

# 360°

BGM

22 | TITELTHEMA

## Erfolgskurs

**Eine Weiterbildung, die sich auszahlt:** Mit der IKK Südwest zum Betrieblichen Gesundheitsmanager werden und Ihr Unternehmen fit für die Zukunft machen!

24 | **SALUT!**  
**DaSein gestalten.**

28 | **Frisch ans Werk!**  
**Aber gelassen.**

Die IKK Südwest beim Saarbrücker Gesundheitskongress 2019

Entspannt und trotzdem produktiv:  
Tipps von Stress-Experte Michael Hilgert

22 | TITELTHEMA

## Erfolgskurs in Sachen Gesundheit

Wissen, was Sie weiterbringt:  
So werden Sie Experte für  
Betriebliches Gesundheits-  
management



### IMPRESSUM

**360°**, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest

Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen für Unternehmen

**HERAUSGEBER:** IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

**VERANTWORTLICHE:** Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.),

Torsten Nenno (Red.), Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

**TEXTE:** MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied

**LAYOUT & GRAFIK:** Jagg – Idee & Identität • Martin Maier • www.jagg.saarland

**TITEL-ILLUSTRATION:** Büke Schwarz • www.buekeschwarz.com •

studio@buekeschwarz.com

**GESTALTUNG:** FBO GmbH • Marketing und Digitales Business

Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken

**REDAKTION:** IKK Südwest, MALTHA MEDIA

**KONTAKT ZUR REDAKTION:** redaktion@ikk-sw.de

**DRUCK:** pva Druck und Medien-Dienstleistungen AG,

Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz

**AUFLAGE:** 75.000

**ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich

**VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland

**BILDNACHWEIS:** Shutterstock, Michael Schild, Karin Berneburg, Simone Reichelt,

Andreas Schlichter, Mario Zgoll, Ralf Hasselberg, FBO/Manuela Meyer,

HWK Saar/Peter Diersch, Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie

Rheinland-Pfalz/Martina Pipprich, Saarländische Staatskanzlei, Handwerkskammer

des Saarlandes, Handwerkskammer Kaiserslautern, Fußballverband Rheinland,

IKK Südwest

**HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden.

Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos.

4 | Standpunkte: Der Verwaltungsrat der IKK Südwest über den Entwurf zum „Faire-Kassenwahl-Gesetz“

5 | Digitale Post-its:  
Der kostenlose IKK Erinnerungsservice für Arbeitnehmer

6 | Interview:  
Die rheinland-pfälzische Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler über Telemedizin, Ärztemangel und BGM-Maßnahmen in kleineren Betrieben



8 | Helfende Hände –  
gesund im Alltag:  
BGM-Maßnahmen im  
Pflegeheim Kursana



**ikk**  
Südwest

**JOBaktiv**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# EDITORIAL

*Liebe Leserinnen und Leser,*

„Alles neu macht der Mai“, heißt es in einem über 200 Jahre alten Volkslied – und das stimmt auch für unser Arbeitgebermagazin 360°. Wir haben das Magazin nicht nur komplett überarbeitet und einer Frischzellenkur unterzogen, sondern es inhaltlich noch mehr an Ihren Bedürfnissen und Interessen als Arbeitgeber ausgerichtet. Das bedeutet: Noch mehr Seiten mit Informationen, noch mehr Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Und zum ersten Mal lesen Sie auf unseren acht Regionalseiten über unser Engagement direkt vor Ort, mit lokalen Partnern, in lokalen Netzwerken, mit lokalen Verbänden und Innungen. Immer mit dabei: Ihr persönlicher Ansprechpartner! Natürlich interessiert uns Ihre Meinung zur neuen 360°. Dazu einfach eine Mail an [redaktion@ikk-sw.de](mailto:redaktion@ikk-sw.de) senden – wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Diesmal berichten wir von gleich zwei Betrieben, die erfolgreich BGM mit uns zusammen umgesetzt haben – dem Pflegeheim Kursana (Seite 8/9) sowie dem Lindner Hotel & Sporting Club (Seite 10/11). Außerdem mit dabei ist unser runder Tisch zum Thema Betriebliches Eingliederungsmanagement, den wir in unserer Gesundheitsmanufaktur in Mainz durchführen (Seite 27). Highlight ist aber der SALUT-Gesundheitskongress, der vom 10. bis 12. April in der Congresshalle in Saarbrücken stattfand. Aus Niederlagen lernen – so lautete das Thema unseres diesjährigen BGM-Symposiums. Ausführliche Infos finden Sie auf den Seiten 24 und 25.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihrer neuen 360°.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

- 10 | Gute Wahl fürs Personal: Betriebliches Gesundheitsmanagement im Lindner Hotel Wiesensee



- 12 | Aus der Region: Aktivitäten und Aktionen der IKK Südwest in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland

- 20 | Ihre Azubis – am besten versichert bei der IKK Südwest



- 24 | SALUT! DaSein gestalten. Die IKK Südwest beim Saarbrücker Gesundheitskongress 2019

- 26 | Netzwerkfrühstück in Kassel: Wie sich die Lebensqualität in Senioren- und Pflegeheimen verbessern lässt

- 27 | Runder Tisch zum Thema BEM in Mainz

- 28 | Wege aus der Stressfalle: Master-Trainer Michael Hilgert verrät, wie Sie effektiver entspannen



- 30 | Die IKK Südwest-Experten in Sachen Sozialversicherung



# „Die Stärkung der Selbstverwaltung wäre das richtige Signal“

Das kürzlich als Referentenentwurf vorgestellte Faire-Kassenwahl-Gesetz hat es wirklich in sich. Gesundheitsminister Jens Spahn greift darin verschiedene Fragestellungen auf, die das Gesundheitssystem bereits seit Langem beschäftigen. Dies begrüßt der Verwaltungsrat der IKK Südwest ausdrücklich.

Insbesondere die von uns bereits seit Jahren geforderte Reform des morbiditätsorientierten Risikostrukturausgleichs, kurz: Morbi-RSA, ist als Kernelement des neuen Gesetzes dringend notwendig. „Auch wenn nicht all unsere Reformvorschläge berücksichtigt wurden, ist der vorliegende Referentenentwurf in der Summe eine runde Sache“, zeigen sich Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite, und Ralf Reinstädler, Verwaltungsratsvorsitzender der Versichertenseite, zufrieden. „Wichtig ist nun, dass die genannten Punkte als Gesamtpaket umgesetzt und nicht zerstückelt werden, um den Weg zu einem fairen Finanzausgleich zwischen den gesetzlichen Krankenkassen zu ebnen.“



Ralf Reinstädler

eigene Geschäftsgebiet festzulegen. „Gerade für uns als regional starke und im Südwesten verwurzelte Krankenkasse weisen wir diesen Eingriff deutlich zurück“, betonen Lunk und Reinstädler. Und fügen hinzu: „Die Stärkung der Selbstverwaltung wäre das richtige Signal.“



Mehr zum Verwaltungsrat der IKK Südwest:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)  
 Webcode 0667



Rainer Lunk

Kritisch sehen beide allerdings den Passus im Gesetzesentwurf, mit dem die ehrenamtliche Selbstverwaltung beim GKV-Spitzenverband durch hauptamtliche Kassenvorstände ersetzt werden soll. „Für uns ist das eindeutig der falsche Weg“, so Lunk und Reinstädler.

Neben der Schwächung der Selbstverwaltung beim GKV-Spitzenverband sieht der Entwurf zudem vor, alle Krankenkassen – und damit auch regional begrenzte – bundesweit zu öffnen, was der Selbstverwaltung der einzelnen Kassen die Kompetenz entziehen würde, das



## Verdienstmedaille für Rainer Lunk

Eine ganz besondere Ehre wurde unserem Verwaltungsratsvorsitzenden Rainer Lunk zuteil. Im vergangenen Dezember erhielt er die Verdienstmedaille des Landes Rheinland-Pfalz für sein langjähriges Engagement im Ehrenamt. Die IKK Südwest gratuliert hierzu und freut sich auf eine weiterhin enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit.



# Digitale Post-its

Kleine Gedächtnisstütze für Arbeitnehmer: Mit dem kostenlosen IKK Erinnerungsservice behalten Ihre Beschäftigten den Überblick über persönliche Arzttermine und Vorsorge-Checks.

Wer hat nicht schon einmal eine wichtige Impfauffrischung versäumt oder eine routinemäßige Vorsorgeuntersuchung auf die lange Bank geschoben, um sie dann letztendlich doch zu vergessen? Ihre Mitarbeiter sind auch nur Menschen und davon nicht ausgenommen. Mit dem IKK Erinnerungsservice für Arbeitnehmer unterstützen wir sie dabei, beim Thema Gesundheit und Vorsorge den Überblick zu behalten. Davon profitieren auch Sie als Arbeitgeber, denn gesunde Mitarbeiter sind motivierter und produktiver – das steigert den Unternehmenserfolg!

Grund genug, Ihren Mitarbeitern den praktischen Online-Newsletter ans Herz zu legen. Guter Rat ist bei der IKK Südwest übrigens gratis! Ihre Mitarbeiter müssen nichts weiter tun, als sich auf der Webseite [www.ikk-erinnerungsservice.de](http://www.ikk-erinnerungsservice.de) anzumelden – schon werden sie über anstehende Routineuntersuchungen, Vorsorge-Checks und Impfauffrischungen just in time benachrichtigt.

Mithilfe des IKK Erinnerungsservice ist Ihr Team in Sachen Gesundheit, Ernährung, Fitness und Wohlbefinden stets top informiert – individuell angepasst an die persönliche Lebenssituation. Auch über die vielfältigen Leistungen und Services sowie Neuheiten und Aktionen der IKK Südwest bleiben Ihre Beschäftigten so digital auf dem Laufenden.

Am besten, Ihre Mitarbeiter registrieren sich noch heute unter [www.ikk-erinnerungsservice.de](http://www.ikk-erinnerungsservice.de) – kostenfrei, auch für Nicht-IKK-Versicherte. Für die Registrierung ist lediglich die Betriebsnummer notwendig.

Apropos: Selbstverständlich können auch Sie als Arbeitgeber den Newsletter für Ihre Mitarbeiter abonnieren.



Online weiterlesen:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)  
 Webcode 20136



Interview

## „Gesundheit muss Chefsache sein – auch in kleineren Betrieben“

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler**, Gesundheitsministerin von Rheinland-Pfalz, spricht im 360°-Interview über Ärztemangel, Chancen der Telemedizin, gesunde Betriebe und ihr ganz persönliches Fitnessprogramm.

**IKK SÜDWEST:** *Frau Ministerin, aus dem Fernsehen kennen wir den Landarzt, der mit seinem Geländewagen durch blühende Landschaften zu seinen Patienten fährt. Die Realität sieht anders aus: Schon jetzt sind viele Dörfer mit Ärzten akut unterversorgt.*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Die Sicherung der ärztlichen – insbesondere der hausärztlichen – Versorgung bleibt bundesweit eine große Herausforderung. Das gilt besonders für ein Flächenland wie Rheinland-Pfalz. Hierzulande arbeiten gut 2.700 Hausärztinnen und -ärzte; knapp 39 Prozent davon sind 60 Jahre und älter und werden deshalb bald ihre Praxen aufgeben.

**IKK SÜDWEST:** *Wie begegnen Sie diesem Notstand?*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Wir haben verschiedene Förderprogramme aufgelegt, die bereits im Studium ansetzen und das Interesse der Studierenden an der Allgemeinmedizin wecken sollen. Schon vor einigen Jahren wurden die Auswahlkriterien für das Medizinstudium erweitert. Förderprogramme des Landes und der Kassenärztlichen Vereinigung setzen Anreize zur Niederlassung in bestimmten ländlichen Regionen. Des Weiteren unterstützen wir den Wiedereinstieg in den Arztberuf und erleichterten den Quereinstieg in den Hausarztberuf.

**IKK SÜDWEST:** *Früher brauchte man ein Einser-Abitur, um Medizin zu studieren.*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Die Abiturnote ist zwar ein guter Prädiktor für den Studienerfolg, sie sagt jedoch nichts über die tatsächliche Eignung der Bewerber für den Arztberuf und die spätere Motivation für die Tätigkeit in der ärztlichen Grundversorgung aus. In Rheinland-Pfalz besteht daher schon seit Jahren die Möglichkeit, die Abi-Note durch einen fachspezifischen Eignungstest zu verbessern und auch eine erfolgreiche Berufsausbildung in einem Gesundheitsfachberuf zu berücksichtigen. In Rheinland-Pfalz werden wir zudem die Landarztquote einführen und so einen Teil der Studienplätze für diejenigen reservieren, die sich verpflichten, für eine Zeit aufs Land zu gehen.

**IKK SÜDWEST:** *Jeder regt sich über die sogenannte „Zwei-Klassen-Medizin“ auf. Die Privatversicherten, weil die Beiträge seit Jahren steigen, die Kassenpatienten, weil sie oft lange auf einen Arzttermin warten müssen. Sehen Sie einen Ausweg aus diesem Dilemma?*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Eine Bürgerversicherung würde einer Ungleichbehandlung der Versicherten entgegenwirken. Gesetzliche und private Krankenversicherung treten bei diesem Konzept unter gleichen Bedingungen in den Wettbewerb. Die Arztvergütungen würden angeglichen und eine Bevorzugung von Privatversicherten wäre damit wirtschaftlich uninteressant. Was die Terminvergabe angeht, hoffe ich sehr, dass die verschiedenen Maßnahmen des Terminservice- und Versorgungsgesetzes helfen werden, damit Kassenpatienten schneller einen Arzttermin bekommen.

**IKK SÜDWEST:** *Sie setzen in Rheinland-Pfalz verstärkt auf Telemedizin. In welchen Fällen macht die digitale Sprechstunde Sinn?*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Überall dort, wo sie bei den Patienten auf Akzeptanz stößt. Sie kann einen Praxisbesuch entweder ersparen oder aber die Erkenntnis vermitteln, dass die akuten Beschwerden doch ein persönliches Aufsuchen der Praxis erfordern. Ideal ist die Form einer Videosprechstunde, bei der Patient und Arzt im Blickkontakt miteinander kommunizieren.

**IKK SÜDWEST:** *Stress, Leistungsdruck, Schichtdienste, Mobbing. Arbeit kann krank machen – und Menschen körperlich und psychisch verschleiben. Welche Maßnahmen kann ich als Chefin oder Chef ergreifen, um die Gesundheit meiner Mitarbeiter zu schützen?*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Arbeitgeber und Führungskräfte haben eine wichtige Rolle, weil sie Einfluss nehmen können auf die Arbeitsbedingungen, weil sie physische und psychische Fehlbelastungen ihrer Beschäftigten mit Maßnahmen des Arbeitsschutzes vermeiden können und weil sie dazu beitragen können, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Ein zentrales Element des Arbeitsschutzes ist die Gefährdungsbeurteilung, die den Arbeitgeber dazu verpflichtet, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu ermitteln, zu beurteilen und hieraus geeignete Arbeitsschutzmaßnahmen abzuleiten.

**IKK SÜDWEST:** *Die IKK Südwest bietet seit vielen Jahren gesundheitsfördernde Maßnahmen an. Auch Sie als Ministerin machen sich für das Betriebliche Gesundheitsmanagement – kurz: BGM – stark. Warum ist BGM so wichtig?*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Die Menschen werden immer älter. Daher brauchen Unternehmen eine altersgerechte Arbeitsgestaltung, die es der Belegschaft ermöglicht, gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Der schnelle Wandel der Arbeitswelt – Stichwort „Digitalisierung“ – führt zu steigenden psychischen und physischen Belastungen. BGM kann maßgeblich dazu beitragen, diese systematisch zu reduzieren. Es stärkt die Beschäftigten und damit auch die Unternehmen.

**IKK SÜDWEST:** *Bei vielen Großkonzernen dürften BGM-Konzepte längst implementiert sein. Anders sieht es bei kleineren Betrieben aus.*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Für Klein- und Kleinstbetriebe ist der Zugang zum BGM nach wie vor schwierig. Deshalb fördert das Land Rheinland-Pfalz verstärkt die Entwicklung und Erprobung bedarfsorientierter Modellansätze und Konzepte, insbesondere für diese Betriebsgrößen. Wichtig ist uns dabei, dass sich die Konzepte möglichst eng an der Praxis orientieren.

**IKK SÜDWEST:** *Zu guter Letzt: Was tut eine Gesundheitsministerin, um selbst gesund zu bleiben?*

**SABINE BÄTZING-LICHTENTHÄLER:** Ich achte darauf, ausreichend zu trinken, und versuche, mich möglichst gesund und ausgewogen zu ernähren. Sowohl in meinem Büro als auch bei uns zu Hause steht stets eine Schale mit frischem Obst. In regelmäßigen Abständen bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Ministerium eine „Bewegte Mittagspause“ an. Überhaupt ist mir Bewegung wichtig: Als Ausgleich zu einem langen Bürotag gehe ich gerne ins Fitnessstudio oder ins Freie.



# Helfende Hände – gesund im Alltag!

Das **Pflegeheim Kursana** im hessischen Bruchköbel kümmert sich nicht nur um seine älteren Bewohner, sondern auch um die Gesundheit des eigenen Pflegepersonals. Die BGM-Maßnahmen – in Kooperation mit der IKK Südwest – zeigen erste Erfolge.

Peggy Reidel (45) ist Altenpflegerin mit Leib und Seele. „Älteren Menschen zu helfen, den Alltag zu bewältigen, und ihnen einen schönen, würdigen und abwechslungsreichen Lebensabend zu ermöglichen, das macht mich einfach glücklich!“, sagt die Pflegefachkraft. Seit elf Jahren arbeitet die Hessin im Pflegeheim Kursana. Hier, im Domizil Bruchköbel, 25 Kilometer nordöstlich von Frankfurt, kümmert sie sich mit allen Kräften um die Belange der Bewohner. Hilft ihnen morgens aus den Betten, unterstützt beim Waschen, Essen, dosiert und verteilt Medikamente. Eigentlich ein Traumberuf. Eigentlich!



Denn die Anforderungen im Pflegeberuf steigen kontinuierlich – und im täglichen Umgang mit den Heimbewohnern vergessen viele Fachkräfte, auf die eigene Gesundheit zu achten. Dauerstress, Zeitdruck, schweres Heben, langes Stehen, Schichtdienste, ungünstige Körperhaltung, hohe Verantwortung: ein Knochenjob! Nur allzu oft stoßen Pflegerinnen und Pfleger dabei an die Grenzen des Leistbaren. Mit Folgen für den Betrieb: Unzufriedenheit, sinkende Motivation, hohe Krankenstände.



**Margitta Bieker,**  
Direktorin Pflegeheim  
Kursana (Bruckköbel)

## „Die Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt!“

„Natürlich ist Pflege kein Kinderspiel. Wer in diesem Beruf arbeitet, macht einen wertvollen, aber auch harten Job, der nicht nur hohe körperliche, sondern vor allem auch psychische Belastungen mit sich bringt“, betont Margitta Bieker, Direktorin des Pflegeheims. „Dabei liegt uns sowohl das Wohl unserer Bewohner als auch das unseres Personals am Herzen.“

Vor knapp zwei Jahren hat die Direktorin darum zwei Gesundheitsexpertinnen der IKK Südwest ins Haus geholt, um die knapp 70-köpfige Belegschaft im Rahmen gezielter BGM-Maßnahmen gesundheitlich zu unterstützen.

BGM steht für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Den Auftakt der Zusammenarbeit bildete eine schriftliche Mitarbeiterbefragung zum Thema Arbeit und Zufriedenheit, daraufhin folgten unter anderem Aktionstage zur Rückengesundheit. Großen Zuspruch finden auch die regelmäßigen Mitarbeiterzirkel, in denen die Pfleger/-innen und Fachkräfte in Workshops eigenständig Lösungen erarbeiten, wie körperliche und psychische Belastungen künftig reduziert werden können. Motto: Nicht nur meckern, sondern mitgestalten! „Die Resonanz auf unsere Info-Meetings und Präventionsmaßnahmen ist durchweg positiv“, freut sich Beatrix von der Linde, Bezirksleiterin der IKK Südwest in Fulda.

„Aktuell planen wir weitere Aktionen“, erklärt IKK-Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite. „Dabei wollen wir mehr auf das Pflegestärkungsgesetz eingehen und auch die Seniorinnen und Senioren mit einbeziehen.“ Beispielsweise mit dem neuen Projekt „Auf sicheren Beinen“. Dabei sollen die Bewohner des Kursana-Pflegeheims – im wahrsten Sinne des Wortes – dazu bewegt werden, ihren Alltag wieder ein Stück weit eigenständiger und mobiler zu bewältigen. Eine Entlastung – auch fürs Pflegepersonal!

**IKK SÜDWEST:** Was hat Sie bewogen, die BGM-Maßnahmen mit der IKK Südwest zu starten?

**MARGITTA BIEKER:** Als Pflegeheim-Direktorin ist mir das Thema BGM natürlich vertraut. Das Projekt der IKK Südwest hat mich besonders überzeugt, da es sehr strukturiert – in klar definierten Prozessschritten – abläuft. In dieser professionellen Form habe ich das bis dato nicht gekannt.

**IKK SÜDWEST:** Welchen Vorteil sehen Sie darin?

**MARGITTA BIEKER:** Die Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt, weil der Arbeitgeber diese Leistungen der Krankenkasse in Anspruch nimmt. Das Betriebsklima hat sich stark verbessert. Es herrscht mehr Miteinander, ein besserer Team-Spirit. Klar, der Alltag ist immer noch für alle stressig, aber durch die Workshops der IKK Südwest hat sich eine neue Devise durchgesetzt: „Nicht nur meckern, sondern mitgestalten!“ Inzwischen sind Frau dos Santos Leite und Frau von der Linde feste Institutionen im Hause.

**IKK SÜDWEST:** Wie viele Ihrer rund 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben an den BGM-Maßnahmen schon teilgenommen?

**MARGITTA BIEKER:** Eigentlich alle, die an den entsprechenden Gesundheitstagen im Dienst waren, auch die Messungen und Vortragsangebote wahrgenommen haben, inklusive gemeinsamer Gymnastikrunde.

**IKK SÜDWEST:** Und Sie als Direktorin haben zugeschaut?

**MARGITTA BIEKER:** Und natürlich aktiv mitgemacht! Beim Work-out, aber auch beim Rücken- und Stoffwechsel-Check. Für meine Altersklasse habe ich sogar ziemlich gut abgeschnitten!



# Gesundes Hotel im grünen Bereich

Die IKK Südwest beschreitet mit den Mitarbeitern des **Lindner Hotel & Sporting Clubs Wiesensee** neue Wege in der Gesundheitsförderung. Seitdem sinken die Krankenstände.

Was für ein Blick, was für ein Panorama! Hier ein idyllischer Natursee, dort ein sattgrüner 18-Loch-Golfplatz – eingebettet in die sanften Hügel des Westerwalds. Keine Frage, die Gäste des Lindner Hotel & Sporting Clubs Wiesensee wissen während ihres Aufenthalts trefflich zu entspannen. Gesundheit, Wellness, Beauty und Genuss werden in dem stilvollen 4-Sterne-Superior-Hotel seit 25 Jahren großgeschrieben. Frei nach Goethe: Hier bin ich Gast, hier darf ich's sein.

Ruhe und Entspannung finden die 110 Beschäftigten des Hotels indes eher selten. Schließlich muss hinter den Kulissen alles wie am Schnürchen laufen, der Hotelbetrieb – von Rezeption bis Service, von Küche bis Housekeeping – wie ein präzises Uhrwerk funktionieren. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche – auch an Feiertagen.

Gerade das Gastgewerbe setzt daher verstärkt auf maßgeschneiderte Programme zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), um körperlichen, persönlichen, aber auch psychischen Problemen der Mitarbeiter schon im Vorfeld zu begegnen.

Um das Wohlergehen der Beschäftigten zu verbessern, den Teamgeist zu stärken und Krankenstände zu reduzieren, kooperiert das Lindner Hotel Wiesensee daher bereits im vierten Jahr mit dem BGM-Kompetenzteam der IKK Südwest in Koblenz.

Seitdem hat sich viel getan. Die BGM-Experten nahmen zahlreiche Mitarbeiter und deren Arbeitsabläufe unter die Lupe, führten gesundheitsbezogene Befragungen durch, gaben konkrete Impulse in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Da wurden Rückenprobleme analysiert, Bürostühle justiert, Körperhaltungen optimiert. Weitere Themenfelder: aktive Entspannung, innere Balance, Hygiene, Arbeitsschutz, Unfallverhütung. Und durch die Kooperation mit einem örtlichen Fitnessstudio trainieren die Angestellten zum halben Preis. Demnächst will man sich auch regelmäßig in der Hotelküche

treffen. Dort wird Axel Clever, Projektleiter Gesundheitsförderung und Leiter der Gesundheitsmanufaktur der IKK Südwest in Koblenz, gemeinsam mit Küchenchef Matthias Vogt wertvolle Tipps rund ums Thema „Ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung“ geben.

Regelmäßiges Feedback erhalten BGM-Experten und Hoteldirektion vom Steuerkreis Gesundheit. Zweimal im Jahr tagt dieser zwölfköpfige Zirkel aus Mitarbeitervertretern unterschiedlichster Abteilungen. Auch die Azubis finden Gehör. In dieser Gesprächsrunde wird ganz offen von Freud und Leid am Arbeitsplatz berichtet

– und Resümee gezogen. Wo drückt noch der Schuh? Was kann man in Sachen Gesundheit noch besser machen? Welche BGM-Maßnahmen zeigen die größten Erfolge?

Ein weiterer zentraler Baustein sind die Arbeitszeiten. „Akkordarbeit macht krank. Wir legen beim Erstellen der Dienstpläne Wert auf eine bestmögliche Work-Life-Balance“, so Mona Conrad, Direktionsassistentin im Lindner Hotel Wiesensee.

80 Prozent der Belegschaft haben bereits an den BGM-Maßnahmen im Hause teilgenommen. Mit guter Resonanz und erkennbaren Erfolgen. Das Betriebsklima hat sich merklich verbessert, die Mitarbeiter achten mehr auf die Gesundheit, die Krankenstände sinken.



„Nicht nur unsere Hotelgäste, auch das Personal soll sich wohlfühlen!“

Hoteldirektor  
Peter Wenzel

„BGM-Maßnahmen sind jedoch keine Schnellschüsse, sondern brauchen Zeit, um zu greifen“, räumt Axel Clever offen

ein. Hoteldirektor Peter Wenzel kann da nur zustimmen: „Es geht um die Rahmenbedingungen der Arbeit, deren Organisation und um Zwischenmenschliches – da setzen wir bewusst auf Kontinuität und Nachhaltigkeit. Damit sich nicht nur unsere Gäste, sondern auch unsere Beschäftigten im Lindner Hotel Wiesensee rundum wohlfühlen.“

### Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch. Über unsere kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.

☎ 0800/0 119 000  
🌐 [www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)

# Wiesbadens neue Adresse in Sachen Gesundheit



Premiere in Hessen: Nach Mainz und Koblenz eröffnet die IKK Südwest am 1. August ihre dritte Gesundheitsmanufaktur. Doch noch wird in Wiesbaden kräftig gewerkelt ...

Kurpark, Casino, prächtige Villen. Keine Frage: Die hessische Landeshauptstadt ist immer eine Reise wert. Ab August wird es noch einen weiteren Grund geben, Wiesbaden zu besuchen. Dann eröffnet die erste Gesundheitsmanufaktur der IKK Südwest in Hessen.

Noch wird in der Wiesbadener Luisenstraße 21 fleißig gewerkelt, gehämmert und gemalert, doch in wenigen Wochen ist es so weit: Mit der Eröffnung der neuen Räumlichkeiten können Arbeitgeber das Thema Betriebliches

Gesundheitsmanagement persönlich erleben. Großes Novum: Die neue Gesundheitsmanufaktur ist nicht nur potenziellen Geschäftspartnern der IKK Südwest vorbehalten, sondern als Teil des neuen Kundencenters auch ohne Termin für jedermann öffentlich zugänglich. Eben eine moderne Shop-in-Shop-Lösung.



## Der Begriff „Manufaktur“ ...

steht ursprünglich für ein hochspezialisiertes Handwerk. Im Fall unserer Gesundheitsmanufaktur allerdings nicht für das produzierende Gewerbe, sondern für maßgeschneiderte Gesundheitsangebote für die Unternehmen der Region.

In Sachen Gesundheit geht man in den neuen Büros der IKK Südwest natürlich mit gutem Beispiel voran. Besonders sehenswert ist mit der Active Area ein Bereich, in dem sich Mitarbeiter in regelmäßigen Abständen dehnen, strecken und sportlich betätigen können. Außerdem findet sich dort der Prototyp eines active office® – ein Arbeitsbereich, in dem Bewegung an oberster Stelle steht. Hier können Arbeitsflächen jederzeit variabel verstellt werden, Ultraschallsensoren zeichnen auf Wunsch das eigene Bewegungsprofil auf – und schlagen Alarm, wenn über längere Zeit zu starr oder einseitig in der gleichen Sitzposition verharrt wird. Zugleich simuliert eine Aktiv-Bodenmatte die Struktur eines Waldbodens und bewirkt so eine zufallsgesteuerte Aktivierung der Reflexzonen und Sensorik in Füßen und Beinen. Dies macht längeres, ermüdungsfreies Stehen möglich, fördert das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit.

„Die Gesundheitsmanufaktur als Service- und Beratungszentrum bietet kleinen und mittelständischen Unternehmen in der Region im Rahmen unseres Programms IKK Jobaktiv individuelle BGM-Angebote“, so Klaus Berg, Leiter der Gesundheitsmanufaktur Wiesbaden. „Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass insbesondere kleine und mittlere Betriebe nur selten über geeignete Räumlichkeiten verfügen, um BGM-Maßnahmen im eigenen Betrieb durchzuführen. Mit der Gesundheitsmanufaktur begegnen wir diesem Ressourcenmangel: Hier gibt es ausreichend Platz, sowohl um Beratungen und Teambesprechungen als auch verschiedene Gesundheitsscreenings und sportliche Aktivitäten oder Entspannungsverfahren durchzuführen“, erläutert Ike Schuster, Projektleiter Gesundheitsförderung.

Besonders die Active Area bietet allerlei Gerätschaften und Tools, um sich sportlich zu betätigen – angefangen beim Balance-Kissen über Matten und Kettlebells bis hin zu Pull-up-Möglichkeiten. Überdies liefern Ergometer und Messtower präzise Daten zur individuellen Gesundheit und Fitness. Auf diese Weise werden Besucher umfassend mit dem Thema BGM vertraut gemacht. Erst die theoretische Beratung, danach die Ermittlung grundsätzlicher Gesundheitsdaten, im letzten Schritt die praktische Umsetzung mit aktiven Übungen.

Zudem werden in der neuen Gesundheitsmanufaktur regelmäßig Vorträge, Seminare und Symposien angeboten. Diese werden zum einen von unseren IKK-Experten, zum anderen von fachkundigen Kooperationspartnern durchgeführt. Veranstaltungen, bei denen prominente Key-Speaker ihr Wissen an die Arbeitgeber der Region weitergeben, runden das Angebot des neuen Kompetenzzentrums ab.

Die neue Gesundheitsmanufaktur wird am 1. August eröffnet, die feierliche Einweihung ist für den 23. August geplant.

Save  
the Date  
01.08.



**Sophie Jehle, Leiterin  
Kundencenter Wiesbaden**



o 61 31/55 39 1-10



sophie.jehle@ikk-sw.de

## Bewegtes Frühstück in der Handwerkskammer

Nichts für Morgenmuffel: „Bewegtes Frühstück“ hieß das spannende Aktiv-Seminar, zu dem die Gesundheitsmanufaktur der IKK Südwest kürzlich in die Handwerkskammer Mainz eingeladen hatte. Fitness- und Gesundheitscoach Christine Berninger hielt für die zwölf Teilnehmerinnen der Unternehmerfrauen im Handwerk Arbeitskreis Rheinhessen wertvolle Tipps bereit, wie sie mit einfachen Mitteln zu einem gesünderen Lebensstil finden. Die Themenpalette reichte von Rückengesundheit bis Ernährung, von Bewegung bis Muskelaufbau – und wurde durch aktive Übungen ergänzt.



SIMMERN

## Gesundheit ist Chefinnensache



Ein origineller Slogan mit klarer Botschaft: „Gesundheit ist Chefinnensache“ war auf den Shirts zu lesen, die die IKK Südwest kürzlich an Unternehmerfrauen im Handwerk verteilte. Deren Landesverband hatte Anfang Mai zu einer Tagung nach Simmern geladen. Die IKK Südwest präsentiert sich den rund 60 Teilnehmerinnen im Neuen Schloss.

Unter den Ehrengästen waren unter anderem Dr. Marlon Bröhr (Landrat Rhein-Hunsrück-Kreis), Simmerns Stadtbürgermeister Dr. Andreas Nikolay sowie Peter Mumbauer (Kreishandwerksmeister Rhein-Nahe-Hunsrück).

VORDERPFALZ

## Gemeinsam für betriebliche Gesundheit

Betriebliches Gesundheitsmanagement spielt auch für die Innung der Elektro- und Informationstechnik Vorderpfalz eine immer zentralere Rolle. So haben sich rund 15 Teilnehmer der letztjährigen Jahreshauptversammlung zu einem entsprechenden Netzwerk zusammengeschlossen. Die IKK-Gesundheitsberater Marina Tremmel und Jochen Klek hatten dort im Rahmen eines Vortrags das Thema BGM ins Bewusstsein rücken können.

Die Techniker können nun künftig Seminare und Maßnahmen zu den Themen Gesundheit und Prävention

nutzen, beispielsweise ein Führungskräfte-seminar für Handwerker am 29. Juni. Interessierte Betriebe können sich bei IKK-Gesundheitsberater Jochen Klek melden.



**Jochen Klek,**  
Gesundheitsberater  
06 21/5 61 09-36  
01 51/23 57 62 30  
jochen.klek@ikk-sw.de

# Junge Leute fürs Handwerk begeistern

IKK Südwest auf der Ausbildungsmesse „Jungheizer & Friends“ in Landau

Handwerk hautnah entdecken – und dabei jede Menge Sport, Spaß und Action erleben. Mit dieser gelungenen Kombination lockte die Initiative „Jungheizer & Friends“ kürzlich zahlreiche junge Leute zu ihrer 1. Ausbildungsmesse nach Landau. Von Brötchen backen bis Bagger fahren, von hämmern bis Herzen bauen: Bei der Vielzahl der originellen Mitmach-Aktionen war Geschicklichkeit gefragt. Auch die IKK Südwest – seit vielen Jahren dem Handwerk eng verbunden – war in der Südpfalz präsent. Nicht nur die gesunden Brötchen kamen bei den Besuchern sehr gut an, auch das Speed-Bewerbertraining war ein echter Renner.



**Kathrin-Lisa Barry, Leiterin  
Kundencenter Landau**  
 ☎ 0 63 41/92 05-12  
 ✉ k.barry@ikk-sw.de



## KAISERSLAUTERN Nacht des Handwerks

Spaß, Show, Livemusik, Cocktailbar. Das und jede Menge spannende Infos rund ums Thema Handwerk erwarten die Besucher am 24. August in Kaiserslautern. Dann lädt das Berufsbildungs- und Technologiezentrum wieder zu seiner beliebten „Nacht des Handwerks“. Von 18 bis 24 Uhr präsentiert sich das Handwerk mit Vorträgen, Mitmach-Aktionen, überraschenden Experimenten, offenen Werkstätten und attraktiven Tombola-Gewinnen. Die IKK Südwest wird auch dieses Jahr mit einem originellen Infostand vertreten sein. Lassen Sie sich überraschen!

**Save  
the Date  
24.08.**



## Saarländischer Gesundheitspreis 2019 So sehen Sieger aus

Glückwünsche, große Schecks, strahlende Gesichter: 300 Gäste erlebten Mitte März in der Saarbrücker Congresshalle eine glanzvolle Gala im Zeichen der Gesundheit. Aus über 100 Bewerbungen hatten das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und die IKK Südwest die Preisträger des Saarländischen Gesundheitspreises 2019 ausgewählt.

Besonders groß war die Freude bei den beiden Erstplatzierten, den Machern des Gesundheitscampus Merzig sowie bei Michael Hilgert (FYB-Academy). De-



ren Digital-Projekte wurden von der IKK Südwest in der Kategorie „Innovation“ prämiert.

Die Jury war mit Saar-Gesundheitsministerin Monika Bachmann, Fußball-Profi Philipp Wollscheid, HWK-Präsident Bernd Wegner, Sportmediziner Prof. Dr. Tim Meyer, Prof. Dr. Jörg Loth (Vorstand IKK Südwest) sowie Sterne-Koch Cliff Hämmerle hochkarätig besetzt.



### „Goldenes Handwerkszeichen“ für Präsident Wegner

Höchste Ehren für Bernd Wegner (r.): Der Präsident des Saar-Handwerks erhielt kürzlich in Perl-Nennig das Handwerkszeichen in Gold, die wichtigste Auszeichnung, die das deutsche Handwerk zu vergeben hat. Zu den ersten Gratulanten im Rahmen der Jahresvollversammlung zählten neben Hans Peter Wollseifer (2. v. r.), dem Präsidenten des Zentralverbandes des Deutschen Handwerks, auch IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) sowie IKK-Verwaltungsratsmitglied Winfried Burger (2. v. l.).



### Auf Herz und Nieren getestet

Saarbrücken: Gesundheitstag stieß bei Schreibern auf großes Interesse

Schlägt mein Herz im Takt? Leide ich unter Stresssymptomen? Und wie steht es mit meinem Gehör, meiner Beweglichkeit und meiner Fitness? Die präzisen Analysen im Rahmen des diesjährigen Gesundheitstages der Saar-Innung Holz und Kunststoff brachten es ans Licht. Mit den vielfältigen Aktionen – vom IKK Herz-Kreislauf-Check bis zum Outdoor-Beweglichkeitsparcours – gelang es den Experten der IKK Südwest, die Teilnehmer für die Themen Gesundheit und Prävention zu sensibilisieren. Natürlich nutzten die Schreiner auch die Möglichkeit, mit den IKK-Gesundheitsberatern alle Testergebnisse persönlich zu besprechen und sich wertvolle Tipps geben zu lassen.



Save the Date  
29.08.

### Seien Sie dabei!

IKK Firmenlauf in St. Wendel

Auf die Plätze, fertig, los! Am 29. August fällt um 17 Uhr im saarländischen St. Wendel der Startschuss zum diesjährigen IKK Südwest Firmenlauf. Die 5-Kilometer-Strecke führt durch St. Wendels grüne Lunge, den wunderschönen Wendelinuspark. Der beliebte IKK Südwest Firmenlauf verbindet Sport, Spaß und Geselligkeit. Im Ziel erwartet die Läufer und Zuschauer eine große After-Run-Party mit Getränken, Live-Musik und Siegerehrung.

[www.ikk-suedwest-firmenlauf.de](http://www.ikk-suedwest-firmenlauf.de)

- **Anmeldungen bis 14. August**
- **Auch Walker und Rollstuhlfahrer sind willkommen**
- **Gebühr pro Person: 15 EUR zzgl. MwSt.**

# Ein wertvolles Brot für Kinder in Not



Zum Anbeißen, dieser frisch gebackene Charity-Scheck: Saar-Ministerpräsident Tobias Hans freut sich beim Besuch der IKK Südwest über 4.000 Euro für die Hilfsaktion „Sternenregen“.

Es ist herrlich körnig, knusprig, köstlich, kraftvoll – und kommt obendrein armen Kindern und Jugendlichen zugute. Das IKK-Brot, das seit mittlerweile drei Jahren von saarländischen Innungsbäckereien verkauft wird, ist ein echter Hit. 30 Cent pro verkauftem Backwerk fließen direkt an die Hilfsaktion „Sternenregen“ – ein Charity-Projekt von Radio Salü und den Kirchen. Entsprechend groß war die Freude bei Saar-Ministerpräsident und Schirmherr der Aktion „Sternenregen“ Tobias Hans, als er dieser Tage beim Besuch der IKK einen frisch gebackenen Scheck über 4.000

Euro in Empfang nehmen durfte – der Erlös, den das Brot im Kalenderjahr 2018 erbrachte.



„Als regionale Krankenkasse ist es uns ein Herzensanliegen, in Not geratene Kinder und Familien zu unterstützen“, so IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Verwaltungsratsvorsitzender Ralf Reinstädtler. Tobias Hans, der von Gesundheitsministerin Monika Bachmann und Staatssekretär Stephan Kolling begleitet wurde, nahm den Scheck gerne entgegen. Er zeigte sich von der Entwicklung der IKK Südwest sehr beeindruckt. Die IKK Südwest habe die Transformation von der traditionellen Innungskasse zu einer modernen Krankenkasse vollzogen, ohne ihre Bodenständigkeit zu verlieren. „Das ist ein klares Bekenntnis zur Region“, so Hans.

„Wir bedanken uns sehr für die große Wertschätzung, die der Ministerpräsident unserer Krankenkasse bei seinem Besuch entgegenbrachte“, freute sich Prof. Loth.



# Mit Working Out Loud zu einer modernen Unternehmenskultur

Working Out Loud, oder kurz: WOL, ist in aller Munde – und wird bereits in Konzernen wie Siemens, Daimler, BOSCH und Continental erfolgreich umgesetzt. Bei dieser Methode geht es um die Sichtbarkeit der Personen und deren Arbeitsleistung, das Vernetzen und das gemeinsame Arbeiten an individuellen Zielen.



Heike Rosenberg



Ulf Wolfs

Dafür werden sogenannte Circles gebildet – kleine Arbeitskreise aus vier bis fünf Personen, die sich über einen Zeitraum von zwölf Wochen persönlich oder virtuell für eine Stunde pro Woche treffen, um gezielt Wissenstransfer zu betreiben. Laut US-Autor John Stepper führt WOL zu mehr Motivation, Agilität, Innovation und Zusammenarbeit im Unternehmen. Auch innerhalb der IKK Südwest hat sich kürzlich ein WOL-Circle gebildet, bestehend aus dem stellvertretenden Regionaldirektor Ulf Wolfs, Personal- und Organisationsberaterin Anja Piroth und Referentin Personalservice Heike Rosenberg.

Möchten auch Sie in Ihrem Betrieb Working Out Loud einführen? Anja Piroth gibt Ihnen gern wertvolle Tipps.



**Anja Piroth, Personal- und Organisationsberaterin**  
06 81/9 36 96-1230  
anja.piroth@ikk-sw.de

## Gesundheitspreis Trier

Sie sind Arbeitgeber aus dem Raum Trier und fördern das gesundheitliche Wohl Ihrer Mitarbeiter? Dann bewerben Sie sich bis 30. Juni um den Gesundheitspreis, den die Kreishandwerkerschaft Trier-Saarburg und die IKK Südwest ausgelobt haben. Der Sieger erhält 2.000 Euro, der Zweitplatzierte 1.500 Euro. Überdies wird ein Innovationspreis in Höhe von 500 Euro verliehen. Die Gelder müssen zweckgebunden für betriebliche Gesundheitsaktivitäten investiert werden. Die Preise werden am 14. November verliehen.



**Jetzt bewerben!**



**Bewerbungen senden Sie an:**  
Axel Clever,  
Leiter der Gesundheitsmanufaktur Koblenz  
axel.clever@ikk-sw.de

# Schluss mit Rückenschmerz!

Neue Vorträge und Seminare in der Gesundheitsmanufaktur Koblenz

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Wir sitzen beim Frühstück, im Auto, im Büro – und abends im Fernsehsessel. Kein Wunder, dass „Sitzenbleiber“ über kurz oder lang über Rückenschmerzen und Verspannungen klagen. Tatsächlich kann zu langes Sitzen eine Vielzahl von Krankheiten auslösen.



Lassen Sie es nicht so weit kommen. Mit der richtigen Haltung und einfachen Maßnahmen bringen Sie Ihre Wirbelsäule wieder in Schwung. Wie, das erklärt Bewegungsexperte Dr. Dieter Breithecker am 6. Juni, 17 Uhr, in der IKK Gesundheitsmanufaktur Koblenz.

## Mehr Infos zur Veranstaltung:

-  [www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)
-  **Gesundheitsmanufaktur Koblenz**  
**Hoevelstraße 19-23**  
**56073 Koblenz**
-  **Petra Kaubisch, Kundenberaterin**
-  **02 61/57 90 19-12**
-  [petra.kaubisch@ikk-sw.de](mailto:petra.kaubisch@ikk-sw.de)

## RHEINLAND

### Fußballer kooperieren mit IKK Südwest



Der Fußballverband Rheinland e. V. (FVR) möchte künftig die Gesundheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken. Grundlage bildet ein Kooperationsvertrag, den IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und FVR-Präsident Walter Desch gemeinsam unterzeichnet haben. Im Fokus stehen zunächst BGM-Maßnahmen für die Angestellten der FVR-Geschäftsstelle sowie der Sportschule Oberwerth. Zudem sind weitere BGM-Angebote für ehrenamtliche Verbandsmitarbeiter sowie einzelne Vereine angedacht. Seit knapp fünf Jahren sind die Fußballer und die IKK Südwest partnerschaftlich verbunden. So unterstützt die Krankenkasse den IKK-Junioren-Rheinlandpokal sowie das Projekt „Fußball macht Schule“.



### IKK Südwest und Bäcker-Innung überreichen Spende **2.000 Euro für „Kinderherzen“ in Ahrweiler**

Viel Mehl und jede Menge Mitgefühl: Einen Scheck über 2.000 Euro konnten die Bäcker-Innung Ahrweiler und die IKK Südwest an den Verein „Botzedresse für Kinderherzen in Not“ überreichen. An der Spendenaktion hatten sich zahlreiche Bäckereien der Region beteiligt. Obermeister Rolf Genn und Prof. Dr. Jörg Loth überbrachten den Riesenscheck persönlich.



# Ihre Azubis – am besten versichert bei der IKK Südwest

Es gibt viele gute Gründe, warum sich junge Menschen beim Einstieg ins Berufsleben bei der IKK Südwest versichern sollten. Unsere Bezirksleiter vor Ort stehen bei allen Fragen persönlich mit Rat und Tat zur Seite – und erläutern gern, weshalb die IKK Südwest der perfekte Partner für junge Berufsstarter in der Region ist.

Nein, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Schon gar nicht im Handwerk. Ob Zimmerer, Bäcker, Frisör oder Mechatroniker: Das beste Fundament für die spätere berufliche Karriere ist und bleibt eine gute Ausbildung. Roland Bernardi kann das nur bestätigen.

Der 58-jährige Zimmermeister und Restaurator aus Völklingen bildet seit 33 Jahren erfolgreich Nachwuchskräfte im Holzbau aus. Doch nicht nur das: Der Saarländer engagiert sich auch seit vielen Jahren ehrenamtlich in

„Als Teil der deutschen Zimmerer-Nationalmannschaft können wir unser Handwerk mit Leidenschaft ausüben.

Dazu hat man am besten einen leistungsstarken Partner an seiner Seite!“

verschiedensten Gremien seiner Zunft. Besonders die Nachwuchsförderung hat es ihm angetan. So ist Roland Bernardi Teamleiter der Zimmerer-Nationalmannschaft.



Roland Bernardi

Seine Erfolgsbilanz kann sich sehen lassen: Bereits zum vierten Mal in Folge konnte die Nationalmannschaft unter seiner Führung den Europameistertitel gewinnen. Im August 2015 holte sein Team in Brasilien sogar den Weltmeistertitel. Gemeinsam mit seinem Team investiert Bernardi viel Freizeit, um Kandidaten für die Nationalmannschaft zu gewinnen. Die Konkurrenz ist groß – und zu den Wettbewerben schafft es letztlich nur, wer den Teamchef mit Passion, Präzision, Geschick, Kreativität, Fachwissen und Nervenstärke überzeugt. Höchstleistung und Leidenschaft fordert Bernardi übrigens nicht nur von seinen Schützlingen, sondern auch von der Krankenversicherung seines Vertrauens. Daher rät er seinen Azubis gern zur IKK Südwest. „Als Teil der deutschen Zimmerer-Nationalmannschaft können wir unser Handwerk mit Leidenschaft ausüben. Dazu hat man am besten einen leistungsstarken Partner an seiner Seite – im besten Fall die IKK Südwest.“

Tatsächlich gibt es viele gute Gründe, sich für eine große regionale Krankenkasse vor Ort zu entscheiden. So können Azubis mit der IKK Südwest dank attraktiver Prämien und Bonusprogramme von Anfang an bare Münze sparen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest dafür bekannt, dass sie umfänglich verschiedenste Krankenkassenleistungen übernimmt – vom Rückentraining im Handwerk bis hin zur kostenfreien Auslandsreisekrankenversicherung.

Zugleich hat die IKK Südwest für alle Belange stets ein offenes Ohr. So können Sie sich jederzeit an unsere Bezirksleiter vor Ort wenden. Diese fungieren als

Bindeglied zwischen Krankenkasse, Arbeitgeber und Kassenmitglied. Ihr Bezirksleiter ist Ihr ganz persönlicher Ansprechpartner, der Ihnen bei fachlichen Themen kompetent Rede und Antwort steht und somit persönliche Betreuung aus einer Hand bietet.



### Die Innungskrankenkassen und ihre Geschichte

Als sich im Mittelalter Handwerker zu Gilden und Zünften zusammenschlossen, hat sich sicher niemand träumen lassen, was einmal daraus entstehen würde: die Innungskrankenkassen. Und damit auch wir, die IKK Südwest. Als Krankenkasse mit Wurzeln im Handwerk verstehen wir nicht nur unser Handwerk, sondern sind Ansprechpartner für alle Arbeitgeber der Region, die ihren Mitarbeitern mehr bieten wollen – mehr Service, mehr Leistung, mehr Gesundheit.



Ihren Bezirksleiter finden Sie hier:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)  
Webcode 4886



## TITELTHEMA

# Expertin

## für Betriebliches Gesundheitsmanagement ...

darf sich **Petra Orth**, Globus-Mitarbeiterin in Lahnstein, dank einer besonderen Qualifikation nennen. Mit Unterstützung der IKK Südwest hat sich die Personalfachkauffrau zur Fachkraft BGM ausbilden lassen – und kann ihre neu gewonnenen Kompetenzen nutzbringend im Unternehmen einsetzen.

Petra Orth ist fit wie ein Turnschuh. Jeden Morgen strampelt die 50-jährige Personalfachkauffrau mit dem E-Bike zur Arbeit, trainiert dreimal pro Woche im Fitnessstudio und geht mit ihren beiden Hunden gern auf Wandertour. Auch eine ausgewogene Ernährung ist ihr wichtig. „Von Fertiggerichten lasse ich die Finger. Ich kaufe lieber frische, vitaminreiche Bio-Lebensmittel.“

Doch Petra Orth fühlt sich nicht nur für die eigene Gesundheit verantwortlich, sondern für alle 430 Beschäftigten im Globus-Markt Lahnstein. Aus diesem Grund hat sie sich vor einem halben Jahr bei der IKK Südwest zur Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

ausbilden lassen. Vier Tage dauerte das IHK-zertifizierte Jobaktiv-Seminar, das sie mit sieben weiteren Teilnehmern in der Gesundheitsmanufaktur Koblenz erfolgreich absolvierte. Schritt für Schritt – auch anhand praxisnaher Fallbeispiele – erlernte sie hier, wie sich mit Maßnahmen in Sachen BGM Erfolge erzielen lassen.

„Gesunde Mitarbeiter sind unser wichtigstes Kapital“, betont Geschäftsleiter Martin Siebert. „Daher richten wir unser Augenmerk bei Globus gezielt auf das Wohlergehen unserer Belegschaft.“ BGM ist hierzu ein modernes – und vor allem nachhaltiges – Instrument, um Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale

zu stärken und das Betriebsklima im Joballtag zu verbessern. Ein Plus für die Belegschaft, aber auch für die Firmenleitung. Wer sich als Unternehmen um die Gesundheit seiner Mitarbeiter kümmert, bleibt wettbewerbsfähig, senkt Krankenstände und stärkt seinen Ruf als attraktiver Arbeitgeber der Region.

Mehrmals im Jahr können sich Interessierte bei der IKK Südwest diesbezüglich qualifizieren – in der ersten Stufe zur Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, in einer weiteren Stufe zum/zur Betrieblichen Gesundheitsmanager/-in. Auch Petra Orth hat nach einigen Monaten Selbststudium die Schulbank gedrückt. Das Seminar habe großen Spaß gemacht und viele Erkenntnisse gebracht, berichtet die frischgebackene BGM-Fachkraft. Vor allem, weil hier nicht nur trockenes Fachwissen gepaukt werden musste. Vielmehr ging Oliver Walle, Dozent der BSA-Akademie, mit lebensnahen Übungen und Fallbeispielen auf die Belange der Teilnehmer und deren Betriebe ein. Petra Orth: „Das waren vier spannende und erkenntnisreiche Tage, in denen großen Wert auf Teamwork und Gruppenarbeit gelegt wurde.“ Ihr Fazit: „Ich bin jetzt in der Lage, das BGM systematisch und zielgerichtet anzuwenden, und kann darüber hinaus bewerten, inwieweit unsere gesundheitsbezogenen Aktivitäten dem Unternehmen auch einen Mehrwert einbringen.“



Bei Globus rückt seitdem das Thema Gesundheit noch mehr ins Bewusstsein. Petra Orth: „Wir veranstalten Aktionstage, bieten Raucherentwöhnung, Blutzucker-Checks, Venenscreenings und Rückenschulungen an, in den Aufenthaltsräumen gibt es kostenlos Obst und Mineralwasser. Obendrein können unsere Mitarbeiter mittels Bonusheft fleißig Punkte sammeln und sich attraktive Rabatte sichern, wenn sie an unseren Gesund-Aktionen teilnehmen.“ Des Weiteren hat der Globus-Markt in Lahnstein Kooperationen geschlossen – mit verschiede-



## BGM-Fachkraft werden – Die IKK Südwest macht's möglich

Die IKK Südwest unterstützt Betriebe beim Aufbau eines systematischen und zielgerichteten Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Neben zahlreichen Beratungsleistungen und Maßnahmen, die individuell auf die Bedürfnisse von Unternehmen zugeschnitten werden, bieten wir für Mitarbeiter unserer Kooperationsbetriebe die Qualifikation zum/zur Betrieblichen Gesundheitsmanager/-in an. Diese besteht aus den folgenden beiden Lehrgängen:

**Qualifizierungsstufe 1:** Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

**Qualifizierungsstufe 2:** Betriebliche/-r Gesundheitsmanager/-in

Die Teilnehmer erwerben grundlegende Kenntnisse über Strukturen und Inhalte eines zielgerichteten BGM. Sie werden dazu qualifiziert, das Thema Gesundheit in den Managementstrukturen eines Unternehmens zu verankern und mit anderen Unternehmensbereichen zu vernetzen. Die Qualifikation wird von unserem Bildungspartner, der BSA-Akademie, durchgeführt. Nicht nur vor Ort in unseren Gesundheitsmanufakturen, auch online ist eine Teilnahme an den Lehrgängen möglich.

nen Fitnessstudios in der Nähe und einem Fahrradladen, der Business-Bikes zu günstigen Konditionen bereitstellt. Auch an das seelische Befinden der Mitarbeiter ist gedacht. Bei berufsbedingten oder privaten Problemen können Beschäftigte über eine anonyme Hotline psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Die Globus-Firmenleitung übernimmt hierfür die Kosten.

Petra Orth zieht ein durchweg positives Fazit ihrer Weiterbildung: „Die IKK Südwest ist ein überaus kompetenter Partner in Sachen BGM. Wir könnten uns hier niemand Besseren wünschen.“



### Mehr Infos zur Weiterbildung:

[www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)  
Astrid Potdevin, Referentin  
Gesundheitsförderung  
06 81/9 36 96-1022  
[astrid.potdevin@ikk-sw.de](mailto:astrid.potdevin@ikk-sw.de)



# Die Gesundheit im Fokus

IKK Südwest präsentierte sich auf dem Saarbrücker SALUT-Kongress

Mehr als 1.000 Besucher strömten kürzlich zum Gesundheitskongress „SALUT! DaSein gestalten“ nach Saarbrücken, um an drei Tagen spannende Diskussionen, Präsentationen und Workshops rund um das Thema Gesundheit zu erleben. Gerade im Saarland stellt die Branche einen wichtigen Wirtschaftsfaktor dar, die durch diesen Kongress in vielfältiger Weise abgebildet wird. Die IKK Südwest war in der Congresshalle gleich in mehreren Rollen aktiv: als Gastgeber des Symposiums „Aus Niederlagen lernen“ gemeinsam mit der Handwerkskammer des Saarlandes und der Deutschen Hochschule



für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), aber auch mit ihren Experten zu Themen wie Digitalisierung, Zukunft der Pflege, Altersmedizin oder Gesunde Ernährung.

Zu letztgenanntem Thema kündigte IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth die Ausschreibung des Saarländischen Ernährungspreises zusammen mit dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz noch in diesem Jahr an. Weitere Neuigkeit: die Präsentation des Buchs von Prof. Loth und IKK Südwest-Geschäftsführer Dr. Lutz Hager. Als Herausgeber haben sich beide dem Thema



Patientensicherheit verschrieben, der Buchtitel lautet folgerichtig: „Patient & Sicherheit. Neue Chancen durch Kompetenz und Kommunikation im Behandlungsprozess“.

Die Autorinnen und Autoren stellen dabei den Patienten in den Mittelpunkt und untersuchen, wie sich Risiken in der Behandlung und bei der Pflege reduzieren lassen und Patienten befähigt werden, aktiv und kompetent mitzuwirken.

Für ihr Symposium konnte die IKK Südwest auch in diesem Jahr spannende Referenten gewinnen, was für einen neuen Rekord bei der Teilnehmerzahl sorgte. Zum einen schilderte Ex-Badminton-Profi Marc Zwiebler, Olympiateilnehmer und mehrfacher deutscher und Europameister seines Sports, in einem bewegenden Vortrag, wie er sich nach einer niederschmetternden gesundheitlichen Diagnose zurück an die Weltspitze kämpfte; zum anderen zeigte Prof. Dr. Oliver Schumann von der DHfPG in seiner mitreißenden Präsentation auf, wie mithilfe von psychologischen Strategien aus dem Leistungs- und Gesundheitssport das Misslingen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements verhindert werden kann.

# Es ist nie zu spät, seine Gesundheit zu stärken!

Wie lässt sich die Lebensqualität in Senioren- und Pflegeheimen verbessern? Ein neues Gesetz wirft hierzu viele Fragen auf. Die IKK Südwest in Kassel lud daher Pflege-Verantwortliche zu einem informativen Netzwerkfrühstück.

Wann ist man zu alt, um auf seine eigene Gesundheit zu achten? Klare Antwort: Nie! Gesundheitsförderung und Prävention sind in jeder Lebensphase wichtig, selbst im fortgeschrittenen Alter. Doch wie gelingt es, dass selbst Menschen in Pflegeheimen möglichst lange eigenständig, mobil und aktiv ihren Lebensabend gestalten können? In dem neuen Gesetz zur Prävention in Pflegeeinrichtungen (§ 5 SGB XI) sind die wichtigsten Richtlinien festgeschrieben. Denn es lohnt sich durchaus, auch in späteren Lebensphasen in Gesundheitspotenziale zu investieren, um gesundheitliche Ressourcen der Betroffenen zu stärken und die Lebensqualität zu erhalten.

Das Thema Prävention in Pflegeeinrichtungen stand auch im Mittelpunkt des alljährlichen Netzwerkfrühstücks in Kassel. Hierzu konnten IKK-Gesundheitsberaterin Petra Naske und IKK-Bezirksleiterin Munira Jasarevic zahlreiche Entscheider aus Pflege- und Seniorenheimen der Region in den Räumen der Neuen Denkerei begrüßen. Anhand praxisnaher Beispiele zeigten die IKK-Expertinnen auf, welche Lösungen und Konzepte die IKK Südwest schon jetzt anbietet, um das Gesetz erfolgreich umzusetzen und verfügbare Gelder zielgerichtet und sinnvoll in lokalen Pflegeeinrichtungen zu verwenden.

„Durch zahlreiche Gespräche mit Verantwortlichen in Pflege- und Seniorenheimen weiß ich, dass bei der Umsetzung des neuen Pflegegesetzes noch große Unsicherheit herrscht“, berichtet Petra Naske. „Die Teilnehmer unseres Netzwerkfrühstücks waren daher umso dankbarer, dass wir ihnen aufzeigen konnten, was überhaupt hinter dem Paragraphen steckt und wie ein solches Projekt in der Lebenswelt Pflegeheim aussehen und umgesetzt werden kann.“



Im Anschluss präsentierte Gesundheitsmanagerin Sybille Kousek-Kirchner ein prozessorientiertes Einzel- und Gruppencoaching, mit dem sich die psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit von Patienten und Pflegepersonal gleichermaßen stärken lassen. „Die Arbeitsanforderungen in Senioreneinrichtungen steigen, die Digitalisierung nimmt zu, die Krankheitsbilder der Bewohner werden komplexer, die Personaldecke wird dünner. All dies und mehr mündet oft in Unzufriedenheit und innere Kündigung“, erklärt Kousek-Kirchner. „Mein Ziel ist es, die Problematiken an der Basis zu betrachten und damit zu arbeiten, beispielsweise indem ich meine Klienten motiviere, bestimmte Blickwinkel am Arbeitsplatz zu verändern und eigene Ressourcen zu erkennen. Ziel meines Projekts ist, mehr Miteinander und Wertschätzung im Alltag zu erreichen.“



**Petra Naske,**  
Gesundheitsberaterin



05 61/51 00-9408



[petra.naske@ikk-sw.de](mailto:petra.naske@ikk-sw.de)

# So gelingt der Schritt zurück ins Team

Wenn Beschäftigte über Wochen und Monate wegen Krankheit fehlen, droht oft das berufliche Aus. So weit muss es nicht kommen. Im Rahmen einer Expertenrunde lassen sich Strategien dafür entwickeln, Arbeitnehmer nach ihrer Genesung im Betrieb zu halten.

Theoretisch kann es jeden treffen: ein schwerer Unfall, eine ernste Erkrankung. Von jetzt auf gleich werden Betroffene aus dem Berufsleben gerissen. Und quälen sich mit 1.000 Gedanken: Wie geht es weiter? Ist das Ganze meine Schuld? Und werde ich je in den Betrieb zurückkehren können?

Um betroffene Arbeitnehmer in dieser schwierigen Situation zu unterstützen, tagt seit Oktober 2018 alle drei Monate ein runder Tisch zum Thema Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) in der Gesundheitsmanufaktur der IKK Südwest in Mainz – eine Expertenrunde der IKK Südwest in Kooperation mit der Handwerkskammer Rheinhessen und dem Institut für Arbeitsfähigkeit.

Grundlage bildet ein Gesetz aus dem Jahr 2004, das Arbeitgeber verpflichtet, ein BEM-Verfahren im Betrieb anzubieten. Arbeitnehmer können das Angebot wahrnehmen, wenn sie innerhalb eines Jahres

ununterbrochen oder wiederholt über sechs Wochen arbeitsunfähig sind. Die BEM-Maßnahmen sollen helfen, die Arbeitsunfähigkeit zu überwinden. Damit die „Auszeit“ des Betroffenen nicht im Job-Aus endet.

## INFO

Der runde Tisch versteht sich als unterstützendes Expertennetzwerk, in dem BEM-Beauftragte, Betriebs- bzw. Personalräte, die Schwerbehindertenvertretung, Betriebs- bzw. Werkärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit gemeinsam nach Lösungen für Langzeiterkrankte suchen. Komplettiert wird die Runde durch Ansprechpartner der Rentenversicherungsträger, der Bundesagentur für Arbeit, der Berufsgenossenschaften und der Krankenkassen. Bisher haben sich rund 20 Partner in diesem Netzwerk gefunden.

Klaus Berg, Leiter der Gesundheitsmanufaktur der IKK Südwest in Mainz, ist zufrieden: „Wir haben schon viele positive Rückmeldungen zu unserem runden Tisch erhalten. So hat mir eine Teilnehmerin vor Kurzem bestätigt, dass es gut sei zu wissen, wo man sich im Bedarfsfall hinwenden kann.“

Möchten auch Sie am runden Tisch zum Thema BEM teilnehmen? Ihr Ansprechpartner Klaus Berg freut sich auf Sie.



**Klaus Berg, Leiter der Gesundheitsmanufaktur Mainz**



o 61 31/4 95-3058



[klaus.berg@ikk-sw.de](mailto:klaus.berg@ikk-sw.de)



[www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)

SALUT!

Das Leben gesund

IKK SÜDWEST

# Dem Stress die Stirn bieten


 Interview

Er ist Master-Trainer, Diplom-Sportlehrer und Inhaber der FYB-Academy in Neunkirchen/Saar: **Michael Hilgert**. In seinem Standardwerk „Wege aus der Stressfalle“ zeigt er auf, wie Betriebe Stressfaktoren minimieren und zu einem gesünderen, produktiveren Arbeitsklima finden können.

**IKK SÜDWEST:** Herr Hilgert, heute schon Stress gehabt?

**MICHAEL HILGERT:** Arbeit ja. Stress nein!

**IKK SÜDWEST:** Warum ist Stress so gefährlich?

**MICHAEL HILGERT:** Permanente Überlastung kann zu gravierenden seelischen wie körperlichen Problemen führen. Wir alle wissen das, doch kaum jemand tut etwas dagegen. Durch Stress entstehen jährlich 53 Millionen Krankheitstage in Deutschland.

**IKK SÜDWEST:** Stress gilt als neue Volkskrankheit.

Woran liegt das?

**MICHAEL HILGERT:** Wir werden von Informationen und Reizen überflutet, während unser Steinzeit-Gehirn das alles gar nicht verarbeiten kann. Da ist Stress – im wahrsten Sinne des Wortes – vorprogrammiert. Wichtig ist, dass Sie selbst erkennen, dass Sie überlastet sind.

**IKK SÜDWEST:** Ihre Akademie heißt „FYB“. Das stand ursprünglich für „Feel Your Body“.

**MICHAEL HILGERT:** Und ergänze ich heute mit „Feel Your Brain“. Wir betrachten den ganzen Menschen, die Wechselwirkung von Körper und Geist.

**IKK SÜDWEST:** Es gibt viele Ratgeber zum Thema Stress.

**MICHAEL HILGERT:** Die wenigsten Autoren bringen allerdings so viel Erfahrung mit. Ich bin seit 30 Jahren im Bereich Führungskräfte-Training tätig, daraus entwickelte sich mein Programm zum Thema Stressfreies Führen – und das Buch „Wege aus der Stressfalle“. Das Projekt ist von der ZPP, der Zentralen Prüfstelle Prävention, zertifiziert.

**IKK SÜDWEST:** Das Projekt ist sehr strukturiert aufgebaut.

**MICHAEL HILGERT:** Ja, die Teilnehmer erhalten ein Begleitbuch mit 25 Übungen. Ergänzend dazu bieten wir einen achtwöchigen Online-Kurs an, bestehend aus acht Bausteinen. Dies führt nachhaltig zum gewünschten Lerneffekt – theoretisch wie auch praktisch.

**IKK SÜDWEST:** *Sie arbeiten mit der IKK Südwest bereits seit Längerem erfolgreich im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zusammen. Wie empfinden Sie die Zusammenarbeit?*

**MICHAEL HILGERT:** Sehr angenehm. Die IKK Südwest zeigt vorbildlich, wie man stressfrei mit seinen Kunden interagiert. Für Fragen und Probleme hat die Krankenkasse immer ein offenes Ohr, ist einfach persönlich ansprechbar, was heutzutage nicht selbstverständlich ist. Dass die IKK Südwest dem Thema BGM eine solch große Bedeutung beimisst, zeigt, wie wichtig ihr die Gesunderhaltung der Menschen in der Region ist.

**IKK SÜDWEST:** *Braucht man im Digitalzeitalter überhaupt noch persönliche Ansprechpartner?*

**MICHAEL HILGERT:** Absolut. Die IKK Südwest macht das genau richtig. Sie verbindet den persönlichen Kundenkontakt von Mensch zu Mensch mit den Vorteilen des technischen Fortschritts. Die IKK Südwest hat großartige BGM-Berater, die sich sehr für das gesundheitliche Wohl ihrer Kunden engagieren.

**IKK SÜDWEST:** *Sie haben bei der Verleihung des Saarländischen Gesundheitspreises 2019 den von der IKK Südwest gestifteten Sonderpreis für Innovation gewonnen. Waren Sie überrascht?*

**MICHAEL HILGERT:** Ja, total. Die Auszeichnung untermauert unser Standing in der Branche – national wie international.

**IKK SÜDWEST:** *Welche Tipps können Sie Arbeitgebern und deren Beschäftigten mit auf den Weg geben?*

**MICHAEL HILGERT:** Stressprävention ist kein Hexenwerk.

Wir sollten lediglich folgende Grundsätze beachten:

1. Versuche, gut auf dich selbst zu achten.
  2. Sei nett zu deinem Körper, dann ist er nett zu dir.
  3. Sei offen und gehe freundlich auf andere Menschen zu.
  4. Wertschätze dich selbst, dann erhältst du Wertschätzung von deinen Nächsten.
  5. Lobe auf allen Ebenen: Nicht nur das Lob vom Chef erwarten, sondern auch mal den Chef loben.
- Auch praktische Übungen wie „Backpower“, die man ganz leicht am Arbeitsplatz umsetzen kann, können Stress abbauen und stärken zugleich die Muskulatur.



## Thema Stress – Der Online-Coach begleitet und informiert

Termin- und Leistungsdruck, Multitasking, ständige Erreichbarkeit, soziale Konflikte, fehlende Work-Life-Balance: Stress kann viele Ursachen haben und die Gesundheit ernsthaft gefährden. Versicherten der IKK Südwest steht daher ein Online-Coaching-Angebot rund ums Thema Stressbewältigung kostenfrei zur Verfügung. Nach dem Absolvieren eines kurzen Stresstests erhalten Teilnehmer im Rahmen eines Zehn-Wochen-Programms via Newsletter regelmäßig hilfreiche Tipps rund um Themen wie Zeitmanagement, Ausgewogene Ernährung, Gesunder Arbeitsplatz und Aktive Entspannung. Überdies stehen die Experten der IKK Südwest für individuelle Beratungen zur Verfügung.

Der Zugang zum Coaching-Angebot erfolgt über die Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“, mit der einfach noch einfacher wird. Als Nutzer können Versicherte der IKK Südwest jederzeit und überall bequem ihre Anliegen direkt online klären. Eine Registrierung lohnt sich!



**Unsere Online-Geschäftsstelle:**  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)  
Webcode 13754



**Zum Online-Coach:**  
[ikk-suedwest.e-coaches.de/stress](http://ikk-suedwest.e-coaches.de/stress)



**Mehr zu Backpower der FYB-Academy:**  
[www.wege-aus-der-stressfalle.de](http://www.wege-aus-der-stressfalle.de)  
→ Visuelle Eindrücke

# Ihre Experten in Sachen Sozial- versicherung

Bei der Beschäftigung von Arbeitnehmern gibt es einiges zu beachten – gerade auch in Sachen sozialer Absicherung. Das 80-köpfige Kundenberater-Team der IKK Südwest in Saarbrücken hilft Arbeitgebern schnell und unbürokratisch weiter, wenn es Fragen oder Probleme gibt. Dabei tragen die festen persönlichen Ansprechpartner eine Menge Verantwortung, insbesondere wenn es um die Zusammenarbeit mit anderen Sozialversicherungsträgern geht.

Wer jahrelang gearbeitet hat, hat es irgendwann verdient, in den Ruhestand zu gehen. Um diesen vollends genießen zu können, ist ein gewisses finanzielles Polster vonnöten. Neben privaten Absicherungsmöglichkeiten bildet die gesetzliche Rente hierfür die Grundlage. Aber wer zieht die Beiträge zur Rentenversicherung eigentlich ein und sorgt dafür, dass die Beitragszahler ihre Rentenansprüche später auch wahrnehmen können?

Dies übernimmt die IKK Südwest im Rahmen ihrer Funktion als Einzugsstelle. Ein Team aus 80 Kundenberaterinnen und -beratern leitet die vom Arbeitgeber überwiesenen Sozialversicherungsbeiträge gezielt weiter – an die Bundesagentur für Arbeit, an den Gesundheitsfonds, die Rentenversicherung und die Pflegekasse.



All das mag für den Laien nach endlosen Zahlenkolonnen, Bürokratie und Paragrafenschungel klingen, ist in Sachen Beschäftigung jedoch von zentraler Bedeutung. So ist die IKK Südwest als Einzugsstelle verantwortlich für einen reibungslosen Informationsfluss und Transparenz in Sachen Beiträge, Meldungen & Co.

## Kurze Wege. Persönlicher Kontakt.

### Ihr großes Plus als Firmenkunde der IKK Südwest!

**Persönlicher Kontakt.** Ihr persönlicher Ansprechpartner der IKK Südwest hat stets ein offenes Ohr für Ihre Belange. Egal ob per Telefon oder E-Mail: Unsere Firmenkundenberater sind für Sie da und beraten Sie gerne. Neben unserer Kundenbetreuung im Innendienst sind wir zusätzlich mit unseren Bezirksleitern vor Ort. Somit können Fragen und Probleme auch im Gespräch bei Ihnen im Betrieb geklärt werden – denn es gibt einfach Dinge, die man gerne persönlich bespricht.

**Infos und Service.** Unter [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) finden Arbeitgeber einen speziell auf sie zugeschnittenen Bereich – mit aktuellen Infos zur Sozialversicherung, einer Wissensdatenbank sowie wichtigen Formularen zum Download.

**Seminare.** Was ändert sich in Sachen Sozialversicherung? Die IKK Südwest bietet regelmäßig – auch online – Fachseminare an, in denen Sie kostenlos über aktuelle Entwicklungen informiert werden. Schauen Sie einfach auf [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) vorbei und geben Sie den Webcode 16344 ein – hier halten wir Sie über neue Seminartermine auf dem Laufenden.

Das kompetente IKK Südwest-Experten-Team mit Sitz in Saarbrücken ist sich der Verantwortung, die diese Aufgabe mit sich bringt, bewusst. Entsprechend präzise, effizient und gewissenhaft geht man alltäglich zu Werke, basierend auf einer hochmodernen, digitalisierten Infrastruktur. „Sorgfalt und Datensicherheit sind in der Einzugsstelle das A und O“, betont Dominik Barz, Leiter Firmenkundenservice bei der IKK Südwest. „Insbesondere die Weitergabe der Meldungen an den Rentenversicherungsträger ist für alle Arbeitnehmer von hoher Bedeutung, schließlich geht es hier um spätere Rentenansprüche.“



Ihren persönlichen Firmenkundenberater und Bezirksleiter finden Sie unter:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)  
 Webcode 20542



## 3 Fragen an ...

### Dominik Barz, Leiter Firmenkundenservice IKK Südwest

#### Kann ich mich an die IKK Südwest wenden, wenn ich mir bei der Beschäftigung eines neuen Arbeitnehmers unsicher bin?

Ja. Bei Fragen oder Problemen stehen unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater als Experten in Sachen Sozialversicherung Arbeitgebern jederzeit zur Seite. Wir legen besonders Wert darauf, dass jeder Firmenkunde einen festen persönlichen Ansprechpartner hat, an den er sich wenden kann. Das schafft Vertrauen und macht die Bearbeitung im Interesse unserer Kunden schneller und leichter.

#### Was ist bei der Lohnfortzahlung zu beachten?

Insbesondere für kleinere Betriebe stellen Lohnfortzahlungen im Krankheitsfall und Aufwendungen im Rahmen des Mutterschutzes eine erhebliche wirtschaftliche Belastung dar. Die bei der IKK Südwest eingerichtete Umlagekasse sorgt für den Ausgleich unternehmensindividueller Kostenbelastungen.

#### Mein Mitarbeiter muss beruflich ins Ausland.

##### Was muss ich tun?

Auch dann können sich Arbeitgeber jederzeit an ihren persönlichen Ansprechpartner wenden. Dieser berät umfangreich über mögliche Folgen und eine ausreichende Absicherung für sie und ihre Beschäftigten.



„GESUNDHEIT IST FÜR UNS  
IM HANDWERK DAS A UND O.  
DESWEGEN SETZEN WIR AUF  
IKK JOBAKTIV MIT MASSNAHMEN,  
DIE PERFECT ZU UNS PASSEN.“

JOACHIM BAIER  
OTTO BAIER GMBH, FRANKFURT  
HEIZUNG, BAD UND HAUSTECHNIK

Gesunde Mitarbeiter sind mit die wichtigste Ressource für Unternehmen. IKK Jobaktiv unterstützt dabei, Betriebliches Gesundheitsmanagement gewinnbringend zu etablieren.  
**Mehr Infos unter [bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)**

**ikk**  
Südwest

**JOBaktiv**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement