

MEHR LEISTUNGEN, MEHR NÄHE, MEHR GESUNDHEIT

360°

DAS ARBEITGEBERMAGAZIN DER IKK SÜDWEST. 02 2018

 **IKK** Südwest

**HOLEN SIE SICH
DEN ARBEITGEBER-
GESUNDHEITSBONUS**
mehr auf Seite 8/9



Gesundheit ist Chefsache!

#mirgehtslike

INHALT



3 EDITORIAL

4 ARBEITGEBERSERVICE DER IKK SÜDWEST

Unterstützung ganz leicht gemacht

5 KURZMELDUNGEN

Rund um Ihre IKK Südwest

6 AUF DEM NEUESTEN STAND

*Jahreswechselfseminare
2018/2019*

7 HARTELIJK WELKOM IN MAINZ

Herzlich willkommen in Mainz

8 FIRMENKUNDENBERATER DER IKK SÜDWEST

*Exklusiver Service,
hochwertige Beratung*

10 ARBEIT UND GESUNDHEIT

So denken Arbeitnehmer

12 ERFOLGSREZEPTE FÜR BGM

beim 4. SALUT! Kongress

14 „RÜCKEN“ NEIN – RÜCKENFIT JA!

*IKK-Gesundheitsberater coacht
Bosch-Service Schulligen in
Losheim*

16 BGM ZUM ANFASSEN

17 BGM-PILOTPROJEKT

„Gemeinsam mehr erreichen!“

18 GESUNDER FORTSCHRITT

Digitales BGM

19 DAS SPORTLICHE PLUS

fürs Wir-Gefühl

IMPRESSUM

„360°“, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest
Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen
für Unternehmen

Herausgeber: IKK Südwest,
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Verantwortliche: Mike Dargel (Red.), Martin Reinicke
(Red.), Torsten Nenno (Red.),
Berliner Promenade 1, 66111 Saarbrücken

Text und Gestaltung: FBO GmbH • Marketing und
Digitales Business

Redaktion: IKK Südwest, FBO GmbH

Grafik: FBO GmbH • Marketing und Digitales Business

Druck: pva Druck und Medien-Dienstleistungen AG,
Industriestraße 15, 76829 Landau/Pfalz

Auflage: 86.000

Bildnachweis:

Titel: ©istockphoto.com/sorbetto
S. 3 Vorstände IKK Südwest: IKK Südwest; S. 4 IKK
Südwest; S. 5 BGM: IHK / Becker & Bredel; S. 5 IKK
Südwest; S. 7 Gruppenbild: Handwerkskammer Rhein-
hessen/Andreas Schröder; S. 7 Andreas Schröder; S. 7
IKK Südwest; S. 8 IKK Südwest; S. 10 ©istockphoto.com/
alvarez; ©istockphoto.com/jacoblund; S. 11 ©istockphoto.
com/pixelfit; S. 12-13 Andreas Schlichter, Peter Ker-
krath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.de,
Instagram: PeterKerkrathPhotography; S. 14, 15, 17 Peter

Kerkrath – Business- & Werbefotograf, www.kerkrath.
de, Instagram: PeterKerkrathPhotography; S. 16 Grup-
penbild: Peter Kerkrath – Business- & Werbefotograf,
www.kerkrath.de, Instagram: PeterKerkrathPhotography;
Trainingsfoto: IKK Südwest; S. 19 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.

Prof. Dr. Jörg Loth

Roland Engehausen



EDITORIAL

Der Jahreswechsel steht kurz bevor, nicht nur für Sie als Unternehmen eine der arbeitsintensivsten Zeiten des Jahres. Zusätzlich zu dem Stress, den der Jahreswechsel fast schon automatisch hervorruft, gibt es wie immer viele Neuerungen, die für Arbeitgeber relevant sind – nicht zuletzt in der Sozialversicherung. Damit Sie und Ihre Personalabteilung hier den Überblick behalten, haben wir die wichtigsten Änderungen für Sie zusammengefasst und stellen sie Ihnen wie jedes Jahr in unseren Jahreswechselfeminaren vor. Mehr dazu gibt's – zusammen mit den vorläufigen Grenzwerten und Rechengrößen – auf Seite 6.

Auch im Jahr 2019 steht Ihnen unser individuelles und exklusives Betriebliches Gesundheitsmanagement mit noch verbesserten Inhalten zur Verfügung. Damit können nicht nur Fachkräfte gesichert

und neue qualifizierte Mitarbeiter gewonnen werden, sondern es leistet auch einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Mitarbeitergesundheit.

Eins der Highlights in Sachen BGM war wieder der Salut! Kongress in Saarbrücken, wo wir mit verschiedenen Experten diskutiert haben, wie man mit BGM eine gesunde und erfolgreiche Unternehmenszukunft starten kann – mehr dazu auf den Seiten 12 und 13. Weitere Höhepunkte waren die Eröffnungen unserer Gesundheitsmanufakturen in Mainz und Koblenz, mit denen wir Arbeitgebern einen zentralen Knotenpunkt für das Thema BGM bieten. Um die beiden BGM-Kompetenzcenter geht es auf den Seiten 16 und 17.

Unsere Jahreswechselfeminare und unser BGM sind natürlich Teil unserer großen Mehrwerte

für Arbeitgeberkunden. Diese Serviceangebote wollen wir in Ihrem Sinne weiter verbessern und ausbauen – darum geht es unter anderem in unserem Interview auf Seite 4, mehr zu unseren Serviceangeboten für Arbeitgeber auf Seite 8/9.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrer Ausgabe der „360“.

Herzlichst,

Roland Engehausen

Prof. Dr. Jörg Loth

Vorstände der IKK Südwest

NEUE BANKVERBINDUNG & VERÖFFENTLICHUNG DER JAHRESERGEBNISSE

Aktuelle Bankverbindung

Um unseren Kunden einen noch besseren Service zu bieten, haben wir unsere Zahlungsabläufe optimiert. Wir nutzen nur noch ein Konto, über das wir alle Zahlungen abwickeln – wir möchten daher darauf hinweisen, dass in Zukunft der gesamte Zahlungsverkehr über das folgende Konto bei der Commerzbank AG ab-

gewickelt werden soll:

IBAN: DE77 5904 0000 0515 3432 00

BIC: COBADEFFXXX

Jahresrechnungsergebnisse veröffentlicht

Auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de finden Sie ab sofort die aktuellen Jahresrech-

nungsergebnisse für das Jahr 2017. Unter dem Webcode 4463 finden Sie unseren aktuellen Geschäftsbericht, in dem wir Sie ausführlich über das Jahr 2017 informieren. Die Jahresrechnungsergebnisse werden zudem auf der Webseite des Bundesanzeigers www.bundesanzeiger.de veröffentlicht. Dort können sie spätestens ab dem 30. November online eingesehen werden.

ARBEITGEBERSERVICE DER IKK SÜDWEST

UNTERSTÜTZUNG GANZ LEICHT GEMACHT

*Rainer Lunk, Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite, und
Daniel Schilling, Geschäftsführer der IKK Südwest, in einem Interview
zu den Serviceangeboten der regionalen Krankenkasse für Arbeitgeber.*

Herr Lunk, man sagt ja immer „Gesundheit in einem Unternehmen ist Chefsache“ – sehen Sie dies genauso?



Absolut. Die Entscheider der Firmen sollten in Sachen Gesundheit als Vorbild agieren und bei Bewegung im Alltag oder beispielsweise bei gesunder Ernährung mit gutem Beispiel vorangehen. In der Praxis ist dies häufig viel einfacher als vermutet, da es durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement Methoden gibt, die unkompliziert in den Betriebsablauf integriert werden können. Und da sich die IKK Südwest bereits seit Jahren auf BGM spezialisiert hat, stehen hier echte Experten zur Verfügung. Unsere Gesundheitsberater analysieren individuell vor Ort, wie man die Gesundheit der Angestellten effektiv verbessern kann, und liefern direkt Ansätze für eine schnelle Umsetzung.

Welche weiteren Maßnahmen gibt es von der IKK Südwest zur Steigerung der Mitarbeitergesundheit?

Die Maßnahmen sind vielfältig und – ganz wichtig – müssen zum jeweiligen Unternehmen passen. Durch die jahrelange Erfahrung können unsere Gesundheitsberater ausgefeilte Lösungsstrategien für jedes Unternehmen entwickeln. Eine vor allem in Handwerksbetrieben mit körperlich belastender Arbeit sehr häufig angewandte Maßnahme ist die Ausbildung von betriebsinternen Rückenbeauftragten, die dann ihre Kollegen unterstützen können. Zudem gibt es Bewegungs- und Ernährungstipps, die individuell im Rahmen von Stress- und Herz-

Kreislauf-Analysen vermittelt werden. Beispielsweise gibt es auch Workshops zu gesunder Ernährung, zur Raucherentwöhnung oder zur Bewältigung von Stress.

Gibt es aktuelle Themen, die Sie als Verwaltungsratsvorsitzender der Arbeitgeberseite bei der IKK Südwest besonders beschäftigen?

Natürlich, wir sind immer im Austausch mit Arbeitgebern und haben kürzlich beispielsweise eine Umfrage zu dem Thema Beitragsfähigkeit gestartet. In der Befragung haben wir die kleinen und mittelständischen Betriebe der IKK Südwest um eine Einschätzung des Mehraufwands bezüglich der Beitragsfähigkeit gebeten. Als Interessenvertretung möchten wir die Firmen entlasten und auch auf politischer Ebene unterstützen. Aus diesem Grund setzen wir uns als Verwaltungsrat für eine Rückkehr zu einer späteren Fälligkeit ein. In diesem Zusammenhang möchte ich mich ebenso bei allen Unternehmen für die rege Teilnahme an der Umfrage bedanken!



Herr Schilling, welche Services bieten Sie Arbeitgebern noch an?

Wir bieten geballtes Wissen zu sozialversicherungsrechtlichen Themen und helfen gern persönlich bei komplexen Fällen weiter. Bei Themen wie Fälligkeiten, Meldungen, Umlagesätzen oder verschiedenen Beschäftigungsverhältnissen sind unsere Firmenkundenberater Experten. Nach Eingabe der Postleitzahl auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de finden Sie ganz einfach

Ihren persönlichen Firmenkundenberater. Einen Überblick zu den Themen finden Sie ebenfalls direkt online. Übrigens: Wir bieten auch mehrmals im Jahr unsere Arbeitgeberseminare „Wissenswertes für Arbeitgeber“ in vielen Städten in Rheinland-Pfalz an. Diese Workshops vermitteln relevante Neuerungen in der Sozialversicherung und sind sehr gefragt bei unseren Firmen.



Auf welche Arten können Betriebe mit der IKK Südwest Kontakt aufnehmen?

Ganz wichtig ist uns die Erreichbarkeit, wir sind rund um die Uhr für unsere Betriebe präsent. Natürlich sind wir via Telefon, E-Mail und persönlich in unseren Geschäftsstellen für die Kunden da, aber auch online: Neben einem Rückrufservice gibt es Daten und Fakten auf unserer Webseite. Auch ganz schnell über WhatsApp ist eine Kontaktaufnahme möglich. Wir bauen unser Angebot stetig aus und arbeiten momentan an Videotelefonie und einer Online-Geschäftsstelle für unsere Arbeitgeber. Unsere Außendienstmitarbeiter freuen sich zudem immer über persönliche Gespräche direkt vor Ort in den Unternehmen.

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



BGM-KOOPERATIONEN IN RHEINLAND-PFALZ UND IM SAARLAND

Gleich zwei neue Kooperationen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) konnte die IKK Südwest in den letzten Monaten abschließen. Zum einen mit dem „BGM-Netzwerk nördliches Rheinland-Pfalz“, das offiziell im September gestartet ist. Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Gesundheitsministerin Rheinland-Pfalz, eröffnete die Auftaktveranstaltung. Das Netzwerk soll den Austausch zwischen den Teilnehmern fördern und bietet fertige Konzepte sowie eine Plattform, die BGM für Betriebe jeder Größe einfach und günstig machen.

Bereits etwas länger ist die Industrie- und Handelskammer des Saarlandes BGM-Partner der IKK Südwest. Mit der Unterzeichnung des Kooperationsvertrags haben Dr. Heino Klingen, Hauptgeschäftsführer der IHK, und IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth die Grundlage für eine dauerhafte Zusammenarbeit zur Gesundheitsförderung der 110 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IHK geschaffen.



4. AUFLAGE DES GESUNDHEITSTAGES

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements lud der Wirtschaftsverband Holz und Kunststoff Saar zum 4. Mal seine Mitglieder sowie deren Mitarbeiter zum gemeinsamen Gesundheitstag in die Schreinerlehrwerkstatt in Saarbrücken-Von der Heydt ein. Die zahlreichen Teilnehmer konnten verschiedene Angebote in Anspruch nehmen, die IKK Südwest

war mit dem Mobilitäts-Check „Mobee“ und dem Herz-Stress-Test „Cardio Scan“ vor Ort. Highlight war wie im vergangenen Jahr der zusammen mit der Physiotherapeutin Sandra Hans veranstaltete Bewegungsparcours, bei dem die Teilnehmer unter anderem bei Kniebeugen und einem Traktorreifenparcours ihre Fitness testen konnten.

EIN GROSSES PLUS AN FAMILIENFREUNDLICHKEIT



Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Die IKK Südwest macht sich deshalb für Familienfreundlichkeit stark und schafft nachhaltige

Lösungen für ihre Mitarbeiter, um Familie, Pflege und Beruf zu vereinbaren. Dieses Engagement wurde jetzt ausgezeichnet: mit dem Gütesiegel „Familienfreundliches Unternehmen PLUS“, überreicht von Monika Bachmann, der saarländischen Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie. Insbesondere haben die Organisation und Koordination der Mitarbeiter, die in Elternzeit gehen oder aus der Elternzeit



kommen, überzeugt. Aber auch ein flexibles Arbeitszeitmodell, Familienbüros an verschiedenen Standorten und das neue Weiterbildungsangebot „IKK Talente-Transfer“, das die Leistung von Mitarbeitern während familiärer Auszeiten würdigt, gehören zum Engagement der IKK Südwest. Natürlich gibt es familienfreundliche Lösungen auch für die Versicherten der IKK Südwest: „Wir sind ein moderner Arbeitgeber, der sich für seine Mitarbeiter und Versicherten starkmacht“, betonen deshalb Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und Heike Rosenberg, Referentin Personalservice.

NACHBARSCHAFTS- BESUCH

Neugierig hatten die Kollegen der Handwerkskammer Rheinhessen immer wieder in die neuen Räumlichkeiten der Gesundheitsmanufaktur in Mainz hineingeschaut – was auch problemlos möglich war, da beide im selben Gebäude, der ehemaligen Lampenfabrik in Mainz, beheimatet

sind. Am 14. August kam es zu einem „offiziellen“ Nachbarschaftsbesuch durch Hans-Jörg Friese, Präsident der Handwerkskammer Rheinhessen, und Stefan Füll, Vizepräsident der Handwerkskammer Wiesbaden. Klaus Berg, Leiter der Gesundheitsmanufaktur, und Roland Engenhäuser, Vorstand der IKK Südwest, begrüßten beide und präsentierten die umfassenden Angebote der Gesundheitsmanufaktur für die Arbeitgeber der Region.

AUF DEM NEUESTEN STAND

JAHRESWECHSELSEMINARE 2018/2019

Pünktlich zum Jahreswechsel treten im Gesundheitswesen und in der Sozialversicherung wieder einige Änderungen und Neuerungen in Kraft. Um Sie als Arbeitgeber auf den aktuellen Stand zu bringen, bietet die IKK Südwest vom 23. November bis zum 12. Dezember an verschiedenen Orten in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland kostenfreie Arbeitgeberseminare an.

Die heutige Zeit ist von stetigem Wandel und konstanten Entwicklungen geprägt. Kleine und mittelständische Betriebe wie auch große Unternehmen sollten diese Änderungen bewusst mitverfolgen. Gerade im Gesundheitswesen und in der Sozialversicherung kommen auf Arbeitgeber zum Jahres-

anfang häufig viele Änderungen gleichzeitig zu. Damit Sie auch 2019 den Überblick behalten, bieten wir seit einigen Jahren unsere Arbeitgeberseminare zum Jahreswechsel an, in denen wir über alle Neuerungen in der Sozialversicherung zusammen mit weiteren Themen informieren.

Die wichtigsten Themen 2018/2019

In diesem Jahr finden die Jahreswechselseminare vom 23. November bis zum 12. Dezember an 29 Seminarorten in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland statt. Insgesamt stehen Ihnen 37 Seminartermine zur Auswahl, an denen Sie kostenfrei teilnehmen können. In diesem Jahr sind dabei folgende Hauptthemen auf der Agenda:

- GKV-Versichertenentlastungsgesetz
- Einstiegsbereich statt Gleitzone
- Aktuelles zur Entgeltabrechnung
- Elektronischer Datenaustausch
- Lohnsteuer aktuell

Neben diesen Sozialversicherungsthemen erhalten die Teilnehmer auch kompakte Informationen

zu weiteren Themen, zum Beispiel der neuen Brückenteilzeit und der Befristung von Arbeitsverträgen.

Die komplette Themenübersicht sowie alle Standorte und Termine finden Sie auf unserer Internetseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 20359. Hier haben Sie auch die Möglichkeit, sich für eines der Seminare anzumelden. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Anmeldungen nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Auch als Online-Tutorial verfügbar

Wie schon in den vergangenen Jahren stehen Ihnen die Inhalte der Seminare nachträglich auch als Online-Tutorial zur Verfügung. Dort finden Sie alle in den Seminaren behandelten Themen mit ausführlichen Infos – einfach und praktisch am Monitor. Aber nicht vergessen: Auch für das Online-Tutorial müssen Sie sich anmelden. Das geht ganz einfach auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de, Webcode 20359.

Rechengrößen und Grenzwerte für 2019

Damit Sie alles im Blick behalten: Ab dem 1. Januar 2019 gelten neue Werte, wir stellen Ihnen die wichtigsten vor.

Bezugsgröße	Alte Bundesländer EUR	Neue Bundesländer EUR
jährlich	37.380,00	34.440,00
monatlich	3.115,00	2.870,00
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)		
Kranken-/Pflegeversicherung		
jährlich	54.450,00	54.450,00
monatlich	4.537,50	4.537,50
allgemeine Rentenversicherung		
jährlich	80.400,00	73.800,00
monatlich	6.700,00	6.150,00
knappschaftliche Rentenversicherung		
jährlich	98.400,00	91.200,00
monatlich	8.200,00	7.600,00
Arbeitslosenversicherung		
jährlich	80.400,00	73.800,00
monatlich	6.700,00	6.150,00
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)		
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich	60.750,00	60.750,00
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV) – jährlich	54.450,00	54.450,00

Unsere aktuellen Umlage-/Erstattungssätze finden Sie auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de unter dem Webcode 0566.

Stand: Oktober 2018 (Auszug).



Und auch Sie, liebe Leser und Arbeitgeber, heißen wir immer gerne in unserer Gesundheitsmanufaktur willkommen. Bei Interesse an einer Begehung und einer Information über unser BGM-Leistungsangebot wenden Sie sich gerne an:
 Klaus Berg
 Dagobertstr. 2
 55116 Mainz
 E-Mail: klaus.berg@ikk-sw.de
 Telefon: 0 61 31/8 94-4903

HARTELIJK WELKOM IN MAINZ

HERZLICH WILLKOMMEN IN MAINZ

Besuch aus dem Ausland ist immer etwas Besonderes, vor allem wenn sich ein Königspaar die Ehre gibt. Im Rahmen des Besuchs seiner Majestät König Willem-Alexander und ihrer Majestät Königin Máxima in Rheinland-Pfalz und dem Saarland präsentierte die IKK Südwest stolz ihre neue Gesundheitsmanufaktur in Mainz, das Kompetenzzentrum für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Nach einer herzlichen Begrüßung durch Vorstand Roland Engehausen, Regionaldirektor Daniel Volksheimer und Marketing-Leiterin Anne Kathrin Kohl, letztere zu Ehren der Gäste in niederländischer Landessprache, folgte ein reger Austausch mit dem Gesundheitsminister und stellvertretenden Ministerpräsidenten der Niederlande Hugo de Jonge und der 50-köpfigen Business Delegation. Im Mittelpunkt des Austauschs standen diverse Themen rund um Entwicklungen in der Wirtschaft und im Gesundheitswesen – insbesondere ging es dabei um di-

gitale Angebote. In den Niederlanden gestaltet sich die Gesundheitsvorsorge vor allem in den abgelegenen Landstrichen schwierig, sodass auch hier zukünftig verstärkt auf die Nutzung digitaler Technologien gesetzt werden soll.

Wie man Versorgung auf diese Weise noch besser gestalten kann, war auch das Thema unserer Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite. Beispielhaft für unser Angebot präsentierte sie die digitalen Messtower, die regelmäßig bei der Beratung in Unternehmen eingesetzt werden, um Gesundheitsdaten zu erfassen. Von besonderem Interesse dabei: die Schnittstelle zu Vivy, unserer neuen digitalen Gesundheitsakte, in welche die Daten als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung übertragen werden können. Daniela dos Santos Leite stellte einige der möglichen Messmethoden, zum Beispiel zur Körperfettanalyse, direkt auf Englisch vor – ein gutes Beispiel dafür, wie gelungene internationale

Gesundheitsberatung aussehen sollte. Bei der weiteren Übersetzung und der Kommunikation mit den niederländischen Gästen wurde die IKK Südwest tatkräftig von zwei geborenen Niederländern und begeisterten Fans des niederländischen Königshauses unterstützt: Hélène de Wolf und Norbert de Wolf, Geschäftsführer des Fachverbands Farbe Gestaltung Bautenschutz Rheinland-Pfalz. Für diesen wortwörtlichen Beitrag zur Völkerverständigung möchten wir uns herzlich bei den beiden bedanken.

Ein großes Dankeschön geht auch an Hans-Jörg Friese, Präsident der Handwerkskammer Rheinhessen, dem es mit wenigen Sätzen gelungen ist, die Begeisterung unserer niederländischen Gäste für unsere Gesundheitsmanufaktur zusätzlich zu entfachen. Es freut uns, auf einen erfüllten Tag mit einem beiderseits inspirierenden Gedanken- und Ideenaustausch zurückblicken zu dürfen. In diesem Sinne: Zeker tot ziens weer.



FIRMENKUNDENBERATER DER IKK SÜDWEST

EXKLUSIVER SERVICE, HOCHWERTIGE BERATUNG

Erinnern Sie sich noch an die Zeiten, als Sie Beitragsnachweise, Lohnfortzahlungsanträge etc. in Papierform einreichen mussten? Glücklicherweise gehört das längst der Vergangenheit an. Aber trotz der fortschreitenden Digitalisierung ist die IKK Südwest heute noch persönlicher, hat ihren kostenfreien Service und ihre Qualitätsangebote weiter ausgebaut und verbindet dies mit hochwertiger Beratung.

Nadine Hartmann
Leiterin Versicherungs- und
Firmenkundenservice



Die IKK Südwest steht für persönliche Beratung und Regionalität. Deshalb kombinieren Nadine Hartmann und ihre 90 Mitarbeiter die Vorteile der Digitalisierung mit den Vorteilen einer persönlichen Betreuung: „Natürlich muss man in der heutigen Zeit Bescheinigungen zur Arbeitsunfähigkeit online hochladen oder per E-Mail schicken können. Aber für mich ist es undenkbar, bei Problemen und Fragen nur mit einer Computerstimme zu sprechen.“ Im persönlichen Gespräch mit unseren Experten aus dem Firmenkundenservice lassen sich bereits viele Fragen klären. Wer aber lieber vor Ort in seinem Unternehmen mit uns sprechen möchte, kann auch das problemlos tun. Unsere Bezirksleiter und Gesundheitsberater kommen gern bei Ihnen vorbei und beraten Sie individuell.

Experten in Sachen Sozialversicherung

Auch bei aufwendigen Spezialthemen rund um die Sozialversicherung, beispielsweise der versicherungstechnischen Beurteilung der Einstellung von Rentnern, Flüchtlingen, studentischen Aushilfen oder geringfügig Beschäftigten, unterstützen die Firmenkundenberater der IKK Südwest mit einer vollumfänglichen Beratung und aktuellen Informationen. Zudem bieten wir Ihnen regelmäßige Updates in Form unserer kostenfreien Unterjahresseminare und Jahreswechselfseminare an. Dort informieren wir zu Fachthemen und stellen alle wichtigen Änderungen für das neue Jahr vor. So profitieren Arbeitgeber, Lohnbuchhalter und Steuerberater von der Möglichkeit, in direkten Austausch mit den Experten der IKK Südwest zu treten.

BGM & BEM

Die Gesundheit von Mitarbeitern ist ein essenzieller Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen. Betriebliches Gesundheitsmanagement fördert dabei nicht nur die Arbeitgeberattraktivität in Zeiten von Fachkräftemangel, es verbessert auch die Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten. Viel bedeutender: Es kann helfen, Kosten zu sparen. Die Experten der IKK Südwest entwickeln individuelle Konzepte mit Maßnahmen, die dazu beitragen können, die Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter zu erhöhen.

Um in allen Angelegenheiten rund um BGM regional noch einfacher erreichbar zu sein, haben wir in den vergangenen Monaten zudem zwei Kompetenzcenter gegründet, unsere beiden Gesundheitsmanufakturen in Koblenz und Mainz. Wir helfen Arbeitgebern sowie deren betroffenen Mitarbeitern außerdem bei der betrieblichen Wiedereingliederung, um eine bestehende Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen, die Beschäftigungsfähigkeit langfristig zu sichern und sich rechtlich abzusichern.

IKK-Gesundheitsbonus

Damit der Einstieg in BGM leichter wird, unterstützen wir Sie mit einer Besonderheit im Rahmen unseres IKK-Jobaktiv-Angebots: Mit dem IKK-Gesundheitsbonus gibt es pro teilnehmendem IKK-Versicherten 100 Euro: 50 Euro für das Unternehmen, 50 Euro für den IKK-Versicherten. Voraussetzung ist das Durchlaufen von mindestens vier Maßnahmen unseres BGM-Angebots mit den Bausteinen Analyse, Beratung und Coaching. Diesen Bonus können Sie alle zwei Jahre

10 GUTE GRÜNDE FÜR DIE IKK SÜDWEST

- Persönlicher Einsatz unserer Kundenberater für Sie vor Ort
- Passende Mehrleistungen für Ihre Bedürfnisse
- Verlässlicher Schutz einer starken regionalen Gemeinschaft
- Unterstützung bei Arztsuche und Terminvermittlung – auch im Ausland
- Individueller Erinnerungsservice für Untersuchungen sowie Impfauffrischungen
- Hilfe, wenn es darauf ankommt – Medizin-Hotline und orthopädische Zweitmeinung
- Aktive Gesundheitsberatung und umfassende Präventionsangebote
- Attraktive Zusatzversicherungsmöglichkeiten
- Förderung von Vorsorge und Zahngesundheit
- Wechselservice zur IKK Südwest – einfach und bequem

erhalten. Zudem gibt es für Arbeitgeber die Möglichkeit, von der IKK Südwest ein individuelles Budget für selbst organisierte Maßnahmen zu erhalten. Kontaktieren Sie uns vor Ort! Wir helfen schnell, einfach und direkt mit unseren Fachberatern!

Erreichbar und verlässlich

„Wir sind für Arbeitgeber immer schnell erreichbar und helfen ihnen direkt weiter – auch bei zeitlich sehr brisanten Anliegen“, betont Nadine Hartmann. Und genau dieser Service ist in der Praxis besonders wichtig: Eine aktuelle Umfrage

SO EINFACH GEHT'S – DER IKK-GESUNDHEITSBONUS

-  1. Termin ausmachen und Teilnahme an unserem exklusiven Programm „IKK Jobaktiv“ sichern
-  2. Vier IKK-Jobaktiv-Maßnahmen in Ihrem Unternehmen durchführen
-  3. 100 Euro Bonus für jeden teilnehmenden IKK-Versicherten sichern – 50 Euro für Sie, 50 Euro für Ihren Mitarbeiter

Von Absicherung bis Zusatzleistungen

Wir informieren Sie zudem, wie man mit Zusatzleistungen und Absicherungen wie einer betrieblichen Krankenversicherung oder Altersvorsorge Mitarbeiter gewinnen, im Unternehmen halten und gleichzeitig steuerliche Vorteile nutzen kann.

Online-Tools und persönliche Betreuung

Die Entwicklung von modernen Online-Tools geht bei der IKK Südwest Hand in Hand mit der Ausweitung der persönlichen Beratungsangebote. So arbeiten wir beispielsweise an modernen Technologien wie einer Online-Plattform für Firmenkunden.

der IKK Südwest zeigt, dass Erreichbarkeit und Verlässlichkeit auch in digitalen Zeiten immer wichtiger werden. Wir haben uns dabei an Ihren Wünschen orientiert: Deshalb sind wir schnell, einfach und persönlich – mit und bei Ihren Anliegen.

Alles aus einer Hand: Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie einfach auf unserer Webseite www.ikk-suedwest.de, Webcode 14871.

ARBEIT UND GESUNDHEIT

SO DENKEN ARBEITNEHMER



Wer arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorbeugen will, muss genau wissen, welche Faktoren ausschlaggebend sind. Welche Tendenzen und Schwerpunkte gibt es in Sachen Arbeit und Gesundheit? Dieser Frage geht der iga-Report, eine Erwerbstätigenbefragung zum Stellenwert der Arbeit, nach. Die Ergebnisse spielen gerade für das Betriebliche Gesundheitsmanagement eine entscheidende Rolle.

Die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) führt in regelmäßigen Abständen Befragungen von Erwerbstätigen in Deutschland durch: Beim sogenannten „iga.Barometer“ werden in einer repräsentativen Umfrage 2.000 Beschäftigte und Selbstständige nach ihrer Einschätzung zum Stellenwert der Arbeit befragt. Die Ergebnisse liefern nicht nur einen Überblick über die Wahrnehmungen von Arbeitnehmern zu Themen wie Handlungsspielräumen, Lernförderlichkeit oder Belastungen für Körper und Psyche. Sie ermöglichen auch die Entwicklung zielgerichteter Präventionsansätze für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM).

Weitere Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK Südwest erhalten Sie auch über unsere kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000 oder unter www.bgm.ikk-suedwest.de.

Mehr Belastungsfaktoren für Frauen

Gerade in Sachen „Arbeitsgestaltung und Arbeitsanforderungen“ hat sich der Bedarf für individuelle BGM-Maßnahmen gezeigt. In diesem Bereich werden geschlechterspezifische Unterschiede besonders deutlich: Frauen berichten häufiger von Zeitdruck, Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit. Gleichzeitig profitieren Frauen der Umfrage zufolge seltener von flexiblen Arbeitszeiten. Gerade in Branchen mit vielen weiblichen Beschäftigten wie „Erziehung und Unterricht“ oder „Gesundheits- und Sozialwesen“ könnten gezielte BGM-Ansätze diese klassischen Belastungsfaktoren reduzieren.

Gesundheit ist nicht nur Privatsache

Auch beim Thema „Arbeit und Gesundheit“ gibt es Aufholbedarf für Unternehmen und Betriebe. Tendenziell haben nur wenige Erwerbstätige den Eindruck, ihr Arbeitgeber würde sich um ihre Gesundheit kümmern. Verständlich, denn obwohl sich betriebliche Gesundheitsförderung in Deutschland langsam zu einem anerkannten Präventionsinstrument entwickelt, wird Gesundheit traditionell noch immer von vielen



„WIE EIN ROHES EI“

Auch bei den 4. Mainzer Konferenztagen ging es um BGM-Themen, unter anderem um die Aufrechterhaltung der Arbeitsfähigkeit im Zusammenhang mit guter Personalführung. Referent Reinhard Lenz vom Institut INPUT in Dortmund diskutierte dabei verschiedene Punkte, im Gedächtnis blieb aber vor allem seine Aussage, dass Führungskräfte ihre Mitarbeiter „wie ein rohes Ei“ behandeln sollten – so könne die Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern am besten erhalten werden. Um das direkt vor Ort zu üben, verteilte er rohe Eier an alle Teilnehmer seines Vortrags mit dem Auftrag, gut auf sie achtzugeben. Eine Aufgabe, der IKK-Vorstand Roland Engehausen und Klaus Berg, Leiter der Gesundheitsmanufaktur in Mainz, gerne nachkamen.

als Privatsache angesehen. Damit das Thema einen größeren Schwerpunkt in Unternehmen und Betrieben einnimmt, gibt es heute bereits eine Vielzahl von Möglichkeiten für die Einführung und Umsetzung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Durch eine Optimierung der Angebote und vor allem auch eine verstärkte Kommunikation der Maßnahmen und Fortschritte könnte hier viel gewonnen werden.

Verunsicherung bei jüngeren Arbeitnehmern

Ein weiterer wichtiger Punkt für die Gestaltung von BGM-Maßnahmen sind auch die Umfrageergebnisse im Bereich „Anerkennung und Stellenwert der Arbeit“. Hier hat sich grundsätzlich gezeigt, dass jüngere Altersgruppen nicht vernachlässigt werden dürfen. Dem iga-Report zufolge geht die Entwicklung dahin, dass jüngere Arbeitnehmer vermehrt von einer geringen Anerkennung, ungünstigen Arbeitsbedingungen und Zukunftsängsten berichten. Hinzu kommt, dass sie sich selbst eine geringere Gesundheitskompetenz zusprechen. Ältere Arbeitnehmer schätzen diese selbst deutlich positiver ein. Durch die altersgerechte Gestaltung der Arbeit

und zielgerichtete Fördermaßnahmen können Unternehmen und Betriebe hierauf großen Einfluss nehmen. Und das zahlt sich aus: Gesunde Mitarbeiter sind heute eine der wichtigsten Ressourcen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Betriebs. Denn gesunde Mitarbeiter sind deutlich motivierter und leistungsfähiger.

Individuelle Ziele für BGM

Ergebnisse wie diese finden sich natürlich auch in den BGM-Maßnahmen wieder, die wir tagtäglich in Betrieben und Vereinen anwenden: „Der iga-Report zeigt, dass es ganz konkrete Ansatzpunkte für die Zielsetzung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement gibt. Diese und andere neue Erkenntnisse fließen in die Weiterentwicklung unseres IKK-Jobaktiv-Angebotes ein“, erklärt IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth. „So arbeiten wir mit multimodalen Konzepten und verfolgen eine Netzwerkstrategie wie in der Gemeinde Losheim. Dort arbeitet unser BGM-Team mit einem nach wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelten Muskelskelettkonzept in der Gemeindeverwaltung. Aktive Unterstützung für das Betriebliche Gesundheitsma-

nagement in der Gemeinde gibt es neben den IKK-Maßnahmen durch örtliche Gesundheitsangebote des TV Losheim. Diese Kooperation hat sich hervorragend bewährt“, freut sich Prof. Dr. Jörg Loth. „Dass hier Gemeinde, Krankenkasse und Turnverein so gut verzahnt zusammenarbeiten, ist durchaus keine Selbstverständlichkeit.“

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK Südwest setzt genau auf diese Individualisierung: Durch die Nähe zu den Unternehmen in der Region können die IKK-Gesundheitsexperten besonders flexibel agieren und alle Angebote auf die jeweiligen Anforderungen zuschneiden. Kürzere Kommunikations- und Informationswege sowie flachere Hierarchien machen eine unbürokratische und schnelle Umsetzung auch in kleinen und mittleren Unternehmen möglich. Denn egal wie groß die Anzahl der Mitarbeiter ist: Ihre Gesundheit ist ein Mehrwert für jedes Unternehmen.

ERFOLGSREZEPTE FÜR BGM

BEIM 4. SALUT! KONGRESS

Bereits im Mai stand die Saarbrücker Congresshalle ganz im Zeichen des vierten Gesundheitskongresses Salut!. Wie schon in den Jahren zuvor richtete die IKK Südwest in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und der Handwerkskammer des Saarlandes ein Symposium zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) aus, diesmal mit dem Schwerpunkt „Mit BGM in eine gesunde und erfolgreiche Unternehmenszukunft“. Nach der großen Resonanz in den Vorjahren präsentierte die IKK Südwest auch diesmal wieder anhand spannender Beispiele, wie man Mitarbeiter vor dem Hintergrund des demografischen Wandels fit hält.





Als regionale Krankenkasse engagiert sich die IKK Südwest schon seit vielen Jahren im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, allein im Saarland berät sie rund 250 Unternehmen. Beim SALUT! Kongress haben wir darum wieder die Möglichkeit genutzt, mit namhaften Referenten interessante Beispiele aus der Praxis zu diskutieren und neue Impulse zu geben: Die Vorträge „Wege aus der Stressfalle“, „Gesundes Führen“ und „Zukunftssicherung der Unternehmen“ bildeten den Kern des Symposiums – und waren aufgrund der thematischen Brisanz ausgesprochen gut besucht.

BGM ist Chefsache – und Teil der Unternehmenskultur

Zusammen mit dem Partner Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der Handwerkskammer des Saarlandes bot die IKK Südwest vor allem für kleine und mittlere Unternehmen ein interessantes Programm. Schließlich werden Fachkräftemangel und demografischer Wandel ein immer größeres Problem. BGM müsse daher Chefsache und Teil der Unternehmenskultur bzw. -philosophie sein und zusammen mit den Mitarbeitern aktiv gestaltet werden, so die

Forderungen der Referenten. Prof. Dr. Andrea Pieter, Rektorin der DHfPG, erinnerte in diesem Zusammenhang daran, dass BGM nicht mehr in den Kinderschuhen stecke. Betriebe könnten hier noch nachbessern.

Ob live präsentierter Stressabbau oder gesundes Führen durch Bindungsaufbau und Wertschätzung – Ziel aller Referenten war es, die Relevanz psychisch und physisch gesunder Mitarbeiter für ein Unternehmen zu verdeutlichen. So sei es beispielsweise durchaus angebracht, dass eine Führungskraft sich vor einem Mitarbeitergespräch erst einmal sammle, empfahl Markus Schmitt vom Eichenberg Institut, um auch auf diese Weise Wertschätzung zu vermitteln.

Mehr als ein kurzfristiges Erfolgsversprechen

„Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen“ lautete daher die Formel, die sich wie ein roter Faden durch alle Vorträge und die anschließende Podiumsdiskussion zog. Dabei waren sich alle Referenten einig, dass BGM kein kurzfristiges Erfolgsversprechen bietet, Konzepte müssten langfristig auf- und ausgebaut werden. Das Wohlempfinden und die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Mitarbeiters

sowie hier ebenfalls eine wichtige Rolle. Oder um es mit den Worten des Referenten Michael Hilgert auszudrücken: „Wenn wir gut leben, ist Erfolg automatisch da.“ Über die längerfristige Ausrichtung der Unternehmensplanungen sprach auch Oliver Walle (DHfPG), unter anderem bezüglich der Verbindung von BGM und Digitalisierung: „Für Unternehmen ist es äußerst wichtig, schon heute auf die Veränderungen zu reagieren, die die Digitalisierung mit sich bringen wird. Veränderte Belastungen und Wertewandel sind nur zwei der vielen Herausforderungen, denen sich jeder Arbeitgeber stellen muss. Gerade im Zuge eines sinnvollen Betrieblichen Gesundheitsmanagements gilt es, diese Faktoren zu berücksichtigen und Unternehmen und Arbeitsplätze schon heute dahingehend zu entwickeln.“ IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth fasste das Symposium so zusammen: „Eine tolle Veranstaltung, es liegt allerdings noch viel Arbeit vor uns.“

„RÜCKEN“ NEIN – RÜCKENFIT JA!

IKK-GESUNDHEITSBERATER COACHT
BOSCH-SERVICE SCHULLIGEN IN LOSHEIM

Ganz egal, ob man am Arbeitsplatz hauptsächlich sitzt oder körperlich arbeitet: Zu wenig Bewegung, die falsche Körperhaltung und fehlerhafte Belastungen bleiben auf Dauer nicht ohne Folgen – vor allem für den Rücken. Damit es erst gar nicht zu Rückenbeschwerden kommt, haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bosch-Services M. Schulligen aus Losheim am Programm „Rückenfit am Arbeitsplatz“ teilgenommen.





Heutzutage ist jedes Unternehmen auf zuverlässige, kompetente und gesunde Mitarbeiter angewiesen und kann sich keine hohen Krankenstände leisten. Einer der Hauptgründe für Arbeitsunfähigkeitstage sind Erkrankungen am Muskel-Skelett-System – „Rücken“ hält sich im Ranking der Volkskrankheiten schon seit Jahren ganz weit oben. Denn nicht nur zu langes Sitzen am Schreibtisch ist schlecht für die Wirbelsäule, auch wer sich häufig bückt, über Kopf arbeitet oder schwer hebt und trägt, kann es mit Rückenproblemen zu tun bekommen.

IKK-Gesundheitsberater Dirk Thies weiß: „Gerade für kleine und mittlere Unternehmen ist es nicht immer einfach, ein Betriebliches Gesundheitsmanagement in den stressigen Arbeitsalltag einzubauen.“ Für den Bosch-Service von Markus Schulligen mit seinen 15 Beschäftigten kam da das IKK-Programm „Rückenfit am Arbeitsplatz“ genau richtig. „Ich bin beim Neujahrsempfang der Vereinigung Losheimer Unternehmen mit IKK-Vorstand Jörg Loth ins Gespräch gekommen und er hat mir das Angebot ans Herz gelegt“, erzählt Schulligen. „Die Idee, etwas für die Gesundheit meiner Mitarbeiter zu tun, hat mich gleich überzeugt. Denn ich weiß, wie wertvoll gesunde Mitarbeiter für meinen Betrieb sind.“

Individueller Rückencheck

Sobald ein Termin gefunden war, konnte es auch schon losgehen. Als erstes stand der IKK-Rückencheck auf dem Programm. Dazu führte Dirk Thies bei jedem einzelnen Mitarbeiter eine Analyse mit der Spine Mouse durch, einem modernen Diagnosegerät, mit dem man die Geometrie der Wirbelsäule ermitteln kann. Anhand der Ergebnisse konnte der IKK-Gesundheitsberater Haltungs- und Bewegungsdefizite erkennen und dazu passende individuelle Übungen zeigen. Außerdem bekamen die Schulligen-Mitarbeiter Tipps und Trainingsempfehlungen für einen rückenfreundlichen Alltag. Darüber hinaus prüfte Dirk Thies auch noch die Ergonomie der Arbeitsplätze und half, diese zu verbessern.

Infos und Tipps zur Rückengesundheit

Ein weiterer Programmbaustein war ein Vortrag von Dirk Thies, bei dem dieser nicht nur aktuelle Zahlen zum Thema Rückenerkrankungen vorlegte, sondern auch interessante Informationen zur menschlichen Anatomie, zur Funktionsweise und den Belastungen der Wirbelsäule vorstellte. Das richtige Verhalten am Arbeitsplatz war dabei natürlich auch ein Thema. So erklärte er beispielsweise, wie man schwere Gegenstände korrekt anhebt und trägt, und das nicht nur bei der Arbeit, sondern auch zu Hause. Oder welche

Ausgleichsübungen man bei besonderen Belastungen oder zur Linderung von Beschwerden machen kann – direkt am Arbeitsplatz.

Begeistert und Lust auf mehr

Über die Frage, wie das IKK-Programm „Rückenfit am Arbeitsplatz“ bei den Teilnehmern ankam, muss Markus Schulligen nicht lange nachdenken: „Die Resonanz war sehr positiv. 14 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben mitgemacht – und alle sind begeistert“, freut sich der Geschäftsführer über die internen Rückmeldungen. Darum soll es auch nicht bei dieser einen Maßnahme bleiben. Als Nächstes will Markus Schulligen die Themen Stressbewältigung und Gesunde Ernährung in Angriff nehmen.

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 BGM-Webseite www.bgm.ikk-suedwest.de können Sie sich jederzeit einfach und schnell informieren.

BGM ZUM ANFASSEN



Wie es aussehen kann, wenn Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) konsequent umgesetzt wird, beweist unsere neue Gesundheitsmanufaktur in Koblenz. Dort gibt es aber nicht nur BGM zum Anfassen, die Gesundheitsmanufaktur dient auch als Kompetenzzentrum und damit als zentraler Knotenpunkt für Unternehmen in allen Fragen rund um BGM.

In den neu gestalteten Räumlichkeiten unserer Gesundheitsmanufaktur im Servicehaus Handwerk der Kreishandwerkerschaft Mittelrhein bieten wir Arbeitgebern individuelle Angebote in Sachen BGM und konzentrierte Fachkompetenz unter einem Dach. Alle Arbeitsplätze sind nach aktuellen gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen eingerichtet, was es Arbeitgebern möglich macht, die Umsetzung von BGM direkt vor Ort zu sehen. Und mit unserem Aktivraum

oft keine geeigneten Räumlichkeiten haben, um BGM-Maßnahmen im eigenen Betrieb durchzuführen. Mit der Gesundheitsmanufaktur begegnen wir diesem Ressourcenmangel: Hier gibt es ausreichend Platz, sowohl um Beratungen und Teambesprechungen als auch Check-ups und sportliche Aktivitäten durchzuführen.

Gerade unsere Active Area bietet viele Möglichkeiten: Als eigentlicher Besprechungsraum verfügt sie jedoch über viele zusätzliche Besonderheiten. Ein spezieller Boden ermöglicht eine sportliche Nutzung; Sportgeräte wie Balance-Kissen, Matten und Hanteln stehen zur Verfügung. Auch unser Ergometer und der Messtower zur Auswertung finden sich hier. Dies macht eine ideale Betreuung unserer Arbeitgeber möglich: Zuerst die theoretische Beratung, danach die Ermittlung grundsätzlicher Gesundheitsdaten und im nächsten Schritt die praktische Umsetzung mit aktiven Übungen.

und dem Prototyp eines active office® stehen zwei echte Highlights zur Verfügung.

Gesunde Arbeitsplatzgestaltung nach dem active office®-Konzept

Das active office®-Konzept sorgt für eine konsequente Neugestaltung und Weiterentwicklung konventioneller Büroräume, bei dem Bewegung an oberster Stelle steht:

- Der Arbeitsplatz besteht aus zwei elektrisch höhenverstellbaren Arbeitsflächen, eine in Sitzhöhe, die andere in Stehhöhe. Dies ermöglicht einen spontanen und nahtlosen Positionswechsel ohne Unterbrechung des Arbeitsprozesses.
- Ultraschallsensoren erlauben es dem Nutzer, sein Bewegungsprofil aufzeichnen und auswerten zu lassen. Auf Wunsch erinnert eine Software daran, die Position zu wechseln, wenn es wieder mal an der Zeit ist.
- Eine Aktiv-Bodenmatte simuliert die Struktur eines Waldbodens und bewirkt so eine zufallsgesteuerte Aktivierung der Reflexzonen und Sensorik in Füßen und Beinen. Dies macht längeres, ermüdungsfreies Stehen möglich, fördert das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit.

Die Active Area: Mehr Raum für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass insbesondere viele kleine und mittlere Betriebe

Vorträge, Seminare & Symposien

Zudem werden wir in unserer Gesundheitsmanufaktur regelmäßig Vorträge, Seminare und Symposien anbieten. Diese werden zum einen von unseren IKK-Experten, zum anderen von fachkundigen Kooperationspartnern durchgeführt. Eine Veranstaltungsreihe, bei der auch regelmäßig prominente Key-Speaker ihr Wissen an die Arbeitgeber der Region weitergeben können, rundet das Angebot des Kompetenzzentrums ab.

ADRESSE UND ÖFFNUNGSZEITEN:

IKK Südwest
Gesundheitsmanufaktur
Hoewelstraße 19-23
56073 Koblenz
Tel.: 02 61/57 90 19-12
Fax.: 02 61/57 90 19-28

Öffnungszeiten:
Mo – Do: 9.00 – 15.00 Uhr
Fr: 9.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung



BGM-PILOTPROJEKT

„GEMEINSAM MEHR ERREICHEN!“

Kleinstbetriebe machen in Deutschland einen sehr hohen Beschäftigungsanteil an sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnissen aus – und sollten daher auch in Sachen Mitarbeitergesundheit ganz besonders gefördert werden. Ein neues Pilotprojekt der IKK Südwest macht das jetzt möglich: Unter dem Motto „Gemeinsam mehr erreichen!“ schaffen wir durch die Bündelung von Betrieben eine bedarfsgerechte Versorgung in unserer Mainzer Gesundheitsmanufaktur.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist in großen Unternehmen und Konzernen mittlerweile häufig ein fester Bestandteil des Berufsalltags. Bei kleinen Betrieben sieht das aber leider immer noch anders aus: Der zeitliche Aufwand und räumliche Beschränkungen schrecken Arbeitgeber häufig ab und führen dazu, dass BGM in Firmen mit geringer Mitarbeiterzahl selten umgesetzt wird. Auf Kosten der Arbeitgeber – denn sie sind es, die von der verbesserten Gesundheitssituation ihrer Mitarbeiter profitieren würden.

Gesunder Betrieb – ohne großen Aufwand

Für uns als Krankenkasse, die viele kleine und mittelständische Handwerksbetriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland betreut und

eng mit den einzelnen Innungen zusammenarbeitet, war klar: Hier besteht Handlungsbedarf! Wir haben daher ein Konzept entwickelt, bei dem wir einzelne Betriebe bündeln können: Unter dem Motto „Gemeinsam mehr erreichen!“ gewährleisten wir eine bedarfsspezifische Versorgung von Betrieben in unserer Gesundheitsmanufaktur in Mainz.

An dem Pilotprojekt nehmen derzeit die Firma MAURUS Automatisierungstechnik aus Bodenheim und die Firma Sanitär Becker aus Bodenheim teil. Betreut werden die teilnehmenden Mitarbeiter von einer Gesundheitsberaterin und einer Ernährungsberaterin der IKK Südwest, unterstützt von einem externen Coach. „Bisher haben wir den Mitarbeitern ein indivi-

duelles Personalcoaching in den Bereichen Ernährung und Bewegung in den Räumlichkeiten der IKK Gesundheitsmanufaktur angeboten“, erläutert Gesundheitsberaterin Pia Roßbach. Grundlage für die persönliche Beratung waren die Ergebnisse aus den im Vorfeld durchgeführten Analysen. „Die ersten Rückmeldungen der Mitarbeiter bestätigten, dass wir mit unserem Pilotprojekt den richtigen Ansatz gewählt haben. In einigen Monaten geht das Projekt seinen nächsten Schritt, dann steht eine Erfolgskontrolle an“, so die IKK-Gesundheitsberaterin weiter.

Falls auch Sie Interesse haben, melden Sie sich einfach in unserer Mainzer Gesundheitsmanufaktur. Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Klaus Berg
 Dagobertstr. 2
 55116 Mainz
 E-Mail: klaus.berg@ikk-sw.de
 Telefon: 0 61 31/8 94-4903

GESUNDER FORTSCHRITT DIGITALES BGM

Durch unsere Nähe zu den Unternehmen in der Region können unsere Gesundheitsexperten im Sinne des Betrieblichen Gesundheitsmanagements flexibel agieren und alle Maßnahmen ganz individuell auf die jeweiligen Anforderungen zuschneiden. Zusätzlich zum persönlichen Kontakt setzen wir verstärkt auf den Einsatz digitaler Technologien – allen vorweg unser digitaler Messtower.



Digitaler Wegweiser in Sachen BGM

Kleine und mittelständische Betriebe wie auch große Unternehmen profitieren von dem umfassenden Maßnahmenangebot, das die IKK Südwest mit IKK Jobaktiv und den neuen BEM-Beratern bietet. Die neu gestaltete BGM-Webseite der IKK Südwest ermöglicht einen informativen Überblick: Unter www.bgm.ikk-suedwest.de finden Sie schnell und einfach zahlreiche Angebote, die unsere Experten bedarfsgerecht an die Bedürfnisse Ihres Betriebs anpassen. In unserem Downloadcenter stehen Ihnen zudem nützliche Informationen und umfassendes Praxiswissen in digitaler Form zur Verfügung.

Die Grundlage für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement sind verlässliche Daten und Fakten. Diese erheben wir mit unserem mobilen Messtower vor Ort in Ihrem Unternehmen oder in unseren Gesundheitsmanufakturen in Mainz und Koblenz. Mithilfe dieses modularen Check-Systems ermitteln unsere Gesundheitsexperten alle relevanten Risikofaktoren und erstellen innerhalb von 15 Minuten ein individuelles Vitalitätsprofil jedes einzelnen Mitarbeiters.

• Herz-Kreislauf-Check:

Eine moderne Messmethode, die Aufschluss über die Herzgesundheit und den individuellen Stressindex als Maß für die Stressbelastung des Herzens gibt.

• Rückencheck:

Ermittlung von Belastungsfaktoren für die Rückengesundheit und Unterbreitung von Vorschlägen, mit denen die Arbeitsabläufe und die Organisation im Betrieb für die Mitarbeiter gesundheitsorientiert gestaltet werden können.

• Blutdruck & Lebensstil:

Messung und Dokumentation des Blutdrucks sowie weiterer relevanter Risikoparameter wie Tabakkonsum, wöchentliche Bewegung, Gewicht, Größe, Alter sowie Bauchumfang zur

Früherkennung gesundheitlicher Risiken und Regulierung der Trainingsintensität.

• Beweglichkeitscheck:

Messung des Bewegungsumfangs einzelner Gelenke und Muskelareale. Die Messergebnisse decken individuelle Bewegungsmuster auf und dienen als Grundlage für eine Beratung zu den Themen Körperhaltung und Rückengesundheit.

• Leistungsdiagnostik:

Untersuchungs- und Testverfahren, die Auskunft über den Leistungsstand einer Person geben und dadurch Ansatzpunkte für ein zielorientiertes Training liefern.

• Stoffwechselanalyse:

Messung des individuellen Stoffwechselprofils sowie des Stoffwechselmodus, bei der sichtbar gemacht wird, inwieweit der Körper aktuell über die Fett- und Kohlenhydratverbrennung verstoffwechselt.

• Körperzusammensetzung:

Die Bestimmung der Körperzusammensetzung erfolgt mithilfe eines Bodyscans. Die Ergebnisse werden in einem Ampeldiagramm bewertet und den medizinischen Normwerten gegenübergestellt.

Möchten Sie mehr über unser Betriebliches Gesundheitsmanagement erfahren oder gleich einen Termin vereinbaren? Einfach unter 0800/0 119 000 anrufen.

DAS SPORTLICHE PLUS FÜRS WIR-GEFÜHL



Immer mehr Firmen und Betriebe setzen auf Betriebliches Gesundheitsmanagement und fördern dadurch gezielt die Gesundheit und Fitness ihrer Mitarbeiter. Neben Angeboten zum internen Betriebssport und zur Förderung von Bewegung am Arbeitsplatz erfreuen sich auch Firmenläufe in unserer Region immer größerer Beliebtheit. Die IKK Südwest kennt die Vorteile des Laufens und engagiert sich schon seit Längerem bei Läufen in der Region.

Mitarbeiter, die einmal an einem Firmenlauf teilgenommen haben, werden in 90 Prozent der Fälle zu „Wiederholungstätern“ und sind regelmäßig bei sportlichen Team-Events dabei. Das Schöne daran: Bei den Firmenläufen wagen sich auch weniger erfahrene Läufer an den Start, um gemeinsam mit Arbeitskollegen und anderen Firmen Spaß zu haben. Wer sich an die fünf Grundregeln des Laufens hält, kann unbeschwert mit dem Training starten – und sich die Freude am Laufen lange erhalten.

Die fünf goldenen Laufregeln

- Vor dem Laufen: Richtiges Schuhwerk aussuchen.
- Aufwärmen nicht vergessen.
- Ausreichend trinken – vorher und nachher.
- Nicht zu schnell loslaufen.
- Und natürlich: Dranbleiben! Regelmäßigkeit bringt Erfolg.

Dabei stärkt der Lauf über mehrere Kilometer das Gemeinschaftsgefühl. Dieses Wir-Gefühl wird in den Arbeitsalltag übertragen und kann das Arbeitsklima wesentlich verbessern. Aber nicht

nur das: Mitarbeiter verbessern ihre Fitness, verbrennen Kalorien und bleiben einfach mehr in Bewegung. Für Arbeitgeber ist das Laufen sogar doppelt interessant: Eine Studie der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes hat bereits vor einigen Jahren ergeben, dass Firmenläufe die Mitarbeitermotivation und -identifikation messbar steigern.

IKK Südwest unterstützt 1. Firmenlauf St. Wendel

Die IKK Südwest geht beim Thema Bewegung natürlich mit gutem Beispiel voran: Wir sind nicht nur bei vielen Firmenläufen in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland mit einem eigenen Laufteam vor Ort, sondern haben in diesem Jahr auch den 1. Firmenlauf in St. Wendel als Hauptsponsor in Zusammenarbeit mit der Kreisstadt St. Wendel, dem STV Urweiler sowie dem Sporthaus Glaab unterstützt. Mit dabei war in diesem Jahr auch einige Prominenz, so zum Beispiel der Staatssekretär für Gesundheit Stephan Kolling. Entgegen saarlän-



discher Tradition wurde der Firmenlauf dabei bewusst auf einen Freitag im Spätsommer gelegt, schließlich wollten die Teilnehmer das sportliche Event mit einer anschließenden Feier zusammen mit Angehörigen und Freunden verbinden. Die Strecke war dabei eher klassisch.

Drei Gründe, weshalb sich Sport nicht nur auf Ihre Angestellten, sondern auch auf Ihr Unternehmen positiv auswirkt:

- Laufen eignet sich ideal zum Stressabbau und ist die perfekte Erholung vom hektischen Job-Alltag.
- Aktive Arbeitnehmer sind deutlich weniger anfällig für Krankheiten.
- Risikofaktoren für schwere Krankheiten treten bei Sport treibenden Mitarbeitern wesentlich seltener auf.



MIR GEHTS
GESUNDHEIT IST
CHEFSACHE.



SABRINA WAGNER
Bezirksleiterin



„Meine Kollegen und ich halten Sie auf dem Laufenden: mit Seminaren zum Thema Sozialversicherung – persönlich vor Ort und digital als Webinar.“
Mehr Infos unter www.mirgehtslike.de

 **IKK Südwest**
Regional.  Persönlich.  Einfach.