



**Spagat** innovative  
Gesundheitsförderung  
berufstätiger Frauen

# **Gesundheitszirkelarbeit mit Frauen Handbuch**

Erfahrungen, Tipps, Empfehlungen und  
Beispiele aus der Praxis

Elfriede Pirolt und Gabriele Schauer



# Einleitung

*„Der Morgen ist stressig. Die Familie ist zu versorgen, die Tochter ist im Kindergarten abzuliefern, der Große muss pünktlich zur Schule. Wenn ich morgens den Betrieb betrete, habe ich bereits ein hartes Stück Arbeit hinter mir.“*  
*„Natürlich schleppt man die Probleme von der Arbeit mit nach Hause. Ich hab oft ein schlechtes Gewissen, weil ich dann den Kindern gegenüber ungeduldig bin.“*

*„Für mich selbst bleibt keine Zeit; wenn ich etwas für mich selbst tun will, geht das nur auf Kosten des Schlafes.“*

*„Oft macht Unvorhergesehenes meine ganze Planung zunichte.“*

*„Ich könnte mir es nicht vorstellen, ‚nur‘ zu Hause zu sein. Mir ist der Kontakt zu den Kolleginnen wichtig – zu Hause würde mir die Decke auf den Kopf fallen.“*

*„Ich bin finanziell unabhängig. Wenn ich etwas Schönes sehe oder etwas für die Wohnung haben möchte, kann ich es kaufen, ohne meinen Mann fragen zu müssen.“*

*„Die Arbeit gibt mir Selbstbestätigung. Ich weiß, dass ich meine Leistung bringe und bin stolz darauf.“*

Mit diesen und ähnlichen Aussagen beschrieben berufstätige Frauen im Rahmen des Projektes **„Spagat“** – innovative Gesundheitsförderung berufstätiger Frauen<sup>1</sup> die Nachteile, aber auch die Vorzüge ihrer Berufstätigkeit und die Mühen, Berufstätigkeit und „private“ Verpflichtungen zu vereinbaren.

Anspruch des Projektes **„Spagat“**<sup>1</sup>, das von Jänner 2000 bis September 2001 in Oberösterreich durchgeführt wurde, war es, innerhalb betrieblicher Gesundheitsförderungsprojekte gezielt auf die Probleme berufstätiger Frauen einzugehen. Zwei große Fragen standen im Vordergrund:

**„Welchen Belastungen sind berufstätige Frauen ausgesetzt?“**

**„Welche Vorschläge haben sie selbst, um ihre Situation zu erleichtern?“**

Um mit den Betroffenen in den Betrieben ihre Situation zu erheben, Probleme zu analysieren und Lösungsvorschläge zu finden, wurde das in betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten bereits bewährte Instrument der Gesundheitszirkel eingesetzt und versucht, Inhalte und Arbeitsweise den Bedürfnissen

berufstätiger Frauen anzupassen. Das Ergebnis dieser Bemühungen wird in diesem Handbuch vorgestellt, dessen Schwerpunkt die Darstellung der konkreten Arbeitsweise in den Betrieben bildet. Um eine bessere Verständlichkeit zu gewährleisten, werden auch Anliegen und Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung, im speziellen der betrieblichen Gesundheitsförderung, beschrieben. Weiters wird der theoretische Zugang der Projektmitarbeiterinnen zum Thema „Frau – Arbeit – Gesundheit“ umrissen, da sich daraus auch die spezielle Vorgangsweise in den Gesundheitszirkeln des Projektes Spagat erklärt.

Wir hoffen, mit dieser Arbeitsunterlage interessierten Personen einen Einblick in die Arbeitsweise von Gesundheitszirkeln zu geben und zu vermitteln, dass betriebliche Gesundheitsförderung den Bedürfnissen von Frauen nur dann gerecht wird, wenn sie gezielt auf deren Lebensrealität eingeht und Belastungen ganzheitlich thematisiert<sup>2</sup>.

Die Teilnehmerinnen in den Gesundheitszirkeln machten deutlich, dass sie Expertinnen ihres Alltags sind, die Probleme orten und analysieren können und auch über ein großes Problemlösungspotential verfügen. Wir hoffen, dass immer mehr Unternehmen im Interesse der Betroffenen aber auch im eigenen Interesse darauf eingehen. Denn:

**Nicht mitreden zu können macht krank!**

Linz, September 2001

Mag. Gabriele Schauer e.h.  
Mag. Elfriede Pirolt e.h.

<sup>1</sup> Genauere Informationen zum Projekt Spagat sind dem Kapitel „Projektbeschreibung Spagat“ zu entnehmen.

<sup>2</sup> Wer sich allgemeiner zu Fragen betrieblicher Gesundheitsförderung informieren möchte, sei auf das ausführliche „Handbuch betriebliche Gesundheitsförderung“ (2. Auflage 2001) verwiesen. Herausgegeben wird dieses Handbuch vom „Österreichischen Netzwerk betrieblicher Gesundheitsförderung“. Es kann bei der OÖ Gebietskrankenkasse (Frau Martine Blutsch), Gruberstr. 77, 4020 Linz, Tel. 0732/7807/2851 bestellt werden.

## **Kapitel 1: Gesundheitsförderung**

<b>Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung</b>	7
<b>Betriebliche Gesundheitsförderung</b>	7
<b>Verschiedene Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung</b>	9
<b>Gesundheitszirkel als ein zentrales Instrument betrieblicher Gesundheitsförderung</b>	10

## **Kapitel 2: Das Projekt „Spagat – innovative Gesundheitsförderung berufstätiger Frauen“**

<b>Beschreibung des Projektes</b>	13
-----------------------------------	----

## **Kapitel 3: Theoretischer Zugang**

<b>Frau &amp; Arbeit</b>	15
<b>Frau &amp; Gesundheit</b>	18

## **Kapitel 4: Praxis**

<b>Überblick über den Ablauf eines betrieblichen Gesundheitsförderungsprojektes</b>	21
<b>Der Steuerungskreis in der Praxis</b>	27
<b>Der Gesundheitszirkel in der Praxis</b>	29
1. Treffen: Einstieg	29
2. Treffen: Umfassende Problemsammlung	30
3. bis 5. Treffen: Detaillierte Problembearbeitung	32
6. Treffen: Thematisierung des „Spagats“	33
7. Treffen: Sichern der Ergebnisse/Vorbereitung der Präsentation	34
Präsentation	34
<b>Moderation eines Gesundheitszirkels</b>	36

## **Anhang**

Anhang 1: Programm des ersten Treffens eines Steuerungskreises	39
Anhang 2: Vorlage „Mein Arbeitsalltag“	40
Anhang 3: Anleitung einer Phantasiereise	41
Anhang 4: Arbeitsblatt „Problemsammlung“ (Einzelarbeit)	43
Anhang 5: Anonymisiertes Beispiel einer ersten Problemsammlung	45
Anhang 6: Beispiel einer Problemreihung	47
Anhang 7: mindmap zur Problembearbeitung	48
Anhang 8: Anonymisiertes Beispiel aus einer Präsentationsunterlage	49
Anhang 9: Verwendete Literatur	51



