Zeitplan

8:30 Begrüßung & Vorstellung

- Gesundheit im Betrieb – aktuelle Situation
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): Chancen, Nutzen, Gefahren

2 Kurzpausen (10 Min.) inkl. Bewegungspause

12:00 Abschluss

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Schwierige Rahmenbedingungen für BR

1. Mehr Druck am Arbeitsplatz
2. Mehr Risiko bei ArbeitnehmerInnen
3. ArbeitnehmerInnenschutz keine Selbstverständlichkeit
4. Sozial- und Gesundheitssystem unter Druck - politische Gegenmacht
5. BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung als Chance für Betriebsrat
6. Gesunde Impulse für BetriebsrätInnen wichtig

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Gesundheit im Betrieb aktuell

- Corona/Covid 19 – eine gesundheitliche Bedrohung
- Eine Pandemie – was passiert in unserer Gesellschaft?
- Spezielle Herausforderungen für die BetriebsrätInnen
- Home Office – pro & contra

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Corona/Covid 19 – eine neue (zusätzliche) gesundheitliche Bedrohung

- Sterblichkeit und Übersterblichkeit
- geringe Ansteckungsgefahr und „super spreader“
- besonders gefährdete Gruppen (Alter, Vorerkrankungen)
- teilweise Spätfolgen bei Genesenen
- Ganzheitliche Gesundheit (WHO: körperlich, geistig, soziales und emotionales Wohlbefinden….)
- Public Health – was braucht eine „gesunde Gesellschaft“?

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Die Pandemie – was passiert in unserer Gesellschaft?

- Solidarität vs. Spaltung (alt/jung, arm/reich, Land/Stadt, Bund/Länder, verschiedene Branchen/Berufe,…)
- Einschränkung von BürgerInnen-Rechten ?
- Verlorene Generation (Bildung) ?
- Gesundheitssysteme auf dem Prüfstand ?
- GewinnerInnen und VerliererInnen ?

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

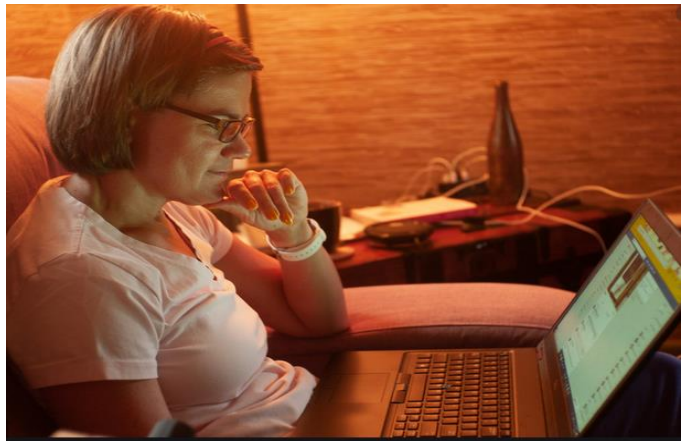
Spezielle Herausforderungen für die BetriebsrätInnen

- Ängste & Unsicherheit
- Situation & Auftragslage im Betrieb
- Kurzarbeit ?
- Home Office ?
- höherer Stresslevel (individuell, Betrieb, Familie, Umfeld)

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Home Office

- Weg-/Zeitersparnis
- soziale Komponente (Team)
- rechtliche Situation (Arbeitsunfall, Kosten,…)
- gesundheitliche Aspekte (auch abseits von Corona)
- Produktivität
- technische/ergonomische Ausstattung



Gruppenarbeit / Breakout-Session

25 Minuten Zeit für den Austausch (jede/r kommt zu Wort):

- BetriebsrätInnen in der Covid-Situation ?
- Besondere Herausforderungen ?
- Stimmung in der Belegschaft ?

GruppensprecherIn: Kurze verbale Zusammenfassung der Diskussion

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

BGF – Erfahrungen im Betrieb?

Mentimeter

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen zu verbessern.

- **Organisationsentwicklung**
- **persönlicher Lebensstil und Risikoverhalten**
- **Schwerpunkt der Maßnahmen im verhältnisfördernden Bereich**

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Haus der Arbeitsfähigkeit

Das Haus der Arbeitsfähigkeit
(nach Juhani Ilmarinen)

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Qualitätskriterien & Erfolgsfaktoren BGF

- Systematik (Projekt, zumindest Planung) + Quick Wins
- Ganzheitlichkeit (WHO + Verhalten & Verhältnisse)
- Partizipation (Betroffene zu Beteiligten machen)
- Transfer (vom Projekt in den Firmenalltag/-kultur)
- Kommunikation (Team, Slogan, Logo, Bilder, Dialoggruppen,…)
- Führungskräfte (STG, BR,…) stehen dahinter

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Nutzen von BGF

- Höhere Produktivität & Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Krankenständen & Unfällen & Präsentismus
- Besseres Image (intern/extern)
- Besseres Betriebsklima
- Höhere Produktions- und Dienstleistungsqualität

BGF: Chancen/Fallen für BetriebsrätInnen

- Gute Ansprechmöglichkeiten
- Einbindung & Aufwertung
- positives Thema
- Nutzen für den Betrieb UND die Belegschaft
- Mehrarbeit & Verantwortung
- Probleme (Kosten) auf BR abschieben

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

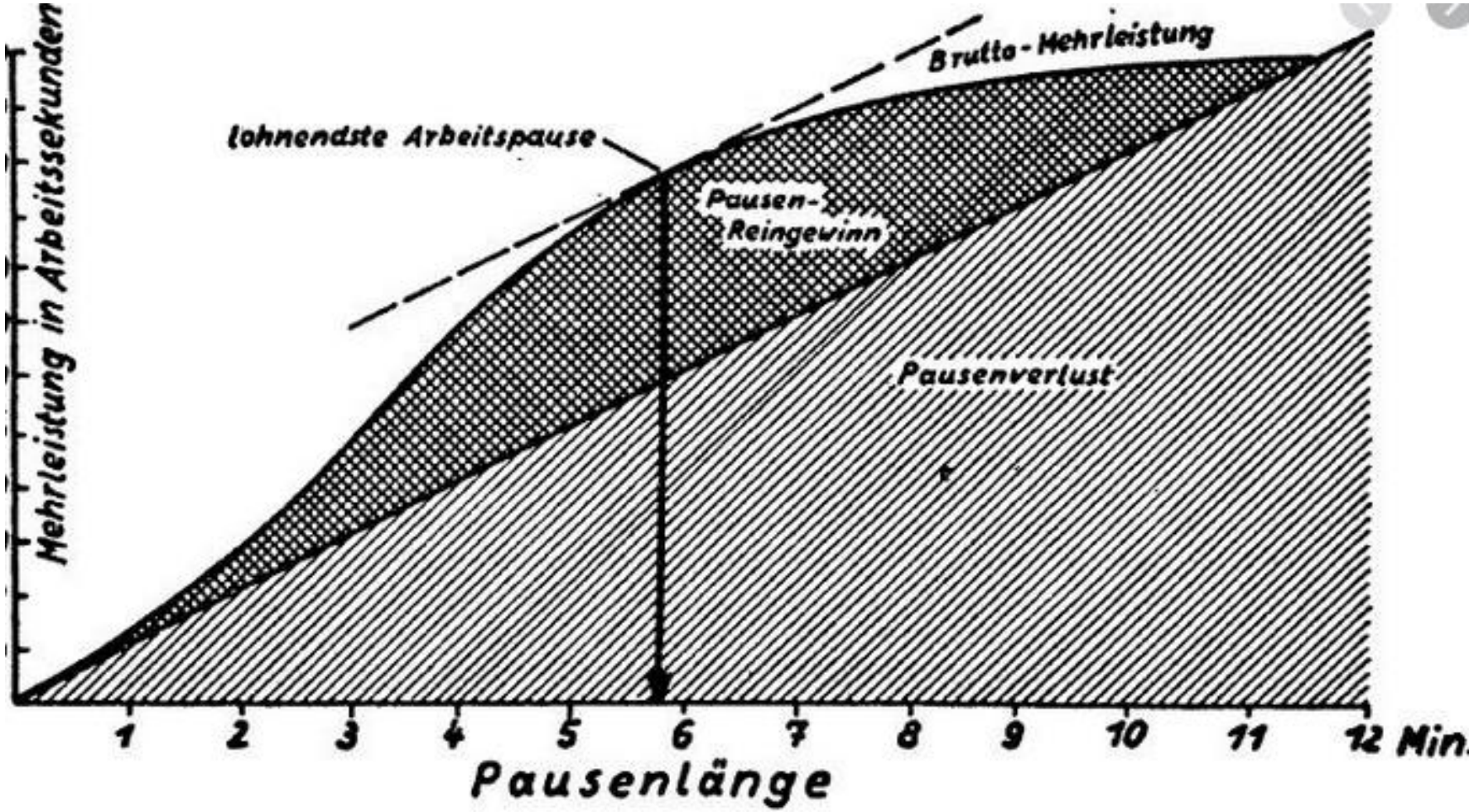
Die Bedeutung von Pausen

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (D, 2016)

- Pausen sind enorm wichtig (Dauer, Inhalt, Gestaltung)
- Kurzpausen (10‘), Minipausen (5‘), Mikropausen (1‘)
- nicht einsparen – sonst droht „Raubbau“
- Abwechslung, Komplementarität, Rituale, Übungen/Techniken
- JA, Arbeit kann Spaß machen – aber sie kann (ohne Pausen) auch krank machen!

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Experiment „Produktivität & Pausen“ (1922) möglichst viele richtige Rechnungen in 60 Min.



HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

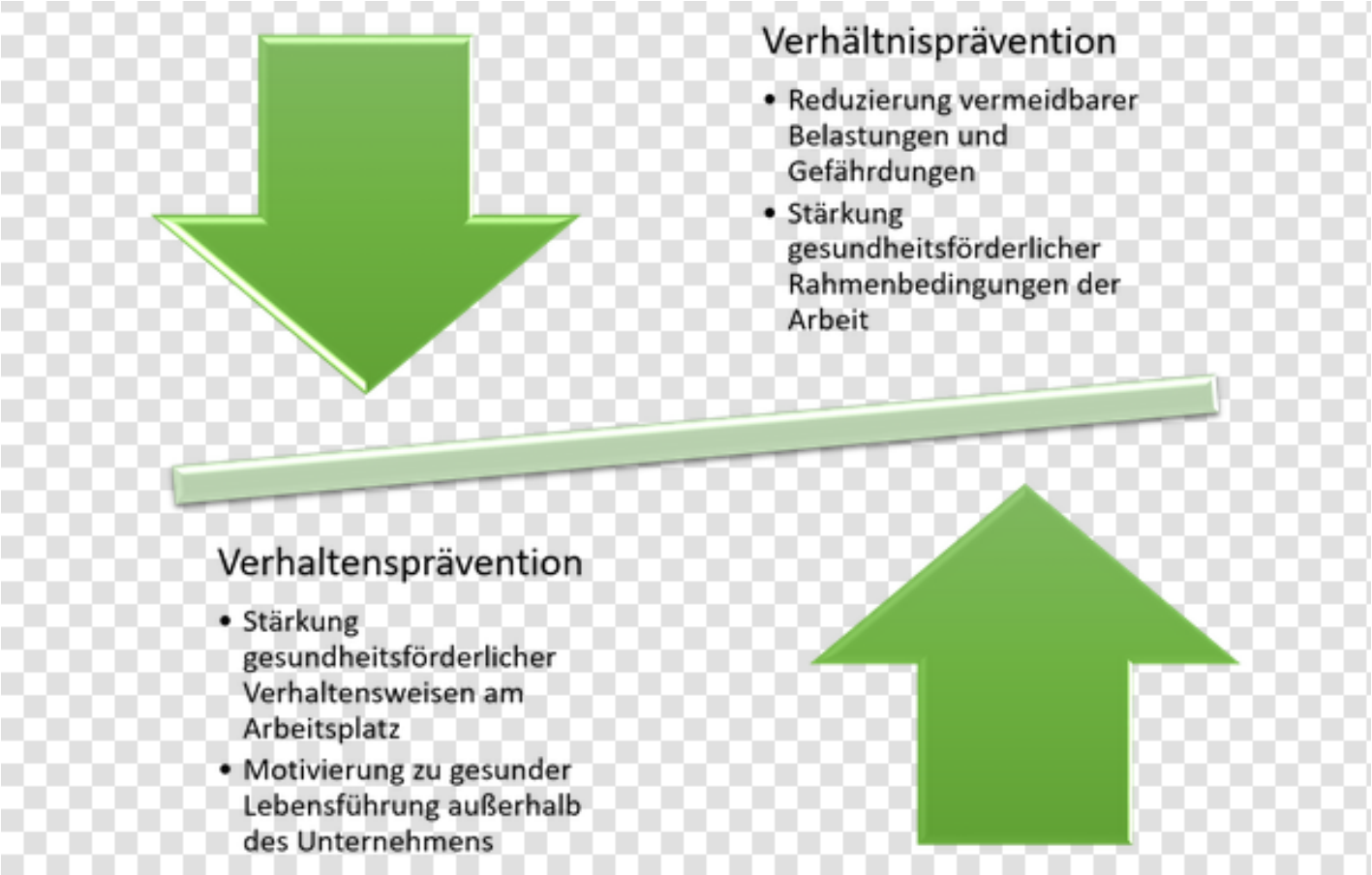
Arbeitszeit & Erholung

Metastudie von Dr. Gerhard Blasche (MedUni Wien, Public Health)

- Wochenarbeitszeiten von 50 Stunden führen zur Erschöpfung
- Unfallrisiko steigt nach 8 Stunden (nach 10 Stunden auf + 100%)
- Lange AZ auf Kosten von Schlaf & Freizeit
- Erholung lässt sich nicht speichern

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

BGF-Erfolgsfaktor: Verhaltens- UND Verhältnisprävention



HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

An welcher Schraube will die Geschäftsleitung bei BGF-Maßnahmen primär drehen?

Mentimeter

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Struktur eines BGF-Projekts

- Vorprojektphase (STG, PL, GZ)
- Diagnosephase (Analysephase)
- Planungsphase
- Umsetzungsphase (Durchführungsphase)
- Evaluations- und Nachhaltigkeitsphase

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Struktur eines BGF-Projekts

a. Steuerungsgruppe (Entscheidungen, Verantwortung, Rahmen)
b. Gesundheitszirkel/Projektteam (Ideen, Vorschläge, Multiplikatoren)
c. ProjektleiterIn (Koordination, Kommunikation)

Gruppenarbeit / Breakout-Session

25 Minuten Zeit für den Austausch (jede/r kommt zu Wort):

- BGF-Erfahrungen im Betrieb
- Erfolgsfaktoren vorhanden?
- Nutzen für Betriebsrat?
- Projekt oder Einzelmaßnahmen (Beispiele)?

GruppensprecherIn: Kurze verbale Zusammenfassung der Diskussion

Nützliche Links zu BGF

VitaleBetriebe: http://www.vitalebetriebe.at/

Fonds Gesundes Österreich: https://fgoe.org/

Netzwerk-BGF:

https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/?contentid=10007.701055&portal=bgfportal

Achtung auf die Pausen-Qualität

- **Planen Sie die Pausen!** Zu lange Arbeitsblöcke sind ungesund und beeinträchtigen Arbeitsqualität und Produktivität. Die Häufigkeit der Pausen ist wichtig, ebenso Qualität, Abwechslung und die Zweckmäßigkeit.
- **Bildschirmpausen:** Nach 50 Minuten Bildschirmarbeit 10 Minuten Pause bzw. Tätigkeitswechsel
- **Bewegungspausen:** Bewegung reduziert Stress und Verspannungen, es reichen wenige Minuten: Ein paar Schritte, Stiegen steigen, leichte Kräftigungs- oder Dehnungsübungen, Gelenke mobilisieren, Koordinationsübungen.
- **Pause für die Augen:** Augen kurz schließen (Produktion von Tränenflüssigkeit), Fokuswechsel weite/mittlere/nahe Distanz, Augengymnastik (mit dem Finger einen liegenden 8er in die Luft zeichnen – die Augen folgen der Bewegung).
- **Power-Napping:** Eine gute Kurzentspannung (5-10 Minuten reichen!) erhöht an langen Arbeitstagen nachweislich die Produktivität und verbessert die Arbeitsqualität.

Achtung auf die Pausen-Qualität

- **Ernährung:** Die Qualität der Nahrung ist ebenso wichtig wie NICHT neben der Arbeit zu essen, sondern in Ruhe zu den Hauptmahlzeiten. Sonst wird es mehr als normal und belastet die Verdauung.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie viel, vor allem Wasser und ungesüßten Tee! Und nicht mehr Kaffeepausen als im Büro.
- **Stressmanagement:** Bewusste Pausen reduzieren den Stress und fördern die Leistungsfähigkeit. Gegen Stress helfen z.B. Achtsamkeitsübungen oder Atemübungen. Probieren Sie es aus!
- **An die RaucherInnen:** Auch wenn es bei Ihnen daheim kein Rauchverbot gibt, halten Sie es wie im Büro - möglichst wenig rauchen, schon gar nicht neben der Arbeit und in der Wohnung, sondern wenn dann an die frische Luft gehen.
- **Frischluft-Pausen:** Immer wieder Fenster auf!

HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Unfall-Prävention im Home Office

- **Unfallursache Konzentrationsmangel:** Versuchen Sie nach der Arbeit und auch bei einem Pausenblock wirklich gedanklich abzuschalten bzw. sich abzugrenzen!
- **Gefahr „Multitasking“:** Vermeiden Sie neben Telefonaten auch (scheinbar einfache) Routine-Arbeiten - insbesondere Küchen-, Garten- oder Werkarbeiten!
- **Achtung „Falle“:** Beseitigen bzw. entschärfen Sie bei der Gestaltung Ihres Home-Office so gut wie möglich Gefahrenquellen wie lose Kabel, Teppiche, Stiegen,…!

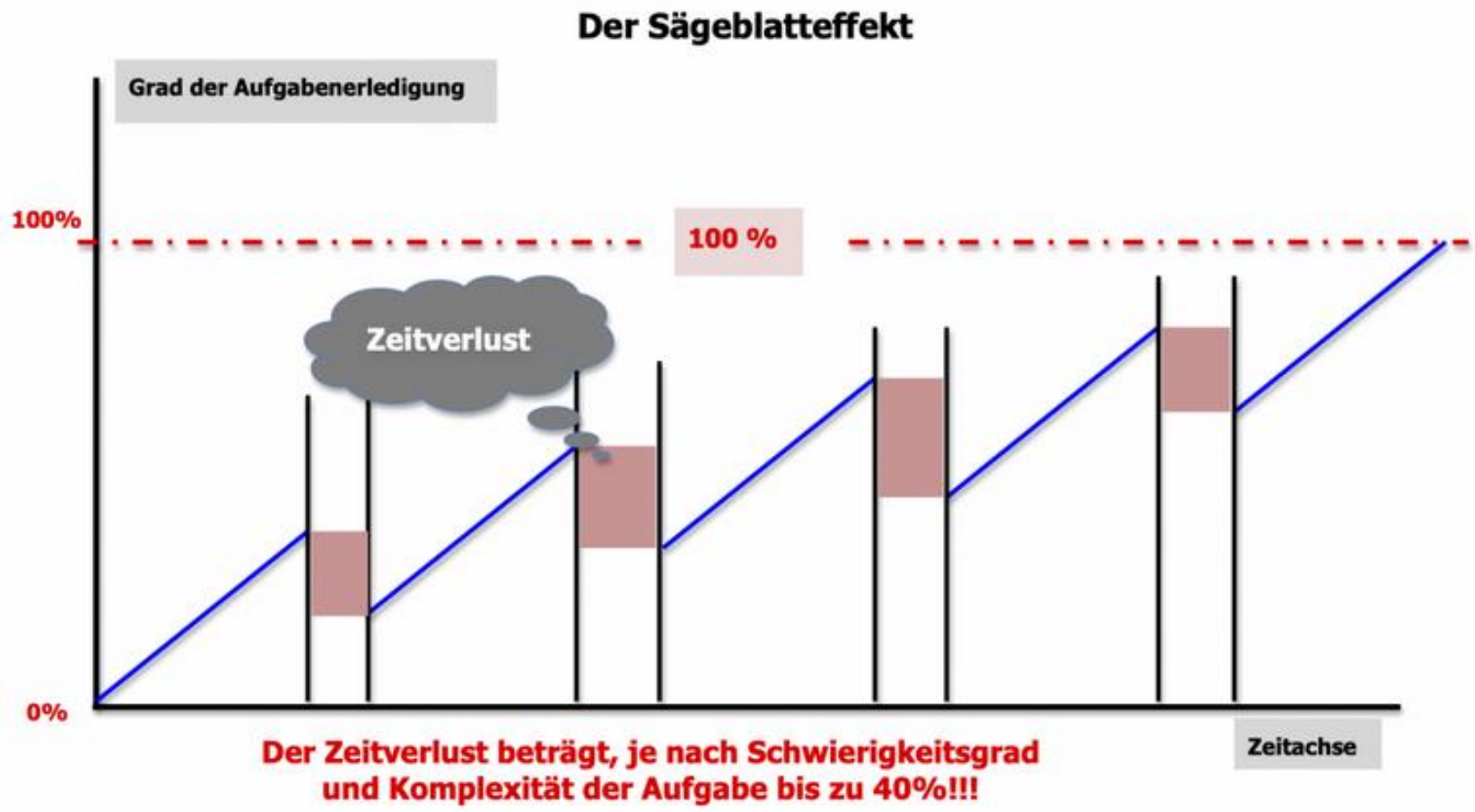
HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Zeitmanagement / Effizientes Arbeiten

Tipps für „normale Büroarbeit“ gelten erst recht für Home-Office:

- Planen Sie gut und setzen Sie **Prioritäten** - siehe Eisenhower-Prinzip!
- Vermeiden Sie **externe Störfaktoren** - siehe Sägeblatteffekt!
- **Klare Kommunikation mit dem Umfeld:** Wann ist Arbeitszeit, wann ist Pause, wann ist gemeinsame Zeit/Freizeit ?
- **Adäquate Kleidung:** Anzug, Krawatte und Kostüm sind wohl nicht nötig, aber Pyjama oder Unterwäsche sind das falsche Signal an sich selbst und die Menschen in der Umgebung…☺
- **Abgrenzung zur Arbeit:** Pausen und Freizeit einhalten, Laptop aus dem Blickfeld und Firmen-Handy ausschalten!

Vermeidung ungeplanter Unterbrechungen!



HELMUT BUZZI
www.vitalebetriebe.at

Prioritäten mit dem Eisenhower-Prinzip!

Teamgeist & Verständnis für neue Situation

- **Es wird wieder besser!** Sollte die Arbeit von zu Hause aus für Sie nicht so einfach sein, machen Sie sich bewusst, dass Ihr Home-Office eine vorübergehende Maßnahme ist.
- **Wir sitzen im selben Boot:** Gerade jetzt ist Kooperation mit KollegInnen, externen Ansprechpartnern oder KundInnen wichtig – sie sind auch in einer Ausnahmesituation.
- **Gute Organisation zahlt sich aus:** Ohne direkte Gespräche bekommt die Team-Kommunikation noch mehr Bedeutung. Rechtfertigen Sie das Vertrauen, denn Kontrolle bindet Ressourcen!

Resümee & Perspektive

Blitzlichtrunde:

Feedback zum Webinar

persönliches Ziel / BGF-Ziel?

Welches **Bild** spricht mich an?