



**fit2work**

# Für ein gesundes Arbeitsleben

**Beratung für  
Personen und Unternehmen**



**fit2work**

**miteinander.  
besser. arbeiten.**



freiwillig  
vertraulich  
kostenlos

# Für wen ist fit2work?

## fit2work – das ist 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 Belegschaft erhalten bzw. ein Betriebliches Eingliederungsmanagement etablieren wollen.

**fit2work** ist flächendeckend in **ganz Österreich** verfügbar. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter der **Serviceline 0800 500 118** oder per E-Mail an **info@fit2work.at**

### FALLBEISPIEL

## Bürokräft 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 Unter-

nehmen 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.“



# fit2work-Beratung verbessert Ihre persönliche Erwerbsfähigkeit

## fit2work begleitet Sie in ein gesundes Arbeitsleben.

Ein Drittel der in Österreich lebenden Personen 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 Arbeitnehmerinnen 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.

### Was ist fit2work?

- **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 Sozialversicherungsträger, 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 bzw. arbeitspsychologischen 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 in 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.

### 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.“





## Die Phasen einer fit2work-Personenberatung



### **Basisinformation**

Erstinformation sowie Klärung allgemeiner Fragen



### **Erstberatung**

Abklärung der IST-Situation, Unterstützung und Information zur Wiedereingliederungsteilzeit



### **Basischeck**

Erfassung des Gesundheitszustandes und Ableitung von medizinischen Empfehlungen für die Betroffenen



### **Case Management**

Erarbeitung von konkreten Maßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit



### **Feedback-Gespräch (Erfolgsmessung)**

Reflexion der Erreichung der vereinbarten Maßnahmen und Einleitung weiterer allfälliger Schritte

# Sind Sie fit2work?

## Testen Sie Ihre Arbeits-Fitness.

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

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

1  2  3  4  5

1. Meine Arbeit empfinde ich als Belastung.

1  2  3  4  5

2. Mir fehlt schon am Morgen die Energie für meine Arbeit.

1  2  3  4  5

3. Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.

1  2  3  4  5

4. Durch meine Arbeit bin ich antriebslos und leicht reizbar.

1  2  3  4  5

5. Mir fehlt die Zeit, mich gesund zu ernähren.

1  2  3  4  5

6. Ich kann mit keinem über meine Probleme in der Arbeit sprechen.

1  2  3  4  5

7. Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.

1  2  3  4  5

8. Ich leide unter Schlafproblemen.

1  2  3  4  5

9. Ich habe Angst, meinen Arbeitsplatz zu verlieren.

1  2  3  4  5

10. Ich weiß nicht, wie ich das alles ändern kann.

## Ergebnis

### ● 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 vorbei! 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.



**Bitte kontaktieren  
Sie fit2work**



**Sie haben  
Beratungsbedarf**



**Sie sind fit2work**



## Mit unserer Beratung sind alle in Ihrem Unternehmen fit2work

**fit2work bietet kostenfreie Beratung für Betriebe.**

Als **Betrieb** kennen Sie das vielleicht: Eine wichtige Person in Ihrem Unternehmen 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 Beschäftigte 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 erhalten werden kann. Das gilt auch für chronisch Kranke oder beim Auftreten gesundheitlicher Krisen.

## 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

### FALLBEISPIEL

## fit2work-Beauftragte

„Seit einiger Zeit bin ich **fit2work-Beauftragte** in einem kleinen Produktionsbetrieb. Die Beschäftigten 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.“



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 insbesondere beim Aufbau eines systematischen Prozesses zur (Wieder-)Eingliederung von betroffenen Beschäftigten. Die **fit2work Betriebsberatung** 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 Beschäftigten. Im Sinne der Nachhaltigkeit werden Unternehmen ermächtigt, diese Maßnahmen nach der Beratung eigenständig fortzuführen.
- Die **fit2work-Betriebsberatung** hilft Ihrem Unternehmen dabei, Arbeitsorganisation, Arbeitsabläufe und Arbeitsmittel so zu gestalten, dass die Arbeitsfähigkeit 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 Beschäftigten. 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



Betriebs-  
beratung

**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 sorgsamem Umgang mit Krankheit und Gesundheit im Vordergrund.

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

#### 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.“



## 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

Sensibilisierungsworkshop, Klärung der betriebs-spezifischen Herausforderungen, Beratungsvereinbarung zwischen fit2work und Ihrem Unternehmen

Modul  
**1**

### Analyse

Erstscreening und Erhebung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit Ihrer Belegschaft

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

# Ist Ihr Unternehmen fit2work?

Testen Sie, ob Ihr Unternehmen Hilfe braucht.

Bitte bei jeder Frage **JA** oder **NEIN** ankreuzen.

JA	NEIN	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ist Ihr Unternehmen an der Gesundheit der Beschäftigten interessiert, braucht aber noch Unterstützung?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gibt es in Ihrem Unternehmen noch keine systematische Vorgehensweise zur (Re-)Integration von Beschäftigten 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 Beschäftigten nützen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Möchten Sie Ihre Beschäftigten bis zur Alterspension gesund in Ihrem Unternehmen halten?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wollen Sie dazu beitragen, dass Wissen und Erfahrung Ihrer Beschäftigten 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 Beschäftigten zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

# Schritt für Schritt in ein gesundes Arbeitsleben



**Familie  
Freunde**

**Gesell-  
schaft**

**Politik**

Nach Juhani Ilmarinen und dem Institut für Arbeitsfähigkeit

# Für ein gesundes Arbeitsleben

Ihr regionales Beratungsteam finden Sie unter:  
**www.fit2work.at**



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

**Beratungstermine nach Vereinbarung**  
(auch Abendtermine möglich)  
info@fit2work.at

**fit2work** wird finanziert von:

 Bundesministerium  
Arbeit und Wirtschaft



 Sozialministeriumservice



## **Impressum:**

Sozialministeriumservice, Babenbergerstraße 5, 1010 Wien.

**E-Mail:** fit2work@sozialministeriumservice.at. **Fotos:** Sozialministeriumservice, freepik.

**Layout:** feelhower. **Druck:** PurePrint® – innovated by gugler\*

DruckSinn. Gesund. Rückstandsfrei. Klimapositiv. © drucksinn.at