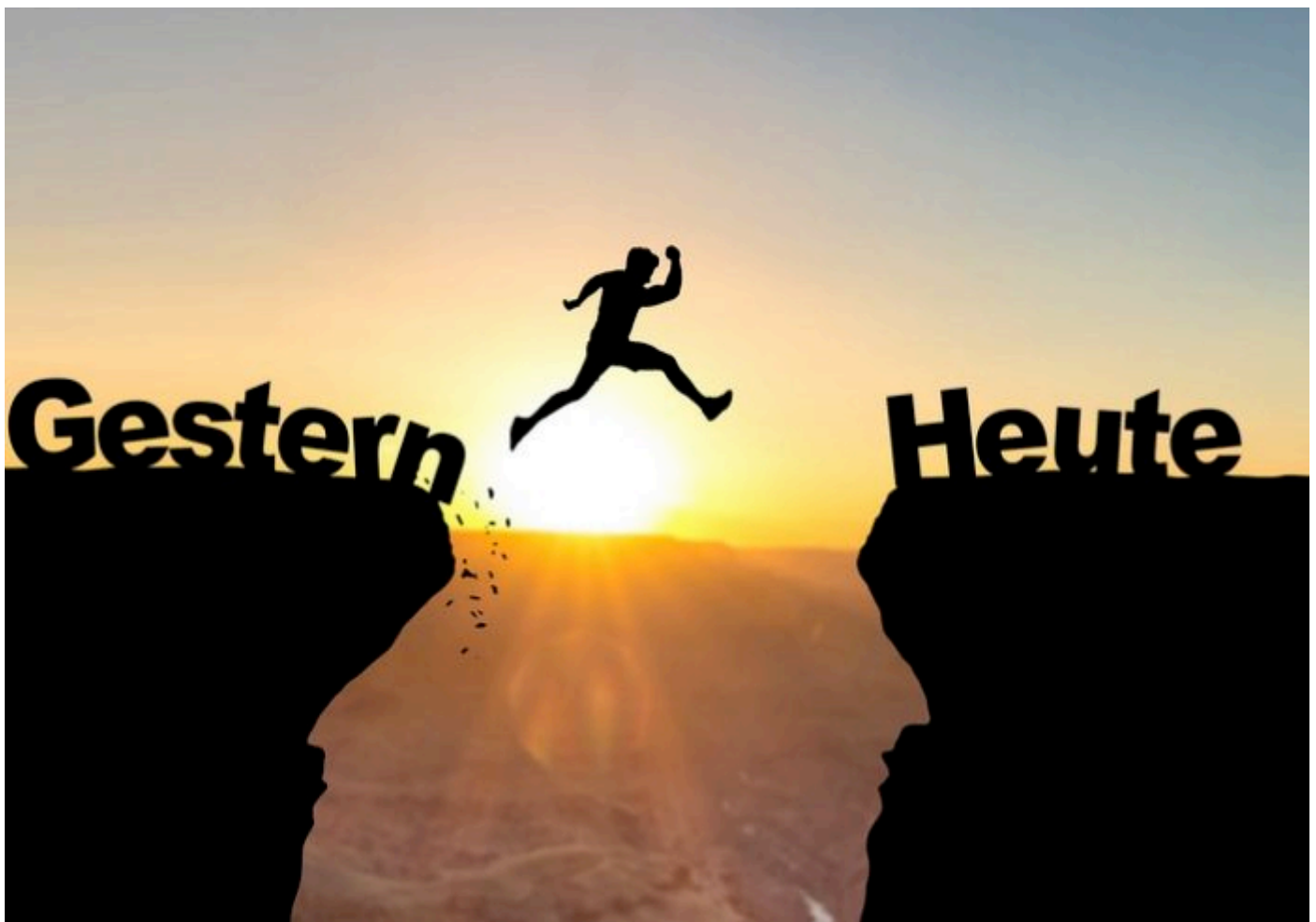




Gestärkt durchs Jahr -

wir gehen **gemeinsam** in die Zukunft



Reichtum ist viel,

Zufriedenheit ist mehr.

Gesundheit ist alles

Vorschau auf 2021

Das Jahr 2021 soll unter dem Motto „**Gestärkt durchs Jahr – wir gehen gemeinsam in die Zukunft**“ stehen.

Die Covid-Pandemie hat alle Mitarbeiter*innen vor besondere und sehr schwierige Herausforderungen gestellt. Die Arbeitsbedingungen waren und sind durch notwendige Schutzmaßnahmen sehr belastend, das (Berufs-)Leben der Mitarbeiter*innen war zudem aber auch durch geringen Ausgleich in der Freizeit erschwert. Basierend auf den Erfahrungen, die während der Covid-Pandemie im Sozialhilfeverband gemacht wurden, wurde ersichtlich, dass die Mitarbeiter*innen physisch und psychisch stark gefordert waren und noch immer sind und dass Unterstützung durch die betriebliche Gesundheitsförderung notwendig ist. Der Planung für das laufende Jahr umfasst die Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit der Mitarbeiter*innen. Es sollen bedarfsgerechte, häuserbezogene Angebote in den jeweiligen Einrichtungen mit ins Programm aufgenommen werden, um die Mitarbeiter*innen wieder zu stärken und um das Erlebte aufarbeiten zu können.

Wirkungsvolle BGF erfordert ein unumstößliches Zusammenspiel von verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen sowie auf Ebene der Führungskräfte.

Alle Veranstaltungen werden in einem SHV-Veranstaltungskalender sowie im Sharepoint aufgeführt, sofern die Termine bei Herausgabe des Programms feststehen. Somit können alle MitarbeiterInnen die Termine einsehen und besser koordinieren.

Abhängig von der weiteren Entwicklung der Covid-Pandemie kann sich das Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Sozialhilfeverband verändern.

Angebote:

○ Auf dem Weg zur resilienten Organisation - BGF in Krisenzeiten

Termin: 22.04.2021 von 09.00 bis 17.00 Uhr, Hotel Ibis City Linz,

Die Corona-Krise stellt die Frage nach Gesundheit und Krankheit in einer neuen Dimension. Gleichzeitig rücken Ansätze der Zukunftsfähigkeit von Organisationen in den Mittelpunkt. Zentrale Konzepte der Gesundheitsförderung – wie Kohärenz oder Resilienz - lassen sich dabei nicht nur in Bezug auf die Förderung der Gesundheit von Individuen, sondern auch auf die Gestaltung sozialer Systeme und Settings übertragen. Im Zentrum steht dabei die Frage, wie Unternehmen gestaltet werden können, um große Herausforderungen und unvorhersehbare Belastungssituationen meistern zu können. Organisationale Resilienz setzt dabei aber nicht nur auf entsprechende Strukturen und Werkzeuge, sondern vor allem auch auf die innere Haltung von Führungskräften und Belegschaften. Deswegen haben Unternehmen, die sich für die Resilienz ihrer Mitarbeitenden und ihres Settings einsetzen, auch einen Vorteil, wenn es um Zukunftsfähigkeit geht.

Inhalte:

- Kohärenz und Resilienz – Krisen verstehen und Zukunftsfähigkeit fördern
- Zukunftsfähigkeit in einer VUCA-Welt gestalten
- Vom Individuum zur Settingperspektive
- Organisationale Resilienz – ISO Norm 22316
- 9 Schlüsselemente und ihre Anschlussfähigkeit zur Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Transfer in die eigene Praxis

Ziel:

Das Seminar gibt einen vertiefenden Einblick in die Konzepte und Praxisansätze von organisationaler Resilienz und deren Anschlussfähigkeit an Betriebliche Gesundheitsförderung.

Zielgruppe:

Führungsverantwortliche, Personalverantwortliche und BGF Projektleiter/innen

Referent: Dr. Christian Scharinger, MSc, CAS

○ **Psychisch stark mit BGF Mindguard**

BGF-MindGuard ist ein Programm zur mentalen Stärkung Ihrer MitarbeiterInnen. Es beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur menschlichen Stressbewältigung und mentalen Stabilisierung. Dabei wird ein erfolgreicher Umgang mit Belastungen erlernt.

Inhalte:

- MultiplikatorInnen-Schulung zur betriebsinternen Weitergabe von praktisch erworbenem Wissen zur Psychohygiene
- Erlernen und Anwendung von praktischen Übungen
- Erarbeitung eines Fahrplans zur Umsetzung im eigenen Betrieb
 - Gruppengröße: 6 bis 12 Teilnehmer/innen
 - Referent/in: Klinische und/oder Gesundheitspsycholog/innen, MindGuard-Trainer/in
 - Dauer: 2 Tage (1. Tag: 10:00 bis 17:00 Uhr; 2. Tag: 09:00 – 16:00 Uhr)
 - Termin: Termin wird noch bekanntgegeben
 - Ort: Bildungshaus Schloss St. Martin (Kehlbergstraße 35, 8054 Graz)

○ **Workshop „Gesundes Führen“**

Zielgruppen: Führungsebenen der Häuser

Die Workshops werden bei Bedarf und Interesse bei Frau Klaudia Kammerhofer angefordert.

Teilnehmer*innen: 9 Personen

Referentin: Mag. Johanna Schwinger

Termin wird noch bekannt gegeben

Dauer: 09.00 – 17.00 Uhr in der Kehlbergstraße 35, 8054 Graz

○ **Workshop „Gestalten und bewegen“:**

Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden und in weiterer Folge auch für Krankenstände verantwortlich. Mit diesem Angebot werden körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung der Mitarbeiter*innen analysiert und verbessert.

Teilnehmer*innenzahl 15 Personen

Referent: Dr. Mark Scheibenpflug

Termin auf Anfrage

○ **Psychische Gesundheit im Betrieb - Seminar für Umsetzungsverantwortliche**

Dieses Seminar vermittelt Betrieben, die bereits ein BGF-Projekt umsetzen bzw. ein betriebliches Gesundheitsmanagementsystem aufgebaut haben, unter anderem wie psychische Gesundheit in den BGF-Managementkreislauf eingebaut und anhand welcher zentralen Handlungsfelder die psychische Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden kann.

- Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Psychische Gesundheit“ – Zahlen, Daten, Fakten

- Psychische Erkrankungen – Definitionen, Symptome, Entstehungsfaktoren
- Gemeinsames Verständnis zu zentralen Begriffen der psychischen Gesundheit
- Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Psychische Gesundheit“
- Befähigung der Teilnehmer/innen die Förderung der psychischen Gesundheit systematisch in bestehende Aktivitäten der BGF einzubauen
- Kennenlernen der Qualitätskriterien und Möglichkeiten der Qualitätssicherung

Termine auf Anfrage

○ **Stressmanagement-Workshop "Erkennen-Verstehen-Bewältigen"**

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Bevor der Stress jedoch überhandnimmt, ist es an der Zeit, sich über ein effektives Stressmanagement Gedanken zu machen.

Inhalte:

- Was ist Stress und woher kommt er?
- Was passiert mit mir unter Belastung?
- Können ich und mein Umfeld dazu beitragen, dass mein Stress noch schlimmer wird?
- Welche Ressourcen habe ich?
- Meine Strategien für mehr Wohlbefinden trotz Herausforderungen.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen in steirischen Betrieben

Gruppengröße bis 9 Teilnehmer/innen

Referentin: Arbeits- und Organisationspsychologin

Dauer: 4 Stunden

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb

Kosten: Die Workshops sind ein kostenfreies Angebot für steirische Partnerbetriebe der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

○ **Mental gestärkt durch den Arbeitsalltag "Gelassen und sicher im Stress"**

In diesem Seminar geht es um die psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung.

Stressbewältigungstraining kann körperliche Beschwerden und negative psychische Befindlichkeit reduzieren sowie die individuelle Bewältigung von Belastungen fördern.

Es werden Werkzeuge vorgestellt, um dem Stress auf drei verschiedenen Ebenen zu begegnen:

- Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen
- Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln
- Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen in steirischen Betrieben

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer/innen

Referentin: Arbeits- und Organisationspsychologin (Kooperationspartnerin der ÖGK in der Steiermark)

Dauer: 2 Tage

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb

○ **"Fit im Arbeitsalltag - Essen mit Genuss"**

Arbeit am Schreibtisch - Dienstreisen - Schichtdienst. Richtiges Essverhalten am Arbeitsplatz kann die Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und geistige Fitness wirkungsvoll beeinflussen sowie das psychische Befinden positiv verstärken.

- Fit am Arbeitsplatz durch bewusste Ernährung
- Optimale Getränkeauswahl und Trinktipps
- Schnell und trotzdem gesund: g'smackige Rezeptvorschläge
- Mythen und Fakten: Kaffee, Energy Drinks & Co
- Individuelle Analyse und Zielvereinbarung mittels Ernährungsprotokoll
- Bei Schichtbetrieb: Essen, wenn andere schlafen

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen im Betrieb

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer/innen

Referentin: Diätologin der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Dauer: 3 Stunden

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb

Kosten: Der Ernährungsworkshop ist ein kostenloses Angebot für ÖGK-Partnerbetriebe in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

○ **"Dem Essen auf der Spur"**

„Ohne Zuckerzusatz“, „Aus vollem Korn“, „0 % Fett“: Mit Slogans dieser Art werden viele Lebensmittel beworben. Doch kann man dem trauen? Welche Möglichkeiten hat man als Konsument, den gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels zu beurteilen? *Im Supermarkt der Verführung*“ - Wirkung und Auswirkungen von Werbung auf unsere Ernährung und unser Einkaufsverhalten.

Inhalte:

- „Ist auch drin, was drauf steht?“ – Bewusstmachen der Manipulation von Konsumenten durch Aussehen und Image von Produkten
- „Lebensmittel unter die Lupe nehmen“ - Analyse von gesammelten Lebensmittelverpackungen auf Basis der Zutatenliste und der Nährwertangabe (Nehmen Sie dazu die Verpackung des Lebensmittels mit, das Sie gerne besprochen hätten!)
- „E-Nummern verstehen“ - Definition und Funktion von Zusatzstoffen
- Praktische Übungen und Verkostungen

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter/innen im Betrieb

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer/innen

Referentin: Diätologin der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Dauer: 3 Stunden

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: Im Betrieb

Kosten: Der Ernährungsworkshop ist ein kostenloses Angebot für ÖGK-Partnerbetriebe in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

○ **Bewegung im Betrieb - "MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen" (MbM)**

"MbM" bildet Mitarbeiter*innen darin aus, Kolleg*innen Ausgleichsübungen und Tipps für körpergerechtes Arbeiten anzubieten und sie zur selbständigen Durchführung anzuleiten. Jeder Betrieb, der Ausgleichsübungen ermöglicht, investiert in die Gesundheit seiner Beschäftigten. "MbM" bringt sowohl dem Betrieb als auch den Mitarbeiter*innen Vorteile.

Inhalte:

- Bedeutung, Nutzen und Grundlagen von Bewegung
- Aufbau und Organisation von Ausgleichsprogrammen
- Durchführung von Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit konkreten Übungsanleitungen für den Arbeitsplatz
- Augenübungen
- Richtlinien für einen gesunden Rücken
- Entspannungsmethoden

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen, die sich gerne bewegen und bereit sind, das erworbene Wissen an ihre Kolleg*innen weiter zu geben.

Gruppengröße: bis 9 Teilnehmer*innen, wobei die Teilnahme mehrerer Mitarbeiter*innen aus einem Betrieb möglich ist.

Referent: Dr. Hannes Pratscher

Dauer: 2 Tage, jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr

Termine für 2021 in Ausarbeitung.

Hinweis: Da diese Ausbildung sehr praxisorientiert aufgebaut ist, wird bequeme Alltagskleidung empfohlen

○ **Ergonomie am Arbeitsplatz "Gestalten und Bewegen"**

Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden - und damit oft auch für Krankenstände - mit verantwortlich. Mit Gestalten und Bewegen werden Unternehmen dabei unterstützt, körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung, der Mitarbeiter*innen zu verbessern.

Inhalte:

- Analysierung des Arbeitsplatzes mithilfe visueller Unterstützung.
- Verbesserung von falschen Arbeitsabläufen und ungünstigen Körperhaltungen unter Anleitung.
- Erlernen von Ausgleichsübungen, welche dann in den Arbeitsalltag integriert werden können um den individuellen Belastungen entgegenzuwirken und um eine dauerhafte Reduzierung der Gesundheitsbelastungen zu erzielen.

Zielgruppe: Betriebe, welche die Arbeitssituation gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen optimieren wollen

Gruppengröße: Maximal 15 Teilnehmer*innen

Referent: Dr. Paul Scheibenpflug

Dauer: 2 Tage, nach einer Vorbesprechung mit der Führungskraft

Termine: Auf Anfrage und nach Vereinbarung

Ort: im Betrieb

○ **Corona-Alternativprogramm: Tabakentwöhnung am Telefon**

Rauchen steht im Zusammenhang mit schweren Verläufen des Coronavirus (Covid-19). Das Virus greift das respiratorische System an, das bei Raucher*innen ohnehin geschwächt und angegriffen ist. Daher ist es besonders bedeutsam, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören.

Die ÖGK in der Steiermark bietet seit elf Jahren Tabakentwöhnungs-Programme in Gruppen und im Einzelsetting an. Als Corona-Alternativprogramm werden jetzt auch kostenlose Beratungen am Telefon angeboten. Die Methode bleibt gleich und beinhaltet Verhaltenstherapie mit individueller Empfehlung zum Nikotinersatz.

Die kostenlose Telefonberatung beinhaltet:

- 4 Telefontermine
- Dauer der Beratung: 30 Minuten pro Telefontermin
- Kosten: Die Kosten tragen die ÖGK sowie das Land Steiermark und der Gesundheitsfonds Steiermark
- Unterlagen: werden Ihnen direkt per Post nach Hause geliefert
- Anmeldung: Die Anmeldung übernimmt Frau Klaudia Kammerhofer
- Nach erfolgter Anmeldung meldet sich bei Ihnen eine Tabakentwöhnexpertin oder ein Tabakentwöhnexperte und vereinbart den ersten Termin

Weitere Angebote:

- **Altern mit Zukunft im Mürztal:** Nach großem Zuspruch der Bewohner*innen wird diese Maßnahme weiter umgesetzt. Termine für Schulungen werden noch bekannt gegeben.
- **Workshops auf verhältnisorientierter Ebene** werden auf Nachfrage der Einrichtungen angeboten - 2 Workshops pro Jahr und Haus sind geplant.
- **Selbstverteidigung:** Es soll im Sozialhilfeverband ein Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer angeboten werden. Angebote nach Rückfrage der Einrichtungen.
- **Night Run Erlaufsee:** Dieser findet am 02.07.2021 statt – Startzeit 19.00 Uhr
- **Business-Lauf:** Der Termin des Businesslaufes in Bruck/Mur steht noch nicht fest. Treffpunkt für alle Teilnehmer*innen am Tag des Laufes ist um 18 Uhr beim Pflegeheim Grazerstraße 12, 8600 Bruck an der Mur.
- **Kräuterwanderung:** Termine sind der 27.04.2021 sowie der 20.05.2021.
- **Boccia:** Der Termin für Beach an der Mur wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.
- Die Bestellung von **Decken und Plüschmondkissen** soll fortgeführt werden. 2021 werden wieder Muster in den Häusern aufgelegt, um ein größeres Interesse hervorzurufen. Es sind dafür die Monate Juli und August vorgesehen.
- **Yoga:** Termine nach Anfrage der Einrichtungen, Veranstaltungsort nach Absprache. Jedes Haus hat die Möglichkeit, einen Yogakurs abzuhalten und diesen bei Frau Kammerhofer anzufordern.

- **Minigolf:** Wird auf Wunsch angeboten.
- **Schifahren:** Wird auf Wunsch angeboten.
- **Kegeln:** Wird auf Wunsch angeboten.
- **Walk4Fun:** Es wird im kommenden Jahr auf Wunsch ein häuserbezogener Walk sowie ein Walk für den gesamten SHV angeboten werden. Vorschläge für den SHV-Walk werden von den Einrichtungen abgefragt; der Termin wird zeitgerecht bekannt gegeben.
Die Einrichtungen haben die Möglichkeit, sich die Strecke sowie den Zeitpunkt für den hauseigenen Walk selbst auszuwählen. Die Abwicklung des Walks läuft über Klaudia Kammerhofer.
- **Stützstrümpfe** werden im Jänner 2021 angeboten
- **Burn-Out Prävention findet** nach Anfrage in den jeweiligen Einrichtungen statt
- **Rückenschule:** Jedes Haus hat die Möglichkeit, auf Anfrage einen Kurs anzubieten.
- **Herstellen von Körperpflegeprodukten:** Termine wurden vorgeschlagen, die Einrichtungen melden sich bei Interesse. Termine: auf Anfrage
- **Koch - Workshop mit Frau Petra Scheucher**
Gesunde Ernährung soll abwechslungsreich, farbenfroh und lecker sein. Bei diesem Workshop werden gemeinsam einfache, schnelle und gesunde Gerichte für Frühstück, Mittag und Abend zubereitet, die obendrein auch noch richtig gut schmecken – Workshop wird auf Anfrage angeboten.
- **Workshop Gesundheitszirkelmoderation** wird für Gesundheitsbeauftragte aus den Häusern angeboten, die neu zum Team kommen. Termin mit Frau Ulli Krenn 19.05.2021 und 20.05.2021 jeweils von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Hotel Stoiser, Mariatrosterstraße 174, 8044 Graz.
- **Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining und Atemübungen** mit Frau Reischenbacher und Frau Jasmin Hoch, Frau Sankja Jovanovic und Frau Klaudia Kammerhofer wird auf Anfrage weiter angeboten
- **Kinesiologie nach Anfrage** mit Frau Martina Prüller
- **Geistige Gesundheit: Akutmaßnahmen zur Stressreduktion** - Franz Trippl
- Individuelle Anwendungen zur **Stressreduzierung** mit Frau Barbara Rathgeb: Aromastreichung/-anwendung, Therapeutik Touch, Klangschalen
- **Energiebehandlung** mit Frau Thonhofer: Energietankstelle – Auftanken sich verwöhnen lassen, die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen
- **Grippe- und Zeckenschutzimpfung:**
Zeckenschutzimpfung Februar 2021, Grippeimpfung September 2021

- **Alphalauf oder Alphawalk – wird auf Wunsch angeboten.**

Hierbei handelt es sich um eine Kombination von Laufen/Walken und Entspannungstechniken. Es werden dabei eine spezifische Lauf-/Walktechnik und mentale Techniken eingeübt, um das Gehirn in den Alpha-Zustand zu bringen. Dabei stellen sich eine entspannte Wachheit und ein Gefühl der inneren Ruhe ein. "Der Kopf wird frei". Die Aktivierung der Alpha-Wellen im Gehirn führt außerdem zu Stressabbau und natürlichem Wohlbefinden. Renommierete Ärzte, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten empfehlen diese gesundheitsfördernde Form der Bewegung.
- **Wings for Life World Run:** Dieser findet am 9.5.2021 statt – Start 11.00 Uhr.

Zur Erklärung: Tausende Läufer gehen an 34 Locations weltweit an den Start. Läufer in den 34 offiziellen Wings for Life Destinationen in 33 Ländern laufen mit. Es ist möglich, eine eigene Strecke zu wählen und zeitgleich mit allen anderen Läufern weltweit am Wings for Life World Run teilzunehmen.
- **Golf:** Bei Interesse wird ein Schnupperkurs am Golfplatz Oberaich angeboten
- **Bogenschießen in der Veitsch:** Termine: 12.8. 2021 um 15.00 Uhr sowie am 22.9.2021 um 15.00 Uhr
- **Bachblüten und Homöopathie**
- **Eisstockschießen**
- **Schlittensfahren** – Unfallversicherung der Mitarbeiterinnen ist Voraussetzung.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Es wird geplant, in weiterer Folge auf die Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements hinzuwirken:

Folgende Voraussetzungen müssen dazu von Seiten des Sozialhilfeverbandes gegeben sein:

- *Evaluierung der psychischen Belastungen – diese wurde mit der, im Jänner 2020 durchgeführten Befragung durchgeführt (07.01.2020 bis 31.01.2020).*
- *Implementierung eines Wiedereingliederungsmanagements. Wiedereingliederung wurde im Zuge von Fit2Work bereits in den Einrichtungen eingeführt – es wurden dazu Mitarbeiter*innen geschult.*