

CoWorkOut –  
Gesundheitsförderung  
für EPUs in der  
PostWerkStatt.  
Und darüber hinaus.



# Um was geht's heute?

- Was ist Gesundheit und wodurch wird sie beeinflusst?
- Grundlagen Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF)
- Projektablauf CoWorkOut
- Austausch in der Gruppe



# Gesundheit der Versuch einer Definition

„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, **seelischen und sozialen Wohlbefindens** und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“

*WHO, 1946*

„Gesundheit ist nicht als passiver Zustand zu verstehen, sondern als labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen und als einer der extremen Pole auf dem **Kontinuum von Krankheit und Gesundheit**“

*Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen 1997*

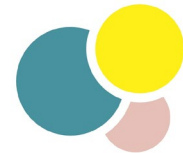
„Gesundheit ist kein Zustand, keine Verfasstheit, ist kein Ideal und nicht einmal ein Ziel: **Gesundheit ist ein Weg**, der sich erschließt indem man ihn geht (und gangbar macht.)“

*Heinrich Schipperges*



CoWorkOut

Gesundes CoWorking für EPUs



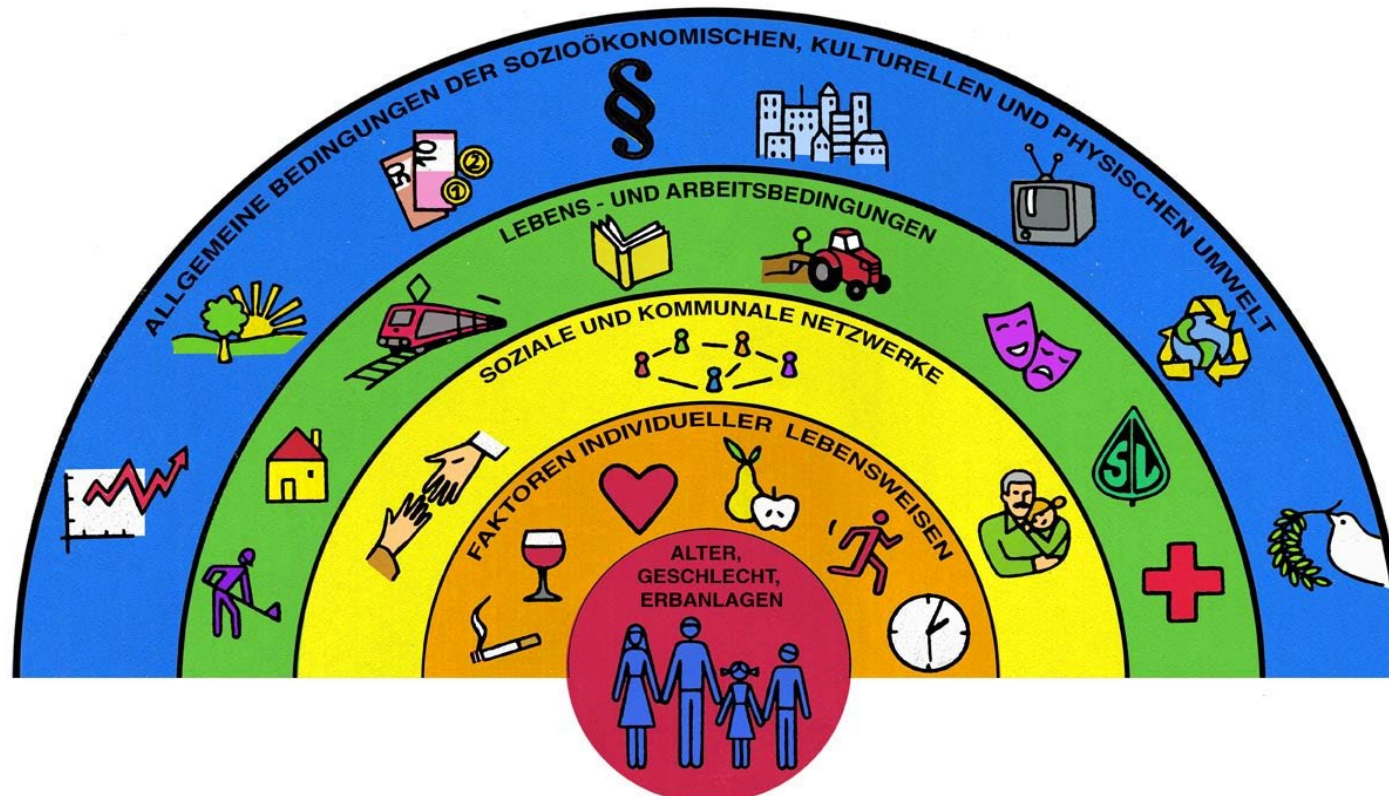
Post Werk Statt

CO-WORKING OTTENSHEIM.



Post Studio

# Wodurch wird Gesundheit beeinflusst?



**Gesundheitsdeterminanten** sind **Einflussfaktoren**, die auf die **Gesundheit** der Bevölkerung wirken.

Dahlgren und Whitehead (1991) sprechen von „4 Einflussebenen der Gesundheit“. Diese sind:

- die Verhaltens- und Lebensweisen des oder der Einzelnen,
- die Unterstützung und Beeinflussung durch das soziale Umfeld des oder der Einzelnen, das der Gesundheit förderlich oder hinderlich sein kann,
- die Lebens- und Arbeitsbedingungen und der Zugang zu Einrichtungen und Diensten,
- die **ökonomischen**, **kulturellen** und **physischen** Umweltbedingungen, wie zum Beispiel der Lebensstandard oder der Arbeitsmarkt.

Die Gesundheitsdeterminanten können verändert werden und können Ansatzpunkte für die **Gesundheitsförderung** darstellen.



**CoWorkOut**  
Gesundes CoWorking für EPUs



**PostWerkStatt**  
CO-WORKING OTTENSHEIM.

 **PostStudio**

# Wodurch wird Gesundheit beeinflusst?



# Ziele und Ansatzpunkte der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgeberinnen/Arbeitgeber, Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer und der Gesellschaft zur **Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz**. Dies geschieht durch eine Verknüpfung folgender Ansätze:

- Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen
- Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung
- Stärkung persönlicher Kompetenzen von Mitarbeitenden und Führungskräften



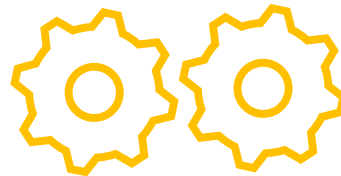
# ganzheitliche Betriebliche Gesundheitsförderung



## Verhältnisprävention

→ Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen

- Maßnahmen zur Reduktion von Belastungen + zum Ausbau gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen bei der Arbeit



## Verhaltensprävention

→ Stärkung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen/Kompetenzen der Mitarbeitenden

- Angebote/Aktivitäten, die zu gesundheitsförderlicher Lebensführung motivieren sollen



# Wie legen wir das auf das Projekt CoWorkOut um?

BGF Angebote sollen auf für Nutzer\*innen der Postwerkstatt zugänglich werden

Das Miteinander/das Voneinander Lernen/der Austausch – einer der Hauptgesundheitsquellen im berufliche Setting – sollen gefördert werden.

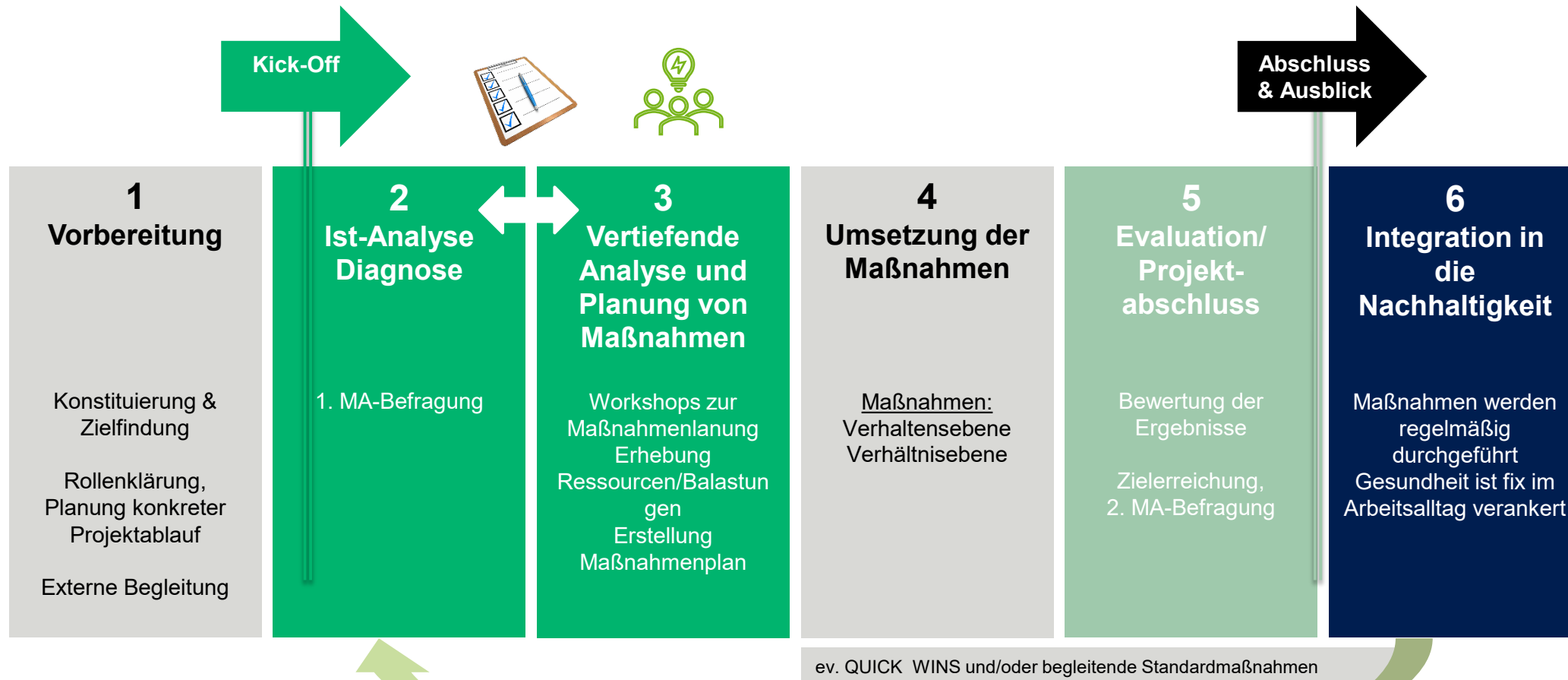
Auch EPU's in der Umgebung sind bei den BGF Angeboten willkommen.

Andere CoWorkingSpaces sollen von dem Projekt lernen.





# BGF-Projekttablauf – Überblick





# Mitarbeiter:innen / CoWorker:innenbefragung

Bis zu 80 Fragen zu Arbeitszeit, Arbeitsbelastung, Anforderungen, Arbeit und Privatleben.

Angelehnt an die standardisierten und validierten Befragungen WAI und COPSAQ haben wir einen neuen Fragebogen entworfen, der speziell auf EPU's eingeht.

Möglichst alle ca 20 CoWorker:innen aus der PWS sollten diesen ausfüllen, dazu wird er via WKO an alle EPU's aus dem Bezirk gehen – das ist unsere Vergleichsgruppe.

Ziele:

Unterschied in den Belastungen zwischen CoWorkingSpace und Homeoffice zeigen

Datenbasis für eine Projektanebefragung zu haben – um zu zeigen, dass CoWorkOut auch wirklich etwas bewirkt



# Maßnahmenplanung

Auf Basis der Befragung, eines Workshops und einiger Einzelgespräche die wir führen werden, werden wir in einem Workshop am 13. März unsere Maßnahmen planen.

Ab diesem Workshop und der Übermittlung unseres Maßnahmenkataloges an den FGÖ starten wir so richtig – und stellen zur Verfügung, was gewünscht und möglich ist.

Nach ca einem halben Jahr werden wir evaluieren, was gut läuft und wo noch Bedarf ist und die Maßnahmen nachjustieren.

Bis Projektende im Juni 2024 soll es einen oder mehrere Sponsoren geben, die die Maßnahmen auch nach Projektende finanzieren.



# Workshop Maßnahmenplanung am 13. März, 11:00

## Kurzbeschreibung

- Moderierter Arbeitskreis mit den Mieter\*innen der Postwerkstatt zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit
- Leitidee: Die Mitarbeitenden als Expertinnen und Experten für ihren Arbeitsbereich

## Ziele

- Erhebung der Gesundheitsressourcen und Belastungsfaktoren bei der Arbeit
- Erarbeitung von Verbesserungs- bzw. Lösungsvorschlägen
- Vorstellung der Ergebnisse in der Steuerungsgruppe

## Rahmen

- Workshop mit 1,5 - 2 Stunden + Einladung zum Mittagessen



# Erwartungen und Ideen für Massnahmen – Brainstorming ist eröffnet

- Kostenzuschuss zu einer laufenden Therapie – Einzelmassnahme vs Gemeinnutzen für alle
- Coachings – Einzelmassnahme vs Gemeinnutzen für alle
- Höhenverstellbare Tische, ergonomische Stühle
- 1x / Woche kostenloses, selbstgekochtes Mittagessen
- Vorträge und bewegte Mittagspausen



# Das Projektteam

## Mitglieder

- Stefan Parnreiter-Mathys
- Birgit Küblböck
- Markus Peböck
- Bernhard Lichtenberger
- Sophie Schmidauer

## Aufgaben

- Projektleitung
- Workshops/fachliche Beratung
- Fachliche Beratung/Evaluation
- PR, ÖA
- Befragung(en), Projektasistenz



CoWorkOut

Gesundes CoWorking für EPUs



Post Werk Statt

CO-WORKING OTTENSHEIM.



Post Studio

Finanzierung



**Fonds Gesundes  
Österreich**



# Gruppenarbeit 10 Minuten

Welche Fragen habe ich zum Projekt(ablauf)

Was ist mein Beitrag für ein gelungenes Projekt?

Welche Erwartungen habe ich an das Projekt?





Vielen Dank