



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen

Fragen und Antworten



AK-Hotline ☎ 05 7799-0

Meine AK. Ganz groß für mich da.



Die Beschäftigten in Gesundheits- und Sozialberufen sind bei ihrer Tätigkeit besonderen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Ständig wachsende Anforderungen an Qualität und Effizienz führen bei gleichzeitig knapper werdenden Ressourcen zu einer stetigen Zunahme der Arbeitsverdichtung.

Im Arbeitsalltag wird von immer weniger MitarbeiterInnen immer mehr an komplexen Arbeitsaufgaben geleistet. Dies führt daher öfter als bisher zu arbeitsbedingten Erkrankungen oder sogar zum Berufsausstieg. Gesundheitsförderung kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

Dieser Folder liefert einen ersten Einblick in die Thematik „Gesundheitsförderung“ und richtet sich an alle jene Personen, die Gesundheitsförderung im Betrieb verwirklicht sehen wollen.

Ihr

Walter Rotschädl
AK-Präsident

**BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)
IN GESUNDHEITS- UND
SOZIALEINRICHTUNGEN**

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Alexander Gratzner
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark
Stand: Jänner 2009



Wozu Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)?

Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung ist die Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Gesundheit am Arbeitsplatz wird beeinflusst von den Arbeitsplatzbedingungen und dem persönlichen Verhalten der ArbeitnehmerInnen im Umgang mit ihrer Gesundheit. Gesundheitsförderung soll durch gezielte Vermittlung von gesundheitsbezogenem Wissen und Kompetenzen sowohl Unternehmen als auch ArbeitnehmerInnen dazu befähigen, die Gesundheit zu verbessern. Damit dieses Ziel nachhaltig erreicht werden kann, müssen belastende Arbeitsplatzbedingungen (die Arbeitsplatzverhältnisse) möglichst behoben und das persönliche Verhalten der ArbeitnehmerInnen zum positiven Tun gestärkt werden (z. B. die Rauch-, Ess- und Bewegungsgewohnheiten).

Die Arbeitsbedingungen können jedoch nicht vom einzelnen Arbeitnehmer verändert werden. Mittel zum Zweck und Bindeglied ist das Instrument „Gesundheitsförderung“. Im Unternehmen wird Gesundheitsförderung durch exakt auf das Betriebsgeschehen abgestellte Gesundheitsförderungsprojekte verwirklicht.

Bisherige Erfahrungen haben gezeigt, dass derartige betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte die größte positive Wirkung auf den Gesundheitszustand der ArbeitnehmerInnen erzielen.

Viele Gründe für eine Gesundheitsförderung zum Wohle der MitarbeiterInnen

Gesundheitsfördernde Maßnahmen können ...

- die Gesundheit der MitarbeiterInnen verbessern
- die Arbeitsbedingungen verbessern
- die Arbeitsorganisation verbessern
- die Motivation und Arbeitszufriedenheit steigern
- die Arbeitsbewältigung erleichtern
- die persönlichen Kompetenzen der MitarbeiterInnen stärken
- die MitarbeiterInnenfluktuation senken
- das Arbeitsinteresse steigern
- die Zusammenarbeit der MitarbeiterInnen verbessern
- zur Verbesserung des Betriebsklimas beitragen

- dazu beitragen, Risikofaktoren zu meiden
- den richtigen Umgang mit Stress vermitteln
- die richtigen Hebe- und Tragetechniken vermitteln
- die arbeitsbedingten Beschwerden senken
- Wissen über gesunde Ernährung vermitteln
- altersgerechtes Arbeiten ermöglichen
- eine längere Verweildauer im Betrieb/Beruf bewirken.

Wer sind die Zielgruppen?

MitarbeiterInnen im Gesundheits-, Sozial- und Pflegebereich.

Warum BGF speziell in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen?

MitarbeiterInnen der Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, insbesondere jene, die kranke, behinderte oder alte Menschen pflegen und betreuen, sind unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt. Besonders hervorzuheben sind die körperlichen, die psychischen, aber auch die organisationsbedingten Belastungen. Dies gilt für Berufseinsteiger im gleichen Maße wie für ältere MitarbeiterInnen.

Wenn aber übermäßige Belastung zum Alltag wird, kann dies den Gesundheitszustand und die Arbeitsfähigkeit von ArbeitnehmerInnen nachhaltig beeinträchtigen. Anzeichen können bereits im Auftreten von regelmäßigen Krankenständen gesehen werden. Nicht umsonst kommt es bei MitarbeiterInnen in der Pflege und Betreuung immer wieder zu berufsbedingten Krankenständen, zum Auftreten von Burn-out-Erkrankungen und nicht selten zum vorzeitigen Berufsausstieg. Ein rechtzeitiges Gegensteuern durch Maßnahmen der BGF kann wesentlich dazu beitragen, dass gesundheitsgefährdende Belastungssituationen erst gar nicht auftreten. Damit kann gezielt der Schädigung der Gesundheit der MitarbeiterInnen, dem Auftreten von Krankenständen und nicht zuletzt auch einem für Unternehmen teuren und für DienstnehmerInnen existenzgefährdenden Berufsausstieg vorgebeugt werden. BGF ist daher nicht nur für alle Beschäftigten, sondern auch für Unternehmen von größtem Interesse.

Die Belastungen für die Pflege- und Betreuungsberufe sind vielfältig. Zu den häufigsten Belastungen zählen unter anderem:

- schweres Heben und Umbetten von Patienten
- Zunahme der Pflegeintensität bei Patienten
- Umgang mit sterbenden Patienten
- die häufig aufopfernde Hingabe
- teilweise fehlende Pflege- und Hebehilfsmittel
- wachsender Zeitdruck durch zunehmende Arbeitsverdichtung
- zunehmende Dokumentationspflichten bei gleichem Arbeitspensum
- der Zeitdruck lässt für das wichtige zwischenmenschliche Gespräch mit dem Pflegepatienten keine Zeit
- belastende Schlechtwetter- und Verkehrsbedingungen für MitarbeiterInnen der mobilen Dienste
- Konfrontation mit häuslicher Gewalt (mobile Dienste oder 24-Stunden-Betreuung)
- Konflikte mit Angehörigen (es nicht recht machen können)
- beengte räumliche und unzureichende ergonomische Arbeitsbedingungen bei der Pflege daheim verlangen mangels Teamunterstützung körperliche Höchstleistungen
- arbeitsplatzbedingte Überforderung älterer MitarbeiterInnen

Dauerhafter Nutzen auch für Unternehmen

Es gibt viele gute Gründe, warum immer mehr DienstgeberInnen die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen fördern:

- weniger Krankenstände der MitarbeiterInnen
- positive betriebswirtschaftliche Effekte
- Zunahme der Produkt- und Ablaufoptimierung
- steigende Qualität und Produktivität
- höhere Arbeitszufriedenheit der MitarbeiterInnen
- geringere Einschulungskosten (infolge geringerer MitarbeiterInnenfluktuation)
- Steigerung des KlientInnen- und PatientInnennutzens
- interner und externer Attraktivitätszuwachs für das Unternehmen
- Imagegewinn für das Unternehmen.

Wie funktioniert Gesundheitsförderung?

Betriebliche Gesundheitsförderung erfolgt durch die Einführung und Umsetzung von BGF-Projekten. Die einzelnen BGF-Projekte werden dabei immer auf den jeweiligen Betrieb (bzw. die Arbeitsplatzsituation) abgestimmt bzw. für diesen maßgeschneidert.

Im Rahmen eines BGF-Projektes werden zunächst die bestehenden Belastungen und Arbeitsplatzbedingungen analysiert. Danach folgt eine Planungsphase, in der realisierbare Verbesserungsmaßnahmen erarbeitet werden. In der anschließenden Umsetzungsphase werden die ausgewählten Maßnahmen bestmöglich und laufend in den Betriebsablauf integriert. Eine kontinuierliche Evaluierung zeigt, ob die getroffenen Maßnahmen erfolgreich waren.

Ablauf von BGF-Projekten:

1. Analysephase
2. Planungsphase
3. Umsetzungsphase
4. Evaluierungsphase

Für die Umsetzung eines BGF-Projektes von der Analyse bis zur Evaluierung hat sich die Einrichtung sogenannter **Gesundheitszirkel** (deren Anzahl variiert in der Regel je nach Unternehmensgröße bzw. -struktur) bewährt. Gesundheitszirkel sind interne Gruppen von sechs bis acht MitarbeiterInnen, die gezielt alltägliche arbeitsbezogene Belastungen und Ressourcen analysieren und konkrete Verbesserungsvorschläge erarbeiten.

Diese Zirkel werden von speziell ausgebildeten externen oder internen GesundheitszirkelmoderatorInnen begleitet.

BGF-Projekte können für den gesamten Betrieb oder für einzelne Abteilungen durchgeführt werden. Je mehr Abteilungen und damit MitarbeiterInnen von BGF-Projekten erfasst werden, desto größer ist die Chance auf eine nachhaltige Veränderung und Verbesserung der Ist-Situation.

Wesentliche Merkmale für den Erfolg von Gesundheitsförderungsprojekten

- die Miteinbeziehung **aller** MitarbeiterInnen
- eine exakte **Planung** im Rahmen von Gesundheitszirkeln
- die Berücksichtigung möglichst **aller** betrieblichen Umfeldbedingungen.

Wer ist bei der Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten mit einzubeziehen?

DienstgeberInnen, Führungskräfte, Personalverantwortliche, ArbeitsmedizinerInnen, Betriebsräte, Sicherheitsfachkräfte, interessierte MitarbeiterInnen, (externe) Gesundheits(zirkel)moderatorInnen.

Warum es wichtig ist, dass der Dienstgeber von Anfang an mit einbezogen ist

Die Miteinbeziehung des Dienstgebers (bzw. der Führungskräfte) ist für den Umsetzungserfolg des BGF-Projektes unerlässlich. Seine (ihre) aktive Teilhabe und Zustimmung ist vor allem im Hinblick auf die mögliche gesundheitsgerechte Umgestaltung des Arbeitsplatzes oder der Arbeitsabläufe unentbehrlich. Die Zustimmung des Dienstgebers ist auch für die notwendigen Zeitressourcen der ProjektorganisatorInnen, der ProjektmitarbeiterInnen und für die Teilnahme der MitarbeiterInnen an BGF-Maßnahmen erforderlich.

Darüber hinausgehend ist auch die Beziehung zwischen Führungskräften und Beschäftigten für die Gesundheit der MitarbeiterInnen von besonderer Relevanz. Führungskräfte können abhängig von ihrer Führungskultur auch Vorbildfunktion für MitarbeiterInnen haben. Ihre eigene Motivation sowie ein gesundheitsförderliches Führungsverhalten können einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der MitarbeiterInnen haben.

Wozu begleitende ExpertInnen und Gesundheits(zirkel)moderatorInnen?

Gesundheitsförderungsprojekte sind vor allem zu Beginn sehr arbeitsintensiv und verlangen auch entsprechende Fachkenntnisse. Externe ExpertInnen und Gesundheits(zirkel)moderatorInnen verfügen über diese speziellen Fachkenntnisse und können darüber hinaus auch Erfahrungen aus vergleichbaren Projekten mit einbringen.

Können sich MitarbeiterInnen zum Gesundheitszirkelmoderator ausbilden lassen?

Ja (z. B. im bfi oder Fonds Gesundes Österreich), die Ausbildungsdauer beträgt ca. 3 Tage.

Was sind Beispiele für gesundheitsfördernde Maßnahmen?

Die zu treffenden Maßnahmen sind stark betriebspezifisch und von der jeweiligen Situation im Betrieb vor Ort abhängig.

Im Folgenden eine Auswahl an Maßnahmen, die in Betrieben bereits mit Erfolg durchgeführt wurden:

Arbeitsplatzanalysen, Fitness-Check, Kommunikationstraining, Burn-out-Prophylaxe, Qualitätsleitbilder, Verbesserungsbriefkasten, Rückenschule, Ergonomie- und Hebetekniken, Ernährungs- und Bewegungsschulung, gesunde/s Jause/Frühstück, Raucherentwöhnungsprogramme, Aktionen: Stiege statt Lift, Tai-Chi, gesundes Kochen und vieles andere mehr.

Wie erreicht man eine hohe Motivation und Beteiligung an BGF-Maßnahmen im Betrieb?

Eine wesentliche Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung von BGF-Projekten ist eine von Beginn an professionelle Kommunikation und Zusammenarbeit der ProjektmitarbeiterInnen untereinander. Die Umsetzung von BGF-Projekten ist phasenabhängig mit hohem Organisationsaufwand verbunden. Das Projektteam erspart sich durch einen entsprechend strukturierten und gut durchdachten Ablauf unnötigen Mehraufwand.

Ebenso wichtig ist die umfassende Information der Belegschaft über die geplanten BGF-Aktivitäten. Erst das Wissen und die Kenntnis um die Vorteile von BGF-Maßnahmen führen zum notwendigen Verständnis und zur Motivation der MitarbeiterInnen, an einer angebotenen Maßnahme auch aktiv teilzunehmen. Dies ist nicht selbstverständlich, da BGF-Maßnahmen oft mit Veränderungen von gewohnten Verhaltensweisen verbunden sind (z. B. Rauch-, Ess- oder Bewegungsgewohnheiten). Nur eine umfassende und zugleich individuell abgestimmte Information führt zu der notwendigen Motivation der MitarbeiterInnen, ihre langjährigen Verhaltensgewohnheiten zu ändern.

Beispiele für betriebsinterne Marketinginstrumente sind: Kick-off-Info-Veranstaltung, Infoblätter, Infotage, Newsletter, Projektpräsentationen, Gesundheitsförderungs-pass u. v. m.

Voraussetzungen für ein erfolgreiches BGF-Projekt

Bisherige Erfahrungen mit BGF-Projekten zeigen, dass es wiederholt die gleichen Umsetzungsmängel sind, die als **Stolperstein** zu einem Misserfolg des BGF-Projektes führen können.

Um Stolpersteine von Beginn an zu vermeiden, sind folgende Eckpunkte besonders zu beachten:

- **Ausreichende Zeitressourcen** für die Vorbereitung und Umsetzung des Projektes vorsehen, denn „von nichts kommt nichts“.
- **Klare Zuständigkeiten für Kommunikation und Information:** Bei Fehlen von zuständigen Ansprechpersonen entsteht häufig ein unnötiger Kommunikationsaufwand für alle am Projekt Beteiligten, damit wächst die Gefahr, dass das Projekt versandet.
- **Ausreichende finanzielle Ressourcen,** denn ohne entsprechende Budgetmittel sind keine BGF-Maßnahmen durchführbar.
- Das Gesundheitsförderungsprojekt muss **gut durchdacht** sein, da einem missglückten Versuch erfahrungsgemäß selten ein weiterer folgt.

- **Regelmäßige Evaluation:** Wenn die Wirksamkeit des Gesundheitsprojektes nicht evaluiert wird, dann kann auch nicht über den Erfolg/Misserfolg berichtet werden. Evaluation ist auch die „Richtschnur“ für weitere, langfristige Maßnahmen.
- Da der Erfolg erst mittel- bis langfristig fassbar wird, ist es wichtig, sogenannte **quick wins** vorzusehen (Politik der kleinen Schritte).
- **Unterstützung** vonseiten des Unternehmens bzw. der Führungskräfte.

Wo erhält man Informationen oder Förderungen?

Informationen, Beratung und Begleitung bieten Institutionen wie z. B.:

- Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Tel. 0316/8035-0; www.stgkk.at



- Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Tel. 0316/505-0; www.auva.at/graz



- Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau,
Tel. 0316/ 391102-0; www.vaeb.at



- Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH. (IfGP), Tel. 0316/39 11 01-700, www.ifgp.at



- Land Steiermark
Fachabteilung 8b, Tel. 0316/7877;
www.verwaltung.steiermark.at



- Gesundheitsfonds Steiermark, Gesundheitsplattform
Tel. 0316/877-0;
www.gesundheitsfonds.steiermark.at



- Österreichisches Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen
Tel. 01/212 14 93-21; www.ongkg.at



- Betriebliche Gesundheitsförderung der KaGes
Tel. 0316/340-51 19



- BBRZ Österreich – Steps to prevent
Tel. 0316/57 58 58-91, Mobil: 0664/82 42 528
www.bbrz.at



- Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.
Tel. 01/895 04 00; www.fgoe.org

Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich GmbH



- Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark
Tel. 05/7799-0, www.akstmk.at





**Ich will
beim Surfen
Rückenwind
spüren.**

**alles
klar?**

Wer auf der AK-Homepage surft, geht nicht unter. Denn hier finden Sie wichtige Infos, die Ihnen den Rücken stärken. Und falls Sie persönliche Beratung wünschen: Wir erwarten Sie in ihrer AK!

AK online  www.akstmk.at



Meine AK. Ganz groß für mich da.

**Kammer für Arbeiter und
Angestellte für Steiermark**
**Hans-Resel-Gasse 8-14,
8020 Graz**



☎ 05 7799-0

Fax: 05 7799-2387

Auskünfte arbeits- und sozialrechtliche

Fragen	☎ 05 7799-0	Fax: 05 7799-2403
Auskünfte Wirtschaftspolitik und Statistik	☎ 05 7799-2501	Fax: 05 7799-2528
Auskünfte zu Konsumentenschutzfragen	☎ 05 7799-2555	Fax: 05 7799-2521
Auskünfte in Bildungsangelegenheiten	☎ 05 7799-2351	Fax: 05 7799-2353
Auskünfte in Betriebsratsangelegenheiten und in ArbeitnehmerInnenschutzfragen	☎ 05 7799-2448	Fax: 05 7799-2499
AK-Jugend	☎ 05 7799-2497	Fax: 05 7799-2420
AK-Saalverwaltung	☎ 05 7799-2267	Fax: 05 7799-2256
AK-Broschürenzentrum	☎ 05 7799-2296	Fax: 05 7799-2223
Präsidialbüro/Presse	☎ 05 7799-2205	Fax: 05 7799-2232
Marketing und Kommunikation	☎ 05 7799-2234	Fax: 05 7799-2223

AUSSENSTELLEN

8600 Bruck/Mur , Schillerstraße 22.....	☎ 05 7799-3100	Fax: 05 7799-3109
8530 Deutschlandsberg , Rathausgasse 3.....	☎ 05 7799-3200	Fax: 05 7799-3209
8330 Feldbach , Ringstraße 5.....	☎ 05 7799-3300	Fax: 05 7799-3309
8280 Fürstenfeld , Hauptplatz 12.....	☎ 05 7799-3400	Fax: 05 7799-3409
8230 Hartberg , Ressavarstraße 16.....	☎ 05 7799-3500	Fax: 05 7799-3509
8750 Judenburg , Kaserngasse 22.....	☎ 05 7799-3600	Fax: 05 7799-3609
8720 Knittelfeld , Hans-Resel-Gasse 2.....	☎ 05 7799-3700	Fax: 05 7799-3709
8430 Leibnitz , Karl-Morré-Straße 6.....	☎ 05 7799-3800	Fax: 05 7799-3809
8701 Leoben , Buchmüllerplatz 2.....	☎ 05 7799-3900	Fax: 05 7799-3909
8940 Liezen , Ausseer Straße 42.....	☎ 05 7799-4000	Fax: 05 7799-4009
8850 Murau , Bundesstraße 7.....	☎ 05 7799-4100	Fax: 05 7799-4109
8680 Mürzzuschlag , Bleckmannngasse 8.....	☎ 05 7799-4200	Fax: 05 7799-4209
8570 Voitsberg , Schillerstraße 4.....	☎ 05 7799-4300	Fax: 05 7799-4309
8160 Weiz , Birkfelder Straße 22.....	☎ 05 7799-4400	Fax: 05 7799-4409

AK-VOLKSHOCHSCHULE

Hans-Resel-Gasse 6, 8020 Graz..... ☎ 05 7799-5000 Fax: 05 7799-5009

OTTO-MÖBES-AKADEMIE

Stiftingtalstraße 240, 8010 Graz..... ☎ 05 7799-6000 Fax: 05 7799-6009

**SIE KÖNNEN SICH AUCH AN IHRE
GEWERKSCHAFT WENDEN!**

Stand: Jänner 2009, Medieninhaber und Herausgeber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark, 8020 Graz, Hans-Resel-Gasse 8-14,
Layout und Produktion: Hannelore Walenta, Alfred Weissensteiner