



# GEMEINSAM GESÜNDER IN DIE ZUKUNFT DAS SIND WIR

Angebote und Unterstützungsmaßnahmen für  
Mitarbeitende in Landes- und Universitätskliniken  
sowie Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren



*„Zusammenkommen ist ein Beginn.  
Zusammenbleiben ein Fortschritt.  
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“*

Henry Ford



“Mitarbeitende in Kliniken, Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren sehen sich mit zahlreichen Belastungen konfrontiert und zeigen dennoch Tag für Tag einen bemerkenswerten Einsatz. Besonders wichtig war und ist es daher, gemeinsam mit der ‚Tut gut!‘ Gesundheitsvorsorge bedarfsgerechte Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu entwickeln und umzusetzen.“

Johanna  
Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

Christiane  
Teschl-Hofmeister  
Landesrätin

Ludwig  
Schleritzko  
Landesrat

*„Den Mensch verbringt einen großen Teil seiner Lebenszeit am Arbeitsplatz - lassen Sie uns diesen gemeinsam gesund gestalten - für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich wohlfühlen.“*



„Die wichtigste Ressource sind motivierte Mitarbeitende, die durch ihre Tätigkeiten und ihren Einsatz tagtäglich Unglaubliches leisten. Mit der vorliegenden Maßnahmenbroschüre wollen wir gemeinsam mit ‚Tut gut!‘ einen Beitrag leisten und ihnen maßgeschneiderte Unterstützungsangebote zur Verfügung stellen.“

Konrad Kogler

Alfred Zens

Vorstände  
Landesgesundheitsagentur

Alexandra Pernsteiner-Kappl

Geschäftsführerin

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



## Einleitung

Die aktuellen Entwicklungen und steigenden Anforderungen im Gesundheitswesen stellen eine große Belastung für die Mitarbeitenden dar. Immer komplexer werdende Arbeitsaufgaben und -prozesse, der demografische Wandel, die Digitalisierung und vieles mehr stellen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitswesens vor mehrfache Herausforderungen.

Um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter psychisch und physisch bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu unterstützen, wurde die vorliegende BGF-Maßnahmenbroschüre in einer Kooperation der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH mit der NÖ Landesgesundheitsagentur entwickelt.

Das Maßnahmenangebot basiert größtenteils auf den Ergebnissen der Befragung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 2023 durch die NÖ Landesgesundheitsagentur. Müdigkeit und Erschöpfung, Anspannung und Stress sowie Muskel- und Skelettbeschwerden sind die häufigsten Belastungen, die sich bei der Befragung quer durch alle Gesundheitseinrichtungen gezeigt haben. Zudem sind die Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten Jahre aus dem Programm „Gesund in NÖ Gesundheitseinrichtungen“ in die Maßnahmenbroschüre eingeflossen.

„ Aus Sicht der Gesundheitsregionen können wir die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsförderung nur unterstreichen. Unser Dank gilt allen Beteiligten sowie Unterstützerinnen und Unterstützern des Maßnahmenangebotes. “

Die Geschäftsführerinnen und Geschäftsführer  
der Gesundheitsregionen



**HINWEIS: Alle Angebote in dieser Broschüre können während der Dienstzeit besucht werden.**



## Inhaltsübersicht



### Sprich darüber! – Entlastung tut gut!

- Psychologische Hotline
- Coaching für Führungskräfte



### Boxenstopp für Führungskräfte – Arbeitsfähigkeit erhalten

- Boxenstopp für Führungskräfte: Gesundes Führen beginnt mit einer gesunden Selbstführung
- 4 Generationen unter einem Dach: Was sie bewegt, was sie von der Arbeitswelt erwarten und was sie geben können und wollen – Stereotype, Mythen und Fakten



### Angebote zur mentalen Gesundheit für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Gestärkt durch Selbstachtung! – Abgrenzen lernen!
- Kommunikationskultur fördern! – Wie wollen wir miteinander umgehen?
- Resilienz – meine persönliche Widerstandskraft aktivieren
- Raus aus der Anspannung – Körper und Geist in Balance bringen
- Gesunder Umgang mit Emotionen



### Ergonomie am Arbeitsplatz – körperliches Wohlbefinden

- Bewegungssnacks – weniger ist mehr! Kurze Bewegungspausen für mehr Wohlbefinden
- Kraft, Ausdauer und Ruhephasen – wie viel Training braucht man?
- Werden Sie Ihre persönliche Gesundheitsexpertin bzw. Ihr persönlicher Gesundheitsexperte

### + Weitere Angebote



## Psychologische Hotline

Bereits seit 12. April 2021 steht allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Team aus Psychologinnen und Psychologen über eine Telefon- und E-Mail-Hotline zur Verfügung, damit sie unkompliziert und schnell Unterstützung erhalten.



### Kontaktmöglichkeiten:



Bitte rufen Sie bei der **Hotline** unter

**0660 8381908** an und hinterlassen Sie Ihr Anliegen Anliegen auf der Mailbox, jedenfalls aber Ihre Telefonnummer für einen Rückruf

oder



Schicken Sie eine E-Mail mit Ihrer Anfrage und der gewünschten Art der Kontaktaufnahme (schriftlich oder telefonisch) an [beratungnoe@vipd.at](mailto:beratungnoe@vipd.at)

### Darauf können Sie sich verlassen:

- Telefonische Kontaktaufnahme innerhalb von 24 Stunden werktags
- Beratungen sind online, telefonisch oder persönlich (z. B. in Wien und Tulln) möglich
- Anonymität und Vertraulichkeit sind jedenfalls gesichert



### Gute Gründe, um sich an die Hotline zu wenden (Beispiele):

- Belastende Situationen in Ihrer Arbeit
- Körperliche Symptome wie Unruhe, Schlaflosigkeit oder Ängste/Panik
- Körperliche und/oder emotionale Erschöpfung
- Müdigkeit, wenig Lebensfreude und Antriebslosigkeit
- Lebens- oder Veränderungskrise
- Sämtliche Themen oder Erfahrungen, die Sie in Ihrem Job beeinträchtigen

Schwierige Zeiten muss niemand allein durchstehen und manchmal reicht schon ein kleiner Anstoß, um Großes zu bewirken. Also: Nützen Sie dieses Angebot! Denn nichts ist wichtiger, als gut auf sich selbst zu achten, wenn man für andere Menschen da sein möchte.

Das Team freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme!

**Dieses Angebot gilt vorerst bis 31. Dezember 2024.**

**Anmeldung:** einzeln, selbstständig



## Coaching für Führungskräfte

Die NÖ Landesgesundheitsagentur stellt allen Führungskräften unter

[www !\[\]\(73002692dd5e7a64e60946be3158e719\_img.jpg\) https://portal.holding.lknoe.at/sites/holding/coaching](https://portal.holding.lknoe.at/sites/holding/coaching)

Kontakte zu ausgewählten Coaches zur Verfügung.

**Anmeldung:** einzeln, selbstständig



# Boxenstopp für Führungskräfte – Arbeitsfähigkeit erhalten

## Boxenstopp für Führungskräfte: Gesundes Führen beginnt mit einer gesunden Selbstführung

Wir wissen, dass betriebliche Gesundheitsförderung mit engagierten und überzeugten Führungskräften steht und fällt. Führungskräfte haben maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten: sowohl direkt durch ihr Verhalten als auch indirekt über die Gestaltung der Arbeitsbedingungen. Und: Sie selbst sind gefordert, mit ihrer Energie und ihren Ressourcen sorgsam umzugehen, um ihre Arbeit auf Dauer gut und gesund bewältigen zu können.

Im interaktiven Boxenstopp für Führungskräfte geht es daher darum, für kurze Zeit innezuhalten und sich mit wichtigen Fragen der gesunden Selbstführung und der gesunden Führung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern reflektiv auseinanderzusetzen:

- Wie gefüllt ist mein Akku derzeit und was kann ich tun, um meinen Akku regelmäßig aufzuladen?
- Wie kann ich Rituale und Schritte der gesunden Selbstführung in meinem Arbeitsalltag erfolgreich verankern?
- Welchen Einfluss habe ich als Führungskraft auf das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?
- Wie gelingt in diesem Zusammenhang geteilte Verantwortung?



## Formate:

### Workshop vor Ort

Dauer: 3 Stunden

Kosten: € 900,- (zzgl. USt. und amtliches Kilometergeld)

### Online-Workshop

Dauer: 2 Stunden

Kosten: € 600,- (zzgl. USt.); werden vom jeweiligen Haus getragen

**Buchung:** direkt bei der Trainerin/dem Trainer. Bei Interesse an diesem Angebot wenden Sie sich an Ihre Vorgesetzte oder Ihren Vorgesetzten.

**Platzkontingent:** in Präsenz maximal 16 Personen  
Online-Variante unbeschränkt

## Trainerin/Trainer:



**Mag.ª Birgit Pichler**

☎ 0699 12365406

✉ office@birgitpichler.net



**Mag. Markus Feigl**

☎ 0664 1643555

✉ office@markusfeigl.at



## 4 Generationen unter einem Dach

### Was sie bewegt, was sie von der Arbeitswelt erwarten und was sie geben können und wollen – Stereotype, Mythen und Fakten

Gesundheitseinrichtungen sind Arbeitgeberinnen bzw. Arbeitgeber für 4 Generationen – von der großen Baby Boomer Generation, deren Vertreterinnen und Vertreter sich gerade im Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand befinden, bis zur Generation Z, die gerade ins Erwerbsleben einsteigt. Mit der Frage „Wie ticken die Generationen?“ sind jedoch nicht nur Fakten, sondern häufig auch Mythen, Stereotype und Vorurteile verbunden, die diskriminierend gegenüber den einzelnen Generationen wirken können. Beim genauen Hinsehen entdeckt man Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Individuen in unterschiedlichen Lebensphasen, die oft gar nicht zu den verallgemeinernden Generationenbildern passen. Aus zahlreichen Untersuchungen lässt sich schlussfolgern, dass individuelle Erfahrungen und Lebenseinflüsse sowie unterschiedlich verlaufende Alterungsprozesse sehr stark die Wertemuster und das Verhalten beeinflussen. Im Impulsvortrag/Workshop werden verschiedene Facetten der Generationenbilder beleuchtet und es wird auf deren Konsequenz für Führungskräfte eingegangen:

- Bewusstmachen und Überdenken etwaiger Stereotype bei der Führungsarbeit
- Wissen um Unterschiede und daraus resultierendes Verhalten
- Bedürfnisse erkennen, verstehen und besser berücksichtigen
- Potenziale von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus jeder Generation für die Organisation nutzen
- Generationen in einen produktiven Dialog bringen



### Formate:

#### Workshop vor Ort

Dauer: 3 Stunden

Kosten: € 900,- zzgl. € 150,- Fahrtpauschale

#### Online-Workshop

Dauer: 2,5 Stunden

Kosten: € 750,-

#### Online-Impulsvortrag mit Reflexion

(Bedeutsamkeit für Führungsarbeit)

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: € 400,-; werden vom jeweiligen Haus getragen

**Buchung:** direkt bei den der Trainerin/Vortragenden

Bei Interesse an diesem Angebot wenden Sie sich an Ihre Vorgesetzte oder Ihren Vorgesetzten

**Platzkontingent:** in Präsenz maximal 16 Personen  
Online-Variante unbeschränkt

### Vortragende/Trainerin:



**Dr.<sup>in</sup> med. univ. Irene Kloimüller, MBA**

📞 0699 10400755

✉ irene.kloimueller@waipus.online

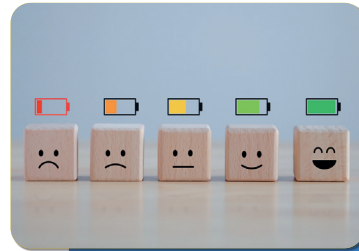




# Angebote zur mentalen Gesundheit für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## Gestärkt durch Selbstachtung! Abgrenzen lernen!

Wie bleibe ich ganz bei mir, obwohl es von außen Zeitdruck und eine hohe Arbeitsbelastung gibt? Die Grundlage dazu bildet die Fähigkeit, sich gut abgrenzen zu können. Eine angemessene Selbstachtsamkeit sowie das Wahrnehmen der eigenen Grenzen und Bedürfnisse führen zu vertieftem Selbstmitgefühl und mehr Selbstachtung.



Tun Sie sich Gutes, indem Sie die erlebten Impulse und Übungen als selbstfürsorgliche Rituale in Ihren Alltag integrieren.

## Kommunikationskultur fördern! – Wie wollen wir miteinander umgehen?

Je nachdem, welchen Umgang wir miteinander pflegen, können unsere Beziehungen am Arbeitsplatz die persönliche Leistung und das Wohlbefinden steigern oder erheblich beeinträchtigen. Deshalb setzen wir uns mit Faktoren auseinander, die zu einer gesunden Kommunikation beitragen.

Fördern Sie gelingende Beziehungen durch eine fokussiertes Zuhören! Unterstützen Sie Ihr Miteinander durch konstruktive Gesprächsführung.



## Resilienz – meine persönliche Widerstandskraft aktivieren

Die seelische Widerstandskraft resultiert aus der Auseinandersetzung mit außergewöhnlichen Belastungen und persönlichen Krisen und deren erfolgreichen Bewältigung.

Resilient zu sein bedeutet, sich auf die aktuellen Geschehnisse einzustellen, die Ärmel hochzukrempeln, Probleme aktiv anzupacken, sich selbst zu ermutigen und sich von anderen helfen zu lassen.

Nutzen Sie Ihre hilfreichen Erfahrungen aus bewältigten Krisen! Wagen Sie neue Wege, das fühlt sich richtig gut an!



## Raus aus der Anspannung – Körper und Geist in Balance bringen

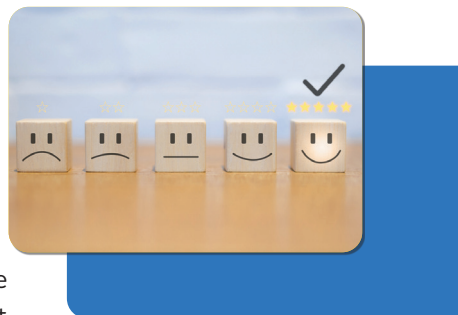
Um Anspannung, Müdigkeit und Erschöpfung vorzubeugen oder abzubauen, gibt es effiziente Entspannungsmethoden für zwischendurch und für Zu Hause, die nachhaltig wirken.

Erfahren Sie, wie sich Ihr Körper am besten entspannen, wie Sie sich bei Müdigkeit aktivieren und wie Ihr Geist loslassen kann: durch Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen. Einmal erprobt, sind diese Techniken leicht selbst im (Berufs-)Alltag umzusetzen.



## Gesunder Umgang mit Emotionen

Jede Emotion hat ihren Zweck. Ob die erlebten Gefühle Energieräuber oder Tankstellen sind, hängt maßgeblich davon ab, wie wir mit ihnen umgehen. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse über unsere Emotionen und deren Regulationsmechanismen. Achtsamkeit, Akzeptanz und Gelassenheit unterstützen uns dabei, eine hilfreiche Distanz zu Emotionen einzunehmen. Dies bewirkt einen gesunden Umgang mit unseren Gefühlen.



Lernen Sie emotionale Belastungen abzubauen und Ihre Gefühle als hilfreiche Ressourcen zu nutzen!

---

**Dauer und Ort:** 2 Stunden, interaktiver Vortrag vor Ort

---

**Buchung:** direkt bei einer der Referentinnen bzw. dem Referenten  
Bei Interesse an diesem Angebot wenden Sie sich an Ihre Vorgesetzte oder Ihren Vorgesetzten

---

**Kosten:** € 500,- (zzgl. USt. und amtliches Kilomergeld);  
werden vom jeweiligen Haus getragen

## Referentinnen und Referent:



**Mag.ª Natalia Ölsböck**

📞 0699 10192920  
✉ natalia@oelsboeck.at



**Mag.ª Sabine Schuster**

📞 0664 8214712  
✉ sabine.schuster@achtsamkeit.or.at



**Mag. Daniel Gajdusek-Schuster**

📞 0664 5310542  
✉ d.schuster@perspektiven.or.at



**Mag.ª Heide-Marie Smolka**

📞 0676 4456756  
✉ glueck@heidemarie-smolka.at

# Ergonomie am Arbeitsplatz – körperliches Wohlbefinden

## Bewegungsnacks – weniger ist mehr! Kurze Bewegungspausen für mehr Wohlbefinden

Gönnen Sie sich Bewegungspausen für mehr Wohlbefinden! 15 Minuten Bewegung ist mehr als keine Bewegung. Lernen Sie Bewegungsnacks einzubauen, um einem hektischen Alltag entgegenzuwirken.



Machen Sie mit!

Folgende Inhalte werden besprochen und umgesetzt:

- Vorteile von Bewegungsnacks – was versteht man eigentlich darunter?
- Kleine Übungen zu Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Wie können Bewegungsnacks unsere Gesundheit beeinflussen?
- Kurze Trainingsprogramme (z. B. mit Sessel, Baum ...)
- Alltagsbewegung und Ausgleichsübungen



## Kraft, Ausdauer und Ruhephasen – wie viel Training braucht man?

Was ist Krafttraining? Warum Ausdauertraining? Wachsen Muskeln in den Pausen? Was versteht man unter „minimale effektive Dosis“?



Neugierig geworden? Dann verraten wir gerne noch einige Inhalte, die zu diesem Thema besprochen werden:

- Kümmern Sie sich um Ihre Muskeln, dann kümmern sich Ihre Muskeln um Sie
- Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Entspannung – warum ist alles wichtig?
- Körperliche Stärke, mentale Ruhe, die richtige Balance finden
- Die Kraft der Regeneration
- Medikament Bewegung, Schmerzkiller Bewegung

**Los geht's:** Wir wollen mit diesem Thema aufzeigen, wie wir unsere körperlichen Fähigkeiten trainieren können, denn unsere Leistungsfähigkeit ist abhängig davon, wie wir unseren Körper stärken.



## Werden Sie Ihre persönliche Gesundheits-expertin bzw. Ihr Gesundheitsexperte

Alltagsbelastung und Bewegungsausgleich – welcher Bewegungsausgleich passt zu Ihrem Alltag?

- Selbstanalyse: Welche Bewegungsanforderungen stellt der Alltag an Sie?
- Bewegungsausgleich passend zu Ihrem Alltag suchen – Ausgleichsbewegung finden
- Welcher Bewegungstyp sind Sie eigentlich? Die Stehathletin bzw. der Stehathlet? Die Marathonsitzerin bzw. der Marathonsitzer? Die Kraftsportlerin bzw. der Kraftlackel?
- Bewegungsempfehlungen für jeden Tag

Viele Berufe sind mit einseitigen Belastungen verbunden. Mit diesem Angebot wollen wir aufzeigen, wie man Bewegungsabläufe variiert und welcher Bewegungsausgleich guttut.

---

**Dauer und Ort:** 2,5 Stunden, interaktiver Vortrag vor Ort

---

**Buchung:** direkt bei der Referentin bzw. dem Referenten  
Bei Interesse an diesem Angebot wenden Sie sich an Ihre Vorgesetzte oder Ihren Vorgesetzten

---

**Kosten:** € 400,- (zzgl. USt. und amtliches Kilometergeld);  
werden vom jeweiligen Haus getragen



## Referentinnen und Referenten:



### Fabian Fuchs, Bakk.

Sportwissenschaftler und  
Dipl. Lebens- und Sozialberater

📞 0660 5565827

✉ info@fuchsfabian.at



Weinviertel und Thermenregion



### Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Hackl

Sportwissenschaftlerin

📞 0664 2408900

✉ hacklssissi@gmail.com



NÖ-Mitte und Thermenregion



### Mag.<sup>a</sup> Dagmar Kaiser-Waitzer

Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin

📞 0664 2023223

✉ info@move2prevent.at



NÖ-Mitte und Thermenregion



### Gerald Kolm, MSc

Physiotherapeut

📞 0664 4950988

✉ office@willl-gesund.at



Waldviertel



### Wolfgang Zellhofer

Physiotherapeut

📞 0676 7544328

✉ zellhofer@gmx.net



Mostviertel

## Weitere Angebote



### Bildungskatalog

Die NÖ Landesgesundheitsagentur bietet jährlich in ihrem zentralen Bildungsprogramm unterschiedliche Seminare an. Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung finden Sie Themen wie „Älter werden im Beruf“, „Resilienz“, „Gesundes Arbeiten“, „Mentale Stärke“, „Motivation im Job“ und vieles mehr.



[landesgesundheitsagentur.at/fileadmin/media\\_data/Dateien/LKNOE\\_Webseite/Medien-Center/Publikationen/BP2024/index.html](https://landesgesundheitsagentur.at/fileadmin/media_data/Dateien/LKNOE_Webseite/Medien-Center/Publikationen/BP2024/index.html)

### „Vorsorge Aktiv“ im Betrieb

„Vorsorge Aktiv“ ist ein Programm zur nachhaltigen Veränderung des Lebensstils. Es baut auf den drei Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit – auf.



Fact Sheets „Bewegung“  
jetzt kostenlos downloaden



Weiterführende Informationen und Tipps können Sie gerne unter [www.noetutgut.at/infomaterial](https://www.noetutgut.at/infomaterial) kostenlos downloaden oder bestellen\*

\*Solange der Vorrat reicht



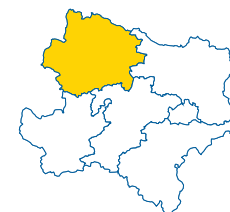
## Ihre Ansprechpersonen in den Regionen

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre BGM-Beraterin\*\* bzw. Ihren BGM-Berater\*\* in Ihrer Region.



Elisabeth Kramreiter, BSc

☎ 0676 85870-34624  
✉ [elisabeth.kramreiter@noetutgut.at](mailto:elisabeth.kramreiter@noetutgut.at)



Waldviertel



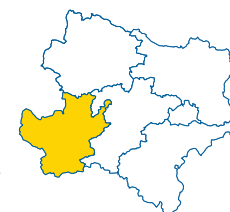
Alexandra Hofbauer, MBA

☎ 0676 85870-34423  
✉ [alexandra.hofbauer@noetutgut.at](mailto:alexandra.hofbauer@noetutgut.at)



Mag.ª Berta Zacharias-Köberl

☎ 0676 85870-34325  
✉ [berta.zacharias-koerberl@noetutgut.at](mailto:berta.zacharias-koerberl@noetutgut.at)



Mostviertel

\*\* BGM: betriebliches Gesundheitsmanagement

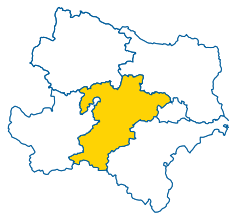




**Mag.ª Ingeborg Bauer**

☎ 0676 85870-34623

✉ [ingeborg.bauer@noetutgut.at](mailto:ingeborg.bauer@noetutgut.at)



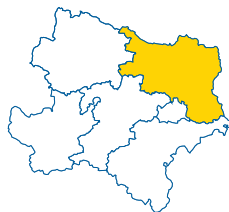
NÖ-Mitte



**Philipp Jandrisits, BA**

☎ 0676 85870-34616

✉ [philipp.jandrisits@noetutgut.at](mailto:philipp.jandrisits@noetutgut.at)



Weinviertel



**Lorena Hoormann, BSc**

☎ 0676 85870-34633

✉ [lorena.hoormann@noetutgut.at](mailto:lorena.hoormann@noetutgut.at)



Thermenregion

## Programmleitung



**Mag.ª Ingeborg Bauer**

☎ 0676 85870-34623

✉ [ingeborg.bauer@noetutgut.at](mailto:ingeborg.bauer@noetutgut.at)

*Gemeinsam  
gesund!*



### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:  
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;  
Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH ([www.sul.at](http://www.sul.at));  
Fotos/Grafiken: iStockphoto.com, Philipp Monihart; Druckabwicklung: Berger Print GmbH;  
Jänner 2024



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:

 [info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)