



Vorwort

Sehr geehrte Mitarbeiterin, sehr geehrter Mitarbeiter,

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Mit der vorliegenden Broschüre möchte das Diakoniewerk Oberösterreich auf gesundheitsunterstützende Angebote für die physische und psychische Gesundheit für Mitarbeitende hinweisen. Diese Angebote können dabei unterstützen, die persönlichen Bedürfnisse noch besser zu erkennen, eigene Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und individuelle Strategien im Umgang mit Stress und anderen Belastungen zu entwickeln.

Lassen Sie Ihren Gestaltungsspielraum nicht ungenützt und nehmen Sie frühzeitig unterstützende Angebote in Anspruch.

Mag.ª Dorothea Dorfbauer

Mag. Gerhard Breitenberger, MA

Geschäftsführung Diakoniewerk Oberösterreich

Inhalt

1 Regatung und Regleitung

5
5
6
7
8
8
9
10
10
11
12
13
13
13
14
14
15

1. Beratung und Begleitung

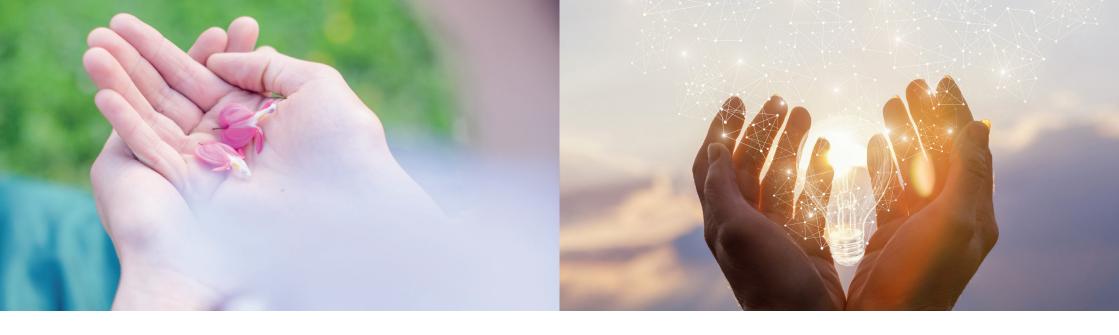
Eine gute und wertschätzende Kommunikation trägt dazu bei, Stress in betrieblichen Organisationen zu reduzieren. Die folgenden Angebote dienen dazu Arbeits- oder Lebenssituationen zu besprechen, zu reflektieren und zu bearbeiten.

Supervision

Supervision bietet die Möglichkeit Ihre berufliche Tätigkeit methodisch mit einem:r Berater:in (Supervisor:in) zu reflektieren. In der Supervision werden zum Beispiel die Arbeitsorganisation, die Kommunikation und Zusammenarbeit mit Kolleg:innen und Vorgesetzten oder die Beziehungen zu betreuten/begleiteten Menschen neu beleuchtet. Es gibt das Angebot einer Einzeloder Teamsupervision (Antragswesen und Ablauf siehe Intranet). In Konfliktsituationen kann anstelle von Supervision eine Mediation in Anspruch genommen werden.

Coaching

Coaching ist ein Instrument zur Unterstützung und Förderung von Führungskräften. Themen für Coaching sind zum Beispiel: Reflexion der eigenen Führungsarbeit und Ausbau von Führungskompetenzen, Bearbeitung der eigenen Organisationsstrukturen, Umgang mit Veränderungen, Bewältigung von Krisen oder die berufliche Weiterentwicklung. Durch ziel- und lösungsorientierte Beratung hilft der:die Coach:in bei der Klärung beruflicher Fragestellungen und bei der Umsetzung von Verbesserungs- und Veränderungswünschen. Für die Inanspruchnahme von Coaching gibt es definierte Rahmenbedingungen und sie erfolgt immer in Abstimmung mit der jeweiligen Führungskraft.



Familienberatung

Die Familienberatungsstelle des Diakoniewerks in Gallneukirchen steht auch Mitarbeiter:innen zur Verfügung. Die **Beratung ist kostenlos, anonym** und erfolgt durch ein Beratungsteam von Klinischen und Gesundheitspsycholog:innen und Psychotherapeut:innen. Anmeldung und Terminvereinbarung im Therapiezentrum Linzerberg oder über Sozialarbeiter:innen.

Beratungsschwerpunkte:

- → Beratung in Erziehungsfragen
- → Einzel-, Paar- und Familienberatung in schwierigen Lebenssituationen
- → Unterstützung bei Entwicklungskrisen
- → Beratung von Menschen, die von Krankheit betroffen sind, und ihren Angehörigen
- → Begleitung von trauernden Menschen

Spiritualität

Spiritualität ist eine wichtige Säule in der Gestaltung der täglichen Arbeit. Gelebte und gemeinsam kultivierte **Werte und Grundhaltungen** fördern den achtsamen Umgang miteinander, die achtsame Zuwendung den anvertrauten Menschen gegenüber und auch die Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Damit werden auch Motivation und Zufriedenheit gestärkt.

Die Auseinandersetzung mit der gelebten Spiritualität im beruflichen Alltag kann in Form von Fokustagen in Anspruch genommen werden. Wertvolle Impulse zur Spiritualität bieten auch die Seminare der Diakonie Akademie. Die Umsetzung im Alltag findet sich beispielsweise im gemeinsamen Feiern von Festen oder in der Teilnahme an Andachten. Unsere Seelsorger unterstützen Sie gerne dabei.

6 7

Arbeitssicherheit

Für jede Einrichtung steht eine **Sicherheitsvertrauensperson** (SVP) zur Verfügung. Sie sorgt für Information, Beratung und Unterstützung der Mitarbeiter:innen in den Bereichen **Sicherheit und Gesundheitsschutz** und vertritt dabei die Interessen der Mitarbeiter:innen gegenüber dem Arbeitgeber und den zuständigen Behörden. Sie kooperiert mit den Betriebsrät:innen, den Arbeitsmediziner:innen, der Sicherheitsfachkraft, den Brandschutzbeauftragten, den Abfallbeauftragten und allen anderen Präventivfachkräften.

Die **Sicherheitsfachkraft** (SFK) ist zur Unterstützung der Sicherheitsvertrauensperson und der Führungskräfte in allen Fragen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Mitarbeiter:innen tätig. Dies betrifft insbesondere die Beratung und Unterstützung des Arbeitgebers in seinen Pflichten, die Erteilung von Auskünften an Mitarbeiter:innen und Arbeitgeber, die Zusammenarbeit mit Arbeitsmediziner:innen, Betriebsrät:innen und Sicherheitsvertrauenspersonen, das Durchführen von Besichtigungen sowie die Meldung von Missständen im Arbeitnehmer:innenschutz an die zuständigen Führungskräfte.

Arbeitsmediziner:in

Bei arbeitsrelevanten gesundheitlichen Anliegen haben Sie die Möglichkeit, die Arbeitsmediziner:innen zu kontaktieren.

Arbeitsschwerpunkte:

- → ergonomische Beratungen bei Arbeitsplatzbegehungen
- → Ernährungs- , Mutterschutz-, Suchtberatung
- → Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- → Impfvorsorge
- → Unterstützung bei der Rückkehr nach Langzeitkrankenständen

2. Zeit für Entwicklung

Eine wichtige Säule für die Erhaltung der Gesundheit und zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens ist die Investition in die eigene Weiterentwicklung.

Fort- & Weiterbildung, Mitarbeiter:innengespräch

Ihre **Führungskraft** und die **Diakonie Akademie** sind Ihre Ansprechpartner wenn es um Fort- und Weiterbildung geht.

Eine kontinuierliche Fort- und Weiterbildung trägt zu einer **beruflichen und persönlichen Entwicklung** bei und eröffnet neue Handlungsspielräume, damit Sie berufliche Anforderungen aktiv mitgestalten können.

Das **Mitarbeiter:innengespräch** ist ein fixer Kulturbestandteil der Mitarbeiter:innenführung im Diakoniewerk. Für die Qualität der Arbeit und die Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen mit ihren Entwicklungsperspektiven ist der regelmäßige und strukturierte Austausch zwischen den Mitarbeiter:innen und ihren Führungskräften eine wichtige Voraussetzung. Die gemeinsam geleistete Arbeit und die Zusammenarbeit wird reflektiert, neue Ziele und Maßnahmen zur Zielerreichung (zB fachliche oder persönliche Fortbildungen) werden festgelegt.

Im Diakoniewerk erfolgt Wissensgenerierung und -transfer auch bei diversen Tagungen, Plattformen, Klausuren und Besprechungen.

8

Bildungskarenz

Für persönliche und fachliche Weiterbildungen gibt es die Möglichkeit, Bildungskarenz in Anspruch zu nehmen. Diese ist ab Beginn des zweiten Arbeitsjahres gegen Entfall des Entgelts für die Dauer von mindestens zwei Monaten bis maximal einem Jahr möglich. Die Vereinbarung über die Inanspruchnahme einer Bildungskarenz erfolgt in Abstimmung mit Ihrer Führungskraft.

Für die Zeit der Bildungskarenz besteht **Anspruch auf Weiterbildungsgeld in Höhe des fiktiven Arbeitslosengeldes**, das mit dem AMS zu vereinbaren ist, sofern Sie die arbeitslosenversicherungsrechtliche Anwartschaft erfüllen und Sie eine Weiterbildungsmaßnahme von mindestens 20 Wochenstunden nachweisen. Mehr Informationen dazu finden Sie auf **www.ams.at**.

Bildungsteilzeit

In Abstimmung mit Ihrer Führungskraft haben Sie die Möglichkeit, Ihre Arbeitszeit zu reduzieren und dafür Bildungsteilzeitgeld in Anspruch zu nehmen. Durch die **Reduktion der Arbeitszeit** um mind. 25 % bis max. 50 % kann eine Weiterbildung in der Höhe von mind. 10 Wochenstunden erfolgen. Die Mindestdauer beträgt vier Monate und das Maximum zwei Jahre. Während der Bildungsteilzeit muss die Arbeitszeit mind. 10 Stunden/Woche betragen, und das monatliche Entgelt muss über der Geringfügigkeitsgrenze liegen. Für jede Arbeitsstunde weniger zahlt das AMS \leqslant 0,86 "Bildungsteilzeitgeld" pro Tag (Stand Jän. 2022). Beispiel: Eine Reduktion um 10 Wochenstunden ergibt ein Bildungsteilzeitgeld von monatlich ca. \leqslant 258,- (10h x \leqslant 0,86 = \leqslant 8,60 pro Tag; x 30 Tage). Weitere Informationen unter **www.ams.at**.

Sabbatical

Das Diakoniewerk bietet Mitarbeiter:innen die Möglichkeit, eine berufliche Auszeit in Form eines Sabbaticals zu nehmen.

Dies bedeutet, dass in einem definierten Zeitraum Stunden - meist durch den Verzicht auf einen Teil des Gehalts - angespart werden. Das bedeutet, dass für einen vereinbarten Zeitraum das Gehalt reduziert wird – bei gleichbleibender Arbeitsleistung. Die angesparten Stunden werden dann in der vorab definierten Freizeitphase konsumiert.

Es ist wichtig, ein Sabbatical frühzeitig bei Ihrer Führungskraft bekannt zu geben, damit Ihre Vertretung gewährleistet werden kann. Ob bzw. wann Sie ein Sabbatical in Anspruch nehmen können, obliegt Ihrer Führungskraft.





Altersteilzeit

Die Altersteilzeit ist vom Gesetzgeber geregelt und ermöglicht es älteren Mitarbeiter:innen ihre **Arbeitszeit individuell zu reduzieren**. Sie verlieren dabei weder Pensionsbezüge oder Arbeitslosenansprüche noch Ansprüche gegenüber der Krankenkasse. Die Altersteilzeit kann 5 Jahre vor dem Regelpensionsalter angetreten werden. Die Arbeitszeit kann auf 40 % bis 60 % der Normalarbeitszeit reduziert werden. Sie erhalten während der Altersteilzeit Ihr Gehalt für Ihre verringerte Arbeitszeit und zusätzlich einen Lohnausgleich. Dieser beträgt 50 % von Ihrem reduzierten Gehalt. Beispiel: Sie reduzieren von 38 Stunden auf 19 Stunden und erhalten vom Diakoniewerk Ihr Gehalt für 19 Stunden. Das AMS gewährt Ihnen zusätzlich 50 % Zuschuss von den reduzierten 19 Stunden. Das bedeutet, Sie erhalten insgesamt ca. 75 % Ihres ursprünglichen Gehalts.

Um die **Altersteilzeit zu beantragen**, besorgen Sie sich bei der Pensionsversicherungsanstalt den Bescheid mit Ihrem Pensionsstichtag und kontaktieren Sie das Personalmanagement. Weitere Informationen finden Sie unter **www.ams.at**.

3. Aktiv sein

Die Gesundheit ist eines unserer wertvollsten Güter. Ob Bewegung, Vorsorgeuntersuchung oder Weiterbildungen – seien Sie aktiv!

Ersthelfer

Im Ernstfall wünscht sich jede: Betroffene eine gute **Erstversorgung**. Ersthelfer können Leben retten. Eine nur 16-stündige Erste-Hilfe-Schulung qualifiziert Sie bereits. Mehr Informationen erhalten Sie von Ihrer Sicherheitsfachkraft.

Zusätzliche Urlaubstage

Ihre mehrjährige Betriebszugehörigkeit wird belohnt. Deshalb erhöht sich Ihr Urlaubsanspruch:

- nach 5-jähriger Betriebszugehörigkeit um einen Urlaubstag
- nach 10-jähriger Betriebszugehörigkeit um weitere zwei Urlaubstage
- nach 20-jähriger Betriebszugehörigkeit noch einmal um einen zusätzlichen Urlaubstag.

DiAk-Angebote

Die Diakonie Akademie bietet **viele Fortbildungsangebote** im Bereich körperlicher und seelischer Gesundheit an. Informieren Sie sich online, blättern Sie im DiAk-Jahresprogramm oder rufen Sie einfach an!

Diakonie Akademie

Telefon: 07235 65 5050 1919

Mail: office@diakonie-akademie.at

www.diakonie-akademie.at

12 13

Hilfsmitteleinsatz

Schmerzen oder Probleme im Bewegungsapparat sind eine der häufigsten Erkrankungen im Gesundheits- und Sozialwesen. Deshalb ist es wichtig, Hilfsmittel zur Verringerung der physischen Belastung bestmöglich zu nützen. Wenn Sie eine Schulung in der Handhabung benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihre Sicherheitsvertrauensperson und/oder Ihre Führungskraft. Auch unsere Therapeut:innen, die Therapiecoaching für wirbelsäulenschonendes Arbeiten anbieten, helfen gerne weiter. Kinaesthetics zeigt Möglichkeiten auf, die Pflegehandlungen für beide Seiten - Klient:in und Mitarbeiter:in - leichter zu gestalten.

Gesundheitsvorsorge

Für die gesundheitliche Vorsorge übernimmt das Diakoniewerk 50 % der Prämie für die Gruppenkrankenversicherung der UNIQA. Sie haben auch die Möglichkeit, Ihre:n Partner:in und Ihre Kinder in die Krankenversicherung zu günstigen Konditionen aufzunehmen. Freie Arzt- und Krankenhauswahl, rasche und flexible Vereinbarung von Operationsterminen bzw. Behandlungen sowie mehr Komfort gehören unter anderem zu den Vorzügen, die die Gruppenkrankenversicherung bietet. Außerdem gibt es für Vertragsabschlüsse ab 2013 den gesundheits_check aktiv mit Untersuchung von körperlicher Leistungsfähigkeit, Blutwerten, Organen und Herz-Kreislaufsystem an der Klinik Diakonissen Linz als besonderen Bonus für Ihre Gesundheit.

Eine ausführliche Vorsorgeuntersuchung, bei der alle wichtigen Gesundheitsparameter auf den Prüfstand gestellt werden, wird ab einem Alter von 40 Jahren empfohlen. Attraktive Angebote dafür gibt es an der Klinik Diakonissen Linz. Für die Inanspruchnahme dieser Leistungen ist keine Zusatzversicherung notwendig.

Zuschüsse zu Massagen und Kursen zur Gesundheitsförderung

Vom Betriebsrat erhalten Mitarbeiter:innen Zuschüsse zu Fitness- und Gesundheitskursen (1 Kurs/Jahr, max. € 20) und Massagen (pro Jahr dreimal € 8). Mehr Informationen finden Sie unter www.betriebsrat-diakoniewerk-gallneukirchen.at.



Diakoniewerk

Kontakt

Diakoniewerk Oberösterreich Gaisbacher Straße 12 4210 Gallneukirchen Telefon 07235 63 251 800 oberoesterreich@diakoniewerk.at

Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen