



BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

Abschluss-Reflexion

Übersicht

Soll-Ist-Vergleich

Gab es Änderungen im Zeitplan, bei Inhalten, Aktivitäten, Methoden oder in der Projektstruktur?

Ziele

Hat das Projekt seine gesetzten Ziele erreicht?

Zielgruppe(n)

Haben wir unsere Zielgruppe(n) erreicht?

Projektaufbau

Inwiefern waren Projektlauf und -aufbau geeignet, um die Ziele zu erreichen?

Nachhaltigkeit

Welche Schritte wurden gesetzt, um die Nachhaltigkeit des Projektes zu gewährleisten?

Verbreitung Ergebnisse

Wie wurden bzw. werden weiterhin die Projektergebnisse verbreitet?

Erfolgsfaktoren/Hürden

Was waren förderliche Faktoren für das Projekt? Gab es Projekthürden?

Lernerfahrung

Was sind die Lernerfahrungen und Empfehlungen des Projektteams sowie der Evaluation?

I. SOLL-IST-VERGLEICH

Darstellung der Projektumsetzung im Berichtszeitraum sowie der Änderungen im Projektverlauf

Bitte stellen Sie kurz und prägnant den geplanten (SOLL) und tatsächlichen (IST) Projektverlauf im gesamten Projektzeitraum anhand der Angaben im Projektantrag dar. Beschreiben Sie ggf. Änderungen und Abweichungen gegenüber dem Projektkonzept im Hinblick auf nachstehende Punkte a-c. Gehen Sie dabei nach folgendem Schema lt. Tabelle vor: SOLL → IST → Begründung der Abweichung. **Querverweise auf Anhänge ersetzen die Angaben im Bericht nicht!**

SOLL	IST	Begründung der Abweichung
a) Projektablauf/Meilensteine		
<i>Beschreibung des tatsächlichen Projektverlaufs (Soll-Ist-Vergleich) und ggf. Begründung von zeitlichen Änderungen/Verschiebungen. Ein aktueller Meilensteinplan ist in jedem Fall dem Bericht beizulegen und im Projektguide hochzuladen. Aus diesem sollen sowohl der geplante als auch der tatsächliche Verlauf (z.B. unterschiedliche Farbhinterlegung) hervorgehen.</i>		
Arbeitsplatzgestaltung hinsichtlich Sicherheit, Ergonomie, Lichtverhältnisse	Arbeitsplatzgestaltung hinsichtlich Sicherheit, Ergonomie, Lichtverhältnisse – in Umsetzung nach budgetären Möglichkeiten	Budgetäre Schwierigkeiten, alte Gebäude (Denkmalschutz)
Sicherheit/Arbeitsschutz	Sicherheit/Arbeitsschutz – fortlaufende Verbesserungen nach budgetären Möglichkeiten	Budgetäre Schwierigkeiten
Ernährung/Ganzheitliche Methoden	Gestreift	Zu wenig (bis gar kein) Interesse
Bewegung	Bewegung – immer in Umsetzung	
Vorsorgemaßnahmen	Vorsorgemaßnahmen: 1. Schwerpunkt Rücken (Multiplikatorenschulung „rückenfit am Arbeitsplatz“ erl. 2. Gesunder Rücken mit Rückenscanning und darauf aufbauend Vitalkurs „Starker Rücken“ (Umsetzung 2013) 3. Angebot zur Burn-out-Prophylaxe durch Burn-out-Prophylaxetrainerin im Hause	Im Gesundheitszirkel sowie in der Evaluierung ist der Wunsch nach Angeboten zum „gesunder Rücken“ hervorgekommen.
Ausbildung zur BGF-Projektleiterin/FGÖ	Absolviert im März bzw. Juni 2013	

Endbericht Projekt Nr. 1853

b) Inhalte/Aktivitäten/Methoden	
<i>Beschreibung der Projekthinhalte, Aktivitäten sowie angewendeten Methoden zur Durchführung des Projektes (Soll-Ist-Vergleich) und ggf. Begründung diverser Änderungen.</i>	
SOLL	Begründung der Abweichung
SOLL	IST
<p>Arbeitsplatzgestaltung hinsichtlich Sicherheit, Ergonomie, Lichtverhältnisse</p>	<p>Auf Grund der Überprüfung der Arbeitsplätze durch eine externe Sicherheitsfachkraft im vergangenen Berichtszeitraum wurden im Oktober 2011 Sicherheitsschulungen, maßgeschneidert auf die einzelnen Abteilungen, durchgeführt. Diese Veranstaltungen waren verpflichtend für jede/n Dienstnehmer/in. Eine weitere, von der Sicherheitsfachkraft geforderte und bereits umgesetzte Maßnahme ist die Rückerstattung von Kosten für Brillenschirmbrillen, die bis Dez. 2012 von 6 MitarbeiterInnen in Anspruch genommen wurde. Nachdem wir in Hohenems einen Optiker mit Ausbildung in Funktionaloptometrie haben, wurden 2 Sehtrainingskurse angeboten, die nachhaltig zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit führen. Nach erfolgtem Sehtest wurden speziell auf jede/n Teilnehmer/in abgestimmte Übungen gezeigt und gemeinsam geübt. Übungsmaterialien wurden angekauft und stehen im Sozialraum Übungswilligen kostenlos zur Verfügung. In einem Büro wurden die Lichtquellen direkt auf die Bedürfnisse des Arbeitsplatzes geändert. Es wurden 5 Bürostühle ersetzt. Für drei Computerarbeitsplätze wurden ergonomische Tastaturunterlagen angeschafft</p>
<p>Sicherheit/Arbeitsschutz</p>	<p>Auf Grund der Überprüfung der Arbeitsplätze durch eine externe Sicherheitsfachkraft im vergangenen Berichtszeitraum wurden im Oktober 2011 Sicherheitsschulungen, maßgeschneidert auf die einzelnen Abteilungen (vom sitzenden Arbeitsplatz bis handwerklichen Berufen in Bauhof/Forst/Wasserwerk, sowie in Kindergärten) durchgeführt. Diese Veranstaltungen waren verpflichtend für jede/n Dienstnehmer/in. Aufbauend auf diesen Sicherheitsschulungen wurden gleich anschließend Feu-</p>

Endbericht Projekt Nr. 1853

	<p>erlöschübungen organisiert. Interessierte MitarbeiterInnen lernten dabei den Umgang mit und die richtige Inbetriebnahme von verschiedenen Feuerlöschmodellen und -arten sowie den Umgang mit Feuerlöschdecken. Anschließend wurden alle Büros mit Feuerlöschdecken ausgestattet (in Anbetracht der nahenden Adventszeit), sowie Sicherheitstipps bezüglich Umgang mit Kerzen, usw. ausgegeben. In den Kindergärten wurden erwachsenengerechte Tische + Stühle angeschafft sowie sog. „Lärmampeln“. Fehlende Brandmelder und brandsichere Abfallerimer wurden je nach Bedarf angebracht.</p>	
Gesundheitszirkel/Abschluss	Im April 2013 durchgeführt	
Ernährung/Ganzheitliche Methoden	<p>2 Kochkurse „vollwertig und gesund“ Vortrag „Essen macht schön“ „Schmauen“ (schmecken + kauen) nach Jürgen Schilling</p>	
Bewegung	<p>Bewegungsangebote waren und sind sehr beliebt. Es wird auf ein möglichst breites Spektrum an Angeboten hingearbeitet (siehe Teilnehmerliste) immer mit dem Ziel, Nachhaltigkeit zu erreichen. Durch Einbeziehung von Partnern/Familienmitgliedern wird die Bildung von Interessengruppen gefördert und umgesetzt. Unsere Beispiele: Radeln (Fahrradwettbewerb), Mountainbikegruppe, Laufgruppe, Wandergemeinschaften, gemeinsame Radausflüge, Fitnessstudio, Jongliergruppe, Klettergarten, Zumba, u.a..</p>	
Vorsorgemaßnahmen	<p>1. Rückenfit am Arbeitsplatz – Mit Übungen, die leicht am Arbeitsplatz ausgeführt werden können, hat Stephan Schirmer vom AKS eine Einschulung mit 6 Multiplikatoren durchgeführt, die die einzelnen Übungen in ihrem Umfeld den interessierten MitarbeiterInnen zeigen können. Parallel dazu wurden die Übungen mit Bildbeschreibung im Intranet vorgestellt.</p>	<p>Auf Grund der Evaluierung vom November 2012 ist vorgesehen, das Thema Rücken 2013 in den Mittelpunkt zu stellen. Geplant ist das Angebot für ein Rückenscreening für vorerst 40 Personen mit anschließendem Vitalkurs „gesunder Rücken“, der aufbauend auf das Rückenscreening zusammengestellt wird (in Zusammenarbeit mit Uniq-Health—Service)</p>

Endbericht Projekt Nr. 1853

	<p>2. Burn-out-Prophylaxe: Doris Windisch hat die Ausbildung erfolgreich absolviert und steht MitarbeiterInnen anonym und kostenfrei für Hilfestellungen zur Verfügung. Bisher haben 3 Personen das Angebot angenommen.</p> <p>3. Supervision: Auf Anregung eines/r MitarbeiterIn der Sozialabteilung wurde eine Supervision als Hilfestellung für die Bewältigung der oft belastenden Situationen im Sozialen Bereich durchgeführt. Supervisionstermine werden nun in regelmäßigen Abständen durchgeführt. Ziel ist es, allen MitarbeiterInnen im Bürgerservice (nach Bedarf) die Möglichkeit der Supervision anzubieten.</p>	
<p>c) Projektstruktur/-rollen</p>		
<p><i>Darstellung der Entwicklungen und Veränderungen im Projektaufbau und bei den Projektrollen (handelnde Personen, Gruppen, etc.). Ggf. legen Sie dem Bericht einen aktualisierten Projektrollenplan bei und laden diesen zusätzlich im Projektguide hoch.</i></p>		
	IST	Begründung der Abweichung
Sabine Hopfner	Sabine Hopfner	
Raimund Lebenbauer	Raimund Lebenbauer	
Doris Windisch	Doris Windisch	
Oliver Marte	Oliver Marte	

II. REFLEXION UND BEWERTUNG

1. Ziele

Hat das Projekt seine festgelegten Ziele erreicht?

Ziele lt. Antrag (bzw. konkretisierte Ziele)	erreicht ja/nein (ev. Prozentangabe)	Erläuterung/Begründung
Was wird aus Sicht der MitarbeiterInnen gewünscht?	Ja (ca. 90 %)	Evaluierung November 2012 (SALSA-Fragebogen/OÖGKK)
Arbeitsplatzgestaltung Ergonomie, Licht, Arbeitsmittel, ect.	Ja (ca. 80 %)	Budgetäre Gründe
Schwerpunkte Ernährung – Bewegung – Ganzheitliche Aktivitäten – Sicherheit	Ja (ca. 90 %)	Offen: Erste-Hilfe-Kurs (Auffrischung)
Gesundheitszirkel	Ja	
Eigenständige Gruppenbildung	Ja	Mountainbike-Gruppe, Laufgruppe, Ausflüge, Jonglieren, Fahrradfahrer

2. Zielgruppe(n)

Wurde(n) die Zielgruppe(n) erreicht? (Bitte geben Sie Zahlen und/oder Prozentsätze zur besseren Nachvollziehbarkeit an.)

Zielgruppe(n) lt. Antrag (inkl. Zahlenangabe)	erreicht ja/nein (inkl. Zahlenangabe)	Erläuterung/Begründung
173 MitarbeiterInnen	93 (53 %)	+ 28 Angehörige haben bei verschiedenen freiwilligen Veranstaltungen teilgenommen
173 MitarbeiterInnen	100 %	Pflichtteilnahme bei Sicherheitsschulungen

3. Projektaufbau

Inwiefern waren Projektablauf und -aufbau geeignet, um die Ziele zu erreichen?

Durch die IST-Stand Erhebung mittels SALSA-Fragebogen und, die durchgeführten Gesundheitszirkel war eine Grundtendenz der Vorstellungen unserer MitarbeiterInnen erkennbar. Weiters konnten und können MitarbeiterInnen ganz unkompliziert Wünsche und Anregungen direkt bei der PL deponieren, diese werden nach Möglichkeit auch rasch umgesetzt. Dies stärkte das Vertrauen in diesen Prozess. Lt. Evaluierung vom Nov. 2012 halten 87 % der Befragten verstärkte Aktivitäten der BGF für sinnvoll. 35 % der Befragten geben an, dass sich durch die Aktivitäten im Rahmen der BGF „emsischfit“ ihr Gesundheitsverhalten verbessert hat.

4. Nachhaltigkeit

Welche Maßnahmen und Aktivitäten wurden im Detail gesetzt, um die Nachhaltigkeit des Projektes zu gewährleisten?

Sämtliche Aktionen und Maßnahmen werden unter Einbeziehung von Partnern und Familie ausgeschrieben und angeboten. Durch Gruppenbildungen können verschiedene Interessen (kostenlos) weiter verfolgt werden. Die Bildung von Gruppen wird unterstützt (organisatorische Hilfestellung, Weitervermittlung, ect.)

Durch verhältnisorientierte Maßnahmen, die auf Grund der Arbeitsplatzevaluierung bereits durchgeführt werden konnten, sind einige Verbesserungen erreicht worden, die nachhaltig das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern (neue Bürostühle, Bildschirmbrillen, Lichtänderungen, erwachsenengerechte Möbel in den Kindergärten, Sicherheitsverbesserungen, usw.). Weitere folgen.

Durch den Beitritt zur Charta Betriebliche Gesundheitsförderung durch Stadtratsbeschluss vom 20.7.2010 ist das Thema „Gesundheit“ Bestandteil der Unternehmenskultur.

Weiters:

Ausbildung zur BGF-Projektleiterin, regelmäßige Treffen im Netzwerk BGF
Durchführung von Gesundheitszirkel.

Verbesserungen am Arbeitsplatz und verbesserte Arbeitssicherheit.

Alle angebotenen Maßnahmen gelten auch für Angehörige/Partner.

Gruppenbildung für Freizeitgestaltung wurde erreicht.

1 Mitarbeiter hat die Ausbildung zum Laufgruppenleiter absolviert.

1 Mitarbeiterin hat die Ausbildung in Burn-out-Phyhlaxe absolviert.

Weitere Schulungen im Gesundheitsbereich sind budgetiert.

Politische Wertigkeit erreicht.

5. Verbreitung Ergebnisse

Wie wurden bzw. werden weiterhin die Projektergebnisse verbreitet?

Art der Verbreitung	Zielgruppe(n)
E-Mail, Intranetseite der Stadt Hohenems	Alle MitarbeiterInnen

6. Erfolgsfaktoren/Hürden

Was waren förderliche Faktoren für die Projektdurchführung? Gab es Projekthürden und wie wurde darauf reagiert?

Erfolgsfaktoren:

Wachsendes Gesundheitsbewusstsein der MitarbeiterInnen und der Verwaltung
Durch Erlangung des Vorarlberger Gesundheitspreises 2011 höhere Wertigkeit erreicht.
Mundpropaganda

Projekthürden:

finanzielle Lage generell im kommunalen Bereich. Wir reagieren darauf mit Eigeninitiative, Engagement anderer MitarbeiterInnen zB durch Weiterbildung zum Laufgruppenleiter, Ausbildung zur Burn-out-Prophylaxe-Trainerin, Organisation von gesundheitsfördernden Maßnahmen, wie zB Sportlerfrühstück, Ausflüge, gemeinsamer Besuch von Gesundheitsveranstaltungen (Vorträgen), ect.

7. Evaluation

Was sind die Ergebnisse und Empfehlungen lt. Projektevaluation?

Ausgabe des Salsa-Fragebogens: 185 Stück – Rücklauf/Auswertung: 71 Stk.

87% der Befragten halten verstärkte Aktivitäten der BGF für sinnvoll

46 % der Befragten fühlen sich belastet durch Lärm (vermutlich größtenteils im Kindergarten-Bereich (75 Personen von 185)

39 % durch ungünstige Arbeitshaltung

33 % durch Zeitdruck/Stress/Überbelastung – von diesen 33 % zeigen

14 % bereits Anzeichen von quantitativer Überforderung

72 % der Befragten sehen die größten Gesundheitschancen im guten Betriebsklima, welches zumindest als „gut“ bezeichnet wird.

Große Zufriedenheit in der Gestaltungsfreiheit des Arbeitsplatzes

35 % der Befragten geben an, dass sich durch die Aktivitäten im Rahmen der BGF „emsschift“ ihr Gesundheitsverhalten verbessert hat.

8. Lernerfahrungen/Empfehlungen

Was sind die Lernerfahrungen und Empfehlungen aus Sicht des Projektteams?

Betriebliche Gesundheitsförderung erfordert regelmäßige und kontinuierliche Impulssetzungen und fängt eigentlich erst jetzt, nach Ende des Projektzeitraums, richtig an. Gesundheit muss in der Unternehmenskultur fest verankert sein und im kommunalen Bereich auch politisch als notwendig und wichtig erachtet werden, damit Maßnahmen, sei es verhältnisorientiert oder verhaltenorientiert, stärker budgetär Beachtung finden.

Weiterer Handlungsbedarf für die nächsten Jahre:

- Periodische Gesundheitszirkel
- Lärmbelastungen vermindern (v.a. in den Kindergärten)
- Schwerpunkt: Angebote für Rückenprobleme
- Weiterführen der Arbeitsplatzverbesserungen
- Burn-out-Prophylaxe und/oder Supervision

- Beibehaltung von gemeinsamen Aktivitäten (periodisch)
- Das Rauchverbot in den Amtsgebäuden strikt überwachen
- weitere Führungskräfteschulungen (Mitarbeiterführung)
- Evaluierung in bestimmten Abständen
- Regelmäßige Treffen von BGF-ProjektleiterInnen zum Erfahrungsaustausch, Motivation, neue Ideen, Weiterbildung, u/o ä.

III. ANHANG

Listen Sie hier bitte Ihre Beilagen zum Bericht auf.

Mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:

- aktueller Meilensteinplan (MUSS – siehe Pkt. I.a des Endberichtes)
- aktueller Projektrollenplan (falls es Änderungen gegeben hat)
- detaillierte inhaltliche Berichte/Ausführungen
- **eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden**
- **Evaluations(zwischen)berichte**
- Befragungsergebnisse
- erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne
- **wesentliche Sitzungprotokolle**
- Seminarpläne, Curricula
- Veranstaltungsprogramme und –dokumentationen, Tagungsbände
- **Teilnehmer/innen-Listen**
- Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.
- **Projektpräsentationen**
- **Projektprodukte wie Handbücher**
- **Fotos von Projektveranstaltungen**
- **Pressemeldungen**

Diese Beilagen sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

Querweise auf Anhänge ersetzen die Angaben im Bericht nicht! Die geforderten Informationen sind im Bericht darzustellen.