



GESUNDHEITS- KOMPETENZ RING

Ein Projekt des
Maschinenring Steiermark

Start: 01.01.2018



Maschinenring

SVS
Gemeinsam gesünder.


FH Burgenland
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

österreichische
plattform
gesundheits
kompetenz



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

Problembeschreibung

1. Ergebnisse aus Gesundheitsbefragungen der SVS und Stressforschung
 - Mangelnde Erreichung der Zielgruppe Männer für Gesundheitsthemen
 - Stark steigende psychische Belastungen und einseitige körperliche Belastungen
 - Extrem viele von außen einwirkende Faktoren (hohe Auflagen, Technisierung, Marktorientierung, Wetter, Zeitdruck etc.)
 - Hohe Abhängigkeit von politischen Entscheidungen (Förderungen)
 - Doppelbelastung für Nebenerwerbslandwirte
 - Überalterung der Zielgruppe (>50% sind in Pension), folglich mehr chronische Erkrankungen
2. Sieben Fokusgruppengespräche mit >200 Teilnehmern (88% Männer)
3. Evaluation (Fragebogen) mit >400 Teilnehmern (75% Männer)



Projektteam

Barbara Jennetten

Coaching & Beratung
Externe Projektleitung



Silvia Gutkauf

Kooperationspartner
SVS Gesundheitsförderung



Sepp Wumbauer

BKR und Obmann
MR Steiermark



Lisa-Maria Gmeiner

Kooperationspartner
SVS Gesundheitsförderung



Mario Hütter

Geschäftsführer
MR Steiermark



Alexander Riegler

Der Kompetenzentwickler
Experte für
Gesundheitskompetenz



Sophia Norz

Marketing
MR Steiermark



Barbara Hauer

Kooperationspartner
Gesundheitsförderung der SVS
derzeit in Karenz



Zielgruppe

Projektträger Verein Maschinenring Steiermark

Maschinenring Steiermark Landesverband
und 17 regionale Maschinenringe

#Männer als Hauptzielgruppe

#Mitglieder (16.271 Betriebe)

#Mitarbeiter #Multiplikatoren

#Dienstleister

#Führungskräfte



Ziele

*Wirtschaftlicher Erfolg und Gesundheit
sollen gemeinsam möglich sein.
Mit mehr gesunden Lebensjahren.*

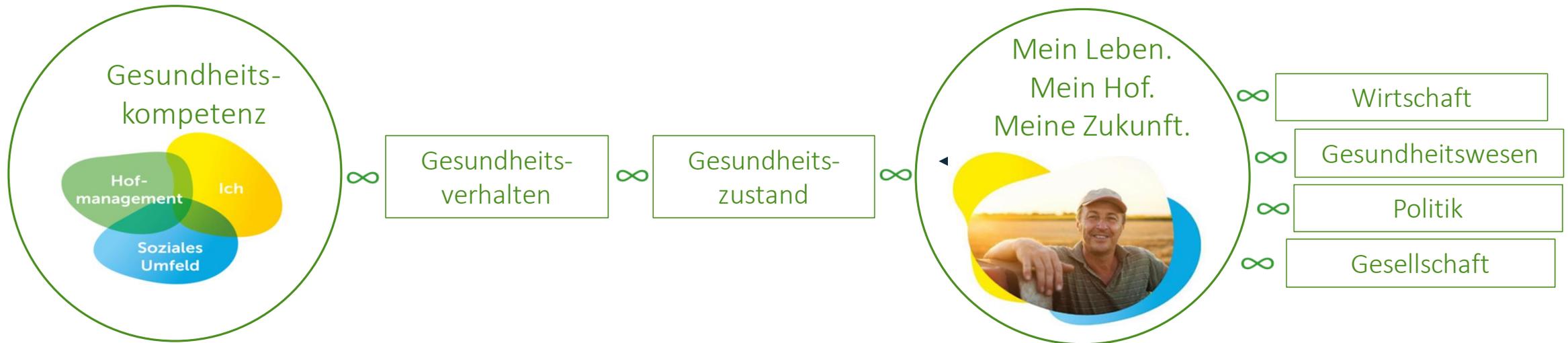


1. Gemeinschaftliche Förderung der Gesundheitskompetenz zu 007 Themen der Gesundheitsförderung für Mitglieder, Dienstleister und Mitarbeiter in ihrem Lebensumfeld und in der Organisationen Maschinenring Steiermark.
2. Strukturaufbau eines Online Portals als Wissenspool für alle Bäuerinnen und Bauern.
 - ➔ Erstellung schriftlicher und audio-visueller Gesundheitsinformationen.
3. Erhebung der Gesundheitskompetenz.
4. Männer als Hauptzielgruppe.

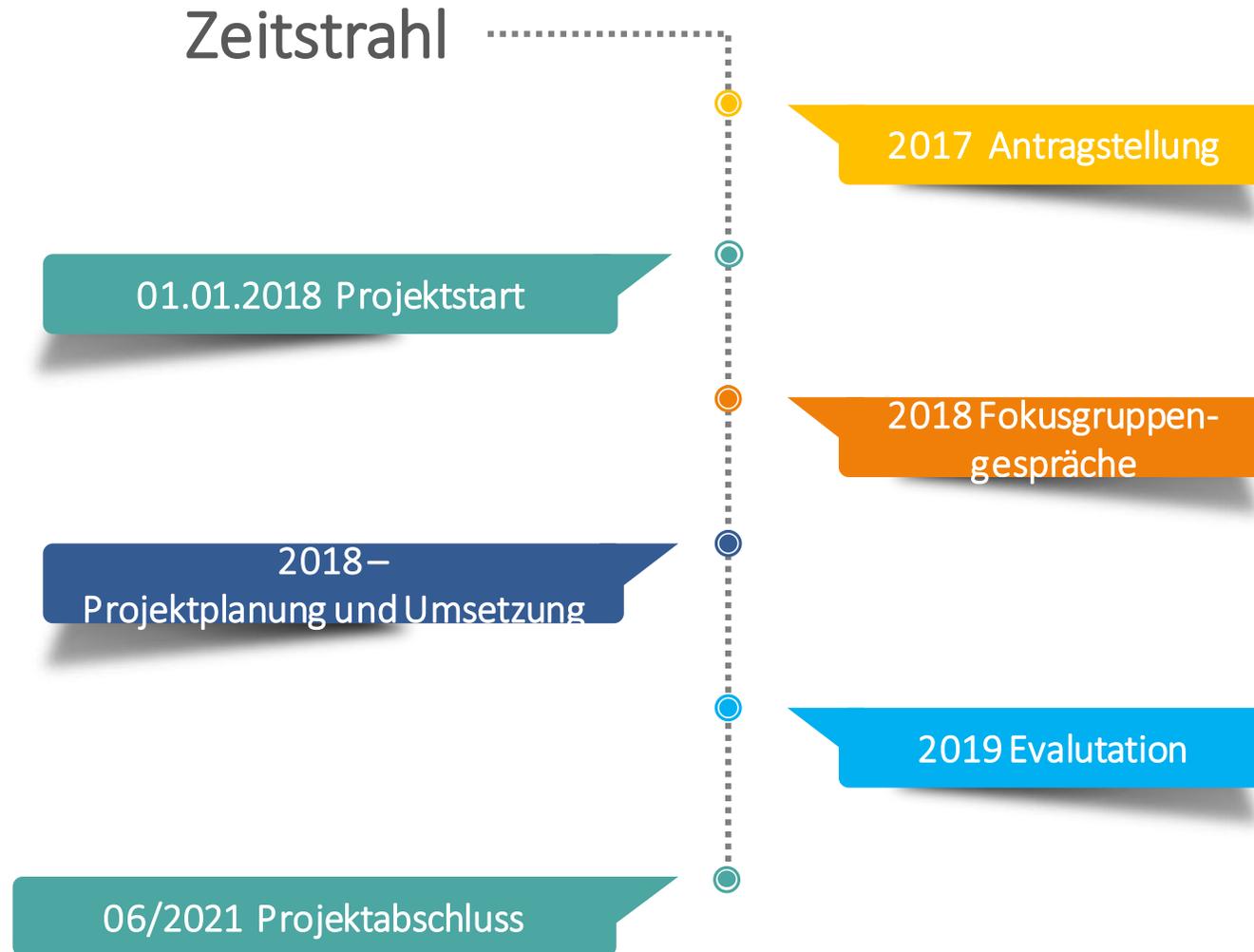
NICHT-Ziel sind Gesundheitskompetenz-Informationen, welche nicht im Rahmen des Projektes entstanden sind.

Nutzen

>> Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert <<



Zeitstrahl



Projektplan





Projektlogo und Marketing



**GESUNDHEITS-
KOMPETENZ
RING** Ein Projekt des
Maschinenring Steiermark

ICH

- Gesundheitskompetenz
- Motivation & Kommunikation
- Seelische Gesundheit (Positives Denken, Nein Sagen ..)
- Ausgleichsbewegungen
- Gesundes Essen und Trinken
- Powermann & Partnerschaft ...

Soziales Umfeld

- Motivation
- Umgang mit Partner, Familie, Kunden
- Konfliktgespräche ...

Hofmanagement

- Ergonomie
- Zusätzliche Arbeitskraft bei Arbeitsspitzen
- Hofzukunft und -entwicklung ...





Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert.
Mein Leben. Mein Hof. Meine Zukunft.

Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital.

Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen.

Wissensquelle für Bäuerinnen und Bauern.

Integration von Gesundheitskompetenz in den Alltag.



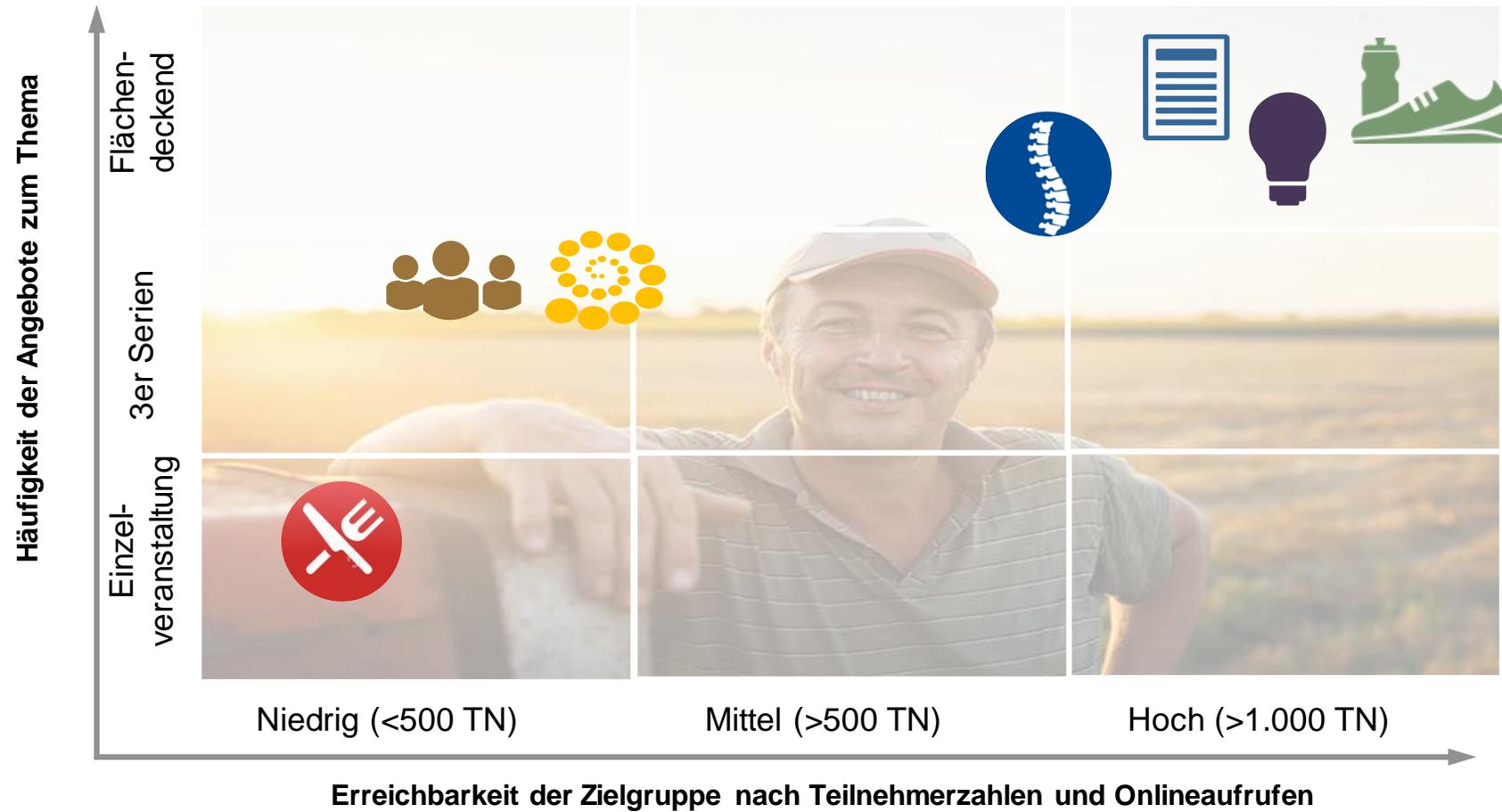
Projektstrategien zur Veränderung der Gesundheitskompetenz

Interventionsziel	Strategie	Maßnahme (Output)	Gesundheitskompetenz (Outcome)
Gesundheitsbewusstsein	Information, Aufklärung	Filme, Artikeln, Homepage Newsletter, Folder	Anwenden
Wissen	Überzeugende Kommunikation, Beratung, Gruppendiskussion	GK-Vorträge Fokusgruppengespräche Themenvorträge Workshops	
Fähigkeiten/Skills	Selbstverstärkung Verhaltenskontakte Verhaltenstraining Selbstbeobachtung Soziale Verstärkung	Gesundheitskompetenzerhebung HRV-Messung und Beratung Praxisvorträge und Workshops BIA-Messung Walk4fun, Themenwanderungen	Beurteilen
Ausführung	Selbstmanagement Umgebungsveränderung	Führungskräfteschulungen Ausbildung von Gesundheitskoordinatoren Strukturaufbau, Vernetzung	Verstehen
Aufrechterhaltung	Selbstmanagement Umgebungsveränderung	Aufbau von Kooperationen Projektteam Organisationskultur	Finden
Gesundheitskompetenz in der Organisation MR	Wissenschaftliche Arbeit	Diplomarbeit Lisa Gmeiner	

Maßnahmen auf höheren Ebenen beinhalten vorherige.

Erreichbarkeit der Zielgruppe und Attraktivität der Themen

Stand: 11/2020





Gemeinsam - ist unser Schlüssel zum Erfolg

Förderung von Gesundheitskompetenz auf
individueller und organisatorischer Ebene



Dienstleister Führungskräfte Kooperationen
Mitglieder Mitarbeiter Organisation Soziale und politische Aktion

Ein Blick in das Projekttagbuch



Urkundenverleihung in der Stadthalle



Steuergruppensitzungen



Projekt- präsentation



Artikel Neues Land

NEUES
LAND

Donnerstag, 20. September 2018

Aktiv die eigene Gesundheit erhalten

Der Maschinenring Steiermark fördert und stärkt die Gesundheitskompetenz seiner Mitglieder, Mitarbeiter und Partner.

In einem neuen Projekt setzt der Maschinenring Steiermark wieder einen wichtigen Schwerpunkt: Gemeinsam mit der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) und externen Gesundheitsexperten will man Gesundheitskompetenz stärken – ein Novum im landwirtschaftlichen Bereich. Kürzlich erfolgte die Präsentation im Festsaal der SVB in Raaba. Als Projekt des Maschinenring Steiermark initiiert, ist die SVB aktiver Projekt- und Umsetzungspartner der ersten Stunde. Zur Auftaktveranstaltung kamen Verantwortliche und Interessierte der steirischen Maschinenringe. Gemeinsam zeigten sie sich von der Initiative begeistert und wollen das Projekt inhaltlich weitertragen und umsetzen.

Das Projekt Gesundheitskompetenzring richtet sich mit seinem Angebot an die Mitglieder des Maschinenring als auch an die Mitarbeiter. Grundlegender Zugang ist, dass nur gut geschulte und gesundheitskompetente Mitarbeiter den Mitgliedern eine Unterstützung und Hilfe sein können. Mit emotional belastenden Situationen im Arbeitsalltag lösungsorientiert umzugehen und in einem akuten Anlass eine Stütze zu sein, ist eine tägliche Herausforderung.

Gesund und sicher

Ein erweitertes Ziel des Maschinenring ist es, das Thema eigene Gesundheit mit den Inhalten der Arbeitssicherheit zu verknüpfen. „Mit dem Gesundheitskompetenzring können wir unseren Mitgliedern und Mitarbeitern eine gute Basis zur Gesunderhaltung von Körper und Psyche bieten. Wir wollen von unserer Seite zusätzlich auf die Arbeitssicherheit eingehen“, will MR-Landesgeschäftsführer Mario Hötter mehr Sicherheit bei Arbeiten bieten. „Sensibilisierungen, attraktive Schulungen und

Donnerstag, 20. September 2018

NEUES
LAND

ANZEIGEN/SCH

Gesundheit erhalten



Viele Interessierte verfolgten die Präsentation des Projektes Gesundheitskompetenzring.
Foto: Maschinenring

begleitende Maßnahmen werden den Mitgliedern und Mitarbeitern ab Herbst angeboten“, so Hötter.

Laut einer Studie zur Gesundheitskompetenz liegt die gesunde Lebenserwartung in Österreich knapp unter 80 Jahren. „Gesundheitskompetenz bringt mehr gesunde Lebensjahre“, bringt es SVB-Regionalbüroleiter Paul Tschuffner auf den Punkt. Der Gesundheitskompetenzring will hier frühzeitig ansetzen und Menschen dahingehend aktivieren, Verantwortung zu übernehmen um die eigene Gesundheit aktiv zu erhalten.

„Gesund alt zu werden ist heute ein hohes Ziel. Viele Landwirte haben diesen positiven Zugang und wollen möglichst lange aktiv im Arbeitsprozess am Hof bleiben. Das von Maschinenring Steiermark und SVB initiierte Projekt „Gesundheitskompetenzring“ trägt diesem Streben der Landwirte Rechnung“, so Matthias Kranz, Vorsitzender des regionalen Leistungsausschusses Steiermark der SVB.

Auch Sepp Wumbauer, Landesobmann Maschinenring Steiermark, ist von diesem Projekt überzeugt: „Wir wollen mehr auf die Gesundheit unsere Mitglieder, Mitarbeiter und Dienstleister schauen.“

Im Pool des „Gesundheitskompetenzring“ finden Landwirte Anreize, Ideen und Ansätze für ein erfülltes Leben am Hof. –*Pressemitteilung*–

Projekt- folder

Maschinenring

Die Praxis
vom
Land



Weil meine Gesundheit
meinen zukünftigen
Erfolg sichert

Mein Leben. Mein Hof. Meine Zukunft.

GESUNDHEITS-
KOMPETENZ
RING
Ein Projekt des
Maschinenring Steiermark

Zeitungsberichte und Bauernkalender

sicher & gesund

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN



Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital

In stressigen Lebensphasen oder wirtschaftlich unsicheren Zeiten vergessen wir oft auf unsere körperliche und psychische Gesundheit – im Mittelpunkt steht die Sache, der Mensch rückt in den Hintergrund.

Von Silvia Gutkauf (SVB)

Es war einmal ein junger Holzfäller, der bei seinem Vater einen guten Eindruck hinterlassen wollte. Begeistert machte sich der Sohn an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume. „Herzlichen Glückwunsch“, sagte der Vater. „Weiter so.“ Angestachelt von den Worten beschloss er am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett. Am nächsten Morgen stand er früher auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen.

„Ich muss müde sein“, dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgenrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte. Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume und am übernächsten fünf, seinen



Photo: Maschinering

252

Homepage

MR Steiermark Landesverband

Über uns

Gesundheitskompetenzring

Über uns

Angebot

Termine

Umfrage

Kontakt und Information

Kooperationspartner

Fit am Hof - Bewegung im Alltag

Team

Kontakt

Impressum

Newsletter

„Weil meine Gesundheit meinen zukünftigen Erfolg sichert.“

Seine eigene Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wieder zu erlangen ist für Bäuerinnen und Bauern eine essentielle Voraussetzung, um einen Betrieb erfolgreich zu führen. Allerdings rückt im täglichen Schaffen das eigene Wohlbefinden oft in den Hintergrund, gilt es doch für viele den Betrieb am Laufen zu halten.

Wohlbefinden steigern

Im Maschinering ist man davon überzeugt, dass die eigene Wohlbefinden die Basis für den Erfolg im persönlichen Umfeld und am Hof ist. Gemeinsam mit der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) und dem Gesundheitsfond Steiermark wurde der „Gesundheitskompetenzring“ ins Leben gerufen. Hier finden eigenverantwortliche Landwirinnen und Landwirte Anreize, Ideen und Anreize für ein erfolgreiches Leben am Hof.

„Egal welche Entscheidungen wir im Alltag treffen, am Ende wirkt sich alles auf unsere Gesundheit aus.“

Aktive Beteiligung

Im Rahmen einer ersten Veranstaltungsreihe wurden Themen erhoben und im Laufe der kommenden Monate werden Veranstaltungen bzw. Vorträge zu unterschiedlichen Themen angeboten. Die Termine sind auf www.maschinering.at/maschinering-staermark/ gesammelt. Interessierte sind herzlich eingeladen – hier kann man sich auch gleich direkt zu den kostenlosen Veranstaltungen anmelden.



Die eigene Meinung zählt!

Unsere Gesundheitskompetenzring mit Leben zu füllen bedeutet wie auch zur aktiven Teilnahme ein!

Im Rahmen des Projektes findet ab sofort eine Online-Befragung statt, um die Gesundheitskompetenz in der Landwirtschaft sowie die Potenziale und den Bedarf zu erheben. Die Fachhochschule Burgenland als durchführende Organisation garantiert die 100%ige Anonymität und Datensicherheit. Auf dieser Seite findet ihr einen aktiven QR-Code, dieser führt direkt zur Online-Befragung – bitte beteiligt euch an der Befragung und gestaltet das Angebot des Gesundheitskompetenzring aktiv mit!

Außerdem auf den Ergebnissen der Befragung werden weitere Vorträge und Workshops in den Regionen abgehalten – passend für euch, eure Familie und eure spezielle Arbeitssituation.

Regionale Ansprechpartner
Bei gesundheitlichen und sozialen Belastungen sind in den steirischen Regionen Ansprechpartnerinnen des Maschinering (u) und geben Auskünfte über das Angebot des Gesundheitskompetenzring oder bieten Unterstützung an.

www.maschinering.at/maschinering-staermark/gesundheitskompetenzring
[facebook.com/MaschineringStamark/](https://www.facebook.com/MaschineringStamark/)

GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Bewusstheit • Verantwortung • Zusammenhalt

Trag' was bei und sag' uns deine Meinung!
Wir wollen wissen, was du brauchst um deine Gesundheitskompetenz weiter zu stärken! Schenk' uns ein paar Minuten deiner wertvollen Zeit und beantworte uns Fragen rund um das Thema Gesundheitskompetenz. Mit deinen Antworten hilfst du uns, das Angebot des Gesundheitskompetenzring besser auf deine Bedürfnisse abzustimmen.

Maschinering Steiermark
Dr. Auner Straße 21a, 8014 Raasdorf, T +43 50060 600, staermark@maschinering.at
<https://www.maschinering.at/maschinering-staermark/gesundheitskompetenzring/umfrage>

Maschinering

GESUNDHEITSKOMPETENZRING

Gesundheitskompetenz Vorträge & Fokusgruppengespräche



Geschäftsführer- und Obmänner Schulungen



ÖPGK-Tagung



Evaluation Prof. Schnabel



Diplomarbeit Lisa Gmeiner



Fachartikel in Soziale Sicherheit

(4/2019)



SVB-Mitarbeiterin Silvia Gutsauf im Interview mit Bio-Landwirt Martin Fischer.

Die Gesundheitskompetenz-Coaches der SVB besprechen seit dem Januar 2019 mit SVB-Versicherten, wie es ihnen mit Informationen zu Gesundheitsfragen ergeht.

- wie sie die das Gespräch mit ihrem Behandler so mitgehen können, dass die Informationsaufnahme daraus optimal ist, und
- nach welchen Kriterien sie Gesundheitsinformationen im Internet und in modernen Medien kritisch beurteilen können.

Unterstützung wird, sofern sie notwendig ist, über das Gesundheitskompetenz-Programm des Hausverbandes geleistet. Eine regelmäßige Vernetzung, auch mit anderen Versicherungsmitgliedern, wird es zum Zweck des Erfahrungsaustausches und inhaltlicher Updates in geeigneten zeitlichen Abständen – wahrscheinlich in einem jährlichen Rhythmus – geben.

Wolfgang Auer MSc,
Mag. Werner Bock (ÖGGEU)



Train-the-Trainer-Seminar vom 16. Dezember 2018 im Regionalbüro Oberösterreich der SVB.

QUELLEN IM INTERNET

Hauptbestand der österreichischen Sozialversicherungsträger: Gesundheitskompetenz-Coaching. Handout Nr. 40 Sozialversicherung
<https://www.gesundheitskompetenz.at/sozialversicherung/>
<https://www.gesundheitskompetenz.at/sozialversicherung/sozialversicherung-154274775>
 Marchierung: Gesundheitskompetenz
<https://www.marchierung.at/marchierung-staerke-akquisitions-kompetenz>
 Marchierung: Soziale und selbstbestimmte Teilhabe von Menschen
<https://www.marchierung.at/marchierung/soziale-und-selbstbestimmte-teilhabe>
 Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz: Gesundheitskompetenz
<https://ogp.at/gesundheitskompetenz/>

Artikel Landw. Mitteilungen

Gesundheit ist Basis für wirtschaftlichen Erfolg

Maschinering und Sozialversicherung der Selbstständigen helfen, unser wichtigstes Kapital, die Gesundheit, zu erhalten.

Prinzipiell haben die Österreicher eine hohe Lebenserwartung. Betrachtet man jedoch die Anzahl der gesunden und beschwerdefreien Jahre, schniedet Österreich im europäischen Vergleich schon deutlich schlechter ab. Ziel ist es daher, mehr gesunde Jahre zu erreichen.

Es geht nicht nur darum, wie alt, sondern wie wir alt werden – das heißt, in welcher Lebensqualität wir das Alter verbringen. Um möglichst lange gesund zu bleiben, braucht es allen voran Gesundheitskompetenz. Also die Fähigkeit, Entscheidungen im Alltag zu treffen, die der Gesundheit förderlich sind beziehungsweise zu mehr Gesundheit beitragen.

Für die Förderung der Gesundheitskompetenz im Idealfall sowohl individuelle Gesundheitsgeheimnisse erreicht als auch Vorteile für den Betrieb und die Gesellschaft erzielt werden.

Jedoch weisen 36 Prozent der in Österreich lebenden Menschen eine zu geringe Gesundheitskompetenz auf, sie wissen also zu wenig über die Möglichkeiten, die zu einem längeren, gesunden Leben führen. Gemeinsam geht mehr. Dahingehend sind der Maschinering Österreich und die SVS seit 2018 im Rahmen des Projekts „Gesundheitskompetenz aktiv“, betont SVS-Direktor Wolfgang Seidl. Und: „Mit den großen Vorteilen, dass wir Menschen direkt im unmittelbaren Lebens- und Arbeitsumfeld ansprechen und beteiligen können, den Wis-

senstransfer und den sozialen Austausch fördern und dass wir in der Lage sind, Rahmenbedingungen auf Organisations- und betrieblicher Ebene gemeinschaftlich gesünder zu gestalten.“

Der Weg zu Gesundheit und Erfolg
„Gesundheitskompetenz ist Lebenskompetenz und dafür ist es notwendig, zeitlebens in die Schule des Lebens zu gehen“, erklärt Silvia Gutkauf, Projektkoordinatorin bei der SVS. „Dabei setzen wir vor allem auch auf neue Techniken des digitalen Lernens und bieten, wo immer es geht, Perspektiven zur individuellen „Entwicklung“, verweist Maschinering-Landesgeschäftsführer Mario Hütter auf innovative Wege der Wissensvermittlung.



Leistungsfähigkeit und wirtschaftlicher Erfolg brauchen die Gesundheit. ■

Der Weg zu Gesundheit und Erfolg

1 Das Projekt im Rahmen des „Gesundheitskompetenz aktiv“ erreichen Maschinering- und SVS-Mitarbeiter die Menschen direkt in ihrem unmittelbaren Lebens- und Arbeitsumfeld und erarbeiten gemeinsam Rahmenbedingungen für ein gesünderes Leben.

2 Die Vorteile Wer seine Gesundheitskompetenz erhöht, also sein Wissen darum, wie er seine Gesundheit bestmöglich erhalten kann, profitiert doppelt: Er bleibt länger gesund und leistungsfähig und kann so erfolgreicher wirtschaften.

3 Das Wissen Das ist die Schatzkiste für ein langes Leben in Gesundheit. Also zu wissen, welche Maßnahmen der Vorsorge und der Erhaltung der Gesundheit dienen, welche Bedeutung Ausgleichsbewegung, bewusste Ernährung, Achtsamkeit usw. für die eigene Gesundheit haben, verschafft enorme Vorteile. Damit hat man es in der Hand, zum Gestalter der eigenen Welt zu werden.

4 Das Wollen Jeder Einzelne muss für sich die Sinnhaftigkeit des Themas Gesundheitskompetenz erkennen. Denn nur dann besteht das größte Interesse, die meiste Kraft und die größte Motivation in der Umsetzung.

5 Das Können Bildung, das eigene Wollen und die persönliche Erfahrung sind die Grundlage dafür, dass auch die Umsetzung gelingt. Denn veränderte Ergebnisse entstehen nur durch verändertes Verhalten. Daher ist es primäres Ziel, neben Wissensvermittlung die Menschen vor allem ins Tun zu bringen.

und einen gesunden Betrieb ist der Glaube daran, mit eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten etwas verändern zu können.

3 Das Wissen Das ist die Schatzkiste für ein langes Leben in Gesundheit. Also zu wissen, welche Maßnahmen der Vorsorge und der Erhaltung der Gesundheit dienen, welche Bedeutung Ausgleichsbewegung, bewusste Ernährung, Achtsamkeit usw. für die eigene Gesundheit haben, verschafft enorme Vorteile. Damit hat man es in der Hand, zum Gestalter der eigenen Welt zu werden.

4 Das Wollen Jeder Einzelne muss für sich die Sinnhaftigkeit des Themas Gesundheitskompetenz erkennen. Denn nur dann besteht das größte Interesse, die meiste Kraft und die größte Motivation in der Umsetzung.

5 Das Können Bildung, das eigene Wollen und die persönliche Erfahrung sind die Grundlage dafür, dass auch die Umsetzung gelingt. Denn veränderte Ergebnisse entstehen nur durch verändertes Verhalten. Daher ist es primäres Ziel, neben Wissensvermittlung die Menschen vor allem ins Tun zu bringen.

Onlineangebote:

- Die Kraft der Achtsamkeit – Schutz vor Burn-out und Stress
 - Mahlzeit miteinander – Antistresserzählungen.
- Informationen auf: www.maschinering.at/gesundheitskompetenz

Artikel Neues Land

22 WIRTSCHAFT

NEUES LAND

Donnerstag, 26. November 2020

Gesund und fit durch das Leben



Mit dem Projekt „Gesundheitskompetenz“ soll das Wissen rund um Gesundheitskompetenz der Mitglieder gestärkt werden. Foto: Maschinering



Für online-Kurse wurden spezielle Übungen mit Landwirten gedreht. Sie sollen zum Miteinander anregen.

■ Kartholz Lind
Mit dem Projekt „Gesundheitskompetenz“ soll die wichtigste Ressource, die eigene Gesundheit, langfristig erhalten bleiben.

Gerade in der Land- und Forstwirtschaft spielt die Gesundheit eine wesentliche Rolle, um einen Betrieb schrittweise erfolgreich führen zu können. Die Stärkung der Gesundheitskompetenz ist ein Gebot der Stunde, um täglich richtige Entscheidungen für das eigene, langfristige Wohlbefinden treffen zu können und die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten. Das Projekt des Maschinering Österreich soll die Mitglieder dabei unterstützen. Österreicher haben potenziell eine hohe Lebenserwartung. Vergleichbar jedoch die Anzahl der gesunden und beschwerdefreien Jahre, schniedet Österreich im europäischen Schnitt schlechter ab. Zudem bildet laut Österreichischer Plattform Ge-



Donnerstag, 26. November 2020

NEUES LAND



Maschinering Steiermark Landesobmann Josef Wambauer.

sundheitskompetenz (ÖPKK) die richtige Bevölkerung innerhalb Österreich das Schlüssel, wenn es um die Disziplin der Gesundheitskompetenz geht. Der Maschinering Steiermark hat daher eine Initiative gestartet. Das Projekt „Gesundheitskompetenz“, das vom Maschinering Steiermark in Kooperation mit der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS) und dem Gesundheitsfond Steiermark im Jahr 2018 initiiert wurde, hat sich daher zum Ziel gesetzt, die Gesundheitskompetenz bei Landwirten zu steigern. Denn vor allem für Bäuerinnen und Bauern zählt der Erhalt der eigenen Arbeitsfähigkeit und Gesundheit zur Voraussetzung, um einen Betrieb erfolgreich führen zu können.

Wichtigstes Kapital
„Der Maschinering verfügt über langjährige Erfahrung und Know-how in den Bereichen Soziale Betriebsfälle und Zrieden in der Landwirtschaft. OR erleben wir, dass Betroffene an ihre persönlichen Grenzen stoßen. Wir wollen mehr für unsere Mitglieder, Mitarbeiter und Dienstleister tun und besser auf das wichtigste Kapital schauen – uns selbst. Daher wollen wir die Gesundheitskompetenz des einzelnen fördern und haben dieses wichtige Projekt ins Leben gerufen. Gemeinsam mit unseren Projektpartnern haben wir Themen erarbeitet und bieten nun zielgerichtete Maßnahmen an“,

Josef Wambauer, Landesobmann Maschinering Steiermark. Das bekräftigt auch Silvia Gutkauf, Projektkoordinatorin bei der SVS. Der Maschinering Österreich und die SVS sind schon seit 1996 erfolgreiche Partner im Bereich der So-

zialen Betriebsfälle. Seit 2018 verbindet uns in der Steiermark auch das Projekt Gesundheitskompetenz Bäuerinnen und Bauern sollen hier Ideen und Ansätze für ein erfülltes Leben am Hof finden und den Menschen und seine Gesundheit so als wichtigstes Betriebskapital schützen lernen.“

Die Ressource Wissen und der Glaube daran, mit eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten seinen eigenen Gesundheitszustand aktiv verändern zu können, sind schlussendlich wesentliche Faktoren für ein selbstbestimmtes Leben in Gesundheit. Unter dem Titel „Woll meine Gesundheit mein zukünftigen Erfolg sichern“ werden zu Projektbeginn mit über 600 Teilnehmern aus den landwirtschaftlichen Bereichen mittels persönlicher Gespräche und schriftlicher Evaluierungen Schwerpunkttendenzen in wissenschaftlicher Begleitung der Fachhochschule Burgenland erarbeitet. „Daraus konnte anschließend ein informatives und spannendes Seminarangebot speziell für Landwirte zusammengestellt werden“, erklärt Mario Hütter, Geschäftsführer Maschinering Steiermark.

Ein Kerngehalt dieser Befragung ist, dass das soziale Umfeld die wichtigste Informationsquelle bezüglich Gesundheitswissen für Landwirte darstellt (93 Prozent). Darüber hinaus herrscht bei dem Großteil der Befragten – nämlich bei 97 Prozent – ein hohes Commitment zur Befragung, was sich ebenso positiv auf den Arbeitsalltag und schlussendlich auf die Gesundheit auswirkt.

Buchbare Angebote
Im Mittelpunkt dieser Aktion steht, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Dazu werden spezifische Workshops und begleitende Onlinekurse angeboten. Die aktuell buchbaren Veranstaltungen – für Mitglieder der Maschinering Steiermark sogar kostenlos – werden auf maschinering.at/gesundheitskompetenz veröffentlicht. Natürlich gibt es auch in allen 7 steirischen Maschinering Ansprechpartner vor Ort, die nähere Ankünfte erteilen.

Online Webinare



1. Schulung für Multiplikatoren am 18.07.2018



Sitzungssaal der SVS

2. Schulung für Multiplikatoren am 10.12.2018



3. Schulung für Multiplikatoren am 06.05.2019



4. Schulung für Multiplikatoren am 12.11.2019



BIA-Messungen



Maschinenring Walk rund um Österreich



GESUNDHEITS-KOMPETENZ RING
Maschinenring
Die Profis vom Land

Maschinenring Walk 2019

Start 20. Mai 2019
Start in 4er-Teams
Strecke 1.728,9 km / Team

walk4fun
WALKING FOR FUN
GEHST DU UND DU ERHALDEST ES FÜR SIE UND IHRE KOLLEKTIVEN/GRUPPEN

EDTA - VERBUNDENERGIE
EKH SAUCIN

GESUNDHEITSFONDS
STEE-MARK

Befreiter gesund durchs Leben GEHEN



Gesundheits- tage



Vorträge/ Workshops

007 Themen



Wanderungen mit Übungsstationen





Gesundheitskompetenz – Stimmen aus der Zielgruppe

Silvia Gutkauf (SVS) im Gespräch mit Bio-Landwirt Martin Fischer aus St. Lorenzen am Wechsel über Gesundheitskompetenz im Alltag.

Veröffentlicht am: 24.10.2018



Gesundheitskompetenz – Stimmen aus der Zielgruppe

„Gesundheit ist das Um und Auf für den wirtschaftlichen Erfolg“, ist Hermann Madl aus Seckau überzeugt im Interview mit KO ÖKR Matthias Kranz.

Veröffentlicht am: 04.02.2019



Gesundheitskompetenz – Stimmen aus der Zielgruppe

Sepp Wumbauer (MR Steiermark) im Gespräch mit Hildegard und Gottfried Heinz.

Die Bio-Landwirte schauen auf's Ganze – nicht nur bei der Qualität ihrer Bio-Produkte sondern auch wenn es um ihre Gesundheit geht.

Veröffentlicht am: 02.10.2019



Veröffentlicht am: 12.09.2019



Expertenmeinung zum Thema Gesundheitskompetenz

Franz Jagl (MR Süd-Ost) im Gespräch mit Prof. Dr. Erwin Gollner (FH Burgenland) über Gesundheitskompetenz und ihrer gemeinsamen Großmutter.

Veröffentlicht am: 07.07.2020



Motivation – Einladungsvideo zum Vortrag

1.) Mein Beruf ist meine Berufung.

2.) Gesundheitskompetenz ist wichtig für das Gelingen und Gestalten des eigenen Lebens sagt Biolandwirt Martin Fischer aus St. Lorenzen am Wechsel.

Veröffentlicht jeweils am 02.01.2019

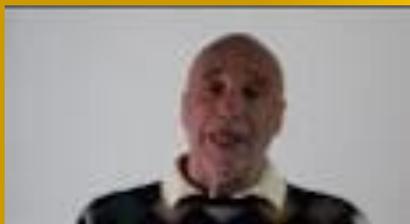


Motivation – Einladungsvideo zum Vortrag/Workshop

Der motivierte Mensch sagt: „Ich will etwas!“

Einladung zum Vortrag mit Eduard Ulreich für eine aktive Lebensgestaltung.

Veröffentlicht am: 28.12.2018



Motivation – Einladungsvideo zum Vortrag/Workshop

Klaus Landauf über wirtschaftlichen Erfolg und Gesundheit.

Veröffentlicht am: 09.05.2019



Ankündigung der Videoreihe – Fit am Hof

Markus Schweiger (SVS) mit Ausgleichsübungen bei Arbeiten am Bauernhof mit Andreas Strauss (MR Murz-Mürztal) und Petra Fink (MR Grenzland).
Gedreht wurde am Hof von Familie Fuchs in Maierhofen bei Großwilfersdorf.
Veröffentlicht am: 29.08.2019



Ankündigungsvideo – Fit am Hof

Einladung von Sepp Wumbauer (MR Steiermark) zu den Empfehlungen für körperliche Ausgleichsbewegungen während der landwirtschaftlichen Arbeiten am Hof.
Veröffentlicht am: 06.11.2019



Fit am Hof - Ausgleichsübungen für den Schulterbereich

Bei Arbeiten auf Schulterhöhe werden die Schultergelenke verstärkt belastet. Mit dieser Ausgleichsübung kannst du, bei regelmäßiger Durchführung, deine Schulterbeweglichkeit fördern.
Veröffentlicht am: 02.12.2019



Fit am Hof - Bei Beschwerden ärztlichen Rat einholen

Veröffentlicht am: 16.12.2019



Fit am Hof - Dehnen für mehr Bewegungsfreiheit

Um Muskelverspannungen im Brustbereich zu minimieren kannst du diesen Körperbereich ganz gezielt mit dieser Übung dehnen.

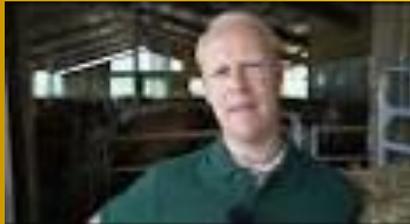
Veröffentlicht am: 28.11.2019



Fit am Hof - Der Holzhacker für deine Rückenmuskulatur

Durch lange Einsätze am Traktor leidet dein Rücken. Stärke und kräftige deine Rückenmuskulatur regelmäßig mit der Übung „Holzhacker“

Veröffentlicht am: 15.11.2019



Fit am Hof - Empfehlungen für deinen Alltag und Wissenstransfer (13:17)

Bewegungsempfehlungen, die dein körperliches Wohlbefinden unterstützen können. Langversion

Veröffentlicht am: 19.12.2019



Fit am Hof - Entlastung des Rückenmuskels

Stallarbeit fordert den ganzen Körpereinsatz – Übung zur Entlastung

Veröffentlicht am: 21.11.2019



Fit am Hof - Entlastung für Rücken und Wirbelsäule

Lange Fahrten beanspruchen deinen Rücken. Mit dieser Übung kannst du während einer Pause deinen Rücken und deine Wirbelsäule entlasten.

Veröffentlicht am: 18.11.2019



Fit am Hof - Gleichgewicht trainieren, eine Partnerübung

Sturzgefahr minimieren durch Gleichgewichtsübung

Veröffentlicht am: 09.12.2019



Fit am Hof - Hilfreiches bei Oberschenkelbeschwerden

Die vordere Muskelgruppe des Oberschenkels neigt am häufigsten zu Verkürzen und Verspannungen. Wir zeigen dir eine gute Übung.

Veröffentlicht am: 10.11.2019



Fit am Hof - Muskelverkürzungen vorbeugen

Oberschenkel aufdehnen beugt Verkürzungen vor

Veröffentlicht am: 25.11.2019



Fit am Hof - Oberschenkelmuskulatur stärken

Durch die Stärkung deiner Oberschenkelmuskulatur stärkst du deinen Körper für ein schonenderes Heben und Tragen von schweren Lasten.

Veröffentlicht am: 05.12.2019



Fit am Hof - Schulterverspannungen vorbeugen

Die Schulter- und Nackenmuskulatur neigt beim Heben und Tragen von schweren Lasten zu Verspannungen und Verkürzungen. Mit dieser Dehnübung kannst du diese Muskelpartien zwischendurch immer wieder dehnen.

Veröffentlicht am: 12.12.2019



Fit am Hof - wenn der Nacken schmerzt

Um Spannungen und Schmerzen in der Halswirbelsäule entgegenzuwirken, zeigen wir dir eine einfache Übung.

Veröffentlicht am: 08.11.2019



Webinar für gesundheitskompetente Wissensvermittlung mit Alexander Riegler

Zielgruppe: alle Referenten im Rahmen des Projektes Gesundheitskompetenzring
Durchführungstermine: 2018 + 2020



Eduard Ulreich – Zum Handeln kommen mit ganz konkreten Schritten

Einladungsvideo zur Workshopreihe mit 3 Terminen
Veröffentlicht am: 29.05.2019



Alena Aigelsreiter – Onlineübung

Immunsystem stärken mit der Übung „Lunge und Brustraum positiv aktivieren“
mit Dr. Alena Aigelsreiter
Veröffentlicht am: 20.11.2020



Georg Derbuch – Onlineübung

Immunsystem stärken mit der Übung „Stressabbau durch bewusstes Hören“
mit Georg Derbuch.
Veröffentlicht am: 23.11.2020



Georg Derbuch – Onlineübung

Immunsystem stärken mit der Übung „5 Minuten Bilanz“ mit Georg Derbuch für einen erfolgreichen Tag.

Veröffentlicht am: 23.11.2020



Eduard Ulreich – Onlineübung

Immunsystem stärken mit der Übung „Positiven Denken“ mit Eduard Ulreich

Veröffentlicht am: 23.11.2020



Eduard Ulreich - Onlineübung

Immunsystem stärken mit der Übung „Negative Gedanken oder Situationen einfach wegwischen“ mit Eduard Ulreich

Veröffentlicht am: 23.11.2020



Gesundheitskompetenz: MOTIVATION erklärt von Prof. Dr. Paulino Jimenez

Ein Landwirt (Martin Siebenhofer) und sein Sohn erzählen ihre Geschichte.

Veröffentlicht am: 21.11.2020



Promotionsvideo zum Land und Leute Beitrag

Das Projekt Gesundheitskompetenzring wird in der Sendereihe Land und Leute vom ORF am 21.11.2020 vorgestellt.

Veröffentlichung: 17.11.2020



ORF-Beitrag zum Thema "Gesundheitskompetenzring"

Die Dreharbeiten fanden Mitte November 2020 statt und wurden von der SVS Landesstellenleitung Steiermark koordiniert.

Veröffentlichung: 21.11.2020



Die Kraft der Achtsamkeit – Schutz vor Burnout und Stress

Schwierige Lebenssituationen, hohe Anforderungen in innerer Balance und Wohlbefinden bewältigen, Arbeitsbuch und Übungen mit Mag. Jörg Trettler, Arbeits- und Gesundheitspsychologe, MBSR Lehrer, Coach

Anmeldung zum Onlineseminar ab November 2020



Mahlzeit miteinander - Antistressernährung

Power für die Arbeit, G'schmackige Soch'n für jeden der's gnädig hot, Kraft und Konzentration bei Stress mit Judith Karner, Diätologin

Anmeldung zum Onlineseminar ab November 2020

Gesundheitskompetenz kennt kein Ende.

