AMIGO - Aktive Personenmobilität in Gesundheitsprogramme von Organisationen integrieren

interreg | Europäische Union – Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Evaluation beWEGt-Programm

Befragungszeitraum:
t0: Mai 2022: Prä-Befragung N=60 (t0 – Kick-off Programm)
t1: Juli 2022: Post-Befragung N=42 (t1 – Programmende)
t2: Oktober 2022: Post-Post-Befragung N=25 (3 Monate nach Programmende)

Prä-Post-Abgleich N=31 (Bedingung: Zuordnung der Befragungen möglich)

Befragungsmodus: Online-Befragung

DAS PROGRAMM

beWEGt – neue Gewohnheiten, die uns voranbringen

Ziel neue Gewohnheiten etablieren für mehr Bewegung im Alltag durch u.a. umweltfreundlichere Arbeitswege
Dauer 12 Wochen, durchgeführt durch unternehmensinterne beWEGt-Koordinator:innen

Unternehmensübergreifende Analyse

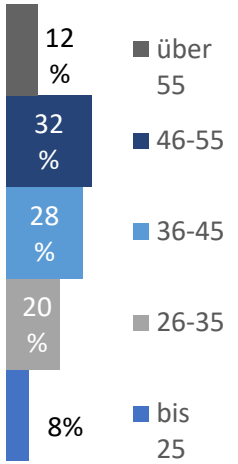
Liechtensteiner Landesverwaltung, Haberkorn, Landeskrankenhaus Hohenems, Hilcona, Netzwerkstatt Alpen

2 Länder | 5 Unternehmen

Wer wurde mit dem Programm erreicht?

Ergebnisse der t0: Kick-off Befragung (N=60)

Alle Altersgruppen



82% Frauen

18% Personen mit Migrationshintergrund*

über 30 % wollen aktiver zur Arbeit

53% haben Kinder

~ 80% beruflich überwiegend sitzende Tätigkeit

* außerhalb der DACH-Region . Personen, die selbst und/oder deren Eltern beide außerhalb der DACH-Region geboren wurden (in Anlehnung an Definition der Statistik Austria).

Was hat sich verändert? Was hat den Teilnehmer:innen gefallen?

Ergebnisse Prä-Post-Abgleich N=31 (t0 & t1) und t2

90% Empfehlungen

Verbesserung in der **physischen und mentalen Gesundheit**.

Nach beWEGt kennen fast alle **Strategien** um ihre **Alltagsaktivität** zu steigern.
=>Steigerung von 77% auf 96%

Auch 3 Monate nach Programmende:
(1) geben **40%** an öfter **umweltfreundlich** zur Arbeit zu kommen.
(2) **Über 60%** gaben an, auch jetzt noch **mehr Bewegung** in ihrem Alltag zu haben.

~ **80%** haben **mehr Bewegung** in ihren Alltag gebracht

Verbesserte Selbstwirksamkeit!
Nach Teilnahme sind fast alle davon überzeugt, dass sie ihre gesundheitlichen Ziele aus eigener Kraft erreichen können.

Die Dauer des Programms!! Es ging immer wieder weiter 😀😀

Bewegungen und Motivation in der Gruppe

Die wissenschaftl. Infos zu Gesundheit in den beWEGt Blättern …

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich – Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich
aks gesundheit im ländle vor ort
Vorarlberg unser Land
Energieinstitut Vorarlberg
Kanton St.Gallen
energieagentur st.gallen
AOK Die Gesundheitskasse
Landesverwaltung Fürstentum Liechtenstein
CIPRA Leben in den Alpen