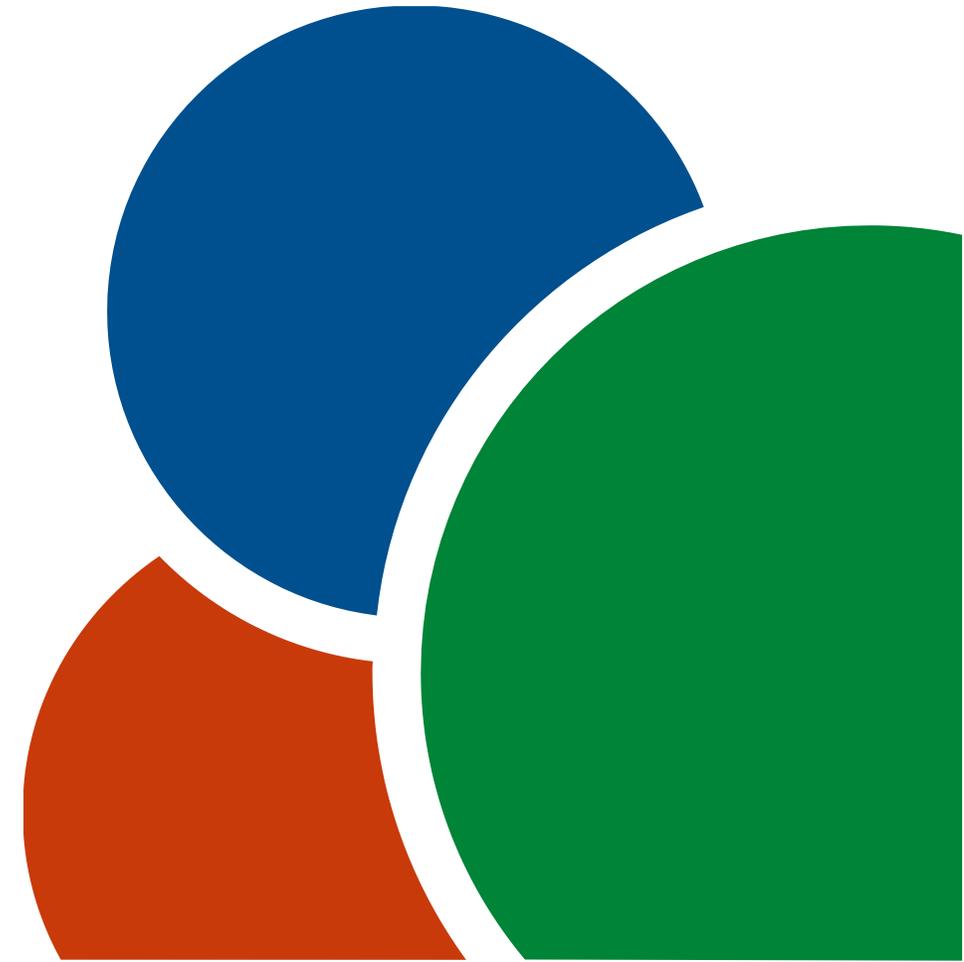




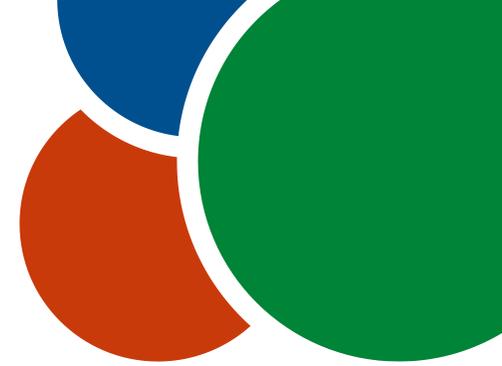
KOMPETENZNETZWERK  
INFORMATIONSTECHNOLOGIE  
zur Förderung der INTEGRATION  
von Menschen mit Behinderungen

# Das Projekt Gesundheit inklusiv

Margaretha Bäck, KI-I  
Johann Danner, KI-I

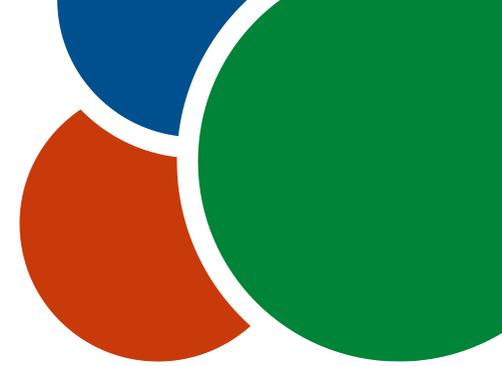


# Worum geht es im Projekt Gesundheit inklusiv?



- Es geht um Betriebliche Gesundheits-Förderung.  
Die Abkürzung für Betriebliche Gesundheits-Förderung ist: **BGF**.
- Bei der Betrieblichen Gesundheits-Förderung geht es um Gesundheit in der Arbeit.  
Es wird geschaut:
  - Was ist in der Arbeit schon gut für die Gesundheit?
  - Was ist in der Arbeit noch nicht gut für die Gesundheit?
  - Wie können wir die Gesundheit in der Arbeit verbessern?

# Warum gibt es das Projekt Gesundheit inklusiv?



- Betriebliche Gesundheits-Förderung gibt es schon lange.
- Bis jetzt war das aber für Menschen mit Beeinträchtigungen nicht möglich. Es hat zu viele Zugangs-Barrieren gegeben.
- Mit dem Projekt wollten wir Betriebliche Gesundheits-Förderung auch für Menschen mit Beeinträchtigungen möglich machen.

# Wo ist das Projekt gemacht worden?

- Kompetenznetzwerk KI-I
- Diakoniewerk Werkstätte Bad Hall
- Diakoniewerk Werkstätte Hagenberg
- Diakoniewerk Werkstätte Stifterstraße

**Diakoniewerk** 

# Leitfaden

Am Ende vom Projekt  
haben wir einen Leitfaden geschrieben.  
Der Leitfaden ist in leichter Sprache.  
In diesem Leitfaden stehen unsere Erfahrungen.  
Es werden auch alle getesteten Methoden erklärt.

Den Leitfaden können Sie hier herunterladen:

<https://www.ki-i.at/gesundheits-inklusiv>

# Leitfaden

Wir stellen Ihnen den Leitfaden jetzt vor.



## Leitfaden für inklusive Betriebliche Gesundheits-Förderung

Dieser Leitfaden ist im Projekt Gesundheit inklusiv entwickelt worden.

Dieser Leitfaden ist in Leicht Lesen,  
Verständlichkeitsstufe B1



### Inhaltsverzeichnis

<b>Zu diesem Leitfaden</b> .....	<b>7</b>
Das Leicht Lesen Gütesiegel .....	7
Von diesen Stellen haben wir eine Förderung bekommen: .....	7
Diese Partner haben im Projekt mitgearbeitet: .....	7
Warum wird manchmal der Begriff „Menschen mit Lernschwierigkeiten“ verwendet? .....	8
Warum sind manche Begriffe unterstrichen? .....	8
Warum sind manche Texte in blauer Farbe? .....	8
Vorwort Fonds Gesundes Österreich .....	9
Vorwort Österreichische Gesundheitskasse .....	10
Vorwort Sozialressort Land Oberösterreich .....	11

#### Teil 1:

<b>Einleitung</b> .....	<b>12</b>
Das Projekt Gesundheit inklusiv .....	13
Warum haben wir diesen Leitfaden gemacht? .....	14

#### Teil 2:

<b>Wie kann man Betriebliche Gesundheits-Förderung inklusive durchführen?</b> .....	<b>16</b>
Was ist das Besondere bei einem inklusiven BGF-Prozess? .....	17
<b>1. Struktur-Aufbau</b> .....	<b>19</b>
<b>2. Sensibilisierung</b> .....	<b>22</b>
Sensibilisierung zum Thema: „Wovon hängt Gesundheit ab?“ .....	22
Wie wählt man die passende Sensibilisierungs-Methode? .....	23
Sensibilisierungs-Methoden, die im Projekt Gesundheit inklusiv ausprobiert wurden .....	23
Das Determinanten-Modell .....	23

Seite 3



## Teil 2:

### Wie kann man Betriebliche Gesundheits-Förderung inklusive durchführen?

Seite 16

# Leitfaden



1. Teil: Einleitung
2. Teil: Wie kann man Betriebliche Gesundheits-Förderung inklusiv durchführen?
3. Teil: Welches zusätzliche Wissen brauchen Berater und Beraterinnen für einen inklusiven BGF-Prozess?
4. Teil: Was müssen Moderatoren und Moderatorinnen mit Lernschwierigkeiten wissen?

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

1. Struktur-Aufbau



2. Sensibilisierungs-Phase



3. Erste Mitarbeiter-Befragung



4. Gesundheits-Zirkel



5. Maßnahmen-Umsetzung



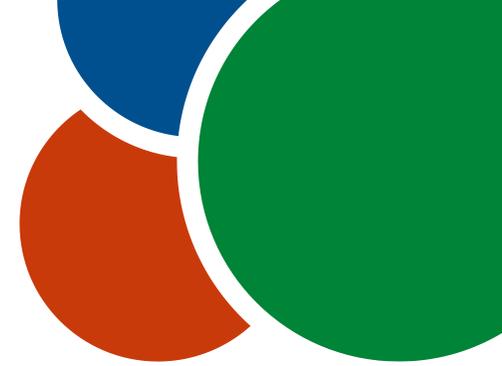
6. Erfolgs-Messung



7. Nach-Projekt-Phase

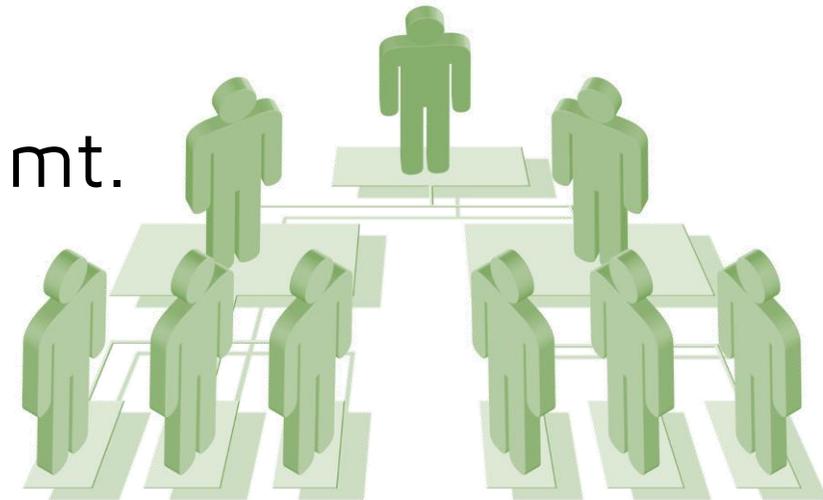


# Wie war der Ablauf vom Projekt?

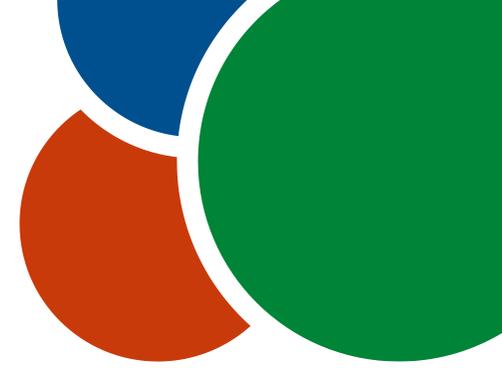


## 1. Struktur-Aufbau

- Beim Struktur-Aufbau wird die Organisation vom Projekt gemacht.
- Es wird beschlossen, wer welche Aufgaben im Projekt übernimmt.  
Zum Beispiel:  
Wer übernimmt die Leitung vom Projekt?



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 1. Struktur-Aufbau

- Meistens begleitet ein Berater / eine Beraterin von außen den BGF-Prozess.
- Die Projekt-Leitung überlegt gemeinsam mit dem Berater / der Beraterin:  
Wer übernimmt welche Aufgaben?

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase

Bei der Sensibilisierungs-Phase gab es für die Mitarbeiter und Mitarbeiterin zu diesen Themen Schulungen:

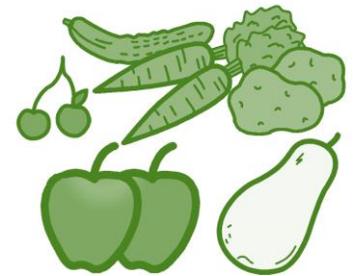
- Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?
- Wie können Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gut auf Augenhöhe zusammenarbeiten?



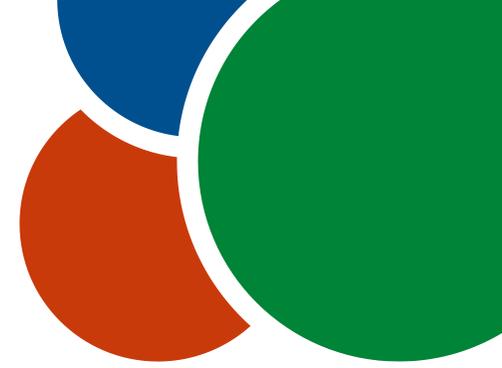
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

- Wir haben die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auf das Thema Gesundheit vorbereitet.
- Dazu hat es verschiedene Workshops zum Thema „Was beeinflusst meine Gesundheit“ gegeben.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

Wir stellen Ihnen ein paar Sensibilisierungs-Methoden vor, die wir im Projekt Gesundheit inklusiv ausprobiert haben.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

### Das Determinanten-Modell



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

### Photo-Voice

- Photo-Voice ist Englisch.  
Es heißt übersetzt: Foto-Stimme
- Bei der Photo-Voice Methode machen die Mitglieder einer Gruppe Fotos zu einem bestimmten Thema. Zum Beispiel Fotos von Dingen in der Arbeit, die gut für die Gesundheit sind. Oder Fotos von Dingen in der Arbeit, die schlecht für die Gesundheit sind.



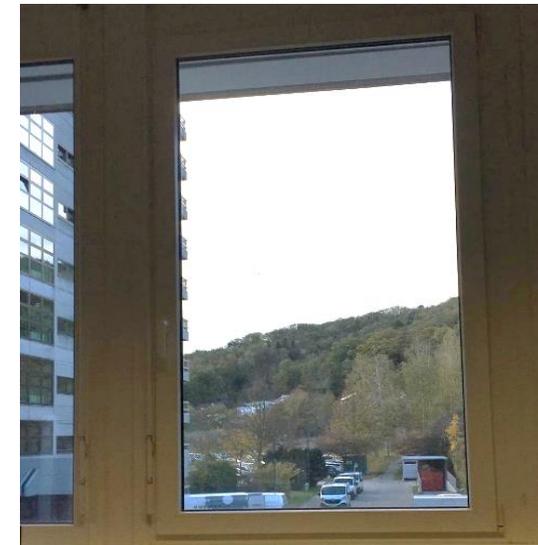
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?



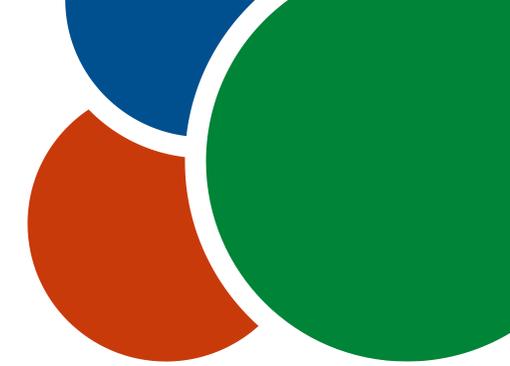
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

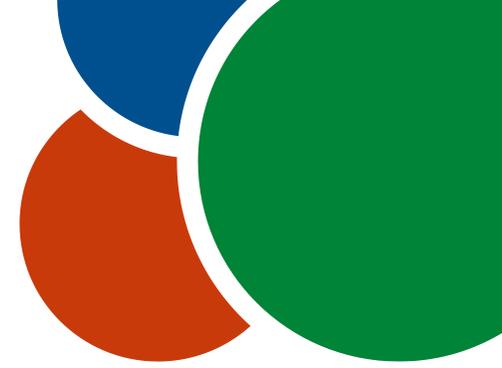


# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

Methoden wie man etwas zum Thema Gesundheit lernen kann



Zum Beispiel:

- Ein Herz-Quiz
- Ein Zucker-Quiz

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

Eine Frage aus dem Herz-Quiz:

Wo ist das Herz im menschlichen Körper?

1. Eher auf der rechten Seite
2. **Eher auf der linken Seite**
3. Eher in der Mitte
4. Eher im unteren Teil vom Bauch



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

Eine Frage aus dem Zucker-Quiz:  
Wie viel Zucker hat 1 kleine Flasche Cola?

5 Würfel Zucker

9 Würfel Zucker

**14 Würfel Zucker**



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Was hat Einfluss auf unsere Gesundheit?

Memory-Spiel zum Thema psychische Gesundheit:

- pro mente Oberösterreich hat ein Spiel zum Thema psychische Gesundheit gemacht.
- Das Spiel heißt: 10 Schritte zur psychischen Gesundheit.

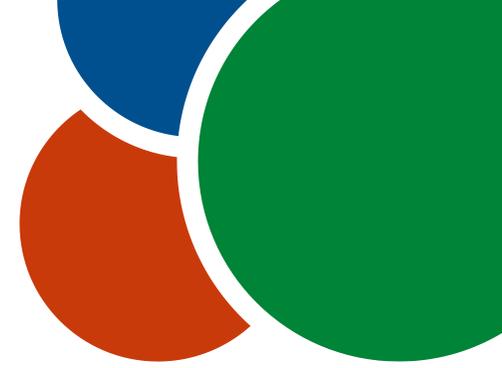


# 10 Schritte zur psychischen Gesundheit

-   
1. Sich annehmen
-   
2. Darüber reden
-   
3. Aktiv bleiben
-   
4. Neues lernen
-   
5. In Kontakt bleiben
-   
6. Kreatives tun
-   
7. Sich beteiligen
-   
8. Um Hilfe bitten
-   
9. Sich entspannen
-   
10. Sich nicht aufgeben



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



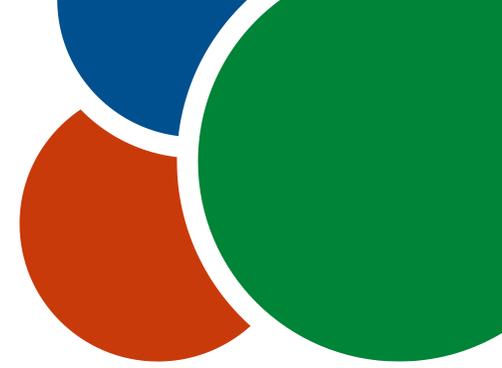
## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema:

**Wie können Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gut auf Augenhöhe zusammenarbeiten?**

Bei der Betrieblichen Gesundheits-Förderung arbeiten alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zusammen. Egal, ob sie eine Beeinträchtigung haben oder nicht. Damit gute Ergebnisse herauskommen, muss die Zusammenarbeit auf Augenhöhe sein.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

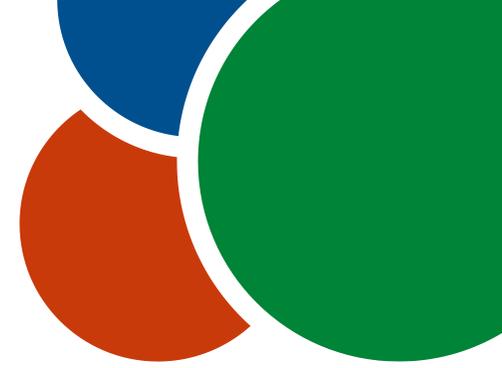


## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema: Wie können Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gut auf Augenhöhe zusammenarbeiten?

Dafür sollen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen **mit** Beeinträchtigung sensibilisiert werden:

- Sie sollen sich sagen trauen, welche Bedürfnisse sie haben.
- Sie sollen sich sagen trauen, welche Meinung sie haben.
- Sie sollen sich nicht beeinflussen lassen.
- Sie sollen sich selbst etwas zutrauen.

# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema:

**Wie können Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gut auf Augenhöhe zusammenarbeiten?**

Dafür sollen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen **ohne** Beeinträchtigung sensibilisiert werden:

- Die Meinung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen mit Beeinträchtigung ist genauso wichtig, wie die Meinung aller anderen Personen.
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit Beeinträchtigung sind gleichberechtigt.

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

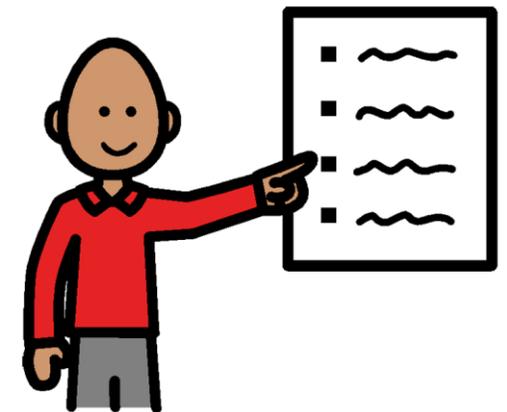
## 2. Sensibilisierungs-Phase zum Thema:

**Wie können Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gut auf Augenhöhe zusammenarbeiten?**

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung haben gemeinsam Gruppen-Regeln erarbeitet.

Zum Beispiel:

- Wir gehen respektvoll miteinander um.
- Was wir hier in der Gruppe reden, bleibt in der Gruppe.
- Wir lassen uns ausreden.
- Wir fragen nach, wenn wir etwas nicht verstehen.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung

Wir wollten wissen:

- Was ist in der Arbeit **gut** für die Gesundheit?
- Was ist in der Arbeit **schlecht** für die Gesundheit?

The image shows a survey form titled "Fragebogen zu Gesundheit und Arbeit" (Survey on Health and Work). It is part of the "Gesundheit inklusiv" (Inclusive Health) project, with the number 2830. The form is divided into a section titled "Fragen zur Arbeit" (Questions about Work) containing five numbered questions. Each question has a response scale with five options: "immer" (always), "oft" (often), "selten" (seldom), "nie" (never), and "weiß ich nicht" (I don't know). The questions are:

1. Meine Arbeit gefällt mir (I like my work)
2. Meine Arbeit ist interessant (My work is interesting)
3. Bei der Arbeit kann ich etwas Neues dazulernen (At work, I can learn something new)
4. Bei wichtigen Dingen in der Arbeit kann ich mitbestimmen (In important things at work, I can participate)
5. Ich kann selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge ich meine Arbeit mache (I can decide on my own the order in which I do my work)

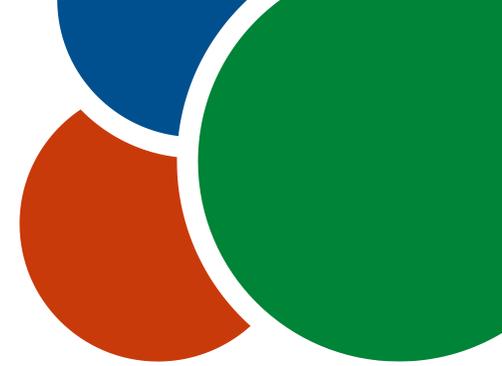
At the bottom right of the form, it says "Seite 1" (Page 1).

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung

Im Fragebogen gibt es Fragen zu diesen Themen:

- Arbeit allgemein
- Vorgesetzte / Betreuer und Betreuerinnen
- Kollegen und Kolleginnen
- Arbeits-Zufriedenheit
- Freizeit und Erholung
- Gesundheit
- Körperliche Beschwerden
- Belastungen am Arbeits-Platz
- Barriere-Freiheit



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung

### Fragen zu körperlichen Beschwerden

51. Wie oft haben Sie starke Kopfschmerzen?

immer  oft  selten  nie  weiß ich nicht

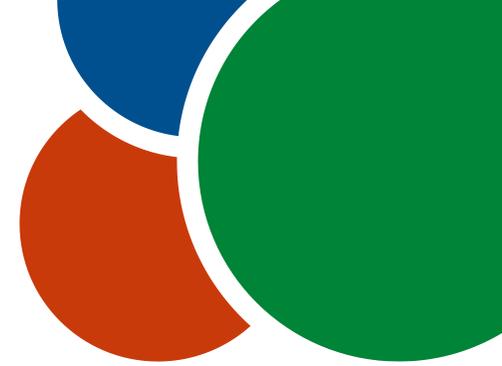
52. Wie oft haben Sie Schmerzen am Nacken und in der Schulter?

immer  oft  selten  nie  weiß ich nicht

53. Wie oft haben Sie Schmerzen in den Armen und Händen?

immer  oft  selten  nie  weiß ich nicht

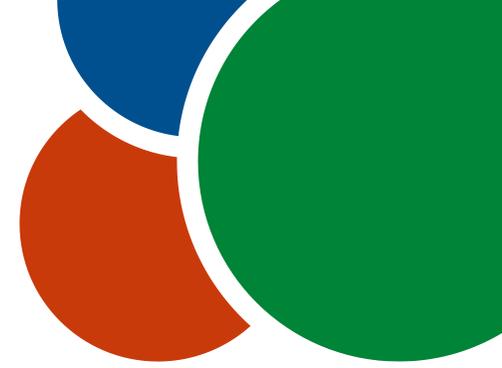
# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung

- Der Fragebogen ist in leichter Sprache.
- Manche haben den Fragebogen mit der Hand ausgefüllt.
- Manche haben den Fragebogen am Computer ausgefüllt.
- Manche haben Peer-Unterstützung bekommen.
- Es hat auch Beobachtungen gegeben.

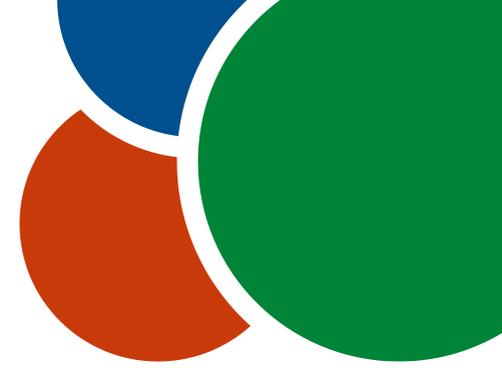
# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung

- Die Ergebnisse aus der Befragung / Beobachtung kommen in einen Ergebnis-Bericht.
- Der Bericht ist in leichter Sprache.
- Alles ist so erklärt, dass es die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit Beeinträchtigung gut verstehen können.

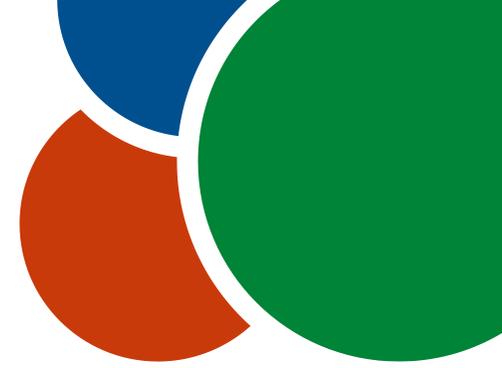
# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 3. Erste Mitarbeiter-Befragung

- Die Ergebnisse der Befragung werden allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen präsentiert.
- Dazu gibt es einen eigenen Termin.
- Der Berater / Die Beraterin präsentiert die Ergebnisse der Befragung und der Beobachtung gemeinsam mit einer Person mit Lernschwierigkeiten.

# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 4. Gesundheits-Zirkel

- Für die Maßnahmen-Planung gibt es eine Arbeitsgruppe. Diese Arbeitsgruppe nennt man Gesundheits-Zirkel.
- Im Gesundheits-Zirkel wird gemeinsam überlegt:  
Was kann man tun,
  - damit die guten Dinge bleiben und
  - damit die schlechten Dinge besser werden.

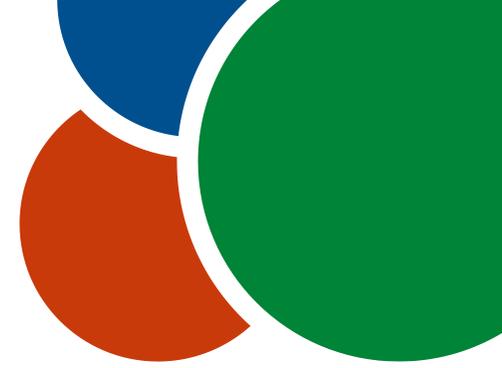
# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 4. Gesundheits-Zirkel

- Im Gesundheits-Zirkel müssen genauso viele Menschen mit und ohne Beeinträchtigung mitmachen.  
Das ist wichtig, damit keine Sichtweise untergeht.
- Die Moderation vom inklusiven Gesundheits-Zirkel macht der Berater / die Beraterin gemeinsam mit einer Person mit Lernschwierigkeiten.

# Wie war der Ablauf vom Projekt?



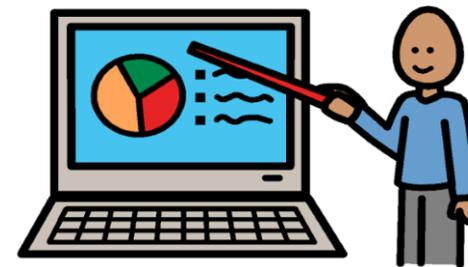
## 4. Gesundheits-Zirkel



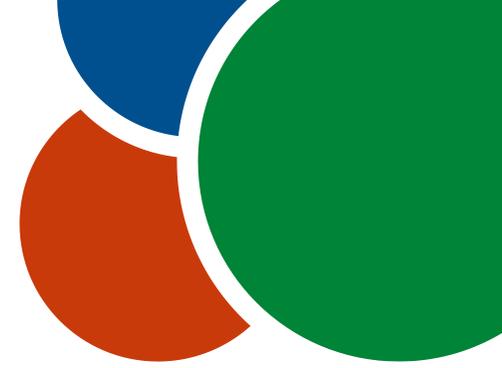
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 4. Gesundheits-Zirkel

- Es gibt einen Maßnahmen-Katalog in leichter Sprache.
- Die Maßnahmen werden allen präsentiert. Die Präsentation machen eine Person mit und eine Person ohne Lernschwierigkeiten.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



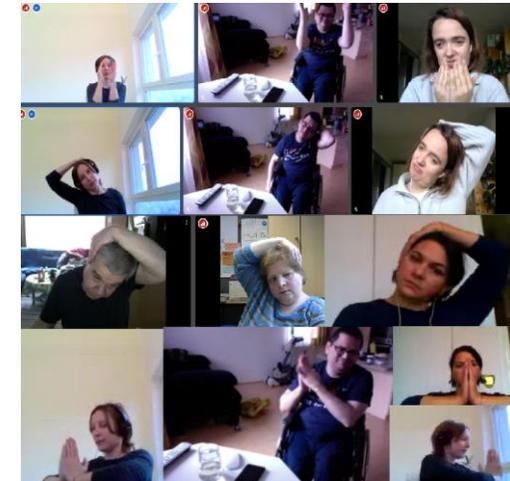
## 5. Maßnahmen-Umsetzung

- Im Gesundheits-Zirkel sind Maßnahmen geplant worden.
- Bei der Maßnahmen-Umsetzung werden die geplanten Maßnahmen umgesetzt und ausprobiert.
- Für die Maßnahmen-Umsetzung soll genügend Zeit eingeplant werden.  
Die Maßnahmen-Umsetzung kann ungefähr 1 Jahr dauern.

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 5. Maßnahmen-Umsetzung

- Wir machen gemeinsame Sport-Veranstaltungen in der Freizeit.
- Wir machen gemeinsame Bewegungs-Übungen.



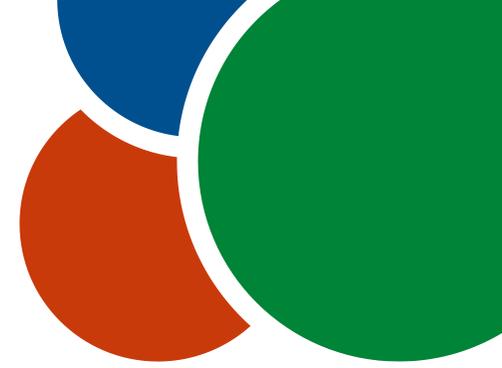
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 5. Maßnahmen-Umsetzung

- Wir machen eine gemeinsame gesunde Mittags-Jause.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 5. Maßnahmen-Umsetzung

- Wir haben das Großraum-Büro umgestaltet.
- Es gibt fixe Zeiten für das Lüften.
- Es gibt Ruhe-Zeiten.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 5. Maßnahmen-Umsetzung

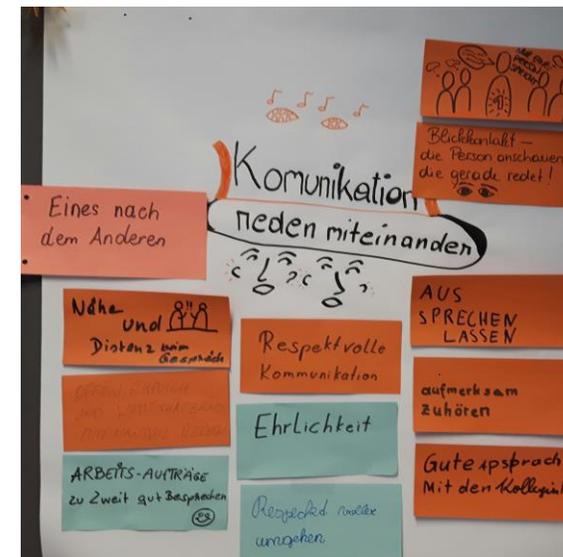
- Wir haben Konzentrations-Uhren.
- Wenn jemand konzentriert arbeitet, wird er / sie nicht unterbrochen.



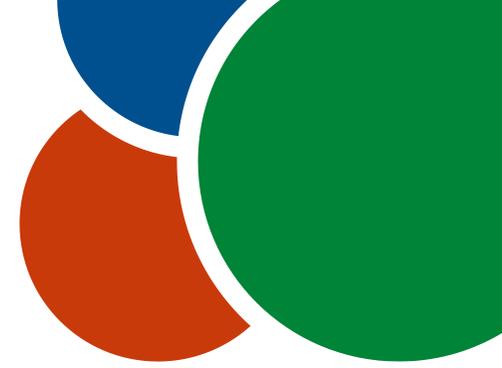
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 5. Maßnahmen-Umsetzung

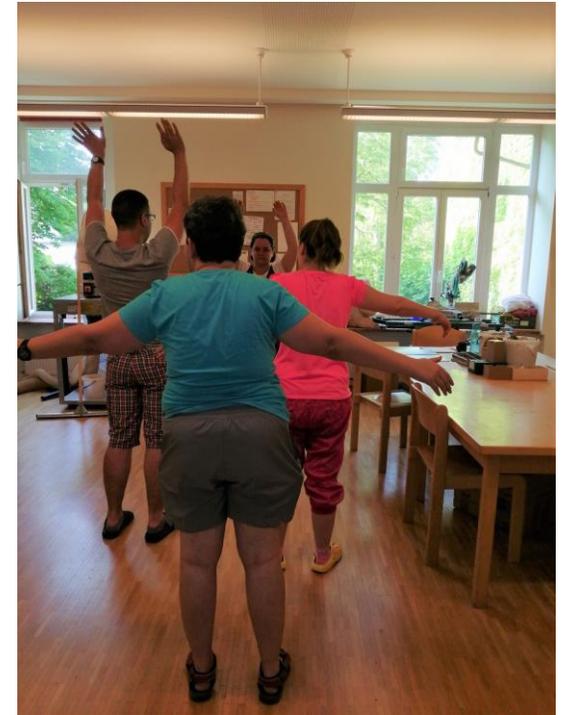
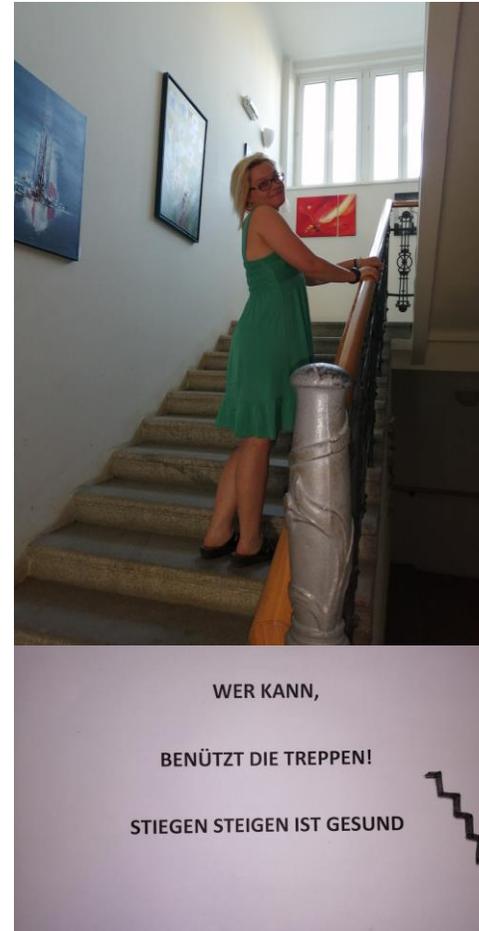
- Es gibt eine Ideen-Box.
- Wir besprechen:  
Wie können wir gut miteinander reden.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?

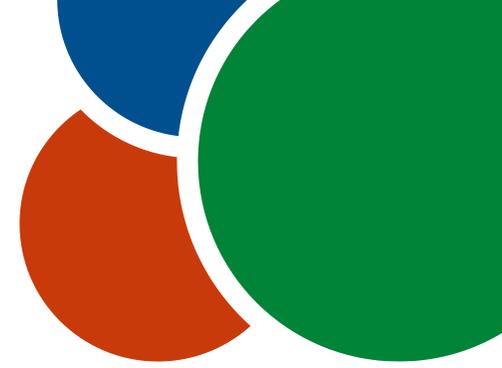


## 5. Maßnahmen-Umsetzung





# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 6. Erfolgs-Messung

- Nach einem Jahr hat es eine zweite Mitarbeiter-Befragung gegeben.
- Wir haben uns angeschaut, ob die Gesundheit in der Arbeit besser geworden ist.

**Fragen zum Projekt Gesundheit inklusiv**

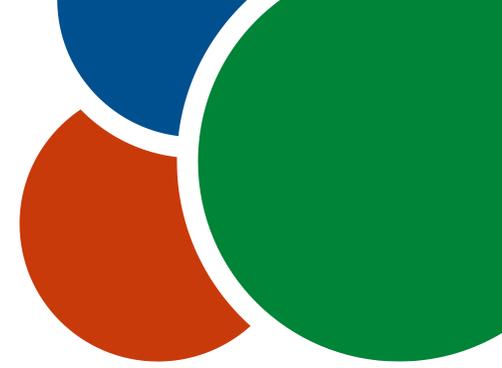
67. Ich bin über das Projekt Gesundheit inklusiv gut informiert worden.

ja  teilweise  nein  weiß ich nicht

68. Ich habe beim Projekt Gesundheit inklusiv mitbestimmen können.

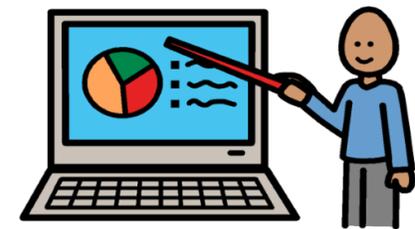
ja  teilweise  nein  weiß ich nicht

# Wie war der Ablauf vom Projekt?

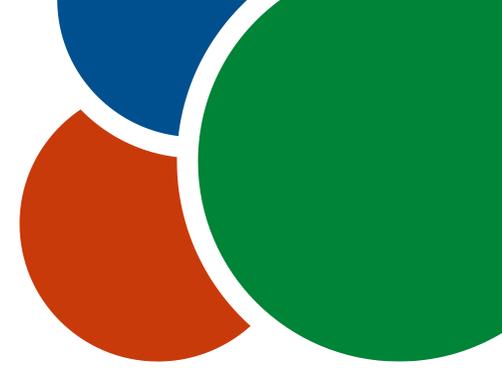


## 6. Erfolgs-Messung

- Die Ergebnisse aus der Befragung / Beobachtung kommen in einen Ergebnis-Bericht in leichter Sprache.
- Der Berater / Die Beraterin präsentiert die Ergebnisse von der zweiten Mitarbeiter-Befragung gemeinsam mit einer Person mit Lernschwierigkeiten.

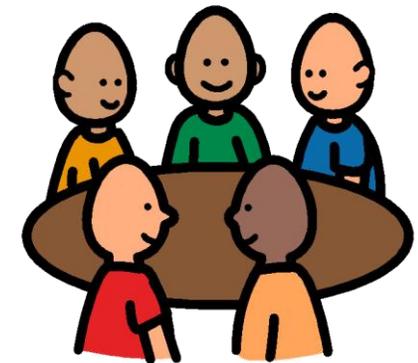


# Wie war der Ablauf vom Projekt?

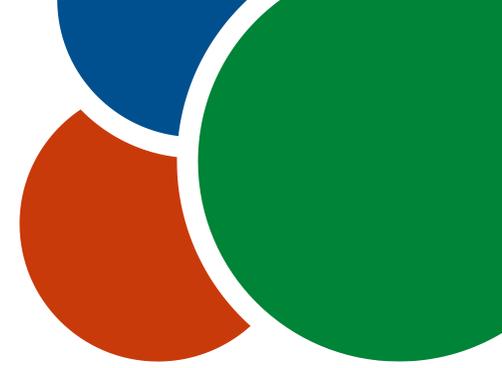


## 6. Erfolgs-Messung

- Es gibt einen Workshop gemeinsam mit Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen mit und ohne Beeinträchtigung.
- Der Berater / Die Beraterin macht die Haupt-Moderation und eine Person mit Lernschwierigkeiten macht die Co-Moderation.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 6. Erfolgs-Messung

- Nach der Erfolgs-Messung kann der inklusive Betrieb oder die Werkstätte für Menschen mit Beeinträchtigung einen Antrag für das BGF-Gütesiegel stellen.
- Mit dem BGF-Gütesiegel zeigen Unternehmen, dass ihnen die Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wichtig ist und, dass sie etwas dafür tun.

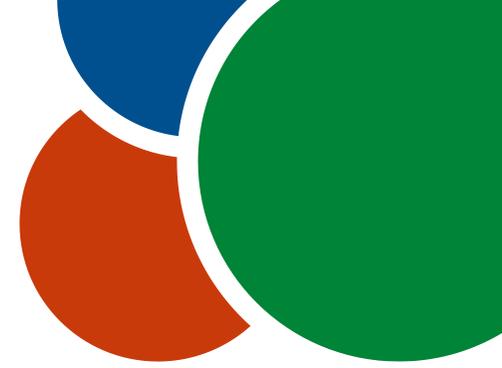
# Wie war der Ablauf vom Projekt?

## 6. Erfolgs-Messung

Das KI-I und die 3 Werkstätten vom Diakoniewerk haben das BGF-Gütesiegel für die Jahre 2021 bis 2023 verliehen bekommen.



# Wie war der Ablauf vom Projekt?



## 7. Nach-Projekt-Phase

Zur Nach-Projekt-Phase gehört alles, was nach dem Projekt passiert.

Der inklusive Betrieb oder die Werkstätte für Menschen mit Beeinträchtigung überlegt, wie es mit der Betrieblichen Gesundheits-Förderung weiter geht:

- Welche Maßnahmen sollen bleiben?
- Wer ist für das Thema Gesundheit zuständig?

# Projekt-Partner



# Förder-Geber

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH 



Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**





Link zum Leitfaden:

<https://www.ki-i.at/gesundheits-inklusive>