

CoWorkOut im Coworking: PostWerkStatt startet Pionierprojekt zur Gesundheitsförderung

Von Yoga über ergonomische Arbeitsplätze bis hin zu Stressresilienz: Zum ersten Mal bietet mit der PostWerkStatt in Ottensheim ein Coworking-Space Betriebliche Gesundheitsmaßnahmen für die dort arbeitenden Selbstständigen, Teleworker_innen und Ein-Personen-Unternehmen. Gefördert wird das Pilotprojekt vom Fonds Gesundes Österreich.

Am 27. Februar betritt der Coworking-Space PostWerkStatt in der Donaugemeinde Ottensheim Neuland: Mit dem Kick-off des Pilotprojekts CoWorkOut bietet erstmals ein österreichischer Coworking-Space verschiedene Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) für Selbstständige, Teleworker_innen und Ein-Personen-Unternehmen (EPU) an. „Das Angebot richtet sich primär an die Coworkerinnen und Coworker der PostWerkStatt, aber auch an alle Selbstständige in Ottensheim und Umgebung“, sagt Stefan Parnreiter-Mathys, der Betreiber der PostWerkStatt. „Gemeinsam ist man weniger allein – und vor allem auch gesünder.“

Auf Bedürfnisse der EPU eingehen

Zum offiziellen Start sind alle Interessierten aus Ottensheim und der Region eingeladen. Dabei sollen in einem ersten Schritt die Wünsche und Bedürfnisse der Selbstständigen erhoben werden, um die Maßnahmen zielgerichtet anbieten zu können. „Es werden systematisch die physischen und psychischen Belastungen der Coworker_innen analysiert, darauf aufbauend planen wir gemeinsam die nötigen Maßnahmen, um genau dort zu unterstützen, wo Handlungsbedarf gegeben ist“, erklärt Parnreiter-Mathys. „Einzelunternehmer_innen werden Teil eines BGF-Prozesses und erhalten dort Unterstützung, wo sie benötigt wird.“

Das CoWorkOut umfasst in der Praxis zahlreiche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung: Vorträge zu Gesundheitsthemen, bewegte Mittagspausen, die Bereitstellung ergonomischer Betriebsmittel, kostenlose Yoga-, Pilates- und andere Bewegungsangebote, Meditation und Achtsamkeitstrainings, kostenloses Coaching und gemeinsame soziale Aktivitäten. Der Impact der Maßnahmen wird in laufenden Gesundheitszirkeln im Coworking-Space reflektiert.

Neue Zielgruppe für Gesundheitsmaßnahmen

„Bisher gibt es solche Prozesse zur Betrieblichen Gesundheitsförderung vor allem in mittelgroßen bis großen Unternehmen“, schildert Parnreiter-Mathys. „Aber was tun Einzelunternehmerinnen und -unternehmer, die keinen Dienstgeber haben, der auf ergonomische Stühle, eine Arbeitsplatzevaluierung, psychologische Unterstützung oder Trainings bei Rückenschmerzen anbietet?“ Oft fehlt es den Selbstständigen an den zeitlichen und finanziellen Ressourcen, aber auch an den nötigen Kompetenzen, um auf die eigene „betriebliche Gesundheit“ zu achten und Maßnahmen zu ergreifen, argumentiert Parnreiter-Mathys. „Daher betreten wir mit CoWorkOut Neuland: Noch nie zuvor wurden EPU in einem Coworking-Space als betriebliches System betrachtet und somit zur Anspruchsgruppe von BGF.“ Ermöglicht wird diese Pionierleistung durch die Unterstützung des FGÖ und die kompetente Projektmitarbeit von ÖSB und gesundesteam.at.

Stefan Parnreiter-Mathys
Linzer Straße 17, 4100 Ottensheim
0664 75 57 12 13
postwerkstatt@ottensheim.at
www.postwerkstatt.at



Über die PostWerkStatt

Seit Herbst 2019 bietet die PostWerkStatt im zentral gelegenen Gasthaus zur Post in Ottensheim 15 professionelle Arbeitsplätze für Selbstständige, Teleworker_innen, Unternehmensgründer_innen oder Menschen, die auch in Zeiten von Homeoffice gerne gemeinsam mit anderen arbeiten – egal ob für einige Stunden, Tage oder als fixer Arbeitsplatz. Schnellstes Internet, ein Seminarraum mit hochwertiger Videokommunikation sowie ein umfassendes Drucker- und Plotter-Service runden das Angebot ab. Im Februar 2022 hat das PostStudio im gleichen Gebäude eröffnet – ein voll ausgestatteter Bewegungsraum, um die geplanten Gesundheitsmaßnahmen unter einem Dach anbieten zu können.

Kontakt

Stefan Parnreiter-Mathys
0664 75 57 12 13
postwerkstatt@ottensheim.at
www.postwerkstatt.at