

Mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein

Ein bisschen Betriebliche Gesundheitsförderung ist zu wenig. Mit dem programmatischen Namen BIG BEN zeigt ein Grazer Projekt, was Mehr sein kann und legt dabei einen Schwerpunkt auf gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Text: Gabriele Vasak

BIG BEN steht für Beratung, Information, Gesundheit, Bewegung, Energie und Nachhaltigkeit und ist der Name eines engagierten Projekts zur Betrieblichen Gesundheitsförderung im Grazer Ingenieurbüro Stadlmann TEC GmbH, wo man die Fachbereiche Technische Informatik, Elektrotechnik, Maschinenbau und Informatik bedient. Dort sind derzeit 45 Mitarbeiter/innen beschäftigt, fast ausschließlich junge Techniker/innen, von denen nur wenige im Stammhaus selbst, das Gros hingegen in den Projekten direkt bei den Kunden vor Ort arbeiten.

Zahlreiche Projektziele

Keine einfache Ausgangssituation für ein Projekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) also, doch in der Geschäftsführung war man sich immer bewusst, dass das Thema Gesundheit nach ersten punktuellen Versuchen, die nur „ein Tropfen auf den heißen Stein“ waren, ganzheitlich und in einem professionellen Rahmen bearbeitet werden sollte. „Ein weiterer Anlass, uns auf Verhaltens- und Verhältnisebene intensiv mit Betrieblicher Gesundheitsförderung zu beschäftigen war die Burn-out-Erkrankung eines Mitarbeiters. Und: Unsere Techniker/innen führen vorwiegend sitzende Tätigkeiten vor dem PC aus und sind daher auch in dieser Hinsicht gesundheitlich belastet“, erzählt die Projektleiterin, *Marlies Trost-Kirchsteiger*, die zudem betont, dass angesichts der vielen



jungen Beschäftigten ein Schwerpunkt des Projekts auf eine verbesserte Balance im Spannungsfeld „Beruf und Familie“ gelegt wurde.

Vielfältige Maßnahmen

Nachdem im Vorfeld die Führungskräfte in Sachen BGF geschult und persönliche Gespräche mit den Mitarbeiter/innen primär im Hinblick auf gesundheitliche Ressourcen aber auch auf Belastungen geführt worden waren, ging es los mit einer Kick-Off-Veranstaltung, bei der insbesondere auch Erwartungen und Wünsche der Beschäftigten erhoben und später umgesetzt wurden. Es folgten Maßnahmen wie Rückenfit-Training, Stressmanagement, 15-Minuten-Kochkurse, eine Schrittzähler-Challenge, bewegte Mittagspausen oder gemeinsame Fitnessläufe. Außerdem: Ermäßigungen im Fitnesscenter, Wasserkaraffen als Weihnachtsgeschenk und ein Gesundheitskonto, bei dem jeder Beschäftigte 50 Euro pro Jahr für Sport-

artikel nach Wahl zur Verfügung gestellt bekam und vieles mehr. Nachhaltige Veränderungen der Arbeitsverhältnisse konnten speziell auch dadurch erzielt werden, dass die Manager/innen der Stadlmann TEC GmbH im Rahmen des BGF-Weiterbildungsangebotes des Fonds Gesundes Österreich einen Kurs für „gesundes“ und somit auch kooperatives Führen besuchten. Außerdem wurde die Struktur der Mitarbeiter/innengespräche überarbeitet. Diese sind nun verstärkt auf Gesundheitsthemen ausgerichtet und finden regelmäßig zumindest einmal jährlich statt.

Zwei Zielgruppen und zwei Settings

„Eine besondere Herausforderung war natürlich, jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter miteinzubinden, die Projekte bei den Kunden abwickeln“, berichtet *Marlies Trost-Kirchsteiger*. Nach Sondierungsgesprächen mit diesen Kundinnen und Kunden wurden die Beschäftigten der Stadlmann TEC

TEC GmbH nun deren gesundheitsorientierte Maßnahmen nutzen. „Wir hatten also zwei Zielgruppen und zwei Settings und setzten zur Kommunikation auf Emails und Newsletter, in denen wir alle über die Abläufe und Fortschritte des Projekts informierten“, erklärt die Projektleiterin, die dazu allerdings auch anmerkt, dass es nicht leicht war, alle ins Boot zu holen. „Wir haben etwa die Hälfte unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den Gesundheitsaktivitäten erreicht. Unser Ziel war jedoch höher gesteckt.“

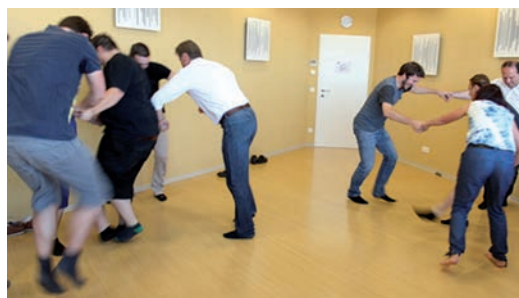
Einer, der die Angebote gern und vielfach genutzt hat, ist *Daniel Rutte*, der so manches davon auch privat übernommen hat: „Im 15-Minuten-Kochkurs wurde uns die Zubereitung von schnellen und gesunden Gerichten beigebracht, die ich des öfteren auch zu Hause nachgekocht habe. Und das Rückenfit Training hat mir gezeigt, wie man mit wenigen kleinen Übungen, die auch am Arbeitsplatz durchführbar sind, seine Gesundheit nachhaltig aufrechterhalten kann.“ Der junge Techniker freut sich auch darüber, dass die Mitarbeiter/innengespräche in seinem Unternehmen jetzt mehr Gesundheitsthemen beinhalten.

Familiensinn bei Männern unterstützen

Was den Familien-Aspekt betrifft, so legte und legt man bei Stadlmann TEC – nicht nur im Rahmen des BGF-Projekts – viel Wert auf flexible Arbeitszeiten, auf Möglichkeiten im Home Office zu arbeiten, flexible Karriereplanung und darauf, ohne Probleme in Karenz gehen und



Marlies Trost-Kirchsteiger:
„Eine besondere Herausforderung war natürlich, jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einzubinden, die Projekte bei den Kunden abwickeln.“



Ein vom Fonds **Gesundes Österreich** gefördertes Projekt bringt Maßnahmen für mehr Gesundheit und bessere Vereinbarkeit in ein Ingenieurbüro in Graz.

danach wieder in den Beruf einsteigen zu können. Das gilt auch für die männlichen Mitarbeiter, die den Großteil der Beschäftigten des Ingenieurbüros ausmachen. Die Projektleiterin: „Mit unserer Unternehmensgröße können wir zwar keinen Betriebskindergarten und keine Kinderkrippe anbieten, aber wenn wir weiter wachsen und sich immer mehr junge Mitarbeiter/innen für Familie entscheiden, ist vielleicht einmal auch das möglich.“

Ein gelebtes Projekt

BIG BEN läuft von April 2014 bis Februar 2016, und was die Nachhaltigkeit des BGF-Projekts betrifft, so will man die erarbeiteten gesundheitsfördernden Maßnahmen als nächstes in ein Betriebliches Gesundheitsmanagementsystem überführen. „Die Geschäftsführung identifiziert sich ebenfalls zu 120 Prozent mit der

Idee der Gesundheitsförderung, und wir wollen und werden weiter intensiv daran arbeiten, die entsprechenden Maßnahmen kontinuierlich zu verbessern und Betriebliche Gesundheitsförderung in unserem Unternehmen zu verankern“, sagt Marlies Trost-Kirchsteiger, und sie ist überzeugt: „Das Projekt war und ist weit mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein. Es wird gelebt.“

KONTAKT & INFO

Projektleiterin:

Marlies Trost-Kirchsteiger
Tel. 0660/900 3 900
marlies.trost-kirchsteiger@stadlmann-tec.at

Zuständiger Gesundheitsreferent beim FGÖ:

Gert Lang
Tel. 01/895 04 00-14
gert.lang@goeg.at