



fit2work.at

## BERATUNG FÜR PERSONEN UND UNTERNEHMEN



# fit2work

Für ein gesundes Arbeitsleben.

**Sprechen Sie mit uns.**

freiwillig  
vertraulich  
kostenlos



.....  
**fit2work – das ist kostenlose Beratung**  
.....

- **für Personen**, deren Arbeitsplatz aufgrund von gesundheitlichen Problemen gefährdet ist oder die deshalb Schwierigkeiten haben, eine Arbeit zu finden.
- **für Unternehmen**, die die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern wollen.

**fit2work** ist flächendeckend in ganz Österreich verfügbar. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter der Serviceline 0800 500 118!



# fit2work Beratung verbessert Ihre persönliche Erwerbsfähigkeit

**fit2work begleitet Sie in ein gesundes Arbeitsleben.**

Ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher leidet unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz. Für diese Menschen hat die Österreichische Bundesregierung gemeinsam mit Partnerinstitutionen das Beratungsangebot fit2work ins Leben gerufen.

Die fit2work-Personenberatung ist freiwillig, vertraulich und kostenlos. Sie bietet Informationen, Beratung und Unterstützung für Arbeitneh-

merinnen und Arbeitnehmer, deren Arbeitsplatz aufgrund psychischer und körperlicher Probleme gefährdet ist, sowie für Personen, die aus gesundheitlichen Gründen Schwierigkeiten haben, einen geeigneten Arbeitsplatz zu finden.

## **Prävention ist die beste Medizin**

- fit2work unterstützt Sie dabei, rechtzeitig Maßnahmen gegen Ihre körperlichen und seelischen Belastungen im Job zu erarbeiten.

- fit2work hilft Ihnen, Ihre Arbeitsfähigkeit zu fördern oder zu erhalten und begleitet Sie auf Ihrem Weg zurück in ein gesundes Arbeitsleben.
- fit2work informiert Sie über Förderungen und Unterstützungsangebote der Sozialversicherungs-

träger, des Arbeitsmarktservice, des Sozialministeriumservice und anderer Institutionen.

fit2work führt zur nachhaltigen Verbesserung Ihres Wohlbefindens. So erhöhen sich auch Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihre Produktivität.

## fit2work garantiert individuelle Hilfe

### Von der Problemanalyse über das Erstellen eines Entwicklungsplans bis zur Begleitung bei der Umsetzung.

Im Rahmen einer Erstberatung wird zunächst Ihre momentane Situation abgeklärt. Die Beraterinnen und Berater von fit2work helfen Ihnen dabei, Ihre Probleme zu erkennen. Sollte es notwendig sein, wird Ihr Gesundheitszustand im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung festgestellt.

Die Gespräche und Untersuchungen erlauben es, einen auf Sie abgestimmten Plan zur Problemlösung zu entwickeln. Das Ergebnis der Betreuung könnte sein, dass Ihr aktueller Arbeitsplatz an Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse angepasst wird. Aber auch eine berufliche Umschulung könnte ins Auge gefasst werden, entweder im

selben oder einem anderen Unternehmen.

Sollten Sie keiner Erwerbstätigkeit nachgehen, helfen Ihnen die fit2work-Beraterinnen und -Berater bei einer beruflichen Neuorientierung und bieten Unterstützung bei der nachfolgenden Jobvermittlung.



# Die Phasen einer fit2work-Personenberatung

Eine Personenberatung folgt einem durchdachten Ablaufplan.

BI

## **BASISINFORMATION**

Erstabklärung und Information sowie Klärung allgemeiner Fragen

EB

## **ERSTBERATUNG**

Abklärung der IST-Situation, Unterstützung und Information zur Wiedereingliederungsteilzeit

BC

## **BASISCHECK**

Erfassung des Gesundheitszustandes und Ableitung von medizinischen Empfehlungen für die Klientinnen und Klienten

CM

## **CASE MANAGEMENT**

Erarbeitung von konkreten Maßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit

FB

## **FEEDBACK-GESPRÄCH (Erfolgsmessung)**

Reflexion der Erreichung der vereinbarten Maßnahmen und Einleitung weiterer allfälliger Schritte





## Mit unserer Beratung sind alle in Ihrem Unternehmen fit<sup>2</sup>work

### **fit2work bietet kostenfreie Beratung für Betriebe.**

Als Unternehmerin oder Unternehmer kennen Sie das vielleicht: Eine wichtige Mitarbeiterin wird plötzlich krank, ihre Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt, und eventuell ist auch der Arbeitsplatz gefährdet. Körperliche oder psychische Belastungen sind die Ursache.

Die fit2work-Betriebsberatung, das kostenfreie Beratungsangebot für Unternehmen, hilft Ihnen unter anderem dabei, erfahrene Mitarbeite-

rinnen und Mitarbeiter trotz gesundheitlicher Problematiken produktiv in Ihrem Unternehmen zu halten.

### **Sie fragen sich, wie Sie die Arbeitsplätze Ihrer Beschäftigten nachhaltig gestalten können?**

Die fit2work-Betriebsberatung berät Sie bei der Anpassung Ihrer Arbeitsplätze und Prozesse, sodass die Arbeitsfähigkeit Ihrer Beschäftigten, einschließlich chronisch

Kranker, unter den jeweiligen Umständen – mit und ohne Krise – erhalten werden kann.

## **Wie unterstützt fit2work Ihr Unternehmen?**

Durch geförderte Umschulungen, sowie Beratung zur Arbeitsplatz-Umgestaltung und Arbeitsentlastung können Beschäftigte nach einem längeren Krankenstand reibungslos wiedereinsteigen. So bleibt Ihnen wertvolles Knowhow erhalten. Betroffene Beschäftigte sind motivierter und bleiben Ihrem Unternehmen besonders verbunden. Die Arbeitsfähigkeit Ihres Teams wird gestärkt.

Mithilfe der fit2work-Betriebsberatung erreicht Ihr Unternehmen schnell eine Win-Win-Situation: Die Produktivität im Unternehmen wird gefördert, gleichzeitig steigen Lebensqualität und Zufriedenheit Ihrer Beschäftigten.

## **fit2work begleitet Ihr Unternehmen mit System**

Die fit2work-Betriebsberatung unterstützt Sie beim Aufbau eines systematischen Prozesses zur (Wieder-)Eingliederung von betroffenen Mitarbeiterinnen und Mit-

arbeitern. Ihre fit2work-Beraterin oder ihr fit2work-Berater arbeitet dabei mit der Geschäftsführung, und – je nach Unternehmensgröße – der Belegschaftsvertretung, der Arbeitsmedizin, den Sicherheitsfachkräften, der Personalentwicklung und weiteren relevanten Beauftragten, wie beispielsweise Behindertenvertrauenspersonen, zusammen.

- Die fit2work-Betriebsberatung erhebt den aktuellen Status der Arbeitsfähigkeit in Ihrem Unternehmen und begleitet Sie bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit aller Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden Unternehmen ermächtigt, diese Maßnahmen auch nach der Beratung eigenständig fortzuführen.
- Die fit2work-Betriebsberatung hilft Ihrem Unternehmen dabei, Arbeitsorganisation, Arbeitsabläufe und Arbeitsmittel so zu gestalten, dass die Gesundheit der Belegschaft nachhaltig erhalten wird.
- Die fit2work-Betriebsberatung berät Ihr Unternehmen bei konkreten (Wieder-) Eingliederungsmaßnahmen und vernetzt Sie bei



Bedarf mit der fit2work-Personenberatung.

- Im Zuge einer fit2work-Betriebsberatung etablieren wir – insbesondere in großen Unternehmen – geeignete Ansprechpersonen als Vertrauenspersonen für Anfragen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese fit2work-Beauftragten erhalten eine Schulung und

sind eingeladen, sich im Rahmen unserer Vernetzungsformate mit fit2work-Beauftragten aus anderen Betrieben auszutauschen.

- Die fit2work-Betriebsberatung informiert Ihr Unternehmen über Förderungen und Unterstützungsangebote der Partnerorganisationen.





# fit2work begleitet Ihren Betrieb auf Augenhöhe

**Von der Ist-Analyse über das Planen und Umsetzen von geeigneten Maßnahmen bis hin zur Implementierung betriebsspezifischer Strukturen und Verantwortlichkeiten.**

Bei Interesse an einer fit2work-Beratung, wenden sich Unternehmen direkt an fit2work oder an einen der fit2work-Kooperationspartner. Selbstverständlich können sich auch Belegschaftsvertretungen an fit2work wenden.

In der persönlichen Erstberatung und im Basischeck werden Grobinformationen zu bestehenden Strukturen des Betriebs für eine möglichst effiziente und zielgerichtete Betriebsberatung geklärt. Am Anfang der Beratung stehen die Identifizierung relevanter Ansprechpersonen im Betrieb sowie – bei großen Unternehmen – der Aufbau einer Steuergruppe und die Sensibilisierung für einen sorgsameren Umgang mit Krankheit und Gesundheit im Vordergrund.

Mithilfe quantitativer und qualitativer Verfahren wird die Arbeitsfähigkeit im Unternehmen gemessen, Gefährdungen für Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter werden identifiziert. Die unterstützten Betriebe erhalten Auskunft darüber, wie individuelle Ressourcen (zum Beispiel Gesundheit, Kompetenzen und Erfahrung) mit den Anforderungen der Arbeit zusammenpassen. Auf Basis der Ergebnisse werden Lösungsvorschläge erarbeitet und in der Folge konkrete Maßnahmen zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit für besonders belastete Beschäftigtengruppen entwickelt und umgesetzt.

In der Umsetzungsphase wird eine systematische Vorgangsweise für gefährdete oder kranke Beschäftigte festgelegt. Arbeitszeitverkürzung, Arbeitsplatzumgestaltung, Umschulungen sowie Therapieangebote und Rehabilitationsmaßnahmen sind Beispiele für konkrete Unterstützungsangebote zur betrieblichen (Wieder-) Eingliederung.

# Die Phasen einer fit2work-Betriebsberatung

Die Beratung erfolgt in aufeinander abgestimmten Schritten.

EB

## ERSTBERATUNG

Erstinformation, Ermittlung der Ausgangslage und Klärung der Rahmenbedingungen Ihres Unternehmens

BC

## BASISCHECK

Sensibilisierungworkshops, Klärung der betriebspezifischen Herausforderungen, Beratungsvereinbarung zwischen fit2work und Ihrem Unternehmen

Modul  
1

## ANALYSE

Erstscreening und Erhebung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Modul  
2

## BERICHT

Darstellung der Ergebnisse aus der Analysephase, Festlegung von Maßnahmenschwerpunkten

Modul  
3

## INTERVENTION

Aufbau einer nachhaltigen Struktur im Unternehmen (Integrationsteam), Begleitung bei der Umsetzung von vorrangigen Maßnahmen

Modul  
4

## ABSCHLUSS-ERFOLGSMESSUNG

Evaluierung durch Messung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit, weiterführende Information zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement



# Schritt für Schritt in ein gesundes Arbeitsleben.



# So hat fit2work schon geholfen

Lesen Sie hier einige erfolgreiche Beispiele aus der Praxis der Personen- und Betriebsberatung von fit2work!



## FALLBEISPIEL:

**Bürokraft Karl A., 53 Jahre**

„Durch meinen Job als Handelsvertreter in der Baubranche bin ich früher täglich mehrere Stunden im Auto gesessen. Schon länger machten mir starke Rückenschmerzen zu schaffen. Mein Arzt stellte einen Bandscheibenvorfall fest. Nach der Reha hat fit2work mit mir und meinem Chef, der mich auf alle Fälle im Unternehmen halten wollte, meinen Arbeitsalltag analysiert. Das Ergebnis war, dass ich vom Außen- in den Innendienst wechseln konnte. Außerdem hat sich fit2work um Förderanträge für einen orthopädischen Bürostuhl bemüht.“

## FALLBEISPIEL:

**Kellnerin Stefanie R., 39 Jahre**

„Ich war über 20 Jahre lang Krankenpflegerin. Der zunehmende Druck hat dazu geführt, dass ich unter Schlafstörungen und Gliederschmerzen gelitten habe. Nach einem Gespräch mit meiner fit2work-Beraterin ging ich zum Arzt. Die Diagnose lautete Burnout. Im Laufe einer Therapie hat sich gezeigt, dass ich diesen Job nicht mehr ausüben kann. Meine fit2work-Beraterin hat mit mir einen Antrag auf berufliche Rehabilitation gestellt und über das AMS eine passende Stelle gefunden: Jetzt arbeite ich als Kellnerin in einem Hotel.“





### **FALLBEISPIEL: fit2work-Beauftragte**

„Seit einiger Zeit bin ich fit2work-Beauftragte in einem kleinen Produktionsbetrieb. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind engagiert, stehen aber oft unter Stress. Als eine Kollegin nach einer Burnout-Diagnose über drei Monate im Krankenstand war, waren wir geschockt. Zum Glück blieb sie mit dem Unternehmen in Kontakt und wir konnten mit ihrem Vorgesetzten einen sanften Wiedereinstieg in ihre Arbeit planen. So arbeitete sie im ersten Monat weniger, setzte ihre Therapien fort und hatte alle drei Wochen ein Gespräch mit ihrem Vorgesetzten und mir. Jetzt arbeitet sie wieder so produktiv wie vorher.“

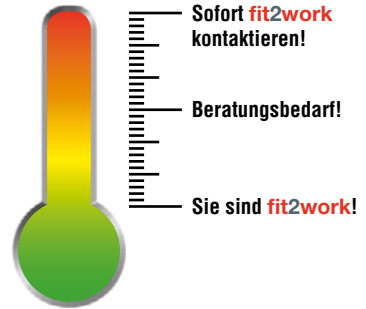
### **FALLBEISPIEL: Sicherheitsfachkraft**

„Ich arbeite als leitende Sicherheitsfachkraft in einem Bauunternehmen. Die fit2work-Betriebsberatung gab den Anstoß dazu, dass die Arbeitsmedizinerin mit dem Geschäftsführer noch enger und intensiver zusammenarbeitet als bisher. Die beiden helfen Kolleginnen und Kollegen, die unfall- oder krankheitsbedingt ausgefallen sind, im Unternehmen weiterzuarbeiten. Diese Initiative trägt dazu bei, dass das Personal insgesamt optimistischer und motivierter ist.“



# Sind Sie fit2work?

.....  
**Testen Sie Ihre Arbeits-Fitness.**  
.....



trifft nicht zu  
trifft eher nicht zu  
weder ... noch  
trifft eher zu  
trifft voll zu

**Beantworten Sie die folgenden Fragen, am besten schnell und „aus dem Bauch heraus“.**

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1. Meine Arbeit empfinde ich als Belastung.
2. Mir fehlt schon am Morgen die Energie für meine Arbeit.
3. Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.
4. Durch meine Arbeit bin ich antriebslos und leicht reizbar.
5. Mir fehlt die Zeit, mich gesund zu ernähren.
6. Ich kann mit keinem über meine Probleme in der Arbeit sprechen.
7. Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.
8. Ich leide unter Schlafproblemen.
9. Ich habe Angst, meinen Arbeitsplatz zu verlieren.
10. Ich weiß nicht, wie ich das alles ändern kann.

.....

## Bis 23 Testpunkte

Work-Life-Balance muss man Ihnen nicht lange erklären, Sie leben dieses Prinzip bereits und scheinen mit Ihrem Arbeitsleben im Großen und Ganzen zufrieden zu sein. Damit das auch in Zukunft so bleibt, können Sie diesen Test halbjährlich wiederholen. Dadurch haben Sie ein persönliches Frühwarnsystem, sollte sich Ihr Wohlbefinden einmal verschlechtern.

## 24 bis 37 Testpunkte

Offensichtlich läuft es bei Ihnen in manchen Lebensbereichen besser als in anderen. Das ist kein Grund zur Panik, dennoch ist es notwendig, sich einmal mit jenen Fragen in Ruhe zu beschäftigen, die Sie mit „trifft voll zu“ und „trifft eher zu“ beantwortet haben. Denn nur wer rechtzeitig auf sich schaut, bleibt gesund im Job. Eine Beratung bei fit2work kann Ihnen dabei helfen.

## ACHTUNG!

## 38 bis 50 Testpunkte

Kommen Sie zu einem unverbindlichen, kostenlosen Beratungsgespräch bei fit2work! Gemeinsam überlegen wir uns, was Sie ändern können, um Ihr inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Wir entwickeln mit Ihnen einen auf Sie abgestimmten Entwicklungsplan und stehen Ihnen bei der Umsetzung des Plans zur Seite.



# Ist Ihr Unternehmen fit2work?

.....  
**Testen Sie, ob Ihr Unternehmen Hilfe braucht.**  
.....

- | JA                       | NEIN                     | <b>Bitte bei jeder Frage JA oder NEIN ankreuzen.</b>  |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ist Ihr Unternehmen an der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter interessiert, braucht aber noch Unterstützung?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Gibt es in Ihrem Unternehmen noch keine systematische Vorgehensweise zur Integration von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen?                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wollen Sie in Ihrem Unternehmen verstärkt mit Arbeitsmedizin, Sicherheitsfachkräften und Vertrauenspersonen zusammenarbeiten und deren Expertise für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nützen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Möchten Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bis zur Alterspension in Ihrem Unternehmen halten?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Wollen Sie dazu beitragen, dass Wissen und Erfahrung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen zur Produktivität beitragen?   |

.....  
Sie haben mindestens eine Frage mit JA beantwortet? Dann kontaktieren Sie uns! Die kostenfreie fit2work-Betriebsberatung kann Ihnen helfen, die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten bzw. wiederherzustellen.



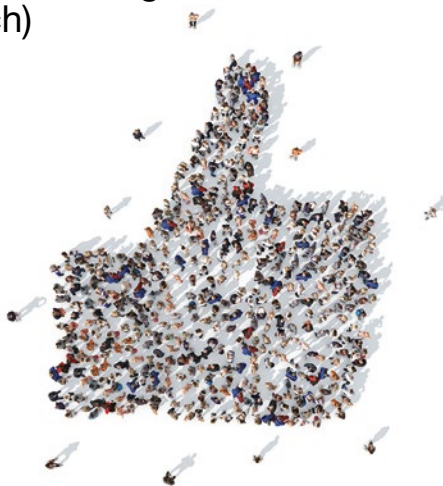
Für ein gesundes Arbeitsleben.

Ihr regionales Beratungsteam finden  
Sie unter: [www.fit2work.at](http://www.fit2work.at)

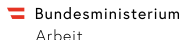
**Serviceline 0800 500 118**  
(kostenlos aus ganz Österreich)

**info@fit2work.at**

Beratungstermine nach Vereinbarung  
(auch Abendtermine möglich)



fit2work wird finanziert von:



Impressum: Sozialministeriumservice, Babenbergerstraße 5, 1010 Wien. Telefon: 05 99 88 DW 2267 oder 2450. Fax: 05 99 88-2030. E-Mail: [fit2work@sozialministeriumservice.at](mailto:fit2work@sozialministeriumservice.at). Fotocredits: Peter Garmusch/SEE`YA, Klaus Morgenstern/Sozialministeriumservice, iStock, Shutterstock. Redaktion und Layout: Syntakt. Druckerei: Print Agentur Markus Putz

