

**Eine Erfolgsstory**

In 20 Jahren hat »fit im job« über 290.000 MitarbeiterInnen erfasst

**Teamwork makes the dream work**

Die heurigen Gewinner des steirischen Gesundheitspreises »fit im job«

**Gesunde Arbeit**

Mit der Arbeitswelt verändern sich die gesundheitlichen Herausforderungen

# fit im job

Der Förderpreis für körperliche und geistige Gesundheit.



»Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.«

**VIKTORIA SCHNADERBECK**

Profifußballerin und »fit im job«-Botschafterin im Interview

**20 JAHRE**  
**fit im job**

#fitimjobsteiermark

www.fitimjob-stmk.at

EINE PUBLIKATION  
VON FAZIT

**FAZIT**

» Gesundheit ist  
nicht alles, aber  
ohne Gesundheit ist  
alles nichts.«

ARTHUR SCHOPENHAUER



### **Gesunde MitarbeiterInnen sind motivierter, loyaler und produktiver!**

Der steirische Gesundheitspreis „fit im job“ ist eine Erfolgsstory. Vor 20 Jahren haben sich die wichtigsten Stakeholder im Gesundheitsbereich zusammengetan. Dank ihrer Unterstützung ist es gelungen, den steirischen Gesundheitspreis „fit im job“ ins Leben zu rufen und alljährlich an jene Unternehmen und Institutionen zu vergeben, die erkannt haben, dass das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) eine Führungsaufgabe ist. Nur wenn alle im Unternehmen dabei unterstützt werden, körperlich und geistig fit zu bleiben, sind langfristig Topleistungen zu erwarten. Denn wir leben nun einmal in einer Hochleistungsgesellschaft. Wir alle leisten heute um etwa ein Drittel mehr pro Arbeitsstunde als noch vor 20 Jahren. Die neuen SchwerarbeiterInnen erkennt man aber nicht mehr an ihrer verschwitzten Arbeitskleidung und an den Schwielen an den Händen. Sie arbeiten selbstständig oder unselbstständig in der Privatwirtschaft oder im öffentlichen Bereich und können durchaus auch in bequemen Bürosesseln vor ihren Computerbildschirmen sitzen.

Den Begriff Work-Life-Balance haben alle VerantwortungsträgerInnen und ArbeitnehmerInnen schon einmal gehört. Doch es gibt immer noch zu viele, für die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) als Teil der Work-Life-Balance etwas ist, das vor allem „die anderen“ betrifft. Dabei ignorieren sie, dass das Konzept der Selbstausbeutung nicht nur ihnen selbst, sondern auch ihrem Unternehmen schadet. Unter den ÖsterreicherInnen ist ein guter Gesundheitszustand leider nicht selbstverständlich. So hat sich in der Gesundheitsstudie 2018 des Market-Instituts nur jede/r zwölfte ÖsterreicherIn als „gänzlich ohne gesundheitliche Probleme“ eingestuft. Wichtig wird das aber erst, wenn echte Probleme auftreten. Das unterstreicht die Bedeutung der Betrieblichen Gesundheitsförderung als strategische Managementaufgabe. Und dabei geht es längst nicht mehr nur um die körperliche Gesundheit.

Erfolgreiche ArbeitgeberInnen sorgen für ein Arbeitsumfeld, das es den MitarbeiterInnen ermöglicht, trotz der gewaltigen Leistungen, die ihnen abverlangt werden, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ziel der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge ist es, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Gesunde Mitarbeitende sind motivierter, loyaler und produktiver. Sie zählen zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren jeder Organisation und bewirken deutliche Wettbewerbsvorteile. Jeder in die Gesundheit der MitarbeiterInnen investierte Euro kommt gleich mehrfach zurück.

Gesundheitlich geförderte MitarbeiterInnen entwickeln ein anderes Gesundheitsbewusstsein und sind auch deutlich seltener von gesundheitlichen Problemen betroffen, die gar nichts mit dem Arbeitsumfeld zu tun haben. Außerdem wirken sich BGF-Programme unmittelbar auf das Image der ArbeitgeberInnen – auf das Employer Branding – aus. Im Wettbewerb um die hellsten Köpfe werden nämlich weiche Faktoren, wie die Unternehmenskultur oder die Arbeitsumgebung, immer entscheidender. ArbeitgeberInnen, die beim steirischen Gesundheitspreis „fit im job“ mitmachen, haben das erkannt.

Wir dürfen allen Institutionen und Organisationen dafür danken, dass sie mit „fit im job“ das Gesundheitsbewusstsein der SteirerInnen seit 20 Jahren stärken.

**JOHANNES TANDEL**  
Herausgeber

**KOMMER DANIELA GMEINBAUER**  
Obfrau der Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe



**HERMANN SCHÜTZENHÖFER**  
Landeshauptmann der Steiermark

Gesundheit ist eines der zentralen Themen unseres Lebens – körperliche wie auch geistige. Umso größer ist die Bedeutung, die dem steirischen Gesundheitsförderpreis „fit im job“ zukommt. Denn eine stete Verbesserung der Gesundheit sowie der Arbeitsbedingungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trägt zur guten Leistung im beruflichen Alltag und zum Unternehmenserfolg bei. Heute – 20 Jahre nach der Gründung – ist der steirische Gesundheitsförderpreis „fit im job“ nicht mehr wegzudenken. Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität sind eng mit unserem Arbeitsplatz verbunden. Umso wichtiger sind Initiativen, die die betriebliche Gesundheitsvorsorge in den Fokus stellen und für Unternehmen Anreize schaffen, die Rahmenbedingungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stetig zu verbessern. Insbesondere die Corona-Pandemie hat uns vor Augen geführt, dass die Gesundheit das höchste Gut ist. Der Sonderpreis „Arbeitswelt 4.0“ – der heuer erstmals verliehen wird – rückt diesen Wandel in den Fokus und unterstreicht, wie wichtig es ist, neue Herausforderungen zu beleuchten.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei der WKÖ Steiermark und allen Verantwortlichen, die heuer zum 20. Mal den steirischen Gesundheitsförderpreis ermöglicht haben und vor allem bei jenen Unternehmen, die ihre Projekte zur Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz eingereicht haben.

Ein steirisches „Glück auf!“



## 20 Jahre »fit im job«

Eine Erfolgsstory! In 20 Jahren hat der steirische Gesundheitspreis »fit im job« über 290.000 MitarbeiterInnen in 300 Betrieben erfasst.

Seite 7



## Teamwork makes the dream work

Die heurigen Gewinner des steirischen Gesundheitspreises »fit im job« und ihre überzeugenden BGF-Konzepte.

Seite 24

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Horst Futterer, Mag. Johannes Tendl, Christian Klepej  
**Medieninhaber & Verleger:** Klepej & Tendl OG  
**Redaktion:** Mag. Josef Schiffer, Mag. Johannes Tendl, Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe WKÖ Steiermark, Johannes Roth, Dr. Volker Schögler, Dr. Carola Payer, Waltl & Waltl (Satz), PPA GROUP (Satz), Vanessa Fuchs (Organisation)  
**Druck:** Walstead-Leykam  
**Vertrieb & Anzeigenleitung:** Horst Futterer  
**Redaktionsanschrift:** Schmiedgasse 38/II, A-8010 Graz  
T. 0316/671929\*0, F.\*33, office@wmedia.at  
fazitmagazin.at, freizeitbetriebe@wkstmk.at, www.fitimjob-stmk.at  
**»fit im job« ist eine Publikation von Fazit.**



## Die Kunst der richtigen Ernährung

Eine Begegnung mit Primarius *Meinrad Lintschinger*. Er betreibt in Laßnitzhöhe das Institut für Ernährung und Stoffwechselkrankheiten.

Seite 40

## »Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper«

Interview mit Profifußballerin und »fit im job“-Botschafterin *Viktoria Schnaderbeck* – Legionärin bei Arsenal London.

Seite 18



## Gesunde Psyche und Wohlbefinden

Die Psychotherapeutin *Pina Treiber* erklärt die Zusammenhänge zwischen körperlicherer und geistiger Gesundheit.

Seite 36



## Gesunde Arbeit

Die Arbeitswelt ändert sich. Und damit auch die gesundheitlichen Herausforderungen, denen die MitarbeiterInnen ausgesetzt sind.

Seite 50



**KURT HOHENSINNER**  
Sportstadtrat

Wir haben es uns als Stadt mit unserer Sportstrategie 2030 zum Ziel gesetzt, Graz zur sportlichsten Stadt Österreichs zu machen, weil wir Sport und Bewegung als Schlüssel zu einer gesünderen und lebenswerten Stadt sehen. Den Auftakt für diesen Weg bildet unser Sportjahr 2021. Unter dem Motto „Let's go Graz“ versetzen wir die Grazerinnen und Grazer in diesem Jahr in Bewegung. Mit über 200 verschiedenen Initiativen, über das ganze Jahr verteilt, ist es uns gelungen, die Grazerinnen und Grazer noch stärker für Bewegung und einen gesünderen Lebensstil zu sensibilisieren und auch Kinder und Jugendliche nachhaltig für den Sport zu begeistern. Gerade im Alltag, vor allem auch am Arbeitsplatz kommt die Zeit für Bewegung oft viel zu kurz. Mit zahlreichen niederschweligen Bewegungs- und Sportangeboten haben wir hier entgegengewirkt. Alltagsbewegung wie Radfahren, zu Fuß gehen und sportliche Interventionen vor und während der Arbeitszeit wie der Active Friday, die Schloßberg Challenge oder Bike2School waren und sind ein besonderer Schwerpunkt.

Der Gesundheitsförderpreis „fit im job“ leistet einen wertvollen Beitrag, wenn es darum geht, das Thema Bewegung in der Bevölkerung weiter zu verankern und den Spaß an Bewegung und Sport zu verstärken. Dazu möchte ich den Ideengebern und allen umsetzenden Partnern herzlich gratulieren.

Danke für den jahrelangen Einsatz und auf die nächsten 20 bewegten Jahre!



# Wir sagen Danke!



Der Erfolg von „fit im job“ ist vor allem auf die Zusammenarbeit mit unseren langjährigen Kooperationspartnern zurückzuführen.

Der Förderpreis „fit im job“ wird einmal jährlich an jene steirischen Betriebe vergeben, welche innovative und effektive Maßnahmen setzen, um ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig zu fördern. Seit nun bereits 20 Jahren rollt die gesunde Welle quer durch die Steiermark und hat mittlerweile über 290.000 MitarbeiterInnen in 300 Betrieben erfasst.

# Gemeinsam! Seit **20** JAHREN für Gesundheit und Erfolg.



Der Zufall wollte es, dass sich im Jahr 2001 die beiden ehemaligen Schulkollegen *Mag. Wolfgang Krug*, Vorstandsdirektor der Merkur Versicherung AG und der damalige Obmann der Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe und Abgeordnete zum Landtag Steiermark *Wolfgang Kasic* in der Wirtschaftskammer bei einer Veranstaltung wiedertrafen und feststellten, dass sie sich seit einiger Zeit über die gleiche Vision Gedanken machten. Beide hatten beobachtet, dass das Thema der Mitarbeitergesundheit durchaus Beachtung in allen Betrieben, unabhängig von ihrer Lage, Größe und Branche, findet. Der Begriff „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) war in der Wirtschaft noch weithin unbekannt, dennoch hatten viele Unternehmerinnen und Unternehmer erkannt, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wichtig ist. ►

# Vision fit und gesund am Arbeitsplatz

Manche Unternehmen hatten bereits BGF-Projekte gestartet; sehr viele Betriebe, vor allem die kleinen und mittleren, haben es mit Maßnahmen in Einzelbereichen versucht. Die Vision war, diese Betriebe zu motivieren, ihre Maßnahmen weiterzuführen und mit der Zeit in ein Projekt überzuleiten. Ebenso sollten speziell kleine und mittlere Betriebe, die sich bis dahin mit der Gesundheitsförderung von Mitarbeitern nicht befasst hatten, auf das Thema aufmerksam gemacht und zur Durchführung von Maßnahmen angeregt werden. Und natürlich sollten die „Pioniere“ von Betrieblicher Gesundheitsförderung vor den Vorhang geholt werden. Die Umsetzung dieser Vision war die Veranstaltung des Steirischen Gesundheitspreises „fit im job“, der bereits im darauffolgenden Jahr 2002 erstmals ausgeschrieben wurde. Kooperationspartner der ersten Stunde waren die Wirtschaftskammer Steiermark, die Merkur Versicherung AG und das Gesundheitsressort des Landes Steiermark. Die Jury hatte 45 eingereichte Projekte zu beurteilen, was für das erste Jahr eine beachtliche Anzahl an Einreichungen darstellte.

## Experten-Jury

Die Kriterien, die von der Jury für die Beurteilung der Projekte herangezogen wurden, waren noch sehr verhaltensorientiert. Beurteilt wurden die Bereiche Ernährung, Bewegung, psychosoziale Kompetenz und Vorliegen eines Gesamtkonzeptes; zusätzlich wurde die Innovations- und Vorbildwirkung der Projekte bewertet. Im Laufe der Zeit fand entsprechend der allgemeinen Weiterentwicklung von BGF eine Anpassung der Bewertungskriterien statt. Die derzeit gültigen Kriterien können diesem Magazin im Beitrag „Sie wissen, worauf es ankommt“ (Seite 14) entnommen werden. Die Jury hat sich von Anfang an stets ausschließlich aus Experten (Arbeitsmediziner, BGF-Experten, Psychologen etc.) zusammengesetzt, die nicht nur die Einreichungen bewerten, sondern gemeinsam mit den Veranstaltern wesentlich zur Weiterentwicklung des Steirischen Gesundheitspreises beigetragen haben. Bloß der Juryvorsitzende sollte kein Fachmann sein, um auch eine Meinung aus einem anderen, nicht fachlichen Blickwinkel dabeizuhaben. Diese Konstellation hat sich bis heute sehr bewährt. Der Jury, die die eingereichten Projekte begutachtet und als Fachbeirat der Kooperationspartner fungiert, sitzt seit 2002 Fachgruppengeschäftsführer *Michael Wiesler* vor.



Seit 2020 unterstützt die Kapitänin des österreichischen Frauenfußball-Nationalteams und Arsenal-London-Spielerin **Viktoria Schnaderbeck** „fit im job“ als Botschafterin.

## Steiermark ist Vorreiter

Auch in anderen Bundesländern wurde die Idee, einen Gesundheitspreis für Unternehmen nach steirischem Vorbild auszuschreiben, aufgenommen. In weiterer Folge wurden Preise nach steirischem Vorbild in Oberösterreich, Salzburg und Vorarlberg durchgeführt. Unter den vielen Weiterentwicklungen und Neuerungen des Steirischen Gesundheitspreises in den zwanzig Jahren seines Bestehens sind besonders hervorzuheben: die 2007 eingeführte Möglichkeit einer Nachberatung und der 2009 erstmals ausgelobte Einsteigerpreis.

In der nach dem Wettbewerb und der Preisverleihung stattfindenden Nachberatung besteht die Möglichkeit, mit einem von der Jury gebrieften Experten, der kein Jurymitglied ist, die Einreichung hinsichtlich ihrer Stärken und Schwächen zu analysieren. Der Einreichbetrieb erhält damit auch wertvolle Hinweise, in welchen Bereichen seines BGF-Projekts Potenziale schlummern. Der Einsteigerpreis wird an Unternehmen vergeben, die im vorangegangenen Jahr erstmals Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gesetzt oder ein BGF-Projekt gestartet haben. Die Jury nimmt dabei auf die besondere Situation von „Neulingen“ Rücksicht.

## BGF in der Arbeitswelt 4.0

Bedingt durch den raschen Wandel in der Arbeitswelt (z.B. Home Office, Digitalisierung, Covid-19-Pandemie) rücken Gesundheit und Wohlbefinden generell noch mehr als bisher in den Brennpunkt der Aufmerksamkeit. BGF spielt eine entscheidende Rolle dabei, diesen Herausforderungen, die mit negativen Auswirkungen verbunden sein können, durch geeignete Maßnahmen zu begegnen. Insbesondere allen Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit kommt dabei besondere Bedeutung zu, deshalb wurden diese im heurigen Jahr besonders berücksichtigt und ein Sonderpreis „BGF in der Arbeitswelt 4.0“ ausgeschrieben.

Vergleicht man die eingereichten Projekte des ersten Gesundheitspreises mit denen des heurigen Jahres, so kann man feststellen, dass in allen Kategorien zunehmend komplexere und umfassendere Maßnahmen und Projekte durchgeführt werden und die Qualität sich enorm verbessert hat. Die Tendenz geht – auch bei kleinen Betrieben – klar weg von Einzelmaßnahmen („Gesundheitsförderung im Betrieb“) hin zu Projekten. Betriebliche Gesundheitsförderung kann damit, auch dank des Steirischen Gesundheitspreises „fit im job“, mittlerweile schon fast als Trend angesehen werden. ►





Viktoria Schnaderbeck flankiert von Dr.<sup>in</sup> Juliane Bogner-Strauß (li), KommR Daniela Gmeinbauer, Mag.<sup>a</sup> Gabriele Lechner (re.) und den Kooperationspartnern.

**»Was 2002 mit einer Handvoll Betrieben begonnen hat, ist zu einer umfassenden gesunden Bewegung geworden, der sich immer mehr Unternehmen anschließen. Wir sind mehr als stolz, heuer 20 Jahre ‚fit im job‘ feiern zu dürfen.«**

**KOMMR DANIELA GMEINBAUER**  
Fachgruppenobfrau

#### Wachsende Zahl an Kooperationspartnern

2002 wurde der erste „fit im job“-Wettbewerb veranstaltet; Kooperationspartner waren das Gesundheitsressort des Landes Steiermark (mit dem damaligen Landesrat Günter Dörflinger), die Merkur Versicherung AG (GD Werner Reimelt) und die Wirtschaftskammer Steiermark (Präs. KoR Peter Mühlbacher). Der Kreis der Kooperationspartner wurde seitdem stetig erweitert und ist auf nunmehr 12 Partner

angewachsen. Hinzugekommen sind das Wirtschaftsressort des Landes Steiermark – 2007, die Steiermärkische Gebietskrankenkasse (heute: ÖGK Steiermark) und Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft – beide 2008, Ärztekammer Steiermark – 2009, Allgemeine Unfallversicherungsanstalt – 2010, Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter (BVA), Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (VAEB), Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung – seit 2015, die Pensionsversicherungsanstalt Steiermark – 2017 und die Arbeiterkammer Steiermark seit 2018. Die BVA und die VAEB wurden mittlerweile zur BVAEB zusammengelegt, ebenso die SVA und SVB zur SVS (Sozialversicherung der Selbständigen). Somit sind derzeit 12 Kooperationspartner an „fit im job“ beteiligt.

Die organisatorische Abwicklung liegt seit Anbeginn bei der Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe und wird vom Fachgruppenobmann bzw. von der -obfrau geleitet. Dies war bis 2011 *Wolfgang Kasic* und ist seit 01.01.2012 *KommR Daniela Gmeinbauer*. ■

**»Ein vorrangiges Ziel ist die Förderung und Entwicklung von Gesundheitskompetenz und das Vermitteln des Bewusstseins, aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen zu können.«**



**DIE GESUNDHEIT ERHALTEN UND FESTIGEN  
MIT DER „GESUNDHEITSVORSORGE AKTIV“ DER PVA**

**Die Pensionsversicherungsanstalt (PVA) hat mit ihrem medizinischen Leistungsangebot der „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) eine zeitgemäße, stationäre Gesundheitsmaßnahme geschaffen. Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates stehen dabei im Mittelpunkt.**

Die „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) bietet – als Modell einer modernen medizinischen Gesundheitsvorsorge – ein hochwertiges Leistungsangebot, mit dem auf die individuellen Problemstellungen der Patientinnen und Patienten gezielt eingegangen werden kann. Patientinnen und Patienten werden dabei vermehrt in der Wahrnehmung ihrer Eigenverantwortlichkeit unterstützt und zu regelmäßiger aktiver Bewegung motiviert. Daher umfasst die GVA ein Basismodul mit genau definierten Einheiten von Bewegungstherapien, Kraft- bzw. Ausdauertraining, Entspannungstraining und bei Bedarf eine Raucher- und Raucherinnenberatung.

**DR. MARTIN SKOUMAL**  
Chefarzt der PVA

Zur individuellen Gestaltung der Therapie erhalten die Patientinnen und Patienten, zusätzlich und abhängig von der individuellen medizinischen Notwendigkeit, eines der vorgegebenen drei Aufbaumodule: „Bewegungsoptimierung“, „Bewegungsmotivation“ und „Mentale Gesundheit“. Als Abrundung des Angebots beinhaltet die GVA noch Ergänzungsmodule und Workshops zu Themen wie Ernährung, Stressbewältigung und Aktivität im Alltag. Dabei beträgt die reguläre Dauer eines stationären GVA-Aufenthaltes 22 Tage. Berufstätige Personen können die GVA auch in zwei Teilen in Anspruch nehmen. Im Vordergrund aller getroffenen Maßnahmen steht der Erhalt der Erwerbsfähigkeit bzw. bei Pensionistinnen und Pensionisten die Verhinderung bzw. Verzögerung von Pflegebedürftigkeit.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
**[www.pv.at](http://www.pv.at)**

Foto © Jansenberger





# » Richtig eingesetzt, gibt es nur Gewinner. Und richtig heißt: ganzheitlich und nachhaltig.«



„Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in gesunden Betrieben“ ist das oberste Ziel. Hier setzen die Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung an. Ein Mehr an Arbeits- und Lebensqualität der Beschäftigten bei erhöhter Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität.

In einer modernen Arbeitswelt muss man sich mit der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigen. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) steht daher bei vielen Firmen auf der Agenda. Die Arbeitsbedingungen werden hinterfragt und arbeitsbedingte Beschwerden und Erkrankungen werden nicht einfach so hingenommen.

## Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Maßnahmen der BGF setzen bei der Ursachenbekämpfung an, selbstverständlich ergänzt um die Bekämpfung der Symptome. Es genügt nicht, die Rückenleiden der Bildschirmangeestellten mit spezieller Rückengymnastik zu mildern, wenn die falsche Gestaltung des Arbeitsplatzes zu diesen Leiden

zwangsläufig führt. AK-Präsident Josef Pessler: „Richtig eingesetzt, gibt es nur Gewinner. Und richtig heißt: ganzheitlich und nachhaltig.“

## Der Betrieb muss dahinterstehen

Beste Grundlage für BGF-Maßnahmen bieten die Ergebnisse der Ermittlung und Bewertung der Gefahren und Belastungen der Arbeitsplätze. Fachkundige Hilfe bieten Arbeitsmediziner, Arbeitspsychologen, Sicherheitsfachkräfte und Sicherheitsvertrauenspersonen, wie sie das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz vorsieht. Außerdem muss die BGF so organisiert sein, dass sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Freude bereitet. „Wenn man die Beschäftigten dafür gewinnen will, muss der Unternehmensleitung die BGF ein persönliches Anliegen sein“, betont Pessler und ergänzt: „An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Unternehmensverantwortlichen und Belegschaftsvertreter jener Betriebe, in denen BGF im Interesse und zum Wohle des Unternehmens und der Beschäftigten bereits gelebt wird.“

**JOSEF PESSERL**  
Präsident der Arbeiterkammer Steiermark

Foto © Temel



## Gesundheit im Betrieb

Fotos: Privat (2), AK



Martina Preis, DGKP, HFK (Mitte), ist Leiterin der Aktion Gesund & fit der Arbeiterkammer.

## AK kommt in den Betrieb

Thema darf die Gesundheit nicht erst dann sein, wenn man sie verloren hat. Gesund bleiben, Krankheiten vorbeugen ist der bessere Weg. Mit der Aktion „Gesund & fit“ bringt die Arbeiterkammer Gesundheitsvorsorge direkt zu den Beschäftigten in den steirischen Betrieben.

Mit einem modern ausgestatteten Gesundheitsbus kommt das AK-Team aus Fachkräften direkt in den Betrieb. Unter Aufsicht eines Arbeitsmediziners wird bei der Belegschaft ein umfangreicher Gesundheitscheck durchgeführt. Diese Ergebnisse sind Basis für ein ausführliches Beratungsgespräch. Vielen Beschäftigten wird erstmals nach diesen Untersuchungen klar, dass die Gesundheit angegriffen ist und Maßnahmen zum Erhalt der Vitalität notwendig werden.

### Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Aktion „Gesund & fit“ der Arbeiterkammer kann als Beitrag zur Betrieblichen Gesundheitsförderung angefordert werden. Aber auch Betriebsrätinnen und Betriebsräte oder interessierte Firmenchefs können auf dieses kostenlose und niederschwellige Angebot zurückgreifen, das von den AK-Mitgliedern in den Betrieben gerne angenommen wird. Jährlich lassen sich mehr als 8.000 Beschäftigte im Rahmen dieses AK-Service testen.

## Gesund & fit Der Check direkt im Betrieb

Das AK-Gesundheitsteam zeigt den persönlichen Gesundheitszustand in einer halben Stunde.

- AK-Team aus qualifiziertem Fachpersonal
- ärztliche Begleitung durch einen Arbeitsmediziner
- vier wichtige Blutwerte
- Blutdruck und Puls
- Lungenfunktion
- Hör- und Sehvermögen
- Körperfett/Body-Mass-Index
- Ernährungsscheck
- Abschlussgespräch und Gesundheitspass

Info und Anmeldung: [www.akstmk.at](http://www.akstmk.at), Tel. 05 7799, [martina.preis@akstmk.at](mailto:martina.preis@akstmk.at)



**Nina Egger, BA**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement, Lebenswertes Joanneum

Haben Sie die Aktion „Gesund & fit“ schon öfter angefordert?

Ja, das AK-Gesundheitsteam wurde vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement des Universalmuseum Joanneum öfters bei den unternehmensinternen Gesundheitstagen angefordert. Die Gesundheitschecks sind dabei ein wichtiger Programmpunkt.

Wie ist die Rückmeldung der Kolleginnen und Kollegen?

Seitens der Kolleginnen und Kollegen gab es auch heuer bei den betrieblichen Gesundheitstagen zahlreiche positive Rückmeldungen zu den umfangreichen Gesundheitstests und der Kompetenz des AK-Gesundheitsteams.



**Günter Wölfler**  
Vorsitzender Arbeiterbetriebsrat AT&S, Leiterplattenherstellung

Wir haben das AK-Team schon öfter im Betrieb gehabt, weil es zum Gesundheitsprogramm der AT&S super dazu passt. Aber auch, weil es eine schnelle Gesamtinformation des gesundheitlichen Zustandes der Kolleginnen und Kollegen bietet.

Die Rückmeldungen sind nur positiv, auch weil das alles während der Arbeitszeit stattfinden kann. Die Aktion hat für den Arbeitgeber einen hohen Stellenwert. Für uns vom Betriebsrat ist das ebenfalls eine tolle Sache und dafür möchte ich mich bei der AK bedanken.

# Sie wissen, worauf es ankommt!

Die „fit im job“-Jury, bestehend aus 11 unabhängigen ExpertInnen, evaluiert jährlich zahlreiche Projekteinreichungen steirischer Unternehmen, welche ihren MitarbeiterInnen die nachhaltigsten und innovativsten Programme im Bereich Betrieblicher Gesundheitsförderung oder in weiterer Folge im Betrieblichen Gesundheitsmanagement anbieten. Dabei kommt es nicht etwa auf das eingesetzte Kapital, sondern rein auf die durchgeführten Maßnahmen an. Prämiert wird in vier Kategorien – nach Unternehmensgröße.

## Kriterien

### 1. Partizipation

Beteiligung aller MitarbeiterInnen an der Entwicklung und Erhaltung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen

### 2. Ganzheitlichkeit

Berücksichtigung von verhaltens- sowie verhältnisorientierten Maßnahmen. Der Ansatz der Risikoreduktion ist mit dem Ausbau von Schutzfaktoren und Gesundheitspotenzialen verbunden.

### 3. Projektmanagement

Systematische Durchführung aller Maßnahmen und Programme. Dazu gehören: Bedarfsanalyse, Prioritätensetzung, Planung, Ausführung, kontinuierliche Kontrolle und Bewertung der Ergebnisse

### 4. Integration

Berücksichtigung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in allen Unternehmensbereichen und wichtigen Entscheidungen

### 5. BGF als Führungsaufgabe

Vorbildverhalten und soziale Kompetenz als Schlüsselfaktor für gesunde Mitarbeiterführung

## Preise



Award



Firmenplakette



Urkunde

### Wertschecks

Die Gewinner der Kategorien 1 und 2 erhalten je 500 Euro für weitere BGF-Maßnahmen.

### Annual Report

Die Gewinnerprojekte werden im jährlichen „fit im job – Annual Report“ vorgestellt.

### Preisträgervideos

Von allen ausgezeichneten Unternehmen werden Videos für die Preisverleihung und Social Media produziert.

### Netzwerk

Großes mediales Echo des Wettbewerbs. Die Gewinner werden in diversen Print- und Online-Medien vorgestellt oder erwähnt.

### Einsteigerförderung

Unternehmen, welche erstmals BGF-Maßnahmen gesetzt haben, werden mit einem auf ihre Bedürfnisse ausgerichteten Seminar bei der Entwicklung und Umsetzung ihrer Projekte unterstützt.

» Unabhängig von der Branche oder Größe eines Unternehmens bestimmen die Stärkung gesundheitsfördernder und die Reduzierung krankmachender Faktoren im Betrieb wesentlich den unternehmerischen Erfolg. Nutzen Sie die Chance, sich als Arbeitgeber zu präsentieren, der Wert auf die MitarbeiterInnen-Gesundheit legt, und zeigen Sie uns Ihre gesundheitsfördernden Maßnahmen.«

### MICHAEL WIESLER

Jury-Vorsitzender und Geschäftsführer der Fachgruppe Freizeit- und Sportbetriebe der WKD Steiermark

### Wertschätzung zeigen

Die Konzentration auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen ist ein Zeichen der Wertschätzung und eine Investition in die Wettbewerbsfähigkeit.

### MAG.<sup>A</sup> BEATE ATZLER, MPH

Geschäftsführerin des Instituts für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH (IfGP)

### In die Zukunft investieren

BGF ist immer eine Investition in die Zukunft, denn sie stärkt das Gesundheitsverhalten und gestaltet das Arbeitsumfeld.

### CHRISTA KOPF

BGF-Projektbegleitung und Projektberatung der BVAEB

### Verantwortung übernehmen

Zeigen Sie uns, dass Ihr Unternehmen die besten Rahmenbedingungen für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schafft!

### LISA BAUER, MA

Mitarbeiterin des Gesundheitsfonds Steiermark

### Maßnahmen setzen

In der Projekteinreichung sollte dargelegt werden, welche Maßnahmen ergänzend zur gesetzlichen Evaluierungs- und Maßnahmenpflicht getroffen wurden.

### MAG. KARL SCHNEEBERGER

Leiter der Abteilung Betriebsbetreuung und ArbeitnehmerInnenschutz, AK Steiermark

### Einbindung der Belegschaft

Machen Sie BGF nicht nur für, sondern vor allem mit ihren MitarbeiterInnen. Deren Einbindung ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren für mehr Gesundheit in Ihrem Unternehmen.

### MAG. (FH) ROLAND KAISER, MSC

ÖGK, Servicestelle BGF Steiermark, Abteilung Gesundheitsförderung und Public Health



## Weitere Jurymitglieder

### DR.<sup>IN</sup> ROSWITHA HOSEMANN

Fachärztin für Arbeitsmedizin, AUVA

### DR. GEORG WULTSCH

Arbeitsmedizinisches Zentrum Graz

### MARTIN WIRTH

Branchensprecher der Freizeit- und Sportbetriebe und Gschf. Best Fitness Wirth GmbH

### MAG. MANUEL HÖFFERER

Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, WKD Steiermark

### GERHARD SAMASTUR

Abteilungsleiter Pensionsversicherungsanstalt Steiermark



# » Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz bedeutet Wertschätzung allen MitarbeiterInnen gegenüber.«



## Betriebliche Gesundheitsförderung der BVAEB

Der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) ist es ein großes Anliegen, Gesundheit zu erhalten und Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz zum Wohl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu optimieren. Gerade in diesen herausfordernden Zeiten kommt dem Thema Gesundheit am Arbeitsplatz noch mehr Bedeutung zu. Das Team der BVAEB berät und begleitet daher Dienststellen, Betriebe, Schulen und Kindergärten online und vor Ort bei der Gestaltung von ganzheitlichen Gesundheitsförderungsprojekten. Dabei sollen vorhandene Belastungen bestmöglich reduziert und Ressourcen gestärkt werden.

Die Expertinnen und Experten der BVAEB unterstützen bei der Planung, Analyse, Realisierung und Evaluierung eines Projektes. Ausgehend vom individuellen Bedarf und den Bedürfnissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden Maßnahmen entwickelt, Rahmenbedingungen gestaltet und

gesundheitsförderliche Verhaltensweisen angeregt. Ziel ist es, Gesundheitsförderung als fixen Bestandteil in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Im Jahr 2021 werden fünf Dienststellen des öffentlichen Dienstes mit dem steirischen Gesundheitspreis ausgezeichnet. Der Kindergarten Spielberg Freizeitanlage, das Bezirksgericht Deutschlandsberg, das Justizzentrum Leoben, die Universität Graz sowie der Sozialhilfeverband Bruck-Mürzschlag setzen einen Fokus auf die Betriebliche Gesundheitsförderung und werden dabei von der BVAEB begleitet.

Der Generaldirektor der BVAEB, Dr. Gerhard Vogel, gratuliert den fünf ausgezeichneten Dienststellen und betont: „Die Preisträgerinnen und Preisträger investieren gemeinsam mit der BVAEB nachhaltig in die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Zu Recht zeichnet der steirische Gesundheitspreis diese exzellenten Leistungen aus.“

**DR. GERHARD VOGEL**  
Generaldirektor der BVAEB

Foto © Marion Carniel



## » Bekanntlich sind die angenehmsten Krankheiten jene, die man gar nicht erst bekommt.«

Gesundheitsförderung hat sich in den letzten Jahren zu einem unentbehrlichen Eckpfeiler zur Erhaltung, Förderung und Verbesserung der Gesundheit in der Bevölkerung entwickelt. Im Schnitt verbringen Österreicherinnen und Österreicher 7 Stunden 42 Minuten pro Tag mit ihrer Haupterwerbstätigkeit. Das bedeutet, dass die Arbeitsumgebung die körperliche und geistige Gesundheit maßgeblich beeinflusst.

Deshalb ist es für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber von großem Interesse, die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und auf ein ganzheitliches Wohlbefinden zu achten.

Für uns als Gesundheitsressort des Landes Steiermark ist dies eine enorme wichtige Entwicklung, denn die Förderung der gesunden Jahre aller Steirerinnen und Steirer steht im Zentrum unserer Bemühungen. Bekanntlich sind die angenehmsten Krankheiten jene, die man gar nicht erst bekommt.

**JULIANE BOGNER-STRAUSS**  
Landesrätin für Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege

Foto © Marija Kanizaj



**Gemeinsam gestärkt  
in die Zukunft.**



**GEMEINSAM GESÜNDER.**  
**Mit der Sozialversicherung  
der Selbständigen.**





## INTERVIEW

# »Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.«

VIKTORIA SCHNADERBECK

Profifußballerin und „fit im job“-Botschafterin

**Rückblickend auf dein zweites Jahr als „fit im job“-Botschafterin – wie hast du den Wettbewerb erlebt und was bedeutet es dir, diese Initiative bei ihrem 20-jährigen Jubiläum begleiten zu können?**

Ich freue mich sehr, dass ich die Initiative „fit im job“ bereits das zweite Jahr begleiten darf. Loyalität und Nachhaltigkeit sind für mich wichtige Werte, die sich auch in unserer Partnerschaft widerspiegeln. Insbesondere freue ich mich, das 20-jährige Jubiläum mitzubegleiten. Es ist ein Zeichen für kontinuierliche gute Arbeit.

**Hat sich in dieser Zeit dein Gesundheitsbewusstsein verändert oder sogar geschärft?**

Für mich persönlich war Gesundheit immer schon das wichtigste Gut. Daher sehe ich mich in der Verantwortung, dieses Gesundheitsbewusstsein an andere weiterzugeben.

**Wie hängen körperliche und mentale Gesundheit für dich zusammen? Wie wichtig ist es, beide gleichermaßen zu erhalten und zu stärken?**

In einem gesunden Körper steckt bekanntlich ein gesunder Geist. Aber mentale Stärke ist umgekehrt eine wesentliche Basis für körperliche Gesundheit. Beides ist grundlegend wichtig.

**Wie hast du dich in dieser herausfordernden Zeit körperlich und mental fit gehalten? Was treibt dich stetig an?**

Ich habe sehr hohe Ansprüche an mich. Um diesen gerecht zu werden, versuche ich stets das Beste aus jeder Situation herauszuholen. In den letzten 1,5 Jahren habe ich gerade auf mentaler Ebene neue Aktivierungs- sowie Entspannungsübungen erlernt. Fitness ist ein permanenter Prozess.

**Viele Betriebe mussten in den letzten Jahren radikal umdenken. Die Bemühungen, gute Bedingungen zu schaffen, in denen sich die Mitarbeitenden entfalten können und wohlfühlen, steigen. Gleichzeitig herrschen ein großer Leistungsdruck und ein Mangel an qualifiziertem oder qualifizierbarem Nachwuchs. Wie denkst du, kann Betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen helfen?**

Unternehmen, die betriebliche Gesundheit aktiv fördern, können als innovatives und vorbildliches Unternehmen intern für Zufriedenheit und extern für einen guten Ruf sorgen. Sie ist ein „must have“, längst kein „nice to have“ mehr!





**Wie siehst du den aktuellen Wandel arbeitskultureller Bedingungen durch die junge Generation und das Arbeits-Mindset der Zukunft?**

Meiner Meinung nach geht es für Betriebe darum, den rasanten Veränderungen am Arbeitsmarkt und in der Arbeitskultur gerecht zu werden, indem sie umdenken: innovative statt konservativer Modelle. Diversität statt Homogenität. Vertrauen statt Kontrolle. Fehlerkultur statt perfektionistischer Kultur.

**Mit „fit im job“ möchten wir einen Teil dazu beitragen, dass sich mehr Betriebe unabhängig von der Betriebsgröße oder Branche mit dem Thema körperliche und mentale Gesundheit im Arbeitsalltag beschäftigen und motiviert werden, selbst aktiv zu werden. Was denkst du, könnte noch mehr anspornen?**

Man kann ein Vorbild für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein. Zudem sind Investitionen in Human Capital die nachhaltigsten und wertvollsten Innovationen. Aber man hat vor allem in den letzten 1,5 Jahren gesehen, dass ein mental und körperlich gesunder Mensch grundsätzlich besser mit Widerständen und Krisen umgehen kann.

**Denkst du, dass sich auch das Employer Branding durch gesunde und motivierte MitarbeiterInnen stärken lässt und sich durch die Etablierung eines ganzheitlichen und authentischen Gesundheitsmanagements auch die Außenwirkung eines Unternehmens positiv verändert?**

Die wachsende Konkurrenz am Arbeitsmarkt erfordert eine starke Positionierung. Mit dem Fokus auf Mitarbeitergesundheit, das Wohlbefinden der Mitarbeiter und die Work-Life-Balance kann man Wettbewerbsvorteile erzielen und so Mitarbeiter an das Unternehmen binden bzw. für potenzielle Mitarbeiter attraktiver werden.

**Gibt es einen bestimmten Beruf, der für dich nach deiner Fußballkarriere in Frage kommen könnte? Eine klare Erwartungshaltung an den zukünftigen Arbeitgeber erleichtert eine Entscheidung ungemein. Worauf würdest du achten bzw. Wert legen?**

Es gibt viele Bereiche, die ich mir nach dem Fußball vorstellen kann. Ich werde mein Standbein als Keynote Speaker definitiv behalten. Ich kann mir zudem vorstellen, mit Menschen zusammenzuarbeiten und sie auf ihrem Lebens- und Karriereweg zu begleiten. Ich möchte als Person der Öffentlichkeit einen Beitrag zu einer besseren, toleranteren und offeneren Gesellschaft leisten. Das sind die Ansprüche an mich und meinen potenziellen Arbeitgeber.

**Auf dem Spielfeld ist ein hohes Maß an Konzentration gefragt. Was machst du kurz vor einem Spiel, um dich mental und körperlich in die richtige Verfassung zu bringen? Hast du Tipps, die man auch im Alltag umsetzen kann?**

Die Vorbereitung beginnt bereits unter der Woche: Ich akzeptiere im Training nur maximalen Aufwand. Ich achte konsequent auf meine Ernährung, Erholung, Entspannung und meinen Schlaf. Vor dem Spiel konzentriere ich mich auf das Wesentliche: meine Atmung, das Visualisieren möglicher Spielszenen, ausreichend Flüssigkeit und Energie und Lockerheit.

**» Für mich sind Themen wie Bildung, Gesundheit, Gleichberechtigung, Toleranz, Chancengleichheit und Selbstwertgefühl elementar. «**

**Nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Vor allem im Profi-Sport ist die Kombination aus körperlicher und mentaler Fitness besonders wichtig. Wie gehst du mit dem konstanten Leistungsdruck und den Erwartungshaltungen Anderer um?**

Externer Druck ist Teil meines Berufes. Umso wichtiger ist es, meinen internen eigenen Druck minimal zu halten. Das gelingt mir mithilfe mentaler Techniken. Ich konzentriere mich bewusst auf mich, statt auf andere. Bei negativen Gedanken fahre ich gegen ein mentales Stopp-Zeichen. Ich konzentriere mich auf die nächste Möglichkeit, statt auf den letzten Fehler.

**Während des Spiels gibt es unzählige Ablenkungen durch die Zuseher im Stadion. Wie schaffst du es, alles auszublenken, um den Fokus zu behalten?**

Umstände wie Gegner, Spielstand, Schiedsrichter, Zuseher, Wetter etc. können ablenken. Ich versuche dann aber, von der Lage- in die Handlungsorientierung zu kommen. Das gelingt mir durch proaktives Kommunizieren und aktives Mitwirken im Spiel.

**Eine Mannschaft besteht aus mehr als nur 11 Spielern. Trainer, Therapeuten, Ärzte & Co leisten im Hintergrund ebenfalls ihren Beitrag. Welche Rolle spielen Zusammenhalt und Teamgeist für den Erfolg?**

„Ein Team ist nur so stark wie sein schwächstes Glied.“ Zusammenhalt und Teamgeist sind wesentliche Bausteine eines Erfolgsteams. Dafür ist eine entsprechende Team-

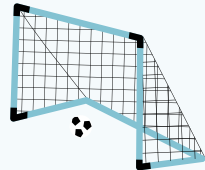


Foto © Niklas Stadler

kultur notwendig. Ziele, Regeln und Rollen bilden den Rahmen und werden durch richtige Kommunikation und Führung gelebt.

**Nach dem Schlusspfiff wird's leise. Tobende Mengen, Nachbesprechungen, Analysen und Interviews an einem einzigen Abend. Was machst du nach einem anstrengenden Spiel, um dich körperlich und mental wieder ins Gleichgewicht zu bringen?**

Ich brauche meine Home-Base. Bei Heimspielen ist es mein Zuhause, bei Auswärtsspielen kreierte ich sie durch die richtigen Leute um mich oder über das Telefon. Unmittelbar nach dem Spiel reflektiere ich mein Spiel für mich, dann mit einer vertrauten Person. Danach richte ich meinen Fokus auf die aktive Erholung: Essen, Trinken, Massage und Schlaf. Hobbys, Familie und Freunde helfen mir, mental abzuschalten.



# » Wir können nur gemeinsam Rahmenbedingungen für eine gesunde Arbeitswelt schaffen und erhalten.«



Neben den physischen Überlastungen nehmen gerade in dieser herausfordernden Zeit der Corona-Pandemie mit vielen Unsicherheiten psychische Probleme eklatant zu. Gerade jetzt ist es wichtig, wieder mehr Augenmerk auf die gesundheitsfördernden Aspekte des Arbeitens zu legen und ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen.

Wichtig ist auch, dass alle Beschäftigten aktiv in die Entwicklung und Erhaltung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen miteinbezogen werden. Die Führungsebene soll sensibel sein und als Vorbild handeln. Eine gelebte wertschätzende Unternehmenskultur ist unerlässlich. Dabei bedarf es einer laufenden Bewusstseinsbildung im gesamten Unternehmen.

## Verknüpfung der Lebensqualität mit unserer Arbeit

Als Präsident der Ärztekammer Steiermark ist es mir sehr wichtig, Initiativen wie „fit im job“ zu unterstützen, denn die-

se sind eine Ermutigung für viele weitere Unternehmen. Das optimale Zusammenspiel einer gesunden Arbeitsumgebung und eines gesunden Lebensstils stärkt die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität insgesamt aus.

## Prävention und Vorsorge

Es ist mir aber auch ein großes Anliegen, auf die Wichtigkeit der jährlichen Gesundenuntersuchung hinzuweisen. Diese nimmt in der modernen Medizin einen besonders wichtigen Stellenwert ein und verfolgt zwei Ziele: die Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren (Primärprävention) und die Früherkennung von Krankheiten (Sekundärprävention). So können viele Krankheiten rechtzeitig erkannt und mit entsprechenden Maßnahmen geheilt oder zumindest eingebremst werden. Auch viele Unternehmen fördern die Teilnahme an der Gesundenuntersuchung mit zusätzlichen Anreizen.

**DR. HERWIG LINDNER**  
Präsident der Ärztekammer Steiermark

Foto © Oliver Wolf



## » Prävention und Resilienz sind Schlüsselbegriffe des Strebens nach beruflichem Erfolg und Lebensglück.«

20 Jahre „fit im job“. 20 Jahre, in denen die Welt der Arbeit fundamentalen Veränderungsprozessen ausgesetzt war. Prozesse wie Internationalisierung und Digitalisierung, die längst liefen, deren Auswirkungen jedoch vielen erst jetzt so richtig bewusst wurden. Eine Dynamik, die manchem als krisenhaft erscheinen mochte. Dazu gesellte sich der demografische Wandel mit dem immer dramatischeren Fachkräftemangel. Zugleich traten Glück, Gesundheit, Wohlstand und Erfolg noch stärker in den Fokus individueller Lebensentwürfe. Schließlich zeigte uns die Pandemie die Verwundbarkeit dieses Glückskonzepts auf – und sorgte dafür, dass „Prävention“ und „Resilienz“ zu Schlüsselbegriffen des täglichen Bedarfs wurden.

Mit unseren drei Bereichen psychologische, sportwissenschaftliche und Ernährungsberatung sind wir Lebens- und Sozialberater\*innen die Expert\*innen für diese Erfolgsressourcen – und damit zentrale „fit im job“-Partner\*innen.

**ANDREAS HERZ, MSC**  
Vizepräsident der WKO Steiermark und Obmann der Fachgruppe  
Personenberatung und Personenbetreuung

Foto © Foto Fischer



## » Mit 'fit im job' holen wir erfolgreiche Beispiele betrieblicher Gesundheitsvorsorge vor den Vorhang!«

Die Corona-Pandemie hat uns in den vergangenen Monaten sehr deutlich ins Bewusstsein gerufen, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist. Damit hat auch die Gesundheitsvorsorge für viele Menschen eine neue, deutlich stärkere Bedeutung bekommen. In zahlreichen steirischen Unternehmen hat dieses Thema bereits seit vielen Jahren einen sehr hohen Stellenwert.

Das wird etwa beim steirischen Gesundheitspreis „fit im job“ deutlich, der heuer sein 20-jähriges Jubiläum feiert. Die Vielzahl an erfolgreichen Projekten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge zeigt jedes Jahr, dass den heimischen Firmenchefs die geistige und körperliche Fitness ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Herzen liegt. Diese Beispiele sollen anderen Betrieben als Vorbilder dienen. Ich gratuliere dem Organisationsteam um Fachgruppenobfrau Daniela Gmeinbauer herzlich zum Jubiläum und danke sämtlichen Projektpartnern, die diese tolle Initiative ermöglichen.

**BARBARA EIBINGER-MIEDL**  
Wirtschaftslandesrätin

Foto © Rothwangl



# Teamwork makes the dream work.

Gewinner  
fit im job  
2021



## DIESE STEIRISCHEN UNTERNEHMEN MACHEN ES VORBILDHAFT!

Mit ihren innovativen Projekten und herausragenden Leistungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) wurden sie mit dem Förderpreis für körperliche und geistige Gesundheit „fit im job 2021“ ausgezeichnet.

# Miteinander Mensch bleiben!

Der **Sozialhilfeverband Bruck-Mürzzuschlag** hat die Vorteile betrieblicher Gesundheitsförderung erkannt und investiert dauerhaft in die Gesundheit seiner MitarbeiterInnen und BewohnerInnen.

## „Miteinander Mensch bleiben“

Dies ist der Leitsatz des Sozialhilfeverbandes Bruck-Mürzzuschlag, Träger von 8 Pflegeheimen, 2 Tageszentren, einem Logistikzentrum und einem gesonderten Standort für die Geschäftsleitung.

Der Sozialhilfeverband hat bereits im Jahr 2014 mit dem Projekt „Langsam wachst ma z'samm“ ein betriebliches Gesundheitsförderungsprojekt gestartet. Mittlerweile ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement fix in die Aufbau- und Ablaufstruktur des Unternehmens implementiert und wird nachhaltig umgesetzt. Es wird ein enger Kontakt zwischen den Führungskräften und den gesundheitsbeauftragten MitarbeiterInnen gehalten, die Rückmeldungen über die Bedarfe jedes einzelnen Hauses geben.

## Stärkung der Widerstandskräfte

Im Jahr 2020 musste die BGF-Planung auf die zusätzlichen Belastungen durch die Covid-Pandemie angepasst werden, da vor allem der Pflegebereich in dieser Zeit besonders gefordert wurde und die Arbeitsstrukturen laufend angepasst werden mussten. Im Rahmen des BGF wurden unter anderem Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Widerstandskräfte gesetzt wie z. B. Achtsamkeitstrainings, Atemübungen und progressive Muskelentspannung.

## Weitere BGM-Maßnahmen:

- über Fit2Work wurde ein Wiedereingliederungsmanagement implementiert
- vielseitige Bewegungsangebote werden umgesetzt, u. a. die Initiative Walk4Fun
- unternehmenseigene Frischküchen versorgen BewohnerInnen und MitarbeiterInnen mit gesunden und regionalen Gerichten
- Akutmassagen werden für alle MitarbeiterInnen angeboten

## Evaluierung psychischer Belastungen

Im letzten Jahr wurde ein Schwerpunkt auf die Evaluierung der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz gelegt, die der Betrieblichen Gesundheitsmanagerin sehr wichtig war. Der Sozialhilfeverband möchte auf Basis der Auswertung des Arbeitspsychologen gezielt Maßnahmen ergreifen, um die Gesundheit der MitarbeiterInnen zu schützen beziehungsweise zu fördern.



**Gewinner-Kategorie:** 4 (über 250 MitarbeiterInnen),

Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Branche:** Gesundheitsbereich/Pflege

**ArbeitnehmerInnen:** 683

**Sonstiges (z. B. Anteil ArbeitnehmerInnen mit**

**Migrationshintergrund, Lehrlinge etc.):**

34 % ArbeiterInnen, 66 % Angestellte,

92 % der MitarbeiterInnen im Schichtdienst



Gewinner „fit im job 2021“: Kategorie 4, BGM

[www.sozialhilfeverband.at](http://www.sozialhilfeverband.at)

# We work for tomorrow!

**Gerne und gesund arbeiten durch Betriebliche Gesundheitsförderung. Ein erfolgreiches BGF fußt auf der Partizipation aller MitarbeiterInnen – so auch an der *Universität Graz*.**

## Nachhaltige BGF-Ausrichtung an der Uni Graz

Was im Jahr 2013 mit einer umfassenden Ist-Analyse quasi nach BGF-Lehrbuch begann, entwickelte die Universität Graz konsequent in Richtung strategisch-betriebliches Gesundheitsmanagement weiter. Der partizipative Gedanke in allen Schritten der BGF hatte dabei höchste Priorität. Nicht nur bei der Projektumsetzung, auch bei den zahlreichen und innovativen Maßnahmen konnte man intern aus dem Vollen schöpfen und auf Expertise in Lehre und Forschung zurückgreifen. Im Entwicklungsplan 2022–2027 ist die BGF als eigener Punkt verankert. Dies unterstreicht die nachhaltige BGF-Ausrichtung der Universität Graz.

**Gewinner-Kategorie:** 4 (über 250 MitarbeiterInnen),  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
**Branche:** Bildung  
**ArbeitnehmerInnen:** 4.576



## Beispiele umgesetzter Maßnahmen:

- Beratungsstelle für MitarbeiterInnen bei beruflichen und privaten Problemen, in Entscheidungs- und Konfliktsituationen
- Zentrum „unikid & unicare“ zur Beratung und Unterstützung von Studierenden und MitarbeiterInnen mit Kindern und zu pflegenden Angehörigen inkl. Uni-Kinderkrippe, Uni-Kindergarten, Tagesmütter, Ferienangebot der „Science Holidays“ u. v. m.
- Gezielte Angebote für Lehrlinge (z. B. Suchtprävention)
- Angebot des OMG-Cafés (Online-Meet-and-Greet) im Zuge der Corona-bedingten Kontaktbeschränkungen
- Umfassendes Sportprogramm inkl. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten an 12 verschiedenen Orten
- Uni-Graz-Fahrrad, Fahrrad-Checks und Förderungen bei der Anschaffung eines E-Bikes
- Maßnahmen im Wiedereingliederungsmanagement

## Entwicklung neuer & Adaption bewährter Maßnahmen

Das Angebot der Maßnahmen richtet sich nach den Bedürfnissen der Beschäftigten, welche sich aus den Analyseergebnissen der MitarbeiterInnenbefragungen und -gespräche, Arbeitsplatzbegehungen sowie Einzelgespräche ergeben. Dies ermöglicht die Entwicklung von Maßnahmen, unterstützt Fokusgruppen und Gesundheitszirkel und dient letztlich dem Commitment im Rahmen der BGF.

## Fachliche Weiterentwicklung der Führungsebene

Die Entwicklung von Führungskräften hat an der Uni Graz eine besonders hohe Priorität. Dabei geht es nicht nur um die fachliche Entwicklung, sondern auch um die von persönlichen und sozialen Kompetenzen und die Vermittlung von Kompetenzen im Bereich der gesundheitsförderlichen Führung. Im Jahr 2020 gab es Angebote speziell für Führung in der Distanz bzw. Führung im Homeoffice.

**UNI  
GRAZ**

# MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen

**Das *Justizzentrum Leoben* ist im Bereich der Rechtsprechung in Zivil- und Strafsachen tätig und wiederholt Teilnehmer bei „fit im job“. Letzteinreichung 2018!**

**Gewinner-Kategorie:** 3 (51 bis 250 MitarbeiterInnen),  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
**Branche:** Öffentlicher Dienst  
**ArbeitnehmerInnen:** 115



## BGF ist Führungsaufgabe

Ziel einer erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsförderung im Justizzentrum Leoben ist es, dass BGF als Führungsaufgabe wahrgenommen wird und in bestehende Managementsysteme integriert ist. Der Stellenwert der Gesundheit wird im Justizzentrum Leoben immer bedeutender, was sich insbesondere auch in der Unterstützung der Präsidentin des Landesgerichts Leoben samt ihrer Teilnahme an diversen Workshops zeigt.

## Potenziale erkennen und fördern

Die wichtigste Aufgabe gesundheitsfördernder Personalführung und Arbeitsorganisation besteht darin, die Fähigkeiten der MitarbeiterInnen bei der Arbeitsgestaltung zu berücksichtigen, möglichst viele MitarbeiterInnen sollen an Planungen und Entscheidungen beteiligt werden. Die Beteiligungsmöglichkeiten reichen von der Teilnahme an Gesundheitszirkeln, Gestaltung von MbM (MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen), Mitarbeit bei Workshops, Frage- und Feedbackbögen u. v. m.

Aus der Arbeit der Gesundheitszirkel entsteht zu Beginn jeden Jahres ein Maßnahmenplan, der bis zum Jahresende umgesetzt wird.

## Prävention in Zeiten von Corona

Aufgrund der Pandemie waren umfangreiche Schutzmaßnahmen wie das Aufstellen von Desinfektionsspendern, Anbringen von Hygieneschildern, vorzugsweise Führen von



Telefonaten (Amtstag) anstatt persönlichem Kontakt, Forcieren von Homeoffice mit zur Verfügung gestellter Hardware, Motivation der Richter, Verhandlungen via ZOOM abzuhandeln, notwendig.

Gerichtsvollziehern, welche bei den Vollzügen vor Ort oftmals mit aggressiven Hunden konfrontiert sind, wurde der Workshop „Hund und Mensch – Begegnung ohne Missverständnisse“ angeboten.

## Gesunde Ernährung im Betrieb

Weitere Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung reichen von Vorträgen zum Thema „Ernährung und Immunsystem“ mit anschließendem Kochworkshop, Workshops für die psychische Gesundheit wie „Humor – von den Gewichten des Alltags befreien“, über Workshops zur Steigerung der Lebensfreude bis zur Eröffnung des Sozialraumes nach dem Corona-Lockdown mit einem 7-gängigen Eröffnungsmenü.



# Schritt für Schritt – gemeinsam fit!

Der Einsatz des **Bezirksgerichts Deutschlandsberg** für gesundheitsfördernde Maßnahmen im Betrieb zeigte sich bei „fit im job 2021“ in einem klar strukturierten, ganzheitlichen BGF-Projekt.

Aufgrund zusätzlicher Herausforderungen durch die Dienststellenzusammenlegung des Bezirksgericht Deutschlandsberg wurde die Teilnahme am Projekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung der BVAEB beschlossen. Das Motto des Gesamtprojektes lautet: „Schritt für Schritt – gemeinsam fit“. Es wurde ein neues Projektteam gegründet und eine Projektleiterin bestellt. Die Kick-off-Veranstaltung wurde bereits im Juni 2017 durchgeführt.

Nach Feststellung der Ist-Situation unter Einbindung des gesamten Teams und Erstellung des Maßnahmenplans wurden Themenschwerpunkte erarbeitet und umgesetzt. Unter anderem wurden eigens Bewegungs-Multiplikatorinnen ausgebildet, um das Projekt „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ durchzuführen, welche auch laufend die körperliche Fitness der KollegInnen fördern. Zusätzlich wurden Workshops angeboten, wobei die unterschiedlichen Inhalte detailliert auf die Bedürfnisse der einzelnen MitarbeiterInnengruppen ausgerichtet wurden. Besonders hervorzuheben ist, dass alle Workshops, Maßnahmen und Erhebungen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Anwesenheiten aller MitarbeiterInnen während der Dienstzeit durchgeführt wurden.

Als Maßnahmenziele definiert wurden die Verbesserung der internen Kommunikation und der Arbeitszufriedenheit, ein gesunder Umgang mit Arbeitsdruck, die Steigerung des Wohlbefindens und die Reduktion von Krankenständen.

**Gewinner-Kategorie:** 2 (11 bis 50 MitarbeiterInnen), Betriebliche Gesundheitsförderung  
**Branche:** Öffentliche Verwaltung  
**ArbeitnehmerInnen:** 31



## Beispiele umgesetzter Maßnahmen:

- Unterschiedliche Workshops wie Stress- und Burnout-Prävention, Augentraining, Rückentraining, Achtsamkeit, Zeitmanagement, gesunde Mahlzeit, Ernährungsvorträge, Rauchfrei in 6 Wochen
- Ausbildung von vier Bewegungsmultiplikatorinnen zur Förderung der körperlichen Fitness und Gründung des Projektes „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“
- Die interne Kommunikation wurde durch eine eigene Whats-App-Gruppe und ein für jeden zugängliches Gesundheitsboard erleichtert.

Aufgrund sehr guter Ergebnisse wird das BGF-Projekt dauerhaft implementiert. Das BGF-Gütesiegel wurde für den Zeitraum 2020–2021 zuerkannt und die Integrationsvereinbarung abgeschlossen.

## » BGF bietet den Unternehmen maßgeschneiderte Lösungen und liefert punktgenaue, nachhaltige Ergebnisse! «



### BGF – eine Erfolgsstory mit vielen Siegern

Seit rund 15 Jahren unterstützt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in der Steiermark die Aktivitäten der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) – mit durchaus beachtlichen Zahlen: Mehr als 90.000 Beschäftigte in 325 Partnerbetrieben haben bereits von den BGF-Maßnahmen ihrer Gesundheitskasse profitiert.

Klarerweise kommt dieses Engagement nicht von ungefähr und ist wissenschaftlich vielfach belegt: Betriebliche Gesundheitsförderung trägt ganz wesentlich zur Zufriedenheit, Motivation und Gesundheit der Beschäftigten in den Unternehmen bei. Das wirkt sich auch positiv auf den wirtschaftlichen Erfolg und das Betriebsklima aus: Gesunde und bestens motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen ihre Kompetenzen, Potenziale und Ideen in die Unternehmen ein, was den Betrieben wertvolle Innovationen im Hinblick auf Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit beschert. Kurz: Durch BGF entsteht eine Win-win-Situation, von der die Be-

schäftigten, die Unternehmen und auch das Gesundheitssystem profitieren.

Als die Aktion „fit im job“ vor 20 Jahren erstmals an den Start ging, konnten nur wenige Eingeweihte etwas mit dem Kürzel „BGF“ anfangen. Heute dürfen alle Beteiligten stolz sein, wie prächtig sich das Baby von damals entwickelt hat. Es war ganz einfach wichtig, „gesunde“ Unternehmen vor den Vorhang zu holen und ihnen eine öffentliche Bühne zu geben.

Die Aktion „fit im job“, mit der die ÖGK inzwischen eine langjährige Partnerschaft verbindet, hat einen wesentlichen Beitrag zur Akzeptanz und zum Siegeszug der Betrieblichen Gesundheitsförderung geleistet. So wie es aussieht, hat die BGF tatsächlich das Zeug zum Evergreen – ihre Bedeutung wird angesichts der rasanten Veränderungen am Arbeitsplatz weiter zunehmen. In diesem Sinne freuen wir uns auf die nächsten 20 Jahre „fit im job“!

**VINZENZ HARRER**  
Landesstellenausschuss-Vorsitzender ÖGK Steiermark

Foto © ÖGK/Wrann

# Das eigene Wohlergehen hat einen neuen Stellenwert

**Achtsam mit sich und den anderen umgehen! Unter dieser Prämisse konnte die *Kindergarten Spielberg-Freizeitanlage* auch herausfordernde Zeiten sehr gut bewältigen.**

## „Ich für mich“

Der Fokus auf Gesundheit wurde bereits 2016 im Rahmen des Projektes „Gesunder Kindergarten, gemeinsam wachsen“, gelegt, wo das Ziel die Kinder und deren Eltern waren. Erst mit dem extern begleiteten ganzheitlichen BGF-Projekt mit dem Titel „Ich für mich“ von 2018 bis 2020 kam die Erkenntnis, dass wir auch auf uns selbst gut achten müssen, damit es unseren Schützlingen noch besser gehen kann.

## Teamkultur und Zusammenarbeit

Bei den regelmäßig durchgeführten Teamgesprächen werden Anliegen und Bedürfnisse evaluiert und unter Einbeziehung des erstellten Maßnahmenplanes entsprechende Angebote ausgewählt. Ehrlichkeit und Offenheit in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse bilden die Voraussetzung in Bezug auf die Maßnahmenumsetzung. Die gesetzten Ziele wie Stärkung der körperlichen und geistigen Gesundheit, Forcieren von Teambuildingsaktivitäten, gezielte Bearbeitung belastender Problemfelder sowie eine ruhigere Pausengestaltung konnten gut umgesetzt werden. Die Arbeitszeitgestaltung wird intern geregelt, hier gilt der situationsorientierte Ansatz, um den täglichen Gegebenheiten und Herausforderungen auch in gesundheitlicher Hinsicht besser entgegenkommen zu können.

## Wertschätzung und Achtsamkeit

Partizipation erhält in einem Team von 2 Personen eine zentrale Bedeutung und lebt von gegenseitigem Respekt,

wertschätzendem Umgang und Vertrauen. Gemeinsame Unternehmungen in der Freizeit haben dazu beigetragen, ein noch positiveres Betriebsklima zu fördern.



## Umgesetzte BGF-Maßnahmen:

- Start in den Berufstag mit einer Morgenmeditation vor Eintreffen der Kinder
- Stärkung der eigenen Fitness sowie auch der Fitness der Kinder durch gemeinsame Turneinheiten im Freien
- Anschaffung von 2 Paar Gesundheitsschuhen
- Gemeinsames gesundes Frühstück bei den Teambesprechungen
- Durchführung von Bewegungs-Workshops wie *Nordic Walking, Rückenschule, Teilnahme am Businesslauf*
- Ernährungsworkshops sowie Workshops zur Stärkung der seelischen Gesundheit wie *Aktives Glückserleben, Atem-Entspannungstechniken, Dankbarkeit, Humortraining, Stress, Resilienz, Stimmtraining, Burnout-Prävention, Selbstfürsorge*.

**Gewinner-Kategorie:** 1 (bis 10 MitarbeiterInnen), Betriebliche Gesundheitsförderung  
**Branche:** Kinderbildungs- und Betreuungseinrichtung  
**ArbeitnehmerInnen:** 2



# Technologieunterstützte Prozessoptimierung

**Bei „fit im job 2021“ wurde ein besonderes Augenmerk auf das Thema „Digitalisierung in der Arbeitswelt“ gelegt. Der Sonderpreis dafür ging an die Entwicklerfirma *Lukmann Consulting GmbH*.**

## Technologieunterstützte Prozessoptimierung

Das recht junge Unternehmen entwickelte sich von einer Unternehmensberatungsfirma in Richtung Softwareentwicklung mit dem zentralen Fokus auf technologieunterstützte Optimierung von Geschäftsprozessen. Dieses Wissen und die gewonnenen Erkenntnisse wurden nicht nur an andere Firmen verkauft, sondern brachten im Unternehmen den eigenen MitarbeiterInnen Verbesserungen im Sinne einer Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Auf Basis einer neuen Software mit integriertem Projektmanagement-Modul war der Weg zu einer enormen Effizienzsteigerung, klaren Abläufen, optimalen Informationsweitergabe innerhalb der Belegschaft etc. gegeben, sodass damit eine Wochenarbeitszeitreduktion von 38,5 auf 30 h möglich wurde – bei vollem Lohnausgleich und einer Reduktion der Krankenstände um 25 %.

Regelmäßige Mitarbeitergespräche, Zielmeetings etc. bewirken einen laufenden Informationsaustausch und die Möglichkeit, sich aktiv mit neuen Ideen einzubringen; gemeinsame Freizeitaktivitäten stärken darüber hinaus das Gemeinschaftsgefühl.

## Umgesetzte BGF-Maßnahmen:

- Arbeitszeitreduktion bei vollem Lohnausgleich, 30 Stunden Normalarbeitszeit pro Woche, 5-Tage-Woche à 6 Stunden mit flexiblen Arbeitszeiten (Gleitzeit)
- Unterstützung der Software-Entwickler durch „künstliche Software-Entwicklerin“ und Einführung digitaler Arbeitszeiterfassung und Projektmanagement
- Regelmäßige Teambuildings (monatliche Dart-Challenge, Tischfußball, ...)
- Gratis Mineralwasser, Tee, Obst, Süßes etc. stehen allen zur Verfügung

## SONDERPREIS „BGF IN DER ARBEITSWELT 4.0“

**Kategorie:** 1 (bis 10 MitarbeiterInnen)

**Branche:** Softwareentwicklung

**ArbeitnehmerInnen:** 8



- Gemeinsame Zielentwicklung und offene Gesprächskultur führten zu einer Motivationssteigerung der MitarbeiterInnen etc.

## Neuralgische Ansatzpunkte

Betriebliche Gesundheitsförderung hat in diesem Unternehmen an einem neuralgischen Punkt angesetzt: Arbeitsorganisation und Arbeitsprozesse unter Einbeziehung der MitarbeiterInnen. Die dadurch ermöglichte Arbeitszeitreduktion ermöglichte eine deutliche Verbesserung der Work-Life-Balance. Mitarbeitergespräche und gemeinsame Zielvereinbarungen fördern zudem die Arbeitszufriedenheit und führten zu einer Reduktion von Krankenständen und Fluktuation und steigern die Motivation.





# wohnanders GmbH

Der Geschäftsführung ist die Betriebliche Gesundheitsförderung ein großes Anliegen. Ausgehend von ursprünglichen Einzelmaßnahmen entstehen feste BGF-Strukturen. Dafür werden finanzielle und zeitliche Ressourcen zur Verfügung gestellt, eine Qualifizierungsmaßnahme einer Mitarbeiterin im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung Kleinstunternehmen angestrebt.

Ein am Beginn des Jahres stattfindender Gesundheitsworkshop gibt allen Mitarbeitern die Möglichkeit, Wünsche, Vorschläge und Belastungen einzubringen und gemeinsame Ziele zu definieren.

Das tägliche gemeinsame gesunde Frühstück, wöchentlich 1 x gemeinsames Mittagessen und 1 x wöchentlich gemeinsame Yoga- bzw. Bewegungseinheiten fördern eine positive Unternehmenskultur.

Fortbildungsmöglichkeiten und Gleitzeitvereinbarungen fördern die Motivation und Möglichkeiten, Beruf und Familie optimal zu vereinbaren! Indikator für die Richtigkeit der Maßnahmen sind die 100%ige Teilnehmerquote und die Zunahme der Anzahl der Verbesserungsvorschläge und Anregungen der Mitarbeiter, die eingebracht und auch umgesetzt werden.

**Kategorie:** 1 (1 bis 10 MitarbeiterInnen)

**Branche:** Innenarchitektur

**ArbeitnehmerInnen:** 5



Nominierung „fit im job 2021“: Kategorie 1

www.wohnanders.at

# Hair+Style

Betriebliche Gesundheitsförderung ist seit Jahren im Unternehmen ein wichtiges Thema und geht über den gesetzlichen Arbeitnehmerschutz weit hinaus.

Durch regelmäßige Mitarbeitergespräche können Vorschläge eingebracht werden und diese sind auch wichtig für die Psychohygiene der MitarbeiterInnen. Mittels ABS-Gruppen-Fragebogen werden Belastungen strukturiert erfasst. Arbeitszufriedenheit und Motivation werden durch Gleitzeit bzw. eigenständige Terminvereinbarungen mit KundInnen erhöht und führen zu einer verbesserten Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Weiterbildungen werden gefördert und Kurskosten vom Betrieb übernommen. Wertschätzender Umgang steht im Fokus des Unternehmens. Die Richtigkeit der Maßnahmen zeigt sich in der Senkung der Krankenstandstage und Steigerung der Arbeitsleistung, die sich wiederum durch Bonuszahlungen positiv auswirkt.

**Kategorie:** 1 (1 bis 10 MitarbeiterInnen)

**Branche:** Friseur und Perückenmacher

**ArbeitnehmerInnen:** 4



Nominierung „fit im job 2021“: Kategorie 1

# Convex ZT GmbH

Ein offenes und wertschätzendes Miteinander ist in diesem multikulturellen und gut organisierten Betrieb ein wichtiger Baustein, der sich an den Grundsätzen der partizipativen Unternehmensführung orientiert.

- Vier Zielformulierungen:**
- Work-Life-Balance der Mitarbeiter zu verbessern
  - Die interne Kommunikation und standortübergreifende Zusammenarbeit stärken
  - Mehr Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren
  - Digitalen Stress reduzieren

Die 23 Spielregeln für eine positive Zusammenarbeit wurden vom BGF-Team erstellt und ein eigener Betriebskindergarten wurde errichtet. Die Online-Kaffeepausen wurden zur besseren Kommunikation genutzt, um Problemstellungen zu besprechen und gemeinsam Lösungen

dafür zu finden. Auf die Partizipation der Mitarbeiterinnen wird dabei höchster Wert gelegt. Für das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen wurden auch stress- und lärmreduzierende Maßnahmen gesetzt. Zusätzlich wurde ein Mentoring-Programm für junge und weibliche Mitarbeiterinnen installiert. Eine Weiterführung des BGF-Teams wird dauerhaft beibehalten. Als Ziel wird genannt, die BGF-Projektvereinbarung mit der ÖKZ zu unterzeichnen. Durch die Volldigitalisierung der Büros, Online-Chaträume und virtuell abgehaltene Classroom-Trainings wurde eine flexible Arbeitszeitgestaltung ermöglicht.

**Kategorie:** 2 (11 bis 50 MitarbeiterInnen)

**Branche:** Bauwesen – Planungsbüro

**ArbeitnehmerInnen:** 24



Nominierung „fit im job 2021“: Kategorie 2

www.convex.at

Einsteiger  
fit im job  
2021

# Prisma Competences GmbH

**Kategorie:** 1 (1 bis 10 MitarbeiterInnen)

**Branche:** Unternehmensberatung

**ArbeitnehmerInnen:** 3

Die Prisma Competence GmbH hat im vergangenen Jahr erstmals Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung gesetzt. Mit der Einsteigerförderung erhält diese ein auf die Interessen und Bedürfnisse ausgerichtetes Seminar zur Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung ihrer BGF-Projekte.



Einsteigerförderung „fit im job 2021“

www.pris-ma.at

# » Die AUVA als sozialer Versicherungs-träger engagiert sich für Sicherheit und Gesundheit von Menschen im Berufsleben in Österreich.«



Die Gesundheit von Mitarbeiter:innen ist kein Zufallsprodukt, sondern das Ergebnis aus Rahmenbedingungen des Unternehmens und der individuellen Lebensführung. Ein funktionierendes Sicherheits- und Gesundheitsmanagement (wie z. B. das AUVA Sicherheits- und Gesundheitsmanagementsystem) kann diese beiden Faktoren positiv beeinflussen.

## Präventionskulturen aufbauen

Eine regelmäßige systematische Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit und Sicherheit und die kontinuierlichen Verbesserungen helfen dabei, eine nachhaltige Präventionskultur im Unternehmen aufzubauen. Regelmäßig durchgeführte Befragungen der Mitarbeiter:innen unterstützen dabei, den Bedarf und die Bedürfnisse sowie auch die Arbeitszufriedenheit der Bediensteten zu erfassen. Auf Basis der Ergebnisse können Ziele erarbeitet und Maßnahmen zur Verbesserung festgelegt werden. Die individuelle Gesundheit der Mitarbeiter:innen kann durch verhaltenspräventive Maßnahmen gestärkt werden. Diese können unterschiedlich gestaltet sein, das Spektrum reicht von Bewegungseinheiten,

Ernährungsworkshops bis zu Entspannungseinheiten u. v. m. Diese Aktivitäten unterstützen zusätzlich die Vernetzung zwischen Mitarbeiter:innen über den beruflichen Kontext hinaus.

## Die Mission der AUVA

Die AUVA steht für Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt und in der Ausbildung – extern und intern. Daher wird sie sich auch weiterhin gemeinsam mit allen Mitarbeiter:innen für die Sicherheit und Gesundheit einsetzen, um gesundheitsgerechte und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen sicherzustellen – im Bereich der Landesstelle selbst – aber auch in den beratenen Betrieben.

In der Prävention sieht die AUVA, neben der Unfallheilbehandlung, Rehabilitation und Geldleistungen, ihre wichtigste Aufgabe. Diese und die eindeutige Erkenntnis, dass gesunde Mitarbeiter:innen weniger Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten erleiden, ist der Grund dafür, dass wir die hervorragende Aktion „fit im job“ tatkräftigst unterstützen und ihr auch weiterhin viel Erfolg wünschen.

**KOMMR GÜNTHER STANGL**  
Vorsitzender des AUVA-Landesstellenausschusses Graz

Foto © AUVA



» Um 'erfolgreich zu altern' bedarf es präventiver Maßnahmen im Hinblick auf die körperliche und geistige Fitness und Beweglichkeit.«

Das kontinuierliche Ansteigen der durchschnittlichen Lebenserwartung der Menschen bringt per se nicht unbedingt ein Mehr an gesunden Lebensjahren. Im Bereich der körperlichen Fitness sind regelmäßiges Krafttraining, Ausdauertraining und Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit und des Gleichgewichts wesentlich. Die gewerblichen Fitnessbetriebe und Fitnesstrainer bieten dazu ein breites Angebot und professionelle Beratung. Auch das Tanzen erweist sich als ganzheitlicher Gesundheitsbooster.

Die steirischen gewerblichen Bildungsanbieter decken alle wichtigen Bereiche an sozialen und persönlichkeitsbildenden sowie Gesundheitsthemen ab und sind in der Lage, individuell und flexibel das anzubieten, was die Kunden benötigen.

Nähere Informationen zu den steirischen gewerblichen Bildungsanbietern findet man unter [www.bildungsanbieter.info](http://www.bildungsanbieter.info). Das Angebot der steirischen Fitnessbetriebe und gewerblichen Trainer sowie Tanzschulen ist sehr umfangreich; die Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe informiert gerne über Betriebe in der näheren Umgebung.

**KOMMR DANIELA GMEINBAUER**  
Obfrau der Fachgruppe der Freizeit- und Sportbetriebe

Foto © Klaus Morgenstern



» Gesundheit ist nicht nur für jeden von uns persönlich wichtig, sondern spielt auch für die Steiermark eine große volkswirtschaftliche Rolle.«

„fit im job“ ist ein in jederlei Hinsicht vorbildliches Projekt. Denn Betriebliche Gesundheitsförderung gewinnt nicht zuletzt aufgrund des demografischen Wandels enorm an Bedeutung. Innerhalb von nur 15 Jahren ist die Zahl der über 50-jährigen unselbständig Beschäftigten in der Steiermark von 68.893 auf 146.401 gestiegen – das ist mehr als eine Verdoppelung! Aus diesem Grund ist es nicht nur für jeden von uns persönlich wichtig, sich fit zu halten, es spielt auch für den Standort Steiermark eine große volkswirtschaftliche Rolle. Darum sind wir als WKO auch seit 20 Jahren stolzer Partner dieser Initiative.

Positive Beispiele gehören vor den Vorhang und darum möchte ich mich auch bei allen teilnehmenden Betrieben herzlich bedanken. Sie leisten tagtäglich Hervorragendes! „Leisten“ ist aber auch in anderer Hinsicht ein gutes Stichwort: Maßnahmen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind ökonomisch hocheffektiv. Aus Studien wissen wir, dass jeder eingesetzte Euro dreifach zurückfließt.

**ING. JOSEF HERK**  
Präsident der WKO Steiermark

Foto © Oliver Wolf

