

# 360°

## Mit Team-Spirit und Leidenschaft ans Ziel

Formel-1-Weltmeister Nico Rosberg über seine neue Rolle als Unternehmer

### Bei Anruf: Gesundheit!

Jetzt neue BGM-Angebote  
in Corona-Zeiten nutzen

### Mit ein paar Klicks

So schnell gibt's die  
elektronische Mitglieds-  
bestätigung



# INHALT



12 | TITELTHEMA

## Nico Rosberg, Investor und Firmenchef

Mit Work-Life-Balance und  
Homeoffice zum Erfolg

## SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:  
IKK Südwest – Ihr exklusiver  
Partner im Südwesten

5 | Mit ein paar Klicks zur  
Mitgliedsbestätigung

6 |  Behördlich verordnete  
Quarantäne – was nun?

### IMPRESSUM

**360°**, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen für Unternehmen **HERAUSGEBER**: IKK Südwest, Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken **VERANTWORTLICHE**: Günter Eller (Red.), Mike Dargel (Red.), Torsten Nenzo (Red.) **TEXTE**: MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de, IKK Südwest **LAYOUT UND GRAFIK**: FBO GmbH **REDAKTION**: IKK Südwest, MALTHA MEDIA **KONTAKT ZUR REDAKTION**: redaktion@ikk-sw.de **DRUCK**: westermann DRUCK | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig **AUFLAGE**: 70.000 **ERSCHEINUNGSWEISE**: Zweimal jährlich **VERBREITUNG**: Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS**: IKK Südwest, ©istock.com, ©Westend61@letizia haessig photography, Tom Ziora, Studio Articus & Röttgen Fotografie, Peter Kerkrath, Manuela Meyer – manuelameyer.com, Frank Krämer, Jörg Liesenfeld, Iris Maria Maurer, Monika Priesnitz, Marco Verch (www.ccnnull.de), Regierungspräsidium Gießen, Franks Fit Kitchen, HwK Koblenz, Arla Foods Deutschland GmbH **HINWEIS**: Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK**: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Artikeln des Arbeitgebermagazins 360° auf eine geschlechtliche Differenzierung in den Formulierungen verzichtet. Alle Bezeichnungen (Mitarbeiter, Kollege etc.) gelten im Sinne der Gleichbehandlung immer für alle Geschlechter.

8 | Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein Gewinner!



10 |



IKK NOW – Digitale Gesundheitspower für Ihre Azubis

## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

14 | Coaching-Hotline für Mitarbeiter und Führungskräfte

16 | So meistern Sie die Pandemie!



26 | Tschüss, Zigarette!

28 |



Mehr Dynamik im Büro – Das BGM der IKK Südwest macht's möglich!

30 | BGM-Maßnahmen erfolgreich durchführen

## AUS DER REGION

18 | Aktivitäten und Aktionen der IKK Südwest in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland



## Liebe Leserinnen und Leser,

auch im Jahr 2021 ist Corona ein bestimmendes Thema. Da ist es für Wirtschaft und Handwerk erst recht wertvoll, einen starken Gesundheitspartner an der Seite zu haben. Als beste regionale Krankenkasse, zu der wir erneut von Focus Money ausgezeichnet wurden, unterstützen wir Sie und Ihre Mitarbeiter mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis und einem speziell auf die Herausforderungen der Pandemie abgestimmten BGM-Angebot. Unser exklusives „Gesundheit Spezial“, mit dem wir insbesondere psychischen Belastungen am Arbeitsplatz entgegenwirken, stellen wir Ihnen auf den Seiten 14 bis 17 ausführlich vor.

Für Ihre Auszubildenden und jungen Beschäftigten bis 30 Jahre haben wir IKK NOW im Angebot – das neue Feel-Good-Programm der IKK Südwest! Ein Online-Wahltarif mit vielen zusätzlichen Angeboten, der ganz auf die Bedürfnisse von jungen Menschen zugeschnitten ist – von frischer Kommunikation bis zu attraktiven Zusatzleistungen und Prämien ist alles dabei. Mit IKK NOW bringen wir nicht nur mehr gesunde Aktivität in das Leben und den Arbeitsalltag Ihrer jungen Mitarbeiter, sondern tun auch etwas für deren Geldbeutel. Empfehlen Sie IKK NOW weiter – mehr dazu auf Seite 10/11.

Welche Vorteile Sie als Arbeitgeber von der IKK Südwest als einer regional verwurzelten Krankenkasse mit persönlichem Service und vorbildlichen Leistungen haben, erfahren Sie auf den Seiten 8 und 9.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



# IKK Südwest – Ihr exklusiver Partner im Südwesten



*Rainer Lunk,  
Verwaltungsratsvorsitzender  
auf Arbeitgeberseite*



*Ralf Reinstädler,  
Verwaltungsratsvorsitzender  
auf Versichertenseite*

**D**ie IKK Südwest bietet eine Vielzahl von Leistungen und Services, auf die Sie sich jederzeit verlassen können. Im Verwaltungsrat, wo Vertreter von Arbeitgebern und Versicherten Hand in Hand zusammenarbeiten, legen wir hierfür den Grundstein. Dabei haben wir immer das Ziel vor Augen, ein starker Partner an Ihrer Seite zu sein. Wir setzen auf Beständigkeit, weshalb wir in dieses Jahr mit stabilem Beitragssatz gestartet sind. Gleichzeitig bauen wir unsere Angebote immer weiter aus, ausgerichtet an Ihren Bedürfnissen.

## BGM-Experten im Südwesten

Die IKK Südwest ist kompetenter Ansprechpartner in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland für alle Aspekte rund um Betriebliches Gesundheitsmanagement. Wir unterstützen nicht nur seit vielen Jahren zahlreiche Betriebe in der Region, unser internes BGM-Programm „Gesunde IKK“ wurde sogar zertifiziert. Eine Besonderheit, denn keine andere Krankenkasse hat dieses Gütesiegel bisher erhalten.

## Immer die passende Lösung

Ob Seminar, Vortrag oder Coaching, vor Ort oder online: Sie können flexibel entscheiden, welche Angebote Sie Ihren Mitarbeitern zur Verfügung stellen und wie sie stattfinden. Unsere Gesundheitsberater analysieren zusammen mit Ihnen die Situation und entwickeln Strategien, wie Ihr Betrieb noch erfolgreicher und gesünder werden kann.

## Hilfe für mentale Gesundheit

Die Corona-Krise ist insbesondere für die mentale Gesundheit von Mitarbeitern eine Herausforderung. Darum haben wir eine Vielzahl von Maßnahmen für Sie in unserem BGM-Paket „Gesundheit Spezial“ zusammengefasst. Damit können Sie Ihre Angestellten auch in dieser außergewöhnlichen Zeit bestmöglich unterstützen. Auf den Seiten 14 bis 17 stellen wir Ihnen das Programm ausführlich vor.



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



# Mit ein paar Klicks zur Mitgliedsbestätigung

Schnell, effizient, papierlos – das sind die Vorteile der elektronischen Mitgliedsbestätigung. Was zuvor lange dauern konnte, geht jetzt ganz einfach.

**F**rüher war die Bestätigung der Mitgliedschaft nicht gerade komfortabel: Zuerst brauchte der Arbeitgeber eine Mitgliedsbescheinigung in Papierform, die meist vom Mitglied selbst bei der Krankenkasse angefordert werden musste. Daraufhin wurde der Arbeitnehmer über das DEÜV-Verfahren (Datenerfassungs- und -übermittlungsverordnung) zur Sozialversicherung angemeldet, was an den Krankenversicherer weitergeleitet wurde. Nach Überprüfung der Daten stellte die Krankenkasse ein Papierdokument aus – die Mitgliedsbescheinigung, die dem Arbeitgeber zuzuging.

Das waren zu viele Schritte, benötigte zu viel Aufwand und zu viel Papier – das geht in der heutigen Zeit deutlich einfacher. Und zwar auf digitalem Weg: Seit Anfang des Jahres müssen Sie als Arbeitgeber nur noch im DEÜV-Verfahren die Krankenkasse Ihres Arbeitnehmers eintragen, dafür genügt eine mündliche Auskunft. Nach der

Prüfung erhalten Sie zur Bestätigung eine elektronische Mitgliedsbescheinigung. In der Regel melden wir uns innerhalb einer Woche – einfacher geht's nicht!

Damit entfällt das Hin und Her, das vorher bei jedem Wechsel der Krankenkasse oder bei neuen Arbeitnehmern anstand. Das neue Verfahren entlastet vor allem Arbeitgeber, die saisonale Arbeitskräfte beschäftigen und bei denen Mitgliedsanfragen daher regelmäßig und häufig auftreten. Lange Wartezeiten und lästige Papierberge sind damit passé – in Zukunft genügt einfach ein Blick in das DEÜV-System.

---

**Haben Sie Fragen zum Verfahren rund um die elektronische Mitgliedsbestätigung?**

 06 81/38 76-2555  
 [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de), Webcode 33282

# Behördlich verordnete Quarantäne – was nun?

**D**as Corona-Virus ist immer noch eins der beherrschenden Themen der aktuellen Zeit. Eine der Maßnahmen, die von den Behörden gegen seine Ausbreitung angewandt wird, ist die Anordnung von Quarantäne. Doch was bedeutet das für Sie als Arbeitgeber oder Selbstständigen?

Die gesetzlichen Grundlagen für eine Entschädigung im Fall einer angeordneten Quarantäne finden sich im Infektionsschutzgesetz; für die nachstehenden Ausführungen sind vor allem die Paragraphen 56 und 57 relevant. Folgendes bitten wir Sie zu beachten:

- Wir betrachten nur Ausfallzeiten bis maximal sechs Wochen, da davon auszugehen ist, dass eine angeordnete Quarantäne diesen Zeitraum nicht übersteigt.
- Der Anspruch auf eine Entschädigung ist nicht durch die Krankenkasse zu prüfen, sondern durch die zuständige Behörde, beispielsweise das zuständige Gesundheitsamt.
- Die zuständige Behörde ist auch für das Verfahren zur Geltendmachung der Entschädigung zuständig.

## Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Corona

Ist ein Arbeitnehmer arbeitsunfähig aufgrund einer Krankenschreibung – auch wenn Corona der Auslöser der Krankenschreibung sein sollte –, besteht keine Möglichkeit der Entschädigung nach dem Infektionsschutzgesetz. In diesen Fällen entsteht ein Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall nach dem Entgeltfortzahlungsgesetz.



## Versicherungspflichtige Arbeitnehmer

Im Fall einer angeordneten Quarantäne besteht für versicherungspflichtige Arbeitnehmer weiterhin eine Versicherungspflicht in der Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und Rentenversicherung. Die Beitragsbemessungsgrundlage ist hierbei das Arbeitsentgelt, das vor Abzug von Steuern und Beitragsanteilen zur Sozialversicherung zugrunde liegt. Die Beiträge sind dabei allein von der Behörde zu übernehmen – Arbeitgeberanteile werden nicht in Abzug gebracht.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Entschädigung für den entsprechenden Zeitraum auftragsweise auszuführen; dies beinhaltet die Berechnung und Auszahlung an die Einzugsstelle. Für den genannten Zeitraum sind zudem SV-Tage anzusetzen. Auch die Umlagen nach dem Aufwendungsausgleichsgesetz (U1 und U2) sowie die Insolvenzgeldumlage sind vom Arbeitgeber zu zahlen.

## Freiwillig krankenversicherte Arbeitnehmer

Arbeitnehmer, die die Jahresentgeltgrenze überschreiten und daher versicherungsfrei sind, sind dies auch für die Zeit einer Entschädigung. Für die Beitragsbemessung ist auch in der entsprechenden Zeitspanne der Höchstbeitrag zur Kranken- und Pflegeversicherung zu entrichten.

Zahlt der Arbeitnehmer seine Beiträge selbst (sogenannte Selbstzahler), ändert sich die Vorgehensweise für ihn nicht. Da für die Zeit aber kein Arbeitsentgelt gezahlt wird, besteht kein Anspruch auf Beitragszuschüsse durch den Arbeitgeber. Die gezahlten Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung werden auf Antrag durch die Entschädigungsbehörde erstattet.

Für die Zahlung von Beiträgen im Rahmen des Firmenzahlungsverfahrens gelten diese Ausführungen entsprechend.

## Freiwillig krankenversicherte Selbstständige

Auch selbstständig Tätige, denen durch die Anordnung einer Quarantäne ein Verdienstaufschlag entsteht, werden durch die zuständige Behörde entschädigt. Die Entschädigung unterliegt dabei der Beitragspflicht. Sie bemisst sich nach dem Arbeitseinkommen aus der entschädigungspflichtigen Tätigkeit und ist – unabhängig vom Zeitpunkt der Auszahlung – dem Kalenderjahr 2020 zuzuordnen.

Auch für Selbstständige besteht die Möglichkeit, sich die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung durch die Entschädigungsbehörde erstatten zu lassen.

**Mehr zur behördlichen Anordnung von Quarantäne finden Sie unter diesem QR-Code auf der Website des Gesundheitsministeriums:**



**Unsere Firmenkundenberater unterstützen Sie gerne:**

☎ 06 81/38 76-2555

# Herzlichen Glückwunsch,

Volltreffer! Wer sich für die IKK Südwest als „Beste regionale Krankenkasse“ entscheidet, hat sozusagen einen Sechser im Lotto gelandet. Glücksgefühle sind am schönsten, wenn man sie mit jemandem teilt. Versichern Sie daher Ihre Azubis bei der Kasse, die mit digitaler Power und günstigen Tarifen vor allem bei jungen Leuten punkten kann.

**M**anchmal braucht man einfach mehr als Glück im Leben. Erst recht, wenn einem die Pandemie über Monate versucht, einen Strich durch die Rechnung zu machen. In solchen Zeiten einen starken Gesundheitspartner an seiner Seite zu haben, ist Gold wert. Denn gesunde und motivierte Mitarbeiter sind die Voraussetzung für den wirtschaftlichen Erfolg Ihres Unternehmens.

Die IKK Südwest hilft Ihnen, Ihre Ziele zu verwirklichen. Und unterstützt Ihre Mitarbeiter tatkräftig in Sachen Gesundheit und Motivation. Wie genau? Ganz einfach: Mit sechs Richtigen!



**Leisten Sie sich und Ihren Mitarbeitern doch ein bisschen mehr ...**

Von zusätzlichen Schutzimpfungen über erweiterte Vorsorgeleistungen bis zum attraktiven Bonusprogramm – bei der IKK Südwest gibt's mehr als das, was der Gesetzgeber vorsieht. Und das zu einem fairen Preis.



**Mit digitaler Power volle Kraft voraus!**

Digital kann einfach mehr! Vor allem junge Menschen wollen mit ihrer Krankenkasse über das Smartphone kommunizieren. Bei der IKK Südwest sparen sie dabei sogar bare Münze – mit dem neuen Wahltarif IKK NOW. Überzeugen Sie Ihre Azubis jetzt von den „WOW!“-mäßigen Vorteilen für ihre Gesundheit und ihren Geldbeutel (mehr dazu auf den nächsten Seiten).



**Wir machen uns regional für Sie stark!**

Als Krankenkasse aus der Region wissen wir, was die Menschen, die hier leben, brauchen. Profitieren Sie von unserem regional starken Netzwerk aus Experten und Kooperationspartnern, die vor Ort für Sie tätig werden.

# Sie sind ein Gewinner!



4

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest ist der zertifizierte Goldstandard in Sachen Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter. Unsere Experten analysieren vor Ort den gesundheitlichen Zustand Ihrer Belegschaft und entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein Maßnahmenpaket, das, individuell auf Ihre Situation abgestimmt, Ihr Unternehmen fit für die Zukunft macht.

5

## Service mit Persönlichkeit

Nervige Warteschleife im Callcenter war gestern – bei der IKK Südwest haben Sie einen festen Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um das Thema „Sozialversicherung“. Ihren Kundenberater erreichen Sie telefonisch, per E-Mail oder per Videotelefonie – so, wie es für Sie am besten passt. Und Ihr persönlicher Bezirksleiter besucht Sie auch nach Feierabend und am Wochenende in Ihrem Betrieb oder bei Ihnen zu Hause.

6

## Warum schwer, wenn's auch einfach geht?

Zeit ist Geld. Daher machen wir es Ihnen so einfach wie möglich. Kompetent und unbürokratisch findet Ihr Firmenkundenberater oder Bezirksleiter die für Sie passende Lösung. Ganz schnell und garantiert stressfrei.



Sie möchten mehr über das Erfolgsrezept für Ihr Glück in Sachen Krankenversicherung erfahren? Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin unter: [www.ikk-suedwest.de/meinekasse](http://www.ikk-suedwest.de/meinekasse)

# DIGITALE GESUNDHEITS- POWER FÜR IHRE AZUBIS

Unser neuer Wahltarif IKK NOW kann mehr. Und das für weniger Geld. Genau das Richtige für junge Leute, die online unterwegs sind und sich ganz easy fit halten wollen.

**E**rinnern Sie sich noch daran, als Sie selbst jung waren? Vielleicht ist es noch gar nicht so lange her, der Beginn Ihrer Ausbildung oder das erste Semester an der Uni. Da gab es mit Sicherheit wichtigere Dinge, als sich mit dem Thema „Krankenversicherung“ zu beschäftigen. Berührungspunkte gab es vermutlich kaum welche, denn Sie waren ja jung und gesund. Warum sich also mit etwas bekümmern, das nur im Fall einer schweren Krankheit von Bedeutung gewesen wäre?

Die Zeiten haben sich geändert. Wir als Krankenkasse verstehen uns zunehmend nicht nur als Unterstützer beim Wiedergesundwerden, sondern vor allem auch beim Gesundbleiben – Stichwort „Prävention“. Zudem wissen wir heute: Die Weichen für ein langes gesundes Leben werden bereits in jungen Jahren gestellt.



Ihre Azubis haben Interesse an IKK NOW? Einfach unter [www.ikknow.de](http://www.ikknow.de) registrieren und die neue „IKK NOW“-App nach Bestätigung im App Store oder bei Google Play downloaden.



Mehr zu IKK NOW auf Instagram: [@ikk\\_now](https://www.instagram.com/ikk_now)



Gesunde Ernährung und Fitness – für Ihre Azubis sind das keine Fremdwörter mehr. Das hat auch für Sie als Unternehmer entscheidende Vorteile: Es gibt weniger Krankheitstage, Ihr Team ist motivierter und leistungsfähiger und trägt somit aktiver zum Unternehmenserfolg bei.

Aber was interessiert junge Leute heute beim Thema „Fitness und Lifestyle“? Welche Ernährungstrends sind aktuell angesagt? Und wie gelingt es, auch die Couch-Potatos und Fast-Food-Fans unter Ihren jüngsten Mitarbeitern für einen gesünderen Lebensstil zu begeistern? Ganz einfach: Mit unserem neuen Feel-Good-Programm IKK NOW!

Mit IKK NOW treffen wir den Nerv der Zeit und stellen Ihren Azubis die für sie passenden digitalen Angebote und Services zur Verfügung, um in Sachen Gesundheit voll durchzustarten. Und das Beste: Wer IKK NOW aktiv nutzt, kann sich attraktive Geldprämien sichern. Bis zu 270 Euro Cashback im Jahr – da freut sich der Geldbeutel!



50 Euro Cashback im Jahr bekommen Ihre Azubis bereits ganz automatisch überwiesen, sobald sie sich für IKK NOW registrieren und damit ab sofort unseren myNOW-Channel nutzen, den



es als kostenfreie App zum Download gibt. Bis zu 100 Euro on top gibt es für die Abwahl bestimmter Leistungspakete. Weitere 120 Euro jährlich sind drin, wenn Ihre Azubis genug Schritte sammeln und zwei zusätzliche Gesundheitsmaßnahmen für ihren Aktivbonus nachweisen.

Ziel der Schritte-Challenge bei IKK NOW ist es, innerhalb von 30 Tagen 150.000 Schritte zurückzulegen. So bleiben Ihre Azubis in Bewegung – und halten sich fit für den Arbeitsalltag. Per Smartphone-App können sie ihre Schrittzahl ganz easy mitverfolgen, um sich für die nächsten Kilometer zu motivieren. Schritt für Schritt mit dem Handy fit bleiben und dafür auch noch Geld bekommen? IKK NOW macht's möglich!

Wer zwischen 16 und 30 Jahre alt ist und sich für IKK NOW entscheidet, profitiert außerdem von vielen coolen Vorteilen. Und wer IKK NOW seinen Freunden weiterempfiehlt, darf sich auf „WOW!“-mäßige Geschenkgutscheine freuen.

Begeistern Sie Ihre Azubis noch heute vom neuen Online-Wahltarif IKK NOW. Denn: So viel digitale Gesundheitspower für den schmalen Geldbeutel gab's noch nie!

## Step by Step für mehr Power im Job!



Mit unserer Spotify-Playlist für die IKK NOW Schritte-Challenge gibt's was auf die Ohren! 150.000 Schritte in 30 Tagen – mit Songs wie „Rock That Body“ von den Black Eyed Peas oder „Power“ von Kanye West auf dem Smartphone fällt das In-Bewegung-Bleiben so leicht wie nie. Jetzt QR-Code scannen und mitgrooven.



# „Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind das Wichtigste in einem Unternehmen!“

Vom Motorsport-Champion zum Top-Manager: Nico Rosberg, 1985 in Wiesbaden geboren, ist Formel-1-Weltmeister, erfolgreicher Unternehmer und Investor in der „Höhle der Löwen“. Im Exklusivinterview mit „360°“ erklärt er, warum er in seiner eigenen Firma verstärkt auf Teamwork, Homeoffice und eine ausgewogene Work-Life-Balance setzt und wie er psychischen Belastungen von Beschäftigten begegnet.

**H**err Rosberg, Sie sind ein gutes Beispiel dafür, wie man große Veränderungen im Leben meistert: vom gefeierten Formel-1-Weltmeister zum erfolgreichen Unternehmer und Investor im Bereich E-Mobilität. Was macht einen modernen Firmenchef aus?

**Nico Rosberg:** Vor allem die grundlegende Überzeugung, das Richtige zu tun. Wenn man selbst zu 110 Prozent hinter dem steht, was man tut, überzeugt man damit auch seine Angestellten. Gepaart mit der Offenheit für Neues, die ich als Chef vorlebe und die ich auch in meinem Team wahrnehme, führt das wiederum dazu, dass sich die Mitarbeiter verstanden fühlen und dadurch viel motivierter sind. Außerdem setze ich sehr stark auf Teamwork. Mein Credo: Nur gemeinsam erreichen wir die gesteckten Ziele.

*Warum ist es so wichtig, den Mitarbeitern ein gesundes Arbeitsumfeld zu bieten?*

Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens on the job. Deshalb ist es auch Aufgabe von Unternehmen, ein Umfeld zu schaffen, in dem sie gesund bleiben und gut arbeiten können. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist der Schlüssel zur Gesundheit.



Nico Rosberg wurde 1985 in Wiesbaden als Sohn des Formel-1-Weltmeisters Keke Rosberg geboren. Er fuhr elf Jahre lang in der Formel 1, seine Karriere krönte er 2016 mit dem Weltmeistertitel. Nachdem er den Rennanzug an den Nagel gehängt hatte, wurde er Nachhaltigkeitsunternehmer, investiert in grüne Technologien. Er beschäftigt 17 Mitarbeiter, die mit Unterstützung eines engagierten Teams internationaler Experten in Monaco, Großbritannien und Deutschland eine Vielzahl von Projekten verwalten. Als Unternehmer ist Nico Rosberg bestrebt, positive Veränderungen für Gesellschaft und Menschheit voranzutreiben. Im Jahr 2018 wurde Rosberg für sein Engagement für nachhaltige Innovation mit dem Umweltpreis „GreenTec Entrepreneur of the Year“ ausgezeichnet. Ein Jahr später gründete er das „Greentech Festival“, eine globale Plattform für führende grüne Technologien und einen nachhaltigen Lebensstil.



Marco Verch, [www.ccnull.de](http://www.ccnull.de)

*Die Corona-Krise hat vieles auf den Kopf gestellt. Wie gehen Sie innerhalb Ihres Teams mit dem Pandemie-Thema um?*

Wir haben für unsere Mitarbeiter weitestgehend Homeoffice eingeführt, kommunizieren hauptsächlich online. Der Gesundheitsschutz steht an erster Stelle. Die angeschaffte technische Infrastruktur werden wir auch nach der Pandemie beibehalten. Das hat nicht zuletzt den Vorteil, dass unnötige Arbeitswege eingespart werden. Auch ich werde meine Reisen noch weiter reduzieren. Das spart Zeit und schont die Umwelt. Und wenn schon reisen, dann lieber mit der Bahn als mit Flugzeug oder Auto. Ein weiterer Vorteil von Homeoffice ist, dass die Mitarbeiter wieder mehr Zeit mit der Familie verbringen können. Dadurch bleiben sie motiviert, was für mich auch schön zu sehen ist.

*Viele Arbeitnehmer sorgen sich in der Corona-Krise um ihren Arbeitsplatz, leiden unter Existenzängsten, Geldsorgen oder psychischen Problemen ...*

All das muss man als Arbeitgeber ernst nehmen. Hier sollten wir Firmenchefs Verantwortung übernehmen, für Beratungsangebote sorgen und damit psychischen Erkrankungen vorbeugen. Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind das Wichtigste in einem Unternehmen! Nur wenn es den Menschen gut geht, sind sie motiviert, ihr Bestes zu geben.

## Psychische Gesundheit stärken

In Zeiten der Corona-Pandemie ist es wichtiger denn je, auf die psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu achten und sie zu unterstützen. Darum gibt Ihnen die IKK Südwest mit dem **BGM-Angebot „Gesundheit Spezial“** ein Bündel an Maßnahmen an die Hand, die perfekt darauf zugeschnitten sind, das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter auch in schwierigen Situationen zu fördern und den Stress zu reduzieren. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unser Angebot ausführlich vor.

# „Unsere Coaching-Hotline unterstützt Mitarbeiter und Führungskräfte in dieser schwierigen Zeit“

Die COVID-19-Pandemie sorgt insbesondere in der Arbeitswelt für ein Übermaß an psychischen Belastungen. Grund genug für die IKK Südwest, betroffenen Unternehmen und ihren Beschäftigten ein Hilfsangebot zu machen. „360°“ hat mit Dipl.-Psych. Markus Schmitt über die Coaching-Hotline des Eichenberg Instituts gesprochen, die kurzfristige Hilfe und Beratung bietet.



Dipl.-Psych. Markus Schmitt informiert Sie in unserer Online-Infoveranstaltung rund um die Coaching-Hotline. Jetzt QR-Code einscannen und anmelden!



**H**err Schmitt, Ihnen obliegt die psychologische Leitung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beim Eichenberg Institut in Koblenz. Warum ist BGM gerade in Zeiten von Corona wichtiger denn je?

**Markus Schmitt:** Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben von heute auf morgen auf den Kopf gestellt. Viele Beschäftigte sind seit Monaten im Homeoffice, in den Betrieben müssen Hygieneregeln beachtet werden, der soziale Kontakt ist nur in begrenztem Rahmen möglich. Dazu noch Kinderbetreuung und Homeschooling – da ist ein überdurchschnittlich hohes Stresslevel vorprogrammiert. Vor dem Hintergrund der immensen psychischen Belastungen, denen Beschäftigte schon seit geraumer Zeit ausgesetzt sind, ist es für Arbeitgeber umso wichtiger, gegenzusteuern und ihre Mitarbeiter beim Gesundbleiben zu unterstützen.

*Sonst passiert was?*

Die Krankschreibungen nehmen zu, die Motivation im Team sinkt, die Produktivität nimmt ab. Das Thema

„Mitarbeitergesundheit“ beeinflusst den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens maßgeblich.

*Wie kann die Coaching-Hotline des Eichenberg Instituts, die die IKK Südwest Unternehmen anbietet, hier helfen?*

Unsere Coaching-Hotline unterstützt Mitarbeiter, Führungskräfte sowie deren Angehörige ersten Grades in dieser schwierigen Zeit. Sie kann kurzfristig helfen, individuelle Belastungen abzufedern und Lösungswege in problematischen Situationen aufzuzeigen. Unsere Coaches sind Experten auf ihrem Gebiet: Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, Juristen. Sie können in vielfältigen Situationen wertvolle Hilfe leisten.

*Mit welchen Anliegen kann ich mich im Bedarfsfall an die Hotline wenden?*

Das können zum einen psychische Probleme sein wie Ängste, Depressionen oder Zwänge. Während Corona sind gerade Existenz- und Zukunftsängste keine Seltenheit. Viele Arbeitnehmer fühlen sich auch schlicht überfordert von der Isolation, die das Homeoffice mit sich bringt, oder der Doppelbelastung durch die Kinderbetreuung. Hinzu kommen Konflikte in der Partnerschaft oder Familie, die in der häuslichen Umgebung vermehrt zutage treten. Wie wir wissen, hat gerade die häusliche Gewalt während der Pandemie zugenommen. Aber auch das Suchtverhalten hat sich intensiviert, nehmen wir nur mal den Alkoholkonsum.

*Gibt es noch weitere Beratungsfelder, die die Coaching-Hotline abdeckt, abgesehen von den psychologischen Themen?*

Für Führungskräfte bieten wir Hilfestellung, beispielsweise zu den Themen „Gesundes Führen“, „Führen auf Distanz“ oder „Umgang mit belasteten oder suchtmittel-auffälligen Mitarbeitern“, an. Allgemein arbeitsbezogene Beratungsfelder umfassen Bereiche wie „Wiedereingliederung“, „Teambildung“ und „Restrukturierung“. Aber auch zu den Feldern der klassischen Gesundheitsberatung wie „Resilienz“ kann die Coaching-Hotline in Anspruch genommen werden.

*Wie läuft eine Beratung genau ab?*

Einer unserer Hotline-Koordinatoren nimmt den Namen des Anrufers und des Unternehmens, für das er tätig ist, auf und notiert sich das Thema, zu dem ein Coaching gewünscht ist. Innerhalb von 24 Stunden wird der Anrufer dann in einem von ihm benannten Zeitfenster von einem unserer Experten zurückgerufen. Je nach Thema und Situation dauert eine Sitzung zwischen zehn und 50 Minuten.

Weitere Coaching-Sitzungen oder Folgemaßnahmen, wie die Vermittlung eines Therapieplatzes, können in diesem Rahmen vereinbart werden.

*Thema „Datenschutz“: Werden die Gesprächsinhalte an den Arbeitgeber weiterkommuniziert? Das könnte unter Umständen für einen schlechten Eindruck sorgen ...*

Nein. Diskretion ist das oberste Gebot der Beratung im Rahmen unserer Coaching-Hotline. Alle Gesprächsinhalte – egal ob beruflich oder privat – werden streng vertraulich behandelt.

## Besondere Herausforderungen meistern – Die IKK Südwest unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter dabei

Mit unserem „**Gesundheit Spezial**“ haben wir ein **BGM-Maßnahmenpaket speziell für Corona** und die mit der Krise zusammenhängenden Herausforderungen für Unternehmen geschnürt. Neben der Coaching-Hotline, die Ihnen und Ihren Mitarbeitern für kurzfristige Hilfe und Beratung zur Verfügung steht, unterstützen wir Sie unter anderem bei den folgenden Themenfeldern:

- Souveräner Umgang mit Belastungssituationen
- Veränderungen meistern und Ängste bewältigen
- Interaktion im Team stärken
- Soziale Nähe trotz räumlicher Distanz
- Individuelle Stressbewältigungsstrategien
- Suchtverhalten in Krisensituationen verstehen und bewusste Selbststeuerung erlernen



Mehr zu unserem neuen BGM-Angebot, das Sie und Ihr Team gestärkt durch die Krise bringt, erfahren Sie hier: [bgm.ikk-suedwest.de/gesundheitspezial/spezielle-angebote](https://bgm.ikk-suedwest.de/gesundheitspezial/spezielle-angebote)

# So meistern Sie die Pandemie!

**Jetzt spezielle Gesundheitsangebote für Eltern, Kitas und Schulen nutzen**

Gerade an Familien mit Kindern stellt die Pandemie besondere Herausforderungen. Erzieher, Lehrer und Eltern gehen nicht selten an ihre Grenzen – die Belastungen im Umfeld von Kita und Schule sind hoch, die Kinderbetreuung in den eigenen vier Wänden ein Spagat, den es zu meistern gilt. Die IKK Südwest ist mit ihren kostenfreien Hilfsangeboten eine wertvolle Stütze in dieser besonderen Situation.



**M**it Abstand spielen, Notbetreuung, Home-schooling. Keine Frage: Die Corona-Pandemie greift massiv in das Leben von Familien mit Kindern und ihren pädagogischen Betreuern in Kita und Schule ein. Diese für Erzieher, Lehrer sowie Eltern und deren Kinder besondere Situation erfordert besondere Maßnahmen für den Erhalt der Gesundheit, denn gerade die psychischen Belastungen sind immens.

Sabrina Hunecker, Referentin Gesundheitsförderung der IKK Südwest, kennt die Herausforderungen, mit denen Eltern, Pädagogen und Kinder zu kämpfen haben: „Wir führen viele gesundheitsfördernde Projekte in Schulen und Kitas durch und sind hier in engem Kontakt mit den Beteiligten. Deshalb haben wir speziell für diese Zielgruppe kostenfreie Hilfsangebote geschaffen, um in dieser Situation zu unterstützen.“

### **Achtsamkeitskalender: Tägliche Impulse für einen stressfreieren Alltag**

Erzieher und Lehrer müssen vor allem auch mal eines: Durchatmen und dabei Kraft tanken. Kleine Inseln der Ruhe und Achtsamkeit stellt ihnen unser täglicher Newsletter zur Verfügung. Nicht mehr als fünf bis zehn Minuten Aufmerksamkeit erfordern die kleinen Impulse, die für eine Entlastung und Stärkung im stressigen Berufsalltag sorgen. So können innerhalb von 30 Tagen neue positive Verhaltensweisen oder Gedankenmuster entstehen.

### **Online-Seminare: Von Lehrern für Lehrer**

„Mehr Gelassenheit im Lehreralltag“ – so heißt das Online-Seminar der IKK Südwest, das von einer Lehrerin und Entspannungspädagogin durchgeführt wird, die mit den Bedürfnissen von Lehrern bestens vertraut ist. Das Programm gliedert sich in vier Module, die einzeln oder zusammen gebucht werden können:

1. Der innere und äußere Druck im Lehreralltag – Wahrnehmen
2. Den Druck loslassen lernen – Progressive Muskelentspannung und Überblick über weitere Methoden der Stressbewältigung
3. Mindset – Stressvolle Gedanken in Bezug auf Schule überprüfen und umkehren
4. Ressourcen stärken – Rituale im Alltag schaffen und langfristig in die Umsetzung kommen

Auch für Erzieher bieten wir spezielle Online-Seminare an, in denen Bewältigungs- und Kommunikationsstrategien für das Berufsleben und die Zusammenarbeit im Team

vorgestellt werden. Hier erfahren die Teilnehmer, wie sie den kollegialen Zusammenhalt und ihre Widerstandskraft in Krisenzeiten stärken können. Individuelle Selbst-Checks ermöglichen den Teilnehmern einen persönlichen Bezug.

### **Fallsupervision: Belastende Situationen reflektieren**

Manchmal ist es gut, mit einem Experten zu sprechen, wenn es ein Problem gibt und man nicht weiter weiß. Daher geben wir Erziehern und Lehrern die Möglichkeit, alle zwei Wochen online im Rahmen einer Fallsupervision Handlungsoptionen und Lösungen für Probleme im Berufsalltag gemeinsam mit Psychologen zu erarbeiten.

### **Coaching-Hotline: Schnelle Hilfe bei beruflichen und privaten Problemen**

Für kurzfristige Hilfe und Beratung von Erziehern, Lehrern und Eltern sorgt unsere kostenfreie Coaching-Hotline. Bei Ängsten, Stress oder belastenden Ereignissen im Privatleben oder am Arbeitsplatz erhalten Anrufer eine individuelle Beratung durch einen Experten, zum Beispiel einen Psychologen (mehr dazu in unserem Interview auf Seite 14/15).

### **Elternforum: Wertvoller Austausch auf Augenhöhe**

Speziell für Eltern bieten wir unser wöchentliches Elternforum an. Dieses von Psychologen betreute Online-Forum fördert den Austausch untereinander und hilft bei der Problembewältigung.

### **Ratgeber-Videos für zu Hause: Tipps zum Thema „Nähe und Distanz“**

Das Leben mit Corona spielt sich durch Homeoffice & Co. für viele vorwiegend in den eigenen vier Wänden ab. Gerade auf Familien kann das Übermaß an Nähe erdrückend wirken. In unseren Videos erhalten gestresste Eltern hilfreiche Tipps zur Verbesserung der gesunden Regulation von Nähe und Distanz. Und sie erfahren, wie man sich mithilfe der Sprache auch weiterhin trotz räumlicher Distanz zu Freunden und Verwandten nah sein kann.



Infos zu unserem Corona Spezial für Eltern, Kitas und Schulen gibt's online unter:  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de),  
 Webcodes 32922 und 32938

# Glücksmomente selber machen



v. l.: Christine Stibi, IKK-Regionaldirektor Daniel Volksheimer und Mathias Rohr, Leiter Markt Nord der IKK Südwest, sind auf dem Mentalpfad mit viel Spaß bei der Sache

Mehr Ruhe und Entspannung – das können wir alle in der schnelllebigen Zeit von heute gut gebrauchen. Mit dem neuen „Mentalen Sportpfad“ in Wiesbaden hat Christine Stibi, die auch Initiatorin des „Wiesbadener Glückstags“ ist, in Zusammenarbeit mit der IKK Südwest ein Angebot für alle geschaffen, die in ihrem Alltag kurz innehalten möchten.

Mitten im Herzen von Wiesbaden gelegen, direkt entlang der bekannten Wilhelmstraße, lädt der „Glückspfad“ zu einem kleinen Spaziergang ein – perfekt für die abendliche Runde durch die Straßen oder die Mittagspause. An jeder seiner zehn Stationen wartet eine kurze Übung, die zum Entspannen oder bewussten Atmen anregt. So können Sie auch im hektischen Alltag Ihre „Glücksmomente selber machen“.

# Fit wie ein Fußballer



In Zeiten von Corona und Homeoffice fällt es vielen schwerer, sich ausreichend zu bewegen. Zusammen mit den Kickern vom SV Wehen Wiesbaden (SVWW) will die IKK Südwest mit gutem Beispiel vorangehen und mehr Dynamik in das Leben von uns allen bringen – und zwar mit Videos, in denen die Stars des SVWW zeigen, wie es geht. Mit einfachen Übungen, die Top-Stürmer Maurice Malone vormacht, werden aus Wohn- und Kinderzimmer ganz schnell Turn- und Übungssaal. Also nur keine Müdigkeit vorschützen, das Video anschauen und einfach mitmachen!

Und es wird nicht das einzige bleiben: Weitere Videos mit den Stars des SVWW sind geplant und werden auf unserer BGM-Website [bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de) zu finden sein.

**Das Video gibt's auf unserem YouTube-Kanal:**



# Superfoods im Rampenlicht

Gesunde Ernährung kann Spaß machen – und ist ganz einfach umsetzbar, auch in der Mittagspause. Wie das geht und welche Vorteile regionale Superfoods mit sich bringen, erklären wir regelmäßig in unseren Online-Seminaren.

So auch im Seminar „Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag – Live-cooking für die Mittagspause im Homeoffice“. Hier zauberte Chefkoch Frank Schirmacher von Franks Fit Kitchen live in seiner Showküche eine Superfood-Bowl – die regionalen Superfoods Rote Bete, Bärlauch, Spinat und Leinsamen waren die Stars des Gerichts. Unsere Ernährungsberaterin Stefanie Huba und Gesundheitsberaterin Marina Tremmel versorgten derweil die Zuschauer mit interessanten Informationshäppchen rund um die Themen „Kochen“ und „Ernährung“.



**Wenn auch Sie beim nächsten Koch-Event der IKK Südwest dabei sein möchten, finden Sie hier alle relevanten Infos:**

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

## Miteinander profitieren

Eine kompetente und zielgerichtete Gesundheitsförderung wird für den Erfolg von Betrieben immer wichtiger – insbesondere in Zeiten von Corona. In Klein- und Kleinstunternehmen ist die Integration solcher Maßnahmen aber nach wie vor eine große Herausforderung, eigene Kapazitäten zum Planen und Umsetzen sind in der Regel nicht vorhanden.

HESSEN



Regierungspräsidium  
Gießen

Die Lösung: Eine Betriebspartnerschaft, wie sie die IKK Südwest gemeinsam mit dem Fachzentrum für systemischen Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung beim Regierungspräsidium Gießen für Unternehmen aktuell plant – der Start ist für das dritte Quartal 2021 vorgesehen. Das

Projekt ins Leben gerufen hat ein Kernteam, bestehend aus den Arbeitsschutzexpertinnen Michèle Wachkamp und Claudia Flake vom Regierungspräsidium sowie Gesundheitsberaterin Ina Minch und Gesundheitsberater Elias Woll von der IKK Südwest.

Die Teilnehmer der Betriebspartnerschaft profitieren vom Expertenwissen der IKK Südwest in Sachen Betriebliche

Gesundheitsförderung und können gemeinsam auf Angebote zurückgreifen, für die einzelne Unternehmen nicht genügend Beschäftigte oder ausreichend Zeit haben. Das Angebot reicht von Arbeitssicherheit über Arbeitsplatzanalyse und -gestaltung bis hin zu Seminaren zu Bewegung und Gesundheit. Dabei vernetzen sich die Unternehmen nicht nur, sie unterstützen sich auch gegenseitig und lernen voneinander – eine Win-win-Situation für alle Teilnehmer.

Aktuell sind noch Plätze frei. Wir würden uns freuen, Sie in der Betriebspartnerschaft Gießen begrüßen zu dürfen.

**Ihre Ansprechpartnerin rund um die Betriebspartnerschaft Gießen:**



 **Ina Minch,**  
Gesundheitsberaterin  
 **06 41/26 55-9311**  
**01 60/1 00 92 89**  
 **ina.minch@ikk-sw.de**

# Bundesverdienstkreuz für Josef Reinert



Josef Reinert, bis 2017 Verwaltungsratsmitglied der IKK Südwest, wurde kürzlich das Bundesverdienstkreuz verliehen. Die Auszeichnung ehrt vor allem seine Verdienste im berufsständischen Bereich: 25 Jahre war er Vizepräsident der Handwerkskammer Trier, gehörte dem Berufsbildungsausschuss an und war langjähriges Mitglied der IG Bau.

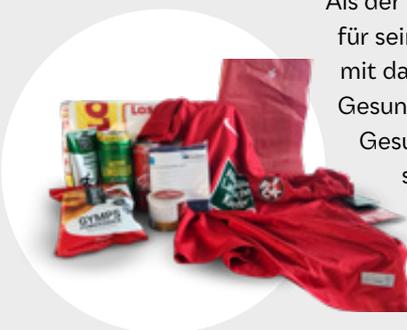
Bei der offiziellen Verleihung des Bundesverdienstkreuzes im Kurfürstlichen Palais in Trier würdigten die Verwaltungsratsmitglieder Lothar Weishaar (2. v. l.) und Gerd Benzmüller (r.) sowie IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) in sehr persönlichen Ansprachen die Verdienste von Josef Reinert. Die IKK Südwest gratuliert herzlich und bedankt sich für das langjährige Engagement.

Auch für die Innungskrankenkassen engagierte er sich und kann eine Vielzahl von Erfolgen nachweisen. Er war Vorstand der inzwischen in der IKK Südwest vereinten Krankenkassen IKK Trier, IKK Rheinland-Pfalz Nord und IKK Rheinland-Pfalz, deren Weiterentwicklung er maßgeblich prägte. Insgesamt 24 Jahre begleitet er die Innungskrankenkassen auch als ehrenamtliches Mitglied des Verwaltungsrats.

# Gesundheitskick für den FCK

Bereits seit einigen Jahren sind die Roten Teufel vom Betzenberg und die IKK Südwest ein starkes Team. Ob bei Fußballcamps, Stadiontagen oder Signierstunden – FCK-Maskottchen Betzi und IKK-Sympathieträger Fred unterstützen sich als perfektes Duo sowohl auf als auch neben dem Platz.

Als der 1. FC Kaiserslautern kürzlich ein Carepaket für seine Partner schnürte, war die IKK Südwest mit dabei und sorgte für den zusätzlichen Gesundheitskick: Mit Gutscheinen für Gesundheits-Checks und Therabändern sind die FCK-Partner für alle sportlichen Herausforderungen bestens ausgerüstet. Jetzt heißt es Daumen drücken für ein baldiges Wiedersehen auf dem Betzenberg.



# Sein liebstes Fernweh-Ziel?

# Marokko!

**W**enn IKK-Bezirksleiter Frank Krämer von Marokko erzählt, gerät er unversehens ins Schwärmen: „Die Nordwestküste Afrikas ist exotisch, märchenhaft und geheimnisvoll zugleich. Ich kenne kaum ein anderes Land, das seine Besucher auf Anhieb derart verzaubert“, verrät uns der 49-jährige Pfälzer. „Vor allem die Königsstadt Marrakesch mit ihren engen Gassen, prächtigen Palästen, bunten Märkten und duftenden Gewürzen erinnert mich an die Märchen aus ‚1001 Nacht‘.“

Frank Krämers Faible für Marokko ist auch bei ihm zu Hause an der Weinstraße spürbar. In seinem Garten findet man eine mediterrane Pflanzenwelt aus Olivenbäumen, Lavendel, Orangen- und Zitronenbäumchen, Limetten, Kumquats und Palmen. Familie und Freunde bekocht er regelmäßig mit orientalischen Gerichten wie Couscous, Tajine und Zitronenhähnchen, gerne verfeinert mit exotischen Gewürzen.

So sehr sich Frank Krämer für ferne Länder und Kulturen zu begeistern weiß, so gern ist er für die IKK Südwest tätig. Aus gutem Grund: „Gesundheit spielt seit jeher eine zentrale Rolle in meinem Leben“, erzählt der ambitionierte Fitness-Fan, Wassersportler und Mountainbiker. „Da ist es nur logisch und konsequent, auch meine Kunden für das Thema ‚Gesundheit‘ zu begeistern.“



Seit mehr als sieben Jahren betreut er als Bezirksleiter Firmen- und Privatkunden im Rhein-Pfalz-Kreis, Speyer und Neustadt an der Weinstraße. Seine Aufgabe: die persönliche Beratung von Versicherten sowie kleinen und mittleren Firmen.

In seinem Büro in der Geschäftsstelle Ludwigshafen trifft man Frank Krämer eher selten an. Kein Wunder: „Kundennähe ist mir besonders wichtig“, betont er. „Daher bin ich quasi ständig auf Achse, besuche unter anderem Handwerksbetriebe, Landwirte sowie Dienstleister aus Handel und Gewerbe.“

Aber auch Termine im Büro sind natürlich kein Problem. „Am liebsten bei einer Tasse Kaffee oder einem original marokkanischen Minztee.“

## Ihr Ansprechpartner im Rhein-Pfalz-Kreis, Speyer und Neustadt an der Weinstraße:



**Frank Krämer,**  
Bezirksleiter  
06 21/39 99-6062  
01 71/9 14 47 76  
frank.kraemer@ikk-sw.de

# Gut gerüstet für die Arbeitswelt

Die Arbeitswelt fordert Azubis einiges ab – um den Einstieg einfacher zu machen, hat die IKK Südwest das Projekt „Promote your Health“ entwickelt. Eins der Unternehmen, das die Expertise der IKK und ihres Kooperationspartners eXperts4Health GmbH nutzt, ist die Bank 1 Saar. Die Seminare, bei denen die Azubis immer wieder auch selbst aktiv werden können, fanden zunächst mit entsprechenden Hygienemaßnahmen vor Ort statt – die Einheiten „Bewegung“ und „Stress“ konnten so durchgeführt werden. Danach stiegen Bank 1 Saar und IKK Corona-bedingt auf Online-Seminare um – kein Problem, wie der Prüfungsjahrgang kürzlich bewies: Das

Modul „Mentale Fitness“ konnte auch digital begeistern. So starten die Prüflinge nun gut gerüstet in ihr Arbeitsleben nach der Ausbildung.

**Wenn auch Sie an unserem Projekt „Promote your Health“ interessiert sind, sprechen Sie uns einfach an. Sie finden uns unter:**



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



## In Losheim geht was

Die Gemeinde Losheim ist nicht nur für ihren Tourismus bekannt, sondern engagiert sich auch für die Menschen, die hier leben und arbeiten. Als Teil des Projekts „Losheim lebt gesund“, das sie zusammen mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) und der IKK Südwest ins Leben gerufen hat, ist es ihr Ziel, den Bürgern Angebote für ein gesünderes Leben zu machen. Erste Schritte wie die feste Rubrik „Gesundheitstipps“ im Amtsblatt oder eine Gesundheitssprechstunde wurden bereits umgesetzt. Zudem wird in naher

Zukunft ein Gesundheitsrat gegründet, der die weitere Entwicklung des Projekts vorantreiben wird.

Bürgermeister Helmut Harth, Dirk Mathis von PuGiS und IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (v. r.) haben sich bereits vorab zu einem Gespräch getroffen. Das komplette Video hierzu können Sie sich anschauen, indem Sie den QR-Code scannen:





Michael Hilgert, Geschäftsführer der FYB-Academy, bei seinem Vortrag „Stress ist relativ“

## St. Wendel wird „Fit im Job“

Wie bringt man Gesundheit am besten in die Unternehmen in und um St. Wendel? Das fragten sich der Region Vital St. Wendeler Land e. V. und die IKK Südwest. Die Idee: Besondere Angebote schaffen und diese in den Betrieben umsetzen. Alle Beteiligten waren von Anfang an mit viel Begeisterung dabei und packten an, um das Projekt nach vorn zu bringen – und dann kam Corona.

Doch anstatt das Vorhaben nun auf die lange Bank zu schieben, nahmen Region Vital und IKK Südwest den Schwung mit. So entstand die Online-Seminarreihe „Fit im Job“, die seit einigen Monaten immer donnerstags von 12.30 bis 13 Uhr stattfindet. Die Mitmach-Vorträge reichen von „Gesundheit“ über „Ernährung“ bis hin zu

„Bewegung“ – für jeden ist etwas dabei. Das Tolle daran: Genau wie die Teilnehmer kommen die Anbieter der Seminare aus der Region. Zudem werden die Seminare immer live angeboten, sodass stets für Interaktion gesorgt ist.

**Wenn auch Sie Lust zum Mitmachen bekommen haben, finden Sie alle Termine auf der Website des Region Vital St. Wendeler Land e. V. – die Anmeldung ist kostenfrei.**

 [www.regionvital.de](http://www.regionvital.de)

## Perfekte Balance

Einseitiges Belasten und körperlich schwere Arbeit – das sind nur zwei der Herausforderungen, die im Alltag des SaarForsts eine Rolle spielen. Verkürzungen, Abschwächungen oder Dysbalancen des Muskelapparats können die Folge sein. Zusammen mit der IKK Südwest unternimmt der SaarForst nun etwas dagegen: Jede Woche finden zwei Trainingseinheiten

statt, bei denen die Mitarbeiter aktiv etwas für den eigenen Körper tun. Angeleitet werden sie dabei von Experten des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität des Saarlandes. Der Clou: Die Einheiten finden direkt vor Ort statt – im Büro, im Wald oder auch in der Werkshalle. Alles für die perfekte Balance – und mehr Gesundheit!



Die Übungen werden direkt vor Ort umgesetzt, wie hier unter Anleitung in den Schulungsräumen der HwK Koblenz

## Bewegte Pause geht ganz einfach

Die Kooperation mit der Handwerkskammer Koblenz ist eine ganz besondere, denn sie reicht bis in die 1990er Jahre zurück. Seitdem haben HwK und IKK Südwest gemeinsam unzählige Projekte und Veranstaltungen umgesetzt. Ob Work-Life-Balance-Seminare, Gesundheitstage, Screenings und Fit-Checks oder Kurse – all diesen Angeboten wurde in enger Zusammenarbeit Leben eingehaucht.

Die neueste Initiative ist ein Bewegingsvideo mit Ausgleichsübungen bei körperlich schweren oder einseitigen Tätigkeiten am Arbeitsplatz. Begleitet wird das Video von einem Flyer – steht also gerade kein Bildschirm zur Verfügung, können die Übungen ganz einfach anhand von Abbildungen und erklärenden Texten durchgeführt werden.

Die Handwerkskammer spricht mit dem Video nicht nur ihre eigenen Beschäftigten in Verwaltung, Beratung und Ausbildung an, sondern geht damit auch direkt auf die Auszubildenden in ihren Kursen zu. Denn: Je früher gesundheitsbewusstes Verhalten – insbesondere am Arbeitsplatz – anfängt, umso einfacher ist es, daraus eine

Das Bewegingsvideo finden Sie auf unserer BGM-Website:

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



Den Flyer finden Sie auf der Website der HwK Koblenz:

 [www.hwk-koblenz.de](http://www.hwk-koblenz.de)



Gewohnheit zu machen. Und dass gesunde Mitarbeiter die Basis eines jeden gesunden Unternehmens sind, ist heute allgemein bekannt.

Das Video steht allen Betrieben zur Verfügung, die mehr Gesundheit und Bewegung in ihren Arbeitsalltag bringen möchten. Egal in welchem Beruf – eine bewegte Pause einzulegen, geht ganz einfach: Auf unserer BGM-Website können Sie das Video anschauen und direkt loslegen.

### Ihr Ansprechpartner zum Bewegingsvideo „Präventive Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz“:



 **Axel Clever,**  
Leiter Gesundheitsmanufaktur  
Koblenz

 02 61/89 96-7122

01 51/50 30 21 73

 [axel.clever@ikk-sw.de](mailto:axel.clever@ikk-sw.de)

# Ein und eine Seele



**K**ontaktfreudig, zuverlässig, sanftmütig, ausgeglichen, gelehrt, zutraulich – das sind die Charaktereigenschaften, die Jörg Liesenfeld, Bezirksleiter im Kreis Bad Neuenahr-Ahrweiler, an seinem vierbeinigen Gefährten, dem Labradormischling Sam, besonders schätzt. Seit er den Welpen vor zehn Jahren im Internet entdeckte und ihn bei sich zu Hause aufnahm, sind die beiden ein Herz und eine Seele.

Regelmäßig sind Hund und Herrchen in Wald und Flur unterwegs, vorzugsweise rund um die Heimatgemeinde in der Pellenz oder um den Laacher See. Selbstredend, dass Sam, die treue Fellnase, als festes Familienmitglied auch bei allen Urlaubstouren mit an Bord ist – mal geht's zur Sommerfrische nach Holland, mal zum Wandern ins Allgäu.

Auch die eigene Heimat liegt Jörg Liesenfeld am Herzen. Der 49-Jährige lebt mit seiner Frau und den drei Kindern in der Nähe von Mayen, wo er sich in verschiedenen Ehrenämtern engagiert – als Geschäftsführer des heimischen Fußballvereins ebenso wie im örtlichen Gemeinderat.

Seit knapp 24 Jahren, also sein halbes Leben lang, ist Jörg Liesenfeld bereits bei der IKK Südwest tätig. Nach der Mittleren Reife entschied er sich zunächst für eine Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten und kam – nach seiner Bundeswehrzeit – Anfang 1997 als Kundenberater zur IKK. Seit April 2015 ist Jörg Liesenfeld nun Bezirksleiter in Bad Neuenahr-Ahrweiler, nachdem er zuvor lange Jahre in einer anderen Region tätig war. Hier betreut er neben einigen tausend Privatkunden rund 1.500 Arbeitgeber in der Region – vorwiegend Handwerker, Dienstleister, Händler und bäuerliche Betriebe.

„Die Region an der Ahr und rund um den Nürburgring ist ja eher ländlich geprägt“, erklärt der Bezirksleiter. „Da begegnen gerade die kleinen und mittelständischen Betriebe dem Thema ‚Betriebliches Gesundheitsmanagement‘ noch eher zurückhaltend.“

Gerade deshalb geht er engagiert zu Werke, um mit Infoständen, Messeauftritten und bei Aktionstagen des regionalen Handwerks öffentlichkeitswirksam auf die Vorteile der IKK Südwest und eines guten BGM-Konzepts aufmerksam zu machen. Natürlich sucht Jörg Liesenfeld am liebsten den direkten Kontakt zu seinen Kunden. „Gerade im persönlichen Gespräch lässt sich am besten erläutern, dass von einem gut gemachten BGM alle profitieren – Arbeitgeber und Arbeitnehmer.“

## Ihr Ansprechpartner in der Region Bad Neuenahr-Ahrweiler:



**Jörg Liesenfeld,**  
Bezirksleiter  
☎ 0 26 41/3 04-9810  
01 70/5 62 97 04  
✉ [joerg.liesenfeld@ikk-sw.de](mailto:joerg.liesenfeld@ikk-sw.de)

# Tschüss, Zigarette!

*Katja Becker, Sachbearbeiterin bei der Arla Foods Deutschland GmbH, hat sich das Rauchen abgewöhnt und lebt jetzt gesünder – dank des BGM-Angebots der IKK Südwest*

Rauchen ist ... zum Abgewöhnen! Das fand auch Katja Becker aus der Nähe von Bitburg und nahm an einem Nicht-raucherkurs teil, zu dem ihr Arbeitgeber, die Arla Foods Deutschland GmbH, gemeinsam mit der IKK Südwest eingeladen hatte. Seit knapp anderthalb Jahren rührt die Export-Sachbearbeiterin nun keinen Glimmstängel mehr an. Ein Erfolg, von dem sie und ihr Arbeitgeber gleichermaßen profitieren.

**R**auchen schädigt Ihre Lunge“, „Rauchen verstopft Ihre Arterien“, „Rauchen erhöht das Risiko zu erblinden“, „Rauchen kann tödlich sein“ ... Die Warnhinweise und Schockbilder auf den Zigarettenschachteln – Katja Becker aus der Nähe von Bitburg (Eifel) kennt sie nur zu gut. Kein Wunder: Schon als 15-Jährige hatte sie sich ihren ersten Glimmstängel angesteckt. Der Beginn einer unseligen Raucherkarriere. Mal qualmte sie „nur“ zehn Zigaretten am Tag, mal über 30.

„Natürlich spürte ich instinktiv, dass ich meiner Gesundheit keinen Gefallen tue“, erzählt die 43-jährige Mutter eines erwachsenen Sohnes. „Meine Haut wurde zunehmend fahl und unrein, mich plagten regelmäßig Halsschmerzen und schon beim Treppensteigen ging mir rasch die Puste aus.“ Irgendwann beschloss Katja Becker, ihre Nikotinsucht mittels Hypnosetherapie zu besiegen – vergebens. Schon nach wenigen Wochen wurde sie rückfällig.

Umso neugieriger war sie daher auf das BGM-Angebot ihres Arbeitgebers zum Thema „Raucherentwöhnung“. „stop-n-go | einfach rauchfrei“ nannte sich das Sechsstunden-Seminar, das die Arla Foods Deutschland GmbH in Kooperation mit der IKK Südwest Anfang 2020 innerhalb des Betriebs anbot.

Katja Becker fackelte nicht lange und meldete sich spontan an. Positiv überrascht war sie, dass sie zu den knapp 300 Euro für das Seminar finanziell nichts weiter beisteuern musste. Der Grund: Arla Foods Deutschland übernahm für alle 32 Teilnehmer jeweils zwei Drittel aller Gebühren, die IKK Südwest die restlichen Kosten. Nach einem ersten Infotreffen inklusive CO<sub>2</sub>-Messung ging's für Katja Becker und die anderen Teilnehmer ans Eingemachte. Was die Export-Sachbearbeiterin besonders wunderte: Die Dozenten des wissenschaftlich fundierten und zertifizierten Seminars entpuppten sich allesamt

selbst als ehemalige Raucher und konnten daher sehr glaubwürdig aus eigener Erfahrung wertvolle Tipps und Techniken vermitteln, wie nachhaltig auf Nikotin verzichtet werden kann. Zu guter Letzt gab es für jeden Teilnehmer sogar eine Fünf-Jahres-Erfolgsgarantie: Jeder, der nach dem Seminar erneut zum Glimmstängel greift, darf kostenfrei an einem weiteren Nichtraucherkurs teilnehmen.

„Das Rauchfrei-Programm ist nur einer von vielen Bausteinen, die wir im Rahmen unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements gemeinsam mit Arla Foods erfolgreich auf den Weg gebracht haben“, berichtet Florian Liebscher, Gesundheitsberater bei der IKK Südwest.

Seit Sommer 2017 fördert der Lebensmittelproduzent die Gesundheit seiner rund 1.000 Beschäftigten am Standort Pronsfeld/Eifel. Dabei reichen die Präventionsmaßnahmen von Fitnesskursen und Lauftreffs über Entspannungstrainings bis hin zu Vorträgen und Workshops rund um Themen wie „Ernährung“ und „Rückengesundheit“.

Für Beate Seeber und Carolyn Görg, die verantwortlichen BGM-Beauftragten bei Arla Foods, durchaus zielführende Maßnahmen: „Die Zusammenarbeit mit der IKK Südwest auf all diesen Themenfeldern läuft angenehm unbürokratisch und reibungslos. Wenn sich auf diese Weise die Gesundheitspotenziale unserer Belegschaft weiter stärken lassen, profitieren alle davon. Wir sind überzeugt, dass sich mithilfe der BGM-Angebote das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern lässt.“

Und Katja Becker? Sie hat noch während des Nichtraucherseminars vor 15 Monaten die letzte Zigarette ihres Lebens ausgedrückt, fühlt sich seitdem wie ein neuer Mensch und ist ihrem Arbeitgeber bis heute dankbar. „Mein Geschmackssinn, meine Kondition, mein Hautbild – überhaupt meine ganze Lebensqualität hat sich wesentlich verbessert.“ Das merkt sie vor allem beim Sport. „Ob Fitness, Radfahren oder Nordic Walking – so schnell bringt mich heute nichts mehr aus der Puste.“

### **Haben Sie und Ihre Mitarbeiter Interesse am Betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest?**

**Gerne vereinbaren unsere Gesundheitsberater einen Termin mit Ihnen in Ihrem Betrieb. Jetzt kostenfrei anrufen oder über unsere BGM-Website einfach und schnell informieren.**

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

# Mehr **DYNAMIK** im Büro – Das BGM der IKK Südwest macht's möglich!

Seit Anfang 2017 kümmert sich die Personello GmbH im saarländischen Homburg verstärkt um die Gesundheit ihrer 100 Beschäftigten. Professionelle Unterstützung im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ erfährt der Fotogeschenke-Hersteller durch die IKK Südwest. Mit spürbarem Erfolg, wie Marketing-Mitarbeiter Michael Loch zu berichten weiß.



Rückenfit am Büroarbeitsplatz: IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann zeigt Marketing-Mitarbeiter Michael Loch spezielle Dehnübungen mit dem Theraband für die aktive Mittagspause

**C**rossFit, Klettern, Laufen, Schwimmen. Nein, an Bewegung mangelt es Michael Loch (33) wahrlich nicht. Kaum eine Gelegenheit lässt der passionierte Hobbysportler aus, um sich nach Feierabend und an freien Tagen körperlich auszupeinern.



## „Prävention am Arbeitsplatz steigert die Motivation unserer Beschäftigten“

Sandra Flemming,  
Human-Relations-Managerin der Personello GmbH

Umso „sesshafter“ gestaltet sich Michael Lochs Büroalltag. Seit vier Jahren ist er bei der Personello GmbH in Homburg/Saar beschäftigt, einem der größten Hersteller für individuelle Geschenkkästen. Michael Loch liebt seinen Job im Marketing-Team – hier kann er kreativ sein und seine Ideen auf vielfältige Art und Weise einbringen. Einziger Nachteil: Seine Tätigkeit ist vorwiegend statisch, nicht selten blickt er dabei acht Stunden am Stück auf seinen Computer-Monitor. Das führte mit der Zeit unweigerlich zu Verspannungen.

Für Bettina Bergmann, Gesundheitsberaterin bei der IKK Südwest, sind dies eindeutig erste Warnsignale des Körpers und ganz typische Symptome einer muskulären Dysbalance. „Dauerhaftes Sitzen ist Gift für den Rücken. Das lässt sich auch mit Sport nach Feierabend nicht vollständig kompensieren“, so die diplomierte Sportwissenschaftlerin. Zunächst überprüfte sie Michael Lochs Arbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten, justierte Stuhlfläche, Lehne, Schreibtisch und Bildschirm. Im nächsten Schritt zeigte sie ihm gezielte Dehnübungen, riet zu regelmäßigem Wechsel zwischen stehender und sitzender Tätigkeit, kombiniert mit einer aktiven Mittagspause.

„Rückenfit am Arbeitsplatz“ ist nur eines der vielfältigen BGM-Programme, die Personello vor drei Jahren gemeinsam mit der IKK Südwest angestoßen hat.

Den Auftakt bildete ein 15-minütiger Rücken-Check inklusive Wirbelsäulen-Screening. In den kommenden Wochen und Monaten folgten Yoga-Kurse, Lauftreffs und Rückenmassagen – ergänzt durch Themen wie „Raucherentwöhnung“, „Gesunde Ernährung“ und Anti-Stress-Seminare. Mittlerweile stellt der Arbeitgeber allen Beschäftigten frisches Obst und Mineralwasser zur Verfügung. Im Zuge der Pandemie wurde das BGM-Angebot überdies um das Thema „Psychische Gesundheitsförderung“ erweitert. So kann sich mittlerweile jeder Beschäftigte in speziellen Seminaren informieren sowie bei Bedarf über eine Coaching-Hotline psychologische Unterstützung holen und in vertrauensvollen Therapiegesprächen etwaige Sorgen und Ängste von der Seele reden.

„Mit diesem Bündel an Präventionsmaßnahmen wollen wir dazu beitragen, Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken sowie die Motivation und das Betriebsklima zu steigern“, so Sandra Flemming, die als Human-Relations-Managerin für das Wohlergehen der 100 Personello-Beschäftigten verantwortlich zeichnet. „Wir von Personello verstehen uns als große Familie und pflegen ein sehr kollegiales Verhältnis zueinander. Die BGM-Aktivitäten sehen wir daher als Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten. Natürlich profitieren auch wir als Arbeitgeber davon – Stichwort: sinkende Krankenstände.“

Die BGM-Kooperation erfolgt im engen Austausch mit IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann, wobei ein Großteil der BGM-Maßnahmen während der Corona-Krise auf die digitale Ebene verlegt werden musste.

Doch zurück zu Michael Loch. „Fit wie nie zuvor“ fühlt sich der Marketingfachmann – nicht nur beim Sport am Wochenende, sondern neuerdings auch in seinem Büro. Kein Wunder: Seit dem Rücken-Check achtet er am Schreibtisch auf eine gesunde Körperhaltung, dehnt und streckt sich regelmäßig mit dem Theraband und der Faszienrolle. Die einstigen Verspannungen sind seither Vergangenheit. „Dadurch, dass ich jetzt mehr Bewegung in meinem Büroalltag habe und auch meine Mittagspausen aktiv nutze, fühle ich mich insgesamt wohler bei der Arbeit“, sagt er.

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

# Wann BGM-Maßnahmen zum Erfolg führen

Die Forschungslage ist eindeutig: Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention zahlen sich aus. Und stehen gerade bei kleinen und mittleren Unternehmen hoch im Kurs. Allerdings stellt sich der gewünschte Erfolg in Sachen Mitarbeitergesundheit nur dann ein, wenn BGM-Maßnahmen nicht halbherzig, sondern professionell und systematisch durchgeführt werden. „360°“ erklärt, worauf Firmenchefs besonders achten sollten.

**E**in knackiger Salat statt Fertigpizza zum Mittagessen? Nordic Walking mit den Kollegen? Qigong-Entspannung statt Raucherpause? Das Gesundheitsbewusstsein ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen – gerade auch am Arbeitsplatz.

Dass hiervon nicht nur der einzelne Mitarbeiter profitiert, der sich mit einem gesünderen Lebensstil fit und aktiv hält, sondern auch der betreffende Arbeitgeber, zeigt in eindrucksvoller Weise der iga.Report 40, eine Zusammenstellung von Forschungsergebnissen der Jahre 2012 bis 2018 zur Wirksamkeit und zum Nutzen arbeitsweltbezogener Gesundheitsförderung und Prävention. Seit nunmehr 18 Jahren wertet die iga (kurz für: Initiative Gesundheit und Arbeit), eine Kooperation der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung und mehrerer Krankenkassenverbände, regelmäßig entsprechende Studien aus. Mit dem Ergebnis: Wer als Arbeitgeber bewusst in die Gesundheit seiner Beschäftigten investiert, steigert den Unternehmenserfolg.

Ob Rückenschulungen oder Raucherentwöhnung, Alkoholprävention oder Anti-Stress-Seminare – immer mehr Unternehmer entdecken die Vorteile der Gesundheitsprä-

vention für ihren Betrieb. Voraussetzung ist jedoch, dass die BGM-Maßnahmen von Arbeitgeberseite nicht nur gut gemeint, sondern tatsächlich auch gut gemacht sind. Einzelaktionen, wie sie leider noch zu oft angestoßen werden, sind zumeist weniger nachhaltig als professionell geplante, gut strukturierte Präventionsprogramme.

Kein Wunder: Schließlich gehe es nicht darum, kurzfristige Effekte in Sachen BGM zu erzielen, sondern grundlegende Veränderungen auf Systemebene herbeizuführen und eine neue Gesundheitskultur im Unternehmen zu etablieren, so der iga.Report.

## Bewegung und gesunde Ernährung: Schlagen Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe

Laut der Publikation sind BGM-Angebote immer dann besonders effektiv, wenn sie einen Bogen über gleich mehrere gesundheitliche Problemfelder spannen. Werden beispielsweise Sportprogramme regelmäßig im Unternehmen durchgeführt, verringern sich die krankheitsbedingten Fehltage. Kombiniert mit einer zusätzlichen Ernährungsberatung beugt man außerdem einer Gewichtszunahme vor.

Für ein erfolgreiches BGM sollte die Geschäftsleitung darauf achten, möglichst klare gesundheitsförderliche Richtlinien aufzustellen, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Führungsebene und Mitarbeiterschaft aufzubauen sowie ein klares „Go-live“-Startsignal in Form einer entsprechenden Auftaktveranstaltung zu geben.

Mittelständischen Betrieben kommt übrigens die Tatsache zugute, dass sich BGM-Maßnahmen in kleinerem Rahmen leichter und unbürokratischer umsetzen lassen. Denn: Wo jeder jeden kennt und die Belegschaft zahlenmäßig überschaubar ist, finden Vorschläge aus den Reihen der Beschäftigten eher Gehör. Zugleich ist die Beteiligung an den Aktionen wesentlich höher, was wiederum das Betriebsklima und den Zusammenhalt erheblich fördert.



### Jeder ist wichtig: Binden Sie Ihre Mitarbeiter von Anfang an mit ein

Das Thema „Teamwork“ beginnt übrigens schon bei der Ideenfindung und Planung der BGM-Maßnahmen. Je stärker die Beschäftigten von Anfang an basisdemokratisch involviert werden, desto engagierter bleiben sie am Ball und umso erfolgreicher sind letzten Endes die Aktionen. Hier ist es sinnvoll, aus den Reihen der Belegschaft sogenannte „Multiplikatoren“ zu ernennen, die als Motor und Motivator fungieren. Deren Aufgabe sollte vor allem darin bestehen, Aktivitäten zu planen, Feedbacks einzuholen, Maßnahmen bei Bedarf anzupassen und als Ansprechpartner in den eigenen Reihen präsent zu sein.

Voraussetzung für den Erfolg von BGM-Maßnahmen bleibt natürlich, dass sie nicht in den Ruf geraten, die betrieblichen Abläufe unverhältnismäßig zu stören. Wo Hektik, hohe Arbeitsbelastung und Zeitmangel vorherrschen, wo Personal und Ansprechpartner ständig wechseln, wo sich die Gesundheitsprogramme nicht am tatsächlichen Bedarf im Betrieb orientieren, da kann auch kein gemeinsames Verständnis für die Sinnhaftigkeit von Prävention und Gesundheitsverhalten gedeihen.



### Glaubhaft bleiben: Machen Sie Gesundheit zur Chefsache

Fazit des iga.Reports: Den größten Erfolg in Sachen BGM haben Betriebe, in denen die Firmenchefs glaubhaft hinter den Präventionsprogrammen stehen und im besten Fall selbst aktiv daran teilnehmen. Zugleich sollten die BGM-Angebote möglichst standortnah, unbürokratisch und kostenfrei zugänglich sein sowie in überschaubaren Gruppengrößen stattfinden. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass BGM-Maßnahmen, die während der Arbeitszeit stattfinden, weit stärker nachgefragt sind als Aktivitäten am Wochenende oder nach Feierabend.

Eine zentrale Rolle spielt letztlich auch die Kommunikation in Verbindung mit regelmäßigen Fitness-Checks. Nur wer sich in Sachen Prävention praxisnah und anschaulich informiert fühlt, wird bereit sein, das eigene Gesundheitsverhalten nachhaltig zu justieren.



**Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeiter gerne bei der Durchführung eines systematischen und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Mehr zu unserem BGM-Angebot finden Sie online:**  
[bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)

**GESUNDHEIT FÜR  
IHR UNTERNEHMEN.**

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!

# BALANCE

**JOCHEN KLEK**

Gesundheitsberater

Mit unseren  
BGM-Angeboten  
Herausforderungen  
bewältigen und  
Krisen meistern.

Gesundheit beginnt, bevor man krank ist. Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach: Die IKK Südwest unterstützt Arbeitgeber dabei, gesundheitliche Belastungen in dieser außergewöhnlichen Zeit abzufedern – mit neuen, einzigartigen Angeboten für Unternehmen.

Jetzt alle Angebote zum Umgang mit Corona  
entdecken unter [bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)

**ikk**  
Südwest

**JOBaktiv**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement