

360°

DAS ARBEITGEBERMAGAZIN DER IKK SÜDWEST

02.2017

WINOX

Unsere Bezirksleiter in Hessen – persönlich für Sie da → Seite 16

Unsere Themen

BGM in der
stationären Pflege

→ Seite 08

Mobbing
am Arbeitsplatz

→ Seite 12

Fit im Alter

→ Seite 14





Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen

Editorial

Regional, persönlich, einfach – das sind die Werte der IKK Südwest. Neben unseren Firmenkundenberatern stehen insbesondere unsere Bezirksleiter genau dafür. Aus diesem Grund haben wir zwei unserer Bezirksleiter einen Tag lang bei ihren Terminen vor Ort begleitet und ihnen über die Schulter geschaut. Mehr über unsere beiden Kollegen finden Sie in der Titelseite auf den Seiten 16 und 17.

Als Krankenkasse ist uns betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) besonders wichtig, wir begleiten es mit unseren vielfältigen Aktionen bereits seit Jahren. Auch beim Salut-Kongress in Saarbrücken, der im Mai zum dritten Mal stattfindet, ist BGM unser Kernthema. Wie auch in den vergangenen Jahren richten wir ein Symposium dazu aus, Thema in diesem Jahr ist

„BGM 4.0 – digitale Technologien in der Prävention“. Mehr zum Salut-Kongress 2017 finden Sie in unserer Kurzmeldung auf Seite 3.

In dieser Ausgabe finden Sie aber auch noch mehr rund um unser betriebliches Gesundheitsmanagement. Zum einen berichten wir von unseren Maßnahmen bei der Firma Klaus Kasimir Straßenbau (Seite 6), zum anderen geben wir Tipps für Pflegekräfte (Seite 8/9). Allgemeine Informationen zum Thema BGM sowie unsere Angebote finden Sie auf unserer neuen Webseite www.bgm.ikk-suedwest.de.

Gleich zu Beginn des Jahres gab es für die Versicherten der IKK Südwest zudem eine gute Nachricht: Bereits zum zweiten Mal in Folge erhielten wir im Focus-Money-Test (Ausgabe

07/2017) die Auszeichnung „Beste regionale Krankenkasse“. Das Testergebnis ist für uns Ansporn, unser Service- und Leistungsangebot immer weiter auszubauen und unsere Markenwerte „regional, persönlich, einfach“ noch deutlicher erlebbar zu machen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen Ihres Arbeitgebermagazins „360“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

Inhaltsverzeichnis

<p>04</p> <p>IHRE SELBSTVERWALTUNG MRSA noch immer eine große Bedrohung</p>	<p>05</p> <p>GESUNDHEIT Alkohol, Drogen und Medikamente am Arbeitsplatz – Hilfe für suchtkranke Mitarbeiter</p>	<p>06</p> <p>AUS DER REGION IKK Gesundheitstag: Mit dem Ergo-Mobil bei der Firma Klaus Kasimir Straßenbau</p>	<p>07</p> <p>AUS DER REGION Existenzgründer – Immer gut vernetzt</p>
<p>08</p> <p>GESUNDHEIT Die Gesundheitspotenziale von Pflegekräften stärken – Betriebliches Gesundheitsmanagement in der stationären Pflege</p>	<p>10</p> <p>ARBEIT & RECHT Die wichtigsten FAQs zum Thema „Beschäftigung von Rentnern“</p>	<p>12</p> <p>ARBEIT Wenn aus Kollegen Feinde werden: Mobbing am Arbeitsplatz</p>	<p>14</p> <p>GESUNDHEIT Fit im Alter</p>
		<p>16</p> <p>IKK INTERN Unsere Bezirksleiter in Hessen – persönlicher Service direkt vor Ort</p>	<p>18</p> <p>IKK INTERN Fit mit Fred – Unterwegs in der Region</p>

3. Salut-Kongress in Saarbrücken



Über 700 Teilnehmer diskutierten 2016 beim zweiten Gesundheitskongress „SALUT! DaSein gestalten.“ über Themen aus den Bereichen Versorgung und Gesundheitswirtschaft. Nun geht Salut! am 17. und 18. Mai 2017 im Congress Centrum Saar in Saarbrücken in die dritte Runde. Wie 2016 richtet die IKK Südwest auch in diesem Jahr wieder ein Symposium aus, in dem es diesmal um „BGM 4.0 – digitale Technologien in der Prävention“ gehen wird. Im Rahmen des Symposiums wird es mehrere Vorträge geben, die sich diesem Thema auf unterschiedliche Weise nähern:

- Prof. Dr. Jan Meyer: Digitale Gesundheit – People Analytics: Potenziale erkennen, Gesundheit erhalten, Leistung fördern
- Prof. Dr. Jan Alexandersson: Künstliche Intelligenz in der Prävention – digitale Systeme zur Früherkennung von Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Oliver Walle: Mit digitalen Lösungen Zielgruppen im BGM erreichen und den Generationenwechsel unterstützen

- Dr. Oliver-Timo Henssler: BGM 4.0 in der Praxis – Anforderungen, Status quo und Entwicklungspotenziale betrieblicher Prävention in der Arbeitswelt 4.0

Im Anschluss an die Vorträge findet eine Diskussionsrunde mit Experten der HWK Saarland, der IHK Saarland, der ZF Friedrichshafen AG und der IKK Südwest statt.

Bereits am Vorabend des Kongresses, am 16. Mai, findet das Zukunftsforum statt, zu dem Anke Rehlinger, Ministerin für Wirtschaft, Arbeit, Energie und Verkehr des Saarlandes, einlädt. Zusammen mit weiteren Experten diskutiert IKK-Vorstand Roland Engehausen das Thema „Wege aus der ‚Innovationswüste Deutschland‘ – Impulse für eine nationale Kurskorrektur“.

Mehr Informationen zum Kongress finden Sie unter www.salut-gesundheit.de.

So geht familienfreundlich



Zum wiederholten Mal wurde die IKK Südwest mit dem Siegel „Familienfreundliches Unternehmen“ ausgezeichnet. Im Rahmen eines offiziellen Festakts würdigte die Industrie- und Handelskammer das familienorientierte Handeln mehrerer saarländischer Unternehmen. Die IKK Südwest setzt bei diesem Thema vor allem auf eine individuelle Gestaltung des Angebots zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und freut sich, mit frischem Zertifikat ins neue Jahr zu starten.

IKK Erinnerungsservice für Arbeitnehmer

Als Arbeitgeber können Sie einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter leisten – die IKK Südwest unterstützt Sie gerne dabei. Mit dem kostenfreien Erinnerungsservice für Arbeitnehmer begleiten wir Ihre Mitarbeiter im Job und Privatleben mit hilfreichen Gesundheitstipps und erinnern sie an wichtige Untersuchungen und Impfauffrischungen. Unser Online-Newsletter bietet zudem über 100 spannende Themen, interessante

Anregungen sowie aufschlussreiche Artikel – immer genau an die aktuelle Lebenssituation angepasst. Der IKK Erinnerungsservice kann Ihnen helfen, Ihre Arbeitsunfähigkeitsquote zu optimieren und Mitarbeiter an Sie als Arbeitgeber zu binden. Bei Fragen zum IKK Erinnerungsservice wenden Sie sich einfach an Ihren persönlichen Bezirksleiter. Diesen finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem **Webcode 4886**.

Bewerten Sie uns auf Jameda.de

Kennen Sie schon das Bewertungsportal Jameda.de? Die Webseite bietet Ihnen die Möglichkeit, schnell und einfach Ärzte in Ihrer Nähe zu finden. Gleichzeitig erleichtert sie Ihnen mit echten Bewertungen die Auswahl: Rund 1,5 Millionen Einträge zu Ärzten und anderen im Gesundheitswesen tätigen Personen und Unternehmen ermöglichen eine unabhängige und autonome Entscheidung. Auch die IKK Südwest ist auf Jameda.de vertreten – besuchen und bewerten Sie uns und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit den anderen Besuchern der Webseite.

Impressum

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest
Herausgeber: IKK Südwest,
 Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken
Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke (Red.), Torsten Nenzo (Red.),
 Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken
Text und Gestaltung: FBO GmbH,
 Heinrich-Barth-Straße 27, 66115 Saarbrücken
Redaktion: Martin Oberhauser, Sandra Sek,
 Andrea Rheinwald
Grafik: Cathy Kirn, Benjamin Heuft
Druck: apm alpha print medien AG,

Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt
Auflage: 86.000
Bildnachweis: Titel: Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de
 S. 2 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 3 Tischler: [@istockphoto.com/Geber86](https://www.istockphoto.com/Geber86), IKK Südwest; S. 4 IKK Südwest; S. 5 IKK Südwest; S. 6 IKK Südwest; S. 7 IKK Südwest; S. 8 Pflegerin: [@istockphoto.com/Cecilie_Arcurs](https://www.istockphoto.com/Cecilie_Arcurs), Pfleger: [@istockphoto.com/kzenon](https://www.istockphoto.com/kzenon); S. 9 [@istockphoto.com/FangXiaNuo](https://www.istockphoto.com/FangXiaNuo); S. 11 Gruppe: [@istockphoto.com/JohnnyGreig](https://www.istockphoto.com/JohnnyGreig), Schreiner: [@istockphoto.com/Geber86](https://www.istockphoto.com/Geber86); S. 12 [@istockphoto.com/PeopleImages](https://www.istockphoto.com/PeopleImages);

S. 13 [@istockphoto.com/shironosov](https://www.istockphoto.com/shironosov); S. 14 Gruppe stehend: [@istockphoto.com/kzenon](https://www.istockphoto.com/kzenon), Gruppe sitzend: [@istockphoto.com/Dean Mitchell](https://www.istockphoto.com/DeanMitchell); S. 15 [@istockphoto.com/AndreyPopov](https://www.istockphoto.com/AndreyPopov); S. 16-17 Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de; S. 18 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.

MRSA noch immer eine große Bedrohung



Die Mitglieder des Erledigungsausschusses „Verträge und Versorgung“ (v. l.): Detlef Börner, Frank Rixecker, Lothar Weishaar, Silvia Berger und Michael Peter. Es fehlen: Werner Koch, Herbert Tschickardt und Horst Ruffing.

Beim letzten Treffen zwischen der saarländischen Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie Monika Bachmann und dem Erledigungsausschuss „Verträge und Versorgung“ des Verwaltungsrats der IKK Südwest wurde schwerpunktmäßig über das Thema Krankenhaus diskutiert. Unter anderem ging es dabei um Krankenhauspolitik, -planung und -finanzierung.

Ein großes Thema, das ebenfalls diskutiert wurde, waren Antibiotika-Resistenzen. Diese Resistenzen wurden in den letzten Jahren immer wieder von den Medien thematisiert; die Schlagworte, die dort meist fallen, lauten „Krankenhauskeim“ oder „MRSA“, was „Methicillin-resistent Staphylococcus aureus“ bedeutet. Beides steht in diesen Fällen stellvertretend für bakterielle Erreger, die gegen eine Vielzahl von Antibiotika resistent sind.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe stellte bereits Anfang 2015 einen 10-Punkte-Plan vor, mit dem die Ausbreitung der sogenannten MRSA-Keime gestoppt werden soll. Ziel des Plans ist es, die Bemühungen breitgefächert sowohl national als auch international weiter zu verstärken. Der Handlungsbedarf ist offensichtlich: Etwa 600.000 Menschen sind deutschlandweit jährlich von MRSA-Infektionen betroffen, von denen etwa 10.000 daran sterben.

Zu den Maßnahmen der Bundesregierung zählt ebenfalls die Verschärfung des Infektionsschutzgesetzes (2011), in deren Folge die Bundesländer Hygieneverordnungen erlassen oder sie angepasst haben. Das Saarland ging noch einen Schritt weiter – so wurden beispielsweise 2013 und 2014 Screenings in Altenheimen durchgeführt, die 2015 in einer Studie vorgestellt wurden. Die wissenschaftlichen Daten, die in der Studie gesammelt wurden, sind die Grundlage für die Frage, in welchen Bereichen medizinische und therapeutische Sanierungsstrategien und Weiterbildungsangebote entwickelt werden sollten.

„Im Gespräch mit Ministerin Bachmann haben beide Seiten erneut festgestellt, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema MRSA zu befassen. Dabei geht es sowohl darum, systematische Verbesserungen in die Krankenhäuser zu bringen, als auch

die Patienten so zu informieren, dass sie sich selbst bestmöglich schützen können“, sind sich Michael Peter, Vorsitzender des Erledigungsausschusses auf Arbeitgeberseite, und Werner Koch, Vorsitzender auf Versichertenseite, einig.

Die Erreger werden im Krankenhaus vor allem durch persönlichen Kontakt mit Pflegepersonal und Ärzten oder auch Patienten und Besuchern verbreitet. Daher gibt es eine einfache Regel zum Selbstschutz und gegen die Ausbreitung der Keime, die auch unsere Verwaltungsräte betonen möchten: Stets gründlich die Hände waschen!

Dies gilt nicht nur für die Patienten selbst, sondern auch für das Fachpersonal. Je nach anstehender Tätigkeit sollten zusätzlich Einmalhandschuhe, Schutzkittel und Mundschutz getragen werden. „Die strikte Einhaltung der Händehygiene ist der wichtigste Teil der Vorsorge“, betonen Michael Peter und Werner Koch.

→ Info

Mehr zum **Verwaltungsrat**, seinen Aufgaben und Mitgliedern finden Interessierte auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem **Webcode 0667**.

Alkohol, Drogen und Medikamente am Arbeitsplatz – Hilfe für suchtkranke Mitarbeiter

Abhängigkeit und Sucht sind längst in der Arbeitswelt angekommen: Je nach Statistik gilt jeder achte bis zwanzigste Arbeitnehmer als alkoholabhängig. Hinzu kommen diejenigen, die mit einem risikant hohen Alkoholkonsum gerade noch kurz vor der Abhängigkeit stehen, und Mitarbeiter, die drogen- oder medikamentensüchtig sind. Um die Versorgungsqualität bei Suchterkrankungen nachhaltig zu verbessern, bietet die IKK Südwest in Kooperation mit der Facharztpraxis Steffen und der IANUA Gesellschaft für Prävention und Sozialtherapie mbH ein integriertes Versorgungsmodell mit umfassenden Angeboten für die Betroffenen an.

Abhängigkeitserkrankungen sind schwere chronische Krankheiten, bei denen es neben Schädigungen der Organe zu psychischen und sozialen Beeinträchtigungen kommen kann. Das ist nicht nur für den Betroffenen hochproblematisch, sondern hat auch schwerwiegende Folgen für das Unternehmen, bei dem dieser beschäftigt ist: Alkohol- oder suchtkranke Mitarbeiter sind weniger leistungsfähig, haben höhere Ausfallzeiten und sind eine Gefahr für die Arbeitssicherheit. Deshalb ist es besonders wichtig, Krankheitsverläufe frühzeitig zu erkennen und möglichst schnell zu intervenieren.

Hinschauen und Hilfe anbieten

Erste Pflicht aller Führungskräfte in Unternehmen ist es, genau hinzuschauen und den Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten weder zu verharmlosen noch zu tabuisieren. Schließlich hat

der Arbeitgeber eine gesetzliche Fürsorgepflicht gegenüber den Beschäftigten, auch oder gerade dann, wenn diese an einer Suchterkrankung leiden. Wichtig, wenn auch nicht immer einfach, ist hier das persönliche Gespräch mit dem Betroffenen. Dabei muss deutlich gemacht werden, dass eine Gefährdung aufgrund von Alkoholisierung oder der Einnahme anderer Drogen im Betrieb nicht geduldet wird und schwerwiegende arbeitsrechtliche Folgen haben kann. Ein solches Gespräch sollte stets vertraulich und sensibel geführt werden und mit einem Hilfsangebot verbunden sein. Professionelle Hilfe finden Betroffene bei der IKK Südwest.

Von Prävention bis zu ambulanter Rehabilitation und Nachsorge

Die IKK Südwest bietet ihren Versicherten ein für sie kostenloses integriertes Versorgungs-

modell für Abhängigkeitskranke. Dieses beinhaltet die Abklärung der Abhängigkeitserkrankung, die Beratung, die Durchführung einer qualifizierten ambulanten Entzugsbehandlung und die intensive medizinisch-psychotherapeutische Betreuung mit dem Ziel, zu einer weiterführenden ambulanten oder stationären Rehabilitationsbehandlung zu motivieren und diese auf den Weg zu bringen. Eine nahtlose Betreuung bis zum Antritt der Rehabilitation im Sinne einer Krisenbehandlung zur Rückfallvermeidung ist selbstverständlich. Die ambulante Entzugsbehandlung findet in der psychiatrischen Facharztpraxis von Dr. David Steffen in Saarlouis statt und wird mit dem Programm der ambulanten Rehabilitationseinrichtung IANUA vernetzt, das die Durchführung von Einzelgesprächen und Orientierungsgruppen umfasst. Versicherte können dabei auch die weiteren Möglichkeiten von IANUA in Anspruch nehmen, wie zum Beispiel Möglichkeiten der Suchtprävention, der ambulanten Suchtrehabilitation und der Nachsorge. So wird der Patient qualifiziert begleitet und erhält die Möglichkeit, die für ihn passende Hilfe zu erhalten.

Behandlung und Beruf miteinander vereinbaren

Das betrifft auch den beruflichen Bereich. Hier geht es beispielsweise um Themen wie die Vereinbarkeit von Behandlung und Beruf, den Umgang mit dem Suchtmittel am Arbeitsplatz, die Bewältigung von Stress und Konflikten am Arbeitsplatz oder die berufliche Wiedereingliederung. Damit Betroffene die Therapieangebote mit ihrer Berufstätigkeit vereinbaren können, bietet IANUA beispielsweise eine Vormittags- und eine Nachmittagsorientierungsgruppe an. Bei Bedarf übernimmt die Facharztpraxis Steffen die Koordinierung mit Betriebsärzten oder betrieblichen Suchtberatungsdiensten.

→ Info

Betroffene können direkt einen Termin mit **IANUA** oder der **Facharztpraxis Steffen** vereinbaren – telefonisch unter **0 68 31/46 00 55** oder **0 68 31/4 20 84**. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite **www.ianua-gps.de**.



Das Gebäude der IANUA Gesellschaft für Prävention und Sozialtherapie mbH in der Lisdorfer Straße 2 in Saarlouis.



Unter einem Dach für die Patienten: die Zweigstelle IANUA II und die psychiatrische Praxis Steffen.

IKK Gesundheitstag: Mit dem Ergo-Mobil bei der Firma Klaus Kasimir Straßenbau

Jede Berufsbranche stellt ganz eigene Ansprüche an die Gesundheit ihrer Mitarbeiter – und im Fall des Straßenbaus kommen hier einige zusammen. Denn die Herstellung und Instandhaltung von Straßen, Wegen und Plätzen ist ein echter Knochenjob, bei dem gesunde und körperlich fitte Mitarbeiter eine maßgebliche Rolle am Erfolg des Unternehmens tragen. Die IKK Südwest besuchte die Firma Klaus Kasimir Straßenbau und warf vor Ort einen Blick auf die Rückengesundheit der Mitarbeiter.

Vorsorge ist besser als Nachsorge „Gesundheitliche Probleme bleiben da nicht aus, vor allem für den Rücken ist unsere Arbeit eine große Belastung“, weiß Klaus Kasimir, Chef der Firma Klaus Kasimir Straßenbau. Er und seine Frau beschäftigen im rheinland-pfälzischen Bobenheim-Roxheim insgesamt 18 Mitarbeiter, deren Gesundheit ihnen – nicht nur aus geschäftlicher Sicht – am Herzen liegt: „Für uns ist es immer wichtig, dass unsere Mitarbeiter von möglichen Vorsorgeuntersuchungen Gebrauch machen und so Erkrankungen im Vorfeld erkennen und behandeln können“, erklärt Klaus Kasimir. „Das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest hat uns diese Vorsorge-möglichkeit direkt vor die Haustür geholt.“

Tatkräftige Unterstützung durch das Ergo-Mobil

Unterstützung in der Umsetzung der BGM-Maßnahme zur Rückengesundheit erhielt die IKK Südwest von ihrem Kooperationspartner, dem Institut für Gesundheitsförderung Köln – kurz: IfG –, welches das Ergo-Mobil für den Einsatz bei der Firma Kasimir zur Verfügung stellte. Nach der Vorstellung des „mobilen Sprechzimmers“ durch IKK-Bezirksleiter Frank Krämer führte das qualifizierte Personal des Ergo-Mobils bei jedem einzelnen Mitarbeiter eine sorgfältige Rückenuntersuchung durch. Im Anschluss daran wurden gemeinsam gezielte Maßnahmen zum rückenfreundlichen Verhalten am Arbeitsplatz erarbeitet. Ein individuelles Rückentraining bildete den Abschluss des Gesundheitstages. „Bei unseren Mitarbeitern kam der Gesundheitstag sehr positiv an. Das war bestimmt nicht die einzige Gesundheitsmaßnahme, die wir mit der IKK Südwest angegangen sind“, so das Fazit von Klaus Kasimir. Und auch Frank Krämer hält eine weitere Zusammenarbeit für ganz im Sinne des Unternehmens: „Gerade in körperlich belastenden Berufszweigen wie dem Straßenbau ist es wichtig, dass die Mitarbeiter ihre gesundheitliche Konstitution im Blick behalten. Ein gutes betriebliches Gesundheitsmanagement kann dabei eine echte Hilfe sein“, so der Experte der IKK Südwest.



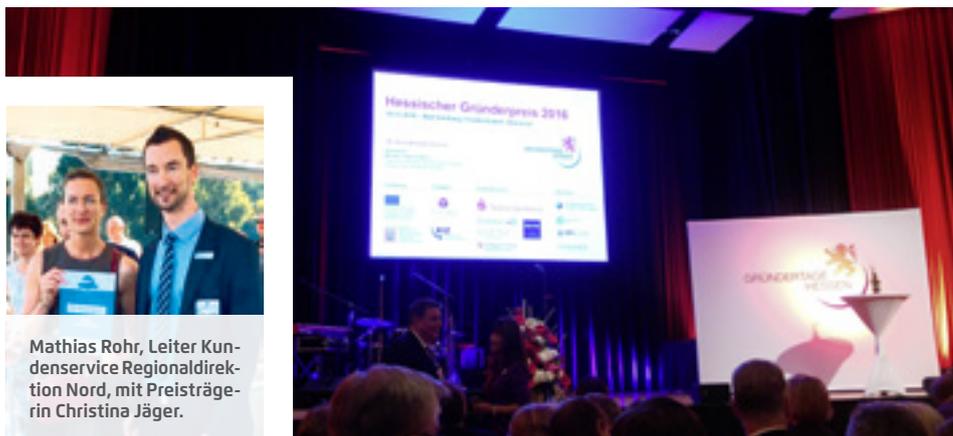
v.l.: Arzt Joachim Schütze, Vorarbeiter Yusuf Ilgüner, Sabine Kasimir, Klaus Kasimir, Diplom-Sportlehrer Christoph Nünnerich und IKK-Bezirksleiter Frank Krämer.

→ Info

Haben Sie und Ihre Mitarbeiter Interesse am **betrieblichen Gesundheitsmanagement** der IKK Südwest? Gerne vereinbaren unsere Gesundheitsberater einen Termin mit Ihnen in Ihrem Unternehmen. Über unsere neue BGM-Webseite www.bgm.ikk-suedwest.de können Sie sich jederzeit einfach und schnell informieren.

Das Abtragen von Straßenbelägen, das Mischen von Zement, das Pflastern von Straßen – und das bei Wind und Wetter, bei Tag und manchmal auch bei Nacht. Die tägliche Arbeit eines Straßenbauers ist körperlich sehr anstrengend, denn trotz des Einsatzes schwerer Maschinen muss auf den Baustellen immer wieder Hand angelegt werden. Auch das Unternehmen Klaus Kasimir Straßenbau macht da keinen Unterschied.

Existenzgründer – Immer gut vernetzt



Mathias Rohr, Leiter Kundenservice Regionaldirektion Nord, mit Preisträgerin Christina Jäger.

Wer sich als Selbstständiger eine berufliche Existenz aufbauen will, muss vieles mitbringen. Neben persönlichen Fähigkeiten, unterschiedlichen Schlüsselkompetenzen sowie einer gesunden Mischung aus Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen brauchen Gründer vor allem eines: ein gutes, flächendeckendes Netzwerk. Das StartUp Netzwerk Mainz e. V. gab Gründern auf dem ersten „Gründerschiff“ die Möglichkeit, sich untereinander und mit verschiedenen Anbietern zu vernetzen.

Das StartUp Netzwerk Mainz e. V. wurde im Jahr 2013 gegründet und ist ein Zusammenschluss von Mainzer Unternehmen. Das als Verein strukturierte Netzwerk hat es sich zur Aufgabe gemacht, Gründer in Rheinland-Pfalz und Hessen, die mit ihren Geschäftsideen in Bereichen wie E-Commerce, Social Media, mobile Technologien, IT, Online-B2B- und B2C-Dienstleistungen, digitale Medien, Telekommunikation und Gaming durchstarten wollen, mit Rat und Tat zu unterstützen. Und das sieht folgendermaßen aus: Der Verein sucht Gründer und Gründerteams mit kreativen und innovativen Geschäftsideen aus dem IT- und Digitalbereich und steht diesen mit Erfahrung und Know-how zur Seite. Interessenten finden so Ansprechpartner aus unterschiedlichen Branchen, die in den verschiedensten Wirtschaftsbereichen Unterstützung bieten können. Bei gemeinsamen Veranstaltungen bekommen die Gründer die Möglichkeit, sich untereinander sowie mit verschiedenen Anbietern und Dienstleistern zu vernetzen.

Gründerschiff Mainz-Wiesbaden
So gestaltete sich auch das erste Treffen „auf hoher See“ auf dem Gründerschiff Mainz-Wiesbaden im vergangenen Sommer: Bei dem Event konnten Gründer aus den beiden Landeshauptstädten und der Umgebung auf einer gemeinsamen Rheinfahrt Kontakte knüpfen und sich mit anderen Gründern, den Organisatoren, Investoren und der rheinland-pfälzischen Ministerpräsidentin Malu Dreyer austauschen. Die IKK Südwest war auch mit von der Partie, um die Teilnehmer über neue Angebote im Bereich Existenzgründung zu informieren. Denn Existenzgründer sind nicht automatisch Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse, sie müssen die Art ihrer Absicherung selbst neu bestimmen. Bei der IKK Südwest können sich Gründer freiwillig versichern und gerade Existenzgründer profitieren von speziellen attraktiven Beitragsregelungen und einem starken Service- und Leistungspaket.



Nicole Prockl, IKK-Geschäftsstellenleiterin aus Frankfurt, zusammen mit dem hessischen Minister für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Landesentwicklung Tarek Al-Wazir bei den Gründertagen Hessen.

07

StartUp Slam „Funke 2017“

Auch in diesem Jahr startete das StartUp Netzwerk Mainz e. V. mit einer interessanten Veranstaltung: Mitte März konnten Gründer ihre Geschäftsidee beim vierten Mainzer StartUp Slam „Funke“ vorstellen. Die besten Geschäftskonzepte wurden dabei hoch dotiert: Den Gewinnern winkten Beratungsleistungen der Mitglieder des Netzwerks im Wert von 27.000 Euro und 3.000 Euro in bar. Nach dem offiziellen Teil freuten sich Teilnehmer und Publikum über ein geselliges Ausklingen der Veranstaltung bei der After-Show-Party.

→ Info

Sie interessieren sich für unser neues **Angebot im Rahmen der Existenzgründung**? Besuchen Sie unsere Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem **Webcode 10279** und erfahren Sie mehr zum Thema.

Die Gesundheitspotenziale von Pflegekräften stärken – Betriebliches Gesundheitsmanagement in der stationären Pflege

Die körperlichen und psychischen Arbeitsbelastungen in Pflegeberufen sind extrem hoch, die Arbeitsbedingungen häufig schwierig: Unregelmäßige Arbeitszeiten und Schichtdienst, wenig Pausen, schweres Heben und Tragen, dazu starker Termin- und Leistungsdruck und ein hohes Arbeitstempo führen dazu, dass Pflegekräfte überdurchschnittlich oft krank sind. Um hier Abhilfe zu schaffen, bietet die IKK Südwest stationären Pflegeeinrichtungen Unterstützung bei der Implementierung und Umsetzung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an.



Die Zahlen alarmieren: Nur wenige in der Pflege Tätige üben ihren Beruf länger als 20 Jahre aus. Gleichzeitig ist der Krankenstand in Pflegeberufen überdurchschnittlich hoch: Aufgrund der belastenden Arbeitsbedingungen fallen in der stationären Altenpflege 6,3 Prozent der Mitarbeiter jeden Tag durch Krankheit aus – im bundesweiten Durchschnitt aller Branchen sind es dagegen nur 4,8 Prozent. Zudem treten in der Pflegebranche vermehrt Langzeiterkrankungen auf, bei denen die Beschäftigten mehr als vier Wochen nicht arbeiten können. Den größten Anteil an allen Arbeitsunfähigkeitstagen in der Pflege haben mit 24 Prozent Muskel- und Skeletterkrankungen, gefolgt von psychischen Erkrankungen (15 Prozent) und Atemwegserkrankungen (11 Prozent). Und: Bei den psychischen Erkrankungen ist die Fallzahl in der Pflegebranche zwischen 2008 und 2010 um rund zehn Prozent gestiegen.



Nachhaltig wirksam

Mit dem Präventionsgesetz wurden die Pflegekassen verpflichtet, Präventionsleistungen zur Förderung der Gesundheit von pflegebedürftigen Versicherten in voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen zu erbringen. Das entspricht einerseits dem Gedanken des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs, bedeutet andererseits aber auch eine starke Abhängigkeit der Pflegebedürftigen vom Handeln der Beschäftigten in den Einrichtungen. Um hier eine nachhaltige Wirkung zu erreichen, ist es sinnvoll, die Präventionsmaßnahmen für Pflegebedürftige in der stationären Pflege mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für die Pflegenden zu verbinden. Genau hier setzt das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest an: Bei IKK Jobaktiv zielen die Maßnahmen in erster Linie auf die sogenannte Verhältnisprävention und den Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen

in Pflegeeinrichtungen ab. Dabei unterstützen die Experten der IKK Südwest umfassend – angefangen bei der Analyse und Auswertung der Ist-Situation sowie der Beratung und Maßnahmenplanung über die Moderation, Umsetzungsbegleitung und das Projektmanagement bis hin zur Evaluation der Ergebnisse.

Zum Beispiel: die Protestantische Altenhilfe Westpfalz (PAW)

Die Geschäftsführung der PAW, die vier Häuser an drei verschiedenen Standorten betreibt, hat früh erkannt, dass die Gesundheit der Mitarbeiter eine fundamentale Ressource ist. Unter dem Motto „Die Gesundheit der Mitarbeiter nicht dem Zufall überlassen“ hat die Einrichtung, die älteren und pflegebedürftigen Menschen ein liebevolles Zuhause, professionelle Pflege und qualifizierte Betreuung bietet, in Zusammenarbeit mit der IKK Südwest ein strukturiertes betriebliches Gesundheitsmanagement etabliert. Erklärte Ziele: Das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern, ein besseres Betriebsklima schaffen, Arbeitsprozesse optimieren und neue Kommunikationskanäle einrichten, die den Wissensaustausch erleichtern. Darüber hinaus sollen die Mitarbeiter dabei unterstützt werden, Arbeit und Privatleben besser miteinander zu vereinbaren, und für gesunde Ernährung und Bewegung sensibilisiert werden. Jochen Klek, Gesundheitsberater der IKK Südwest, betont: „Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein komplexes Thema. Insbesondere in kleinen und mittelständischen Unternehmen fehlt es aber häufig an Ressourcen, sodass Gesundheitsförderung auf vereinzelte Maßnahmen reduziert wird. Deshalb unterstützen wir engagierte Unternehmen wie die PAW gerne bei der Entwicklung eines BGMs, um die Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter nachhaltig zu fördern.“

Extra-Service: Telefon-Coaching

Mit der Coaching-Hotline bietet die IKK Südwest in Zusammenarbeit mit dem renommierten Eichenberg Institut, das auf die Einführung und

Umsetzung von BGM- und Personalentwicklungsstrategien spezialisiert ist, Pflegeeinrichtungen zudem ein kostengünstiges Gesundheits- und Personalmanagementinstrument an.

Die Hotline ist ein wirksames Mittel zur Unterstützung von Mitarbeitern – auch bei familiären und privaten Belastungen – und ermöglicht es jedem, vom betrieblichen Gesundheitsmanagement zu profitieren. Beim Telefon-Coaching werden nicht nur individuelle Problemstellungen thematisiert, sondern auch zahlreiche Kompetenzen der Mitarbeiter unmittelbar verbessert. So werden auch die Führungskräfte in der Einrichtung unterstützt und entlastet. Im Ergebnis können Arbeitsunfähigkeitszeiten reduziert und die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter erhöht werden.

Für Pflegenden und Pflegebedürftige da

Die IKK Südwest bietet Versicherten, die in Pflegeberufen tätig sind, spezielle Leistungen zur Prävention an: Das Angebot reicht von arbeitsplatzbezogenen Rückenschulen über Entspannungstrainings und Stressregulation beziehungsweise -bewältigung bis hin zu Burnout-Prophylaxe und Work-Life-Balance-Kursen. Und auch für die Pflegebedürftigen selbst werden Maßnahmen angeboten, etwa zur Verbesserung der Ernährungssituation, zur Steigerung der körperlichen Aktivität, zum Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit oder zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit.

→ Info

Das **betriebliche Gesundheitsmanagement** der IKK Südwest ist eine moderne Unternehmensstrategie, die arbeitsbedingten Krankheiten vorbeugt, Gesundheitspotenziale stärkt und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessert.

Mehr dazu unter www.bgm.ikk-suedwest.de.

Die wichtigsten FAQs zum Thema „Beschäftigung von Rentnern“

Sei es, dass finanzielle Zwänge es erforderlich machen oder dass ihnen zu Hause schlicht „die Decke auf den Kopf fällt“ – viele Ältere haben noch einen oder sogar mehrere Jobs neben ihrer Rente. Aus betrieblicher Sicht zeichnen sie sich durch ihre hohe Sozialkompetenz und Motivation sowie enorme Berufserfahrung und Qualifikation aus. Der zunehmende Fachkräftemangel in Deutschland tut sein Übriges. „360°“ hat daher die wichtigsten FAQs zu diesem Thema für Sie zusammengestellt.

Beschäftigung allgemein

Was muss ich als Arbeitgeber berücksichtigen, wenn ich einen Rentner als Arbeitnehmer beschäftige?

Vom Grundsatz her werden beschäftigte Rentner wie alle anderen Beschäftigten beurteilt. Das heißt, dass auch hier die gleichen Regelungen zur Sozialversicherungspflicht und -freiheit gelten. Sofern Beschäftigte eine Altersrente beziehen, sind einige Besonderheiten zu berücksichtigen. Ebenso kann es für die sozialversicherungsrechtliche Beurteilung von Bedeutung sein, ob eine Teil- oder Vollrente bezogen wird.

Was ist bei einer geringfügigen Beschäftigung und Rentenbezug zu beachten?

Rentner werden häufig in den Grenzen der Geringfügigkeit beschäftigt.

Als kurzfristig Beschäftigte sind Rentner unter den allgemeinen Voraussetzungen sozialversicherungsfrei. Ist der Rentner erst im Jahresverlauf aus dem aktiven Berufsleben ausgeschieden, werden für die Prüfung der Kurzfristigkeit nur die Beschäftigungszeiten nach dem Ausscheiden berücksichtigt.

Rentner mit einem Minijob, also mit einem regelmäßigen Arbeitsentgelt maximal bis zur Geringfügigkeitsgrenze von 450 Euro im Monat, sind kranken-, pflege- und arbeitslosenversicherungsfrei. In der Rentenversicherung besteht grundsätzlich Versicherungspflicht, mit der

Möglichkeit der Befreiung. Bezieher einer Altersvollrente sind generell rentenversicherungsfrei.

Im Übrigen gelten die gleichen Regelungen – insbesondere hinsichtlich der Zusammenrechnung mit anderen Beschäftigungen – wie bei „Nicht-Rentnern“.

Welche Hinzuverdienstgrenzen gelten und was passiert, wenn diese Grenzen überschritten werden?

Wie viel ein Rentner zur gesetzlichen Rente hinzuverdienen darf, ohne den Rentenanspruch zu gefährden, hängt vom Lebensalter ab. Wenn bereits die Regelaltersgrenze erreicht wurde, kann ein Rentner grundsätzlich unbegrenzt hinzuverdienen.

Dennoch ist zu beachten, dass sich durch das neue Flexirentengesetz vom 1. Juli 2017 an umfangreiche Änderungen in den Hinzuverdienstregelungen ergeben.

Im Zweifel sollte der Rentner sich vor Beschäftigungsbeginn bei seinem Rentenversicherungsträger seine individuelle Hinzuverdienstgrenze ausrechnen lassen.

Was versteht man unter der Regelaltersgrenze?

Die Regelaltersgrenze lag bislang einheitlich für alle Versicherten beim vollendeten 65. Lebensjahr. Diese Altersgrenze wird für

Versicherte der Geburtsjahrgänge ab 1947 schrittweise auf das vollendete 67. Lebensjahr angehoben. Die für die einzelnen Geburtsjahrgänge maßgebende Altersgrenze kann auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung (www.deutsche-rentenversicherung.de) nachgelesen werden.

Sozialversicherung

Ist es als Arbeitgeber wichtig zu wissen, welche Rente bezogen wird?

Die gesetzliche Rentenversicherung leistet im Wesentlichen Renten wegen Todes (zum Beispiel Witwer-/ Witwenrenten, Waisenrenten), wegen verminderter Erwerbsfähigkeit und wegen Alters. Abgesehen von den Hinterbliebenenrenten, deren Bezug sich sozialversicherungsrechtlich nicht auswirkt, lösen die verschiedenen Rentenarten in den einzelnen Versicherungszweigen unterschiedliche Konsequenzen aus.

Was ist zu beachten, wenn eine Altersrente bezogen wird?

Der Bezug einer Vollrente wegen Alters hat Einfluss auf den maßgeblichen Beitragssatz in der Krankenversicherung. Da kein Anspruch auf Krankengeld besteht, erfolgt die Beitragsberechnung anhand des ermäßigten Beitragssatzes. Wird lediglich eine Teilrente wegen Alters bezogen, schließt das den Krankengeldanspruch nicht aus, folglich gilt der allgemeine Beitragssatz.

Der Altersrentenbezug wirkt sich nicht auf das Versicherungsverhältnis beziehungsweise den anzuwendenden Beitragssatz in der Pflegeversicherung aus. Beschäftigte Rentner, die vor dem 1. Januar 1940 geboren sind, zahlen trotz Kinderlosigkeit keinen Beitragszuschlag (0,25 Prozent).

Altersvollrentner, nicht aber Teilrentner, sind nach Ablauf des Monats in der Rentenversicherung versicherungsfrei, in dem die Regelaltersgrenze erreicht wird. Die Gründe dafür sind nachvollziehbar: Der Versicherungszweck ist erreicht, durch die Zahlung weiterer Beiträge



kann grundsätzlich keine Leistungsverbesserung mehr erreicht werden. Der Arbeitgeber ist aus arbeitsmarktpolitischen Gründen aber nicht von seiner Beitragspflicht befreit, er zahlt gleichwohl seinen Beitragsanteil. Im Meldeverfahren ist der Personengruppenschlüssel 119 zu verwenden.

Seit dem 1. Januar 2017 können Altersvollrentner aber auf die Versicherungsfreiheit in der Rentenversicherung verzichten. Dann werden weiter Rentenversicherungsbeiträge gezahlt. Dies führt im Ergebnis zu einer Erhöhung der Rentenzahlung. Im Meldeverfahren ist für diese Fälle der Personengruppenschlüssel 120 zu verwenden.

In der Arbeitslosenversicherung werden Arbeitnehmer mit Ablauf des Monats versicherungsfrei, in dem sie die Altersgrenze für ihren Anspruch auf eine Regelaltersrente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erreicht haben. Allerdings hat der Arbeitgeber in diesen

Fällen den halben Arbeitslosenversicherungsbeitrag zu zahlen. Aufgrund des Flexirentengesetzes entfällt für die Jahre 2017 bis 2021 die Verpflichtung für die Entrichtung des Arbeitgeberanteils.

Gelten diese Beurteilungen auch, wenn eine Erwerbsminderungsrente bezogen wird?

Die Ausführungen zu den Altersrenten gelten für die Krankenversicherung sinngemäß, das heißt ermäßigter Beitragssatz bei voller Erwerbsminderung beziehungsweise allgemeiner Beitragssatz bei teilweiser Erwerbsminderung.

Der Bezug einer Erwerbsminderungsrente wirkt sich in der Pflege- und Rentenversicherung nicht aus.

Der Bezug einer Rente wegen voller Erwerbsminderung führt zu Versicherungsfreiheit in der Arbeitslosenversicherung. Eine teilweise Erwerbsminderung ändert jedoch nichts am Status.

Welche Besonderheiten sind für beschäftigte Rentner hinsichtlich Meldungen zu beachten?

Welcher Beitragsgruppenschlüssel beziehungsweise welche Personengruppe in der DEÜV-Meldung zu nutzen ist, zeigt Ihnen die nachfolgende Übersicht. Diese ist maßgebend für ab dem 1. Januar 2017 aufgenommene Beschäftigungsverhältnisse.

➔ Info

Haben Sie Fragen zum Thema „Beschäftigung von Rentnern“? Ihren persönlichen Firmenkundenberater finden Sie unter www.ikk-suedwest.de – einfach Postleitzahl eingeben und Kontakt aufnehmen.

Rentenart	KV	RV	ALV	PV	Personengruppe
Vollrente wegen Alters vor Erreichen der Regelaltersgrenze	3	1	1	1	120* (hilfsweise 101 bis 30.06.2017)
Bestandsfälle (bereits am 31.12.2016 versicherungsfrei aufgrund des Bezuges einer Vollrente wegen Alters vor Erreichen der Regelaltersgrenze)	3	3	1	1	119
Bestandsfälle mit Verzicht auf die Versicherungsfreiheit in der Rentenversicherung vor Erreichen der Regelaltersgrenze	3	1	1	1	120* (hilfsweise 101 bis 30.06.2017)
Vollrente wegen Alters nach Erreichen der Regelaltersgrenze	3	3	0	1	119
Vollrente wegen Alters nach Erreichen der Regelaltersgrenze - Verzicht auf die Versicherungsfreiheit	3	1	0	1	120* (hilfsweise 101 bis 30.06.2017)
Teilrente wegen Alters	1	1	1	1	101
Berufsunfähigkeitsrente/Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung	1	1	1	1	101
Volle Erwerbsminderungsrente/Erwerbsunfähigkeitsrente	3	1	0	1	101
Witwen-/Witwer- und Waisenrente	1	1	1	1	101

Wenn aus Kollegen Feinde werden: Mobbing am Arbeitsplatz

Wo viele unterschiedliche Menschen zusammen arbeiten, kann es auch mal zu Unstimmigkeiten kommen – das ist klar. Doch Mobbing geht über die einfachen Streitigkeiten innerhalb einer Bürogemeinschaft weit hinaus: Hier gehen alltägliche Konflikte in Ausgrenzung, Feindseligkeit und handfeste psychische Belastungen über. Eine selbstkritische Analyse des Unternehmens seitens des Arbeitgebers ist hier der einzige wirksame Weg, um aus der Mobbing-Falle wieder hinauszufinden.



Jeder Arbeitnehmer kennt es: Das Betriebsklima hängt schief, der Chef behandelt einen ungerecht und der Büroklatsch kann einem auch schon mal richtig aufs Gemüt schlagen. Wo verschiedene Menschen teils über Jahre hinweg auf engstem Raum arbeiten, kann schnell ein gereiztes Klima entstehen. Hinzu kommt, dass man sich die Kollegen meist nicht aussuchen kann, man einander mit der Zeit aber sehr gut kennenlernt. In so einer Zwangsgemeinschaft entstehen auch Rivalitäten und echte Feindschaften, die sich auch mal zu offenen oder schwelenden Konflikten auswachsen können. Die Grenzen zwischen Alltagskonflikt und Mobbing sind hier oft fließend.

Was ist Mobbing

Der englische Begriff „to mob“ bedeutet übersetzt so viel wie „anpöbeln“, „schikanieren“, „attackieren“ und „drangsalieren“. Mobbing beschreibt ein Phänomen in der Arbeitswelt, bei dem einzelne Personen oder eine Gruppe andere Kollegen gezielt und über einen längeren Zeitraum hinweg angreifen. Dabei wird die betreffende Person erniedrigt, um letztendlich die Ausgrenzung aus dem Arbeitsverhältnis, also eine Kündigung, zu erreichen. Diese



feindseligen Handlungen geschehen mit einer gewissen Regelmäßigkeit und Dauer. Während beispielsweise das cholerische Verhalten eines Vorgesetzten in ähnlicher Weise alle Personen betrifft, die mit ihm zusammenarbeiten, ist es bei Mobbing eine einzelne bestimmte Person, die oft plötzlich und scheinbar willkürlich zur Zielscheibe von Anfeindungen oder Aggressionen wird. Die Handlungen signalisieren der betroffenen Person, dass sie nicht respektiert wird, und verfolgen eine weitgehend destruktive Absicht. Das Opfer soll durch systematische Missachtung nicht nur gestraft, sondern in vielen Fällen sogar vollkommen aus dem Betrieb geekelt werden. Im Gegensatz zu kurzzeitigen Ausfällen einzelner Personen in besonderen Stresslagen kommt es bei Mobbing zu häufigen und regelmäßigen Vorfällen.

Die vier Mobbing-Ebenen

Im Allgemeinen finden Mobbing-Angriffe auf vier unterschiedlichen Ebenen statt. Auf der Kommunikationsebene wird schlicht und einfach der Kontakt verweigert, jemand wird „wie Luft“ behandelt und gemieden. Im Bereich des sozialen Ansehens werden Gerüchte verbreitet

und so ein Bild im sozialen Umfeld verbreitet, das sich nachträglich nur schwer korrigieren lässt. Auf der Arbeitsebene erleben die Betroffenen, dass ihre Kompetenz und ihr fachliches Ansehen demontiert werden, während auf der Ebene der Arbeitszufriedenheit den Betroffenen unliebsame Arbeiten zugeteilt oder die Einsatzorte und Arbeitszeiten so geändert werden, bis sich die Arbeitsbedingungen zunehmend verschlechtern.

Belastung für Geist und Seele

Wer während seines Arbeitstages keinerlei fachliche oder soziale Anerkennung erlebt und ständiger Anfeindung, Schikane oder Diskriminierung ausgesetzt ist – sei es seitens der Kollegen oder der Vorgesetzten –, für den stellt dieses betriebliche Umfeld eine hohe Belastung dar. Als Folge können weitreichende psychische Erkrankungen auftreten: Ein posttraumatisches Stress-Syndrom und Depressionen sind in vielen Fällen das Ergebnis.

Vorbeugen im eigenen Betrieb

Mobbing ist für Unternehmen ein schwieriges Thema, denn eine wirkungsvolle Prävention

und Bekämpfung erfordern vor allem eine selbstkritische Analyse der Arbeitsbedingungen, des Führungsstils und der Unternehmenskultur. Denn die Ursachen entstehen häufig durch organisatorische Mängel und Kommunikationsprobleme, die vielfältige Auswirkungen auf das Arbeitsklima haben. An dieser Stelle greift die laut Arbeitsschutzgesetz vom Arbeitgeber durchzuführende Gefährdungsbeurteilung. Diese stuft psychosoziale Belastungen als gesundheitliche Gefährdung ein und legt deren Vermeidung in die Verantwortung des Arbeitgebers. Er ist für die Umsetzung und damit für die gesundheitliche Unversehrtheit seiner Beschäftigten verantwortlich. Die Prävention von Mobbing muss durch eine gute Informationspolitik, klare Strukturen und Anweisungen, eine gerechte Behandlung der Mitarbeiter sowie konstruktive Strategien der Konfliktbewältigung gewährleistet werden. Führungskräften kommt bei diesem Thema eine zentrale Rolle zu, sowohl das Vermeiden wie auch das Verursachen betreffend.

Fit im Alter

Von „Wer rastet, der rostet“ bis „Immer in Bewegung bleiben“ – es gibt unzählige Redewendungen, die darauf abzielen, Menschen zum Sport zu motivieren. Doch was, wenn Mann oder Frau älter wird und die Bewegung nicht mehr so leichtfällt? Wir geben Tipps und Anregungen, wie man sich auch im Alter die körperliche Fitness bewahren und das Beste aus sich und seinem Körper herausholen kann. Auch das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest kann helfen, die ältere Belegschaft des eigenen Unternehmens fit zu halten.



Es ist nicht immer der ganz große Sport, der die besten Ergebnisse erzielt, das Geheimnis der körperlichen Fitness versteckt sich häufig in den kleinen Feinheiten des Alltags. Nimmt man anstelle des Aufzugs auch mal die Treppe oder verzichtet auf die kurze Busfahrt zugunsten eines kleinen Spaziergangs, ist das schon die halbe Miete.

Das Angebot ist vielfältig

Wenn die Bewegung im Alltag nicht genügt, steht eine ganze Bandbreite an Sportarten zur Verfügung: Egal ob Schwimmen, Radfahren, Ballsport oder der Besuch im Fitnessstudio – jede Art von Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Für ältere Menschen besonders zu empfehlen sind Sportarten, die die Ausdauer trainieren. Die regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur nachhaltig auf das Körpergefühl und den Stoffwechsel aus, sondern verbessert gleichzeitig die Durchblutung des Gehirns, erhöht die Schlafqualität und stabilisiert die Psyche.



Wem es im Gegensatz dazu an Bewegung mangelt, der kämpft oft mit gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Übergewicht sowie erhöhten Blutzucker- und Cholesterinwerten. Häufig kann das Auftreten von Demenz eine Folge sein.

Generell gilt: Je früher man sportlich aktiv wird, desto besser. Zu spät für einen Anfang ist es aber nie! Sinnvoll ist, eine Sportart auszuwählen, die einem gefällt. Ob Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Krafttraining oder Yoga und Pilates: Dreimal pro Woche eine halbe Stunde genügt, um sich auf Dauer in Form zu bringen.



Miteinander ist besser als allein

Neben der körperlichen Komponente spielt beim Sport auch der soziale Kontakt mit anderen Menschen eine wichtige Rolle. Ob beim Volleyballspielen in der Betriebssportgruppe, beim gemeinsamen Ausflug mit der Wandergruppe oder beim Aquajogging – hier entstehen soziale Beziehungen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Während einsam und isoliert lebende Menschen häufig an Depressionen und anderen psychischen Krankheiten leiden können, verbessert der Kontakt mit Arbeitskollegen, Bekannten und Freunden den eigenen Umgang mit Stress, was wiederum Herz und Kreislauf stärken kann.

Auch in Situationen, in denen die Couch verlockender wirkt als der Weg ins Fitnessstudio, können Gemeinschaften wahre Wunder wirken: Das Miteinander in der Gruppe fördert maßgeblich die Motivation, die Regelmäßigkeit der Bewegung und macht schlichtweg mehr Spaß.

Man ist, was man isst

Ebenfalls nicht von der Hand zu weisen ist der positive Einfluss von guter Ernährung auf Körper und Geist. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist nicht nur eine wichtige Grundlage für die volle Funktionsfähigkeit des Gehirns, sondern steigert auch die allgemeine Leistungsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden. Schlemmen und Genießen darf an dieser Stelle ruhig großgeschrieben werden, denn eins weiß jeder: Essen macht glücklich!

Fitte Arbeitnehmer, fittes Unternehmen – dank dem betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest

Die Arbeitswelt hat sich rasant verändert. Der technologische Fortschritt und der globale Wettbewerb sorgen für Beschleunigung, neue Kommunikationswege ermöglichen eine Erreich-

barkeit rund um die Uhr und an jedem Ort. Die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen, während Termin-, Zeit- und Leistungsdruck weiter zunehmen. All diese Faktoren wirken sich auch auf die Gesundheit der Arbeitnehmer aus: Muskel-Skelett-Erkrankungen, Erkrankungen des Kreislauf- oder Verdauungssystems sowie psychische und Verhaltensstörungen sind heute die dominierenden Gesundheitsprobleme von Erwerbstätigen.

Diese Entwicklung kann besonders vor dem Hintergrund des demografischen Wandels für viele Betriebe gravierende Folgen haben. Sie müssen sich auf eine alternde Belegschaft einstellen – und damit umso tatkräftiger für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv werden. Das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest setzt genau hier an: Erkrankungsrisiken können mit Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements erkannt und gesenkt, gesundheitliche Kompetenzen verbessert und die Arbeitsfähigkeit langfristig gesichert werden. Dabei kommt betriebliches Gesundheitsmanagement nicht nur den Arbeitnehmern, sondern auch Ihnen als Arbeitgebern zugute: Fehlzeiten werden reduziert, Motivation, Zufriedenheit und Engagement steigen – und damit schlussendlich auch der Unternehmenserfolg.

→ Info

Haben Sie und Ihre Mitarbeiter Interesse am **betrieblichen Gesundheitsmanagement** der IKK Südwest? Gerne vereinbaren unsere Gesundheitsberater einen Termin mit Ihnen in Ihrem Unternehmen. Über unsere neue BGM-Webseite www.bgm.ikk-suedwest.de können Sie sich jederzeit einfach und schnell informieren.

Unsere Bezirksleiter in Hessen – persönlicher Service direkt vor Ort



Stets mobil und gut gelaunt: die IKK-Bezirksleiter Lars Neu (l.) und Christian Wohlfarth.

Sie betreuen die Firmen- und Privatkunden der IKK Südwest im Rhein-Main-Gebiet rund um Frankfurt und Offenbach: Lars Neu und Christian Wohlfarth sind als Bezirksleiter im Außendienst die persönlichen Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Sozialversicherung und das betriebliche Gesundheitsmanagement. Der Vorteil ihrer Arbeit für den Kunden: kurze Kommunikationswege und einfache Problemlösungen aus einer Hand.

„Viele Krankenkassen bieten solch einen persönlichen Service gar nicht mehr an“, weiß Christian Wohlfarth und erklärt Stefan Kluge vom Kluge & Niegisch GbR Versicherungsmaklerbüro den IKK Erinnerungsservice – einen Online-Dienst, der IKK-Versicherte und Interessenten auf ihrem Lebensweg begleitet und neben Hinweisen auf wichtige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt jede Menge spannender Themen und Artikel rund um die Gesundheit bietet. Stefan Kluge, der als Repräsentant die Vorteile der IKK Südwest zu schätzen weiß und die IKK daher gerne seinen Kunden empfiehlt, findet die Service-Kombination aus „persönlich“ und „digital“ gelungen: „In der heutigen Zeit, in der das Thema Digitalisierung dank Smartphone & Co. immer weiter um sich greift, sind solche Services, wie sie die IKK Südwest bietet, zukunftsweisend. Und das Beste: Man hat zugleich einen festen persönlichen Ansprechpartner, der einem bei allen wichtigen Fragen rund um das Thema Sozialversicherung zur Seite steht – das ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr.“



Iraj Vatandoust (r.), Inhaber des Pflegedienstes CENTRAL Ausserklinische Intensivpflege, bedankt sich bei Bezirksleiter Lars Neu für die individuelle Beratung.



Stefan Kluge (2. v.l.) vom Kluge & Niegisch GbR Versicherungsmaklerbüro empfiehlt die IKK Südwest seinen Kunden.



Sven Kittler (r.), Inhaber eines Autohauses in Mainhausen, schätzt die Zuverlässigkeit seines persönlichen Ansprechpartners Christian Wohlfarth.



Bezirksleiter Christian Wohlfarth (r.) im Gespräch mit Diplom-Fitnessökonomin Saina Schwarz vom Vita Nova Fitness- und Rückenzentrum in Seligenstadt.

Ob im Fitnessstudio oder im Autohaus: Überall ist IKK-Bezirksleiter Christian Wohlfarth bekannt und ein gern gesehener Besucher. Das Autohaus Kittler in Mainhausen betreut er schon seit 2006 – durch den langen Kontakt kennt der 37-Jährige seinen Kunden genau und weiß, was ihm wichtig ist. „Ein Anruf und er ist da“, sagt Inhaber Sven Kittler. „Wir können uns auf Herrn Wohlfarth verlassen und uns sicher sein, dass er sich kümmert, wenn Not am Mann ist.“

Diese Zuverlässigkeit weiß auch Diplom-Fitnessökonomin Saina Schwarz vom Vita Nova Fitness- und Rückenzentrum in Seligenstadt zu schätzen: „Als Kooperationspartner der IKK Südwest bieten wir Gesundheitskurse und Trainings im Rahmen von IKK Rückenstark an. Mit Christian Wohlfarth haben wir einen kompetenten Ansprechpartner an unserer Seite, der weiß, wovon er spricht.“ – „Bei unserem Termin heute geht es um BGM, das betriebliche

Gesundheitsmanagement der IKK Südwest“, ergänzt Wohlfarth. „Die IKK hat hier ein attraktives Programm im Portfolio, das maßgeschneiderte Angebote für jedes Unternehmen bereithält, und das unabhängig von der Betriebsgröße.“

Auch sein Kollege Lars Neu, Bezirksleiter im Raum Frankfurt, ist vom BGM der IKK Südwest überzeugt: „Die Gesundheit der Mitarbeiter ist für Arbeitgeber essenziell, denn damit steht und fällt der Erfolg eines Unternehmens. Mit IKK Jobaktiv haben wir ein Programm ins Leben gerufen, das dank einer sorgfältigen Analyse, kompetenter Beratung und effektiven Coaching-Maßnahmen nachhaltig für ein Mehr an Gesundheit in den Betrieben unserer Region sorgt.“ Bei seinem Besuch beim Pflegedienst CENTRAL Ausserklinische Intensivpflege in Offenbach stellt Lars Neu das BGM-Angebot der IKK Südwest vor und geht auf alle Fragen des Inhabers Iraj Vatandoust ein. Dieser ist

dankbar für die individuelle Beratung: „Herr Neu ist hier jederzeit willkommen – wir arbeiten gerne mit ihm zusammen, weil er so unbürokratisch ist und uns immer mit Rat und Tat unterstützt.“

→ Erfahren Sie mehr:

Haben Sie Interesse an einer persönlichen Beratung durch einen unserer **Bezirksleiter** oder auch am **BGM der IKK Südwest**? Einfach auf www.ikk-suedwest.de den **Webcode 4886** eingeben und unter Angabe der Postleitzahl Ihren Ansprechpartner finden. Mehr Informationen zum BGM-Programm der IKK Südwest erhalten Sie unter www.bgm.ikk-suedwest.de.



Fit mit Fred – Unterwegs in der Region

Große, blaue Augen, ein sympathisches Lächeln und ganz schön viele Haare – so präsentierte sich Fred bei seiner Roadshow Anfang des Jahres unseren Versicherten und vielen interessierten Passanten. Bei den Aktionstagen in Rheinland-Pfalz, dem Saarland und Hessen stand vor allem das Thema Bewegung im Mittelpunkt. Denn wer aktiv ist, hat weniger Probleme mit Diabetes und Adipositas: zwei Krankheitsbilder, die oft auf mangelnde Bewegung zurückzuführen sind und sich unter jungen Menschen auf dem Vormarsch befinden. Zusammen mit Fred will die IKK Südwest hier Abhilfe schaffen.





Wir zeigen Ihnen, wie Sie in Zukunft beim Thema Zahnarzt **„Oh!“** statt **„Aaaah!“** sagen.

Schützen Sie Ihre Familie und sich vor hohen Zusatzkosten beim Zahnarzt – mit einer Zahnzusatzversicherung von SIGNAL IDUNA. Egal, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht oder ein Familienmitglied hochwertigen Zahnersatz oder eine professionelle Zahnreinigung benötigt: Mit SIGNAL IDUNA können Sie immer mit der besten Versorgung rechnen – und mit bis zu 90 % Kostenerstattung! Informieren Sie sich jetzt!

SIGNAL IDUNA Gruppe, Hauptverwaltung Dortmund, Joseph-Scherer-Straße 3, 44139 Dortmund,
Telefon 0231 135-7991, info@signal-iduna.de, www.signal-iduna.de/kv-zusatz



14KW65

SIGNAL IDUNA 
 gut zu wissen

OHNE
GESUNDHEIT
IST ALLES
NICHTS.



Mehr Infos erhalten Sie
unter der kostenfreien
IKK Hotline 0800 2 00 91 11.



Wir kümmern uns auch um Sie,
wenn es Ihnen gut geht:
www.patientensicherheit.com

 **IKK** Südwest
#vonherzensicher