

Wie wirkt sich Inklusion am Arbeitsplatz auf die Gesundheit aus?

Erste Ergebnisse

IKT-Forum Linz

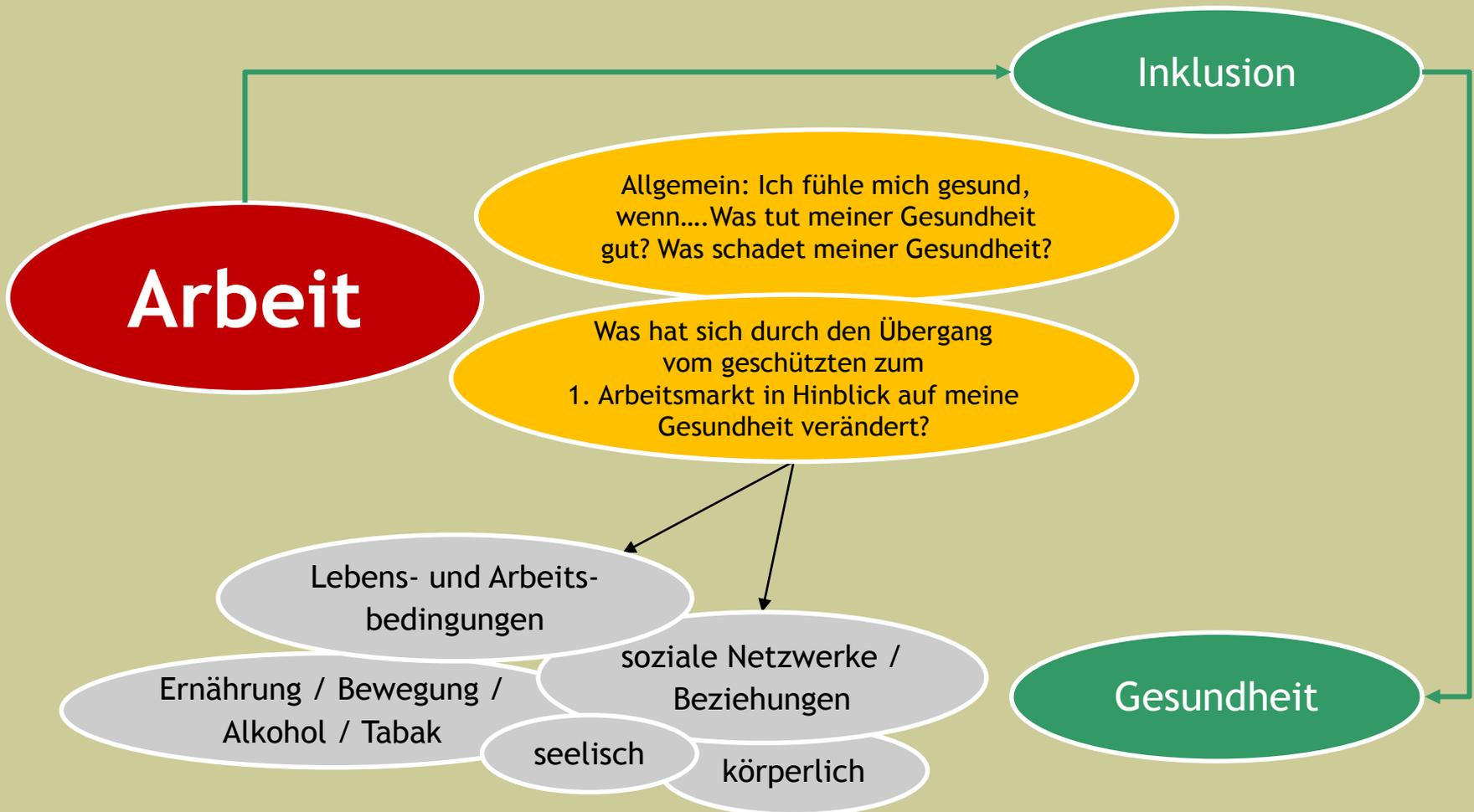
05.07.2017

Vorgehensweise

- Erarbeitung eines theoretischen Konzepts
- Fokusgruppe
 - Theoretischer Input vonseiten IGP (Determinantenmodell)
 - Diskussion mit den MitarbeiterInnen von Proqualis
- Publikation: „Gesundheit Kompakt Berichtet“ (Herbst 2017) in Kooperation mit Proqualis

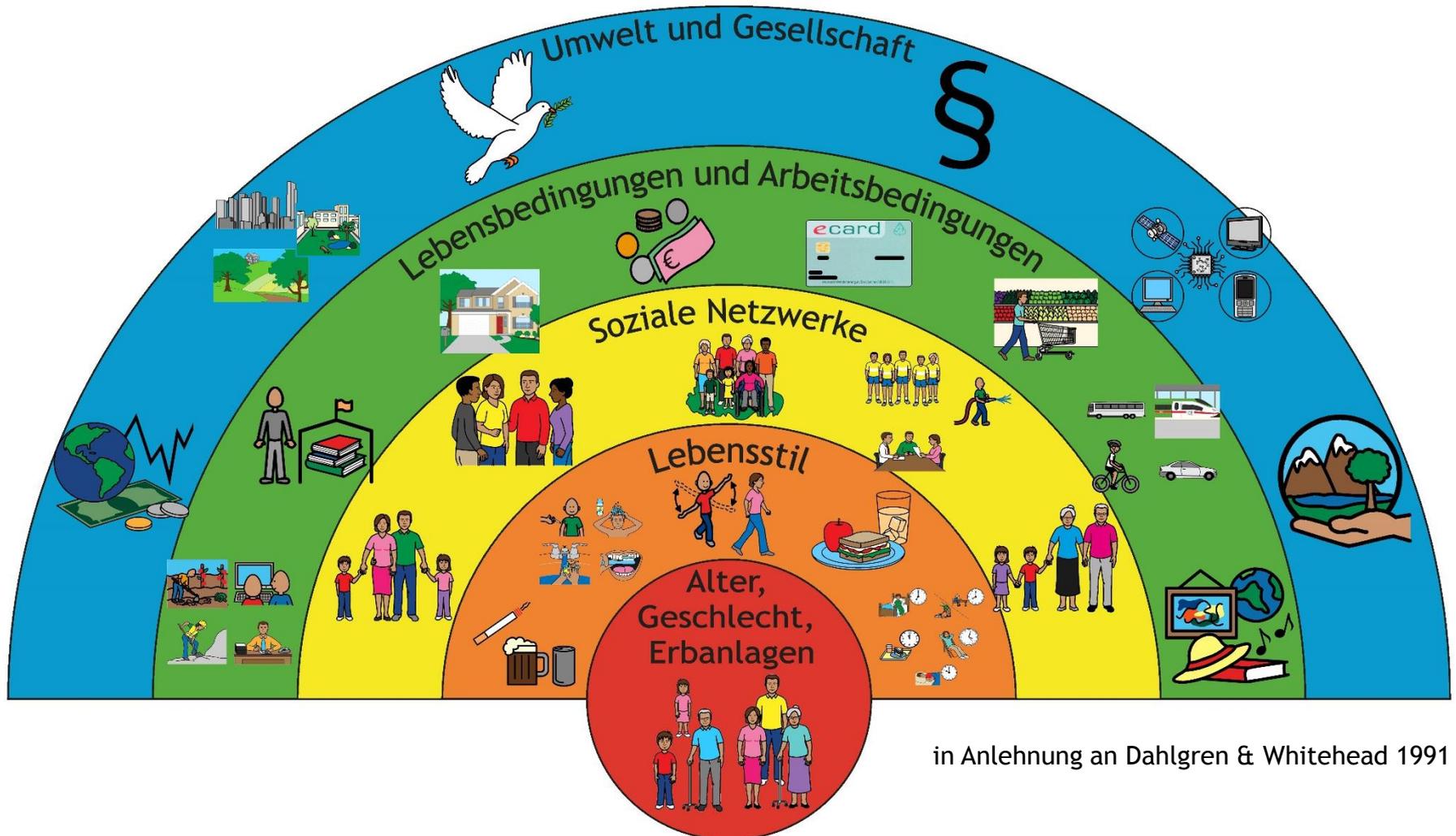
Fragestellung

Wie wirkt sich Inklusion am Arbeitsplatz auf die Gesundheit aus?



Fragestellung

Determinanten der Gesundheit



in Anlehnung an Dahlgren & Whitehead 1991

Ergebnisse

Ich fühle mich gesund, wenn...

... ich keine gesundheitlichen Beschwerden habe.

- keine Schmerzen

... mein Lebensstil passt.

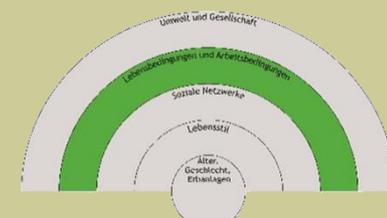
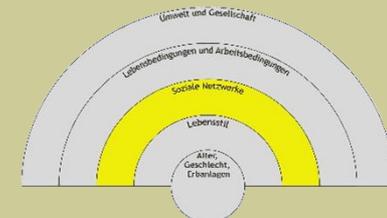
- **Erholung:** gut schlafen; passender Energiehaushalt; wenig Stress; Entspannung nach einem Arbeitstag
- **Bewegung:** Bewegung nach der Arbeit; nach der Arbeit längere Strecken gehen
- **Sich selber etwas Gutes tun:** sich selbst eine Freude machen; Massage

... die sozialen Netzwerke/Beziehungen passen.

- **Familie:** passende familiäre Situation
- **Freunde:** Freizeit mit Freunden verbringen; Unternehmungen mit Freunden
- **Gesellschaft:** in der Gesellschaft angenommen sein; gutes soziales Umfeld; Umfeld, das nicht krank macht; gute Nachbarschaftsbeziehungen

... die Lebens- und Arbeitsbedingungen passen.

- **Arbeitsbedingungen:** Trennung von Arbeit und Freizeit; Ausgleich Arbeit und Freizeit; in der Arbeit ausgelastet sein; kein Lärm im Büro; Arbeitssituation passt
- **Lebensbedingungen:** wenn einen das Umfeld nicht krank macht

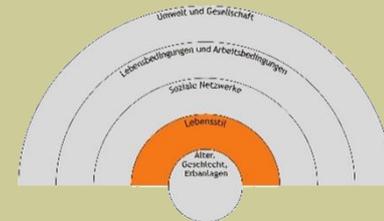


Ergebnisse

Was tut meiner Gesundheit gut?

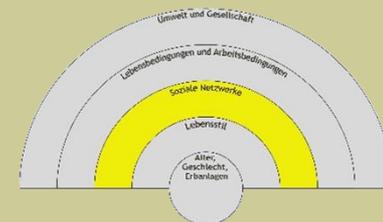
Auf einen gesunden Lebensstil achten

- **Gesunde Ernährung**
- **Bewegung:** viel Bewegung; spazieren gehen, Frischluft
- **Entspannung, Work-Life-Balance:** gute Musik hören; unterscheiden zwischen Arbeit und Freizeit; gesunder Stress - Fordern; entspannen; draußen an einem ruhigen Platz entspannen; Ausgleich schaffen, z.B. an einem langen Arbeitstag in der Früh ZA nehmen; am Wochenende selber entscheiden, wann man aufsteht und ins Bett geht
- **Sich selber etwas Gutes tun:** Massage; Fußpflege
- **Vorsorge:** Eigenverantwortung für die Gesundheit wahrnehmen; regelmäßig zum Zahnarzt, Augenarzt,...



Die sozialen Netzwerke/Beziehungen pflegen

- **FreundInnen:** sich mit Freunden treffen



Ergebnisse

Was schadet meiner Gesundheit?

Körperliche/Psychische Einschränkungen

- Ängste; negative Gedanken

„Ungesunder“ Lebensstil

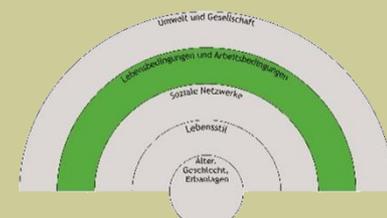
- „Genussmittelkonsum“: rauchen, Alkohol trinken, naschen
- **Vorsorge:** Arzttermine, Krankenhaustermine hinausschieben
- **Erledigungen** hinausschieben: Zahlungen hinausschieben

Belastende soziale Netzwerke/Beziehungen

- Streit mit den Eltern, Freunden; künstliche, belanglose Aufregung; Konflikte unter ArbeitskollegInnen; Streit

Belastende Lebens- und Arbeitsbedingungen

- **Arbeitsbedingungen:** schlechte Arbeitshaltung; PC-Arbeit ohne Bildschirmpause; ungleiche Arbeitseinteilung; Lärm in der Arbeit (Großraumbüro); schlechte Luft; wenn Druck ausgeübt wird: du machst das und das; aufgestaute Konflikte in der Arbeit
- **Einschränkungen der Selbstbestimmung:** wenn jemand über mich bestimmen möchte



Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

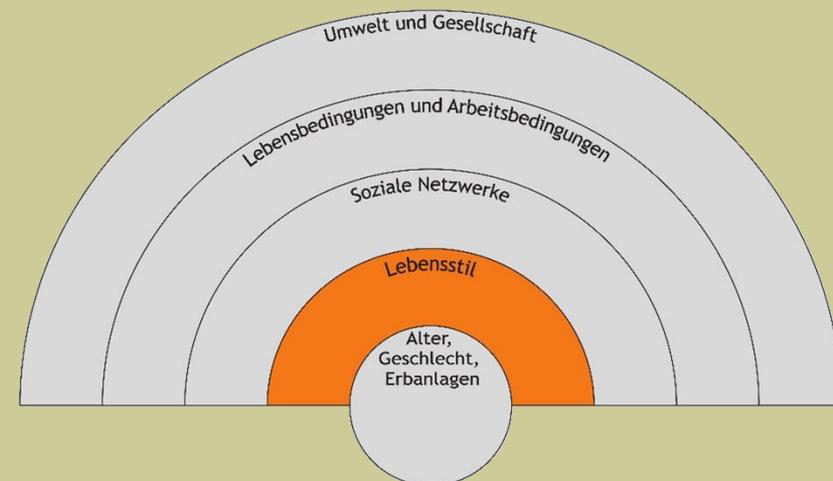
- Was hat sich für jede/n Einzelne/n durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt konkret verändert?
- Wie wirken sich die Veränderungen auf die Gesundheit aus?
- Was hat sich für die Gesundheit geändert?

Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

Lebensstil

- „so wie man lebt - das hat sich positiv verändert“
- mehr Geld → anderer Lebensstil möglich
- **Bewegung:** weniger Bewegung in der Arbeit, da Büroarbeit; mehr Bewegung in der Freizeit; längerer Arbeitsweg, daher mehr Bewegung
- **Ernährung:** andere/bessere Ernährung - früher durch die Situation bedingt schlechter (Frust,...)
- **Eigenverantwortung** für sein Leben ist gestiegen

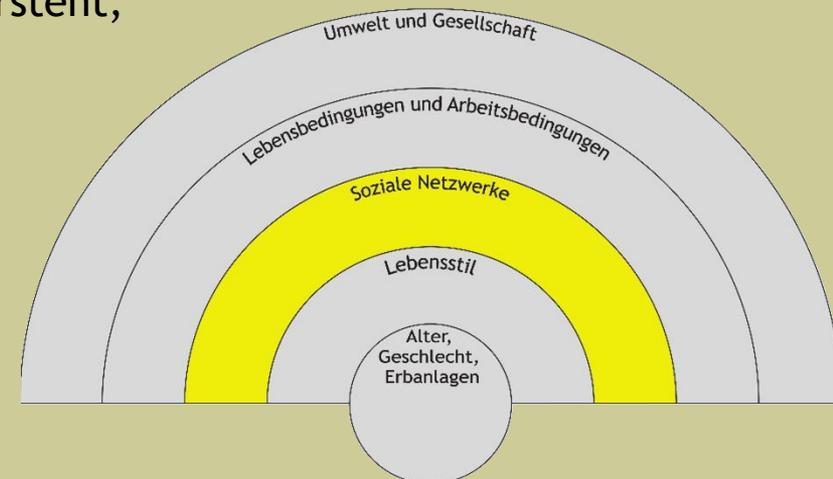


Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

Soziale Netzwerke/Beziehungen (1)

- **Abschied vom „alten Leben“:** schwerer Abschied, da alte KollegInnen zurückgelassen; von der Einrichtung abgegrenzt, seitdem bei Proqualis; Wohnortwechsel, eigene Wohnung → neue Bekanntschaften, aber viele zurückgelassen
- **Familie, FreundInnen und näheres Umfeld:** Neid von anderen - „das möchte ich auch machen“; es wird bewusst, wer die wirklichen Freunde sind - von wem kommt Unterstützung; Sachwalterin wollte den Wechsel zum 1. Arbeitsmarkt nicht; Familie sagte „das schaffst du nicht“ - habe es bewiesen - es dauert eine lange Zeit, bis die Familie dahintersteht; gute Zusammenarbeit in der Arbeit



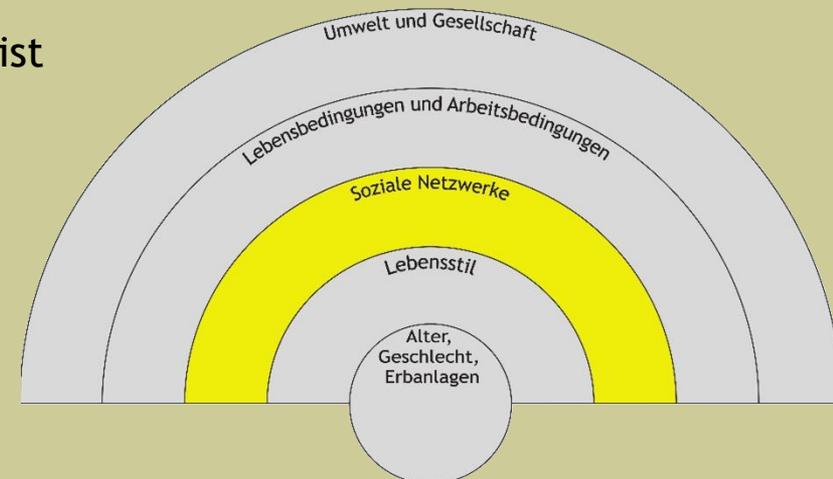
Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

Soziale Netzwerke/Beziehungen (2)

- **Selbstbestimmung:** mehr Selbstbewusstsein - sich etwas sagen trauen; in der Arbeit früher immer in der Gruppe; kann selber entscheiden, mit wem man auf Urlaub fährt etc.
- **Mehr Möglichkeiten:** mehr Kontakte, z.B. Vernetzung über Soziale Medien mit KollegInnen aus DE; mehr Möglichkeiten, z.B. Teilnahme an Veranstaltungen etc.; mehr Abwechslung, man kommt mehr nach draußen; jetzt z.B. Vorträge, Moderationen, Unterrichten, Leiten von Kursen etc.;

ABER: es kommt vor, dass jemand z.B. bei einer Veranstaltung nicht mit einem reden will → man ist trotzdem noch immer der/die Beeinträchtigte



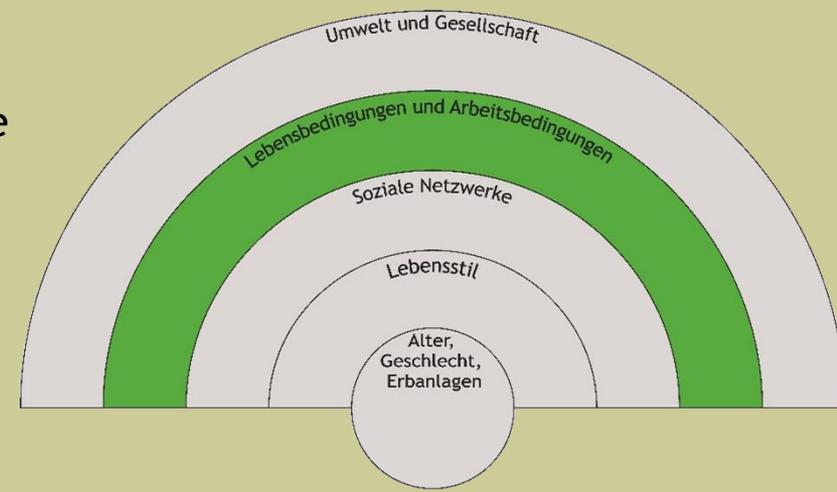
Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

Lebens- und Arbeitsbedingungen (1)

Arbeitsbedingungen (1)

- **Arbeitszeiten:** vorher fixe Arbeitszeiten, jetzt Gleitzeit; Nachteil Gleitzeit: Zeitmanagement oft schwierig; Vorteil Gleitzeit: ausschlafen, in Ruhe frühstücken etc.; Arbeitszeit hat sich verändert, mehr Freizeit, freie Einteilung; freier Freitag → man kann sich Zeit besser einteilen
- **Arbeitsinhalte:** jetzt z.B. Vorträge, Moderationen, Unterrichten, Leiten von Kursen etc.; super, dass man selber Kurse halten kann, unterrichten kann etc.
- **Wertschätzung:** in der Arbeit auf gleicher Augenhöhe
- **Chancen/Veränderung:** ganz neues Umfeld, neue Lebenssituation; es ist eine Chance für Menschen mit Beeinträchtigung, es ist Normalisierung; man muss die Bevölkerung, Firmen aufwecken, um Menschen mit Beeinträchtigung einzustellen



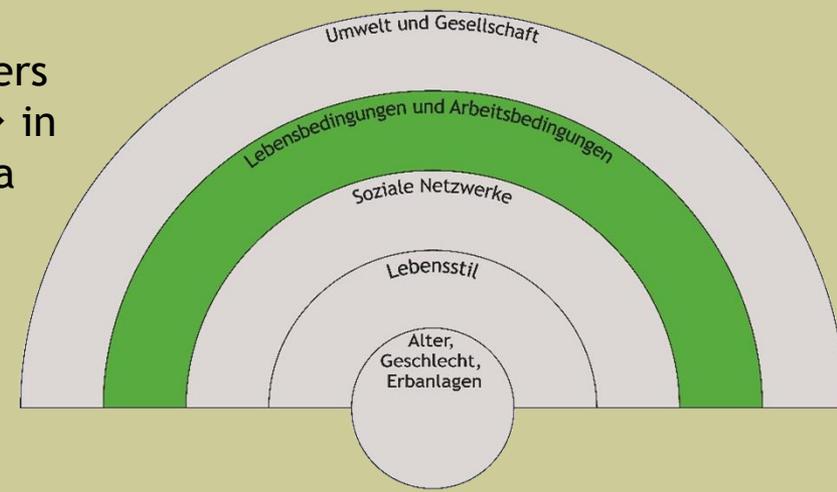
Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

Lebens- und Arbeitsbedingungen (2)

Arbeitsbedingungen (2)

- **Verantwortung:** anderer Arbeitsvertrag, Kündigungsschutz; mehr Verpflichtungen; mehr Eigenverantwortung am 1. Arbeitsmarkt, andere Bedingungen; Arbeitgeber muss sich auf Arbeitnehmer verlassen können; man kann sich nicht mehr auf die Behinderung rausreden
- **Einkommen:** am 1. Arbeitsmarkt mehr Geld für die Arbeit; mehr Geld → Einrichtung der Wohnung etc. → man kann jetzt so wohnen, wie man möchte; anderer Lebensstil möglich
- **Arbeitsbelastungen:** Arbeitsdruck teilweise mehr - teilweise weniger (früher viel Stress)
- **Arbeitsweg:** Trennung Wohnung - Arbeit: besonders wichtig, z.B. wenn man Streit mit Kollegen hat → in der Einrichtung kann man nicht raus, ist immer da



Ergebnisse

Was hat sich durch den Übergang vom geschützten zum 1. Arbeitsmarkt in Hinblick auf meine Gesundheit verändert?

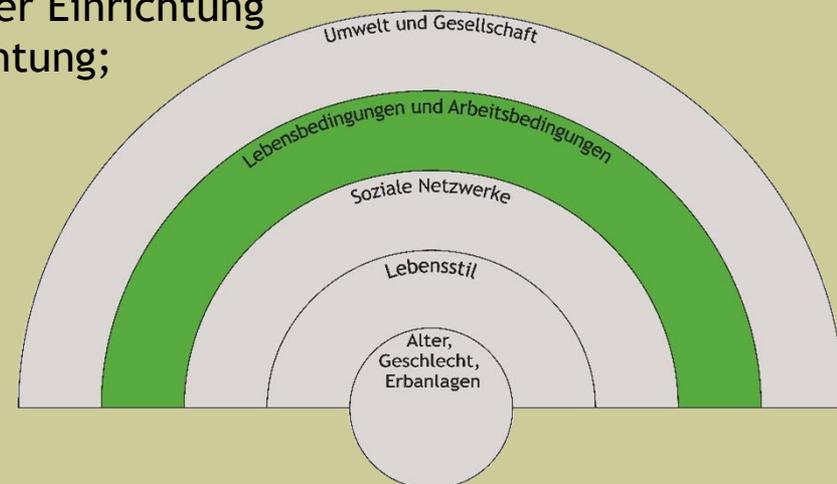
Lebens- und Arbeitsbedingungen (3)

Unabhängigkeit / Selbstbestimmung

- **Mobilität:** jetzt selbständig in die Arbeit → nicht mehr so angewiesen auf andere; in Linz mit Rollstuhl mobiler → mehr Möglichkeiten; selbständiger, mobiler
- **Selbständigkeit:** Wiedererlernen von Dingen, die man vergessen hat; sich selbst wiederfinden, ich bin jemand, Steigerung des Selbstwerts etc. → Normalisierung; Selbstvertrauen ist gestiegen; es kann sich nicht alles ändern; Umstellung dauert seine Zeit; ab und zu ist Unterstützung nötig; sagen trauen, wenn Unterstützung nötig ist
- **Freiheiten:** man kann fortgehen etc. → war in der Einrichtung nicht so leicht; mehr Autonomie als in der Einrichtung; jetzt mehr Freizeit

Wohnen

- Wohnortwechsel; eigene Wohnung; größere Wohnung; mehr Geld für Einrichtung
→ man kann jetzt so wohnen, wie man möchte



Fazit

Wie wirkt sich Inklusion am Arbeitsplatz auf die Gesundheit aus?

- Neue bzw. mehr soziale Kontakte
- Mehr Möglichkeiten, aber auch mehr Verantwortung
- Normalisierung
- Höheres Einkommen: mehr Wertschätzung, höhere Selbstbestimmung, anderer Lebensstil möglich,...
- Größere Eigenverantwortung: höhere Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung, aber auch teilweise Verunsicherung
- Inklusion im Arbeitsleben kann Exklusion in anderen Bereichen sichtbarer machen → negative Auswirkungen auf sozialen Zusammenhalt
- Wechsel des Arbeitsplatzes ist auch mit Hürden verbunden: z.B. Wechsel der Wohnung, fehlendes Verständnis der Familie

Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Mag.^a Martina Ecker-Glasner
martina.ecker-glasner@gesundheitsplanung.at

Mag. Markus Peböck
gf@gesundheitsplanung.at

www.gesundheitsplanung.at