

360°

Top informiert ins neue Jahr

Alles Wissenswerte für
Unternehmen in unseren
Jahreswechselfeminaren

Digitaler Stress

Wie Sie den Heraus-
forderungen der heutigen
Arbeitswelt am besten
begegnen

**„Gesundes Essen ist
der beste Treibstoff
für Leib und Seele!“**

Star-Koch Cliff Hämmerle im Interview



IKK Südwest

INHALT



14 | TITELTHEMA

Cliff Hämmerle

Der Star-Koch verrät uns sein Lieblingsgericht und spricht über Work-Life-Balance in der Küche

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Für eine qualitativ hochwertige und stabile Gesundheitsversorgung

5 | IKK Südwest für digitalen Service ausgezeichnet

6 |  IKK NOW – GeNOW DAS RICHTIGE!

IMPRESSUM

360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest • Regelmäßige BGM-Tipps und Service-Informationen für Unternehmen **HERAUSGEBER:** IKK Südwest, Europaallee 3 – 4, 66113 Saarbrücken **VERANTWORTLICHER REDAKTEUR:** Günter Eller **REDAKTION:** IKK Südwest – Sascha Berardo, Susanne Blum, Mike Dargel, Torsten Nenzo, Kathrin Peifer • **MALTHA MEDIA TEXTE:** IKK Südwest, MALTHA MEDIA • Sylvio Maltha, Hölzerbachstraße 30 c, 66287 Quierschied • www.malthamedia.de **LAYOUT UND GRAFIK:** FBO GmbH **KONTAKT ZUR REDAKTION:** redaktion@ikk-sw.de **DRUCK:** westermann DRUCK | pva, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig **AUFLAGE:** 70.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, Jennifer Weyland Photography, ©stock.adobe.com, ©pixabay.com, Georg Becker, Jörg Kiefer, Frank Laubscher, WHG Überwachungsgesellschaft, Pasquale d'Angolino, Rouven Christ, IHK für Rheinhessen/Uwe Feuerbach, Pamela Dexheimer – Fotografie Augen Blick, view – die agentur, Kita gGmbH Trier, Uli Hoffmann, Bernd Schoelzchen, Lena Geib Photographie **HINWEIS:** Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. Die von der IKK Südwest betreuten Betriebe erhalten die 360°, Das Arbeitgebermagazin der IKK Südwest, kostenlos. **REDAKTIONSVERMERK:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in der 360° die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

7 | Top informiert
ins neue Jahr

8 | Aus- und Rückblick
für Arbeitgeber

10 | „Prävention steht ganz oben
auf der Agenda“

HANDWERK

12 | Bewährte Führung weiterhin im Amt

AUS DER REGION

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



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

24 | Gutes Betriebsklima zur Chefsache
machen

26 | Wenn der Firmen-
chef mit gutem Bei-
spiel voranläuft ...



28 | Immer erreichbar, aber nie richtig da

30 | Den Faktor Mensch
nicht vergessen



Liebe Leserinnen und Leser,

vor etwas mehr als einem Monat fand die Bundestagswahl statt. Für uns als Krankenkasse mit Wurzeln im Handwerk ist es wichtig, dass die Gesundheitspolitik auch weiterhin im Sinne unserer Betriebe und Versicherten von Wirksamkeit und Effizienz geprägt ist.

Damit das so bleibt, setzen wir uns auch in Zukunft für eine gute Gesundheitsversorgung unter finanzierbaren Rahmenbedingungen für die Wirtschaft und die Versicherten ein – diese weiterhin ganz aktuelle Herausforderung kann nur gemeinsam mit Politik und Wirtschaft gemeistert werden. Die IKK Südwest wird auch dazu ihren bestmöglichen Beitrag leisten. Mehr zu unserem Engagement finden Sie auf Seite 4.

Bald steht zudem der Jahreswechsel an – für Sie als Unternehmer eine der arbeitsreichsten Zeiten im Jahr. Damit Sie gerade in Sachen Neuerungen rund um die Sozialversicherung auf dem Laufenden bleiben, führen wir natürlich auch in diesem Jahr unsere bewährten Jahreswechselforen durch. Dort geben Ihnen unsere Experten alles Wissenswerte an die Hand, um mit Ihrem Betrieb erfolgreich ins neue Jahr zu starten. Mehr dazu auf Seite 7.

Selbstverständlich ist Ihre 360° wie immer vollgepackt mit Informationen zu unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ein kleiner Schwerpunkt ist diesmal die psychische Belastung am Arbeitsplatz, unter anderem geht es dabei um digitalen Stress.

Aber lesen Sie doch einfach selbst. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling



Für eine qualitativ hochwertige und stabile Gesundheitsversorgung

Die Bundesregierung hat in den vergangenen Legislaturperioden viele Gesetze auf den Weg gebracht, die zum Ziel hatten, die Versorgung zu stärken und Innovationen voranzubringen. Wichtige Themen sind jedoch, teils bedingt durch die Pandemie, auf der Strecke geblieben. Noch immer fehlt es an dringend erforderlichen Struktur- anpassungen, die z. B. die sektorenübergreifende Versorgung unterstützen oder die stationäre Versorgung in der Fläche und die Notfallversorgung zukunftssicher machen.

Uns ist es wichtig, dass die neue Bundesregierung für eine weiterhin solidarische und dauerhaft finanzierbare Gesundheitsversorgung steht.

„Auch in der Pandemie hat die Selbstverwaltung schnelle und patientennahe Entscheidungen getroffen. Die IKK Südwest setzt sich weiterhin für eine starke Stimme der Beitragszahler durch die Versicherten- und Arbeitgebervertreter ein.“

*Verwaltungsratsvorsitzende
Rainer Lunk und
Ralf Reinstädler*



Die Handlungsfähigkeit der Selbstverwaltung als verfassungsmäßiges Element der Sozialversicherung muss durch die Politik gestärkt werden und einen höheren Stellenwert in der Gesellschaft erhalten. Dies gilt auch für die Finanzierbarkeit der Gesetzlichen Krankenversicherung und für eine faire und gerechte Beitragsgestaltung. Um den Beitragssatz zu stabilisieren, sind mit dem Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GVWG) wichtige Maßnahmen angestoßen worden. Diese reichen aber bei Weitem nicht aus. Zusätzliche Steuerzuschüsse sind daher unabdingbar, um die Versicherten und Betriebe nicht stärker zu belasten und die notwendige Sozialgarantie einzuhalten. Des Weiteren gilt es, die aus dem dualen System und dem

damit verbundenen Wettbewerb zwischen gesetzlicher und privater Krankenversicherung resultierenden Innovationen weiter voranzutreiben und die positiven Resultate allen Versicherten zugänglich zu machen. Im Zuge dessen muss eine Zweiklassenversorgung ausgeschlossen werden. Unterschiedliche Wartezeiten bei Arztterminen für gesetzlich und privat Versicherte sind dabei nicht akzeptabel.

Darüber hinaus sehen wir Prävention, Gesundheitsförderung und Patientensicherheit ganz klar als wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgaben. Die Zahl der Neuerkrankungen im Bereich vermeidbarer Zivilisationskrankheiten nimmt immer stärker zu. Mehr als 80 % der Krankheitslast in der Bevölkerung ist auf entsprechende Krankheitsbilder zurückzuführen. Neben all den zwingend notwendig gewordenen Pandemiemaßnahmen darf dies für die künftige Gestaltung des Gesundheitswesens nicht aus dem Blick geraten. Die Corona-Pandemie zeigt: Krank werden ist keine Frage des Alters, auch jüngere Generationen müssen sich wirksam vor schweren Krankheitsverläufen und vermeidbaren Zivilisationskrankheiten schützen. Die Grundlagen dafür müssen in allen Lebensbereichen geschaffen werden.

Immer mehr an Bedeutung wird in Zukunft auch die Digitalisierung gewinnen. Daher gilt es die Chancen, die sich hier bieten, aktiv zu nutzen, um sowohl die Kommunikationswege von und zu Kunden noch individueller an den jeweiligen Bedürfnissen auszurichten als auch die Gesundheitsversorgung der Versicherten nutzenorientiert, qualitätsbasiert und wirtschaftlich zu gestalten. Essenziell ist es daher, die wichtige und notwendige digitale Weiterentwicklung immer in den direkten Bezug zur Kundenwahrnehmung zu setzen und dabei sinnvolle und spürbare Mehrwerte zu schaffen. Das Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) regelt, dass digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) von den Krankenkassen zu erstatten sind, sofern sie zuvor von einem Arzt verordnet wurden. Voraussetzung einer Erstattung ist ein nachgewiesener Versorgungseffekt der jeweiligen App. Entscheidend muss dabei aber stets der Nachweis eines medizinischen und qualitätsbasierten Nutzens sein.

IKK Südwest für digitalen Service ausgezeichnet



Das renommierte Computer-Magazin CHIP hat das digitale Angebot von 22 gesetzlichen und acht privaten Krankenversicherungen unter die Lupe genommen. Dabei landet die IKK Südwest mit ihrem Online-Portfolio als beste regionale Krankenkasse auf dem zweiten Platz – und zwar bundesweit.

Sowohl in der Kategorie eigene „App“ als auch in den Kategorien „Service“ und „Webportal“ schnitt die IKK Südwest mit der Note „sehr gut“ ab. Bei den „digitalen Gesundheitsangeboten“ erhielt sie die Note „gut“. Vorstand Daniel Schilling freut sich über das ausgezeichnete Testergebnis: „Wir sind stets darauf bedacht, unser Handeln an den Bedürfnissen unserer Kunden auszurichten. Aus diesem Grund bauen wir seit Jahren neben unserem Geschäftsstellennetz auch unsere E-Health-Angebote und digitalen Services kontinuierlich aus. Wir möchten auf allen Kanälen – sowohl on- als auch offline – rund um die Uhr für unsere Versicherten da sein.“

Ebenso haben unsere digitalen Gesundheitsangebote im Test gut abgeschnitten. Das Zusatzangebot wurde in insgesamt 14 Kategorien näher beleuchtet, dazu gehörten

beispielsweise die Themen „Schwangerschaft“, „Fitness“ und „Ernährung“. „Bei digitalen Gesundheitsanwendungen achten wir auf eine ausgewogene Mischung aus sinnvollen therapiebegleitenden Angeboten und Präventionsmöglichkeiten – beispielsweise Coachings für gesunde Ernährung oder zur Bewältigung von Stress sind dabei wichtige Themen“, erklärt Daniel Schilling.

Bereits in der Vergangenheit erhielt die IKK Südwest unter anderem von Focus Money für ihren Service sowie ihre digitalen Angebote hervorragende Bewertungen. „Unsere Online-Leistungen und -Services ermöglichen mehr Flexibilität und gehen dabei individuell auf den Bedarf der Kunden ein. Genauso wie unser junger Wahltarif IKK NOW“, so IKK-Südwest-Geschäftsführer Günter Eller. Mehr dazu erfahren Sie direkt auf der folgenden Seite.

GeNOW DAS RICHTIGE!

EXTRA CASH · EXTRA CASH · EXTRA CASH ·
 BIS ZU
270€
 PRO JAHR

Was interessiert junge Leute zwischen 16 und 30? Das ist die Frage, die hinter unserem Wahltarif IKK NOW steckt. Darum können Ihre Mitarbeiter mit NOW unsere Leistungen ihren individuellen Bedürfnissen anpassen. Genau so, wie es ihnen wirklich wichtig ist.

Das Beste daran: Dafür gibt es auch noch bis zu 270 Euro Cashback jährlich! Zum Beispiel bekommt man 50 Euro bereits einfach dafür, IKK NOW ausschließlich online zu nutzen. Dafür haben wir eine eigene NOW-App.



Ihre Azubis haben Interesse an IKK NOW? Einfach unter www.ikknow.de registrieren und die neue IKK NOW-App nach Bestätigung im App Store oder bei Google Play downloaden.



Mehr zu IKK NOW auf Instagram:
 @ikk_now

Und nochmal 60 Euro lassen sich „erlaufen“: Einfach 150.000 Schritte in 30 Tagen gehen – fertig. So bleiben Ihre Azubis in Bewegung und halten sich fit für den Arbeitsalltag.

NOW ist deshalb nicht nur unser Feel-Good-, sondern **das** Online-Programm der IKK Südwest. Im Netz beschäftigen wir uns regelmäßig mit einer Vielzahl von Themen – darunter beispielsweise „Ernährung“ oder „Bewegung“. Und wer uns live erleben will, kann das auf einem unserer Events – mit Workouts, gesunden Snacks und einer lockeren Atmosphäre.

Zudem gibt es zahlreiche weitere digitale Mehrwerte für NOW-Nutzer; mit unseren digitalen Medizinprodukten liegen wir beispielsweise genau im Trend. Apps wie „Selfapy“ helfen bei der Bewältigung von depressiven Symptomen, Angstsymptomen oder Essstörungen, „Tinnitracks“ unterstützt Betroffene bei der Tinnitus-Therapie.

Mit IKK NOW treffen Ihre Mitarbeiter also auf jeden Fall die richtige Entscheidung – so viel digitale Gesundheitspower für den schmalen Geldbeutel gab's noch nie!

Top informiert ins neue Jahr

Save the date!
07.12.2021

Am 7. Dezember ist es wieder so weit: In unseren beiden Live-Streams um 10 Uhr und 14 Uhr informieren wir Arbeitgeber über alle wichtigen Neuerungen für das Jahr 2022. Unter anderem geht es um die Reform der Pflegeversicherung, geringfügige Beschäftigungen sowie steuerfreie betriebliche Gesundheitsleistungen – und natürlich um die Grenzwerte und Rechengrößen, die wir für Sie vorab hier zusammengefasst haben. Besonderes Highlight: Kommunikationstrainer Marc Hinderlich mit seinem Kurzvortrag zum Thema „Nach Work-Life- kommt jetzt die Home-Work-Balance – was macht die digitale Kommunikation mit uns?“.

Unsere Fachreferenten stellen aber nicht nur gesetzliche Änderungen vor, sondern beantworten auch Ihre Fragen. Diese können Sie einfach per Chat stellen – am Ende des Seminars nehmen wir uns dafür ausführlich Zeit.

Wir freuen uns, Sie in unseren Jahreswechselfeminaren begrüßen zu dürfen. Für alle, die am 7. Dezember nicht dabei sein können, stellen wir die Seminare ab dem 14. Dezember als aufgezeichnetes Video bereit. Zusätzlich erhalten alle Kursteilnehmer ein Handout als eMagazin.

Rechengrößen und Grenzwerte für 2022*



Mehr zur unseren Jahreswechselfeminaren:
www.ikk-suedwest.de, Webcode 34747

	Alte Bundesländer EUR	Neue Bundesländer EUR
Bezugsgröße		
jährlich	39.480,00	37.800,00
monatlich	3.290,00	3.150,00
Beitragsbemessungsgrenzen (BBG)		
Kranken-/Pflegeversicherung		
jährlich	58.050,00	58.050,00
monatlich	4.837,50	4.837,50
allgemeine Rentenversicherung		
jährlich	84.600,00	81.000,00
monatlich	7.050,00	6.750,00
knappschaftliche Rentenversicherung		
jährlich	103.800,00	100.200,00
monatlich	8.650,00	8.350,00
Arbeitslosenversicherung		
jährlich	84.600,00	81.000,00
monatlich	7.050,00	6.750,00
Jahresarbeitsentgeltgrenze (JAEG)		
Krankenversicherung (allgemein) – jährlich	64.350,00	64.350,00
Krankenversicherung (Bestandsfälle PKV) – jährlich	58.050,00	58.050,00
Beitragssätze		
Beitragszuschlag für Kinderlose		0,35 Prozent
Insolvenzgeldumlage		0,15 Prozent
Mindestlohn		
ab 1. Januar 2022		9,82 Euro
ab 1. Juli 2022		10,45 Euro

* Stand: Oktober 2021 (Auszug). Bei den oben genannten Werten handelt es sich um voraussichtliche Werte zum Versicherungs- und Beitragsrecht. Die endgültigen Werte lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.



Aus- und Rückblick für Arbeitgeber

Im Laufe eines Jahres gibt es viele gesetzliche Änderungen, die für Unternehmen relevant sind. Mit der A1-Bescheinigung sowie dem Elterngeld bzw. ElterngeldPlus schauen wir auf einige der wichtigsten Neuerungen aus 2021 zurück. Zudem werfen wir einen Blick auf die Unbedenklichkeitsbescheinigungen, für die ab dem 1. Januar 2022 neue Regelungen gelten.

Änderung der A1-Bescheinigung

Die Änderungen der A1-Bescheinigung gelten bereits seit Beginn des Jahres 2021.

- Der Ausdruck der A1-Bescheinigung ist nicht mehr erforderlich. Deutsche Arbeitgeber können Arbeitnehmern die Bescheinigung elektronisch zur Verfügung stellen.
- Üben Arbeitnehmer an mindestens einem Tag im Monat oder an fünf Tagen im Quartal eine Beschäftigung in mehreren EU-Mitgliedsstaaten aus, kann eine Bescheinigung bei der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung Ausland beantragt werden. Sie gilt nun für einen Zeitraum von bis zu fünf Jahren.

- EU-Mitgliedsstaaten können Ausnahmen vereinbaren, damit Arbeitnehmer – auch wenn die Voraussetzungen einer Entsendung nicht erfüllt sind – weiter deutschem Sozialversicherungsrecht unterliegen. Dieser Vorgang erfolgt mittels elektronischem Antrag.
- Für den öffentlichen Dienst gilt keine Ausnahme, auch er muss das elektronische Verfahren nutzen.
- Für die Beschäftigung an Bord eines Hochseeschiffes unter europäischer Flagge ist eine A1-Bescheinigung notwendig. Dafür gibt es einen gesonderten Antrag für Personen, die regelmäßig auf einem Schiff tätig sind. Anzugeben sind hier der Name des Schiffes, die IMO-Nummer sowie die Flagge, unter der das Schiff fährt.
- Im Gegensatz hierzu ist für Seeleute, die nur vorübergehend einer Beschäftigung auf einem Schiff nachgehen, der reguläre Antrag zu stellen. Es sind dieselben Angaben zum Schiff zu machen.
- Neu im Verfahren sind Entsendebescheinigungen für Flug- und Kabinenpersonal. In dem gesonderten Antrag hierfür sind Flughafen-Code, der Name des Flughafens sowie die Heimatbasis zu nennen.

Elterngeld und ElterngeldPlus

Mit Elterngeld und ElterngeldPlus hat der Gesetzgeber Möglichkeiten geschaffen, Eltern nach der Geburt zu unterstützen, indem fehlendes Einkommen aufgefangen

wird. So wird gewährleistet, dass sie ganz für ihr Kind da sein können. Seit dem 1. September 2021 gelten neue Regelungen für alle Kinder, die nach diesem Datum geboren werden.

Anspruch auf Elterngeld

Der Anspruch besteht für alle Arbeitnehmer und Selbstständigen, die nach der Geburt nicht oder weniger arbeiten wollen. Die Höhe des Elterngelds hängt vom Nettoverdienst ab, beträgt aber mindestens 300 Euro und höchstens 1.800 Euro. Wenn sich beide Elternteile beteiligen, wird das Elterngeld maximal für 14 Monate gezahlt. Durch das ElterngeldPlus kann die Zahlungsdauer gestreckt werden, wodurch die monatlichen Zahlungen kleiner werden.

Zusätzliche Monate für Eltern von Frühgeborenen

Eltern von Frühgeborenen erhalten bis zu vier Elterngeldmonate zusätzlich. Die zusätzlichen Monate können auch in ElterngeldPlus umgewandelt werden.

Das Kind wird ...

mindestens 6 Wochen zu früh geboren	Plus 1 Monat Elterngeldbezug
mindestens 8 Wochen zu früh geboren	Plus 2 Monate Elterngeldbezug
mindestens 12 Wochen zu früh geboren	Plus 3 Monate Elterngeldbezug
mindestens 16 Wochen zu früh geboren	Plus 4 Monate Elterngeldbezug

Mehr Teilzeitarbeit möglich

Arbeitnehmer, die während der Elternzeit Teilzeit in Anspruch nehmen, können nun 32 Wochenstunden statt wie bisher 30 Wochenstunden arbeiten. Zudem müssen nur noch im Ausnahmefall nachträglich Nachweise über die Arbeitszeit erbracht werden.

Neue Regelungen beim Partnerschaftsbonus

Arbeiten beide Eltern in Teilzeit, können sie zusätzliches Elterngeld für Paare, den sogenannten Partnerschaftsbonus, erhalten. Dieser kann nun bei einer durchschnittlichen Wochenarbeitszeit von 24 bis 32 Wochenstunden bezogen werden, anstatt wie bisher mit 25 bis 30. Zudem kann die Bezugsdauer flexibel zwischen zwei und vier

Monaten gewählt werden; bisher galt eine feste Dauer von vier Monaten.

Kein Elterngeld für Topverdiener

Paare ab einem Jahreseinkommen von mehr als 300.000 Euro haben keinen Anspruch mehr auf Elterngeld; bisher lag diese Grenze bei 500.000 Euro. Für Alleinerziehende liegt die Grenze weiter bei 250.000 Euro.

Vereinfachungen und Klarstellungen

Unter anderem werden die Einnahmen von Eltern mit geringen selbstständigen Nebeneinkommen besser berücksichtigt. Liegen die Nebeneinkünfte unter 35 Euro im Monat, können Eltern beantragen, dass nur ihre nicht-selbstständigen Einkünfte in den zwölf Kalendermonaten vor der Geburt für das Elterngeld berücksichtigt werden. Bisher galt pauschal das Einkommen aus dem Jahr vor der Geburt.

Vereinheitlichung der Unbedenklichkeitsbescheinigung

Ab dem 1. Januar 2022 werden die Unbedenklichkeitsbescheinigungen, mit denen Arbeitgebern eine rechtzeitige und vollständige Erfüllung ihrer Beitragsnachweis- und Zahlungspflichten bescheinigt wird, von allen Krankenkassen nach einheitlichem Muster ausgestellt. Neu ist hierbei, dass es zwei Arten von Bescheinigungen gibt. Hat der Arbeitgeber seine Pflichten zum Zeitpunkt der Antragsstellung und in den sechs Monaten zuvor erfüllt, stellt die Krankenkasse eine qualifizierte Unbedenklichkeitsbescheinigung aus. Diese ist für drei Monate nach Ausstellung wirksam.

Liegen aktuell keine Beitragsrückstände vor, sind Beitragsnachweis- oder Zahlungspflichten in der Vergangenheit aber nicht regelmäßig erfüllt worden, erhält der Arbeitgeber eine einfache Unbedenklichkeitsbescheinigung. Sie wirkt nur bis zum nächsten Fälligkeitstag. Die Entscheidung darüber, welche Bescheinigung ausgestellt wird, obliegt der Krankenkasse.

Zudem muss die Unbedenklichkeitsbescheinigung immer die Zahl der versicherungspflichtigen Beschäftigten enthalten, unabhängig vom Verwendungszweck.



Mehr Informationen für Arbeitgeber finden Sie unter:

www.ikk-suedwest.de, Webcode 1455

„Prävention steht auf der Agenda“

Zusammen mit den beiden Leitern Markt, Georg Becker (41) und Frank Laubscher (44), zeichnet Regionaldirektor Jörg Kiefer (59) seit Beginn des Jahres für die Geschicke des Saarlandes und des nördlichen Rheinland-Pfalz verantwortlich. Was sie an der Region besonders schätzen und wo sie die Stärken der IKK Südwest sehen, erklären sie im Interview.

Welche Assoziation fällt Ihnen als erstes ein, wenn ich sage „Saarland und nördliches Rheinland-Pfalz“?

Jörg Kiefer: Mir kommt da der Weinbau in den Sinn.

Georg Becker: Ganz klar: die Mosel.

Frank Laubscher: Als Saarländer fällt mir als erstes der „Schwenker“ ein.

Drei ziemlich unterschiedliche Antworten für eine relativ kleine Region.

JK: Da merkt man, wie vielfältig es bei uns im Südwesten ist.

Für Vielfalt steht auch die IKK Südwest. Sie sind alle drei schon lange dabei – was sind für Sie unsere größten Stärken?

JK: Unsere Leistungen! Das wird uns auch immer wieder bestätigt. Inzwischen sind wir in Krankenkassentests deutschlandweit unter den Top-Kassen und stehen nicht selten ganz oben auf dem Podest. Eine beachtliche Leistung, vor allem, da wir ja „nur“ in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland aktiv sind.

FL: Ich war früher Gesundheitsberater und viel in den Unternehmen im Saarland unterwegs. Werkshalle, Schreinerwerkstatt, moderne Büros – überall habe ich Arbeitgeber mit unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützt. BGM halte ich daher für eine unserer Stärken. Ich würde sogar sagen, dass nur wenige andere Kassen über unsere Expertise verfügen.

GB: Für mich ist es vor allem die Nähe zu unseren Kunden. Wir kennen uns aus, sind selbst von hier. Wenn Sie in Trier, meinem Arbeitsort, anrufen, sprechen Sie mit Kollegen, die sicher die Porta Nigra kennen. Und wenn wir auf die Schnelle helfen können, machen wir das auch. Als Bezirksleiter war ich oft kurzentschlossen bei Versicherten zuhause, um Angelegenheiten schnell und unbürokratisch zu klären.



Jörg Kiefer, Regionaldirektor des Saarlandes und des Rhein-Mosel-Gebietes, sieht man in seiner Freizeit oft auf zwei Rädern

Als Krankenkasse – gerade auch im Betrieblichen Gesundheitsmanagement – dreht sich für uns alles um das Thema „Gesundheit“.

GB: Es geht immer mehr in Richtung „Prävention“ – besser vorbeugen als heilen. Deshalb unterstützen wir

ganz oben



Georg Becker, Leiter Markt im Rhein-Mosel-Gebiet, joggt regelmäßig in den Weinbergen an der Mosel

unsere Versicherten mit einer Vielzahl von Angeboten – Fitnesskurse oder Seminare sind nur zwei davon. Dabei geht es aber nicht nur um Bewegung, sondern auch um Ernährung, Entspannung und Suchtprävention.

FL: Das kann ich aus BGM-Sicht nur bestätigen. Auch hier geht es darum, Menschen ein gesünderes Leben zu ermöglichen, was wiederum positive Auswirkungen für die Betriebe hat. Dazu gehören beispielsweise das gesundheitsfördernde Einrichten des Arbeitsplatzes oder das richtige Heben in körperlich anspruchsvollen Berufen.



GB: Ich jogge regelmäßig. Meine Laufstrecke führt an der Mosel entlang und durch die Weinberge meines Heimatortes.

JK: Mit Mountainbike-Touren durch die heimischen Wälder. Die Sieben-Weiher-Tour in der Nähe von St. Ingbert, zum Beispiel, kann ich wärmstens empfehlen.

Vielen Dank für die Einblicke und weiterhin viel Erfolg.

Frank Laubscher, Leiter Markt im Saarland, trainiert gerne mit seinen Töchtern an der frischen Luft

JK: Prävention steht für uns ganz oben auf der Agenda. Deshalb verfolgen wir beispielsweise das Vorhaben, das Saarland zum Präventionsland zu machen. Dabei soll das Thema auf Landesebene, in den Landkreisen und den Kommunen größere Bedeutung bekommen. Es soll für die Bürger durch Angebote direkt vor Ort besser zugänglich gemacht werden. Eine erste Pilotphase gibt es aktuell in Losheim, wo kürzlich die erste Gemeinde-Präventionskonferenz stattfand. Wir hoffen, unseren Ansatz im kommenden Jahr deutlich ausbauen zu können.

Und wie halten Sie sich selbst fit?

FL: Möglichst viel draußen! Mit meinen beiden Töchtern geht's regelmäßig zum Workout bei unserem Kooperationspartner Outdoor Nation. Außerdem bin ich oft bei Laufveranstaltungen im Saarland am Start, beispielsweise beim Martinslauf in Losheim.

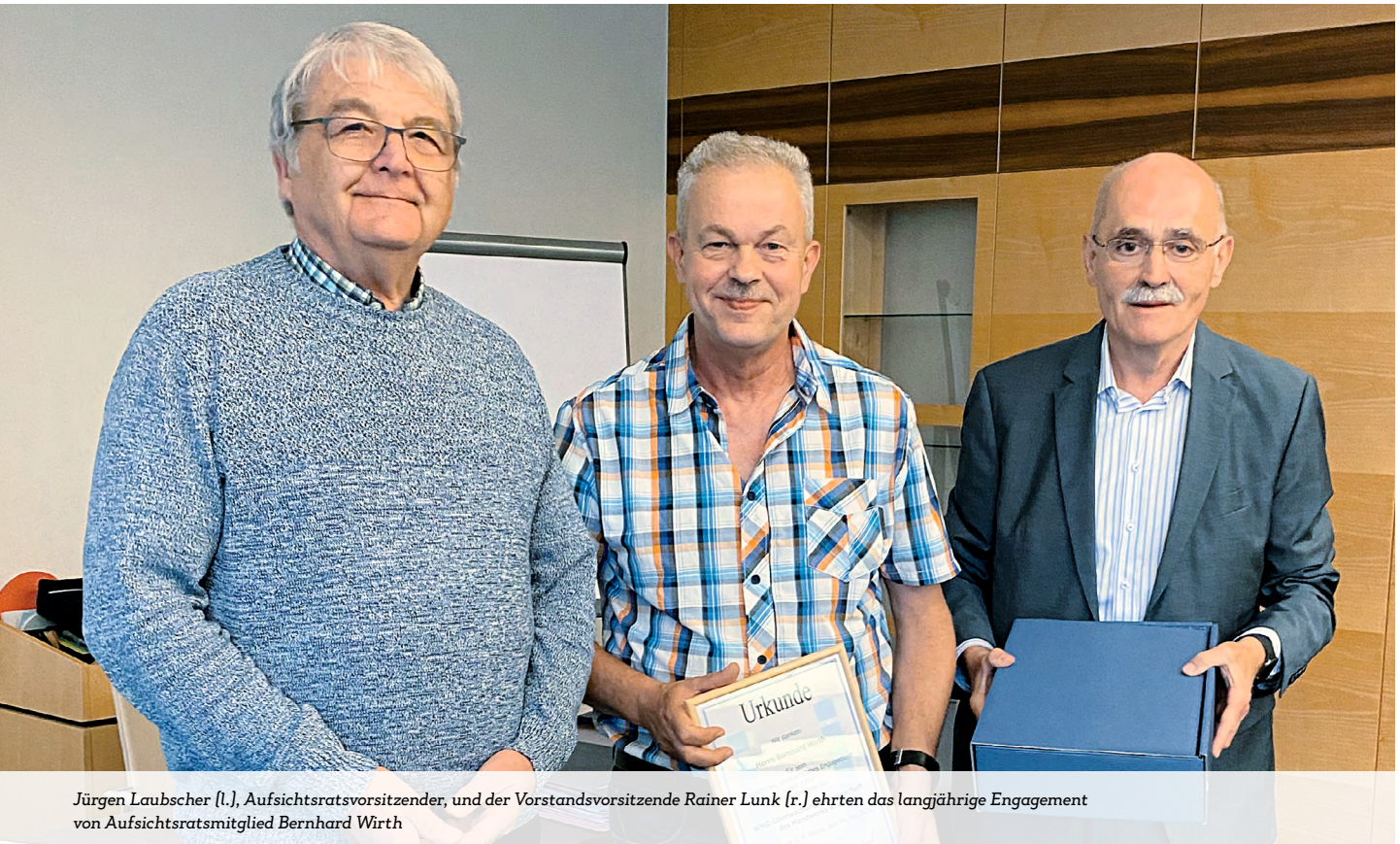
Tipp aus der Region: Was dürfen unsere Leser auf gar keinen Fall verpassen?

JK: Die schönen Landschaften an Saar, Mosel und Rhein. Besonders die Saarschleife in Mettlach oder der Blick auf das Deutsche Eck in Koblenz sind immer eine Reise wert.

GB: Der Weihnachtsmarkt in Trier ist immer einen Besuch wert. Meiner Meinung nach ist er einer der schönsten – wenn nicht sogar der schönste – in ganz Deutschland.

FL: Das Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist definitiv ein Highlight. Es ist weltweit das einzige Eisenwerk aus der Blütezeit der Industrialisierung, das vollständig erhalten ist. Ein faszinierender Kulturort, der nicht nur ein einzigartiges Industriedenkmal, sondern auch Schauplatz erstklassiger Ausstellungen und Konzerte ist.

Bewährte Führung weiterhin im Amt



Jürgen Laubscher (l.), Aufsichtsratsvorsitzender, und der Vorstandsvorsitzende Rainer Lunk (r.) ehren das langjährige Engagement von Aufsichtsratsmitglied Bernhard Wirth

Eine Mammuttagesordnung mit 31 Punkten hatten die Teilnehmer der **Mitgliederversammlung der WHG - Überwachungsgemeinschaft des Handwerks e. V.** im Hotel-Restaurant Klostermühle in Münchweiler an der Alsenz zu bewältigen. Der Aufsichtsratsvorsitzende Jürgen Laubscher begründete dies in seiner Begrüßung mit der Tatsache, dass im Jahr 2020, bedingt durch die Corona-Pandemie, keine Mitgliederversammlung stattfinden konnte – zwei Einladungen mussten kurzfristig wegen der gesetzlichen Rahmenbedingungen wieder abgesagt werden.

Laubscher bilanzierte für das Handwerk im Bereich Sanitär, Heizung und Klima (SHK) keine gravierenden Einbrüche in der Pandemiephase, im Gegensatz zu anderen Branchen. Die Kollegen berichteten, so Laubscher, von guten Auslastungen, wobei der Fachkräftemangel Auftragszuwächse verhindere. Bedrohlich sei laut dem

Aufsichtsratsvorsitzenden die Preisentwicklung bei den Rohstofflieferungen und hier für die SHK-Branche im Bereich Edelstahl.

Jürgen Laubscher betonte, der Umzug zum Jahreswechsel 2020/2021 in die gemeinsame Geschäftsstelle mit dem Fachverband Sanitär Heizung Klima Pfalz in Neustadt sei die richtige Entscheidung gewesen. Hier könne die seit 1995 praktizierte fachliche Zusammenarbeit mit Synergieeffekten für beide Kooperationspartner fortgesetzt werden. Laubscher dankte allen Verantwortungsträgern in der Überwachungsgemeinschaft für die sehr gute, von Teamgeist getragene, Zusammenarbeit.

Der Vorstandsvorsitzende Rainer Lunk ging in seinem Geschäftsbericht auf das Schulungswesen in der Überwachungsgemeinschaft ein. Bedingt durch die gesetzlichen

Vorgaben in der Pandemie seien die pflichtgemäßen Präsenzs Schulungen nicht mehr möglich gewesen. Die jährlichen Nachschulungen der betrieblich Verantwortlichen durch die Schulungsleiter Dieter Allenbacher in der Pfalz und Arno Meyer im Saarland finden nun im Onlineformat statt. Dies gilt auch für die verpflichtenden Mitarbeiterschulungen im Ölbereich.

Für die gemeinsame Geschäftsstelle mit dem Fachverband Sanitär Heizung Klima Pfalz konnte mit Miriam Kühn eine berufserfahrene Leiterin gewonnen werden. Die langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit mit Katja Rüst, die seit 2014 die Geschicke des Fachverbandes SHK Pfalz als dessen Geschäftsführerin leitet und sich seit dem Jahr 2005 im Vorstand der WHG-Überwachungsgemeinschaft engagiert, weiß Lunk ebenso sehr zu schätzen wie die Erfahrung von Ingeborg Prüm, die ihre Fachkompetenz als Technische Leitung der Überwachungsgemeinschaft einbringt. Der Vorstandsvorsitzende informierte, dass insgesamt 18 Personen in den Gremien der Überwachungsgemeinschaft engagiert sind, und dankte für die vorbildliche Zusammenarbeit.

Rainer Lunk bilanzierte aktuell 528 Mitgliedsbetriebe in der Überwachungsgemeinschaft. Dies sei ein Rückgang um 18 Firmen, der sich darin begründet, dass einige Betriebe nicht mehr im Ölbereich tätig werden.

Auf der Tagesordnung dieser Mitgliederversammlung standen auch Satzungsänderungen, die einstimmig beschlossen wurden. Ebenfalls ohne Gegenstimmen wurden die Jahresrechnungen und Haushaltspläne genehmigt, welche eine gesunde Finanzlage bilanzieren.

Die **WHG – Überwachungsgemeinschaft des Handwerks e. V.** wurde 1987 als Selbsthilfeorganisation des Handwerks gegründet und im Jahr 1992 durch das Institut für Bautechnik in Berlin baurechtlich anerkannt. Ab 1993 fungierte Rainer Lunk als Geschäftsführer und übernahm nach einer organisatorischen Umstrukturierung im Jahr 2005 die Position des Vorstandsvorsitzenden, welche er weiterhin ausübt. Seit 2005 ist auch Vorstandsmitglied und stellvertretende Vorstandsvorsitzende Katja Rüst tätig. Die Volljuristin verantwortet unter anderem den Fachbereich Recht.

Die turnusgemäß anstehenden Neuwahlen wurden vom Ehrenvorsitzenden Oskar Theisinger geleitet und brachten folgende einstimmigen Ergebnisse:

AUFSICHTSRAT:

- Jürgen Laubscher, Kaiserslautern
- Bernd Schiebel, Kaiserslautern
- Roman Salm, Großrosseln
- Bernhard Wirth, Otterberg

VORSTAND:

- Vorsitzender Rainer Lunk, Großkarlbach
- Stv. Vorsitzende Katja Rüst, Ludwigshafen

ÜBERWACHUNGS-AUSSCHUSS:

- Dietmar Keller, Münsterappel
- Rainer Lunk, Großkarlbach
- Martin Weisgerber, Saarbrücken

RECHNUNGSPRÜFER:

- Christian Schäfer, Niederkirchen
- Joachim Scherer, Münsterappel

Eine Ehrung stand auch auf der Tagesordnung. Der Aufsichtsratsvorsitzende Jürgen Laubscher und der Vorstandsvorsitzende Rainer Lunk würdigten das langjährige ehrenamtliche Engagement von Bernhard Wirth aus Otterberg. Dieser hat sich seit dem Jahr 1999 als Rechnungsprüfer, Schulungsleiter, Überwachungsausschussmitglied, Vorstandsmitglied und Aufsichtsratsmitglied eingebracht. In einer Laudation ging Rainer Lunk auf die großen Verdienste des Geehrten ein, der auch weiterhin im Aufsichtsrat agiert.

Nach einer Gesetzesänderung erfolgte im Jahr 2017 die Anerkennung als Güte- und Überwachungsgemeinschaft gemäß § 57 der Verordnung zum Umgang mit wassergefährdenden Stoffen (AwSV) durch das Ministerium für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz. Die Gesetzgebung regelt, dass Handwerksfirmen, die an Anlagen mit wassergefährdenden Stoffen wie Heizöl arbeiten, eine spezielle Fachbetriebsanerkennung nachweisen müssen. Diese Zertifizierungen bilden das Geschäftsfeld der WHG – Überwachungsgemeinschaft in Rheinland-Pfalz und dem Saarland. Hierfür werden eine technische Leitung, zwei Schulungsleiter, sechs Fachprüfer und drei Personen im Überwachungsausschuss eingesetzt.

Sterneküche und saarländische Hausmannskost: Für Küchenkünstler Cliff Hämmerle (50) ist das kein Widerspruch. Seit 25 Jahren schwingt er im saarländischen Blieskastel den Kochlöffel. Ob in seinen Restaurants „Barrique“ und „Landgenuss“ oder in seiner erfolgreichen Fernsehsendung „Mit Herz am Herd“ beim Saarländischen Rundfunk: Cliff Hämmerle beweist, dass sich Gesundheit und Genuss perfekt ergänzen können.



„Gesundheit und gute Ernährung sind eng verwoben“

Herr Hämmerle, verraten Sie uns Ihre Leibspeise?

Cliff Hämmerle: Sehr gerne. Der Eintopf „Quer durch den Garten“ von meiner Oma Katharina.

Und welche Speisen mögen Sie gar nicht?

„All you can eat“ vom großen Buffet.

Viele Deutsche achten halt sehr aufs Geld, gerade beim Essen.

Es ist legitim, beim Essen auch den Geldbeutel im Blick zu haben. Sie können aber auch mit kleinem Budget ein gesundes Essen auf den Tisch zaubern – und zwar mit frischen, regionalen Zutaten der Saison. Ein Schnittlauch-Eier-Salat mit herzhaften Bratkartoffeln oder eine Gemüse-Quiche – das bekommen auch Ungeübte hin.

Sie sind Jury-Mitglied beim Saarländischen Gesundheitspreis. Warum?

Gesundheit und gute Ernährung sind eng miteinander verwoben. Umso mehr wundere ich mich, dass viele von uns ihr Auto pfleglicher behandeln als den eigenen Körper. Dabei ist gerade gesunde, ausgewogene Ernährung der beste Treibstoff für den Organismus. Gesundes kann unfassbar lecker schmecken, dazu müssen Sie kein Sternekoch sein.

Beim Volkswagen-Konzern wurde neulich die Currywurst von der Mittagskarte gestrichen. Wie finden Sie das?

Currywurst ist nicht gerade gesund – keine Frage. Dennoch sorgen solche Verbote nur für Unmut unter den Beschäftigten. Arbeitgeber sollten in Sachen Mitarbeitergesundheit lieber positive, motivierende Impulse setzen.

Warum ist gesundes Essen so wichtig?

Um das Immunsystem zu stärken, muss ein Mensch Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiße und Ballaststoffe in ausreichender Form zu sich nehmen. Wer sich ausgewogen ernährt, kann wiederum einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen – von verschiedenen Allergien bis hin zu Arteriosklerose und Krebs.

Die Gastronomie ist tatsächlich ein Fulltime-Job. Sind Sie eigentlich nie gestresst?

Ich sehe meine Arbeit als positiven Stress, den ich mit einer Extraportion Lebensfreude bewältige. Außerdem schaffe ich mir einen gesunden Ausgleich ...

Mit Sport?

Ja, ich gehe wandern, schwimmen, mache Fitness und laufe Marathon.

Was fasziniert Sie am Marathon?

Laufen ist die günstigste Therapie. Da spürt man Herz, Lunge, Muskeln – einfach jede Faser des eigenen Körpers. Zugleich lässt man die ganze Last des Alltags hinter sich. Beim Marathon ist man ganz bei sich

selbst, egal, ob man gerade in New York, Berlin oder in Südfrankreich startet. Das hat viel mit Ruhe, Rhythmus, Kraft und Ausdauer zu tun. Laufen ist zugleich der älteste Sport der Menschheit. Da kehren wir zu unseren Ursprüngen zurück. Und die Marathondistanz entspricht fast dem früheren Jagdkreis eines Steinzeitmenschen: 20 Kilometer hin, 20 zurück.

Sind Ihre Mitarbeiter denn genauso sportlich?

Die meisten unserer 20 Beschäftigten halten sich tatsächlich fit – mit Fußball, Mountainbike, Nordic Walken. Und manchmal nehmen wir auch gemeinsam am City-Lauf in Homburg teil. Das schweißt als Team zusammen.

Sie öffnen Ihr Restaurant von Montag bis Freitag, also nur noch an fünf Tagen pro Woche. Warum?

Wir möchten unseren Beschäftigten mehr Zeit für ihr Privatleben gönnen. Stichwort: Work-Life-Balance. Darüber hinaus haben wir ein Zwei-Schichten-System eingeführt, um die Arbeitszeiten familienfreundlicher zu gestalten. Gerade in der Gastronomie ist es heute wichtig, die Arbeitsplätze attraktiv zu gestalten. Sonst findet man kein gutes Personal.

Wie haben Sie die Corona-Monate erlebt?

Wir haben das Beste aus der Situation gemacht. Vor allem unsere sechs Azubis haben die Lockdown-Phase als Chance begriffen, tolle neue Rezepte entwickelt, originelle Take-away-Gerichte zubereitet und zugunsten der Aktion „Kältebus“ für Obdachlose gekocht.

Ihre Frau und Ihre Tochter arbeiten im Service. Familie privat, Familie beruflich – geht man sich da nicht auf den Keks?

Natürlich gibt es mal Reibereien und Meinungsverschiedenheiten im betrieblichen Ablauf. Aber als Familie sind wir ein eingespieltes Team. Hier herrscht auch eine andere Unternehmenskultur als in einem Konzern. Für uns zählen Werte wie Vertrauen, Engagement, Leidenschaft, Kontinuität. „Dienst nach Vorschrift“ ist für uns ein Fremdwort. Hier ist jeder mit Leib und Seele dabei.

In diesen Tagen erscheint Ihr neues Kochbuch. Auf welche Rezepte können wir uns freuen?

Auf 176 Seiten ist sicher für jeden Geschmack was dabei – vom Filet Wellington bis zur Dampfndel. Mein persönlicher Favorit ist jedoch die Pizza à la Margarete – in Gedenken an die legendäre Sterneköchin Margarete Bacher. Eine Pizza mit Trüffeln und Rinderfiletstreifen.



Toller Tag mit Fred und IKK NOW



Richtig was los war im September in Griesheim, denn bei XXL Fahrrad Franz war an diesem Tag nicht nur unser Maskottchen Fred zu Gast, sondern auch unser IKK-NOW-Team. Und das hatte ein volles Programm mitgebracht: Zusammen mit den Mitarbeitern des Zweiradhändlers und den zahlreichen Kunden ließen sie beim Workout die Muskeln spielen. Planks, Kniebeugen, Liegestütze – alles kein Problem. Um danach wieder zu Kräften zu kommen, gab es am Snack-NOW-Stand gesunde Wraps und Bowls, zubereitet von Profi-Koch Daniel „Dany“ Demir. Und wer dann noch Lust hatte, konnte sich bei einer unserer Fitness-Messungen gleich durchchecken lassen. Ein klasse Tag für alle Beteiligten – wir freuen uns auf den nächsten!

Wiedereinstieg als Chance begreifen

Bereits seit einigen Jahren begleitet die IKK Südwest den Standort Mainz des in Arnstberg ansässigen Hygiene-papierherstellers WEPA rund um das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ mit dem Schwerpunkt „Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)“. BEM wurde 2004 gesetzlich verankert, seitdem unterstützt die IKK Südwest Unternehmen bei der erfolgreichen und rechtssicheren Umsetzung entsprechender Maßnahmen.

BEM hilft Beschäftigten, nach längerer Arbeitsunfähigkeit wieder im Betrieb Fuß zu fassen. Dabei setzt es auf eine Balance zwischen den Arbeitsanforderungen auf der einen und den Möglichkeiten, den Wiedereinstieg individuell zu gestalten, auf der anderen Seite. So schafft es die Rahmenbedingungen für eine gesunde Rückkehr ins Arbeitsleben – ein Vorteil für Betrieb und Mitarbeiter gleichermaßen.



Rüdiger Wölfle (l.), Betriebsratsvorsitzender von WEPA, zusammen mit Thomas Hauser und Karsten Wegfahrt (r.)

Ihr Ansprechpartner für Betriebliches Eingliederungsmanagement in Mainz:



Klaus Berg,
Leiter Gesundheitsmanufaktur
Mainz
o 61 31/4 95-3058
klaus.berg@ikk-sw.de
bgm.ikk-suedwest.de

Nestlé wird „Fit von Kopf bis Fuß“

Kopfschmerzen, juckende Augen oder sogar Bandscheibenprobleme – all das kann durch Büroarbeit am Bildschirm hervorgerufen werden. Um dem entgegenzuwirken, nutzt Nestlé nun ein neues Online-Seminar der IKK Südwest: In den vier Einheiten von „Fit von Kopf bis Fuß am Bildschirmarbeitsplatz“ schulen die IKK-Experten Petra Naske, Franziska Pakulat, Stefanie Huba, Stefan Napravnik und

Ina Minch die Mitarbeiter des Lebensmittelherstellers darin, die alltägliche Arbeit im Büro noch gesünder zu gestalten. Die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes ist dabei genauso Thema wie praktische Übungen, die dabei helfen, einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden. Abgerundet wird das Angebot durch Informationen zu den Themen „Ernährung“ und „Entspannung“.



Ihre Ansprechpartnerin für das Seminar „Fit von Kopf bis Fuß am Bildschirmarbeitsplatz“:



Petra Naske,
Gesundheitsberaterin
05 61/51 00-9408
01 75/19 58 67 6
petra.naske@ikk-sw.de

Gesunde Mittagspause – aber digital

„Gesunde Ernährung“ und „Stressbewältigung“, das sind die beiden Themen, die die IKK Südwest an den vier Standorten von Betten Winkler genau unter die Lupe nimmt. Seit Ende 2020 arbeiten wir mit dem Fachgeschäft im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zusammen und feiern bereits erste Erfolge. Denn während der Corona-Beschränkungen konnte eine digitale Mittagspause etabliert werden, in der sich die Mitarbeiter treffen und gesunde Gerichte zubereiten. Positiver Nebeneffekt: Die Kollegen der verschiedenen Standorte kommen so viel einfacher in Kontakt. Inzwischen startete auch eine zweite Initiative, in der sich alles um „Stress und Entspannung“ dreht. Erste Seminare und Messungen rund um Stressfaktoren gab es bereits, weitere Maßnahmen sind geplant.



Meisterfeier in Kaiserslautern



Gut 20 Gewerke trafen sich im September zur Meisterfeier der Handwerkskammer der Pfalz – vom Dachdecker bis zum Friseur, vom Landmaschinenmechaniker bis hin zum Steinmetz war alles vertreten. Dirk Fischer, Präsident der Handwerkskammer, und Andy Brecht, Staatssekretär im Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Landwirtschaft und Weinbau, begrüßten die Anwesenden, bevor mehr als 500 Jungmeister der Jahrgänge 2019 und 2020 im altherwürdigen Fritz-Walter-Stadion in Kaiserslautern ihre offizielle Auszeichnung erhielten. Als Handwerkskrankenkasse unterstützte die IKK Südwest die Meisterfeier und war auch vor Ort: Geschäftsführer Günter Eller und Regionaldirektor Daniel Volksheimer vertraten die regionale Krankenkasse an diesem Abend und sprachen ihre Glückwünsche an die frisch gebackenen Meister aus.



-jähriges Jubiläum in Münsterappel

Als Krankenkasse, die aus dem Handwerk heraus entstanden ist, verbindet uns mit Handwerksbetrieben der Region eine lange Tradition und ein besonderes Engagement. Einer dieser Betriebe hatte am 1. September einen außergewöhnlichen Anlass zum Feiern: Die Firma Dietmar Keller Heizung-Sanitär aus Münsterappel beging an diesem Tag ihr 50-jähriges Jubiläum.

Das Familienunternehmen, das elf Mitarbeiter zählt, setzt auf die Nähe zu seinen Kunden – wie es auch die IKK Südwest tut. Durch die Vielseitigkeit, die sich das Unternehmen über die Jahre erarbeitet hat – private Auftraggeber zählen genauso zu seinen Kunden wie Pflegeeinrichtungen oder Arztpraxen –, ist es auch für die kommenden Jahre bestens aufgestellt.

Zum Jubiläum gab es zahlreiche Gratulanten. In sehr persönlichen Reden wurde die positive Entwicklung der Firma Keller in den letzten 50 Jahren nachgezeichnet. Für die IKK war der Vorsitzende des Verwaltungsrats auf Arbeitgeberseite, Rainer Lunk, vor Ort und wünschte auch für die kommenden 50 Jahre viel Erfolg.



Pfälzer Lebenselixier: Tee



IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel war zusammen mit dem VielPfalz-Magazin wieder gesunden Nahrungsmitteln auf der Spur, die in der Region auf einzigartige Weise produziert oder angebaut werden. Cuvées stehen in der Pfalz nicht nur für besonderen Weingenuß, sondern auch für gesunde Teemischungen.

Die Tee-Gärtner von Schönfeld in Ruppertsberg ernten auf den fruchtbaren Böden Kräuter von Basilikum bis Thymian. „Bei einer Tasse Tee kann man dem Stress des Alltags entfliehen. Und hier geht man gleich noch auf Reisen“, beschreibt die Gesundheitsberaterin ihr Gefühl. Kein Wunder angesichts marokkanischer Minze in kräftigem Grün und frisch angepflanztem Zitronengras. Ihr Tipp: „Ein Eistee, mit vitaminreichen Früchten ergänzt, sorgt für ganz besonders gesunde Erfrischung.“

Gut vernetzt

Immer top informiert in Sachen Betriebliche Gesundheitsförderung – dafür sorgt das Unternehmensnetzwerk Rheinland-Pfalz. 2018 gegründet mit Betrieben aus der Elektrobranche, sind inzwischen viele verschiedene Handwerksberufe darin repräsentiert. Der Zusammenschluss macht es möglich, schnell und einfach in den Austausch miteinander zu kommen und so vom Wissen und den Erfahrungen der anderen Netzwerkmittglieder zu profitieren – besonders in Zeiten von Corona ein großer Vorteil für alle Beteiligten.

Auch darüber hinaus bietet das Netzwerk viele Vorteile. In regelmäßigen Seminaren können Geschäftsinhaber und Führungskräfte ihre Kenntnisse in für sie relevanten Themen weiter vertiefen. Die angebotenen Schwerpunkte rei-

chen dabei von „Gesunde Führung“ und „Werteorientierte Kommunikation“, bei denen die Experten des Eichenberg Instituts praktische Beispiele vorstellen, bis hin zur „Nachfolge im Familienbetrieb“.

Wenn auch Sie Interesse haben, dem Unternehmensnetzwerk Rheinland-Pfalz beizutreten, wenden Sie sich an:



Jochen Klek,
Gesundheitsberater
06 21/39 99-6060
01 51/23 57 62 30
jochen.klek@ikk-sw.de

Berufssucher aufgepasst!

„Was soll ich nach der Schule machen?“ – Eine gute Orientierung bei dieser Frage bot die Berufsinformationsmesse in Worms. Dort drehte sich am 17. und 18. September alles um mehr als 100 Ausbildungsberufe, Studienfächer und duale Studiengänge. Am Start: Die IKK Südwest, die rund um die Ausbildung zum Sozialversicherungsfachangestellten informierte.

Unser Stand befand sich auf dem Außengelände direkt neben dem der Kreishandwerkerschaft Alzey-Worms, für die unter anderem Geschäftsführer Dirk Egner vor Ort war. Interessierte konnten bei uns mit einer Rauschbrille in einem kleinen Parcours testen, wie sich der Konsum von



Rauschmitteln auf die Wahrnehmung auswirkt. Silke Staaden, Leiterin unseres Kundencenters in Worms, Auszubildende Lorena Marie Marusic, Gesundheitsberater Marco Cimini und Bezirksleiter Ronald Robinson standen den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite.

Tag der Besten mit IKK-Brot und -Grillweck



Bereits seit Jahren engagiert sich die IKK Südwest im Rahmen der Prämierung der Bundessieger des Praktischen Leistungswettbewerbs des Handwerks mit einem Sonderpreis. Dieser wurde in diesem Jahr am 18. September, dem Tag des Handwerks, verliehen. Gleich drei Bundessieger galt es auszuzeichnen: Zerspanungsmechanikerin Jessica Kiefer, Elektroniker Robin Kirsch und Augenoptiker Wiktory Jerzyk wurden von der saarländischen Gesund-

heitsministerin Monika Bachmann, Bernd Wegner, Präsident der Handwerkskammer des Saarlandes, Bernd Reis, Hauptgeschäftsführer der HwK, IKK-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth und IKK-Geschäftsführer Günter Eller beglückwünscht.

Gleichzeitig startete an diesem Tag unser IKK-Brot in eine neue Runde. Bereits seit Jahren unterstützen wir mit den Einnahmen aus dem Verkauf in saarländischen Bäckereien die von Radio Salü ins Leben gerufene Aktion „Sternenregen e. V.“, die sich für saarländische Kinder in Not einsetzt. Gesundheitsministerin Monika Bachmann ließ es sich als Schirmherrin der Aktion nicht nehmen, gemeinsam mit Landesinnungsmeister Hans-Jörg Kleinbauer, die neue Spendenaktion einzuläuten.

Zudem wurde der „kleine Bruder“ des IKK-Brots, der IKK-Grillweck, offiziell vorgestellt. Auch er vereint den Geschmack von Ingwer, Kleie und Kürbiskernen und eignet sich perfekt für einen Abend am „Schwenker“. Wie das Brot ist auch der Grillweck in zahlreichen saarländischen Bäckereien erhältlich.

Gesunder Landkreis

Wassergarten und Duftgarten – beides sind Themenwelten im Garten der Sinne in Merzig (Saarland). Dort fand im September der Gesundheitstag des Landkreises Merzig-Wadern statt.

Eingeleitet wurde der Tag mit einem Vortrag, in dem Gesundheits-Speaker Marc Chapoutier der Frage „Work-Life-Balance: Gibt es das wirklich?“ nachging. Unsere Bewegungs- und Entspannungsexpertinnen boten zudem zwei verschiedene Kurz-Workshops an: Im Wassergarten brachte Gesundheitsberaterin Thea Schmitt den Teilnehmern Ausgleichsübungen für das Büro näher, während Gesundheitsberaterin Heike Gläser im Duftgarten ein Achtsamkeitsseminar durchführte. Eine willkommene Abwechslung, die die Mitarbeiter des Landkreises gerne nutzten.



Neue BGM-Kooperation in Schmelz

In Pflegeeinrichtungen sind Mitarbeiter oft besonderen Belastungen ausgesetzt, sowohl körperlich als auch mental. Darum haben das Christophorus Hospiz in Schmelz und



die IKK Südwest eine BGM-Kooperation geschlossen. Gesundheit und Wohlbefinden aller Angestellten sollen im Rahmen der Zusammenarbeit gefördert werden. Zu diesem Zweck wurde zunächst ein Arbeitskreis gegründet, der anhand der aktuellen Situation Maßnahmen entwickelt, die sich an den Bedürfnissen der Beschäftigten ausrichten.

Die Kooperation unterzeichneten Prof. Dr. Jörg Loth als Vorstand der IKK Südwest sowie Hospiz-Geschäftsführer Dr. Mike Packheiser. Nach dem offiziellen Teil brachte Michael Hilgert, Inhaber der FYB-ACADEMY, den Anwesenden in seinem gleichnamigen Vortrag Wege aus der Stressfalle näher.

Traditionell gesund

Inzwischen ist der Gesundheitstag beim Wirtschaftsverband Holz & Kunststoff Saar bereits eine kleine Tradition. Denn schon seit einigen Jahren treffen die Gesundheitsberater der IKK Südwest die Mitglieder des Verbands am Tag der offenen Tür, der im September wieder in der Lehrwerkstatt in Saarbrücken von der Heydt stattfand.

Bezirksleiter Michael Thielen und Gesundheitsberaterin Ricarda Jung informierten die knapp 200 Besucher und Mitglieder rund um die Angebote und Leistungen der IKK Südwest, insbesondere in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement. Besonders gut kam der Smoothie-Stand von Miia Susanna „Suski“ Klein an. Dort konnte sich jeder nach Belieben einen eigenen Smoothie zubereiten lassen – frisch, gesund und lecker.



Wandern auf dem IKK Erlebnisweg



Wandern hat im vergangenen Jahr einen echten Boom erfahren. Kein Wunder, denn das Erleben der Natur macht richtig viel Spaß. Seit September kann man im Saarland auch mit der IKK Südwest wandern, und zwar auf dem

nagelneuen IKK Erlebnisweg, der als Teil des Fünf-Kreise-Wegs im Freizeitzentrum Finkenrech in Dirmingen beginnt und endet.



Die offizielle Eröffnung fand am 18. und 19. September im Rahmen des Festes „Herbst auf dem Finkenrech“ statt. An beiden Tagen konnten Besucher nicht nur das tolle Gelände mit seinen Spielplätzen und wunderschönen Gärten erkunden, sondern bekamen noch mehr geboten: Ein Bauernmarkt und Live-Musik warteten auf Groß und Klein. Zudem gab es auch einen Aktionsstand der IKK, an dem Interessierte ihre Gesundheit durchchecken lassen konnten.

Bewegendes Büro bei Marienhaus

Mehr Wohlbefinden durch Bewegung – das ist das Ziel der Zusammenarbeit der Zentrale der Marienhaus-Gruppe und IKK Südwest. Seit April sind die Gesundheitsexperten der IKK an 15 Standorten in Rheinland-Pfalz und im Saarland in allen Verwaltungseinheiten der Gruppe unterwegs, um dort für noch gesündere Arbeitsbedingungen zu sorgen.

Um den häufigsten „Schreibtischbeschwerden“ entgegenzuwirken – Schmerzen und Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich –, wird inzwischen konsequent auf das „Bewegende Büro“ gesetzt. Auslöser waren die Rückmeldung von Mitarbeitenden im Rahmen einer Mitarbeiterbefragung Ende 2019, die coronabedingt erst verzögert angegangen werden konnten. Nach ersten Bewegungsvorträgen im Frühsommer analysieren die Gesundheitsberater der IKK aktuell die Arbeitsplätze an den einzelnen Standorten. Gemeinsam mit den Beschäftigten erarbeiten sie dabei Tipps, wie sie ihren Arbeitsplatz bewegend gestalten und die vorhandenen Bedingungen optimal nutzen können. Abschließend steht eine übergreifende Auswertung an, die der Marienhaus-Gruppe Empfehlungen für weitere Maßnahmen in den Verwaltungsbereichen an die

Hand gibt. Aufgrund des bisherigen Erfolgs ist als nächster Schritt die Ausbildung von marienhaus-eigenen Bewegungs-Coaches geplant. Sie sollen als Ansprechpartner vor Ort das Thema weiter vorantreiben und vertiefen.



Dr. Dieter Breithecker, Vorstandsvorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., bei der Arbeitsplatzanalyse

Ehl AG ist BEM-fit



Betriebliches Eingliederungsmanagement, kurz BEM, ist ein wichtiger Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Unternehmen. Insbesondere, wenn man wie die Ehl AG als Deutschlands führender Betonsteinhersteller

fast 1.000 Mitarbeiter an 19 Standorten beschäftigt. Darum haben sich IKK Südwest und das Traditionsunternehmen aus Kruft (Rheinland-Pfalz) zu einer Kooperation zusammengesetzt. Zum einen wurden die Prozesse rund um das Eingliederungsmanagement optimiert, zum anderen ein BEM-Team gegründet und von Tanja Plattes, BEM-Beraterin der IKK Südwest, geschult. Im September fand die Ausbildung eine Würdigung, indem die neuen BEM-Berater von Michael Lichtenberger, Leiter strategisches Personalwesen der Ehl AG, in ihrer Funktion offiziell bestätigt wurden. Die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen IKK und dem Baustoffhersteller soll in verschiedenen Bereichen weiter ausgebaut werden.

Gesundes Führen leicht gemacht

Gutes Führen hat eine große Bedeutung für die Gesundheit der Mitarbeiter – das hat insbesondere das vergangene anderthalbe Jahr gezeigt, das viele unter Corona-Einschränkungen oder im Homeoffice verbracht haben. Darum bieten wir als Krankenkasse mit Schwerpunkt auf Betrieblichem Gesundheitsmanagement bereits seit einigen Jahren Seminare zu gesundem Führen als Schlüsselkompetenz an.



entstehen kann – beispielsweise durch Kosten-, Zeit- oder Termindruck. Aber auch die Vorbereitung und Gestaltung von Mitarbeitergesprächen oder die Formulierung von Zielvereinbarungen sind Themen, die den teilnehmenden Führungskräften von Uli Hoffmann, Experte des Instituts für Gesundheitsförderung, anhand von Praxisbeispielen nähergebracht werden.

Uli Hoffmann, Institut für Gesundheitsförderung

Die Veranstaltungen, für die sich Interessierte einfach über unsere Webseite anmelden können, behandeln verschiedene Situationen, in denen im Büroalltag Stress

KiTa gGmbH ist ein „Gesundes Unternehmen“

Bereits seit 2018 arbeiten die Katholische KiTa gGmbH in Trier und die IKK Südwest in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement zusammen; in dieser Zeit wurden unter anderem ein Steuerkreis und regionale Arbeitskreise entwickelt. Zudem gab es ein vielfältiges Angebot von Seminaren und Vorträgen zu Themen rund um die Gesundheit am Arbeitsplatz.

Im August hat die IKK dem Betrieb die Auszeichnung „Gesundes Unternehmen“ verliehen. Mit dem Zertifikat bescheinigen wir Unternehmen, dass sie sich vorbildlich um die Gesundheit ihrer Beschäftigten kümmern – die KiTa gGmbH ist hierfür ein perfektes Beispiel. Die Übergabe an Geschäftsführer Konrad Berg (2. v. l.) erfolgt in einer kleinen Zeremonie durch Leiter Markt Georg Becker (r.) und BEM-Beraterin Tanja Plattes (2. v. r.).



Gutes Betriebsklima zur Chefsache machen



v. l. n. r. Petra Nasko, Edda von Spiegel, Natascha Callebaut, Norbert Arnold

Wenn es zu Konflikten im Kollegenkreis kommt, sind Vorgesetzte in der Verantwortung. Ein guter Umgang mit solchen Situationen kommt nicht automatisch mit dem Erreichen einer Führungsposition, er kann aber erlernt werden. Aus diesem Grund haben sich die Museumslandschaft Hessen Kassel und die IKK Südwest zusammengetan, um in Seminaren das Thema „Gesundes Führen“ anzugehen.

Schlösser verwalten. Gärten gestalten. Kunstschätze erhalten. Denkmalpflege in all ihren Facetten gehört bei der Museumslandschaft Hessen Kassel (MHK) zum Tagesgeschäft. So kümmert sich die Dienststelle des Landes Hessen im nördlichen Teil des Bundeslandes um den Erhalt und die Weiterentwicklung von drei prächtigen Barock-Residenzen, sechs Museen und drei historischen Gärten. Insbesondere das UNESCO Welterbe Bergpark Wilhelmshöhe will gehegt und gepflegt werden. Wer durch den 246 Hektar großen Landschaftsgarten flaniert – vorbei an Fürsten-Schloss, Wasserspielen, Kaskaden und Herkules-Figur –, der fühlt sich wie auf einer Reise zurück ins Jahr 1700, in die Blütezeit des Absolutismus.

Heute, rund 320 Jahre später, sind 270 Menschen unter dem Dach der MHK damit beschäftigt, dieses kulturhistorische Erbe für die Nachwelt zu erhalten. Menschen unterschiedlichster Berufsgruppen – von der Restauratorin bis zum Landschaftsgärtner, vom Historiker bis zur Museumspädagogin, von der Bürokräftin bis zur Aufsicht an der Museumskasse. Eine heterogene Belegschaft mit unterschiedlichen Persönlichkeiten, Interessen und Qualifikationen, verteilt auf die drei Standorte Kassel, Calden und Bad Wildungen.

Diese Vielfalt im Personal eröffnet einerseits Chancen, birgt andererseits aber auch ein gewisses Konfliktpotenzial. Auslöser sind meist banale Streitfragen: Wer darf wann seinen Jahresurlaub nehmen? Wer übernimmt welche Schicht? Wer kümmert sich um welches Projekt? Die Folge solcher Auseinandersetzungen, die im schlimmsten Fall in Mobbing enden, können psychische Belastungen wie Stress, Burn-out oder Depressionen sein.

Wie aber verhalte ich mich als Führungskraft in solch einer Situation? Kehre ich die Konflikte unter den Teppich oder bitte ich die Streithähne zum persönlichen Gespräch? Und wie schaffe ich es, negative Gefühle in positive Energie umzuwandeln? All dies war Gegenstand mehrerer Führungskräfte-Seminare, die die MHK in Kooperation mit der IKK Südwest und dem Eichenberg Institut durchführte.

Seminarteilnehmerin Natascha Callebaut (49) leitet seit knapp einem Jahr das Ressort Kommunikation der MHK. Natürlich sei sie stets um ein gutes Miteinander innerhalb ihres achtköpfigen Teams bemüht, betont sie. Dies funktioniere bislang sehr gut. Dennoch gebe es auch hier immer mal wieder kleinere Konflikte, die offen angesprochen und gelöst werden wollen.

„Meinungsverschiedenheiten gehören zum Arbeitsalltag einfach dazu“, so die Kommunikations-Chefin. Umso wichtiger sei der aktive Umgang mit Streitigkeiten. Nur so könne es gelingen, dass alle im Team an einem Strang ziehen, motiviert und mit Freude ihr Bestes geben. Dies stärke überdies die psychische Mitarbeitergesundheit, vermeide negative Stressgefühle, fördere die Leistungsbereitschaft jedes Einzelnen und steigere damit letztlich den Erfolg des Unternehmens. Das hat die MHK erkannt und bereits Ende 2007 damit begonnen, gemeinsam mit der IKK Südwest die Mitarbeitergesundheit systematisch zu verbessern.

Tatsächlich lässt sich mithilfe von Betrieblichem Gesundheitsmanagement vieles bewegen und bewirken, wie IKK-Gesundheitsberaterin Petra Naske betont: „Wer sich am Arbeitsplatz wohlfühlt und seine Tätigkeit in einem positiven Arbeitsumfeld verrichtet, ist motivierter, produktiver und fühlt sich seinem Arbeitgeber stärker verbunden. Das wirkt sich positiv aufs gesamte Betriebsklima aus, obendrein sinken die Krankenstände.“

In Sachen BGM geht die MHK mit gutem Beispiel voran und hat hierfür eigens einen Arbeitskreis ins Leben gerufen. Es folgten Arbeitsplatzbegehungen, individuelle Fitness-Checks, Rückenschulungen, Entspannungskurse sowie Work-Life-Balance- und Führungskräfte-Seminare. 35 Vorgesetzte wurden bis dato rund ums Thema „Gesundes Führen“ gecoacht.

Die Beschäftigten, so zeigen interne Befragungen, nehmen die BGM-Angebote der IKK Südwest, ihres Gesundheitspartners in der Region, dankbar an.

Auch Prof. Dr. Martin Eberle, Direktor der MHK, lobt die gute Zusammenarbeit mit der IKK Südwest:

„Wir sind immer wieder begeistert von der unkomplizierten Abstimmung der gemeinsamen Projekte, den positiven Impulsen für unsere tägliche Arbeit und der Qualität der angebotenen Seminare. All dies hilft uns dabei, unsere Arbeit zum Wohle der Besucherinnen und Besucher unserer Parks, Schlösser und Museen so gut wie möglich zu machen.“



Prof. Dr. Martin Eberle, Direktor der MHK

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

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

☎ 0800/0 119 000
 🌐 bgm.ikk-suedwest.de



Wenn der Firmenchef mit gutem Beispiel voranläuft ...

Stress, Termine, Kostendruck: Autohändler Boris Mertel (46) aus Bad Dürkheim kannte in seinem Job als Geschäftsführer jahrelang nur die Überholspur. Bis ihm der eigene Körper einen Warnschuss verpasste. Nach überstandener Erkrankung achtet der Firmenchef viel bewusster auf die eigene Fitness – und die Gesundheit seiner Mitarbeiter.

Frank Krämer (l.), Marina Tremmel und Boris Mertel sind ein gutes Team, wenn es um die Gesundheit geht



Den 11. Juli 2017 wird Boris Mertel nie vergessen. „An diesem Tag“, so der Autohändler aus Bad Dürkheim, „hat mir der liebe Gott ein zweites Leben geschenkt.“ Das mag pathetisch klingen, trifft es aber auf den Punkt. Als er damals mit 40° Fieber und starken Bauschmerzen zum Arzt ging, beruhigte er sich noch selbst: „Wird schon nichts Schlimmes sein ...“

Die Untersuchungen ergaben aber etwas anderes: Der Blinddarm war geplatzt – er schwebte in akuter Lebensgefahr. Per Rettungswagen mit Notarzt wurde er schnellstens ins Klinikum Ludwigshafen gefahren, wo eine sechsstündige Not-OP folgte, da zusätzlich noch eine Lungenembolie aufgetreten war. „Weniger als 10 Prozent überleben einen solch riskanten Eingriff“, erzählt Mertel. Doch er übersteht die Operation und das danach folgende künstliche Koma.

Spätestens da wurde dem Firmenchef klar: Ich muss mein Leben gründlich ändern. Inzwischen hat er zehn Kilo abgespeckt und achtet auf gesunde Ernährung: weniger Fleisch, kaum Alkohol, viele Vitamine und Vollwertkost. Und er treibt wieder regelmäßig Sport – Mountainbike und Fitnessstudio stehen genauso auf dem Programm wie Joggen. Sein großes Ziel: Den bekannten Weinstraßen-Halbmarathon am 10. April 2022 komplett durchzulaufen. „Auf die eigene Gesundheit achten, das musste ich erst lernen. Hier hatte meine Krankheitsgeschichte auch was Gutes.“

Diese Lehren hat er nicht nur für sein eigenes Leben gezogen, sondern setzt sie nun auch bei seinen 18 Beschäftigten um. So möchte er sie – vom Verkaufsberater bis zum Kfz-Mechatroniker, von der Buchhalterin bis zum Lageristen – stärker für das Thema „Prävention“ sensibilisieren. Hierfür hat er die IKK Südwest ins Boot genommen. Zusammen mit deren Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement setzt er nun regelmäßig gesunde Impulse.

Zum Beispiel während des Praxis-Workshops „Wege aus der Stressfalle“ unter Federführung von Michael Hilgert. Der Master-Trainer und Diplom-Sportlehrer aus dem saarländischen Neunkirchen macht darin anhand zahlreicher Beispiele deutlich, wie sich Stressfaktoren im Joballtag, aber auch im Privatleben, gezielt minimieren lassen – und letztlich zu einem gesünderen, produktiven Arbeitsklima führen.

Auf große Resonanz stieß auch der „Backpower“-Kurs, in dessen Rahmen die Beschäftigten ihre Rückengesundheit stärken konnten. Obendrein nahmen die IKK-Experten den Fitness-Level jedes einzelnen Mitarbeiters genauer unter die Lupe. Mittels Messung der Körperzusammensetzung wurde auf Wunsch präzise ermittelt, wie sich das Verhältnis zwischen Körpergewicht, Fettanteil, Muskelmasse und Wasserhaushalt gestaltet.

Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, schaut immer wieder gern in dem mittelständischen Betrieb vorbei und freut sich, dass alle Mitarbeiter so gut mitziehen – nicht zuletzt, weil auch der Firmenchef in Sachen Gesundheit mit gutem Beispiel voranläuft. „Die Beschäftigten sind regelrecht begeistert von unseren Vorsorgemaßnahmen und rufen mich regelmäßig an, wenn ihnen Fragen – beispielsweise zum Thema ‚Ernährung‘ – unter den Nägeln brennen. Natürlich stehe ich dann gern mit Rat und Tat zur Seite. Durch unser BGM-Programm hat nicht nur der Chef, sondern auch die gesamte Belegschaft erkannt, wie wichtig der Lebensstil für die Gesundheit ist.“

Währenddessen fiebert IKK-Bezirksleiter Frank Krämer bereits dem 10. April 2022 entgegen. „Beim Weinstraßen-Halbmarathon werden wir Herrn Mertel natürlich kräftig anfeuern.“

Immer erreichbar aber nie richtig

Moderne Technologien haben unseren Arbeitsalltag in den vergangenen Jahren erheblich erleichtert und effizienter gemacht. Die mögliche Kehrseite der Medaille: digitaler Stress! Forscher des renommierten Fraunhofer-Instituts für Angewandte Informationstechnik FIT haben nun untersucht, wie belastend der Einsatz digitaler Technologien am Arbeitsplatz sein kann. Und zeigen auf, wie wir uns vor gesundheitlichen Risiken im Betrieb schützen können.

Die Augen flimmern, der Schädel brummt, der Rücken schmerzt. Wer tagein, tagaus E-Mails schreibt, Excel-Tabellen erstellt und Dienstpläne am Computer bearbeitet, der kennt diese Beschwerden nur allzu gut. Doch wie sehr belasten Online-Meetings und Handy-Nachrichten Körper und Seele? Wie verbreitet ist digitaler Stress in Unternehmen? Und was kann ich tun, um meine Mitarbeiter und mich vor gesundheitlichen Gefahren zu schützen?

Antworten darauf liefert die Studie „Gesund digital arbeiten?!“ von der Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT unter der Federführung von Prof. Dr. Henner Gimpel. Gemeinsam mit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sowie dem Betriebswirtschaftlichen Forschungszentrum für Fragen der mittelständischen Wirtschaft wurden hierfür mehr als 5.000 Erwerbstätige zum Thema „Digitaler Stress“ befragt.

Das Ergebnis: Ein Fünftel aller Arbeitnehmer sieht sich im Joballtag auf die eine oder andere Art und Weise starkem bis sehr starkem digitalen Stress ausgesetzt. Häufigste Folgen für die Betroffenen: Kopfschmerz, Schlafstörun-

gen, allgemeine Müdigkeit, körperliche und emotionale Erschöpfung.

Erfahrungen, die auch Miriam Meckel in ihrem Buch „Das Glück der Unerreichbarkeit“ darlegt. Irgendwann habe die tägliche Nachrichtenflut ihr Leben komplett in Beschlag genommen, berichtet die Wissenschaftsautorin. So blieb ihr immer weniger Zeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Dinge in Ruhe zu durchdenken. Meckel schreibt dazu in ihrem Buch: „Ich war immer online, immer auf Stand-by und immer erreichbar. Aber ich war eigentlich nie mehr richtig da.“

Leiden die Mitarbeiter unter digitalem Stress, kann das auch Folgen für den Arbeitgeber haben. So gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, dass stark gestresste Arbeitnehmer schlechtere Leistungen erbringen, generell unzufriedener sind und öfter mit dem Gedanken spielen, sich einen neuen Job zu suchen beziehungsweise den Beruf ganz zu wechseln.

Digitaler Stress hat viele Facetten

Im Rahmen der Studie „Gesund digital arbeiten?!“ konnten zwölf verschiedene Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit identifiziert werden: Dazu gehört beispielsweise der gefühlte Zwang zur Omnipräsenz, also die Entgrenzung zwischen Job und Privatleben sowie das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Als stressig wird ebenfalls die Tatsache empfunden, immerfort durch digitale Nachrichten in seiner Konzentration gestört zu werden. Besonders belastend ist auch der „Big-Brother-Faktor“, also das Empfinden, eine „gläserne Person“ zu sein, deren Leistung man rund um die Uhr überwachen kann. Zu guter Letzt haben viele Arbeitnehmer das Gefühl, von der Datenlawine förmlich überrollt zu werden. So sorgt die tägliche Flut an E-Mails dafür, dass wir alle denken, noch mehr und noch schneller arbeiten zu müssen.

nbar, ig da

Ob sich durch diese Hamsterrad-Situation die Produktivität steigern lässt, darf bezweifelt werden. So hat der Elektronikhersteller Plantronics ermittelt, dass ein Angestellter allein zwei Stunden pro Tag mit dem Schreiben und Beantworten von überflüssigen E-Mails verbringt. Und die New Yorker Technologiefirma rechnet vor, dass die US-Volkswirtschaft durch die ständigen Störungen am Arbeitsplatz jährlich 588 Milliarden Dollar verliert.

Was also können Firmenchefs tun, um ihre Mitarbeiter vor gesundheitlichen Risiken zu schützen, die die Digitalisierung mit sich bringt?

Prof. Dr. Henner Gimpel rät dazu, die Arbeitnehmer mitzunehmen, wenn neue Technologien im Betrieb zum Einsatz kommen sollen – das dürfe nicht von oben herab geschehen. Vielmehr sei offene Kommunikation gefragt, um gegenüber der Belegschaft die Vorteile der neuen Technologien erlebbar zu machen. Dies gelinge beispielsweise durch praxisnahe, spannende Schulungen. Wichtig seien auch Ansprechpartner, die bei Fragen und Problemen zur Nutzung weiterhelfen. Überhaupt sei eine gute Beziehung zwischen Mitarbeiter und Vorgesetztem elementar.

Fazit der Forscher: „Je mehr sich die Erwerbstätigen von ihrer Führungskraft unterstützt oder verstanden fühlen, desto geringer ist der digitale Stress.“

Digitaler Stress entsteht, ...

- JE** mehr digitale Geräte genutzt werden.
- JE** mehr sich ein Mitarbeiter „gläsern“ fühlt.
- JE** mehr die Leistung des Mitarbeiters überwacht wird.
- JE** öfter man in seinen Abläufen unterbrochen wird.
- JE** größer die Datenflut ist.
- JE** weniger die eigene Rolle im Betrieb klar definiert ist.
- JE** mehr das Gefühl herrscht, immer erreichbar sein zu müssen.
- JE** komplexer die Aufgaben werden.
- JE** weniger Erfolgserlebnisse sich einstellen.

Digitaler Stress kann vermieden werden, ...

- INDEM** man „privat“ und „beruflich“ möglichst trennt – zum Beispiel durch unterschiedliche Endgeräte und E-Mail-Adressen.
- INDEM** Sie Ihre Mitarbeiter möglichst nicht an Wochenenden oder nach Feierabend kontaktieren.
- INDEM** Ihre Mitarbeiter bei Meetings und in der Mittagspause ihre Smartphones wegpacken.
- INDEM** Sie Ihre Mitarbeiter dazu anhalten, akustische und optische Signale von Smartphone und PC auszuschalten.
- INDEM** Mitarbeiter und Vorgesetzte einen vertrauensvollen Umgang pflegen.
- INDEM** Mails nicht einzeln, sondern gebündelt zu festen Tageszeiten bearbeitet werden.
- INDEM** man Prioritäten setzt. Nicht wegen jeder Mailbox-Nachricht muss man alles stehen und liegen lassen und seine Arbeitsabläufe unterbrechen.
- INDEM** Probleme rund um dieses Thema offen angesprochen werden.



Im Rahmen unseres BGM unterstützen wir Sie und Ihre Mitarbeiter unter anderem zum Thema „Stress und Entspannung“. Viele weitere Präventionsangebote finden Sie auf unserer BGM-Webseite:

bgm.ikk-suedwest.de

Den Faktor Mensch nicht vergessen

Dass digitalisierte Arbeitswelten die Psyche von Angestellten erheblich belasten, ist klar. Arbeitgeber können dennoch dafür sorgen, dass Beschäftigte ihren Joballtag sicher und gesund meistern.

Video-Meetings und Daten-Wolken, Kollaborationen und künstliche Intelligenz. Keine Frage: Der rasante Wandel in unserer Arbeitswelt eröffnet viele Chancen und kann dazu beitragen, Prozesse zu automatisieren, Projekte zu skalieren, Abläufe zu perfektionieren und Kosten zu reduzieren.

Doch der digitale Fortschritt birgt auch Risiken. Vor allem, wenn bei aller Technikbegeisterung der Faktor Mensch auf der Strecke bleibt. Denn je mehr Technologie im Unternehmen Einzug hält, umso eher fühlen sich Beschäftigte überfordert, ausgegrenzt, abgehängt oder ausgebrannt. Das kann frustrieren, demotivieren, im schlimmsten Fall sogar psychisch krank machen. Hier sind die Arbeitgeber gefordert, die Interaktion von Mensch und Maschine möglichst gesund zu gestalten.

Die Probleme, die auftreten können, sind vielfältig und hängen nicht selten von der Art der Arbeit ab, die verrichtet wird. So kann es vorkommen, dass Mitarbeiter das Gefühl haben, nicht zu wissen, was sie an einem Tag eigentlich geleistet haben. Die Ergebnisse ihrer PC-Tätigkeit lassen sich nicht greifen, es mangelt an Feedback, Erfolgserlebnissen, sichtbaren Resultaten. Resultat ist, dass die Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit angezweifelt wird.

Eine geeignete Gegenmaßnahme ist das Etablieren regelmäßiger Rückmeldungen, um Wertschätzung auszudrücken. Das kann auch mit elektronischen Tools unterstützt werden – ein direktes Lob vom Vorgesetzten ist aber nicht zu übertreffen.

Ebenso kann es zu einem Gefühl der Überforderung kommen, nicht zuletzt für ältere Arbeitnehmer. Dazu gesellt sich nicht selten die Angst, jüngere Kollegen um Rat zu fragen. Es entsteht das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Wenn keine Maßnahmen ergriffen werden, steht am Ende die Angst um den eigenen Arbeitsplatz.

Hier hilft es, von Beginn an eine Kultur zu etablieren, die Fehler toleriert und Nachfragen nicht nur erlaubt, sondern fördert. Zudem sollte die Digitalkompetenz durch kontinuierliche Schulungen gestärkt werden. Auch interne Ansprechpartner, die bei Problemen mit digitalen Medien weiterhelfen, sind sinnvoll und können in solchen Fällen Hindernisse abbauen.

Ebenso kann eine zu hohe Komplexität zu Beschwerden bei den Mitarbeitern führen. Wenn der Eindruck entsteht, dass für jeden Arbeitsvorgang ein anderes Tool genutzt werden muss, wird das leicht als mühsam, umständlich und zeitraubend wahrgenommen und führt zu wachsendem Verdruss. Gezielte Schulungen oder Newsletter mit Tipps und Tricks rund um die intern genutzte Technik können hier Abhilfe schaffen.

Fazit: Der Erfolg eines Unternehmens hängt nicht allein vom technologischen Fortschritt ab. Wichtig ist, die Menschen auf diese Reise mitzunehmen. Dies kann durch gezielte Schulungen, eine Kultur der Wertschätzung, offene Kommunikation, praxisnahe Organisationsstrukturen und feste Ansprechpartner bei technischen Problemen gelingen.

Quelle: Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit (2020)

**GESUNDHEIT FÜR
IHR UNTERNEHMEN.**

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!

BALANCE

JOCHEN KLEK

Gesundheitsberater

Mit unseren
BGM-Angeboten
Herausforderungen
bewältigen und
Krisen meistern.

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

Jetzt alle Angebote zum Umgang mit Corona
entdecken unter bgm.ikk-suedwest.de

ikk
Südwest

JOBaktiv
Betriebliches Gesundheitsmanagement