

# Magazin

erwachsenenbildung.at



Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

[www.erwachsenenbildung.at/magazin](http://www.erwachsenenbildung.at/magazin)

Ausgabe 17, 2012

## Aspekte betrieblicher Weiterbildung

Zugänge – Ressourcen – Beispiele

## Gesundheitsförderung – auf drei Säulen

Betriebliche Gesundheitsförderung für  
ArbeitnehmerInnen in Kärnten

Beate Gfrerer und Gloria Sagmeister



# Gesundheitsförderung – auf drei Säulen

## Betriebliche Gesundheitsförderung für ArbeitnehmerInnen in Kärnten

**Beate Gfrerer und Gloria Sagmeister**

Gfrerer, Beate/Sagmeister, Gloria (2012): Gesundheitsförderung – auf drei Säulen. Betriebliche Gesundheitsförderung für ArbeitnehmerInnen in Kärnten.

In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs.

Ausgabe 17, 2012. Wien.

Online im Internet: <http://www.erwachsenenbildung.at/magazin/12-17/meb12-17.pdf>.

Druck-Version: Books on Demand GmbH: Norderstedt.

Schlagnote: Drei-Säulen-Programm, Kärntner Volkshochschulen, Betriebliche Gesundheitsförderung, Ernährung, Bewegung, Work-Life-Balance, Gesundheitskompetenz

### **Kurzzusammenfassung**

Wirbelsäulenbeschwerden, häufige Kopfschmerzen, Übergewicht und Bluthochdruck sowie Unzufriedenheit am Arbeitsplatz und die damit einhergehenden Stresssymptome betreffen ArbeitnehmerInnen immer häufiger. Der vorliegende Beitrag beschreibt das „Drei-Säulen-Programm“ für betriebliche Gesundheitsförderung, das von den Kärntner Volkshochschulen seit 2010 angeboten wird. Es soll Betrieben und deren MitarbeiterInnen vor Ort teilnehmerInnenorientiert die lebendige Auseinandersetzung mit den Bereichen Ernährung, Bewegung und Work-Life-Balance ermöglichen und helfen, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Krankenstände zu verringern, das Betriebsklima zu verbessern und langfristig die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Gesundheitskompetenzen zu fördern und zu stärken. Vorgestellt werden Hintergrund, Entwicklung und Inhalte des Programms sowie erste Evaluationsergebnisse. Im Jahr 2010 wurde das Projekt von der Stadt Klagenfurt ausgezeichnet.



# Gesundheitsförderung – auf drei Säulen

## Betriebliche Gesundheitsförderung für ArbeitnehmerInnen in Kärnten

**Beate Gfrerer und Gloria Sagmeister**

**Für Berufsfelder mit hohen körperlichen Anforderungen und starker Stressbelastung ist ein adäquates und vor allem teilnehmerInnenorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm wichtig. Oft ist die Teilnahme an Gesundheitsförderung auch der (Wieder-)Einstieg in den Prozess des lebenslangen Lernens.**

### Arbeitsmarkt und Gesundheit

Die demografische Entwicklung und der stetig steigende Leistungsdruck am Arbeitsplatz nehmen immer stärker Einfluss auf den österreichischen Arbeitsmarkt. Dies spiegelt sich auch in der Krankenstandsstatistik wider. So gab es im Jahr 2011 rund 3,8 Millionen Krankenstandsfälle, exakt 235.520 mehr als im Vorjahr, und entfielen auf jede/n Erwerbstätige/n durchschnittlich 13,2 Krankenstandstage, 2010 waren es noch 12,9 gewesen (vgl. Statistik Austria 2012b, S. 1). Von den im Jahr 2011 4,07 Millionen Erwerbstätigen in Österreich zwischen 15 und 64 Jahren waren 1,6 Millionen zwischen 45 und 65+ Jahre alt (vgl. Statistik Austria 2012a, S. 1). Die Erwerbsprognose der Statistik Austria zeigt zudem, dass bis 2050 mit einem Anstieg auf 4,24 Millionen arbeitende Menschen zu rechnen ist. Auch die Quote der ArbeitnehmerInnen jenseits des 50. Lebensjahres soll bis 2050 stark zunehmen (vgl. Statistik Austria 2011a, S. 1). Aufgrund geburtschwacher Jahre rücken zugleich kaum junge Menschen auf den Arbeitsmarkt nach. Der Eintritt in die Arbeitswelt erfolgt durch längere Ausbildungswege verspätet und berufstätige Personen verbleiben immer länger im Arbeitsprozess (vgl. ebd.).

Die häufigsten Krankenstandsfälle bei Erwerbstätigen zeigten sich 2011 in den Bereichen verarbeitendes Gewerbe/Herstellung von Waren, Reparatur von Kraftfahrzeugen, öffentliche Verwaltung, Verteidigung, Sozialversicherung und im Gesundheits- und Sozialwesen (vgl. Statistik Austria 2011c, S. 1). Gründe dafür waren meist Darminfektionen, psychiatrische Krankheiten und Erkrankungen des Nervensystems, der oberen Luftwege und des Skeletts, der Muskeln und des Bindegewebes (vgl. Statistik Austria 2011b, S. 1).

Das Österreichische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) unterscheidet vier Gruppen von Belastungssituationen, denen junge ArbeitnehmerInnen zwischen 15 und 21 Jahren ausgesetzt sind: Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten, psychosoziale Belastungen und Arbeitsklima, gesundheitliche Belastungssituationen am Arbeitsplatz und das persönliche Gesundheitsverhalten (vgl. ÖNBGF 2012a, S. 1). Junge ArbeitnehmerInnen seien weiters vergleichsweise häufiger krank, die Dauer der Erkrankung sei allerdings kürzer (vgl. ebd.). Ältere Beschäftigte in Österreich weisen dem ÖNBGF zufolge mehr Arbeitsunfähigkeitszeiten auf als jüngere ArbeitnehmerInnen, wobei sie im Vergleich

nicht häufiger erkranken, im Durchschnitt allerdings länger im Krankenstand verbleiben. Dies sei auf die Schwere der Erkrankungen bzw. chronische Erkrankungen, vor allem im Bereich der Muskeln und des Skeletts zurückzuführen (vgl. ÖNBGF 2012b, S. 1).

Um den steigenden Anforderungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden und arbeitsplatzbezogenen Krankenstandsfällen vorzubeugen, ist u.E. die Implementierung von dauerhaften innerbetrieblichen Gesundheitsförderungsmodellen in den Unternehmen, welche auf die Bedürfnisse und Bedarfe der MitarbeiterInnen abgestimmt sind, zu empfehlen. Neben betrieblichen und persönlichen Weiterbildungen, ob formal, non-formal oder informell, ist auch die Betriebliche Gesundheitsförderung ein Aspekt des lebenslangen und lebensbegleitenden Lernens.

Ziel des „Drei-Säulen-Programms“ ist es, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Krankenstände zu verringern, das Betriebsklima zu verbessern und langfristig die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Gesundheitskompetenzen der ArbeitnehmerInnen zu fördern und zu stärken. Nur so können u.E. ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen den ständig wachsenden Anforderungen am Arbeitsmarkt gerecht werden. Gesundheit und Wohlbefinden aller AkteurInnen stellen die Grundvoraussetzungen für die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von Unternehmen dar.

## **Betriebliche Gesundheitsförderung – ein Aspekt des lebenslangen Lernens**

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“* (WHO 1986, S. 1). So lautet die Definition für Gesundheitsförderung in der Ottawa Charter von 1986. Laut Luxemburger Deklaration von 1997 vereint Betriebliche Gesundheitsförderung alle gemeinsamen Maßnahmen von ArbeitgeberInnen, ArbeitnehmerInnen und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz (vgl. ENWPH 1997, S. 1).

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie, bei der die Gesundheit und

die Verbesserung der Lebensqualität der Beschäftigten im Vordergrund stehen. Aus sozialer und ökonomischer Sicht sind gesunde und qualifizierte MitarbeiterInnen die Stütze eines Unternehmens und wesentlich für dessen Erfolg mitverantwortlich. Jede/r ArbeitgeberIn trägt u.E. die Verantwortung, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu ermöglichen und die MitarbeiterInnen diesbezüglich zu befähigen. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist zu einem wichtigen Gesundheitsfaktor geworden. Dieser Notwendigkeit versuchen „Die Kärntner Volkshochschulen“ seit 2010 mit einem entsprechenden Angebot Rechnung zu tragen.

## **Das „Drei-Säulen-Programm“ – die Entwicklung**

Im Oktober 2008 luden „Die Kärntner Volkshochschulen“ VertreterInnen aus dem Bildungsbereich, dem Gesundheitsbereich, den Bereichen Arbeitsmarkt, Unternehmensberatung und Justiz, VertreterInnen sozialökonomischer Betriebe, der Kammern und der Kirchen zu einem Conversation Dinner zum Thema Grundbildung. Ziel war es, die Herausforderungen des wachsenden Bedarfs an Grundbildung und an Angeboten zum lebenslangen Lernen zu diskutieren, Handlungsperspektiven zu beschreiben und gemeinsame Schritte festzulegen. Ein intensives Gespräch zwischen Claudia Stumpf, Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung der Kärntner Gebietskrankenkasse, und Beate Gfrerer, stellvertretende Geschäftsführung der Kärntner Volkshochschulen, über gesundheitsbezogene Maßnahmen für ArbeitnehmerInnen und den diesbezüglich stetig steigenden Bedarf zeigte die Notwendigkeit eines adäquaten Angebots an betrieblicher Gesundheitsförderung für ArbeitnehmerInnen in Kärntens Betrieben auf. Gemeinsam wurde folgend, basierend auf den Ergebnissen der österreichweiten Bedarfsanalyse des Österreichischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung (siehe ÖNBGF 2012c), das „Drei-Säulen-Programm“ entwickelt.

## **Das Angebot**

Nicht jedes Unternehmen ist heute in der Lage, Betriebliche Gesundheitsförderung als internes Angebot im Betrieb zu implementieren. Aufgrund der Arbeitszeiten und oftmals schlechten

Verkehrsanbindungen haben viele ArbeitnehmerInnen zugleich nicht die Möglichkeit, an Bildungsprogrammen im klassischen Kursbereich der Volkshochschulen teilzunehmen. Diesen Betrieben wird mit dem „Drei-Säulen-Programm“ die Möglichkeit geboten, ein qualitativ hochwertiges externes Angebot über den Verein „Die Kärntner Volkshochschulen“ zu organisieren. Alle Kurse finden dabei nach Möglichkeit vor Ort statt. Die Arbeiterkammer stellt jenen MitarbeiterInnen, die AK-Mitglieder sind, für die Kursmaßnahmen den Bildungsgutschein in Höhe von € 100.- bzw. € 150.- (Lehrlinge und Ältere ab 50) zur Verfügung. Auftrag der ArbeitgeberInnen ist es, die Maßnahmen in den Arbeitsalltag zu integrieren und den MitarbeiterInnen den Besuch innerhalb der Arbeitszeit zu ermöglichen.

Das „Drei-Säulen-Programm“ besteht aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Work-Life-Balance und wird mit den Wünschen und Bedürfnissen der ArbeitnehmerInnen abgestimmt.

### **Die Säule „Ernährung“**

Ausgebildete ErnährungstrainerInnen geben im Rahmen der Kursmaßnahmen Tipps zu ausgewogener Ernährung in der Arbeit und im Alltag und zeigen auf, wie gesundes Essen dazu beiträgt, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Des Weiteren werden Gerichte betreffend ihres Energieaufbaus, der Vitalisierung und Verdaulichkeit nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin beschrieben. Neben dem theoretischen Input werden neue Rezepte gemeinsam erprobt und gekocht. Dabei bleibt ausreichend Zeit für angeregte Gespräche, die im Berufsalltag oft verlorengehen. Somit hat diese Maßnahme innerhalb eines Betriebes auch einen hohen sozialen Wert. Wichtig sind den TeilnehmerInnen und TrainerInnen die Integration des Gelernten in den Alltag, die Umsetzbarkeit im Büro und die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten. Die Kurse im Rahmen der Säule „Ernährung“ sind „Gesund Essen im Büro“, „Fit im Büro durch TCM: Ernährung nach den 5 Elementen“ und „Zu ausgepowert um nach der Arbeit zu kochen? Doch es zahlt sich aus!“ Seit März 2010 konnten wir insgesamt 69 TeilnehmerInnen in unseren Ernährungskursen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung weiterbilden.

### **Die Säule „Bewegung“**

Mit zertifizierten GesundheitstrainerInnen setzen die TeilnehmerInnen gemeinsam erste Schritte zur Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit. Die Freude an Bewegung und das Training in der Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt der Maßnahmen. Folgende Kurse werden angeboten: „Latino Dance – Fit in den Feierabend“, „Wirbelfix – Flacher Bauch und starker Rücken“, „Pilates – Übungen für den Arbeitsplatz“, „Yoga – für einen entspannten Arbeitsausklang“ und „Zumba® – Fit für den Arbeitsalltag“. An den Bewegungskursen haben seit März 2010 336 Personen teilgenommen.

### **Die Säule „Work-Life-Balance“**

Die Kurse in der Säule „Work-Life-Balance“ zielen darauf ab, Entspannung durch einfache Übungen für Körper und Geist herbeizuführen, vorhandene Stärken zu nutzen und auf diesen Ressourcen aufzubauen, um stressigen Momenten mit einem Lachen zu begegnen. Angeboten werden „Wer lacht, hat mehr vom Job“, „WellRelax – Body & Mind“ und „Stärken stärken – meiner Gesundheit zuliebe“. Dieses Angebot nutzten seit März 2010 56 ArbeitnehmerInnen.

### **Gesundheitsvorträge**

Seit dem Frühjahrssemester 2012 bieten „Die Kärntner Volkshochschulen“ auch Gesundheitsvorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung und Work-Life-Balance. Diese leiten den Beginn von weiterführenden Maßnahmen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein. Bei den Gesundheitsvorträgen konnten im Jahr 2012 100 Personen begrüßt werden.

### **Die Umsetzung**

Die MitarbeiterInnen der Bereichsdirektion Betriebliche Gesundheitsförderung der Kärntner Gebietskrankenkasse informieren Unternehmen über das Angebot. In den Unternehmen eruieren dann Personalbeauftragte oder BetriebsrätInnen den Bedarf der MitarbeiterInnen an Betrieblicher Gesundheitsförderung und kontaktieren „Die Kärntner Volkshochschulen“. Sie buchen den gewünschten Kurs unter Angabe der TeilnehmerInnenanzahl, des

Kurstages und der -zeit. Danach erfolgen der Kontakt mit den TrainerInnen und die Organisation. Die Kursgebühr wird über den Bildungsgutschein abgegolten. Um die Abrechnungsmodalitäten kümmern sich „Die Kärntner Volkshochschulen“ in Kooperation mit der Bildungsabteilung der Arbeiterkammer Kärnten.

Die Umsetzbarkeit und Integration der Kurse in den Arbeitsalltag wird dadurch gewährleistet, dass die TeilnehmerInnen die Kurstermine selbst wählen können und die Kurse im Unternehmen noch in der Arbeitszeit bzw. direkt im Anschluss an die berufliche Tätigkeit stattfinden. Dies alles kann nur durch ein harmonisches Zusammenwirken von ArbeitnehmerInnenvertretung, DienstgeberInnen und Erwachsenenbildungseinrichtungen gelingen. Die TrainerInnen sind die große Stütze dieses Projekts. Kompetente, gut ausgebildete und vor allem einfühlsame TrainerInnen können sehr viel mit ihren Anleitungen in den Kursen bewirken. Individualisierte Trainings und hohe TeilnehmerInnenorientierung rücken die Stärken und Kompetenzen der TeilnehmerInnen in den Vordergrund. Aktuelle Entwicklungen und Trends aufzugreifen und die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen und TrainerInnen miteinzubeziehen, gehört für „Die Kärntner Volkshochschulen“ zum Grundverständnis von gelungenem Lernen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch die beobachtete

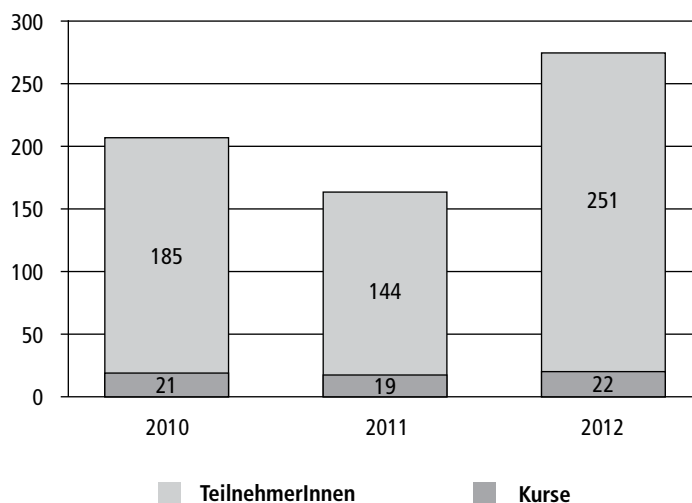
konsequente Teilnahme ist für uns ein Signal, dass wir die Bedürfnisse erfüllen können.

## Die Evaluationsergebnisse

Das „Drei-Säulen-Programm“ ist seit März 2010 ein fixes Angebot der Kärntner Volkshochschulen. Von März 2010 bis September 2012 wurden 62 Kurse mit 580 TeilnehmerInnen aus acht Institutionen durchgeführt, unter ihnen das Arbeitsmarktservice Kärnten, die Stadtwerke, das Hilfswerk Kärnten, das Landeskrankenhaus Wolfsberg, die Volkshilfe Kärnten, EVA GmbH, Donauchemie in Brückl und die Volkshochschulen selbst.

Im Evaluationszeitraum März 2010 bis September 2012 wurden 483 Fragebögen ausgegeben, 359 wurden retourniert. 58 Fragebögen wurden unausgefüllt abgegeben. 301 Evaluationsbögen konnten für die Auswertung herangezogen werden. Teilweise wurde die Ausgabe der Fragebögen am letzten Kurstag von den TrainerInnen vergessen bzw. wurden die Evaluationsbögen von den TeilnehmerInnen nicht retourniert. Somit lag die Rücklaufquote bei 62,32%. Die 97 TeilnehmerInnen der Gesundheitsvorträge wurden nicht befragt. Bei der Evaluation handelt es sich um eine Zufriedenheitsanalyse inklusive statistischer Datensammlung. Die Beantwortung unterlag der Freiwilligkeit. Ausgewertet wurden

Abb. 1: Betriebliche Gesundheitsförderung 2010-2012: Anzahl der Kurse und TeilnehmerInnen



Quelle: Die Kärntner Volkshochschulen 2012. (red. bearb.)

die geschlossenen Fragen in Excel, Antworten auf offene Fragen wurden wörtlich übernommen<sup>1</sup>.

## Statistische Daten

Von jenen TeilnehmerInnen, die den Evaluationsfragebogen ausfüllten, waren 81% weiblich und 15% männlich. 4% gaben keine Antwort auf die Frage nach ihrem Geschlecht. 89% der TeilnehmerInnen waren zwischen 30 und 59 Jahren alt, 6% der TeilnehmerInnen zwischen 15 und 29 Jahren alt und 1% älter als 60. Als höchste abgeschlossene Ausbildung gaben 3% der TeilnehmerInnen einen Pflichtschulabschluss, 24% einen Lehrabschluss, 36% eine berufsbildende mittlere Schule bzw. Fachschule, 23% einen Maturaabschluss und 11% einen Abschluss an einer Universität oder Fachhochschule an. Die Zusammensetzung der TeilnehmerInnen ähnelt damit jener der Kärntner Volkshochschulen im klassischen Kursbereich (siehe Die Kärntner Volkshochschulen 2011).<sup>2</sup>

Auf die Kurse aufmerksam wurden die TeilnehmerInnen zu 92% durch VertreterInnen aus dem Betrieb oder BetriebsrätInnen. Diesen wurde das Angebot durch die Kärntner Gebietskrankenkasse bekannt gemacht. Als ausschlaggebende Gründe für die Teilnahme an den Gesundheitskursen gaben die TeilnehmerInnen das Kursangebot, die passende Kurszeit, den Veranstaltungsort im Betrieb und die Möglichkeit der Einlösung des Bildungsgutscheins der Arbeiterkammer Kärnten an. Für 7 bis 8% der TeilnehmerInnen erschien die Teilnahme beruflich notwendig bzw. gaben diese das Preis-Leistungs-Verhältnis und die Leistung der TrainerInnen als Beweggrund an. 89% der TeilnehmerInnen meldeten

ihr Interesse an einem Folgekurs an, 88% würden das „Drei-Säulen-Programm“ weiterempfehlen. Fast 80% der TeilnehmerInnen gaben an, mit der Kursorganisation und den Kurszeiten zufrieden zu sein. Bei der Wahl der Kursräumlichkeiten gab es Verbesserungswünsche, da die Räumlichkeiten in den Betrieben oft zu klein bzw. von der Gestaltung und Temperatur her als unpassend empfunden wurden. Speziell Kurse wie Yoga oder Entspannungskurse verlangen ein angenehmes Raumklima und Ambiente. Befragt nach den Gründen ihrer Teilnahme bzw. dem Interesse an einem Folgekurs gaben die TeilnehmerInnen an, dass ihnen Fort- und Weiterbildung sehr wichtig ist, sie ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern und Gesundheitsvorsorge betreiben möchten, und sie hoffen, dass damit das Miteinander mit den KollegInnen gefördert wird.

## Resümee

Für Berufsfelder mit hohen körperlichen Anforderungen und starker Stressbelastung ist ein adäquates und vor allem teilnehmerInnenorientiertes Gesundheitsförderungsprogramm wichtig. Oft ist die Teilnahme an Gesundheitsförderung auch der (Wieder-)Einstieg in den Prozess des lebenslangen Lernens. Einen kleinen Beitrag dazu leisten „Die Kärntner Volkshochschulen“ mit dem „Drei-Säulen-Programm“ und auch jene Unternehmen, die Betriebliche Gesundheitsförderung für ihre MitarbeiterInnen ermöglichen und den dafür notwendigen Raum sowie die Zeit schaffen. Im Jahr 2010 errang das Projekt in der Kategorie „Betriebliche Gesundheitsförderung“ den ersten Rang im Rennen um den Gesundheitspreis der Stadt Klagenfurt.

---

1 Unter den offenen Antworten waren Aussagen wie: „Ich tue etwas für mich.“ „Es tut meinem Körper und meiner Seele gut.“ „Weil Bildung wichtig ist!“

2 Im Evaluationszeitraum Herbstsemester 2010/Frühjahrssemester 2011 waren 83% der befragten TeilnehmerInnen Frauen. Der Großteil der TeilnehmerInnen war zwischen 30 und 59 Jahren alt (67%). Von den TeilnehmerInnen der Kärntner Volkshochschulen im klassischen Kursbereich gaben als höchste Ausbildung 4% einen Pflichtschulabschluss, 18% einen Lehrabschluss, 28% eine berufsbildende mittlere Schule bzw. Fachschule, 24% einen Maturaabschluss und 26% einen Abschluss an einer Universität bzw. Fachhochschule an (siehe Die Kärntner Volkshochschulen 2011).

# Literatur

## Verwendete Literatur

- ENWPH – Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung (1997):** Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union. November 1997. Online im Internet: [http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel\\_content/%20cmsWindow?p\\_tabid=3&p\\_menuid=65574&action=2&p\\_pubid=129850](http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel_content/%20cmsWindow?p_tabid=3&p_menuid=65574&action=2&p_pubid=129850) [Stand: 2012-10-05].
- ÖNBGF – Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (2012a):** Gesundheitsdaten einer komplexen Lebensphase. Online im Internet: [http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel\\_content/cmsWindow?p\\_pubid=638225&action=2&p\\_menuid=69336&p\\_tabid=4](http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel_content/cmsWindow?p_pubid=638225&action=2&p_menuid=69336&p_tabid=4) [Stand: 2012-10-05].
- ÖNBGF – Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (2012b):** Gesundheit älterer ArbeitnehmerInnen. Online im Internet: [http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel\\_content/cmsWindow?p\\_pubid=638236&action=2&p\\_menuid=69335&p\\_tabid=4](http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel_content/cmsWindow?p_pubid=638236&action=2&p_menuid=69335&p_tabid=4) [Stand: 2012-10-05].
- Statistik Austria (2011a):** Erwerbsprognosen. Online im Internet: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/bevoelkerung/demografische\\_prognosen/erwerbsprognosen/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/demografische_prognosen/erwerbsprognosen/index.html) [Stand: 2012-10-05].
- Statistik Austria (2011b):** Krankenstandsfälle auf 1.000 Erwerbstätige nach Krankheitsgruppen seit 2001. Online im Internet: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/index.html) [Stand: 2012-10-05].
- Statistik Austria (2011c):** Krankenstandsfälle und -tage 2011 nach Wirtschaftsklassen und Geschlecht. Online im Internet: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/index.html) [Stand: 2012-10-05].
- Statistik Austria (2012a):** Erwerbstätige nach Alter und Geschlecht seit 1994. Online im Internet: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/arbeitsmarkt/erwerbstaetige/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/arbeitsmarkt/erwerbstaetige/index.html) [Stand: 2012-10-05].
- Statistik Austria (2012b):** Krankenstandsfälle und -tage nach Geschlecht seit 1965. Online im Internet: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/022362.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankenstandstage/022362.html) [Stand: 2012-10-05].
- WHO (1986):** Ottawa Charter for Health Promotion, 1986. Erste Internationale Konferenz über Gesundheitsförderung. Ottawa, Kanada, 17.-21. November 1986. Auch online im Internet: <http://www.euro.who.int/de/who-we-are/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986> [Stand: 2012-10-05].

## Weiterführende Literatur

- Die Kärntner Volkshochschulen (2011):** Evaluationsbericht Verein „Die Kärntner Volkshochschulen“ (Auswertung und Bericht Isabella Penz). Klagenfurt.
- ÖNBGF – Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (2012c):** BGF für KKV; Ergebnisse einer österreichweiten Bedarfsanalyse zu gesundheitsbezogenen Maßnahmen. Online im Internet: [http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel\\_content/cmsWindow?p\\_pubid=133330&action=2&p\\_menuid=66412&p\\_tabid=6](http://www.netzwerk-bgf.at/portal27/portal/bgfportal/channel_content/cmsWindow?p_pubid=133330&action=2&p_menuid=66412&p_tabid=6) [Stand: 2012-10-10].





Foto: Schäfermeier

## Mag.ª Beate Gfrerer

b.gfrerer@vhskt.n.at  
<http://www.vhskt.n.at>  
+43 (0)50 47770-70

Beate Gfrerer studierte Philologie (Russisch, Italienisch) an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt und ist ausgebildete Trainerin und Akademische Bildungsmanagerin. Von 1988 bis 1995 war sie als Sprachtrainerin in diversen Erwachsenenbildungseinrichtungen tätig, von 1995 bis 2004 Leiterin der Volkshochschulen Bodensdorf, Feldkirchen und Villach. Seit 2004 ist sie stellvertretende Geschäftsführerin und pädagogische Leiterin der Kärntner Volkshochschulen, seit 2007 Projektleiterin der „Kompetenzberatung Kärnten“. Sie ist verantwortlich für die Bereiche Personalführung, Organisationsentwicklung, Programm-, Konzept- und Projektentwicklung, Controlling, Öffentlichkeitsarbeit und Qualitätssicherung.



Foto: Sagmeister

## Mag.ª (FH) Gloria Sagmeister

g.sagmeister@vhskt.n.at  
<http://www.vhskt.n.at>  
+43 (0)50 47770-28

Gloria Sagmeister studierte Gesundheits- und Pflegemanagement an der Fachhochschule Kärnten und ist zertifizierte Heimleiterin nach den Richtlinien des E.D.E., Lernprozessmoderatorin für Bildungsbenachteiligte und Multiplikatorin für „Digital Storytelling“. Seit 2007 ist sie Pädagogische Mitarbeiterin der Kärntner Volkshochschulen, Projektkoordinatorin im Projekt In.Bewegung des Netzwerks Basisbildung und Alphabetisierung. Ihre Schwerpunkte liegen in der Projektplanung und Umsetzung der Bereiche Basisbildung und Gesundheit, Vernetzung und Transfer, Öffentlichkeitsarbeit, Sensibilisierung von MultiplikatorInnen und Zielgruppenerschließung.

# Health Promotion on Three Pillars

## Corporate health promotion for employees in Carinthia

### Abstract

More and more employees are suffering from backaches, frequent headaches, weight problems and high blood pressure as well as dissatisfaction at the workplace, thereby leading to symptoms of stress. The present article describes the “Three Pillar Programme” for corporate health promotion which has been offered by Carinthian adult education centres since 2010. The programme aims at providing businesses and their employees with the opportunity to engage in participant-oriented and in-company courses on nutrition, physical exercise and the work/life balance. It shall help prevent workplace-related illnesses, reduce sickness rates, improve the working environment, and, in the long run, promote and strengthen health, well-being, quality of life and health competence. The article presents the background, development and content of the programme as well as initial evaluation results. In 2010, the project was honoured by the City of Klagenfurt.

# Impressum/Offenlegung



## Magazin erwachsenenbildung.at

Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

Gefördert aus Mitteln des ESF und des BMUKK  
Projekträger: Bundesinstitut für Erwachsenenbildung  
Koordination u. Redaktion: Institut EDUCON – Mag. Wilfried Hackl

erscheint 3 x jährlich online, mit Parallelausgabe im Druck

Online: [www.erwachsenenbildung.at/magazin](http://www.erwachsenenbildung.at/magazin)

Herstellung und Verlag der Druck-Version:  
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISSN: 1993-6818 (Online)  
ISSN: 2076-2879 (Druck)  
ISSN-L: 1993-6818  
ISBN: 9783848231263

## Medieninhaber



Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur  
Minoritenplatz 5  
A-1014 Wien



Bundesinstitut für Erwachsenenbildung  
Bürglstein 1-7  
A-5360 St. Wolfgang

## Herausgeber der Ausgabe 17, 2012

Dr. Arthur Schneeberger (Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft)

## HerausgeberInnen des Magazin erwachsenenbildung.at

Mag.<sup>a</sup> Regina Rosc (Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur)  
Dr.<sup>in</sup> Margarete Wallmann (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)  
Mag. Wilfried Hackl (Geschäftsführender Hrszg., Institut EDUCON)

## Fachredaktion

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Elke Gruber (Universität Klagenfurt)  
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)  
Dr. Lorenz Lassnigg (Institut für höhere Studien)  
Dr. Arthur Schneeberger (Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft)  
Dr. Stefan Vater (Verband Österreichischer Volkshochschulen)  
Ina Zwirger (ORF Radio Ö1)

## Online-Redaktion

Mag.<sup>a</sup> Bianca Friesenbichler (Institut EDUCON)

## Fachlektorat

Mag.<sup>a</sup> Laura R. Rosinger (Textconsult)

## Übersetzung

Übersetzungsbüro Mag.<sup>a</sup> Andrea Kraus

## Satz

Andreas Brandstätter (/andereseiten / grafik.layout)

## Design

Karin Klier (tür 3))) DESIGN)

## Website

wukonig.com | Wukonig & Partner OEG

## Medienlinie

Das „Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs“ enthält Fachbeiträge von AutorInnen aus Wissenschaft und Praxis und wird redaktionell betrieben. Es richtet sich an Personen, die in der Erwachsenenbildung und verwandten Feldern tätig sind, sowie an BildungsforscherInnen und Studierende. Jede Ausgabe widmet sich einem spezifischen Thema. Ziele des Magazin erwachsenenbildung.at sind die Widerspiegelung und Förderung der Auseinandersetzung über Erwachsenenbildung seitens Wissenschaft, Praxis und Bildungspolitik. Weiters soll durch das Magazin der Wissenstransfer aus Forschung und innovativer Projektlandschaft unterstützt werden. Die eingelangten Beiträge werden einem Review der Fachredaktion unterzogen. Zur Veröffentlichung ausgewählte Artikel werden lektoriert und redaktionell bearbeitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte entsprechen nicht zwingend der Meinung der HerausgeberInnen oder der Redaktion. Die HerausgeberInnen übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte verlinkter Seiten und distanzieren sich insbesondere von rassistischen, sexistischen oder sonstwie diskriminierenden Äußerungen oder rechtswidrigen Inhalten.

Als Online-Medium konzipiert und als solches weitergeführt, ist das Magazin erwachsenenbildung.at beginnend mit der Ausgabe 7/8, 2009 zusätzlich in Druckform erhältlich.

## Urheberrecht und Lizenzierung

Wenn nicht anders angegeben, erscheinen die Artikel des „Magazin erwachsenenbildung.at“ unter der „Creative Commons Lizenz“. BenutzerInnen dürfen den Inhalt zu den folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen:

- Namensnennung und Quellenverweis. Sie müssen den Namen des/der AutorIn nennen und die Quell-URL angeben.
- Keine kommerzielle Nutzung. Dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung. Der Inhalt darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.
- Nennung der Lizenzbedingungen. Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.
- Aufhebung. Jede dieser Bedingungen kann nach schriftlicher Einwilligung des Rechtsinhabers aufgehoben werden.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Nähere Informationen unter [www.creativecommons.at](http://www.creativecommons.at).

Im Falle der Wiederveröffentlichung oder Bereitstellung auf Ihrer Website senden Sie bitte die URL und/oder ein Belegexemplar elektronisch an [redaktion@erwachsenenbildung.at](mailto:redaktion@erwachsenenbildung.at) oder postalisch an die angegebene Kontaktadresse.

## Kontakt und Hersteller

Magazin erwachsenenbildung.at  
Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs  
p.A. Institut EDUCON  
Bürgergasse 8-10  
A-8010 Graz  
[redaktion@erwachsenenbildung.at](mailto:redaktion@erwachsenenbildung.at)  
<http://www.erwachsenenbildung.at/magazin>