

BPH Birkfeld Gesund



Abschlussbericht



„Gerngesund“

G ern Gesund.
E rnährung ist uns wichtig.
R ichtige Bewegung soll auch sein.
N imm dir Zeit,
G emeinsam
E nergie zu tanken.
S ei achtsam und
U msichtig mit dir selbst und deinen
N ächsten.
D anke für deine Teilnahme!

Für den Inhalt verantwortlich:

Mag. Gerlinde Rechberger
Heim- und Projektleitung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf zusätzliche Formulierungen der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden kann.

Inhalt	Seite
Vorwort Mag. Christian Fadengruber	4
Entstehungsgeschichte	5
Steuerungsgruppe	6-7
Projektteam	8-11
Interessantes zum Projektverlauf	12-13
Beteiligung an Maßnahmen / Aktivitäten	14
Ergebnisse MA-Befragung	15-17
Nachfrage nach Maßnahmen	18
Salsa Werte im Vergleich	19
Zusammenfassung	20
Fragebogenerhebung Mitarbeiterzufriedenheit DGKS G. Krämer	21
Kick-off-Veranstaltung	22
Maßnahmen	23-39
Mitarbeiter zum Gesundheitsprojekt	40-42
Abschlussveranstaltung	43
Sponsoren	44

Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bezirkspflegeheimes Birkfeld!
Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit ich Anfang 2012 als „Externer Projektbegleiter“ (ein sehr sperriger Begriff, ich weiß!) das erste Mal ins Bezirkspflegeheim (BPH) Birkfeld kam, hat sich bis jetzt einiges verändert. Das Projekt hatte noch nicht offiziell gestartet, hatte noch keinen eigenen Namen und nicht nur ich blickte auf eine bevorstehende, noch ungewisse Zeit: „Wie wird dieses Projekt letztlich ankommen?“ Heute, im März 2014, schreibe ich das Vorwort für eine Broschüre zum abgeschlossenen Gesundheitsförderungsprojekt „BPH Birkfeld Gesund - Gerngesund“. Nicht nur, dass das Projekt mittlerweile einen eigenen Namen und ein eigenes Logo bekommen hat. Nein, viel mehr! Ich blicke zurück auf ein Projekt von dem ich überzeugt bin, dass es im besten Sinne gut angekommen ist: Bei allen Mitarbeitern, die sich von Beginn an beteiligt haben. Bei den Bewohnern, die mittelbar den positiven Geist dieses Projektes erleben durften (und noch immer erleben!). Generell bei all jenen Menschen, die auf unterschiedlichste Weise die Umsetzung von „Gerngesund“ ermöglicht haben.

Drei Dinge sind mir nach der Zusammenarbeit mit Ihnen im BPH Birkfeld in bester Erinnerung: Zu allererst die **herzliche Aufnahme**, die ich von Beginn an in Ihrem Haus erleben durfte. Egal ob im direkten Kontakt mit Mitarbeitern des Projektteams oder bei flüchtigen Kontakten mit einzelnen Mitarbeitern oder Bewohnern in den Gängen des BPH Birkfeld. Immer hatte ich das Gefühl, an einem Ort der Offenheit und Ruhe zu sein, an dem Menschen willkommen sind! Weiters ist es das **erlebte Engagement** für diese Projektidee von Mitarbeitern aller Ebenen und Arbeitsbereiche. Als Prozessbegleiter erlebe ich auch Skepsis und Zurückhaltung beim Start von Großprojekten. Möglicherweise gab es dies auch in Ihrem Haus. Letztlich aber habe ich den Eindruck, dass dieses Projekt eine Eigendynamik entwickelt hat und dieses engagierte Miteinander das Projekt zu dem gemacht hat, was es schließlich wurde. Außerdem ist es die **Sinnhaftigkeit**, die ich in Ihrem Tätigkeitsbereich der Pflege und Betreuung von älteren Menschen sehe. Für mich war und ist es bereichernd zu erleben, dass es Betriebe wie das BPH Birkfeld gibt. Im würdevollen Umgang miteinander sehe ich einen gesellschaftlichen Wert, der oftmals zu wenig Beachtung findet. Wenn ich durch meine Tätigkeit einen Beitrag leisten konnte, um Ihre Arbeits- und Lebenswelt positiv mitzugestalten, dann erlebe ich das als sinnvoll.

Vieles fällt mir noch ein, wenn ich an die vergangenen beiden Jahre denke. Auch kenne ich Birkfeld und Umgebung nun ein bisschen besser. Damit meine ich nicht nur die kurvenreiche Anfahrt über Schmalspurbahntrassen sondern auch die Menschen und ihre herzliche Mentalität. Ihnen allen und allen Beteiligten, die zum Gelingen des Projekts „Gerngesund“ beigetragen haben möchte ich für die gute Zusammenarbeit danken. Mit dieser Broschüre halten Sie ein Ergebnis in Ihren Händen. Das Projekt selbst ist zu Ende doch der von Ihnen eingeschlagene Weg zur gemeinsamen Gestaltung Ihrer Arbeits- und Lebenswelt geht weiter. Ihnen allen alles Gute dafür und viel Spaß beim Durchblättern der Broschüre!

Christian Fadengruber
Projekt-Begleitung, Styria vitalis

Entstehungsgeschichte

In den Jahren 2008 – 2010 wurde das Bezirkspflegeheim Birkfeld (vormals Bezirkspensionistenheim Birkfeld) umgebaut. In dieser Zeit wurden sowohl der Bewohnerbereich als auch der Funktions- und Mitarbeiterbereich erweitert. Diese Umbauphase erfolgte bei vollem Betrieb. Um die Bewohner bestmöglich durch diese turbulente Zeit zu begleiten, waren die Anforderungen an die Mitarbeiter enorm. Lärm, Staub und natürlich immer wieder nicht vorhersehbare Ereignisse verlangten jedem Mitarbeiter Disziplin, Flexibilität und innere Gelassenheit ab. Als der Umbau zum größten Teil beendet war, galt es, unseren Bewohnern Sicherheit und Unterstützung zu geben, um sich im neuen Umfeld gut einzuleben.

Das alles kostete viel Energie und Kraft und es zeigte sich, dass nun der richtige Zeitpunkt war, etwas für die Mitarbeiter und deren geistiges und körperliches Wohlbefinden zu tun. In Gesprächen mit Mitarbeitern kam auch vermehrt der Wunsch nach präventiven Gesundheitsmaßnahmen.

Nachdem der Obmann des Sozialhilfeverbandes, Mag. Herbert Ribul, grünes Licht gegeben hatte, stellte unsere (damalige) Mitarbeiterin und Gemeinderätin Irene Luegger über die Marktgemeinde Birkfeld den Kontakt zu Styria vitalis – eine Gesellschaft für Gesundheitsschutz - her, die die Marktgemeinde Birkfeld als „Gesunde Gemeinde“ betreut. Im Frühjahr 2011 gab es erste Gespräche mit Frau Mag. Ines Krenn von Styria vitalis, mit deren Hilfe im Juli 2011 ein Antrag auf Förderung eines Gesundheitsprojektes beim Fond Gesundes Österreich eingereicht wurde.

Im Haus wurden in der Zwischenzeit alle Mitarbeiter dazu eingeladen, Vorschläge und Wünsche für ein Gesundheitsprojekt einzubringen und aus allen Bereichen - Küche, Pflege, Reinigung, Verwaltung – wurden Interessierte gesucht, die aktiv in einem Projekt-Team an der Gestaltung des Projektes mitarbeiten wollten.

Als im Februar 2012 die Zusage des FGÖ zur Förderung unseres Projektes kam, startete das interdisziplinäre Projekt-Team mit viel Elan in seine neue Aufgabe und erarbeitete in vielen Stunden und mit professioneller Begleitung durch Mag. Christian Fadengruber von Styria vitalis das Programm für unsere Mitarbeiter.

Durch die finanzielle und strukturelle Unterstützung von FGÖ, Styria vitalis, Stmk. GKK, BVA, Marktgemeinde Birkfeld, RAIBA Birkfeld und nicht zuletzt unserem Träger, dem Sozialhilfeverband Weiz wurde es möglich, für die Mitarbeiter des BPH Birkfeld ein umfangreiches und interessantes Angebot an Maßnahmen und Aktivitäten anzubieten. - Zum Erfolg wurde das Projekt aber erst durch die intensive Teilnahme der Mitarbeiter.

Mag. Gerlinde Rechberger
Projektleitung

Steuerungsgruppe



„Projekte entwickeln immer ein Eigenleben, das sich schwer planen lässt. Und so gibt es Varianten, wie Projekte im Nachhinein beschrieben werden können. Ein Projekt war dann ein *schlafender Riese*, wenn es mit großem Aufwand wenig Ergebnis erbracht hat. Oder es war eine *Feder im Wind*, wenn zielgerichtetes Arbeiten schwer gefallen ist. Für das BGF-Projekt *Gerngesund* gefällt mir die Beschreibung *Segelschiff* am besten: Es gab ein fernes Ziel. Es gab unterwegs ruhige und sicher auch stürmische See. Aber letztlich hat eine Crew nun gemeinsam einen Hafen erreicht und hat Grund guter Dinge zu sein! Und sicher träumt schon bald jemand davon, wieder in See zu stechen ...“

Mag. Christian Fadengruber, *Styria vitalis*

Ausgehend von einer Befragung der Betroffenen wurde mit einer Vielzahl von Maßnahmen versucht, einen Beitrag zur Erhaltung bzw. Steigerung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit der MitarbeiterInnen „unseres“ Heimes zu fördern. Allen, die dieses erfolgreiche Projekt vorbereitet und umgesetzt – sowie auch finanziell unterstützt - haben, sei auch an dieser Stelle namens der „Gesunden Gemeinde Birkfeld“ gedankt. Dadurch konnte auch noch eine weitere Verbesserung des – ohnehin guten - Arbeitsklimas im Hause erzielt werden. Dazu gratuliere ich Frau Dir. Mag. Rechberger und ihrem Team ganz herzlich und hoffe gleichzeitig, dass die diesbezüglich umgesetzten Aktivitäten auch künftig fortgesetzt werden. **Franz Derler**, *Bürgermeister der Marktgemeinde Birkfeld*



"Das Vorzeigeprojekt „Gerngesund“ neigt sich dem Ende zu und wir bedanken uns herzlichst für die gute Zusammenarbeit. Das Bezirkspensionistenheim Birkfeld hat in beeindruckender Weise sich dem Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ gewidmet und mit großem Engagement und viel Freude zahlreiche Akzente gesetzt.



Die BVA als Projektpartner konnte einerseits durch die Beratung in der Steuerungsgruppe und andererseits durch die Planung und Umsetzung diverser gesundheitsfördernder Maßnahmen unterstützen und somit einen wichtigen Grundstein zur nachhaltigen und qualitätsvollen Verankerung von BGF legen. Eine herzliche Gratulation ergeht an dieser Stelle an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, insbesondere an die Projektleiterin Frau Mag. Gerlinde Rechberger, für die vorbildhafte Durchführung des BGF-Projektes."

Christa Drozdowskyj, Günter Görzer, BVA



Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Vision – die Vision, dass gesunde Menschen in gesunden Organisationen arbeiten. Im Projekt „BPH Birkfeld Gesund – Gerngesund“ wurde diese Vision im Bezirkspflegeheim Birkfeld durch das hohe Engagement der Heimleitung gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zum Leben erweckt. Innovative Ansätze und Konzepte haben in den vergangenen zwei Jahren zur Entwicklung vielfältiger Maßnahmen geführt, die Gesundheitsförderung im Unternehmen erlebbar gemacht und das Unternehmen für kommende Herausforderungen bestens gerüstet. Die Gebietskrankenkasse Steiermark hat dieses Projekt als steirische Regionalstelle des Österreichischen Netzwerks für BGF mit Freude begleitet und unterstützt. **Johann Kogler, STGKK**



**Mag. Herbert Ribul
(Obmann SHV Weiz)**



**Mag. Gerlinde Rechberger
(Heimleitung)**



**DGKS Gerlinde Krämer
(PDL in Ausbildung)**

Das Projekt – Team



Gerlinde Rechberger, Heim- und Projektleitung:

Den Gedanken an ein Gesundheitsprojekt für die Mitarbeiter unseres Hauses trug ich schon recht lange mit mir herum. Und um ehrlich zu sein: nicht zuletzt auch für mich. Es war eine große Herausforderung, alles dafür in die Wege zu leiten, aber als wir uns dann im Team gemeinsam dieser Aufgabe stellten, begann es wirklich Spaß zu machen. Über das Team, dass sich aus allen Bereichen des Hauses zusammensetzte, konnte ich die Anforderungen an die einzelnen Berufsgruppen noch besser kennen- und verstehen lernen. Genau darauf versuchten wir dann auch mit unseren Aktivitäten und Maßnahmen einzugehen. Die Ergebnisse aus der 2. Mitarbeiterbefragung (und auch aus der Befragung durch Gerlinde Krämer) bestätigten eigentlich nur mein Gefühl: Die Einstellung zur persönlichen Gesundheit, zur Gemeinschaft, aber auch zum nächsten Kollegen hat sich durch das Projekt verändert: Das Achten auf die Gesundheit (ob auf die eigene oder auf die des Anderen) und die Wertschätzung wurde zu wichtigen Themen im Haus. Die vielen gemeinsamen Aktivitäten haben ermöglicht, sich gegenseitig auch privat näher kennenzulernen. Ganz besonders schön finde ich, dass in der Zwischenzeit Mitarbeiter auch schon selbst aktiv werden und die Kollegen zu gemeinsamen Aktivitäten auffordern. Die neue Aufgabe für das Projekt-Team sehe ich nun darin, Gesundheitsthemen aller Art sowohl für den Arbeitsalltag als auch für die Freizeit zu erarbeiten und nachhaltig am Laufen zu halten.

Gerlinde Krämer, Pflegedienstleitung in Ausbildung:

Als außerordentliches Mitglied im Projektteam hatte ich die Möglichkeit, bei Entscheidungen mitbestimmen zu können. Das Projektteam, die Sitzungen zeigten sich mit viel Engagement, Courage, Interesse und Freude - und Humor hat auch nicht gefehlt. Der gesamte Ablauf war ruhig und überlegt organisiert, durch die präzise und genaue Planung gab es kaum Hektik. Ich hoffe bei einigen Mitarbeitern das Interesse am Gesundheitsprojekt, an der persönlichen Gesundheit, aber auch an der Gemeinschaft geweckt zu haben. Im Laufe des Projektes konnte man bei vielen Mitarbeitern ihre persönlichen Interessen, Begabungen und Vorlieben erkennen und sehen, das hat mich besonders beeindruckt. Da ich mit der Ausbildung zur Pflegedienstleitung im Jahr 2012 begonnen habe, war es für mich besonders wichtig an der Gestaltung des Projektes mitwirken zu dürfen. Mir ist es ein großes Anliegen für die Zukunft, dass sich die Mitarbeiter in unserem Haus wohl, gesund und gut integriert fühlen.



Alfred Patz, Küchenleitung:

Mein Wunsch für dieses Projekt war, dass man für die körperliche und seelische Gesundheit etwas erreichen kann. In den 2 Jahren des Projektes hat es im Hause viele positive Dinge gegeben. Etwa, dass mehr miteinander unternommen wurde. Verschiedene Workshops, Vorträge und Initiativen haben sich sehr positiv auf die Mitarbeiter ausgewirkt. Auch die gesundheitlichen Angebote für mehr Bewegung des Einzelnen sind gut angekommen. Es ist immer sinnvoll, diese Sachen in verschiedenen Gruppen zu machen, da man alleine sicher zu wenig Motivation hat, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ich wünsche mir für die Zukunft, dass die angebotenen Aktivitäten beibehalten werden können und auch von den Mitarbeitern wieder gut angenommen werden.

Monika Hirzabauer, Pflegehelferin:

In unserem Beruf tun wir sehr viel für andere und vergessen oft auf uns selbst und unsere Gesundheit! Damit wir aber wieder mehr für uns und unsere Gesundheit tun, wollte ich aktiv mitwirken. Das Team war und ist großartig. Ich konnte alle im Team besser kennenlernen und auch andere Kollegen (z. B. aus der Küche). Das Projekt hat in erster Linie bewirkt, dass wir wieder mehr aktiv für unsere Gesundheit tun. Ich wünsche mir, dass das Projekt weiterhin so gut angenommen wird. Und wir auch wieder ganz viele verschiedene Kurse, Workshops und Vorträge anbieten können.





Cornelia Bernsteiner-Schrampf, Ergotherapeutin:

Durch meinen Beruf bin ich bestimmt „vorbelastet“ – und wenn ich eines weiß, dann bestimmt, dass nur stetiges Arbeiten an der Gesundheit diese auch fördert. So war ich vom ersten Moment an begeistert dabei! Dadurch, dass das Projektteam so bunt gemischt war – sowohl an Berufsgruppen als auch an Persönlichkeiten – habe ich unsere Besprechungen immer als bereichernd empfunden und kann sagen, dass dieses Team einfach gut funktioniert! Danke! Ich glaube, dass diese positive Energie auch im Haus zu spüren war, und dass wir alle Mitarbeiter gut erreicht haben. Schon zu Beginn des Projektes war mir Nachhaltigkeit wichtig - und ich glaube, dass der Fortbestand des Teams und zahlreiche neue Ideen von den Mitarbeitern schon richtungsweisend dafür sind.

Vielleicht könnt ihr nicht immer an allen Veranstaltungen, die euch interessieren, teilnehmen – vielleicht habt ihr schon einiges mit Freude ausprobiert– vielleicht war auch etwas dabei, das euch nicht berührt hat..., wie auch immer, seid offen für alle neuen Impulse und bleibt GERNGESUND!

Martina Klamminger, Pflegehelferin:

Ich habe mich für das Projekt-Team gemeldet, weil ich die Aktivitäten mitgestalten wollte. Es waren 2 tolle Jahre; im Team waren wir SPITZE, haben sehr gut zusammengearbeitet und viel über die anderen vom Projekt-Team erfahren dürfen. Man kann in keinen Menschen hineinschauen, aber ich hoff, ich habe viele begeistern können, bei den Aktivitäten mitzumachen. Ich persönlich wünsche mir, dass Bewegung, Yoga, Pilates und die Rückenschule auch nach dem Projekt weiterlaufen.



Susanne Wasserbauer, Reinigungsleitung:

Gesundheit ist im Allgemeinen ein Thema für mich, das war auch der Grund, warum ich im Projekt-Team aktiv mitarbeiten wollte. Sowohl vom Team, als auch von den Mitarbeitern sind verschiedene Vorschläge und Ideen gekommen und es ist viel gemeinsam unternommen worden. Ich glaube, durch das Projekt wurde bewirkt, dass Ratschläge leichter weitergegeben werden, man nimmt sie auch gerne an für das Wohlbefinden aller (Gesundheit oder Krankheit). Mir wäre es ein Anliegen, wenn weiterhin Maßnahmen für körperliche Aktivitäten, zur Ernährung und für das gesellige Beisammensein angeboten werden würden.



Marlies Kandlbauer, Sekretariat:

Durch so manches Gespräch wurde das Interesse am Projekt „Gerngesund“ mitzuwirken immer größer und jetzt nach Projektende bin ich stolz ein Teil jener Gruppe zu sein, die in den vergangenen zwei Jahren durch eine großartige Zusammenarbeit sich dieser Aufgabe meisterlich gestellt hat. Der Lohn für die „harte“ Arbeit ist das beträchtliche Interesse der Mitarbeiter und das zeigt, dass „Gerngesund“ auch weiterhin ein fixer Bestandteil in unserem Haus sein soll. Mögen alle den Sinn der betrieblichen Gesundheitsförderung erkennen und Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden übernehmen... und so gilt für mich als Projektmitglied und Arbeitskollegin weiterhin das Motto:

**Zusammenkunft ist ein Anfang,
Zusammenhalt ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeit ist ein Erfolg.
(Henry Ford)**

Hannelore Schwaiger, DGKS:

„Tolle Sache“ dachte ich mir, als ich vom Gesundheitsprojekt hörte. Der arbeitsintensive Job im Pflegedienst stellt eine große Herausforderung an den körperlichen und psychischen Gesundheitszustand des Personals. Anhand der IST-Erhebung im Rahmen der vorangegangenen Gesundheitszirkel wurden Bedürfnisse und Mängel erhoben um ein effizientes Gesundheitsprojekt erarbeiten zu können. Besonderes Augenmerk wurde auf die Veranstaltungszeiten der einzelnen Angebote gelegt um besonderes vielen Mitarbeitern die Teilnahme zu ermöglichen. Im Laufe der Projektzeit konnten wir erstaunlich viele Ressourcen von Mitarbeitern erkennen. Besonders beeindruckt hat mich die rege Teilnahme und der große Elan der Mitarbeit meiner Kollegen. Die zielgerichteten Vorträge, Workshops (Psychohygiene, künstlerische Tätigkeiten...) und sportlichen Aktivitäten trugen wesentlich zur Förderung der Kommunikation zwischen den Mitarbeitern und auch zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit bei. Langfristige Gesundheitsförderung findet in den Köpfen jedes einzelnen Mitarbeitenden statt – ich glaube, dass mit diesem Projekt ein wertvoller Meilenstein gelegt wurde und durch das Weiterführen von bestimmten Angeboten ein großer Beitrag zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele erreicht wird – Maßnahmen sind bereits in Planung. So können alle stolz sein auf den eigenen Beitrag zum Gelingen des Gesundheitsprojektes im BPH Birkfeld.



Interessantes zum Projektverlauf

Zeitplan:

- | | |
|-----------------------|---|
| • Feb. – Juni 2011 | Projektvorbereitung |
| • Juli 2011 | Antragstellung FGÖ |
| • Feb. 2012 | Zusage FGÖ - Projektbeginn |
| • März 2012 | 1. Mitarbeiterbefragung |
| • Mai 2012 | Kick-off-Veranstaltung |
| • Okt. 2012 – laufend | Umsetzung von Maßnahmen |
| • Dez. 2013 | 2. Mitarbeiterbefragung |
| • Feb. 2014 | Abschlussveranstaltung |
| • ab März 2014 | Überleitung in BGM
(Betriebliches Gesundheitsmanagement) |

Das Projekt wurde nach dem klassischen **Projektmanagement-Zyklus** gestaltet:

- Analyse
- Planung
- Umsetzung
- Evaluierung

Im Rahmen der **Analyse** wurden die Mitarbeiter mittels SALSA-Befragung zur momentanen Situation befragt. Abgefragt wurden 3 große Gruppen: *Angaben zur Person, Arbeit und Betrieb und Gesundheitsverhalten*. In *Gesundheitszirkeln* wurden Vorschläge und Wünsche für Maßnahmen und Veränderungen im Haus erarbeitet. Aus den Ergebnissen wurden folgende **Ziele für das Projekt** definiert:

- Gesundheitsfördernde *Ressourcen* und gesundheitliche *Belastungen* unter Einbezug der Mitarbeiter *erheben* und entsprechende *Maßnahmen erarbeiten* und *umsetzen*.
- Die interne *Kommunikation* verbessern.
- Einen gesundheitsfördernden *Führungsstil* etablieren.
- Individuelle *Gesundheitskompetenzen* durch *aktive Mitarbeiterbeteiligung* an Projektmaßnahmen stärken.

Aufbauend auf die Ergebnisse der Mitarbeiter-Befragung, der Gesundheitszirkel und der daraus definierten Ziele begann für das Projekt-Team nun die **Planungsphase**. Ein umfangreiches Angebot an Vorträgen, Kursen, Workshops und gemeinsamen Aktivitäten wurde zusammengestellt, um die Mitarbeiter auf der *Verhaltensebene* anzusprechen. Zeitgleich wurden aber auch Maßnahmen im Bereich der hausinternen Strukturen und Abläufe erarbeitet, die den Mitarbeitern auf der *Verhältnisebene* Entlastung und Wohlbefinden bringen sollen. Die physische und psychische Gesundheit sollen damit unterstützt und gefördert werden.

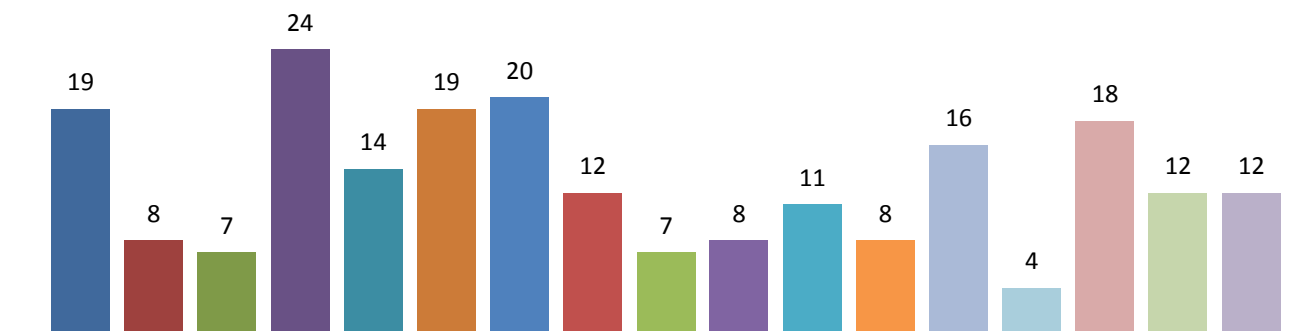
Die **Umsetzung** der Maßnahmen erfolgte dann über einen Zeitraum von 1 ½ Jahren. Alle Mitarbeiter hatten die Möglichkeit, an den angebotenen Maßnahmen und Aktivitäten weitgehend kostenfrei in ihrer Freizeit teilzunehmen. Und es zeigte sich, dass viele gerne ihre Zeit für Informationen und Betätigungen zur Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit investierten oder um mit Kollegen Unternehmungen zu starten. Die Teilnahme an den Angeboten war (wie vieles andere an diesem Projekt auch) im Vergleich zu anderen Projekten überdurchschnittlich (SALSA Benchmark-Vergleich, 2. Gesundheitsbericht). Auch die „Hausinternen Maßnahmen“ wurden in Angriff genommen, manche konnten rasch abgehakt werden, andere in einem Prozess aufgearbeitet, andere wiederum werden uns noch länger beschäftigen und einige sind neu dazugekommen.

Am Ende des Projektes steht nun die **Evaluierung**. Neben der 2. Mitarbeiterbefragung haben wir in einer Statistik ein paar interessante Zahlen zusammengefasst:

- Bis Ende Februar gab es **20 Projektsitzungen** und
- **4 Steuerungsgruppen-Treffen**
- Insgesamt wurden **17 Maßnahmen**
(Vorträge, WS, Kurse durch externe Vortragende und Kursleiter)
- **12 Aktivitäten** (Wandern, Radfahren, Theater, Handarbeiten, usw. von Mitarbeitern für Mitarbeiter)
- **21 „Hausinterne Maßnahmen“** (Abläufe, Strukturen, Infofluss usw.) umgesetzt.

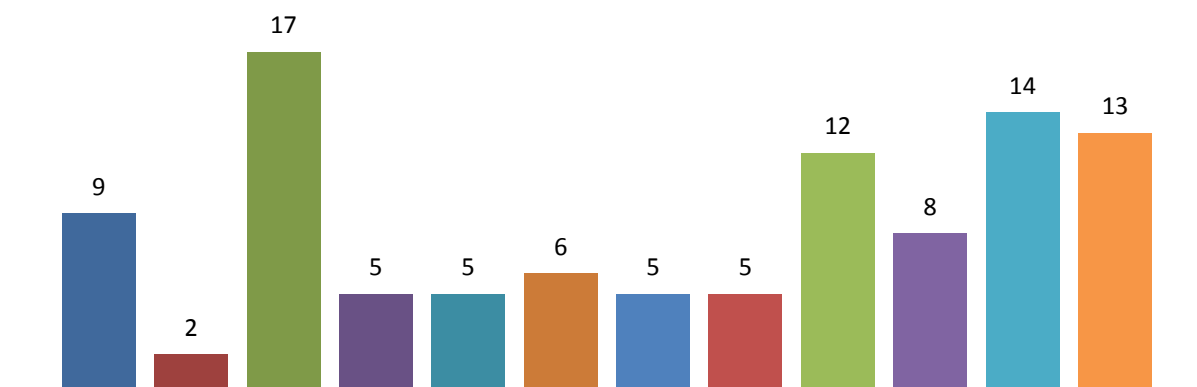
Beteiligung an Maßnahmen

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| ■ Ermutigungstraining | ■ Zeitmanagement | ■ Stressmanagement |
| ■ Pilates | ■ Bow Tech und Meditation | ■ Fit im Job |
| ■ Medizinische Rückenschule | ■ Vortrag Heilkräuter | ■ Kräuterwanderung |
| ■ Nordic Walking | ■ Vortrag Gelenschutz | ■ Workshop Schnelle Küche |
| ■ Yoga | ■ Workshop Kommunikation | ■ Vortrag Ätherische Öle |
| ■ Wirbelsäulen- u. Beckenboden | ■ Vortrag Homöopathie | |



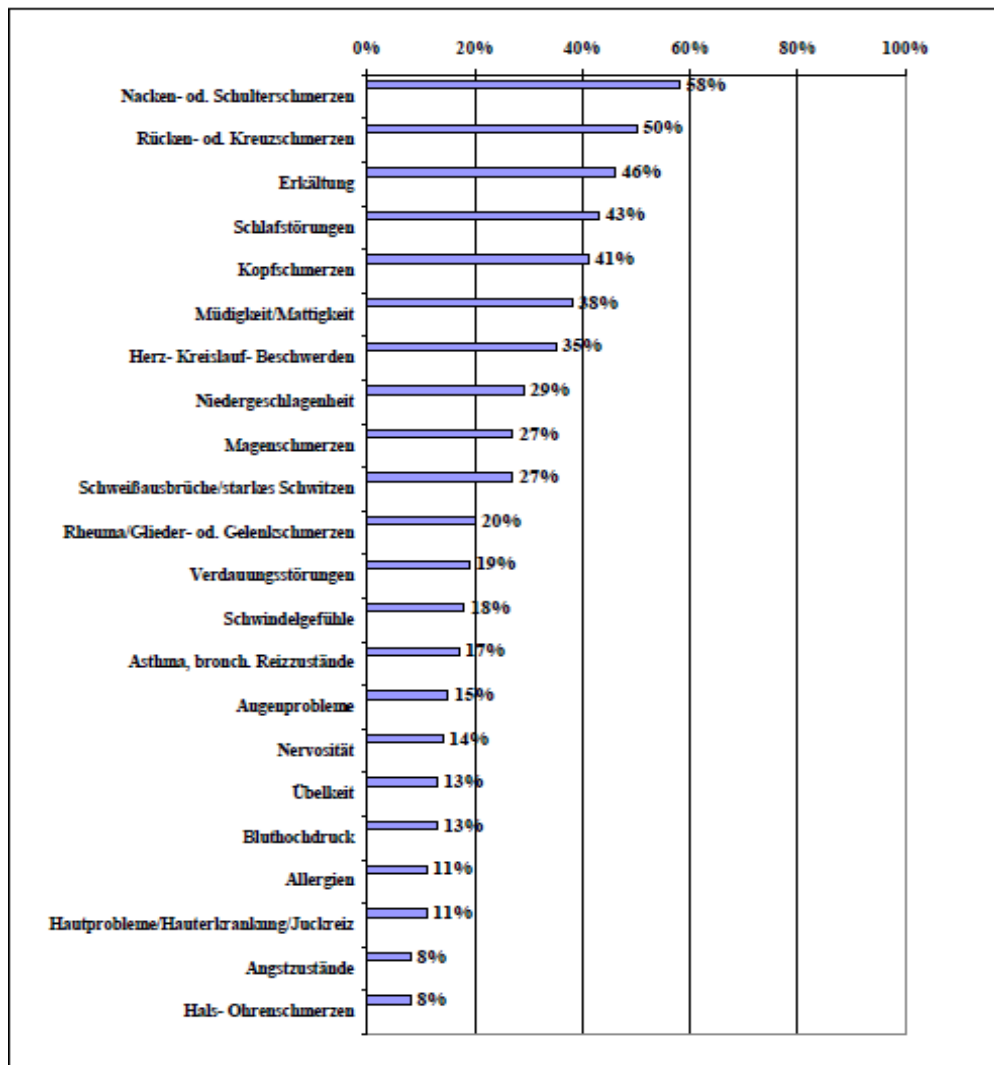
Beteiligung an Aktivitäten

- | | | |
|-------------|----------------|---------------------------------|
| ■ Wildessen | ■ Thermenfahrt | ■ Ripperlessen |
| ■ Kegeln | ■ Korbflechten | ■ Theater im Bahnhof |
| ■ Radfahren | ■ Huabmtheater | ■ Wandern |
| ■ Frühstück | ■ Handarbeiten | ■ Weihnachtsausstellung Farrach |



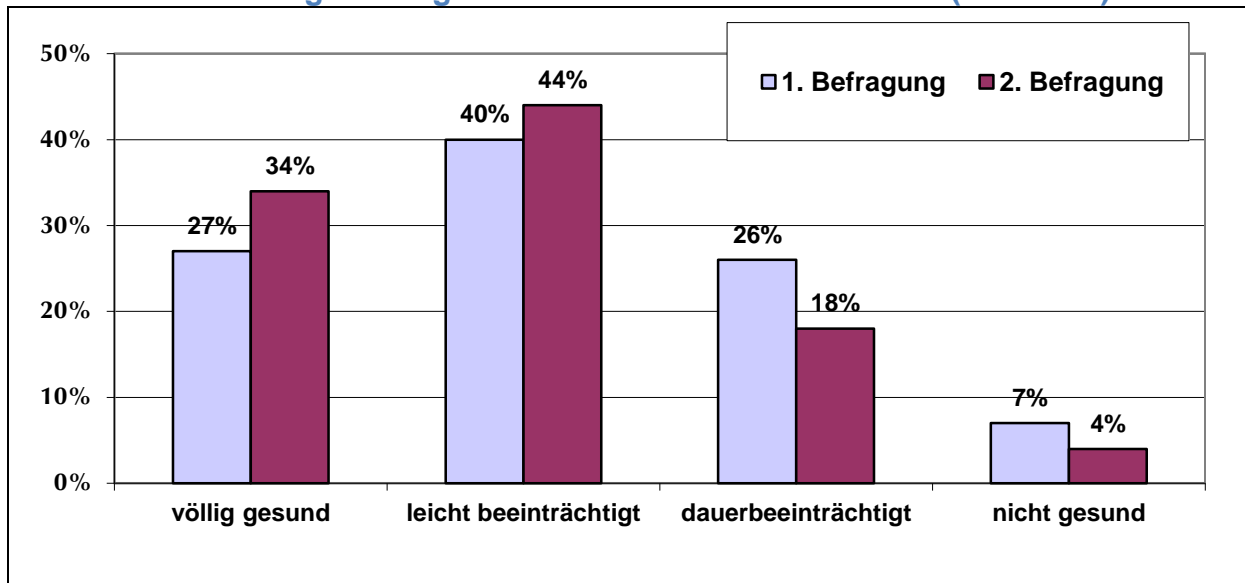
Ergebnisse aus den beiden Mitarbeiterbefragungen

Verbreitung von Gesundheitsbeschwerden in der Belegschaft (N = 60/62)



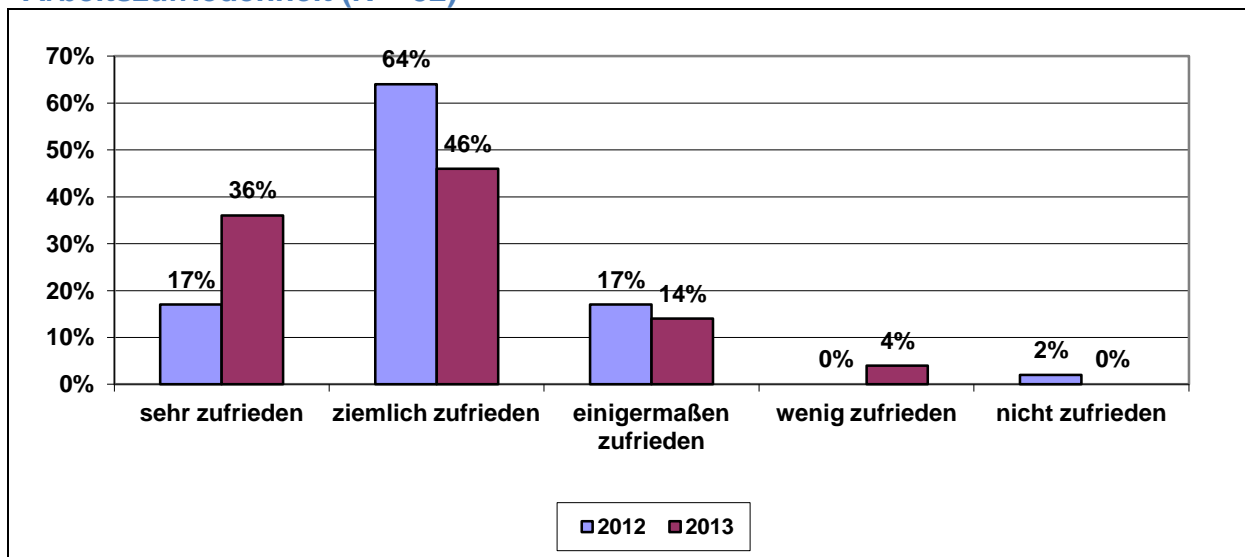
Am Ende der Projektlaufzeit gab es im Rahmen der Evaluierung die zweite Mitarbeiterbefragung mittels SALSA-Fragebogen. Befragt wurden die Mitarbeiter diesmal zusätzlich zu den 3 Gruppen der ersten Befragung (Angaben zur Person, Arbeit und Betrieb und Gesundheitsverhalten) auch zum Projekt. Die Ergebnisse dieser Befragung wurde den Ergebnissen der ersten Befragung gegenübergestellt und von Dr. Christian Scharinger, einem renommierten Gesundheitssoziologen, der in der Zwischenzeit schon viele Unternehmen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und „Gesundes Führen“ berät, interpretiert.

Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes (N = 50/62)



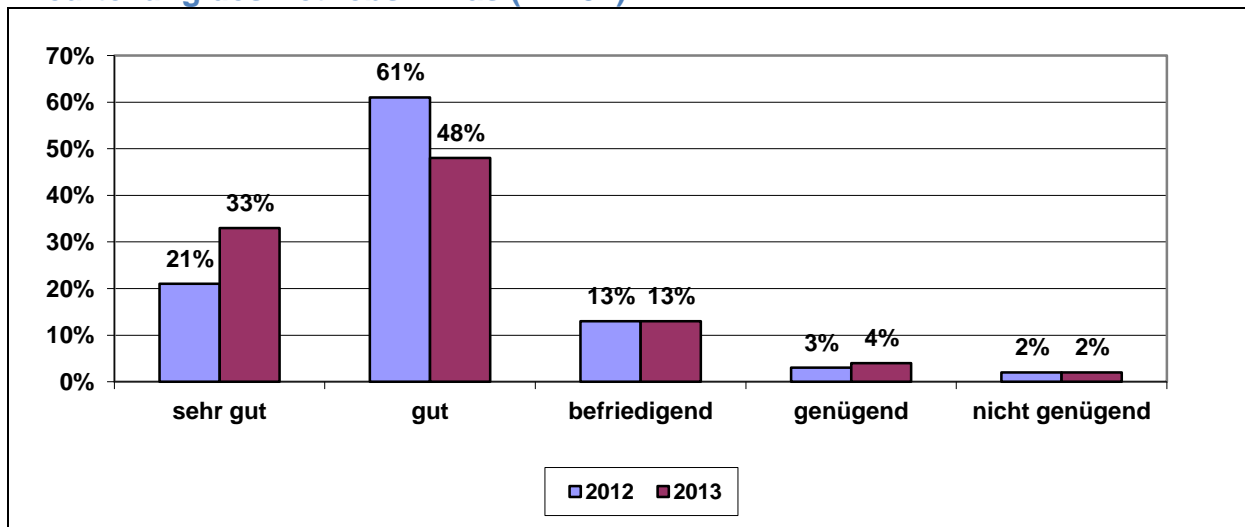
Gegenüber der 1. Gesundheitsbefragung kommt es zu einer Verbesserung der Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Arbeitszufriedenheit (N = 52)



82% der befragten Mitarbeiter sind mit ihrer Arbeit sehr oder ziemlich zufrieden. Die Anzahl derer, die mit der Arbeit sehr zufrieden sind ist signifikant gestiegen.

Beurteilung des Betriebsklimas (N = 52)



Die überwiegende Mehrheit der Beschäftigten (81 %) bezeichnet das Betriebsklima zumindest als gut, 33 % davon als sehr gut.

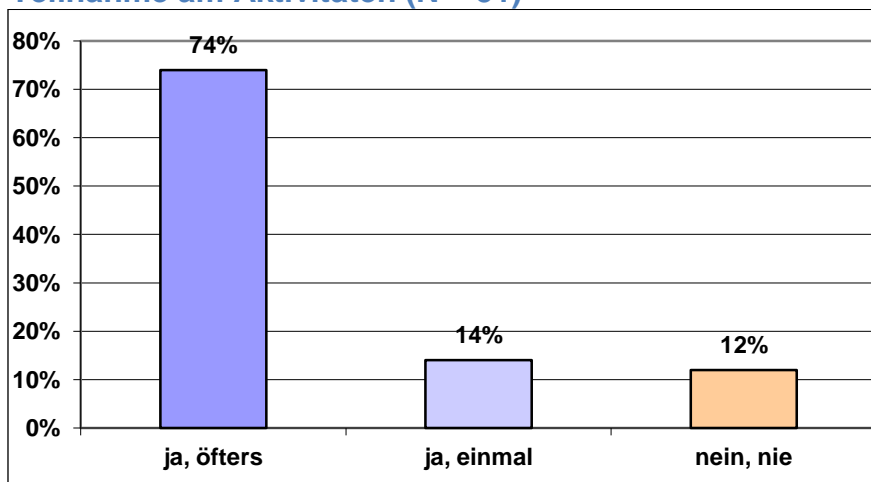
Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit
ist alles nichts.
- Arthur Schopenhauer -

Nachfrage nach Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung wurde einer Akzeptanzanalyse unterzogen. Um Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung möglichst genau auf die Bedürfnisse der Bediensteten abstimmen zu können, wurde untersucht, welche Gesundheitsförderungsmaßnahmen die Befragten bevorzugen würden. Zuvor ist allerdings erst auf das Ausmaß der Nachfrage nach Aktivitäten im Bereich der Gesundheitsförderung einzugehen.

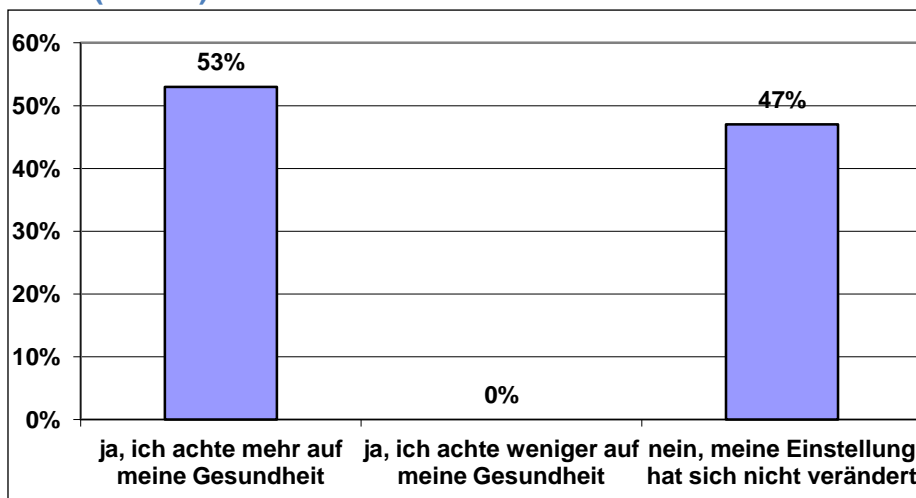
79 % der Befragten halten verstärkte Aktivitäten der Gesundheitsförderung im eigenen Arbeitsbereich für sinnvoll. Die Belegschaft spricht sich damit sehr deutlich für betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahmen aus.

Teilnahme am Aktivitäten (N = 51)



74 % der befragten Mitarbeiter haben sich öfter als einmal am Projekt beteiligt, 14 % mindestens einmal.

Haben Aktivitäten die Einstellung zum eigenen Gesundheitsverhalten verändert? (N = 49)



53 % der Beschäftigten geben an, dass sich durch das Gesundheitsprojekt die Einstellung zum eigenen Gesundheitsverhalten positiv verändert hat.

SALSA- Werte im Vergleich 1. und 2. Befragung

	BPH Birkfeld 1. Befragung 63 Befragte	BPH Birkfeld 2. Befragung 52 Befragte
Aufgabencharakteristika		
Ganzheitlichkeit der Aufgaben	3.80	3.71
Qualifikationsanforderungen und Verantwortung	3.82	3.91
Belastungen		
Überforderung	2.20	2.21
Unterforderung	2.53	2.49
Belastendes Sozialklima	2.22	2.31
Belastendes Vorgesetztenverhalten	2.05	1.67
Organisationale Ressourcen		
Aufgabenvielfalt	2.94	2.98
Qualifikationspotenzial der Arbeitstätigkeit	3.40	3.42
Tätigkeitsspielraum	2.61	2.68
Partizipationsmöglichkeiten	3.00	3.30
Persönliche Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes	2.09	2.05
Spielraum für persönliche und private Dinge bei der Arbeit	1.83	2.03
Soziale Ressourcen		
Positives Sozialklima	3.59	3.65
Mitarbeiterorientiertes Vorgesetztenverhalten	3.38	3.89
Soziale Unterstützung durch Vorgesetzte	3.60	4.03
Soziale Unterstützung durch Arbeitskollegen	3.90	3.76
<u>Lesehilfe:</u>	<p>Wertebereich: 1 – 5 hoch</p> <p>1 niedrig 5</p> <p>Hohe Werte bei den Belastungen sind kritisch zu bewerten. Hohe Werte bei den Ressourcen sind positiv zu bewerten.</p>	

Zusammenfassung

Im Rahmen von betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten bietet eine 2. Gesundheitsbefragung die Möglichkeit, Entwicklungen in Richtung mehr Gesundheit zu messen und mit der Ausgangssituation bei Projektstart zu vergleichen.

Vor diesem Hintergrund können in Bezug auf die 2. Gesundheitsbefragung im Bezirkspflegeheim Birkfeld folgende Ergebnisse zusammenfassend festgehalten werden:

- Erfreulicherweise konnte zwischen den beiden Befragungszeitpunkten das subjektive Gesundheitsempfinden positiv entwickelt werden.
- Zu besonders deutlichen Verbesserungen kommt es in Bezug auf die Einschätzung der Führungskultur und der sozialen Unterstützung durch Führungskräfte. Hier liegen die Werte der 2. Gesundheitsbefragung nun deutlich über den externen Benchmarkwerten auf sehr hohem Niveau.
- Auch die Mitgestaltungsmöglichkeiten – Stichwort Partizipation – konnten signifikant verbessert werden.
- Auf der Ebene relevanter Belastungsfaktoren (u.a. Zeitdruck, Stress, Arbeitshaltung, Konflikte..) kommt es zu wenig Veränderungen.
- Die grundsätzlich positiven Entwicklungen schlagen sich auch in erhöhten Werten im Bereich der Arbeitszufriedenheit nieder.

Das Betriebliche Gesundheitsförderungsprojekt wird sehr gut benotet – knapp 90% der Befragten beurteilen es mit sehr gut oder gut.

*G*esundheit
ist des Menschen höchstes Gut!

„Mitarbeiterzufriedenheit in Korrelation zu Fehlzeiten unter einem laufenden Gesundheitsprojekt“

Ich wählte dieses Thema für die Abschlussarbeit im Rahmen meiner Ausbildung zur Pflegedienstleitung.

In kurzer Zusammenfassung möchte ich hier meine Ergebnisse, welche im Sommer 2013 unter noch laufendem Gesundheitsprojekt ermittelt wurden, vorstellen.

Mein selbst erstellter Fragebogen bestand aus elf Fragen, drei Fragestellungen wurden offen formuliert um genauere Details zu erhalten. Er wurde in zwei Bereiche - in den Pflegebereich und in den Wirtschaftsbereich - unterteilt.

Ich verteilte 62 Bögen und erhielt 56 Fragebögen wieder retour, dass ergab ein Rücklaufquote von 90,3 %.

Bei der Ermittlung der demografischen Daten hat sich ergeben, dass sich der größte Anteil der Mitarbeiter (61 %) zwischen dem 45- 60 Lebensjahr befindet.

Die Berufsgruppeneinteilung setzt sich wie folgt zusammen: 57 % in der direkten Pflege und Betreuung der Bewohner (DGKS, Pflegehilfe, Ergotherapie) und 43 % im Wirtschaftsbereich (Verwaltung, Küche, Reinigung, Wäscherei, Haustechnik, Animation). 63 % der Mitarbeiter geben an, mehr als 10 Jahre im Unternehmen beschäftigt zu sein.

Der Großteil (79 % der Mitarbeiter) zeigt Interesse am laufenden Gesundheitsprojekt. Die Mehrheit unserer Bediensteten ist auch der Meinung, dass das Gesundheitsprojekt positive Auswirkungen für die körperliche als auch die seelische Gesundheit zeigt.

77 % geben an, dass die Maßnahmen aus dem Gesundheitsprojekt als Prävention zu berufsbedingten Erkrankungen genutzt werden können.

Fast zwei Drittel (66 %) geben positive Auswirkungen auf die Zusammenarbeit mit Kollegen an.

Ein weiterer Wunsch aus der offenen Fragestellung hat ergeben, dass die Kurse, Vorträge und Schulung auch nach Abschluss des Projektes weiter geführt werden sollen.

Bei der Ermittlung der Krankenstandstage hat sich eine leicht rückläufige Tendenz ergeben.

Aus meinen ermittelten Ergebnissen lässt sich zusammenfassend sagen, dass das Projekt sehr positiv von allen Mitarbeitern angenommen wurde und die Aktivitäten mit viel Spaß, Freude, Ausdauer und Elan ausgeführt wurden.

Gerlinde Krämer
(PDL in Ausbildung)