

# Evaluationsbericht zum Projekt GesundheitsIMPULSE der Steirischen Wirtschaftsförderung Berichtslegung Juni 2022



**Kontaktadresse für Rückfragen:**

research-team – Jiménez-Schmon-Höfer GmbH  
Brandhofgasse 7, A-8010 Graz,  
Tel. 0676 844 510 310  
office@research-team.at  
www.research-team.at

## Inhalt

Ausgangslage	5
Projektbeschreibung.....	5
Evaluationszweck.....	5
Fokus der Evaluation	6
Evaluationsgegenstand.....	6
Projektspezifische Evaluationsfragen.....	6
Planung und Methodik	7
Konzept und Prozessschritte der Evaluation.....	7
Ergebnisse der Evaluation	9
Ergebnisse der Prozessevaluation.....	9
Ergebnisse der Ergebnisevaluation.....	11
Projektspezifische Evaluationsfragen.....	13



## Ausgangslage

### Projektbeschreibung

Das Projekt *GesundheitsIMPULSE - Aktive Mobilität bewegt Unternehmen* ist DER Einstieg in die Themen Aktive Mobilität, BGF und Nachhaltigkeit für Betriebe des Impulszentrums Graz West und soll mittel- bis langfristig auf alle 28 Impulszentren der Steiermark ausgeweitet werden. Ziel ist die Integration aktiver Mobilität im (Arbeits-)Alltag aller Teilnehmer\*innen der 11 mitwirkenden, steiermärkischen Firmen im Ausmaß von mindestens 150 Minuten pro Woche bis Ende 2021.

Dieses Projekt ermöglicht auch Kleinstunternehmen den praktischen Zugang zu Aktiver Mobilität und BGF. Dafür werden mehrere Unternehmen innerhalb des Impulszentrums zusammengeschlossen. Als Resultat wird die einfache und ökonomische Implementierung von Prozessen und Maßnahmen angestrebt, welche sonst nur in Großbetrieben sinnvoll und nachhaltig umgesetzt werden können.

Der Schwerpunkt aktive Mobilität ist 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.

Durch partizipative Planung sind verhaltensorientierte und verhältnisorientierte Maßnahmen wie Bike-Sharing, eine Schritte-Challenge (mittels App für alle transparent), Fahrrad-Servicestellen inkl. Verletzungsprophylaxe (Ergonomie-Beratung, Taping, etc.) und der ganzheitlich gedachte Gesundheitsaspekt inkl. Optimierung des Kantinen-Angebotes und FK-Coaching in Bezug auf Vorbildwirkung im Gesundheitsbereich angedacht.

Eine fundierte Evaluation auf Basis von Kennzahlen, die für alle teilnehmenden Unternehmen passend, transparent und nachvollziehbar sind, wird als Grundlage für Nachhaltigkeitsplanung und Ausweitung des Projekts in weiteren Regionen (insges. 28 IZ) herangezogen.

### Evaluationszweck

Alle Projekte, die durch den FGÖ gefördert werden, müssen eine Projektdokumentation und Evaluation vorweisen. Ergänzend zu dieser projektspezifischen Evaluations- und Dokumentationspflicht ist es dem FGÖ ein Anliegen, alle im Rahmen des Projektcalls „Aktive Mobilität – Gehen, Radeln, Rollern und Co“ geförderten Projekte durch eine Metaevaluation projektübergreifend zu evaluieren, um settingbezogene Lernerfahrungen und Erfolgsfaktoren ableiten zu können.

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).

## Fokus der Evaluation

### Evaluationsgegenstand

Gegenstand der Evaluation ist 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.

### Projektspezifische Evaluationsfragen

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

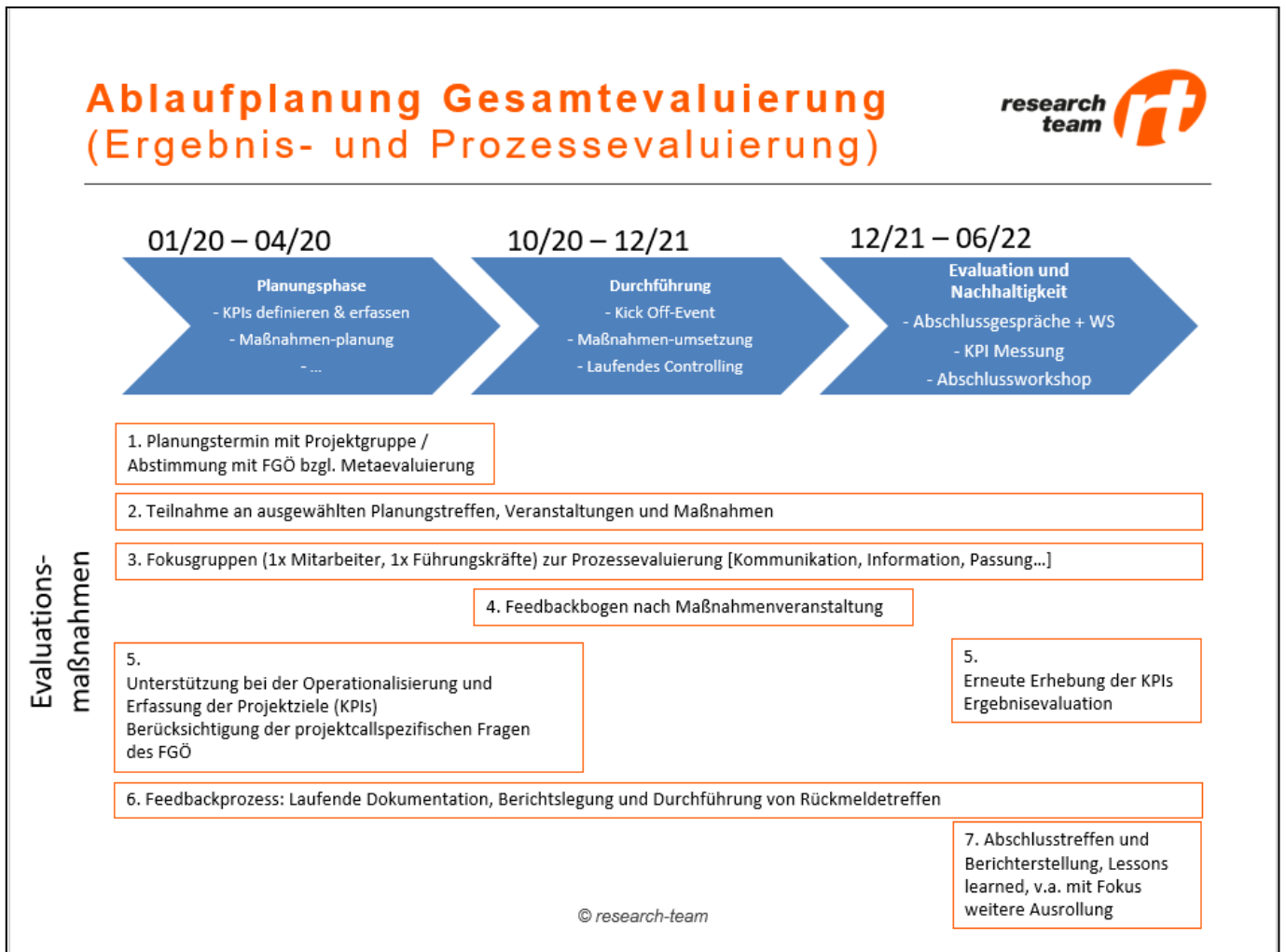
- Verhaltensänderung (z.B. Umstieg vom motorisierten Individualverkehr auf Radfahren oder Zufußgehen bzw. Bewegungsförderung im Alltag, Akzeptanz des Projekts),
- Änderung der Motivation, Intention für mehr aktive Mobilität,
- Verhältnisänderung im Sinne des Settings (wurden Strukturen geschaffen oder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

Darüber hinaus werden 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.?

## Planung und Methodik

### Konzept und Prozessschritte der Evaluation



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.





## Ergebnisse der Evaluation

### 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: - Anwesende: Anika Harb, Barbara Lechner, research-team

Ziel des Planungstermins war es die Zeitschiene für die Evaluation im Detail aufzustellen, sowie die Ziele des Projekts und die projektspezifischen Fragen gemeinsam durch zu sehen und zu operationalisieren. So wurden KPIs festgelegt, die über den Projektzeitraum hinweg im Fokus stehen sollten.

#### Teilnahme an Projektmeeting

26. März 2021: - Anwesende: Elisabeth Pirstinger, Sigrid Merth, Thomas Mrak + Anika Harb, Andrea Lang, Eva Stoppacher, research-team

Inhalt des Treffens: Wo steht das Projekt? Herausforderungen in der Umsetzung (z.B. „Online-Müdigkeit“) und mögliche Lösungsableitung, Herausforderung Corona – umso mehr Einsatz erforderlich, Umgang mit neuen Mietern im Impulszentrum und dass sie ggf. auch teilnehmen können, Erwartungshaltung der Teilnehmer\*innen erfüllen können, Besprechung möglicher nächster Aktivitäten, Bewerbung des Projekts

#### Controllingtermin

17. August 2021: Anwesende: Anika Harb, Eva Stoppacher, Barbara Lechner, Andrea Lang, research-team (Sigrid Merth auf Urlaub, Elisabeth Pirstinger bewusst nicht dabei damit nur Expertinnenrunde)

Inhalt des Treffens: Allgemeine Themen bzgl. Projektumsetzung gesamt (aktive Mobilität als Thema mehr in den Vordergrund rücken, da Fokus sehr auch auf Gesundheit, Herausforderung Homeoffice bzgl. aktiver Mobilität, bisherige Maßnahmen, zukünftige Maßnahmen, laufende Projektanpassung), danach Projektumsetzung pro Unternehmen durchgegangen, nächste Schritte allgemein im Projekt, Sicherung der Nachhaltigkeit schon hier angesprochen, To-Dos verteilt

#### Allgemeines Bild Projektplanung und Moderation von Meetings

Meetings wurden durch Anika Harb moderiert, strukturierter Aufbau mit Agenda, Visualisierung auf Flipcharts bei Präsenzterminen und Ausdrucke 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 Vergangenenem, Blick ganz stark immer auf Gegenwart und Zukunft und laufende Optimierungsmöglichkeiten des Projekts (z.B. Herausforderung Corona-Pandemie, Homeoffice, individuelle Faktoren einzelner teilnehmender Unternehmen)

## **Teilnahme am 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 Projekteinhalte 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.

Die Ergebnisse des Vorher-Nachher-Vergleichs entnehmen Sie bitte der angehängten Präsentation der Befragungsergebnisse 2022. Detailliert wird auf einige der Ergebnisse im nachfolgenden Punkt „Projektspezifische Evaluationsfragen“ eingegangen.

## Projektspezifische Evaluationsfragen

### 1.) 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.

### 2.) 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.

### **3.) 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.) 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 (siehe auch Antwort auf die Frage 8).

### **5.) 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, u.a.:

- Yoga
- Indian Balance
- Pilates
- Mentale Gesundheit
- Kochworkshop
- Tipps und Tricks, um mehr Motivation für Bewegung zu finden
- Schulung zu Verletzungsprophylaxe
- Digitaler Adventkalender: tägliche Tipps zu mehr Gesundheit und mehr aktiver Mobilität

- Arbeitsplatzergonomie
- Workshop „Aktive Pause“
- Online-Garmin-Schulung

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.

## **6.) 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.

## 7.) 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.

## 8.) 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.