



# GEMEINSAM GESÜNDER IN DIE ZUKUNFT DAS SIND WIR

Angebote und Unterstützungsmaßnahmen für  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kliniken  
sowie Pflege- und Betreuungseinrichtungen



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

Henry Ford



„Mitarbeitende in Kliniken, Pflege-, Betreuungs- und Förderzentren mussten pandemiebedingt mit vielen neuen Belastungen umgehen und zeigen nach wie vor 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 der Mitarbeitenden der NÖ Landesgesundheitsagentur zu entwickeln und umzusetzen.“

*J. Mikl-Leitner*

Johanna

**Mikl-Leitner**

Landeshauptfrau



„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 in dieser belastenden Situation seit März 2020 Unglaubliches geleistet haben und immer noch leisten. Mit dem vorliegenden Maßnahmenkatalog wollen wir gemeinsam mit ‚Tut gut!‘ einen Beitrag leisten und Ihnen maßgeschneiderte Unterstützungsangebote zur Verfügung stellen.“

**Konrad Kogler**  
Vorstand  
NÖ Landesgesundheitsagentur

**Helmut Krenn**  
Vorstand  
NÖ Landesgesundheitsagentur

**Markus Klamminger**  
Direktor für Medizin und Pflege  
NÖ Landesgesundheitsagentur

**Alexandra Pernsteiner-Kappl**  
Geschäftsführerin  
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH



## Einleitung

Die Corona-Pandemie hat Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitswesens vor mehrfache Herausforderungen gestellt. Der Bogen spannt(e) sich von der Fürsorge für Patientinnen und Patienten, der Sorge um die persönliche Gesundheit und jener der eigenen Familie bis hin zu außergewöhnlichen Arbeitssituationen und -bedingungen.

Besondere Herausforderungen und Krisen sind aber nicht nur bedrohlich, sondern lassen Menschen wachsen und kreativ werden. Aus der Krise bzw. aus dem Umgang mit ihr können wir lernen und uns weiterentwickeln. Im Chinesischen besteht das **Wort Krise** aus zwei Silben, wobei die eine **Gefahr** bedeutet, die andere **Chance**.

Um die **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Bewältigung der vergangenen und aktuellen Herausforderungen zu unterstützen, wurde der vorliegende Maßnahmenkatalog entwickelt.**

Die Angebote leiten sich großteils aus mündlichen Befragungen (Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Pflege- und ärztlichen Bereich bzw. BGF-Ansprechpersonen in Kliniken und Pflege- und Betreuungszentren), aus interdisziplinären Workshops sowie aus Studienrecherchen ab.

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

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
- Erzählcafé im Haus
- „Aus der Krise lernen“  
Interdisziplinärer Erfahrungsaustausch und Vernetzung

### Bring dich ein! – Beweg etwas!

- „Miteinander gesünder in die Zukunft“ Reflexionsworkshop

### Hör zu! – Tanke Kraft!

- „Führen, lernen und wachsen in der Krise“  
Impuls-Vortrag für Führungskräfte
- Vorträge zur mentalen Gesundheit für alle  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### Bestell mich! – Nimm mich mit!

## 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 beziehungsweise jedenfalls die Rückrufnummer auf der Mailbox.

oder



Schicken Sie eine E-Mail mit Ihrer Anfrage und der gewünschten Art der Kontaktaufnahme (schriftlich oder telefonisch) an [beratungnoe@gmx.at](mailto:beratungnoe@gmx.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 2021 !!**

**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



## Erzählcafé im Haus

Das Erzählcafé ist eine moderierte interdisziplinäre Gesprächsrunde, bei der die Erfahrungen und Erlebnisse der letzten Monate in Bezug auf z. B. COVID-19 im Zentrum stehen. Es können jedoch auch andere Aspekte thematisiert werden. Im Austausch geht es dabei um das respektvolle Zuhören und Erzählen, nicht um Diskussion und Infragestellung. Es soll Raum und Zeit geschaffen werden, um die Eindrücke und Belastungen der vergangenen, teilweise sehr belastenden Zeit zu reflektieren und zu besprechen. Was hier Thema ist, bleibt in diesem Rahmen und wird nicht weitergetragen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer profitieren durch Entlastung und Inspiration. Das Erzählcafé hat das Ziel der Entlastung und des ungezwungenen Austausches. Es werden jedoch keine Maßnahmen abgeleitet und weitergetragen.



**Dauer:** 90 Minuten

**Gruppengröße:** max. 14 Personen

### Rahmenbedingungen:

- Die Umsetzung erfolgt im eigenen Haus (Klinikum/PBZ)
- Fixer Termin mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern während der gesamten Zeit
- Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter kann daran teilnehmen
- Bei Bedarf können auch weitere/regelmäßige Erzählcafés vereinbart werden



### Moderatorinnen und Moderator:



**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

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

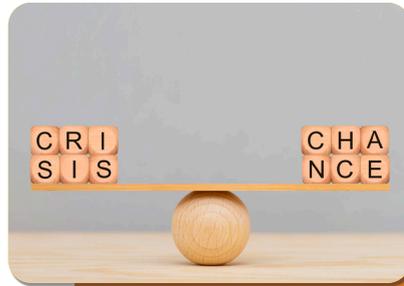
**Buchung:** direkt bei den Moderatorinnen oder beim Moderator



# „Aus der Krise lernen“

## Interdisziplinärer Erfahrungsaustausch und Vernetzung

Dieses Angebot richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Professionen, die sich klinikübergreifend zum Thema „Umgang mit Corona“ austauschen möchten. Im Zentrum stehen dabei der Erfahrungsaustausch und der Wissenstransfer.



### Über folgende Themenstellungen wird diskutiert werden:

- Was haben wir aus der Krise gelernt?
- Was können wir für die Zukunft nutzen?
- Was war hilfreich für einen gesunden Umgang mit der Krise?
- Stehen Qualitätssicherung, ungewöhnliche Lösungen und Kreativität im Widerspruch?
- Was würden wir mit dem Wissen von heute anders machen?
- Welche lehrreichen Beispiele lassen sich finden?

**Dauer:** 2 Stunden

**Gruppengröße:** max. 20 Personen

**Rahmenbedingungen:** Der berufsgruppen- und klinikübergreifende Austausch aller interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wird regional organisiert und extern moderiert.

## Moderatorin:



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

Medizinerin, Psychotherapeutin, Health Care Managerin

**Kosten:** finanziert durch die NÖ Landesgesundheitsagentur

<b>TERMIN 1:</b>	Waldviertel
<b>Datum:</b>	21.10.2021
<b>Uhrzeit:</b>	14-16 Uhr
<b>Ort:</b>	LK Allentsteig / Kapelle + Speisesaal
<b>Anmeldung bis:</b>	01.10.2021
<b>Anmeldung bei:</b>	sabrina.klinger@noe-lga.at

<b>TERMIN 2:</b>	Mostviertel
<b>Datum:</b>	04.11.2021
<b>Uhrzeit:</b>	14-16 Uhr
<b>Ort:</b>	LK Mauer / Festsaal
<b>Anmeldung bis:</b>	22.10.2021
<b>Anmeldung bei:</b>	presse.mostviertel@noe-lga.at



**TERMIN 3:** Region Mitte  
**Datum:** 11.11.2021  
**Uhrzeit:** 14-16 Uhr  
**Ort:** PBZ Mautern  
**Anmeldung bis:** 01.11.2021  
**Anmeldung bei:** Ingeborg.Bauer@noetutgut.at

**TERMIN 4:** Thermenregion  
**Datum:** 23.11.2021  
**Uhrzeit:** 14-16 Uhr  
**Ort:** PBZ Mödling / Festsaal  
**Anmeldung bei:** Ansprechperson für die Anmeldung wird in jedem Klinikum und PBZ bekannt gegeben und gesammelt an Mag. Neuwirth übergeben

**TERMIN 5:** Weinviertel  
**Datum:** 30.11.2021  
**Uhrzeit:** 14-16 Uhr  
**Ort:** LK Stockerau / ZETT Untergeschoss  
**Anmeldung bis:** 18.11.2021  
**Anmeldung bei:** martina.kmosko@noe-lga.at



## „Miteinander gesünder in die Zukunft“

### Reflexionsworkshop

In diesem Workshop geht es um das Aufzeigen von Ressourcen und Belastungen, z. B. im Rahmen der Coronapandemie, die den Arbeitsplatz, Arbeitsbedingungen, Arbeitsabläufe, die Arbeitssituation etc. betreffen.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln aus den aufgezeigten Belastungen Lösungsmöglichkeiten/Umsetzungsmaßnahmen, die der BGF\*-Steuerungsgruppe der jeweiligen Klinik/des jeweiligen PBZ vorgestellt werden. Im Anschluss daran erfolgt eine eigenverantwortliche Umsetzung im eigenen Haus. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden zu Beteiligten im BGM\*\*-Prozess des Unternehmens.

Die Teilnahme ist für alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möglich.

### Ziele:

- Ressourcen und arbeitsbelastende Faktoren im Unternehmen identifizieren
- Hintergründe der Ressourcen und der Gesundheitsbelastungen analysieren
- Erarbeiten von Lösungsvorschlägen und entsprechenden Maßnahmen
- Breite Mitbestimmung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei Veränderungsprozessen

\* BGF: Betriebliche Gesundheitsförderung

\*\* BGM: Betriebliches Gesundheitsmanagement



**Dauer:** 2 Termine zu je ca. 3-4 Stunden im Abstand von 2-4 Wochen

**Gruppengröße:** 5-12 Personen

Für ganz Niederösterreich können 15 Workshops gebucht werden (Oktober 2021 bis Juni 2022 – first come, first served).

**Buchung und Moderation:** direkt über die BGM-Beraterin in der jeweiligen Region (Kontakt siehe Seite 24-26)

**Kosten:** Die Moderation durch die BGM-Beraterinnen wird von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH zur Verfügung gestellt



## „Führen, lernen und wachsen in der Krise“

### Impuls-Vortrag für Führungskräfte

Ausgehend von der großen Belastung für Führungskräfte im Gesundheitssystem im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie wird über die Krisenfähigkeit und Krisenkompetenz von uns Menschen gesprochen und es werden Impulse zum Thema „Führen in der Krise und durch die Krise“ gegeben.



Dabei ist es wichtig, auch Maßnahmen zum Erhalt der persönlichen Resilienz aufzuzeigen und Impulse zu geben, wie die Resilienz in Führungsteams und in Gruppen gestärkt werden kann. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist ein Weg aus dem Krisenmodus dann möglich, wenn es uns gelingt, gewohnte Denkmuster hinter uns zu lassen.

Es wird auf bestimmte charakterstrukturelle Haltungen und Einstellungen zu Krisensituationen eingegangen. Das kann für Führungskräfte hilfreich sein, um sich selbst und die eigene Reaktionsweise besser zu verstehen, aber auch, um ein Gefühl und ein Verständnis für die Reaktionen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in einer Krisensituation zu entwickeln und damit als Führungskraft professionell umgehen zu können.

**Dauer:** 2 Stunden

**Gruppengröße:** max. 120 Personen

**Rahmenbedingungen:** Jede Führungskraft kann daran teilnehmen





**Referent: Dr. Georg Wögerbauer**  
Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut

Stärken stärken! :) 

**Kosten:** werden von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH übernommen

**TERMIN 1:** NÖ LGA Zentrale  
**Datum:** 14.10.2021  
**Uhrzeit:** 16-18 Uhr  
**Ort:** NÖ LGA Zentrale / großer Vortragssaal  
**Anmeldung bei:** karin.ditz@noe-lga.at

**TERMIN 2:** Waldviertel  
**Datum:** 08.11.2021  
**Uhrzeit:** 16-18 Uhr  
**Ort:** Vereinshaus Horn / Robert-Hamerling-Straße 9  
3580 Horn  
**Anmeldung bis:** 11.10.2021  
**Anmeldung bei:** sabrina.klinger@noe-lga.at

**TERMIN 3:** Mostviertel  
**Datum:** 18.11.2021  
**Uhrzeit:** 16-18 Uhr  
**Ort:** LK Mauer / Festsaal  
**Anmeldung bis:** 05.11.2021  
**Anmeldung bei:** presse.mostviertel@noe-lga.at

**TERMIN 4:** Thermenregion  
**Datum:** 13.12.2021  
**Uhrzeit:** 16-18 Uhr  
**Ort:** PBZ Bad Vöslau / Festsaal  
**Anmeldung bei:** Ansprechperson für die Anmeldung wird in jedem  
Klinikum und PBZ bekannt gegeben und gesammelt  
an Mag. Neuwirth übergeben

**TERMIN 5:** Region Mitte  
**Datum:** 18.01.2022  
**Uhrzeit:** 16-18 Uhr  
**Ort:** UK St. Pölten / Vortragssaal Haus A, 8. OG  
**Anmeldung bis:** 03.01.2022  
**Anmeldung bei:** Ingeborg.Bauer@noetutgut.at

**TERMIN 6:** Weinviertel  
**Datum:** 31.01.2022  
**Uhrzeit:** 16-18 Uhr  
**Ort:** LK Mistelbach / Mehrzwecksäle  
**Anmeldung bis:** 14.01.2022  
**Anmeldung bei:** martina.kmosko@noe-lga.at



# Vorträge zur mentalen Gesundheit für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## „Entspannt und gelassen den Arbeitsalltag meistern“

Wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft, viele Ereignisse kommen in immer kürzeren Zeitabständen auf uns zu. Dabei ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich auch einmal eine Auszeit zu gönnen.



Aber wie entspanne ich mich richtig?  
Was habe ich schon versucht? Was tut mir gut?  
Wie kann ich auch für zwei Minuten loslassen und leicht entspannen?

**Dauer und Ort:** 2 Stunden; interaktiver Vortrag – vor Ort oder als Webinar buchbar

**Buchung:** direkt bei den Moderatorinnen bzw. beim Moderator

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

## „EnergieReich! – Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen!“

Wie kommt meine Energie zustande? Welche Hormone sind dafür zuständig?  
Was tut mir gut? Wie achte ich auf meine inneren Sensoren?  
Wie lade ich am besten meine Batterien wieder auf?

Der Vortrag „EnergieReich!“ gibt Antworten auf diese Fragen.  
Lernen Sie nachhaltig mit der eigenen Energie umzugehen, Kraftquellen zu aktivieren und kleine Ruhepausen in den Alltag zu integrieren. Ihre Schritte zu mehr Wohlbefinden!



**Dauer und Ort:** 2 Stunden; interaktiver Vortrag – vor Ort oder als Webinar buchbar

**Buchung:** direkt bei den Moderatorinnen bzw. beim Moderator

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

## „Stress lass nach – mein Weg zu mehr Gelassenheit“

Um in Stresssituationen gefestigt zu sein, ist es hilfreich, grundlegende Fragen für sich zu klären:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?
- Wie halte ich die Balance bei lang anhaltenden Herausforderungen?

Der Vortrag „Stress lass nach – mein Weg zu mehr Gelassenheit“ bietet Tipps und Übungen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren können.

**Dauer und Ort:** 2 Stunden; interaktiver Vortrag – vor Ort oder als Webinar buchbar

**Buchung:** direkt bei den Moderatorinnen bzw. beim Moderator

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





## Bestell mich! – Nimm mich mit!

Weiterführende Unterlagen mit Tipps zur mentalen Gesundheit können Sie gerne unter [www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial) kostenlos bestellen oder downloaden.

### Moderatorinnen und Moderator:



**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



### TIPP:

Diese Broschüren legen wir Ihnen besonders ans Herz:



**Mentales Gesundsein –  
10 Impulse für Ihr Wohlbefinden**



**„Tut gut!“-Pflücktipps für Erwachsene**  
zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit



### TIPP: Angebote aus dem Bildungskatalog

Die NÖ Landesgesundheitsagentur bietet jährlich in ihrem zentralen Bildungsprogramm Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung an, beispielsweise zu den Themen „Achtsamkeitstraining“, „Gesundes Arbeiten – eigene Ressourcen nutzen, Grenzen respektieren“, „Mentale Stärke und Motivation im Job“, „Resilienz“.



22



23

## Kontakt

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

### WALDVIERTEL



**Elisabeth Kramreiter, BSc**

📞 0676 8587234-624

✉ Elisabeth.Kramreiter@noetutgut.at



**Alexandra Hofbauer, MBA**

📞 0676 8587234-423

✉ Alexandra.Hofbauer@noetutgut.at

### MOSTVIERTEL



**Mag.ª Berta Zacharias-Köberl**

📞 0676 8587234-325

✉ Berta.Zacharias-Koerberl@noetutgut.at

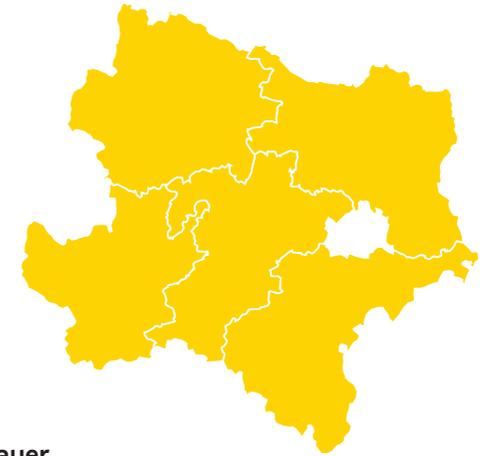
### REGION MITTE



**Mag.ª Ingeborg Bauer**

📞 0676 8587234-623

✉ Ingeborg.Bauer@noetutgut.at



### WEINVIERTEL



**Wilma Preimel, BA**

📞 0676 8587234-422

✉ Wilma.Preimel@noetutgut.at

### THERMENREGION



**Lorena Hoormann, BSc**

📞 0676 8587234-633

✉ Lorena.Hoormann@noetutgut.at

\*BGM: Betriebliches Gesundheitsmanagement





Gemeinsam  
gesund!



#### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:  
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Klostergasse 31, 3100 St. Pölten; Gestaltung und  
Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH ([www.sul.at](http://www.sul.at)); Fotos/Grafiken: iStockphoto.com;  
Druckabwicklung: Berger Print GmbH; September 2021



---

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:

 „Tut gut!“-Servicenummer:  
**02742 22655**

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

---



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

 [www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)