

MAßNAHMEN-CHECK

Der Maßnahmen-Check erfasst die persönliche Meinung der MitarbeiterInnen zu angebotenen Maßnahmen in Ihrem Unternehmen, bezogen auf die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Mobilität, Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die in der Vorlage bereits eingetragenen Maßnahmen sind als Mustervorgaben zu verstehen. Bitte listen Sie die Maßnahmen, die in Ihrem Unternehmen angeboten werden, auf.

Der Fragebogen erfasst, inwieweit die Maßnahmen den MitarbeiterInnen bekannt sind und von ihnen genutzt werden, und wie sie diese Maßnahmen beurteilen.

Es wird auch nachgefragt, inwieweit sich die Maßnahmen auf das Verhalten ihrer MitarbeiterInnen bezüglich Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Mobilität und Vereinbarkeit von Familie und Beruf bereits ausgewirkt haben. Damit können Sie feststellen, welche Maßnahmenbündel Veränderungen besonders begünstigen.

Die Zusicherung von Anonymität ist besonders wichtig, weil sonst mit Vorbehalten der MitarbeiterInnen zu rechnen ist.

MAßNAHMEN-CHECK¹

Mit diesem Fragebogen möchten wir Ihre persönliche Meinung zu den Angeboten, die das Unternehmen X seinen MitarbeiterInnen bietet, erfassen. Ihre Antworten werden selbstverständlich anonym ausgewertet.

1. Folgende Angebote haben wir im letzten Jahr für die MitarbeiterInnen zur Verfügung gestellt. Bitte kreuzen Sie in der ersten Spalte alle Angebote an, die Sie kennen. Dann in der zweiten Spalte für jedes Angebot, das Sie kennen, ob Sie dieses nutzen oder genutzt haben.

	<i>kenne ich</i>	<i>nutze ich/habe ich genutzt</i>
Ernährung		
Eigene Kantine		
Bioessen/Salat in der Kantine		
Ernährungsstammtische		
Obstecke (Obst gratis)		
Granderwasser, Trinkgläser, Krüge		
Ernährungsberatung		
Gesundheit und Bewegung		
Gesundheitsvorsorge (Sehtest, Impfungen)		
Psychologische Beratung & Coaching		
Informationsabend zum Thema Burn out		
Kommunikation & Konflikttraining		
Nichtraucherseminare		
Rückengymnastik		
Bewegen für einen guten Zweck		
Tanzkurse		
Mobilität		
Elektromoped		
Dienstoffahrrad für den Ort		
Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben		
Jahresarbeitszeitmodell		
flexible Arbeitszeitmodelle		
Job Sharing (der Arbeitsplatz wird zu zweit geteilt)		
Kindergarten		

¹ Der Maßnahmen-Check ist ein Hilfsmittel, um die Zufriedenheit mit Nachhaltigkeitsmaßnahmen und deren Wirkungen einschätzen zu können. Tragen Sie daher in Spalte 1 alle Maßnahmen ein, die Ihr Unternehmen aktuell anbietet, und löschen Sie nicht zutreffende Einträge.

2. Wie wichtig sind die Angebote für Sie persönlich, auch wenn Sie an dem Angebot dieses Jahr nicht teilgenommen haben? Und in der 2. Spalte: Wie wichtig ist dieses Angebot für andere MitarbeiterInnen und das Unternehmen? Bitte bewerten Sie jedes Angebot mit einem Wert zwischen 1 und 5.

1 = „sehr wichtig“, 5 = „ganz unwichtig“

	<i>für mich persönlich wichtig</i>	<i>wichtig für andere MitarbeiterInnen/das Unternehmen</i>
Ernährung		
Eigene Kantine		
Bioessen/Salat in der Kantine		
Ernährungstammtische		
Obstecke (Obst gratis)		
Granderwasser, Trinkgläser, Krüge		
Ernährungsberatung		
Gesundheit und Bewegung		
Gesundheitsvorsorge (Sehtest, Impfungen)		
Psychologische Beratung & Coaching		
Informationsabend zum Thema Burn-out		
Kommunikation & Konflikttraining		
Nichtraucherseminare		
Rückengymnastik		
Bewegen für einen guten Zweck		
Tanzkurse		
Mobilität		
Elektromoped		
Dienstoffahrrad für den Ort		
Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben		
Jahresarbeitszeitmodell		
flexible Arbeitszeitmodelle		
Job Sharing (der Arbeitsplatz wird zu zweit geteilt)		
Kindergarten		

3. Hat sich aufgrund der Angebote, an denen Sie sich beteiligt haben, in Ihrem privaten Alltag etwas verändert?
Bitte kreuzen Sie an, welcher der Aussagen Sie eher zustimmen. Anhand der Zahlen zwischen 1 und 6 können Sie Ihre Aussage abstufen.

Ernährung							
Wenn Sie an einer Maßnahme zur Ernährung teilgenommen haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:							
	6	5	4	3	2	1	
Ich/meine Familie ernähren mich/uns seitdem gesünder							Es hat sich in unserer Ernährung nichts geändert
Ich/wir kaufen seitdem viel häufiger regionale Produkte							Ich/wir kaufen genau so oft regionale Produkte wie vorher
Ich/wir verzichten seitdem oft auf Fleisch							Ich/wir essen genauso viel Fleisch wie vorher

Mobilität							
Wenn Sie an einer Maßnahme zur Mobilität teilgenommen haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:							
	6	5	4	3	2	1	
Ich fahre privat seitdem mehr Fahrrad oder gehe mehr zu Fuß							Ich fahre genauso oft Fahrrad oder gehe zu Fuß wie früher
Ich lege seitdem meinen Weg zur Arbeit anders zurück (z.B. Ich fahre mehr mit öff. Verkehrsmitteln, gehe häufiger zu Fuß)							Ich lege seitdem meinen Weg zur Arbeit genauso zurück wie vorher.
Nur an AutofahrerInnen: Für den Weg zur Arbeit nutze ich seitdem das Auto seltener							Für den Weg zur Arbeit nutze ich das Auto genau so oft

Gesundheit							
Wenn Sie an einer Maßnahme zur Gesundheit (Bewegung, Ernährung, Gesundheitsvorsorge) teilgenommen haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:							
	6	5	4	3	2	1	
Ich fühle mich seitdem gesundheitlich viel besser							Ich fühle mich gesundheitlich genau so gut wie davor
Ich tue seitdem mehr für meine Gesundheit							Ich tue nicht mehr für meine Gesundheit als vorher
Ich spreche mit meiner Familie/ Bekannten öfter über ein gesundheitsförderliches Verhalten (gesunde Ernährung, mehr Bewegung, Gesundheit)							Ich spreche mit meiner Familie/ Bekannten nicht öfter über ein gesundheitsförderliches Verhalten

Vereinbarkeit von Beruf und Familie							
Wenn Sie an einer Maßnahme zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie teilgenommen haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:							
	6	5	4	3	2	1	
Ich bekomme seitdem Beruf und Privatleben viel besser unter einen Hut							Ich bekomme Beruf und Privatleben nicht besser unter einen Hut wie zuvor
Ich fühle mich seitdem weniger gestresst							Ich fühle mich genauso viel oder wenig gestresst wie vorher
Für mich bringt das eine wirkliche Entlastung							Für mich bringt das keine wirkliche Entlastung

Bewegung							
Wenn Sie an einer Maßnahme zur Bewegung teilgenommen haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:							
	6	5	4	3	2	1	
Ich mache seitdem mehr Bewegung							Ich mache seitdem nicht mehr Bewegung
Ich bewege mich seither im Alltag mehr (z.B. Arbeiten im Haus und Garten, Spaziergehen)							Ich bewege mich seither im Alltag nicht mehr
Ich übe seitdem Bewegung/Sport regelmäßiger aus							Ich übe Bewegung/Sport nicht regelmäßiger aus

Umweltverhalten							
Wenn Sie an einer Maßnahme zum Umweltverhalten teilgenommen haben, beantworten Sie bitte folgende Fragen:							
	6	5	4	3	2	1	
Ich achte seitdem stärker darauf, nicht unnötig Energie zu verbrauchen							Es hat sich an meinem Verhalten hinsichtlich des Energieverbrauchs nichts geändert.
Mein Umweltverhalten ist seitdem insgesamt besser.							Mein Umweltverhalten hat sich nicht verändert.
Ich achte seitdem stärker auf mein Umweltverhalten auch zuhause							Mein Umweltverhalten zuhause ist genauso wie vorher

Anleitung zur Auswertung der einzelnen Bereiche

Unten sehen Sie eine sogenannte Spinne: Sie gibt auf jeder Linie die verschiedenen Angebotsbereiche wider.

Bilden sie pro Bereich eine Summe und tragen sie diese Summe in der Abbildung ein. Zum Beispiel haben Sie beim Thema Umweltverhalten bei Frage 1) 4, bei Frage 2) 3 und bei Frage 3) 2 angekreuzt, dann ergibt das, die Summe 9.

Bitte tragen Sie die Summen, die Sie in jedem Bereich gemacht haben, mit einem Kreuz auf der jeweiligen Linie ein. Die minimale Punktzahl Null ist ganz innen, die maximale außen.

Wenn Sie in einem Bereich kein Angebot wahrgenommen haben, lassen Sie die Linie einfach frei.

Verbinden Sie am Ende die Kreuze miteinander und Sie bekommen eine Art Stern, der Ihnen zeigt, in welchen Bereichen sich auf Grund der Teilnahme an den betrieblichen Maßnahmen das Verhalten ihrer MitarbeiterInnen verändert hat. Hohe Zahlen deuten auf eine Veränderung, niedrige Zahlen auf keine Veränderung hin.

Hier ein Beispiel:



Nun bitte in dieser Spinne Ihre Summe per Kreuz eintragen und verbinden:



4. Bitte führen Sie nun eine Selbsteinschätzung durch. Bewerten Sie Ihre Zufriedenheit mit Ihren Verhaltensweisen in den angeführten Bereichen auf einer fünfstufigen Skala.

Zufriedenheit mit meinen Verhaltensweisen im Bereich	sehr zufrieden	zufrieden	eingermaßen zufrieden	weniger zufrieden	nicht zufrieden
Gesundheit & Stressvermeidung					
Energiesparen					
Mobilität					
Sport, Bewegung & Fitness					
Vereinbarkeit Beruf und Privatleben					
Ernährung					

5. Gab es im letzten Jahr bei Ihnen Veränderungen? Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die bei Ihnen zutrifft.

	ist gleich geblieben	hat sich verschlechtert	hat sich verbessert
Mein Gesundheitszustand			
Mein Umweltbewusstsein (Verhalten?)			
Meine Vereinbarkeit von Beruf und Familie			

6. Unser Unternehmen möchte in Zukunft neue Angebote für die MitarbeiterInnen anbieten. Uns ist wichtig zu erfahren, ob diese Angebote überhaupt angeboten werden sollen und wie groß Ihr persönliches Interesse daran wäre. Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die für Sie zutreffen.

	soll bei uns angeboten werden	interessiert mich	interessiert mich nicht
Angebot 1			

7. Welche weiteren Angebote fallen Ihnen ein, die für Sie als Mitarbeiter, Mitarbeiterin interessant sind?

8. Nun bitten wir Sie noch um nähere Angaben zu Ihrer Person:

- Geschlecht: Männlich Weiblich

- Alter:

- Arbeitszeit: Vollzeit Teilzeit

- Betriebszugehörigkeit:

- Wie viele Personen leben in Ihrem Haushalt, Sie selbst mit eingeschlossen?

- Falls in Ihrem Haushalt Kinder unter 18 Jahren leben, wie alt sind die Kinder:

- Welchen Bildungsabschluss haben Sie?

Kein Schulabschluss	<input type="checkbox"/>
Hauptschule mit Abschluss	<input type="checkbox"/>
Realschul-/Mittelschulabschluss	<input type="checkbox"/>
Matura	<input type="checkbox"/>
(Fach) Hochschulabschluss	<input type="checkbox"/>
Lehre	<input type="checkbox"/>

- In welcher Funktion sind Sie in Ihrem Unternehmen tätig?

Produktion	<input type="checkbox"/>
Verwaltung	<input type="checkbox"/>
Führungsfunktion	<input type="checkbox"/>
XX	<input type="checkbox"/>

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Muster-Workshop „Nachhaltig Handeln im beruflichen und privaten Alltag“

Dauer: 3,5 Stunden

8 bis 10 TeilnehmerInnen

Vorbereitung

Auswahl und Einladung der TeilnehmerInnen:

Wichtig ist, möglichst viele Meinungen und Perspektiven zu berücksichtigen. Laden Sie MitarbeiterInnen ein, die sich bei betrieblichen Maßnahmen beteiligen oder selbst schon Maßnahmen angeregt haben. Sorgen Sie für eine gute Mischung hinsichtlich Geschlecht, Alter, Haushaltsgröße (mit kleinen Kindern/ohne), Dauer der Betriebszugehörigkeit, Funktion und Ausbildung.

Entscheiden Sie, ob Führungskräfte und FunktionsträgerInnen am Workshop teilnehmen sollen (möglicher Vorteil: Nachfolgende Umsetzungen gelingen leichter; Nachteil: Meinungsaustausch ist möglicherweise gehemmt).

Organisation

Sorgen Sie für Moderation und Co-Moderation, Protokoll, Raumreservierung, Verpflegung, Moderationsmaterialien (Stifte, Kärtchen, Flipchart), eventuell Fotoapparat.

Stellen Sie eine Liste mit bereits vorhandenen Maßnahmen zusammen (siehe Maßnahmencheck im Anhang) als Kopie und auf Flipchart zum Sammeln der Gruppenbewertung. Stellen Sie Best Practice Beispiele (siehe Vorlage im Anhang) bereit.

Überblick über den Verlauf

1. Begrüßung und Einleitung	(20 Minuten)
2. Bewertung der vorhandenen Maßnahmen	(30 Minuten)
3. Rückblick aus der Zukunft	(60 Minuten)
PAUSE	(20 Minuten)
4. Beispiele adaptieren	(60 Minuten)
5. Ausblick und Ende	(20 Minuten)

Nachbereitung

Besprechung der Ergebnisse, Bewertung anhand festzulegender Kriterien, Entscheidung über nächste Schritte, Versenden des Protokolls an TeilnehmerInnen.

1. Begrüßung und Einleitung

(20 Minuten)

Kurze Erläuterung der Vorgeschichte und Motivation, Kurzvorstellung der TeilnehmerInnen und Überblick über das Workshop-Programm.

2. Bewertung der betriebsinternen Maßnahmen

Ein Blick auf die aktuelle Ist-Situation dient als gemeinsamer Ausgangspunkt. Dazu sind im Vorfeld des Workshops die Seiten 1 und 2 des Maßnahmen-Checks (siehe Anhang) zu erarbeiten (je nach Organisation ist möglicherweise das Einholen von ergänzenden Informationen bei anderen Abteilungen erforderlich).

Legen Sie den TeilnehmerInnen den Maßnahmen-Check vor (siehe Vorlage im Anhang). Seite 1 und 2 sind zunächst individuell auszufüllen. Anschließend werden die TeilnehmerInnen gebeten, Ihre drei Favoriten (jeweils persönlich und aus Unternehmenssicht) zu nennen. Mittels Strichliste (auf dem vorbereiteten Flipchart) werden die Favoriten aller TeilnehmerInnen gesammelt. Die am häufigsten genannten Maßnahmen werden besprochen: Was macht den Erfolg aus? Warum ist die Maßnahme individuell und für das Unternehmen attraktiv?

3. Rückblick aus der Zukunft

(60 Minuten)

Teilen Sie die Gruppe in zwei Kleingruppen auf:

Es ist 2013.

[Anmerkung: Je nach bereits vorhandenen Maßnahmen und Entscheidungsstrukturen empfiehlt sich ein Sprung von 2 bis 5 Jahren in die Zukunft.]

Das Unternehmen [Namen einfügen] hat eine Vielzahl an Projekten für seine mitarbeiterbezogenen Maßnahmen in den Bereichen umweltfreundliche und gesunde Ernährung, Bewegung und Mobilität erhalten.

In Regionalzeitungen sowie in Tageszeitungen sind ganzseitige Artikel über das Unternehmen und seine MitarbeiterInnen erschienen. Immer wieder kommen andere Unternehmen sowie NGOs ins Haus, um sich die Erfolgsbeispiele anzuschauen.

Hervorgehoben werden:

- die besondere Originalität der Maßnahmen
- die ständige Weiterentwicklung und Erweiterung der Maßnahmen seit 20xx [Jahreszahl des Beginns einfügen]
- die innovative Verbindung der Aspekte Vereinbarkeit, Entlastung im Alltag, Umweltschutz und Gesundheitsförderung, soziales Miteinander
- praktisch alle MitarbeiterInnen beteiligen sich aktiv bei ein oder mehreren Aktivitäten
- unterschiedlichste MitarbeiterInnen in Interviews berichten darüber, was sich in ihrem beruflichen und vor allem privaten Alltag geändert hat:
 - in ihrem Umweltverhalten,
 - in ihrem Gesundheitsverhalten,
 - in Bezug auf Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Zwei Radio-Reporter des ORF kommen zu Ihnen ins Haus – und Sie beschreiben ihnen:

- Was hat sich getan seit 20xx [aktuelle Jahreszahl einfügen]?
- Was ist gleich geblieben, was ist neu dazugekommen, was ist weiter entwickelt worden?
- Wie schauen die einzelnen Maßnahmen im Detail aus?
- Welche Auswirkungen im beruflichen und privaten Alltag haben Sie bei sich beobachtet oder berichten ihre KollegInnen?

Als Vorbereitung für die Sendung teilen Sie sich in zwei Gruppen auf:

Jeweils betreut durch einen Reporter, eine Reporterin [ModeratorInnen-Team] haben Sie in den folgenden 40 Minuten Zeit Ihre Beiträge für die Radiosendung einzubringen. Halten Sie mit Ihrer Meinung und Ihren Ideen nicht hinter dem Berg. Anschließend treffen sich beide Gruppen, um die besprochenen Erfahrungen und neuen Ideen auszutauschen.

Die Arbeit in zwei Kleingruppen

Durch die Gruppenteilung ist der Austausch intensiver und es können verschiedene Schwerpunkte bearbeitet werden (z. B. Gruppe 1: die Handlungsfelder Ernährung sowie Gesundheit & Bewegung, Gruppe 2: mit Mobilität und ebenfalls Gesundheit & Bewegung).

Wichtig ist für die gesamte Dauer dieses Blocks konsequent „von der Zukunft zurück in die Vergangenheit“ zu schauen und als ModeratorIn in der Rolle des Reporters, der Reporterin zu bleiben!

Sammeln wir zunächst alle Angebote und Maßnahmen, die Ihnen in den Sinn kommen, für die Ihr Unternehmen „berühmt“ bzw. „gerühmt“ ist und im Jahr 20xx [Jahreszahl in der Zukunft nennen] eine Auszeichnung erhalten hat. Aber auch das was als Ideen für nächste Maßnahmen vorhanden ist, interessiert.

(10 - 15 min)

Zunächst offen Maßnahmen und Angebote sammeln lassen. Dabei sollte eine möglichst große Bandbreite erarbeitet werden mit Angeboten, die entweder für einen selber interessant sein könnten oder für andere KollegInnen. Gegebenenfalls nach einer gewissen Zeit gezielt nachfragen und die Fantasie anregen.

Werfen wir nun einen Blick auf die genannten Maßnahmen und beschreiben Sie bitte:

- Wie ist die Maßnahme/das Angebot genau gestaltet?

Was sind die Inhalte? Wann und wie oft findet es statt? Welche Vorzüge bietet es für die TeilnehmerInnen? Welche Anreize gibt es für das Mitmachen?

- Welche Wirkungen hat die Maßnahme?

In Bezug auf: Umwelt- und Klimaschutz, die Arbeit im Betrieb, Übertragung auf den Alltag außerhalb des Betriebes (Spill over), den sozialen Zusammenhalt, den Betrieb selbst, die Region.

- Wer sind die Zielgruppen?

An wen, welche Kolleginnen und Kollegen, richtet sich die Maßnahme? Wer kann/soll davon profitieren? Wer ist offen für solch ein Angebot? Wen könnte man dazu motivieren? Welche Rolle spielen Geschlecht Alter, Lebenssituation/Kinder?

(15 - 20 min)

Am Flipchart oder auf einem großen Blatt dokumentieren und möglichst genau beschreiben lassen. Es geht dabei ausschließlich darum, die Perspektiven der TeilnehmerInnen herauszufinden und nicht um Bewertungen, denn dies ist Teil der Nachbereitung.

Wie Sie wissen, treffen wir uns ja anschließend wieder mit der anderen Gruppe um unsere Ergebnisse auszutauschen. Bereiten Sie bitte eine kleine Präsentation vor.

(15 min)

Ein Mitglied Ihrer Gruppe stellt sich für die anschließende Gruppenpräsentation zur Verfügung. Gemeinsam werden die attraktivsten Maßnahmen diskutiert und (soweit bisher noch nicht angesprochen) überlegt wie Umwelt- und Gesundheitsaspekte verbunden sind und welche Mitmacheffekte bei den MitarbeiterInnen sowie im sozialen Umfeld/im privaten Alltag erwartet werden.

Falls Zeit bleibt, kann für die Maßnahmen noch jeweils ein griffiger Titel entworfen werden.

Vorstellen der Gruppenarbeiten im Plenum

Die Radiosendung ist vorbei und die Gruppe trifft sich, um Erfahrungen und neue Anregungen auszutauschen.

Die Maßnahmen werden von einer Person aus der jeweiligen Gruppe vorgestellt. Die Mitglieder der jeweils anderen Gruppen stellen Fragen, kommentieren und ergänzen. Zu Beginn der Präsentation oder aber spätestens zum Schluss

(2* 10 min)

4. Vorgelegte Beispiele adaptieren

(60 min)

In zwei bis drei Gruppen arbeiten lassen. Es wird an alle TeilnehmerInnen ein Kartensatz mit den Best Practice Beispielen (siehe Vorlage im Anhang) ausgegeben.

Jede/jeder sichtet die Vorlagen zunächst für sich. Die Gruppe diskutiert und wählt dann die für sie drei interessantesten Maßnahmen aus.

Diese drei Beispiele werden besprochen und so weiter entwickelt (adaptiert), dass sie auf das eigene Unternehmen zugeschnitten sind und für die eigenen Bedürfnisse bzw. die Bedürfnisse von KollegInnen „passen“.

Die konkrete Ausgestaltung, Details zur Umsetzung, Kommentare und weitere Ideen werden auf Kärtchen geschrieben (je eins pro Maßnahme).

(30min)

Anschließend werden die ausgewählten und adaptierten Maßnahmen von einer Person aus der jeweiligen Gruppe vorgestellt. Die Mitglieder der jeweils anderen Gruppe(n) stellen Fragen, kommentieren und ergänzen.

(2*15 min oder 3* 10 min)

5. Ausblick und Ende

- Kurze Zusammenfassung der Workshop-Ergebnisse durch den/die ModeratorIn.
- Feed-Back-Runde: Was hat aus Sicht der Beteiligten der Workshop gebracht?
- Kurzer Ausblick: Wie geht es mit den Ergebnissen weiter?

Dank für Teilnahme und Verabschiedung.

BEISPIELE

für betriebliche Angebote, die nachhaltiges Handeln fördern

1 Beratung für eine umweltfreundliche gesunde Ernährung

Eine vom Unternehmen bezahlte Ernährungsfachkraft zeigt (in jeweils einer Doppelstunde pro Woche während der Arbeitszeit) anhand einfacher Beispiele, wie eine Ernährungsumstellung zu besserer Gesundheitsvorsorge und Umweltentlastung führt. Sie vermittelt gesundheitliche und ökologische Zusammenhänge und gibt alltagstaugliche Einkaufs- und Zubereitungstipps und Rezepte weiter.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** Anregungen für die eigene Gesundheit, für das Wohlbefinden im Beruf und Privatleben, für den persönlichen Umweltbeitrag.
- ∞ **Lerneffekte:** Bei diesem „Schnupperangebot“ stehen Informieren und Kennenlernen im Vordergrund. Gelernt wird, wie eine alltagspraktische genussvolle Ernährung Gesundheit und Umwelt gleichermaßen berücksichtigt. Sinnvoll sind ergänzende Maßnahmen, um neue Ernährungsroutinen zu festigen.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** Mitmacheffekte bei KollegInnen, Familienangehörigen und Bekannten.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Gesunde, leistungsfähige MitarbeiterInnen, gutes Betriebsklima und Unternehmens-Image, Sensibilisierung für CO₂-Reduktion und ökologischen Fußabdruck.

2 Mitarbeiterfilme über gesunde und umweltbewusste Ernährung

Interessierte MitarbeiterInnen, auch Lehrlinge, produzieren einen Kurzfilm über gesundheits- und umweltbewusste Ernährung. Das Thema ist frei wählbar, der Bezug zum Privatleben ausdrücklich erwünscht. Das Unternehmen stellt die finanziellen Ressourcen zur Verfügung. Betriebliche Gesundheits- und UmweltextpertInnen können dabei unterstützen. Der tonlose Film wird im Pausenraum gezeigt. Der beste Film des Jahres wird prämiert und in einer Firmenfeier ausgelobt.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** Kennenlernen der Gesundheits- und Umweltaspekte von Ernährung. Spaß beim Filme machen und Zuschauen. Nutzen für individuelle Gesundheit, für den persönlichen Umweltbeitrag und für eine positive Selbstdarstellung im Unternehmen.
- ∞ **Lerneffekte:** Das Thema wird selbst erarbeitet, die Maßnahme ermöglicht witzige Formen der Vermittlung.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** Starke Aktivierung der FilmemacherInnen, Identifikationsmöglichkeit und mögliche Mitmacheffekte für die Zuschauenden, die Vermittlungsform hilft Barrieren abzubauen. Wirkung ins Privatleben durch Ansprechen des betrieblichen und privaten Alltags.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Aktive Beteiligung von MitarbeiterInnen, Sensibilisierung für Zusammenhänge, positives Image für das Unternehmen.

3 Gesunde und umweltfreundliche Ernährung im betriebseigenen Kindergarten

Im betriebseigenen Kindergarten gibt es gesunde und umweltbewusste Jause und Mittagessen. Die Kinder und MitarbeiterInnen (die es wünschen) essen gemeinsam. Von Zeit zu Zeit vermittelt eine Informationsveranstaltung, was eine gesunde und zugleich umweltbewusste Kinderernährung ausmacht. Väter werden ausdrücklich mit eingeladen.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** Weniger Versorgungsstress für Mütter und Väter, da Kinder und Eltern vor Ort mit Essen versorgt werden. Sie lernen, wie Gesundheitsaspekte und Umweltaspekte in einer alltagspraktischen und genussvollen Ernährung berücksichtigt werden können.
- ∞ **Lerneffekte:** Die Kinder entwickeln prägende Geschmacksvorlieben für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung. Gesundheits- und umweltbewusste Ernährung wird verfestigt durch die positive eigene Erfahrung.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** MitarbeiterInnen (mit und ohne Kinder) essen gemeinsam und lernen gesundheits- und umweltbewusstes Essen kennen. Privat wird mit den Rezepten aus dem Kindergarten experimentiert und neue Ernährungsroutinen werden eingeführt.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Verbessertes Betriebsklima, guter Gesundheitszustand, Beitrag zu CO₂-Reduktion und geringerem ökologischen Fußabdruck, starker Image- und Attraktionsfaktor als Arbeitgeber.

4 Gesundheits- und umweltbewusster Ernährungsstammtisch

Beim Ernährungsstammtisch kochen MitarbeiterInnen gemeinsam in der betriebseigenen Kantinenküche. Im Vordergrund stehen vegetarische und fleischarme Gerichte, aufgrund der negativen Umweltwirkung von Fleisch, und der positiven Gesundheitswirkung von Obst und Gemüse. Ein Grundwissen an gesundheitlichen und ökologischen Informationen wird beiläufig vermittelt, im Vordergrund steht jedoch der Spaß am Kochen. PartnerInnen sind mit eingeladen.

- ∞ *Nutzen für MitarbeiterInnen:* Spaß am Kochen (gemeinsam mit KollegInnen und PartnerInnen) verbindet sich mit individueller Gesundheitsvorsorge und einem persönlichen Umweltbeitrag.
- ∞ *Lerneffekte:* Umwelt- und gesundheitsfördernde Ernährung kennenlernen und verfestigen, unterschiedliche Geschmacksausrichtungen in der Nahrungszubereitung berücksichtigen.
- ∞ *Wirkungen auf das soziale Umfeld:* Lern- und Mitmach-Effekte bei KollegInnen, die Teilnahme von PartnerInnen unterstützt die Wirkung in den privaten Alltag.
- ∞ *Sozial-ökologischer Nutzen:* Gutes Betriebsklima durch innovative MitarbeiterInnenaktivierung, gesunde MitarbeiterInnen, Beitrag zu CO₂-Reduktion und verringertem ökologischen Fußabdruck.

5 ÖKO-BEWEGUNGSTASTE: Betrieblicher Zuschuss für Wege von und zur Arbeit per Fahrrad, zu Fuß und per Fahrgemeinschaft

Die MitarbeiterInnen drücken die ÖKO-BEWEGUNGSTASTE (an der Stempeluhr), wenn sie den Weg von der Arbeit und zur Arbeit zu Fuß, mit dem Rad oder in einer Fahrgemeinschaft zurückgelegt haben. Sie bekommen für Rück- und Hinweg einen Euro Umweltbonus. Zusätzlich geben sie die Kilometer per Fahrrad oder zu Fuß ein. Für jeden Kilometer gibt es einen ‚Bewegungsbonus‘, der sich aufaddiert. Ökobonus und Bewegungsbonus werden auf dem Gehaltszettel aufgeführt und vergütet.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** Da geleistete Umweltbeiträge und Bewegungskilometer auf dem Lohnzettel aufgelistet werden, erfährt der/die Mitarbeiter/in das eigene Handeln als nachhaltig und wertvoll. Die Folge sind: mehr Lust an der Bewegung, eigener Beitrag zur Gesundheitsvorsorge, mehr Bereitschaft für eine umweltfreundliche Mobilität und nicht zuletzt: finanzieller Gewinn.
- ∞ **Lerneffekte der Maßnahme:** die MitarbeiterInnen lernen, wie Gesundheit (durch Bewegung) und Umwelt (benzinfreie bzw. benzinarme Mobilität) alltagspraktisch verbunden werden können. Gesundheits- und umweltbewusste Mobilität festigt sich, wiederholte Erfahrung des wertvollen eigenen Handelns.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** Anreiz- und Mitmacheffekte auf MitarbeiterInnen, autofreie bzw. autoreduzierte Betriebsmobilität als neue soziale Norm.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Verbessertes Gesundheitsstand, großer Beitrag zu CO₂-Reduktion und Verringerung des ökologischen Fußabdrucks, starke Identifikation und positives Image des Unternehmens nach innen und außen.

6 Integrierte Bewegungs- und Mobilitätsberatung

Bei Eintritt in das Unternehmen, bei Umzug und nach Bedarf erhalten MitarbeiterInnen eine individuelle Beratung von Umwelt- und GesundheitsexpertInnen. Diese ermitteln das persönliche (körperliche) Bewegungsprofil und die Nutzungsmuster von Auto, Bahn, Fahrgemeinschaften, Fahrrad und zu Fuß für zurückgelegte Wege. Zusätzlich wird ein Gesundheitscheck durchgeführt. Ergebnis ist ein individueller Bewegungs- und Mobilitätsplan mit individuell zu erreichenden „Meilensteinen“.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** Spürbare Gesundheitsverbesserung, persönlicher Umweltbeitrag, mehr Lebensqualität, wachsender Stolz und Selbstvertrauen in das eigene Handeln.
- ∞ **Lerneffekte:** Den Zusammenhang von Automobilität und mangelnder körperlicher Bewegung erfahren, gesundheits- und umweltbewusstes Bewegungs- und Mobilitätsverhalten kennen lernen und schrittweise verfestigen. Die Meilensteine ermöglichen eine selbst gesteuerte individuelle Steigerung.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** Die Maßnahme beinhaltet Lern- und Mitmacheffekte für KollegInnen und für Personen aus dem privaten Umkreis. Wirkungen in den privaten Alltag ergeben sich dadurch, dass alle Wege dem individuellen Bewegungs- und Mobilitätsplan zugrunde gelegt sind.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Verbesselter Gesundheitsstand, großer Beitrag zu CO₂-Reduktion und Verringerung des ökologischen Fußabdrucks.

7 Betriebseigener Bio-Shop mit Ökoversandhandel

Im Unternehmen gibt es einen Bio-Shop, in dem Nahrungsmittel aus der Region zu kaufen sind. Es liegen Kataloge von Ökoversendern auf (von Kleidung über Kosmetik, Baumarkt, Möbel etc.) und der Shop dient als Annahmestelle für bestellte Waren. Der Shop ist auch für Betriebsfremde offen.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** ökologisch einkaufen, ohne dafür in entfernte Kaufhäuser (in die Stadt) fahren zu müssen. Das Shopping auf dem Heimweg ist ein häufiger Grund dafür, dass vor allem Frauen nicht auf das Auto verzichten. Der Bio-Shop mit virtuellem Shopping (Waren anschauen, bewerten, auswählen) bringt Entlastung und Zeitgewinn, erhöht den persönlichen Umweltbeitrag und fördert gesunde Ernährung.
- ∞ **Lerneffekte:** Regionale Produkte und Ökoprodukte kennenlernen, umwelt- und gesundheitsbewusstes Einkaufen verfestigen, benzinarme Mobilität praktizieren.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** Mitmacheffekte bei der autoreduzierten Betriebsmobilität und dem Öko-Shopping, Bauern aus der Region unterstützen.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Verbessertes Gesundheitsstand, Beitrag zu CO₂-Reduktion und verringertem ökologischen Fußabdruck durch umweltbewusste Produkte und benzinarme Mobilität, positives Image in der Region.

8 Betriebseigene Fahrräder und Elektrofahrräder zum Ausleihen

MitarbeiterInnen können sich kostenlos Fahrräder und Elektrofahrräder im Unternehmen ausleihen. Das Unternehmen kooperiert mit dem städtischen Verkehrsunternehmen der nächst gelegenen Stadt, das ebenfalls ein Ausleihsystem betreibt. Die Fahrräder können in der Stadt zurück gegeben werden. Per Chip einwurf oder Unternehmenscode können auch Fahrräder in der Stadt kostenlos ausgeliehen und im Unternehmen abgegeben werden.

- ∞ *Nutzen für MitarbeiterInnen:* Ein umwelt- und gesundheitsbewusstes Bewegungs- und Mobilitätsverhalten wird vereinfacht. Es gibt verfügbare Alternativen zum Auto. Fahrgemeinschaft kann mit Fahrrad gekoppelt werden. Fahrradfahren und damit gesundes Bewegen wird einfacher, Mobilität wird kostengünstiger.
- ∞ *Lerneffekte:* Langfristige Gewöhnungseffekte.
- ∞ *Wirkungen auf das soziale Umfeld:* Lern- und Mitmachwirkungen für MitarbeiterInnen im Betrieb, Breitenwirkung in die Region hinein.
- ∞ *Sozial-ökologischer Nutzen:* starker Imagefaktor in der Region, Verbesserter Gesundheitsstand, großer Beitrag zu CO₂-Reduktion und Verringerung des mobilitätsbedingten ökologischen Fußabdrucks.

9 Integrierter Gesundheits-Umwelt-Zirkel

Der Gesundheitszirkel des Unternehmens bildet eine Arbeitsgruppe, um Umweltaspekte in die Betriebliche Gesundheitsförderung zu integrieren. Die Arbeitsgruppe erarbeitet konkrete Vorschläge und listet den Informations- und Beratungsbedarf für integrierte Gesundheits- & Umweltangebote auf. Falls sich die Zusammenarbeit bewährt, regt die Arbeitsgruppe die Erweiterung des Gesundheitszirkels zum Gesundheits-Umweltzirkel an.

- ∞ **Nutzen für MitarbeiterInnen:** Die MitarbeiterInnen des Gesundheitszirkels lernen, wie Gesundheitsaspekte und Umweltaspekte so verbunden werden, dass sie alltagspraktisch und mit Lust umgesetzt werden können. Dabei gehen sie von ihren eigenen Erfahrungen und ihrem individuellen Nutzen für Gesundheit in Beruf und Privatleben, Wohlergehen, und dem Wunsch, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten, aus.
- ∞ **Lerneffekte:** Die Maßnahme ist ein Einstieg, um Maßnahmen und Angebote zu erweitern und zu verbessern. Langfristig erzielt man dadurch mehr ‚Wirklichkeitsnähe‘, da Beruf und Privatleben, Gesundheit und Umwelt besser integriert werden.
- ∞ **Wirkungen auf das soziale Umfeld:** Längerfristig kann diese Maßnahme zu stärkerer Akzeptanz von MitarbeiterInnen (Mitmacheffekte) und mehr Einbindung des privaten Umfelds führen.
- ∞ **Sozial-ökologischer Nutzen:** Gutes Betriebsklima, starke Einbindung von MitarbeiterInnen, Verbessertes Umwelt- und Gesundheitsmanagement.

LITTERING

AUSGEGEHT
DU, DAS ...

Kaugummi ausspucken – ist das eigentlich auch Littering?
a) ja b) nein

... wir alle schon Littering*) betrieben haben?

... Littering oft aus Bequemlichkeit, Unachtsamkeit oder fehlendem Verantwortungsbewusstsein geschieht?

... es den „Broken Window Effekt“ gibt? Wenn schon irgendwo etwas liegt, neigt man eher dazu, etwas dazuzuwerfen.

... meistens Dosen, Prospekte, Zigarettenstummel, Verpackungsaabfälle, Kaugummis, Getränkeflaschen ... weggeworfen werden?

... Gründe für Littering z. B. neue Essgewohnheiten im Freien (Fast Food) und die wachsende Anonymisierung sind („es kennt mich eh niemand“)?

... durch Littering nicht nur Natur und Städte verunreinigt, sondern auch Menschen, Tiere und Gewässer gefährdet werden?

... 10 % der Reinigungskosten für den öffentlichen Raum durch Littering verursacht werden.

... Littering bereits beim Einkauf vermieden werden kann? Wer z. B. Getränke in Pfandflaschen kauft, bringt diese auch zurück, Abfall, der nicht anfällt, wird also auch nicht gelittert.

*) Das englische Wort „Littering“ bedeutet sinngemäß soviel wie „herumliegende Dinge“. Gemeint ist das achtlose Wegwerfen von Dingen.

nachhaltig: handeln ∞



MOBILITÄT

**Neueste
DZ, dass ...**

Ein Auto kostet durchschnittlich 462 € pro Monat. Wie viel Prozent werden dabei für Benzin oder Diesel ausgegeben?

- a) 5 % b) 11 % c) 33 % d) 77 %

- ... die Hälfte aller zurückgelegten Wege in Österreich kürzer als 5 Kilometer sind?
- ... im Durchschnitt jedes Auto 23 Stunden am Tag steht?
- ... ein Mittelklassewagen für kurze Strecken bis zu 30 l/100 km Sprit braucht und gerade bei kurzen Wegen die Umwelt und das Klima besonders stark belastet werden?
- ... von den gesamten Autokosten nur 11 % für Treibstoff verwendet werden.
- ... durch Verkehrsunfälle in Europa jedes Jahr die Bevölkerung einer ganzen europäischen Kleinstadt (41.000 Tote) stirbt?
- ... die Schadstoffbelastung im Autoinnenraum um bis zu 35 % höher sein kann als im Außenbereich?
- ... der Autoverkehr der Hauptverursacher für die hohe Luftschadstoffbelastung ist? Dies kann Atemwegkrankungen, verminderte Lungenfunktion und erhöhte Sterblichkeit bewirken.
- ... in Österreich der Verkehr mit 26 % Anteil einer der größten Verursacher für den Anstieg der Treibhausgase und damit für den Klimawandel ist?
- ... Elektrofahrzeuge nur dann umweltfreundlicher als Benzin- und Dieselfahrzeuge sind, wenn der Strom aus erneuerbaren Energiequellen kommt (z. B. Solar- oder Windenergie)?

ZENNY

**Mobil bin
ich nur auf
zwei
Rädern!**

nachhaltig: handeln 

STRESS

Wusstest Du, dass ...

- ... es äußere und innere Stressauslöser gibt? Unklare Aufgaben, Zeitdruck, Lärm, Konflikte ... aber auch Angst vor Fehlern, Perfektionismus, Ärger etc. können negativen Stress auslösen.
- ... Stress eine natürliche Reaktion auf Herausforderungen ist? Dabei werden die Hormone Adrenalin und Cortisol vom Körper ausgeschüttet und man wird leistungsfähiger.
- ... Stress dann negativ wird, wenn die Herausforderung zu groß ist? Die Situation erscheint dann nicht bewältigbar, das setzt den Körper unter Stress.
- ... Stress auch chronisch werden kann? Hält die Überforderung an, werden permanent Stresshormone erzeugt. Zu viel Cortisol kann Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst, Tinnitus etc. auslösen.
- ... nur wer für etwas brennt, auch ausbrennen kann? Am Beginn eines Burnouts (totale Erschöpfung) steht oft übermäßiger Einsatz, der Zwang sich zu beweisen und das Verdrängen der eigenen Bedürfnisse.
- ... Verdrängen oder Alkohol keine Hilfe sind? Durch das Zurückschalten und Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse (Hobbys, Entspannung, Sport, Musik ...) können Auswege sichtbar werden.
- ... man ein Burnout auch als Chance sehen kann, um neue Weichenstellungen für das eigene Leben vorzunehmen.

Was ist die Bedeutung von Adrenalin und Cortisol bei Stress?

- a) sie sind die wichtigsten Stresshormone
- b) sie haben keine Bedeutung
- c) das sind Nährstoffe

KATHI

Mein Chef lässt mir Zeit zum Lernen!

nachhaltig: handeln ∞

ERNÄHRUNG

WISSTEST DU DAS ...

... die meisten ÖsterreicherInnen sich als gesundheits- und ernährungsbewusst einschätzen, 43 % der Männer und 29 % der Frauen jedoch Übergewichtig sind?

... maximal 300-600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche empfohlen sind, jeder/r ÖsterreicherIn jedoch durchschnittlich 1,2 kg pro Woche isst?

... Fleisch manchmal auch mit Wachstumshormonen und dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen angereichert ist, damit es schneller produziert und billiger verkauft werden kann?

... Bio-Lebensmittel aktiver Gesundheitsschutz, Umweltschutz und Tierschutz sind?

... saisonale und regionale Nahrungsmittel zum Einsparen von langen Transportwegen und viel Energie (CO₂) beitragen? "Saisonal" bedeutet, dass die Nahrungsmittel in der momentanen Jahreszeit ohne Glashauss wachsen.

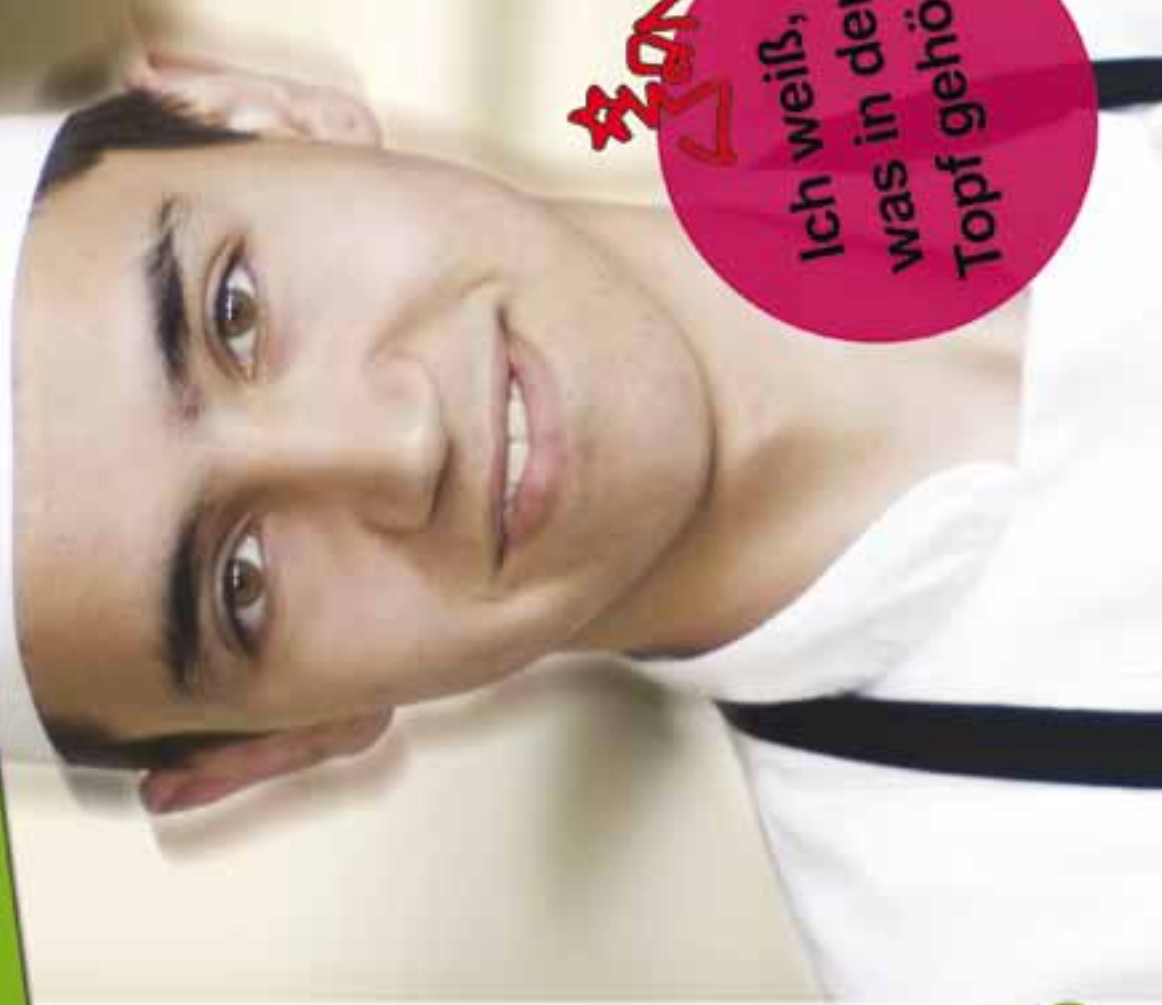
... „Fairtrade“ garantiert, dass die ArbeiterInnen fairen Lohn bekommen und die Produkte zu fairen Preisen verkauft werden können?

... in Österreich der Anbau von gentechnisch veränderten Organismen zur Zeit noch verboten ist? Die Auswirkungen der Gentechnik auf die Gesundheit und Umwelt sind noch unbekannt.



Was bedeutet das Wort „saisonal“ in Zusammenhang mit Ernährung?

- a) was es im Supermarkt gibt
- b) was in der Jahreszeit ohne Glashauss wächst
- c) was bei uns wächst



WISSTEST DU DAS ...

Ich weiß, was in den Topf gehört!

nachhaltig: handeln ∞

BEWEGUNG

**AUSGEST
DU, DASS ...**

Wie viele Kalorien kann man mit Treppen steigen etc. in einer Woche einsparen?

- a) bis zu 1.000 kcal
- b) bis zu 3.000 kcal
- c) gar keine

... regelmäßiges Radfahren die Pumpfunktion des Herzens trainiert, die Lunge kräftigt und die Stimmung aufheit?

... du mit leichten Verhaltensänderungen im Alltag wie z. B. kurze Strecken gehen, mit dem Rad fahren, Treppen steigen, eine Station früher aussteigen bis zu 3.000 kcal in einer Woche einsparen kannst?

... regelmäßiger Ausdauersport (z. B. Joggen, Walken, Schwimmen, Rad fahren) die geistige Leistungsfähigkeit steigern kann? Es fördert das Sprachvermögen, die räumliche Vorstellungskraft, das mathematisch-technische Denkvermögen und das logische Denken.

... Muskel-Skeletterkrankungen mehr als $\frac{1}{4}$ der betrieblichen Ausfallzeiten verursachen und an der Spitze der Krankheitsstatistiken stehen?

... ein paar Minuten körperlicher Frühsport den Kreislauf in Schwung bringt und gleichzeitig die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert?

... jemand, der täglich eine halbe Stunde zu Fuß geht, laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sein Herzinfarktrisiko um 50 % senkt?

... man auch am Arbeitsplatz immer wieder Ausgleichsübungen machen sollte, um die Skelettmuskulatur zu stärken.

WIRTSCHAFT

**Kein Sport
ist Mord!**

nachhaltig: handeln ∞