

FF1.3 : Fort- und Weiterbildung für Akteur\*innen in der BGF

*Neue Vortragsformen umsetzen –  
von der Krise zur BGF-Toolbox*

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) war bis 31. Dezember 2019 in neun eigenständige Gebietskrankenkassen gegliedert und wurde am 1.1.2020 zu einem Träger zusammengelegt.

- Neun unterschiedliche BGF-Angebote, die schrittweise bis heute harmonisiert werden.
- Die BGF-Prozessbegleitung für Unternehmen wurde 2022 österreichweit einheitlich ausgerollt.
- Im Frühjahr 2020 kam Covid 19 und auf einmal hieß es für viele Beschäftigte: „Homeoffice“. Somit wurde unser Angebot für Betriebe praktisch auf Null gefahren -> aus diesem Grund haben einzelne Bundesländer (Wien, Niederösterreich und die Steiermark) Pilotprojekte (Onlinevorträge) im Frühjahr 2021 für Betriebe getestet.
- Im Herbst 2021 wurde dann das erste österreichweite Onlineangebot für alle Betriebe und Bundesländer ausgearbeitet.

Niederschwellige, kostenlose Online-Vorträge zu verschiedenen Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Mentale Gesundheit
- Führung & Kommunikation
- Sucht & Tabakentwöhnung
- Lehrlinge

Im März, Juni und Oktober jeweils 2 Vorträge, wobei jeder Vortrag an 3 Terminen zu unterschiedlichen Tageszeiten stattfand.



## Statistik zu unserer Online-Vortragsreihe 2022:

- 84 Online-Vorträge im März, Juni und November
- 13 Vortragende
- 20 verschiedene Themen
- 5.400 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Adaptierung der Durchführung:

Anfang März – Ende Mai; Mitte September bis Ende November

- 22 Vorträge März
- 20 Vorträge April
- 24 Vorträge Mai
- 24 Vorträge September
- 24 Vorträge Oktober
- 20 Vorträge November

Anzahl der Vorträge von einmal bis zu maximal vier Mal (2x Frühjahr/2x Herbst)

## Statistik Online-Vortragsreihe 2023:

- 134 Online-Vorträge
- 21 Vortragende
- 45 verschiedene Themen (Themen aus 2022 und neue Themen)
- 11.402 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

# Facts und Learnings der ersten zwei Jahre

Die verlängerten Zeiten der Durchführung, wurden sehr gut angenommen.

Zeit-Slots: 1 x Vormittag, 2 x Nachmittag (13:00 – 15:00 Uhr und 15:00 bis 17:00 Uhr waren gut ausgebucht)

Verbesserungen für 2024:

- Aufgrund von Fairness haben wir die Anmeldungen vorerst einmal auf das Frühjahr beschränkt (die Herbsttermine haben wir jedoch schon in der Aussendung im Jänner mitkommuniziert).
- Mitte Juni wird das Herbstprogramm nochmals ausgesendet – Anmeldungen konnten ab dann für den Herbst durchgeführt werden.

Neues Anmeldetool – wurde intern programmiert und kommt seit 2024 zum Einsatz

## Statistik Online-Vortragsreihe 2024:

- 144 Online-Vorträge + Multiplikatoren Ausbildung „Psychisch stark mit MindGuard“
- 27 Vortragende - davon 16 neue Vortragende
- 49 verschiedene Themen
- 10.150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

## Facts und Learnings aus 2024

- Neues internes Anmeldemanagementtool hat sich gut etabliert.
- Die gewählten sechs Monate für Vorträge von März bis Ende Mai und Mitte September bis Ende November werden für 2025 adaptiert: **Mitte Februar bis Anfang Mai.**
- Das gewählte System der Vortragsaufteilung war - im Nachhinein für 2024 betrachtet - aus meiner persönlichen Sicht nicht ideal: zu wenige neue Themen im Herbst → wurde für das Jahr 2025 verbessert.
- Die Präsentation/das Handout werden von den Vortragenden am Ende des Vortrages den Teilnehmenden über den Chat selbst zur Verfügung gestellt.

Frühjahr = 88 Vorträge

Herbst = 97 Vorträge

115 Themen gesamt

- Frühjahr 38 Themen
- Herbst 49 Themen
- beide Turnus 28 Themen

Bewegung: 28 Vorträge

Ernährung: 41 Vorträge

Mentale G.: 78 Vorträge

Führung/Kommunikation: 22 V.

Sucht & Tabak: 4

Lehrlinge: 4

Sonstiges & Nachhaltigkeit: 8 V.

Von den 51 Vortragenden sind nur noch 2 Vortragende aus unserem ersten Jahr 2022 dabei.

Erstmalig: 7 Rauchentwöhnungskurse exklusiv für BGF-Betriebe

- 185 Online-Vorträge
- 2 Multiplikatorentrainings „Psychisch stark mit MindGuard“
- 7 Nikotinfrei Gruppenentwöhnungskurse online
- 51 Vortragende - davon **31 neue Vortragende**
- 115 Themen gesamt - davon **83 NEUE** und **32 ALTE**
- 11.434 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

# Entwicklung über die Jahre


	Anzahl der Vorträge	Vortragende	Themen	Gesamtteilnehmende
Jahr 2022	84	13	20	5.400
Jahr 2023	134	21	45	11.402
Jahr 2024	144 + Multiplikatoren- ausbildung	27	49	10.150
Jahr 2025	185 + Multiplikatoren- ausbildung + Entwöhnungskursen	51	115	11.434

## Mitarbeiter\*innen bewegen Mitarbeiter\*innen Psychisch stark mit „BGF-MindGuard“


The screenshot shows the ILIAS learning platform interface. At the top left is the logo of the Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) and the text 'Betriebliche Gesundheitsförderung'. Below this is a navigation menu with icons for 'Magazin', 'Schulungen', 'Lernerfolge', 'Administration', and 'Support'. The main content area is titled 'BGF-Multiplikatorenschulungen' and contains a paragraph of text and two image cards.

**BGF-Multiplikatorenschulungen**

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) werden Sie durch die Absolvierung der Multiplikatorenschulung MbM und/oder MindGuard befähigt, Ihr Wissen anhand Kurzpausenübungen an Ihre Kolleg\*innen im Betrieb weiterzugeben.



**MbM**  
Mitarbeiter\*innen bewegen Mitarbeiter\*innen

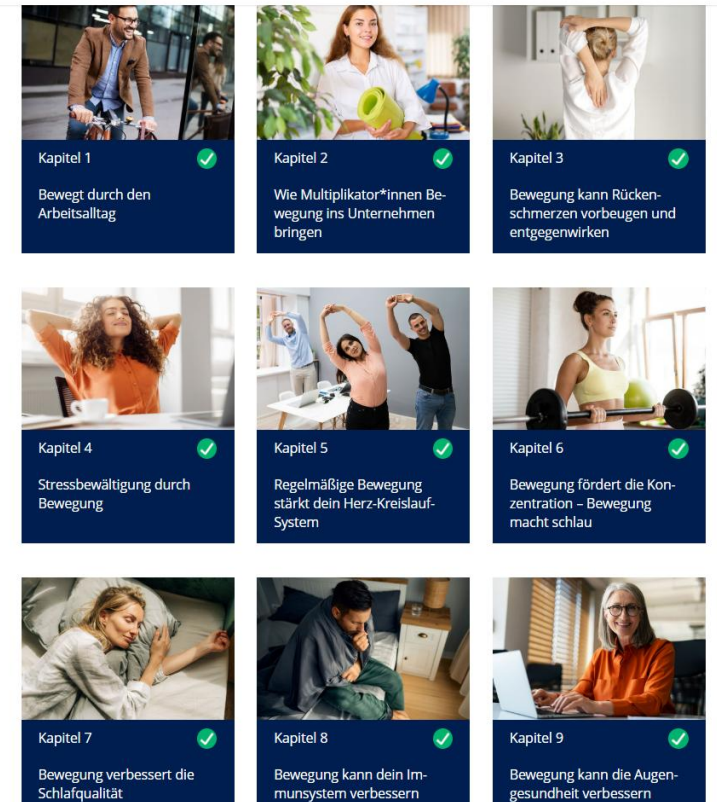


**MindGuard**  
Psychisch stark mit BGF-MindGuard

## Was ist Mitarbeiter\*innen bewegen Mitarbeiter\*innen?

Das Programm „Mitarbeiter\*innen bewegen Mitarbeiter\*innen (MbM)“ ist ein kostenloses Angebot im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Aktivierung am Arbeitsplatz unter dem Motto: „Jede Bewegung zählt.“

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur positiven Wirkung von Bewegung auf Rückengesundheit, Stressabbau, Konzentration und allgemeines Wohlbefinden, zielt das Programm darauf ab, gesunde Routinen und bewegte Pausen in den betrieblichen Alltag zu integrieren.




Quelle: Screenshot aus der ILIAS-Lernplattform

## Psychisch stark mit BGF - MindGuard

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) stärkt Gesundheit und Wohlbefinden durch mitgestaltete Arbeitsbedingungen, Beteiligung und Kompetenzförderung. Das Programm „Psychisch stark mit BGF-MindGuard- Schulung für Multiplikator\*innen“ befähigt Beschäftigte, als Multiplikator\*innen gesundheitsförderliches Verhalten in den Arbeitsalltag zu bringen – durch einfache Übungen, die ohne Vorkenntnisse durchführbar sind. MindGuard hilft Mitarbeitenden, ihre persönlichen Möglichkeiten im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz zu verbessern.




Einführung   
Einleitung und Zielsetzung  
des Kurses




Modul 1   
Psychologische Grundlagen




Modul 2   
Wege aus dem Stress



Modul 3   
Erfolgreiche Umsetzung im  
Betrieb



Modul 4   
Abschlussquiz und weitere  
Informationen

## Was ist BGF-MindGuard?

In der heutigen schnelllebigen Welt spielt die mentale Gesundheit der Mitarbeiter\*innen eine entscheidende Rolle. Stress, Druck und Herausforderungen sind Teil des Arbeitsalltags und wirksame Instrumente zur Bewältigung sind notwendig.

Das kostenlose Programm BGF-MindGuard zielt darauf ab, die mentale Gesundheit in Ihrem Betrieb zu stärken.

Die Aufgabe der Multiplikator\*innen – den MindGuards – besteht darin, Wissen und Übungen weiterzugeben, die ihren Kolleg\*innen dabei helfen können, achtsam mit sich selbst und ihren Belastungen umzugehen.

# Ausschreibung Referent\*innenpool

Die Entscheidung für eine internationale Ausschreibung (Open-House-Verfahren) im Bereich Referent\*innenpool erfolgte Anfang 2025.

Im September 2025 ging die Veröffentlichung online und bis auf Teilbereiche ist der Ausschreibungsprozess bereits wieder geschlossen.

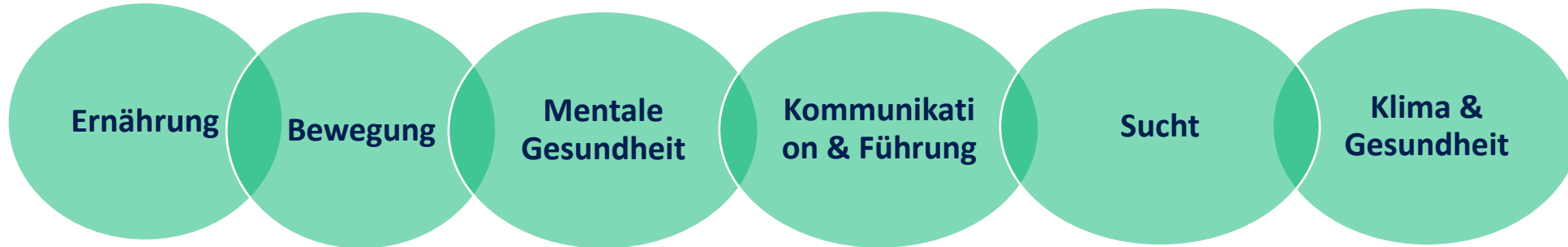
## Ziele:

Standardisierung, Harmonisierung sowie Steuerung und Qualitätssicherung der regionalen und bundesweiten analogen und digitalen ÖGK-Angebote in der BGF.

Betrieben in allen Bundesländern steht nun das gleiche Angebot zur Verfügung.

Es wurden in zahlreichen Themenbereichen Expertinnen und Experten für die Durchführung von Vorträgen, Workshops und Seminaren gesucht.

# Festgelegte Themenbereiche im Referent\*innenpool

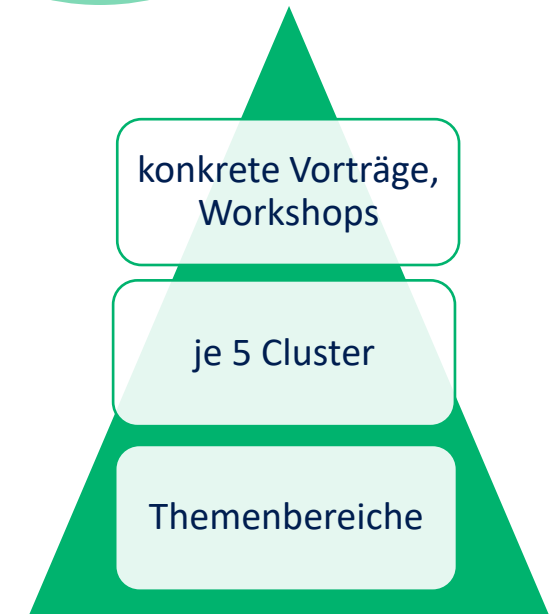


## + weitere Querschnittsthemen



### Referent\*innen - Anforderungen

- Allgemeine Voraussetzungen
- Fachspezifische Qualifikationen
- Praktische Erfahrung
- Angabe zum Einsatz (Themenbereich, Setting, Region)



# Ausschreibung Referent\*innenpool

Beispiel Ausbildungsnachweise im Themenbereich Bewegung:

## 2.3. Themenbereich Bewegung

Cluster	Ausbildungsnachweise Kategorie I	Ausbildungsnachweise Kategorie II	Fachspezifische Anforderung und praktische Erfahrung	Settingspezifische Zusatzanforderungen
Grundlagen einer gesundheitswirksamen Bewegung	<p>- Vorlage der Bestätigung des Abschlusses eines Fachhochschul- bzw. Universitätsstudiums (Masterstudium/ Diplomstudium) einer der folgenden Studien- bzw. Fachrichtungen oder Abschluss einer der folgenden Ausbildungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehramtsstudium Bewegung und Sport</li> <li>Sport- und Bewegungswissenschaften</li> <li>Ergotherapie*</li> <li>Physiotherapie*</li> <li>Ärztin:Arzt für Allgemeinmedizin (Zusatzausbildung Sportmedizin)</li> <li>Fachärzt:in für Orthopädie</li> <li>Fachärzt:in für Physikalische Medizin</li> </ul> <p>- Vorlage der Bestätigung des Abschlusses einer oder mehrerer Ausbildungen in Bezug zum jeweiligen Themencluster unter Angabe der Spezialisierung (bspw. Rückengesundheit, Fitness- und Gesundheitssport, Bewegungscoach) als Trainer:in / Instruktor:in</p> <p>- Positive Absolvierung eines qualitätssichernden Interviews mit Fachpersonal der ÖGK zur Überprüfung der fachlichen Eignung (nur bei Bedarf)</p>	<p>- Vorlage der Bestätigung des Abschlusses einer oder mehrerer Ausbildungen in Bezug zum jeweiligen Themencluster unter Angabe der Spezialisierung (bspw. Rückengesundheit, Fitness- und Gesundheitssport, Bewegungscoach) als Trainer:in / Instruktor:in</p> <p>- Positive Absolvierung eines qualitätssichernden Interviews mit Fachpersonal der ÖGK zur Überprüfung der fachlichen Eignung (nur bei Bedarf)</p>	Kategorie I: 2 Referenzen Kategorie II: 4 Referenzen	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen
Bewegung, Team und Ich			Kategorie I: 2 Referenzen Kategorie II: 4 Referenzen	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen
Gesundheitssport			Kategorie I: 2 Referenzen Kategorie II: 4 Referenzen	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen
Bewegung und mentale Gesundheit			Kategorie I: 2 Referenzen Kategorie II: 4 Referenzen	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen
Sportart- und altersspezifische Formen der Bewegung			Kategorie I+II: 4 Referenzen Zusatzausbildung in der jeweiligen Sportart erforderlich	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen
Gesundheitskompetenz – Grundlagen			Kategorie I+II: 2 Referenzen	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen
Gesundheitskompetenz in der Bewegung			Kategorie I+II: 2 Referenzen	<b>Schule:</b> mind. 1 Referenz mit der Zielgruppe Schüler:innen

\* Abschluss der Ausbildung auf Bachelor-Niveau ausreichend.

# Ausschreibung Referent\*innenpool

## Unsere Vorteile in diesem Open-House-Verfahren:

Qualitätsgesicherte qualifizierte Vortragende

Neben den Ausbildungsnachweisen werden auch aktuelle Referenzprojekte in den jeweiligen Clustern benötigt.

Im Open-House-Verfahren definierte Formate zu fixen Kostensätzen – die Leistung wird aus dem Referent\*innenpool anhand einheitlicher Leistungsvereinbarungen direkt abgerufen.

Vortragende können in den verschiedenen Settings BGF, Schule, Verein oder für bestimmte Zielgruppen bzw. die Gesamtbevölkerung abgerufen werden.

Falls neue Vortragende gesucht werden ist das Open-House-Verfahren wieder sehr leicht zu öffnen (auch in Teilbereichen möglich) und kann ganz leicht auch wieder geschlossen werden.

Neben Vorträgen oder Workshops können auch Konzepte in allen Themenbereichen abgerufen werden, die nach Ausarbeitung in das Eigentum der ÖGK übergehen.

# Resümee und Ausblick

Die Pandemie kam überraschend und zeigte, dass die ÖGK im Bereich der online Wissensvermittlung Defizite aufwies. In der Betrieblichen Gesundheitsförderung konnten wir diese Lücke sehr rasch schließen.

Das Angebot in der BGF wird sehr gut angenommen, das zeigen uns auch die vielen Rückmeldungen zu Beginn des Jahres: „*Gibt es die Toolbox 2026 wieder?*“ da es beim Programm 2026 aufgrund der Ausschreibung zu einer Verzögerung kommt.

Vor allem der Ausbau im Bereich digitale Wissensvermittlung wird auch in den nächsten Jahren vorangetrieben werden. Gerade Formate wie die Gesundheitscoaches bringen viel Potential mit sich.

Die Abrufe im Referent\*innenpool müssen aufgrund der in den Ausschreibungsunterlagen definierten Vorgaben abgefragt werden.

**Das Maßnahmenangebot der BGF ist gekommen um zu bleiben!**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Für Rückfragen gerne an:

Dr. Jörg Eidher, MBA,  
[joerg.eidher@oegk.at](mailto:joerg.eidher@oegk.at)

Mag. Manfred Löffler  
[manfred.loeffler@oegk.at](mailto:manfred.loeffler@oegk.at)