

360°

Wer bucht, der findet

Gesundheitsförderung
per Mausklick

Gesundes Führen

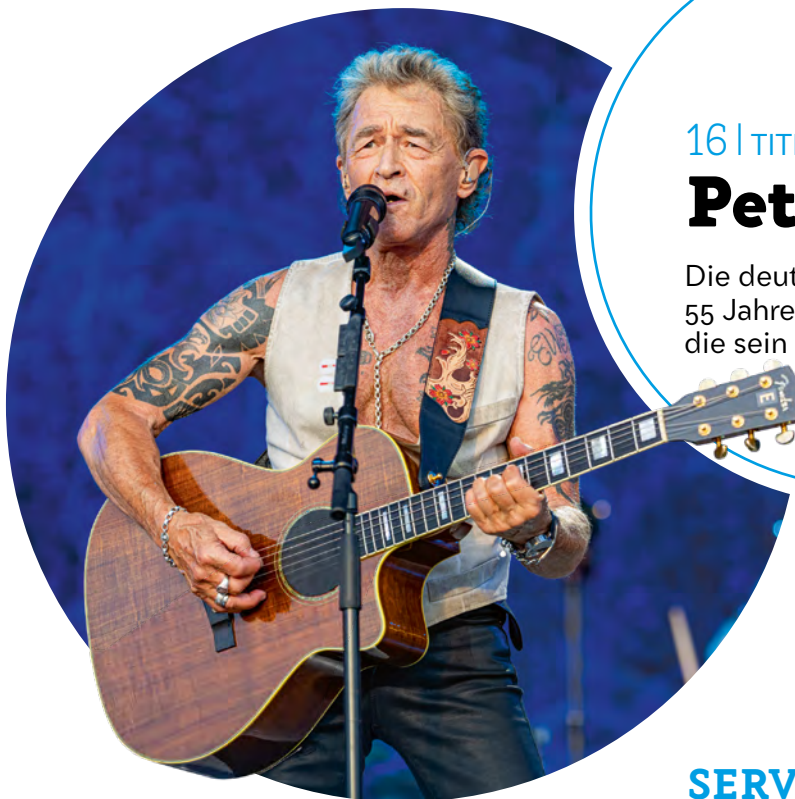
Mit Wertschätzung
und Vertrauen zum Ziel

„Mir wurde klar: Es musste sich etwas ändern“

Rocklegende Peter Maffay im Interview



INHALT



16 | TITELTHEMA

Peter Maffay

Die deutsche Rocklegende im Gespräch über 55 Jahre Adrenalin pur und die eine Fehldiagnose, die sein Leben veränderte

SERVICE

4 | UNSER VERWALTUNGSRAT:
Keine kurzfristigen Lösungen
erkennbar

6 | Ein starkes Zeichen
der Solidarität

7 |



Nigel Nagel NOW

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, Mike Dargel, Torsten Nenko • 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:** 65.000 **ERSCHEINUNGSWEISE:** Zweimal jährlich **VERBREITUNG:** Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland **BILDNACHWEIS:** IKK Südwest, ©stock.adobe.com, ©istockphoto.com, Privat, Agentur Märchenland, Andreas Ortner, Jennifer Többsen © Red Rooster, Ralph Larmann, Wolfgang Claus, Frank Blanke, Jennifer Weyland **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.

20 | Frühjahrsputz –
aber im Kopf



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

8 | Wer bucht, der findet

10 | Basisarbeit, die sich lohnt!

12 | Suchtverhalten
am Arbeitsplatz



Von der Kraft
gesunder Führung

22 | Bei der Hitze!



24 | In Sachen Gesundheit
läuft der Motor rund

26 | Märchenstunde gegen
das Vergessen

AUS DER REGION

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



Liebe Leserinnen und Leser,

„Verantwortung für Deutschland“ prangt auf dem Koalitionsvertrag von CDU, CSU und SPD. Entsprechend hoch sind die Erwartungen an die neue Regierung, und das zu Recht, denn groß sind die Herausforderungen, vor denen Deutschland steht. Im besonderen Maße trifft dies auf unser Gesundheitssystem zu. Stabile Beiträge und eine gute, sichere und vor allem bezahlbare Versorgung sollten dabei im Mittelpunkt der Anstrengungen stehen.

Leider bleibt der Koalitionsvertrag von CDU, CSU und SPD weit hinter den Erwartungen zurück. Sie als Arbeitgeber brauchen, genau wie unsere Versicherten, Verlässlichkeit, die die bislang angedachten Vorhaben bei Weitem nicht bieten. Insbesondere sind keine konkreten Lösungen enthalten, wie der inzwischen toxische Anstieg der Sozialversicherungsbeiträge wirksam gestoppt werden kann. Allein der Verweis auf eine Kommission, die 2027 erste Ergebnisse vorlegen soll, ist eindeutig zu spät. Wie unser Verwaltungsrat das Koalitionspapier bewertet, lesen Sie auf den nächsten beiden Seiten.

Zudem erwarten Sie viele weitere Themen in Ihrem Magazin. Von Hilfe bei Suchtverhalten am Arbeitsplatz über die Kraft gesunder Führung bis hin zu praktischen Tipps für die heißen Tage des Jahres bieten wir Nützliches für Ihren Arbeitsalltag. Und nicht zuletzt gewährt Ihnen die deutsche Rocklegende Peter Maffay einen Einblick in einen besonderen Moment seines Lebens, der uns allen vor Augen führt, wie wichtig die eigene Gesundheit wirklich ist.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst,

Prof. Dr. Jörg Loth

Daniel Schilling





Keine kurzfristigen Lösungen erkennbar

Vor der Bundestagswahl hatte die IKK Südwest vor allem zwei Themen ausgemacht, die für die Zukunft des deutschen Gesundheitswesens essenziell sind: die Finanzierung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und die medizinische Versorgung der Bürger. Inzwischen liegt der Koalitionsvertrag vor. Kann er die Erwartungen erfüllen?

Unsere Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen. Darauf weist die IKK Südwest bereits seit Jahren hin und hat deshalb zuletzt vor der Bundestagswahl im Februar zusammen mit allen anderen Innungskrankenkassen Reformen eingefordert. Das gemeinsame Papier machte konkrete Vorschläge, wie eine zukunftsfähige GKV

gestaltet werden kann, und skizzierte, welche Maßnahmen dafür notwendig sind.

Ein Blick auf den Koalitionsvertrag von CDU, CSU und SPD enttäuscht: Die Koalitionäre bleiben in praktisch allen Punkten weit hinter den Erwartungen zurück. Vor allem

im Vergleich zum Papier der Arbeitsgruppe „Gesundheit und Pflege“, die im Vorfeld verhandelte, fehlt eine Vielzahl konkreter Maßnahmen.

Finanzierung als große Aufgabe

Nach den historischen Beitragssatzerhöhungen in der Gesetzlichen Krankenversicherung zu Beginn des Jahres ist klar: Die Finanzierung der GKV stellt eine der größten Aufgaben der Bundesregierung dar. Daher überrascht, dass viele Punkte aus dem Papier der Arbeitsgruppe, die die Arbeitgeber und die Versicherten konkret entlastet hätten, im Koalitionsvertrag nicht mehr enthalten sind. Weder die Übernahme der Beiträge für Bürgergeldempfänger durch den Bund – immerhin rund 10 Milliarden Euro – noch die dynamische Anpassung des Bundeszuschusses haben es in die finale Übereinkunft der Regierungsparteien geschafft. Der Verweis auf eine Kommission aus Fachleuten, deren Ergebnisse 2027 vorliegen sollen, scheint wieder ein Spiel auf Zeit zu sein.

Lediglich die von der IKK Südwest geforderte Nutzung des Sondervermögens Infrastruktur zur Finanzierung der Krankenhausstrukturreform findet sich im Koalitionsvertrag. Gerade wenn die Koalitionäre hohe Defizite einräumen und beteuern, die GKV langfristig bei hoher Qualität und hohem Leistungsniveau stabilisieren zu wollen, greifen die Vorschläge viel zu kurz. „Wieder einmal scheint es, dass die Politik anstatt auf langfristige Lösungen und Reformen auf kurzfristige Maßnahmen setzt. Es drängt sich der Anschein von Flickschusterei auf – wir haben hier wesentlich mehr erwartet“, erklärt Gerd Benzmüller, Vorsitzender des Verwaltungsrats auf Arbeitgeberseite.



Gerd Benzmüller

Medizinische Versorgung sicherstellen

Um die medizinische Versorgung der Bürger zu sichern und zu verbessern, setzen CDU, CSU und SPD vor allem auf die Einführung eines verbindlichen Primärarztsystems. Das bedeutet, dass Patienten – mit wenigen Ausnahmen – zuerst ihren Hausarzt aufsuchen, bevor sie Fachärzte konsultieren. Gleichzeitig sollen die Wartezeiten auf Facharzttermine verringert werden, indem sie durch die Kassenärztlichen

Vereinigungen vermittelt werden. Eine deutlich bessere Verzahnung von stationärer und ambulanter Versorgung ist ebenfalls vorgesehen.

Allerdings fehlt der Bereich der Notfallversorgung fast komplett. Hier besteht zwingend Handlungsbedarf, da die geplante Notfallreform aufgrund des Scheiterns der Vorgängerregierung nicht zustande kam. Die knappe Zusicherung, entsprechende Gesetze zur Notfallreform auf den Weg zu bringen, wird der Dringlichkeit bei Weitem nicht gerecht.



Ralf Reinstädler

„Auch im Bereich der medizinischen Versorgung muss man den Koalitionären bescheinigen, dass sie wichtige Reformen nicht konsequenter angehen. Das Setzen auf ein Primärarztmodell mag Vorteile bringen. Klare Aussagen zur notwendigen digitalen Unterstützung eines solchen Modells fehlen aber. Ob es damit ausreicht, die aktuelle Problematik rund um die Terminvergaben zu verbessern, bleibt abzuwarten“, mahnt Ralf Reinstädler, Vorsitzender des Verwaltungsrats auf Versichertenseite.

Zu kurz gedacht

„Insgesamt bleibt die Koalition mit ihren geplanten Vorhaben weit hinter den Erwartungen an eine echte, nachhaltige Systemreform zurück“, sind sich Benzmüller und Reinstädler einig. Die wenigen vorhandenen konkreten Ansätze können zwar den ein oder anderen Effekt auslösen, es fehlt aber an einer verlässlichen Langzeitperspektive. „Den Verweis auf die Expertenkommission begrüßen wir zwar, es sind jedoch zuvor klare und sofortige Entscheidungen zur Stabilisierung der GKV notwendig. Der Wille zu einer tiefgreifenden Reform ist im Koalitionsvertrag leider nicht erkennbar. Wir hätten uns deutlich mehr Mut von den politischen Entscheidern gewünscht – vor allem im Sinne von Arbeitgebern und Versicherten.“



Mehr zum Verwaltungsrat:



Ein starkes Zeichen der Solidarität

Die Unterstützer und Initiatoren mit den familienpolitischen Abgeordneten des Deutschen Bundestages (vorne links die saarländische Abgeordnete Josephine Ortleb), mit Natascha Sagorski (5. v. l.) und IKK-Südwest-Chef Prof. Dr. Jörg Loth (5. v. r.)

Was vor rund drei Jahren mit einer Petition begann, ist nun endlich politische Realität: Der Bundestag hat mit Ja zum gestaffelten Mutterschutz nach Fehlgeburten gestimmt. Auch für die IKK Südwest, die sich mit ihren Partnern für die Rechte betroffener Frauen starkgemacht hat, ist dieser Beschluss ein großer Erfolg.

Wer eine Fehlgeburt erleidet, braucht Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten. Die bis heute gültigen Mutterschutzregelungen werden diesem Umstand allerdings alles andere als gerecht. Einen gesetzlichen Anspruch auf Mutterschutz nach einer Fehlgeburt hat bislang nur, wer die 24. Schwangerschaftswoche erreicht hat oder wessen Kind ein Gewicht von mindestens 500 Gramm aufweist. Dabei wird die Mehrheit der sogenannten Sternenkinder – Kinder, die vor oder während der Geburt versterben – bereits zeitlich vor jener definierten Frist im Krankenhaus entbunden, wie eine Analyse der IKK Südwest gezeigt hat. Zudem ist die strikte Festlegung einer Grammzahl, die darüber entscheidet, welche Frau einen Anspruch auf Mutterschutz hat und welche nicht, als überaus fragwürdig zu betrachten, gerade angesichts der physischen und psychischen Belastungen, die eine Fehlgeburt mit sich bringt.

Für die berufstätigen Frauen, die durchs Raster fallen, kommt nur noch eine Krankschreibung in Betracht. Die ist aber keinesfalls garantiert, sondern abhängig von der Einschätzung des behandelnden Arztes. Nicht selten wird hier zuungunsten der Patientin entschieden.

Auch Natascha Sagorski (40) wurde nach ihrer Fehlgeburt im Jahr 2019 gesagt, sie solle am nächsten Tag wieder arbeiten gehen. Eine Erfahrung, die sie zu ihrer Petition für einen gestaffelten Mutterschutz veranlasste, welche sie 2022 beim Bundestag einreichte, um weiteren betroffenen Frauen ähnliche Erfahrungen zu ersparen. Die IKK Südwest

unterstützte die Petition und machte sich mit eigenen Aktivitäten und Initiativen gemeinsam mit dem IKK e. V. und dem SternenEltern Saarland e. V. für die Rechte der Betroffenen stark. Und das mit Erfolg. Ganz entscheidend hierfür war auch das Engagement der saarländischen Ministerpräsidentin Anke Rehlinger, der Abgeordneten Josephine Ortleb sowie der Landesregierung.

Neues, erweitertes Schutzangebot für Sternemütter

Am 30. Januar dieses Jahres hat der Bundestag einem Gesetzentwurf, der einen gestaffelten Mutterschutz nach einer Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche vorsieht, einstimmig zugestimmt. Hiernach haben Frauen Anspruch auf eine Schutzfrist von bis zu zwei Wochen, wenn die Fehlgeburt zwischen der 13. und 16. Schwangerschaftswoche eintritt. Bei einer Fehlgeburt ab der 17. Woche wird die Schutzfrist auf sechs Wochen ausgeweitet, ab der 20. Woche besteht ein Anspruch auf acht Wochen Mutterschutz. Die neue Regelung tritt zum 1. Juni 2025 in Kraft.

„Die Entscheidung des Bundestages ist ein starker Erfolg für alle Frauen, die nach einer Fehlgeburt in einer ohnehin schweren Zeit zusätzlichen Schutz und Unterstützung brauchen“, zeigt sich IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der bei der Abstimmung vor Ort im Bundestag war, erfreut über die Beschlussfassung. Dies signalisiere eine starke gesellschaftliche Solidarität in schwierigen Lebensphasen.

NigelnagelNOW



IKK Südwest
NOW
www.ikknow.de

Gute Nachrichten für Ihre Azubis und dual Studierenden: Unser Bonusprogramm IKK NOW hat jetzt noch mehr drauf! Und macht es so einfach wie nie, einen gesunden Lifestyle zu leben und gleichzeitig ordentlich Cashback abzusahnen.

Mit unserer Gesundheit ist es wie mit einem Muskel: Erst durch stetes Training entfaltet sich sein volles Kraftpotenzial. Wer also auf lange Sicht fit und gesund bleiben will, muss am Ball bleiben. Sich regelmäßig bewegen. Für eine ausgewogene Ernährung sorgen. Und zwischendurch immer wieder effektiv entspannen.

Mit IKK NOW können wir Ihre Azubis und dual Studierenden dabei jetzt noch besser unterstützen. So bietet unser Bonusprogramm spannende und abwechslungsreiche Challenges, die zu einem gesunden Lifestyle motivieren. Jede absolvierte Challenge bringt dabei nicht nur mehr Power und Wohlfühl in den Alltag Ihrer jüngsten Mitarbeiter, sondern auch Cashback aufs Konto. Bis zu 300 Euro im Jahr sind so drin. Wer muss da noch lange überlegen?

Prävention digital? Phänomenal!

10 Tage hintereinander mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken. Sieben verschiedene Obst- und Gemüsesorten im Monat zu sich nehmen. 150.000 Schritte in 30 Tagen

machen. Das sind nur einige der Herausforderungen in Sachen Prävention, die auf die Teilnehmer unseres Bonusprogramms warten.

An unseren Challenges können Ihre Azubis und dual Studierenden ganz easy online teilnehmen. Einfach die IKK-NOW-App im App Store oder bei Google Play downloaden und schon kann's losgehen!

Stark für die Region!

Aber nicht nur online, auch abseits der digitalen Welt sind wir für Ihre Azubis und dual Studierenden da. So können Ihre jüngsten Mitarbeiter die NOW-Community live und in Farbe bei zahlreichen Events in ihrer Nähe erleben.



Mehr Infos zu
IKK NOW:



IKK NOW auf Instagram:
@ikk_now

Wer bucht, der findet

Sie möchten die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter gezielt fördern? Dann müssen Sie nicht lange suchen – ein Blick in unser reichhaltiges Seminarprogramm genügt. Am besten gleich reinklicken ...



Von A wie Azubigesundheit bis Z wie Zeitmanagement – das Veranstaltungsprogramm der IKK Südwest ist ganzheitlich angelegt und deckt alle wichtigen Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Eingliederungsmanagements ab. Aber nicht nur das. Unser Anspruch ist es, passgenaue Lösungen für jeden Betrieb und jede Branche anzubieten. Ob Seminar, Vortrag oder Workshop, ob digital, hybrid oder in Präsenz – wir stimmen unsere Veranstaltungen stets auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab.

Darüber hinaus erweitern wir unser Angebot an Veranstaltungen kontinuierlich. Für uns ein klares Muss in dieser schnelllebigen Zeit, in der sich die Arbeitsbedingungen und damit die Herausforderungen für gesundes Arbeiten stetig verändern.

Im Folgenden geben wir einen kleinen Überblick über neue Veranstaltungen, die Sie ganz einfach online für sich und Ihre Mitarbeiter buchen können, und das völlig kostenfrei:

Souveräner Umgang mit herausfordernden Kunden

Herausfordernde Situationen mit Kunden gehören häufig zum Berufsalltag. Im Seminar lernen die Teilnehmer, in angespannten oder konfliktreichen Momenten souverän zu reagieren und Eskalationen wirksam zu vermeiden. Praxisnahe Tipps und Übungen zeigen auf, wie Spannungen abgebaut werden können, ohne die eigene psychische Gesundheit zu gefährden. Ziel ist es, durch gezielte Deeskalationsstrategien die mentale Stärke im Berufsalltag zu fördern und Konflikte nachhaltig zu entschärfen.

Arbeits- und Leistungszeiten effektiv gestalten

Wie können Arbeits- und Leistungszeiten so gestaltet werden, dass Produktivität und Wohlbefinden Hand in Hand gehen? In diesem Seminar lernen die Teilnehmer, wie sie ihre Zeit optimal nutzen, Prioritäten setzen und Stress reduzieren können. Praxisorientierte Strategien für Work-Life-Balance und Selbstmotivation unterstützen sie dabei, ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu steigern und

gleichzeitig Raum für Erholung sowie persönliche Entwicklung zu schaffen.

Führen von Mitarbeitern in der Meno- oder Andropause

Mitarbeiter in der Meno- oder Andropause erleben oft tiefgreifende Veränderungen, die auch das Arbeitsleben beeinflussen können. Im Seminar lernen Führungskräfte, wie sie ein unterstützendes und wertschätzendes Arbeitsumfeld schaffen können. Sie erhalten Einblick in medizinische und psychologische Aspekte dieser Lebensphasen sowie praktische Tipps und Strategien, um Mitarbeiter in dieser Lebensphase bestmöglich zu begleiten.

Midlife-Change statt Midlife-Crisis

Lebensmitte als Chance begreifen: Ob berufliche Fokussierung, persönliche Weiterentwicklung oder Work-Life-Balance – hier können die Teilnehmer neue Perspektiven entdecken und diese Phase ihres Lebens aktiv gestalten. Mit praxisnahen Methoden und Strategien entwickeln sie neue Ziele und steigern ihr Wohlbefinden, um ihren weiteren Lebensweg erfüllt und motiviert zu gehen.

Wohlfühlweg zum Nichtraucher

Der Griff zur Zigarette ist für viele eine Gewohnheit, die vermeintlich entspannt und Stress abbaut. Doch die Realität sieht anders aus: Rauchen schadet der Gesundheit erheblich und erhöht das Risiko für ernste Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme, Lungenkrankheiten und Krebs. Krankheitsbedingte Fehlzeiten sind nicht selten die Folge. Unser Rauchfrei-Seminar hilft, dem entgegenzuwirken. Dabei lernen die Teilnehmer, das eigene Rauchverhalten zu analysieren und nachhaltig zu verändern, und das ganz ohne Verbote oder Zwang. Zudem besteht die Möglichkeit, an einem Aufbauseminar teilzunehmen, um die ersten Entwöhnungserfolge zu festigen und weitere Herausforderungen zu meistern.



**Jetzt Ihr nächstes Seminar
ganz easy online buchen:**





Basisarbeit, die sich lohnt!

Länger erkrankte Mitarbeiter wieder zurück an den Arbeitsplatz begleiten – ein Win-win für alle Beteiligten. Aber was sind die Grundlagen eines erfolgreichen betrieblichen Eingliederungsmanagements? Die IKK Südwest unterstützt Arbeitgeber bei diesen und weiteren Fragen.

Wer innerhalb von zwölf Monaten länger als 42 Kalendertage ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig erkrankt ist, hat Anspruch auf ein betriebliches Eingliederungsmanagement, kurz BEM. Das Ziel: die bestehende Arbeitsunfähigkeit zu überwinden und einer erneuten Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Davon profitieren Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen. Der Beschäftigte findet wieder zurück in ein geregeltes Arbeitsleben, während der Arbeitgeber durch die wiedererlangte Arbeitskraft einen Produktivitätszuwachs erfährt.

Was auf den ersten Blick einfach klingt, kann gerade für Betriebe, die bislang noch kein professionelles BEM anbieten, herausfordernd sein. So besteht die Herausforderung häufig darin, die Komplexität des dahinterstehenden Prozesses zu erfassen und diese so weit zu reduzieren, dass die Qualitätsanforderungen erfüllt sind, der Ablauf dennoch praktikabel ist. Genau hier kommen unsere erfahrenen BEM-Experten ins Spiel: Sie zeigen Ihnen, wie BEM nicht nur für Sie als Arbeitgeber und BEM-Verantwortlichen einfacher umsetzbar wird, sondern auch für Ihre Mitarbeiter attraktiv und zielführend gestaltet werden kann.

Aufbauhilfe und Optimierungstipps

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir die Grundlagen eines nachhaltig konzipierten BEMs. Sollten Sie bereits ein BEM in Ihrem Unternehmen anbieten, identifizieren wir Optimierungspotenziale und helfen bei der Umsetzung.

Um Ihnen umfassende Kompetenzen an die Hand zu geben, bieten wir praxisnahe Schulungen an. Diese werden passgenau auf die individuellen Gegebenheiten in Ihrem Unternehmen ausgerichtet. Konkrete Fallbeispiele erleichtern die praktische Anwendung theoretischer Inhalte.

Fachwissen auch unternehmensübergreifend

Ganz neu bieten wir auch unternehmensübergreifende Seminare im Rahmen unseres digitalen Veranstaltungsprogramms an. Von den ersten Schritten über das Thema Kommunikation und Dokumentation mit einem zielführenden Formularmanagement bis hin zu nachhaltiger Gesprächsführung – unsere Seminare decken ein breites Spektrum an Themen des betrieblichen Eingliederungsmanagements ab und können ganz unkompliziert über unser digitales Veranstaltungstool gebucht werden.

Hier eine kleine Auswahl an Seminaren für Sie:

BEM bei psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet und erfordern ein besonders sensibles und professionelles Vorgehen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Mitarbeiter mit psychischen Belastungen einfühlsam, effektiv und nachhaltig unterstützen und begleiten können.

Interne und externe Akteure in der Planung und Umsetzung erfolgreicher BEM-Maßnahmen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie verschiedene interne und externe Beteiligte im BEM-Prozess effektiv zusammenarbeiten und gemeinsam ergebnisorientierte Maßnahmen planen können. Dadurch fördern Sie nicht nur die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter, sondern steigern auch nachhaltig die Produktivität und Zufriedenheit in Ihrem Unternehmen.

Umgang mit schwierigen Situationen im BEM

Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnahe Strategien, um auch in schwierigen Gesprächsmomenten souverän zu agieren. Sie lernen, wie Sie Konflikte und Widerstände frühzeitig erkennen, deeskalierend wirken und gleichzeitig eine positive Gesprächsatmosphäre schaffen können.

Weitere BEM-Seminare kündigen wir stets rechtzeitig in unserer Veranstaltungsübersicht an. Schauen Sie doch einfach mal rein:



Ihr Engagement – unser Bonus für Sie!

Sie bieten ein nachhaltiges und strukturiertes BEM in Ihrem Unternehmen an oder bauen es gemeinsam mit unserer Unterstützung erfolgreich auf? Das belohnen wir mit einem finanziellen Bonus! Auch Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), die Ihr BEM sinnvoll ergänzen können, bonifizieren wir, und das gleich doppelt: Nicht nur Sie als Arbeitgeber erhalten einen Bonus für die Umsetzung entsprechender Maßnahmen, auch jeder Ihrer IKK-Südwest-versicherten Beschäftigten kann sich für die Teilnahme eine Bonuszahlung sichern.

Ihr Gesundheitsberater informiert Sie gerne. Einfach Postleitzahl eingeben und Kontakt aufnehmen:





Suchtverhalten am Arbeitsplatz

Alkohol, Cannabis, Medikamente, Glücksspiel – wer unter einer Sucht leidet oder durch sein Verhalten mehr und mehr Gefahr läuft, süchtig zu werden, hat nicht selten mit privaten Problemen zu kämpfen. Aber auch im betrieblichen Umfeld kann es zu problematischen Entwicklungen kommen. Wir geben Tipps zur Suchtprävention und angemessenen Intervention am Arbeitsplatz.

In Vorschrift 1 der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ist geregelt, dass ein Unternehmer „Versicherte, die erkennbar nicht in der Lage sind, eine Arbeit ohne Gefahr für sich und andere auszuführen, mit dieser Arbeit nicht beschäftigen“ darf (§ 7 Absatz 2). Zudem dürfen sich Versicherte laut § 15 Absatz 2 derselben Vorschrift „durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln nicht in einen Zustand versetzen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden können.“

Wer also unter dem Einfluss von Alkohol & Co. am Arbeitsplatz erscheint und von außen erkennbar nicht mehr

ohne Gefahr für sich und andere arbeiten kann, muss den Arbeitsplatz wieder verlassen. Die Beurteilung, ob eine solche Gefahr konkret besteht, erfolgt durch die Führungskraft. Rechtlicher Hintergrund ist die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, die im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) unter § 618 „Pflicht zu Schutzmaßnahmen“ geregelt ist.

Auffälligkeiten wahrnehmen und handeln

Aber nicht nur bei einer akuten Gefährdung, auch bei anderen Auffälligkeiten von Beschäftigten, die auf eine Suchtgefährdung hindeuten können, sollte die direkte Führungskraft handeln. Zu solchen Auffälligkeiten gehören beispielsweise:

- Sinkende Arbeitsqualität und nachlassendes Engagement
- Zunahme von Fehlern und Versäumnissen
- Konzentrationsschwierigkeiten und gehäuftes Auftreten von Müdigkeit
- Reizbarkeit und Rückzug aus der Teamgemeinschaft
- Stärkere Stimmungsschwankungen
- Ungepflegteres Erscheinungsbild

Wenn Führungskräfte Auffälligkeiten wie diese wahrnehmen, die bei der betreffenden Person vorher nicht zu beobachten waren, ist das ein Alarmsignal. Kurz gesagt: Wenn Mitarbeiter sich verändern, besteht Handlungsbedarf.

Aber Vorsicht: Ob dem beobachteten Verhalten tatsächlich eine Sucht zugrunde liegt, kann nur durch entsprechendes Fachpersonal, etwa einen Arzt oder Therapeuten, festgestellt werden. Aufgabe von Führungskräften ist es, zu intervenieren. Für Gespräche mit Betroffenen ist eine vorurteilsfreie und offene Haltung ebenso hilfreich wie gute Vorbereitung. Am besten reflektieren Führungskräfte zuvor, welche Beobachtungen sie gemacht haben und welche konkreten Verfehlungen sie eventuell beanstanden.

Je früher ein solches Gespräch stattfindet, desto besser. Wichtig dabei: Das Problem ansprechen, Hilfe anbieten, aber auch Erwartungen formulieren, falls arbeitsvertragliche Pflichten verletzt wurden. Führungskräfte können ein solches Gespräch beginnen, indem sie die eigene Sorge um das Wohl des Mitarbeiters ausdrücken und ihre Beobachtungen schildern. Hat der Mitarbeiter arbeitsvertragliche Pflichten verletzt, beispielsweise durch unent-

schuldiges Fehlen, muss das in jedem Fall angesprochen werden. Zielvereinbarungen und terminierte Folgegespräche können für die nötige Verbindlichkeit hinsichtlich der gewünschten Verhaltensänderung des Mitarbeiters sorgen. Ein konsequentes Handeln der Führungskraft ist entscheidend für den Erfolg.

Wir unterstützen bei der Prävention

Vorbeugen ist besser als Heilen – das gilt auch beim Thema Sucht. Wer um die Gefahren bestimmter Substanzen mit Suchtpotenzial weiß und auch mit stoffungebundenen Abhängigkeiten wie Computer- oder Glücksspielsucht vertraut ist, kann frühzeitig gegensteuern. Daher ist die Aufklärung von Beschäftigten eine wichtige präventive Maßnahme. Auch die frühzeitige Intervention der Führungskraft, lange bevor sich eine Abhängigkeit entwickelt hat, ist wirksame Prävention. Führungskräfte sollten daher wissen, wie sie mit suchtgefährdeten Mitarbeitern umgehen und welche Möglichkeiten der Unterstützung es gibt.

Hier helfen wir mit unseren kostenfreien Seminaren weiter. Zwei unserer neuen, online buchbaren Seminare zum Thema Sucht am Arbeitsplatz möchten wir Ihnen kurz vorstellen:

Kommunikation mit suchtgefährdeten Mitarbeitern und Kollegen

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer, einfühlsam und effektiv mit Mitarbeitern sowie Kollegen zu sprechen, um Frühwarnzeichen von Suchtproblemen zu erkennen.



Gleichzeitig wird aufgezeigt, wie Unterstützung angeboten werden kann, ohne Beziehungen zu belasten. Ziel ist es, frühzeitig zu handeln und ein gesundes Arbeitsumfeld zu fördern.

Doping am Arbeitsplatz

Aufputschmittel, Medikamente oder andere Substanzen – der Griff zu leistungssteigernden Mitteln ist für viele ein scheinbarer Ausweg aus belastenden Arbeitssituationen. Doch welche Folgen hat das für Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Im Seminar lernen die Teilnehmer, wie



gefährlich solche Praktiken sein können und wie sich schädlicher Konsum erkennen und einstellen lässt. Ziel ist es, Langzeitschäden zu vermeiden und eine gesunde Arbeitsweise zu fördern.



Von der Kraft gesunder Führung

Gesunde und motivierte Mitarbeiter – welcher Chef wünscht sich das nicht für sein Unternehmen? Dabei lässt sich mit dem richtigen Führungsverhalten schon viel bewirken. 360° erklärt, worauf es ankommt.

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus. Wer als Chef nicht bloß in den Wald hineinruft, sondern sich gegenüber seinen Mitarbeitern wie die sprichwörtliche Axt im Walde aufführt, der darf sich nicht wundern, wenn bald kein Wald mehr da ist.

Ein durch und durch autoritärer Führungsstil. Fehlende Anerkennung der Leistung und Ungleichbehandlung der Mitarbeiter. Ein grundlegender Mangel an Mitbestimmungs-

möglichkeiten. Verhältnisse und Verhaltensweisen wie diese können für die Belegschaft schnell zum Belastungsfaktor werden. Das Problem: Wer sich als Mitarbeiter nicht gesehen und zunehmend belastet fühlt, der verliert nicht nur allmählich die Lust an seiner Arbeitsstelle, sondern riskiert auf lange Sicht sogar seine Gesundheit. Gerade in Zeiten des Fach- und Arbeitskräftemangels sollten hier die Alarmglocken läuten.

Wertschätzung und Vertrauen als Basis

Wir alle verdienen Wertschätzung und Respekt. Und ein Wort des Lobes, wenn wir gute Arbeit leisten. Das schafft ein positives Arbeitsklima und steigert nicht nur das Wohlbefinden im Team, sondern auch die Motivation.

Auch das Vertrauen, das Sie Ihren Mitarbeitern entgegenbringen, indem Sie sie in Entscheidungsprozesse mit einbeziehen, ihnen Verantwortung übertragen und zugleich Gestaltungsspielräume einräumen, wird belohnt. Sie fördern damit nicht nur die Leistungsbereitschaft und Produktivität Ihres Teams, sondern tragen zu einem gesunden Arbeitsumfeld bei. Und damit letztlich auch zu geringeren Fehlzeiten.

Aber natürlich wirken sich viele weitere Führungsfaktoren auf Ihre Belegschaft aus. Ein paar Empfehlungen für ein noch besseres Betriebsklima:

- Gute Kommunikation ist das A und O. Seien Sie offen und transparent gegenüber Ihren Mitarbeitern. Zielvereinbarungsgespräche sorgen für die nötige Klarheit und Verbindlichkeit hinsichtlich der zu bewältigenden Aufgaben. Sie geben Ihren Mitarbeitern Orientierung. Signalisieren Sie zugleich Ihre Unterstützungsbereitschaft bei Problemen. Und: Haben Sie stets ein offenes Ohr für die Anliegen Ihrer Mitarbeiter.
- Seien Sie gerecht und bleiben Sie stets fair. Keiner Ihrer Mitarbeiter sollte sich gegenüber Kollegen benachteiligt fühlen. Wenn Sie Kritik äußern, bleiben Sie sachlich und konstruktiv. Halten Sie sich an Vereinbarungen und Zusagen, die Sie gegenüber Ihren Mitarbeitern getroffen haben. Das sorgt für Glaubwürdigkeit und fördert die Loyalität Ihrer Belegschaft.
- Bieten Sie Ihren Mitarbeitern Perspektiven zur beruflichen Weiterentwicklung. Indem Sie die persönlichen Berufsziele Ihrer Mitarbeiter berücksichtigen und Ihre Förderungsbereitschaft signalisieren, sorgen Sie für ein Mehr an Arbeitszufriedenheit. Halten Sie Ausschau nach Weiterbildungsangeboten und gehen Sie dabei auch auf die Wünsche Ihrer Mitarbeiter ein.
- Unterstützen Sie eine gesunde Work-Life-Balance Ihrer Mitarbeiter, indem Sie Überlastungen am Arbeitsplatz vermeiden. Achten Sie darauf, dass Pausen gemacht und Urlaubszeiten genutzt werden. Maßnahmen, die zu einer besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf beitragen, wie flexible Arbeitszeiten und Homeoffice-Regelungen können hier unterstützend wirken.
- Seien Sie ein Vorbild. Indem Sie als Führungskraft mit gutem Beispiel vorangehen, inspirieren Sie Ihre Mitarbeiter dazu, es Ihnen gleichzutun. So auch beim Thema

Gesundheit: Wenn Sie selbst einen gesunden Lebensstil pflegen und das auch am Arbeitsplatz vorleben, finden Ihre Mitarbeiter einen leichteren Zugang zu Gesundheitsprävention & Co.

Gesunde Führung macht sich also in jedem Unternehmen und jedem Betrieb mehr als bezahlt. Gerne unterstützen wir Sie in diesem Bereich mit unserer Expertise. Die folgenden Seminare für Führungskräfte können Sie ganz einfach und kostenfrei online buchen:

Wertschätzende Kommunikation in der Führung

Mitarbeiter motivieren, Konflikte entschärfen, schwierige Gespräche meistern. In diesem Seminar erfahren die



Teilnehmer, wie sie mithilfe des Ansatzes der wertschätzenden Kommunikation das Führungs- und Kommunikationsverhalten optimieren können und mit ihrer Sprache Einfluss, Erfolg und Menschlichkeit erreichen.

Be different – Führen verschiedener Generationen

In diesem Seminar geht es um die Besonderheiten altersgemischter Teams, die, richtig geführt, eine hohe Innovationskraft entfalten können. Fragen zur Zusammensetzung und zu den Aufgaben sowie Möglichkeiten zur Erfolgsmessung werden erörtert. Gleichzeitig wird ein Verständnis für



Altersstereotype sowie Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Generationen entwickelt und gezeigt, wie Konflikte zwischen den Generationen lösungsorientiert managed werden.

Positive Psychologie

Lebenssinn, Geborgenheit, Verzeihen, Gelassenheit. All das sind Bereiche der Positiven Psychologie, welche die „guten“ Aspekte des menschlichen Lebens und Miteinanders betont. In diesem Einführungsseminar geht es um Themen wie positive Kommunikation und Einstellung sowie den Umgang mit Gedanken und dem eigenen Selbstwert.



So lernen die Teilnehmer beispielsweise, wie man auch in anspruchsvollen Situationen die eigenen Gedanken und Gefühle erfolgreich managt und Rückschläge leichter überwindet.

A close-up portrait of a middle-aged man with grey, wavy hair. He is wearing a white t-shirt and a silver chain necklace. He has a slight smile and is looking directly at the camera. The background is dark.

**„Mir wurde klar:
Es musste sich
etwas ändern“**

Mit 21 Nummer-eins-Alben und über 50 Millionen verkauften Tonträgern ist er der erfolgreichste Rockmusiker der Republik. Letztes Jahr feierte Peter Maffay seinen 75. Geburtstag – und verkündete zugleich seinen Abschied von der Tournee-Bühne. Im Gespräch verrät uns die Rocklegende, warum er heute gesünder lebt als je zuvor.

Herr Maffay, Sie haben letzten Sommer Ihren 75. Geburtstag gefeiert – mit einer großen Farewell-Tournee. Sagen Sie dem Rock 'n' Roll endgültig Goodbye?

Peter Maffay: Keineswegs! Rock 'n' Roll ist mein Lebenselixier, Adrenalin pur! Ich brauche diese Energie, diese Dynamik, die kreative Arbeit im Studio, meine Musiker-Familie – all das hält mich jung. Es wird auch weiterhin einzelne Konzerte geben, aber große, zusammenhängende Tourneen werde ich nicht mehr spielen.

Heißt das, Sie leben jetzt achtsamer?

Absolut. In jungen Jahren denkt man weniger an den Wert der Lebenszeit. Heute weiß ich, wie kostbar sie ist, und bemühe mich, möglichst wenig davon zu vergeuden.

Beschäftigen Sie sich heute mehr mit Ihrer Gesundheit als früher?

Definitiv. Ich habe mir jahrzehntelang nicht allzu viele Gedanken über die Folgen meines Lebenswandels gemacht, weil ich von Krankheiten und ähnlichen Problemen verschont geblieben bin. Lange bildete ich mir ein, dass mich nicht wirklich etwas treffen kann, und habe ordentlich Gas gegeben. Das änderte sich vor etlichen Jahren. Ein befreundeter Arzt stellte bei mir einen möglichen Lungenkrebs fest. In den Stunden, die es dauerte, die Diagnose zu prüfen, wurde mir klar, dass sich in meinem Leben etwas ändern musste. Der Arzt hatte sich zum Glück geirrt, aber mir wurde vor Augen geführt, dass ich nicht unverletzlich bin.

Was haben Sie genau verändert?

Ich hatte bis dahin Kette geraucht und relativ viel Alkohol getrunken. Das hatte sich im Laufe der Jahre immer weiter gesteigert. Auf beides verzichtete ich von heute auf morgen. Zu meinem Erstaunen völlig ohne Entzugsserscheinungen. Zusätzlich fing ich an, Sport zu treiben und habe meine Ernährung umgestellt – auch, um mein Gewicht zu halten. Innerhalb weniger Monate habe ich gemerkt, wie gut mir das bekommt und dass das genau der richtige Weg für mich ist.

Hat Ihre Stimme damals nicht unter Zigaretten und Alkohol gelitten?

Doch, aber dieser Lebenswandel gehörte einfach dazu. Einen braun gebrannten, muskelbepackten Rocker konnte sich niemand vorstellen. Man musste fertig und irgendwie gebrochen aussehen. Wir waren der Ansicht, dass wir nur so das Beste aus uns herausholen konnten. Das war damals reizvoll, aber rückblickend betrachtet einfach nur blödsinnig. An diesem Lernprozess sind viele meiner Kollegen zerbrochen. Ich hatte Glück, dass diese Umkehr für mich zu einem Zeitpunkt stattfand, als sie noch machbar war. Seitdem rauche ich nicht mehr und trinke nur noch gelegentlich ein Glas Wein oder Bier, meistens jedoch Tee.

Und welchen Sport bevorzugen Sie?

Das Motorrad lasse ich mittlerweile viel öfter in der Garage stehen, allein schon wegen der Umwelt. Stattdessen schwinde ich mich regelmäßig aufs Mountainbike. Dafür



habe ich meine zwei bis drei Hausstrecken, zwischen 10 und 15 Kilometer lang, und die werden morgens abgefahren. Zusätzlich gibt es bei uns im Tonstudio einen kleinen Fitnessraum. Darin stehen einige Geräte und ein Laufband, um sich auszutoben und auch mal für sich allein zu sein. Obendrein mache ich 100 Liegestütze pro Tag. Danach fühle ich mich einfach besser.

Das klingt sehr diszipliniert ...

Das stimmt. Ich merke, dass die Anforderungen nur zu leisten sind, wenn ich mit einer gewissen Disziplin und Rhythmik lebe. Ich halte mich daran, und es funktioniert gut. Zudem habe ich einen sehr geregelten Tagesablauf. Ich bin Frühaufsteher, genieße den Tag und arbeite viel. Morgens bringe ich unsere Tochter in den Kindergarten und bin dann um 8 Uhr im Büro. Mein Tagesplan ist ziemlich dicht, aber ich könnte es absolut nicht genießen, zu Hause herumzusitzen. Das würde auch mein Umfeld nicht genießen. Die sind alle froh, dass ich noch in der Gegend herumturne.

Sie waren eine Zeit lang Juror bei der Casting-Show „The Voice of Germany“. Hätten Sie selbst in den 1960er-Jahren an so einer Talentshow teilgenommen?

Eher nicht. Musik und eine Jury entsprechen nicht meiner Auffassung von Rock 'n' Roll. Das fing schon in der Schule an. Ich fand die Notenbewertung grauenhaft. Sie hat mir komplett die Lust auf das Lernen genommen, sodass ich in meinem letzten Schuljahr 185 Tage gefehlt habe, also eigentlich gar nicht mehr hingegangen bin. Wenn dann später in einer Jury Leute saßen, die mich musikalisch bewertet haben, lief das für mich auf dasselbe hinaus. Die einzige Bewertung, die ich akzeptiere, kommt vom

Publikum. Wenn die Leute beim Konzert lieber Bier holen gehen, hat man schlecht gespielt.

Vor Kurzem erschien Ihr Buch „Kein Weg zu weit – 55 Jahre Rock ‘n’ Roll in Bildern“. Ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen?

Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, Erinnerungen greifbar zu machen und sie mit dem Publikum zu teilen. Das war ein ambitioniertes Vorhaben, denn es galt, Unmengen von Fotos zu sichten und zu sortieren. Während dieser Zeit wurde mir einmal mehr bewusst, wie großartig meine Lebensreise bis hierher war. Ich kann nur dankbar sein.

Wir danken für das Interview und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute!



Erfahren Sie mehr über das bewegte Leben von Peter Maffay in seinem Buch „Kein Weg zu weit – 55 Jahre Rock ‘n’ Roll in Bildern“ (Klartext Verlag, 240 Seiten, 49,95 Euro).

Frühjahrsputz –



aber im Kopf

Stimmt, für den Frühjahrsputz sind wir womöglich etwas spät dran – aber das macht nichts. Denn den Putzlappen schwingen, um großreinezumachen, geht ja eigentlich immer. Aber schon mal dran gedacht, auch im Kopf ein wenig aufzuräumen?

Das ganze Haus auf den Kopf stellen, um- und aussortieren, durchlüften, von oben bis unten sauber machen – das steht für viele von uns im Frühjahr an. Allerdings sammelt sich über die dunkleren Monate nicht nur im Haus, sondern auch in unserem Kopf so einiges an, was eigentlich weggang. Unser Tipp für Sie und Ihre Angestellten zum großen Kopfeintrümpeln: der mentale Frühjahrsputz.

Die Bestandsaufnahme

Am Anfang steht erst einmal eine Bestandsaufnahme: Welche Gewohnheiten haben sich vor allem in den letzten Monaten eingeschlichen, die Ihnen gar nicht guttun? Wenn es draußen gefühlt den ganzen Tag dunkel ist, kommt es beispielsweise eher vor, dass Sie bei der Arbeit keine Pausen machen.

Gleiches gilt für Ihre Denkmuster: Haben sich welche verfestigt, die für Sie hinderlich sind? Die nicht zu Ihrer Zufriedenheit und Zuversicht beitragen, sondern sogar aktiv dagegenwirken?

Mit beidem müssen und sollten Sie sich nicht abfinden. Was Ihnen nicht guttut, das kann weg. Aber wie machen Sie das? Oder noch weitergedacht: Machen Sie eigentlich genug für sich selbst? Gute Frage. Denn sie führt direkt zum nächsten Schritt.

Vom Denken ins Handeln

Nach dem Überlegen und Hinterfragen steht nun an: das Handeln. Und das ist durchaus wörtlich gemeint: Werden Sie aktiv. Denn körperliche Aktivität fördert auch die mentale Gesundheit. Wenn Sie bereits Bewegung in Ihr Leben gebracht haben, etwa durch Sport, dann behalten Sie das ruhig bei – oder bauen es vielleicht sogar noch weiter aus.

Und wenn nicht, dann ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, mehr Aktivität in Ihr Leben zu bringen. Wie wär's zum Beispiel mit ein paar neuen Hobbys? Wandern, Spazierengehen, die 20-minütige Trainingseinheit im Wohnzimmer. Oder möchten Sie eher kreativ werden? Und töpfeln, nähen oder malen? Auch kleine Veränderungen können große Auswirkungen haben.

Ein weiterer Ansatz: Reflektieren Sie, wie sich die Gewohnheiten und Denkmuster, die Sie loswerden wollen, festsetzen konnten. Dann können Sie sich Strategien überlegen, wie es dazu nicht mehr kommt. Das sorgt für Ordnung und Struktur – und macht es damit Ihrem Kopf leichter, gesund zu bleiben.

Übrigens brauchen Gewohnheiten etwa 60 Tage, um sich zu verfestigen – also dranbleiben!

Wunsch zur Weiterentwicklung

Hinter dem Gedanken, mental auszumisten, steckt eigentlich der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung und einem besseren Wohlbefinden. Hinschauen, Reflektieren und Handeln helfen Ihnen dabei. Und machen Energien frei, mit denen Sie sich neuen Dingen zuwenden können.

Bei der Hitze!

Wenn im Sommer die Sonne brennt, wird es im Büro oder auf der Baustelle schnell ungemütlich. 360° gibt Tipps, wie Sie den beruflichen Alltag Ihrer Mitarbeiter etwas erleichtern oder die schöne Jahreszeit im Sinne des Unternehmens nutzen können.



It's cool, man!

Wenn's draußen heiß ist, gibt es nichts Erfrischenderes als ein kühles Getränk. Das geht auch ganz einfach: Spendieren Sie Ihren Außendienstlern doch eine Kühlbox. Und im Büro: Bestücken Sie den Kühlschrank mit zuckerfreien Tees, Wasser und anderen erfrischenden Getränken. So sorgen Sie für eine angenehme Arbeitsatmosphäre und zeigen Ihren Mitarbeitern, dass Sie sich um ihr Wohlbefinden kümmern.

Du bist, was du isst

Im Sommer ist leichtes Essen angesagt, denn bei hohen Temperaturen ist das Mittagspausentief besonders ausgeprägt. Warum deshalb nicht ein paar leichte Snacks anbieten, zum Beispiel Obst, Gemüse oder Smoothies?

Oder gleich die Gelegenheit beim Schopf packen und einen Kochkurs oder Ernährungs-Workshop mit den



Mitarbeitern durchführen? Gerne informiert Sie Ihr persönlicher Gesundheitsberater über die Möglichkeiten. Einfach QR-Code scannen, Postleitzahl eingeben und Kontakt aufnehmen.

Flexibilität ist Trumpf

Wenn es sich in Ihrem Betrieb umsetzen lässt, ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern, Pausen flexibler über den Tag zu verteilen. Oder vielleicht auch einfach längere Pausen zu machen. So können Ihre Mitarbeiter besonders heiße Tage einfacher bewältigen.

Relax, please do it

Wenn Ihr Betrieb oder das Gelände es hergibt: Warum nicht kleine Erholungszonen einrichten? Idealerweise an einem schattigen Plätzchen, mit Sonnensegeln oder Pavillons.

Vielleicht eine kleine Lounge aufbauen? Oder Hängematten und Liegestühle anbieten? Diese Idee funktioniert besonders gut zusammen mit flexiblen und längeren Pausen, die Ihre Mitarbeiter hier verbringen können.

Sonnencreme für alle

Die Überschrift sagt es schon: Spendieren Sie Ihren Mitarbeitern Sonnencreme – auch den Bürotätern. Einfach immer einen Vorrat an kleinen Tuben parat haben oder gleich einen Sonnencremespender aufstellen, so haben auch Ihre Kunden und Besucher was davon. Dabei aber auf jeden Fall auf den Sonnenschutzfaktor achten, 30 oder mehr sollten es schon sein.

Für die Mitarbeiter, die viel draußen arbeiten, ist Sonnenschutzkleidung geboten. In Büros können Sie zusätzlich darüber nachdenken, Sonnenschutzfolien oder Rollos an den Fenstern anzubringen.

Es gibt Eis, Baby!

Auch kleine Gesten haben manchmal große Wirkung: Warum nicht einfach in der Mittagspause Eis für alle kaufen? Das sorgt mit Sicherheit für gute Laune – und kühlt ab.

Wer noch einen draufsetzen möchte: Bestellen Sie einen Eiswagen. Der kann nicht nur das eigene Unternehmen versorgen, sondern auch die Betriebe in der Nachbarschaft – einfacher geht der Aufbau guter Beziehungen wirklich nicht.

Zeit für Teambuilding

Kaum eine Jahreszeit eignet sich so perfekt für Teambuilding wie der Sommer. Nach Feierabend noch gemeinsam draußen grillen, einen Ausflug in den Kletterpark machen, zusammen einen Wanderweg erkunden. Oder wie wäre es mit einer richtigen Sommerparty?

Ihre Mitarbeiter im Fokus

Einer der wichtigsten Gedanken überhaupt: Achten Sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter. Informieren Sie daher zunächst allgemein vor Beginn einer Hitzeperiode über die Gefahren hitzebedingter Gesundheitsschäden.

Und besprechen Sie mit Mitarbeitern mit gesundheitlichen Vorbelastungen wie Bluthochdruck oder Asthma, was Sie tun können, um ihnen die Arbeit in dieser Zeit zu erleichtern.



Geschäftsführer Andreas Gläser, Prokuristin Janine Alflen und IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock (v. r.) präsentieren stolz die Urkunde vom letztjährigen Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks

In Sachen Gesundheit läuft der Motor rund

Im vergangenen Jahr wurde erstmals der Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks vergeben. Einer der Preisträger: die Michels Kfz-Werkstätte GmbH in Hahn am See. 360° verrät, mit welchen BGM-Maßnahmen der Betrieb für mehr Nachhaltigkeit und ein besonders angenehmes Arbeitsumfeld sorgt.

Schwere Reifen montieren. Getriebe reparieren. Karosserien lackieren. Keine Frage: Wer in einer Kfz-Werkstatt Tag für Tag bei Ölgeruch den Schraubenschlüssel schwingt, muss – neben aller fachlichen Kompetenz – auch körperlich anpacken können. Stress und Lärm, Termindruck: All das kann mit den Jahren schwer auf die Knochen gehen und den körperlichen Verschleiß begünstigen.

So weit muss es nicht kommen, wie die Michels Kfz-Werkstätte im Herzen des Westerwaldes beweist. Die Mittelständler mit Sitz in Hahn am See sind derzeit dabei, das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement, in das sie bereits viel investiert haben, künftig noch strukturierter und fundierter in den Berufsalltag zu implementieren – mit dem Ziel, für ihre 20 Beschäftigten ein möglichst angenehmes, wertschätzendes, sicheres und gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Dabei baut der Kfz-Betrieb auf die Expertise der IKK Südwest in Sachen betriebliche Gesundheitsförderung. Der Auftakt ist bereits gemacht, berichtet IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock: „Wir haben zwei Gesundheits-Checks, eine Analyse der Körperzusammensetzung und eine Beweglichkeitsanalyse durchgeführt, um die gesundheitlichen Potenziale der Mitarbeiter zu ermitteln. Die Beschäftigten waren mit großem Interesse dabei. Nun werden wir auf Grundlage dieser Ergebnisse die nächsten Schritte planen und weitere gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung umsetzen.“



Azubine Sarai Schneider beim Gesundheits-Check mit IKK-Gesundheitsberater Thorben Bock

Ausgezeichnetes Engagement

Wie engagiert die Westerwälder in Sachen Gesundheitsförderung sind, wurde bereits im vergangenen Jahr deutlich – bei der Verleihung des Gesundheitspreises des rheinland-pfälzischen Handwerks. Dort wurde die Michels Kfz-Werkstätte GmbH mit dem Sonderpreis für Nachhaltigkeit geehrt. Der erstmalig vergebene Preis wurde von der IKK Südwest, dem Unternehmerverband Handwerk sowie dem Landesverband der Kreishandwerkerschaften in Rheinland-Pfalz ausgelobt. Wirtschaftsministerin Daniela Schmitt hatte die Schirmherrschaft für die Preisverleihung in Mainz

übernommen, Gesundheitsminister Clemens Hoch hatte den Vorsitz der Jury inne.

Wie elementar das Thema Mitarbeitergesundheit gerade für mittelständische Betriebe ist, verdeutlichen die jüngsten Entwicklungen. Vor allem im Handwerk leiden immer mehr Beschäftigte unter gesundheitlichen Beschwerden. Langes Stehen, schweres Heben, ein höheres Arbeitsaufkommen, Stress und Zeitdruck – die Folge: knapp 49 Prozent mehr Muskel-Skelett-Erkrankungen und rund 80 Prozent mehr psychische Erkrankungen im Jahr 2023 als noch vier Jahre zuvor. Die Gesamtzahl der Krankschreibungen ist 2023 im Vergleich zu 2019 um fast 60 Prozent gestiegen. Das hat eine Auswertung der IKK Südwest unter ihren Versicherten in Rheinland-Pfalz ergeben, die im Handwerk oder in handwerksnahen Berufen tätig sind.

BGM immer wichtiger

Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest, rät Betrieben daher dringend dazu, künftig noch stärker auf Prävention zu setzen. „Gerade unser betriebliches Gesundheitsmanagement hat sich als nachhaltiges Instrument bewährt, um Erkrankungen am Arbeitsplatz vorzubeugen, das Wohlergehen der Belegschaft langfristig zu fördern und Fehlzeiten zu verringern. Einige Handwerksbetriebe haben das erkannt. Mit dem Gesundheitspreis des rheinland-pfälzischen Handwerks wollen wir dieses Engagement noch sichtbarer machen und Betriebe würdigen, die sich bewusst für diesen Weg entschieden haben. Die Michels Kfz-Werkstätte geht hier vorbildlich voran.“

Schon in der Vergangenheit hatte Geschäftsführer Andreas Gläser zusammen mit seinen beiden Töchtern Janine Alfken und Daria Gläser eine Reihe von Maßnahmen umgesetzt, die den Mitarbeitern zugutekommen – von der kostenfreien, gesunden Mittagskarte bis zum Jobbike-Angebot, von Arbeitserleichterungen wie Hubgeschirr und Hebekränen bis hin zur Feel-Good-Managerin, die als Schnittstelle zwischen Werkstatt und Geschäftsführung fungiert. Zudem steht das Thema Umwelt- und Klimaschutz bei dem Kfz-Betrieb ganz weit oben auf der Agenda. So wurden die neuen Werkstatthallen in Hahn am See ganz bewusst mit einer energieeffizienten Wärmepumpe, einer Photovoltaikanlage und einer Fußbodenheizung ausgerüstet, die in Kombination die Krankheitstage der Mitarbeiter deutlich gesenkt haben.

Geschäftsführer Andreas Gläser freut sich derweil auf die Zusammenarbeit mit der IKK Südwest. Im nächsten Schritt wird ein Arbeitskreis Gesundheit gegründet, in dem es um die Themen gesunde Ernährung, psychische Gesundheit und Ergonomie gehen wird. Gläser: „Ich bin sicher, dass wir gemeinsam mit den Experten der IKK viel bewegen können. Damit der Motor auch in Sachen Gesundheit weiter rundläuft.“



Katharina Schikora (l.), Hausleitung im Kursana Domizil Bruchköbel, übt zusammen mit Linda Gorr, Leitung Soziale Betreuung, das Märchenerzählen

Märchenstunde gegen das Vergessen

Edle Ritter, böse Hexen, schöne Prinzessinnen. Alte Sagen und Märchen entfalten eine besondere Magie: Sie haben einen positiven Einfluss auf Menschen mit Demenz und erleichtern zugleich den Alltag ihrer Pflegekräfte. Dies zeigt sich im hessischen Bruchköbel, wo die IKK Südwest das Präventionsprojekt „Märchen und Demenz“ unterstützt.





s war einmal ...“ Wenn Linda Gorr im hessischen Bruchköbel ihr großes, goldenes Buch aufschlägt, wird es plötzlich ganz still im Raum. Gebannt hängen die Zuhörer an ihren Lippen, während die Erzählerin im glitzernden Gewand spannende Geschichten über Prinzen, Zwerge, Königinnen, Hexen und Ritter vorträgt. Ihre Zuhörer sind jedoch keine Kinder, sondern ältere Menschen mit Demenz.

Linda Gorr leitet die soziale Betreuung im Pflegeheim Kursana und weiß, dass sie die 114 Senioren mithilfe altbekannter Märchen tief im Innersten erreicht. Tatsächlich können Dornröschen, Aschenputtel und Frau Holle ebenso wie die schelmischen Reime von Max und Moritz das Langzeitgedächtnis von Demenzkranken aktivieren.

„Auf diese Weise kehren Kindheitserinnerungen zurück, die viele Jahre tief vergraben lagen“, erklärt Linda Gorr. „Hinzu kommt, dass Märchen reich an starken Emotionen und bildhafter Sprache sind – das fördert die Kommunikation. Viele demente Menschen können sogar bekannte Textpassagen mitsprechen.“

„Hans im Glück“ bringt das Lächeln zurück

Die positiven Effekte auf die mentale Gesundheit zeigen sich unmittelbar. „Während unserer Märchenstunden lässt sich wunderbar beobachten, wie viel Freude und Entspannung die Vorträge auslösen“, berichtet Katharina Schikora, die Leiterin des Pflegeheims. „Die Geschichten der Brüder Grimm berühren die Herzen der Bewohner, stimulieren das Gedächtnis und beflügeln die Fantasie. All das ist wahrer Balsam für die Seele.“

Senioren lauschen gespannt den Sagen und Märchen



Vor rund einem Jahr hat die IKK Südwest das Projekt „Märchen und Demenz“ in Bruchköbel auf den Weg gebracht – in enger Zusammenarbeit mit dem Berliner Institut MÄRCHENLAND – Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung GmbH & Co. KG. MÄRCHENLAND beschäftigt sich bereits seit 30 Jahren professionell mit dem Thema. Im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend führte das Institut eine vierjährige wissenschaftliche Studie mit dem Titel „Es war einmal ... MÄRCHEN UND DEMENZ“ durch. Die Studie belegt, dass Märchenerzählungen nicht nur das mentale Wohlbefinden von Demenzkranken verbessern, sondern auch dem Personal zugutekommen.

So lässt sich durch das Gemeinschaftserlebnis während der Märchenstunden das oft herausfordernde Verhalten von Demenzkranken – wie Angst, Wut oder Aggression – gezielt reduzieren. „Dies wiederum entlastet den Arbeitsalltag der 62 Kursana-Beschäftigten spürbar“, betont IKK-Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite. Die Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement betreut die Pflegeeinrichtung seit 2017 und hat bereits eine Vielzahl von Maßnahmen umgesetzt, von Präventionsprojekten bis hin zu Workshops und Weiterbildungen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Daniela dos Santos Leite

Im Pflegeheim Kursana wurden mittlerweile sieben Mitarbeiterinnen des Betreuungsteams zu Märchenerzählerinnen ausgebildet. Zusätzlich kommen auch Märchenfilme, Hörspiele, Memory-Spiele und Malvorlagen zum Einsatz. Diese Medien unterstützen das kognitive Gedächtnistraining und lassen die Märchen mit allen Sinnen erlebbar werden.

Projekt mit Zukunft: Ausweitung auf zehn Standorte

Nach den ersten positiven Erfahrungen hat sich die IKK Südwest dazu entschlossen, die Initiative auf zehn Standorte in Hessen auszuweiten. IKK-Vorstand Daniel Schilling betont: „Das Projekt hat wiederholt gezeigt, wie nachhaltig und wertvoll Märchenerzählungen für Menschen mit Demenz sein können. Es freut uns, wenn wir auf diese Weise zum Wohlergehen der Menschen beitragen können.“

Frischgebackene Kommunikationsprofis



Wenn viele Menschen zusammenarbeiten, ist eins besonders wichtig: gute Kommunikation. Das weiß auch das Familienunternehmen Bäckerei Volkmann aus Heuchelheim mit seinen fast 340 Mitarbeitern und hat deshalb 16 Führungskräfte von Ina Minch, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, zu Kommunikationsscouts ausbilden lassen.

Auf Grundlage von theoretischen Kommunikationsmodellen ging es schnell in die Praxis, wo das Gelernte anhand von Projektarbeiten nicht nur vertieft, sondern auch direkt angewandt wurde. Und aufbereitet, denn die Kommunikationsscouts sollen ihr Wissen in einem nächsten Schritt an ihre Kollegen weitergeben. Damit es in Zukunft in Büro, Backstube und Verkaufsraum mit dem Miteinander noch besser klappt.

Ihre Ansprechpartnerin:



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

Auf Nimmerwiedersehen!

Mehr Vitalität, mehr Motivation und das Ablösen von Zwängen – das sind einige der Rückmeldungen des Nichtraucher-kurses, den Ike Schuster, Projektleiter Gesundheitsförderung der IKK Südwest, im vergangenen Jahr bei der GWW Wiesbadener Wohnbaugesellschaft mbh durchführte. Mit großem Erfolg, denn beim kürzlich erfolgten Nachtreffen neun Monate später hatten 50 Prozent der Teilnehmer der Zigarette nach wie vor abgeschworen.

Dreimal hatte sich die Gruppe im Juni getroffen, zusätzlich gab es mehrere Telefontermine. Schon beim zweiten Termin zerknüllten die meisten Teilnehmer ihre noch fast vollen Schachteln und warfen sie in den Müll – eine beeindruckende Geste, die die Motivation der Gruppe zum Ausdruck brachte. Diese Motivation hält bis heute vor, und wir drücken die Daumen, dass das so bleibt.



Seminarleiter Ike Schuster (r.) zusammen mit Teilnehmern des Rauchfrei-Kurses, Kerstin Schilz (2. v. l.), Gesundheitsmanagerin der GWW, und IKK-Gesundheitsberaterin Franziska Pakulat (l.)



Reger Austausch mit dem Handwerk

Anfang März richtete die Handwerkskammer der Pfalz ihre alljährliche Meisterfeier aus. Mehr als 1.000 Gäste aus Politik, Wirtschaft, Handwerk und vielen weiteren Bereichen waren im Feierabendhaus der BASF in Ludwigshafen zusammengekommen, um der feierlichen Übergabe der Meisterbriefe beizuwohnen.

Unter den Gratulanten war auch Daniel Volksheimer, Regionaldirektor Nord/Ost der IKK Südwest. Volksheimer nutzte die Gelegenheit zum regen Austausch, dabei ging es natürlich um die wirtschaftliche Lage, insbesondere im Handwerk, aber auch um Gesundheitsthemen wie betriebliches Gesundheitsmanagement.



Keine Frage des Alters

Boomer, Gen X, Millenial – häufig werden Teams mit Mitgliedern unterschiedlichen Alters als problematisch empfunden. Aber weit gefehlt, denn in dieser Zusammensetzung liegt nicht nur eine hohe Innovationskraft, sondern auch das Potenzial für großes Leistungsvermögen.

Das ist der Tenor unseres Seminars „Be different – Führen verschiedener Generationen“, das kürzlich in Kaiserslautern stattfand. Wir hatten Führungskräfte unterschiedlicher Unternehmen zu uns in die Brüsseler Straße eingeladen, um die Bedeutung altersgemischter Teams zu verdeutlichen. Und zu zeigen, wo und wie Unternehmen davon besonders profitieren können.

Dem Stress keine Chance geben

Mit der Kreissparkasse Saarlouis verbindet uns eine lange Zusammenarbeit. Unser neuestes gemeinsames Projekt: der Stresspilot. Dabei werden mit einer einfachen Messung – ein Clip am Ohr reicht dafür aus – die Herzgesundheit, der Zustand des vegetativen Nervensystems und die Fähigkeit zur Stressregulation gemessen.

Das Angebot kommt richtig gut an, alle Kurse sind voll ausgebucht, inklusive Warteliste. Die nächsten Termine sind bereits geplant, zudem stehen weitere Maßnahmen rund um Stress und Ernährung an. So kann's weitergehen!

Gesundheit mal zwei

Gleich zweimal war unser IKK Aktivmobil kürzlich bei thyssenkrupp Gerlach zu Gast. Mit der Mission, für mehr Gesundheit für die Mitarbeiter zu sorgen. Denn mit dem Aktivmobil machte auch unsere Expertise in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement Halt auf dem Betriebsgelände in Homburg (Saar).

An allen Tagen führte Aktivberater Arno Zimmer Cardio Scans durch, mit denen das Herz-Kreislauf-System der Mitarbeiter genau unter die Lupe genommen wurde. Für Mai und Juni bereits in Planung: ein dritter Stopp des Aktivmobils und das „Anti-Stress-Speed-Dating“, ein Kurzseminar, das verschiedene Entspannungsmethoden vorstellt.



Meister für die Zukunft

Als Innungskrankenkasse haben wir unsere Wurzeln im Handwerk und arbeiten Hand in Hand mit seinen Vertretern in der Region zusammen. Wir helfen mit unserer Expertise, beraten und unterstützen – damit das Handwerk noch zukunftsicherer wird.

- | | |
|---|--|
| ■ Feinwerkmechanikermeister
Johannes Schmitz | ■ Metallbauermeister
Tristan Thul |
| ■ Friseurmeisterin
Cindy Breuer | ■ Tischlermeister
Jan Mangelsdorf |
| ■ Installateur- und Heizungsbauermeister
Mohammed El-Omar | ■ Zahntechnikermeister
Andreas Ebner |
| ■ Kraftfahrzeugtechnikermeister
Daniel Jakobs | ■ Zimmerermeister
Normen Obern... |
| ■ Maler- und Lackierermeister
Leonhard Kämmer | |

Darum waren wir auch bei der Meisterfeier der HWK Trier dabei, wo die nächste Generation von Handwerkern ausgezeichnet wurde. 162 Jungmeister erhielten ihren Meisterbrief und wurden vor großem Publikum geehrt. Für die IKK Südwest war Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (l.) vor Ort und freute sich, den Sonderpreis im Gesundheitshandwerk an Zahntechnikermeister Andreas Ebner (4. v. l.) zu überreichen.



Ernährungsmythen ade

Beim IKK-Gesundheitstag bei Hase Kaminofenbau in Trier stand vor allem eins im Mittelpunkt: eine gesunde Ernährung. Und damit die so einfach wie möglich wird, ging es mit dem Vortrag Eat & Feel nicht nur Fake News und Ernährungsmythen an den Kragen. Ökotrophologin Nadine Mangerich-Becker vom Institut Dr. Ambrosius gab auch Tipps, wie sich gute Ernährung einfach und stressfrei umsetzen lässt.

Ergänzend dazu bot Tanja Plattes, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, den Mitarbeitern des Mittelständlers an, eine Analyse der Körperzusammensetzung durchzuführen. Wie sieht es mit dem Körperfettanteil, der Muskel- und Knochenmasse und dem Grundumsatz aus? Mit den Antworten auf all diese Fragen sind die Kaminofenbauer nun bestens gerüstet, um ihre Ernährung noch weiter zu optimieren.





Herausforderungen gemeinsam meistern

Sie möchten die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern und ein betriebliches Gesundheitsmanagement etablieren? Unser Kompetenzteam ist jederzeit gerne für Sie da und unterstützt Sie bei der Umsetzung.



Jetzt Ansprech-
partner finden!

www.ikk-jobaktiv.de



ikk
Südwest

JOBaktiv
Gesund arbeiten