

# Gesund am Arbeitsplatz

## Mit uns gemeinsam durch die Krise

Themenbeilage  
26. Februar 2021



Bettina Bergmann  
Gesundheitsberaterin



Silvia Meißner  
Gesundheitsberaterin



Sabrina Hunecker  
Referentin für Gesundheitsförderung



Dirk Müller  
Projektleiter Gesundheitsförderung



Thea Schmitt  
Gesundheitsberaterin

Vom Fußballprofi  
zum Alltagsbegleiter

Seite 3

BGM ist mehr als  
eine Wellness-Oase

Seite 5

So stärken Sie Ihre  
Psyche in der Krise

Seite 6

# „Die Corona-Krise ist eine nie dagewesene Belastung für die Arbeitswelt“



1.500 Diabetes-Neuerkrankungen jeden Tag sprechen eine deutliche Sprache. Aber wichtig zu wissen: Diese Volkskrankheiten können in vielen Fällen durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise vermieden werden.

## Und welche Rolle spielt Prävention dabei?

**Loth:** Für mich ist Prävention, also das Vorbeugen von Krankheiten, der logischste und nachhaltigste Weg, ein langes und gesundes Leben zu führen. Weniger Zucker, mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können nachweislich viel bewirken. Und es geht hierbei nicht nur um das private Leben. Prävention heißt auch, im Arbeitsalltag auf sich zu achten. Nur mit gezielter Prävention können wir den Anforderungen der Arbeitswelt langfristig gerecht werden. In der Zukunft – und auch jetzt in der Krise.

**Eller:** Das sehe ich genauso. Die Corona-Krise ist eine nie dagewesene Belastung für die Arbeitswelt. Sie hat vieles rasend schnell verändert. Das sonst so alltägliche Arbeiten musste neu gedacht werden: Viele Arbeitnehmer mussten von heute auf morgen ins Home-Office oder sind in Kurzarbeit. Dazu kommt der fehlende persönliche Kontakt mit Kollegen und Kolleginnen. Das ist belastend und macht es extrem schwer, Zusammenhalt und auch dauerhafte Freude am Arbeiten aufrechtzuerhalten.

## Sie haben ein betriebliches Gesundheitsmanagement speziell auf die Corona-Krise zugeschnitten. Wie kam es dazu?

**Eller:** Wir haben die Veränderungen am eigenen Leib gespürt und wollten wissen: wie gehen andere damit um? Nach einer Arbeitgeberbefragung war klar, gerade auch in diesen besonderen Zeiten besteht Bedarf an Betrieblichem Gesundheitsmanagement. Es war erstaunlich zu sehen, wie viele Rückmeldungen wir bekommen haben, besonders was das Thema mentale Gesundheit angeht. Wir merken es ja auch alle persönlich: je länger die Krise geht, desto anstrengender wird es. Wir leben schon fast ein Jahr mit dem Virus und niemand weiß genau, wie lange wir noch mit den Einschränkungen leben müssen. Ein Grund mehr, sich um seine mentale Gesundheit zu kümmern. Daher haben wir versucht, mit unseren Angeboten möglichst ganzheitlich zu denken und dort anzusetzen, wo es hakt. Von Stressabbau über Hilfe in Suchtfragen bis hin zum Stärken von Zusammenhalt auf Abstand ist alles dabei.

## Wie wichtig Prävention im Arbeitsleben ist und was die Krise mit uns und unserem Arbeitsalltag macht, erklärt IKK Südwest Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth (rechts) und Geschäftsführer Günter Eller im Interview.

### Herr Prof. Loth, Sie sind Vorstand der IKK Südwest und lehren an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Wie gesund ist das Saarland?

**Loth:** Schaut man auf die Entwicklung von Volkskrankheiten zeigt sich ein besorgniserregendes Bild. Bereits mehr als zehn Prozent der Saarländerinnen und Saarländer leiden beispielsweise an Diabetes und die Zahlen steigen stark an. Diese Entwicklung sehen wir auch bei anderen sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Adipositas und Muskel-Skelett-Erkrankungen. Dazu kommt die Corona-Krise, die sich auf alle Lebensbereiche auswirkt. Uns fehlt der gewohnte und präventiv so wertvolle Gang zum Vereinstraining oder Fitnessstudio, der persönliche Kontakt zu Freunden bleibt aus und auch der Arbeitsalltag hat sich für viele verändert. Das alles ist belastend und es ist schwieriger geworden, sich um sich und seine psychische und physische Gesundheit zu kümmern. Gerade das Ausbleiben von sportlichen Angeboten, womit man sich nachweislich vor Erkrankungen schützen kann, sehe ich als gefährlich an. Zumal Krankheiten wie Diabetes einen schweren Verlauf einer Corona-Infektion begünstigen können. Und bundesweit mehr als

## Impressum

Corona Spezial ist eine Sonderbeilage des Herausgebers in der Saarbrücker Zeitung und des Pfälzischen Merkur vom 26.02.2021

Herausgeber:  
IKK Südwest  
Berliner Promenade 1  
66111 Saarbrücken  
Kontakt: Lisa Paquet  
(0681) 93 69 63 046

Redaktion:  
Mathias Gessner (v.i.S.d.P.), Laura  
Stoffel und Karin Richter

Texte:  
medienAffairs, Saarbrücken

Anzeigenleitung Saarbrücker Zeitung:  
Saarbrücker Zeitung Verlag und  
Druckerei GmbH, 66103 Saarbrücken,  
Daniela Groß

Layout und Produktion:  
GM Layout & Redaktion GmbH  
Am Torhaus 54a  
66113 Saarbrücken  
www.gmlr.saarland

Druckerei:  
Saarbrücker Zeitung Verlag und  
Druckerei GmbH, 66103 Saarbrücken

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in den Beiträgen 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.



Silvio Meißner führt die ersten Beratungsgespräche mit seinen Kunden selbst. Die Aufnahme entstand noch vor Corona.

Foto: Andreas Schlichter

# Vom Fußballprofi zum Alltagsbegleiter

**S**ilvio Meißner war Profifußballer. Der gebürtige Hallenser absolvierte 250 Spiele in der ersten Bundesliga, unter anderem für den 1. FC Kaiserslautern und den VfB Stuttgart. Nach seinem Karriereende war Meißner auch ein paar Jahre als Spielerberater tätig – wie so viele Ex-Profis. Doch im Jahr 2019 war Schluss mit all dem Treiben um das runde Leder: „Ich merkte, diese Geschäfte werden immer schwieriger und schmutziger.“ Meißner schloss beruflich mit dem Profifußball ab. Über einen Bekannten von der Traditionsmannschaft des 1. FC Kaiserslautern kam er auf die Idee, in Saarbrücken „Die Alltagsbegleiter“ zu gründen. Jetzt ist er selbst Arbeitgeber und legt Wert darauf, seinen Angestellten gesundes Arbeiten zu ermöglichen. Die Alltagsbegleiter helfen kranken Menschen und solchen, die in sozialer Not stecken, egal welchen Alters. Kochen, Putzen, Einkäufe, Arztbesuche, auch Behördengänge erledigen die Fachkräfte. Oder man unternimmt gemeinsame Spaziergänge, liest vor und redet einfach mit den Menschen. Finanziert werden die Leistungen der Helfer über den sogenannten Entlastungsbeitrag der Kassen, der Menschen ab Pflegegrad 1 zusteht. Mit einem Team von zurzeit 45 Mitarbeitern unterstützt Meißner saarlandweit aktuell etwa 500 Menschen bei der Bewältigung des Alltags. „Ich war schon immer ein sozial eingestellter Mensch, aber der Schritt in den neuen Job war dennoch krass. Doch es macht

Spaß und du kannst Leuten helfen. Der Beruf als Trainer wäre nichts für mich, da muss man knallhart sein, sonst erreicht man nichts“, sagt der 48 Jahre alte Ex-Profi. Und ergänzt: „Bei den Alltagsbegleitern bin ich zwar auch der Chef, aber wir können nur im Team einen guten Job machen, wie bei einer Fußballmannschaft.“

## Verantwortung gegenüber den Mitarbeitern

Silvio Meißner sieht sich in der Pflicht, etwas für seine Angestellten zu tun, denn deren Arbeit ist anspruchsvoll und belastend. Meißner: „Wir sehen schon viele erschütternde Sachen bei unseren Kunden. Manche haben einfach nichts im Kühlschrank. Und für viele hat seit Corona die Vereinsamung nochmal extrem zugenommen. Die haben jetzt überhaupt niemanden mehr, mit denen sie Gespräche führen können.“ Als Arbeitgeber habe er Verantwortung gegenüber seinen Mitarbeitern. „Ich gebe ihnen nicht nur Arbeit, sondern muss auch dafür sorgen, dass sie in ihrem Job gesund bleiben. Ich möchte, dass sie ihre Arbeit engagiert und gerne machen“, so der Ex-Fußballer. Eine gute Möglichkeit dazu sah Meißner in der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Er informierte sich und kam mit der IKK Südwest ins Gespräch, denn deren Gesundheitsberater sind nahe vor



Eva Groß war Teilnehmerin im Seminar „Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern“ aus dem BGM-Corona-Paket der IKK Südwest.

Foto: Jörg Huppert

Ort und schnell erreichbar. Die erste Beratung durch IKK-Gesundheitsberaterin Bettina Bergmann überzeugte ihn. Gemeinsam analysierten sie die Ausgangssituation bei den Alltagsbegleitern. Dabei stellte sich auch heraus, dass die psychischen Belastungen der Mitarbeiter durch die Corona-Krise gewachsen sind. Um in dieser aktuellen Situation die bestmögliche Unterstützung für das Team geben zu können, empfahl die Expertin zwei Angebote aus dem BGM-Corona-Paket der IKK Südwest: Die „Coaching-Hotline – gut beraten durch die Pandemie“ und „Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern“, das aufgrund der aktuellen Situation als Online-Seminar den Anfang des Unterstützungsangebotes machte.

## Belastungen erfolgreich meistern

Die Angst sich mit dem Corona-Virus zu infizieren, den Arbeitsplatz zu verlieren oder vor sozialer Isolation führt seit der Pandemie im privaten wie im beruflichen Umfeld zu zusätzlichen Belastungen. Die Menschen reagieren unterschiedlich darauf, zum Beispiel mit Schlaflosigkeit. Oder sie grübeln und machen sich Gedanken, wie es weitergehen soll. Sie fühlen sich hilflos, scheuen sich aber davor, Unterstützung von außen zu holen.

Beim „Kopf in den Sand war gestern“-Seminar lernen die Teilnehmer unter anderem, wie sie solche Belastungssituation gut meistern können, indem Strategien zur erfolgreichen Bewältigung lernen. Durchgeführt wurde das Seminar von Diplom-Psychologe Markus Schmitt, dem psychologischen Leiter des Eichenberg Instituts. Das Koblenzer Unternehmen ist Kooperationspartner der IKK Südwest und hat das BGM-Corona-Paket mitentwickelt.

Eva Groß ist ausgebildete Altenpflegehelferin und war eine der Mitarbeiterinnen, die am Seminar teilnahm. Bei den Alltagsbegleitern hat sie ihre berufliche Heimat gefunden. Sie liebt ihre Arbeit, trotz der zusätzlichen psychischen Belastung seit der Corona-Krise.

„Zunächst gab es eine Vorstellungsrunde, in der jeder Anhand von praktischen Beispielen aus unserer Arbeit berichten konnte, welche Situationen für ihn belastend waren. Für mich ist seit Corona zum Beispiel belastend, dass ich zu den Menschen, die ich betreue, körperlichen Abstand halten muss. Umarmen um zu

trösten oder Verständnis zu zeigen, das geht ja nun nicht mehr“, so die 30-Jährige. Verbunden sei damit natürlich auch die Angst vor einer Infektion mit dem Virus. Eva Groß weiter: „Was ich beruflich erlebe, nehme ich oft mit nach Hause, da kann ich nach der Arbeit nicht einfach abschalten. Manchmal habe ich schon Angst bekommen, gerade seit Corona, wie ich das alles schaffen soll. Ich kümmere mich ja auch noch um meinen drei Jahre alten Sohn Leandro.“

Im Seminar wurde den Teilnehmern vermittelt, warum ihre Belastungen Stress auslösen und wie unterschiedlich die Menschen darauf reagieren. „Dies war für mein persönliches Verständnis sehr wichtig und hat mir schon einmal Sicherheit gegeben. Erstaunlich war auch zu erfahren, wie ich einfach durch die Art und Weise, wie ich mit Menschen in einer schwierigen Situation spreche, Stress vermeiden kann“, so Eva Groß. Im Seminar habe sie auch gelernt, dass es kein Zeichen von Schwäche sei, wenn man sich Hilfe und Unterstützung von außen hole. „Insgesamt hat das Seminar mein Selbstbewusstsein und meine Persönlichkeit gestärkt. Ich habe mehr Sicherheit bekommen, fühle mich beruhigt und bin wieder richtig motiviert. Und wenn ich einmal schnelle und persönliche Hilfe bei Problemen benötige, dann kann ich auch anonym die Coaching-Hotline nutzen.“

Silvio Meißner resümiert: „Mich hat neben der Beratungskompetenz auch das fachliche Know-how der Gesundheitsmanagement-Angebote der IKK Südwest überzeugt. Meine Mitarbeiter werden so zufriedener, die Arbeit bereitet ihnen mehr Freude. Und damit werden auch die Menschen, die wir betreuen, zufriedener.“

## Kontakt IKK Südwest

Bettina Bergmann  
Gesundheitsberaterin  
Telefon: (06 81) 38 76-1367  
E-Mail: [bettina.bergmann@ikk-sw.de](mailto:bettina.bergmann@ikk-sw.de)  
[www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)



### Sind Sie neugierig geworden?

Dann einscannen und zum Angebot „**Coaching-Hotline – gut beraten in besonderen Zeiten**“ am 4. März 2021 informieren.



Oder gleich zum Webinar „**Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern**“ am 18. März 2021 anmelden.

Mehr Infos auch auf [bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)

# „Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mehr als eine Wellness-Oase!“

**D**er Bio-Obstkorb steht in der Kaffecke, die Mitarbeiter arbeiten an ergonomischen Stehtischen und einmal im Monat gibt es ein kostenloses Rückentraining. Braucht es bei so viel Fürsorge noch ein Gesundheitsmanagement? Die Antwort ist einfach: Es lohnt sich. Ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) erhält und fördert Gesundheit, Leistung und Erfolg für den Betrieb und seine Beschäftigten.

Professor Dr. Bernhard Allmann ist Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Der Sport- und Gesundheitswissenschaftler erläutert: „Gesundheitsförderung versteht sich heute als eine Unternehmensstrategie, die darauf abzielt, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und Gesundheitspotentiale zu stärken. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist also mehr als nur ein bunter Strauß von Einzelmaßnahmen oder eine Wellness-Oase.“

## Wandel der Arbeitswelt verändert auch Gesundheitsförderung

Um die Zusammenarbeit der Akteure in der Prävention und Gesundheitsförderung zu stärken, wurde in Deutschland 2015 mit Inkrafttreten des „Präventionsgesetzes“ die entsprechende Voraussetzung geschaffen. Seitdem müssen die gesetzlichen Krankenkassen mit unterstützenden Leistungen wie beispielsweise einem BGM gesundheitsförderliche Strukturen in Betrieben aufbauen und stärken. Die IKK Südwest ist hier bereits seit vielen Jahren ein verlässlicher Partner, ihre Gesundheitsexperten verfügen über eine große Expertise. Flexibel werden durch die Nähe zu den Unternehmen in der Region Maßnahmen individuell auf die jeweiligen Anforderungen abgestimmt.

Das BGM bewegt sich in einem breiten gesellschaftlichen Themenkontext. So steigt durch den demografischen Wandel die Anzahl älterer Arbeitnehmer. Dadurch nehmen bestimmte altersbedingte Krankheitsbilder und entsprechende Ausfälle zu. Die veränderten Arbeitsbedingungen im Zuge der Digitalisierung – Stichworte Homeoffice oder digitaler Stress durch ständige Verfügbarkeit – sind Faktoren, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben: sie beeinträchtigen die Schlafqualität, Rücken- oder Kopfschmerzen gehen damit einher.

## Psychische Belastungen wachsen

Bernhard Allmann: „Die Gesundheitsberichte der Kassen zeigen, dass arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen zwar weiterhin an erster Stelle als Ursache für Krankmeldungen stehen. Aber seit Jahren ist ein Anstieg von Krankschreibungen wegen psychischer Erkrankungen in der Arbeitswelt festzustellen. Und dies hat sich in der Corona-Krise nochmals verschärft, wie die Zahlen der Studie ‚Gesundheit in Deutschland aktuell‘ des Robert Koch-Instituts zeigen.“

Demnach sind in der Corona-Krise Ängste vor dem Verlust des Arbeitsplatzes oder durch soziale Isolation gestiegen. Damit haben sich auch Stress- und Angst-Symptome erhöht. „Dies sind zunächst zwar nur Symptome und noch keine Krankheiten, aber sie führen zu hohen Belastungen bei den Mitarbeitern und können sich im schlimmsten Fall zu einer psychischen Erkrankung ausweiten“, so Allmann. Ein BGM kann dem präventiv und nachhaltig mit zielgenauen und wissenschaftlich abgesicherten Methoden entgegenwirken.

Wichtig sind dabei Tools, mit denen Mitarbeiter lernen, ihre Ängste und Sorgen zu bewältigen. Strategien zur Stress- und Belastungsbewältigung gehören dazu, ebenso wie die Fähigkeit, trotz räumlichen Abstands die kollegiale Bindung nicht zu verlieren. Denn soziale Interaktion ist wichtig für die Gesundheit. Und: Die Tools des BGM sollten auch auf Führungskräfte abzielen, sie stehen seit der Corona-Krise ebenfalls vor neuen Herausforderungen. Sie müssen die eigenen Mitarbeiter individuell und als Team stärken, sie müssen lernen, Mitarbeiter auf Distanz zu führen und sie müssen Zukunftsperspektiven entwickeln – gemeinsam für den Erfolg des Unternehmens.

Bernhard Allmann: „BGM ist weit mehr als nur die Reduzierung von Fehlzeiten. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der Lebens- und Arbeitskultur eines Unternehmens. BGM steigert die Identifikation und die Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen und bringt die Mitarbeiter auch persönlich weiter.“



Sport- und Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Bernhard Allmann.

Foto: IKK Südwest

# So stärken Sie Ihre Psyche

**G**ehe ich zur Arbeit oder melde ich mich krank? Dies fragen sich viele Beschäftigte, wenn sie das Gefühl haben, sie sind mit ihren Kräften am Ende. Und seit der Pandemie werden sie im Beruf wie im privaten Lebensumfeld täglich vor neue Herausforderungen gestellt: durch finanzielle Probleme, hervorgerufen beispielsweise durch Kurzarbeit, aber auch durch Sorgen um die Gesundheit von Familie und Freunden. Dies kann tatsächlich zu Depressionen und Belastungsstörungen führen und sogar die körpereigenen Immunkräfte senken. Nicht erkannt oder falsch behandelt, können sich daraus langfristige Erkrankungen entwickeln.

Dies bestätigt die Auswertung von Versichertendaten der IKK Südwest. Zum Höhepunkt der Corona-Pandemie im vergangenen Jahr haben sich im Saarland besonders viele Versicherte aufgrund der Diagnose psychischer Erkrankungen krankgemeldet. Neben depressiven Episoden gehörten auch Angststörungen zu den häufigsten Ursachen der Krankmeldungen. Im März und April des vergangenen Jahres waren 23 Prozent mehr Versicherte krankgeschrieben als noch im gleichen Zeitraum des Vorjahres; dabei fiel die Steigerung bei den Männern im Saarland stärker aus als bei den Frauen. Generell hat sich die Zahl der Krankmeldungen wegen Angststörungen im Saarland seit 2019 um 19 Prozent erhöht, besonders stark bei den Männern in der Generation 50+: Hier stiegen die Krankmeldungen seit 2019 um mehr als 70 Prozent an. Die Psyche der Saarländer bleibt auch in diesem Jahr weiter beansprucht. Die IKK Südwest erwartet, dass mehr Menschen Leistungen wie Psychotherapien in

## Resilienz – Ihre geheime Superkraft

- selbstbewusst und optimistisch sein
- Situation akzeptieren
- Opferrolle verlassen und zum Gestalter werden
- Verantwortung übernehmen
- Zukunft planen



Diplom-Psychologe Markus Schmitt ist seit 20 Jahren erfahrener Management Berater, Führungcoach, Trainer und Psychotherapeut.

Foto: Studio Articus & Röttgen Fotografie

Anspruch nehmen werden. Aber muss es so weit kommen?

## Zwei verschiedene aber gleichwertige Strategien

Die gute Nachricht: Es gibt für Betroffene wirkungsvolle Strategien, Ängste zu überwinden und Krisen oder Stresssituationen zu meistern. Forschungen haben gezeigt, dass zwei verschiedene Reaktionsmuster zum Erfolg führen, je nachdem welcher Typ Mensch der Betroffene ist.

Der „Resiliente Typ“ (Resilienz = psychische Widerstandskraft) hat in seinem bisherigen Leben die Erfahrung gemacht, dass er mit Krisen gut umgehen und ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen konnte. An ihm perlen Stress und Krisen eher ab. Abstand gewinnt er durch Kompensation nach dem Motto: „Heute tue ich mir etwas Gutes“.

Der „Post-Traumatische-Wachstumstyp“ setzt sich einer Krise oder seinen Ängsten stärker aus. Er sieht darin eine Möglichkeit, persönliche Entwicklungsprozesse anzustoßen und auf diesem Weg sein Leben zu bereichern. Menschen mit diesem Reaktionsmuster entwickeln neue Stärken, entdecken für sich neue Möglichkeiten der Stressbewältigung. Für sie gilt: „Wachsen in der Krise“. Doch egal zu welchem der bei-

den Typen ein Mensch gehört: Das BGM-Corona-Paket der IKK Südwest hilft ihm dabei, seine persönlichen Superkräfte zu aktivieren und mental fit durch die Corona-Krise zu gehen.

## BGM-Corona-Paket für Unternehmen

Die IKK Südwest hat auf die veränderten Arbeits- und Lebensumstände reagiert und ein BGM-Corona-Paket geschnürt, das die entstandenen Probleme gezielt angeht. Das Angebot wurde in Kooperation mit dem Eichenberg Institut in Koblenz entwickelt. Diplom-Psychologe Markus Schmitt, psychologischer Leiter des Instituts: „Wir wissen aus der Grundlagenforschung sowie aus eigenen Forschungen und Studien, dass in allen Menschen die außergewöhnliche Fähigkeit steckt, unter Stressbedingungen zu wachsen. Infolgedessen können Menschen, die Belastungssituationen bewältigt haben, messbar gesünder, leistungsfähiger und sogar deutlich glücklicher werden als Menschen, die eine vollkommen friedliche Zeit verlebt haben.“ Gesundheit und Leistung nach dem Prinzip „Wachsen in der Krise“ entwickle sich besonders dann positiv, „wenn Vorgesetzte und Führungskräfte in einer Krise eine besonders fördernde Haltung einnehmen“, so Schmitt weiter.

Die Angebote umfassen unter anderem taktische Methoden und Tools zum souveränen Umgang mit Belastungssituationen, um das Miteinander im Team zu stärken, individuelle Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln oder eine Coaching-Hotline für kurzfris-

### Das hilft gegen die Corona-Müdigkeit

- Corona-Nachrichten: Nur einmal pro Tag.
- Sich informieren: Fakten statt Bauchgefühl.
- Positiver Tagesrückblick: Am Abend darüber nachdenken, was gut gelaufen ist.
- Körperlicher Abstand ja, aber soziale Kontakte pflegen: Spaziergänge zu zweit in der Natur, Telefonate, Videochat ...
- In Bewegung bleiben: Sport im Freien oder zu Hause.
- Gesund ernähren: Stärkt das Immunsystem und die psychische Gesundheit.
- Eine geregelte Tagesstruktur schaffen: Vermittelt das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.
- Aktuelle Situation einordnen: Das ist jetzt eine harte Zeit, aber sie wird nicht das ganze Leben dauern.
- Positiv denken: Statt „Das geht jetzt alles nicht mehr“ besser „Was ist möglich?“



Spezielle BGM-Angebote sind gerade in Corona-Zeiten wichtiger denn je: IKK-Bezirksleiter Dany Müller (re) beim Firmenkundenbesuch in Saarlouis.

Foto: Varvara Kandaurova

tige Hilfe und Beratung. Arbeitgeber können flexibel entscheiden, welche Angebote sie ihren Mitarbeitern zur Verfügung stellen möchten und zwar als Seminar, als Vortrag oder als Coaching, vor Ort oder Online. Die Maßnahmen werden individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Unternehmens und deren Mitarbeiter zugeschnitten. „Wir haben die Angebote so konzipiert, dass sie einzeln oder miteinander kombiniert werden können. Die Tools sind abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer“, erläutert Markus Schmitt. Die IKK-Gesundheitsberater beraten die Unternehmensführung, mit welchen Angeboten die Gesundheit und das Wohlbefinden der Belegschaft optimal erhalten und gefördert werden kann.



### Sind Sie neugierig geworden?

Wie wäre es mit unserem kostenlosen „**Anti-Stress-Speed-Dating**“ am 17. März 2021



Wollen Sie ein starkes Team, das auch auf Abstand top motiviert bleibt? Nehmen Sie teil bei „**Jeder anders, trotzdem zusammen – Veränderungen gemeinsam meistern (für Führungskräfte)**“ am 10. März 2021

Mehr Infos auch auf [bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)

# Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen

Die Corona-Krise hat die Arbeitswelt auf den Kopf gestellt. Der Spagat zwischen Home-Office und Kinderbetreuung, die finanziellen Sorgen durch Kurzarbeit und die wenigen persönlichen Kontakte zu Kollegen belasten und zerran an den Nerven. Und: die gesundheitlichen Folgen des Lockdowns werden die Arbeitswelt auch längerfristig begleiten. Führungskräfte wie Angestellte sind zunehmend gestresst.

Daher ist Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) gerade jetzt wichtiger denn je. Dirk Müller, IKK Südwest Projektleiter für Gesundheitsförderung: „Wir haben auf die veränderten Arbeits- und Lebensumstände reagiert und auf Basis dieser Erkenntnisse das BGM-Angebot Corona Spezial entwickelt. Damit wollen wir die Unternehmen auch über den Lockdown hinaus unterstützen.“



## Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern

„Mit diesem Angebot machen wir aus Pessimisten starke Typen, Optimisten machen wir noch besser. Denn wir zeigen Ihnen, wie Sie mit gezielten Strategien Ihren Stresslevel managen und bieten Ihnen konkrete Lösungsansätze für eine langfristige positive Denkweise. Sie werden sehen: auch unter Stressbedingungen können Sie über sich hinauswachsen.“



**Webinar am 18. März 2021  
von 18 bis 19.30 Uhr**  
**Webinar 29. April 2021  
von 16 bis 17.30 Uhr**

**„UNSER CORONA  
SPEZIAL ANGEBOT  
UNTERSTÜTZT SIE DABEI,  
DIE KRISE UND IHRE  
FOLGEN ZU BEWÄLTIGEN.“**



**Dirk Müller**

Projektleiter für Gesundheitsförderung



## Trotz Abstand nah sein – in besonderen Zeiten verbunden

„Mit wenigen Worten erreicht man häufig schon eine enorme Wirkung, um Wohlbefinden und Motivation der Mitarbeiter sowie Zusammenhalt im Team zu stärken. Im Online-Workshop vermitteln wir Ihnen Kommunikationsstrategien für einen respektvollen Umgang miteinander und was zu gesundem Führen und Mitarbeiterbindung auf Distanz gehört. Sie werden erkennen: Soziale Interaktion ist wichtig für die Gesundheit und damit für den Erfolg Ihres Unternehmens.“



**Webinar am 15. April 2021  
von 16 bis 17.30 Uhr**



## Anti-Stress-Speed-Dating – 10 Techniken in aller Kürze

„Von traditionell über klassisch bis hin zu modernen Verfahren: in diesem interaktiven Online-Seminar stellen wir Ihnen in Kürze zehn effektive Methoden zur Stressregulation vor. Am Ende des Workshops werden Sie die für Sie passende Technik gefunden haben, um wirklich längerfristig entspannter zu sein. Mit wenigen Schritten lassen Sie sich so künftig weniger stressen und können besser arbeiten.“



**17. März 2021 und  
14. April 2021,  
jeweils 17 bis 18.30 Uhr**



## Rausch füllt keine Leere – ohne Abhängigkeit durch die Krise

„Ein oder zwei Gläser Wein auf dem Sofa, um die Sorgen zu vergessen. Ein oder zwei Stündchen länger auf Social Media, um sich nicht alleine zu fühlen. Wo ist die Grenze zur Sucht und wie erkennt man Abhängigkeit? In diesem Seminar zeigen wir Ihnen lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze für eine bewusste Selbststeuerung, um ohne Abhängigkeit durch die Krise zu gehen.“



**Webinar am 31. März 2021  
von 18 bis 19.30 Uhr**



### Jeder anders, trotzdem zusammen – Veränderungen gemeinsam meistern

„Führung auf Abstand und über digitale Medien stellt Chefs aktuell vor eine besondere Herausforderung. Mitarbeiter können oftmals nicht wie gewohnt vor Ort gefördert und unterstützt werden. Als Führungskraft sind Sie dennoch gefordert, den Überblick über Ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu behalten. Gleichzeitig sollen Sie das Geschehen im Team positiv beeinflussen. Wir unterstützen dabei.“



**Webinar für Führungskräfte am 10. März 2021  
von 17 bis 18.30 Uhr**



### Persönlicher Werkzeugkoffer – individuelle Lösungen gegen Stress

„So individuell wie Sie und perfekt auf Ihre Bedürfnisse und Vorlieben angepasst: Gemeinsam mit erfahrenen Psychologen und Entspannungstrainern entwickeln Sie in diesem Coaching eine für Sie maßgeschneiderte Stressregulationsmethode. Ein Trainingsplan verfestigt die Methode und sichert den nachhaltigen Erfolg.“



### Coaching-Hotline – gut beraten in besonderen Zeiten

„Mit der Coaching-Hotline bieten Sie Ihren Mitarbeitern individuelle Unterstützung, um mit Herausforderungen wie beispielsweise der Vereinbarkeit von Homeoffice und Kinderbetreuung oder mit andauernder Isolation und Existenzängsten fertig zu werden. Die Hotline kann kurzfristig genutzt werden, wird von erfahrenen Experten betreut und die Gespräche bleiben anonym. Ein wertvolles Instrument für Sie und Ihre Mitarbeiter.“



**Infoveranstaltung für Arbeitgeber, Personalräte,  
HR-Mitarbeiter und BGM-Verantwortliche  
4. März 2021 von 17.30 bis 18.30 Uhr  
12. Mai 2021 von 15.30 Uhr bis 16.30 Uhr**



### Sind Sie neugierig geworden?

Dann einscannen und zum Webinar anmelden.  
Oder informieren auf [bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)

**SEMINARE, VORTRÄGE  
UND COACHINGS  
FÜR IHR UNTERNEHMEN.**

Jetzt aktiv werden und informieren!

**VERÄNDERUNG**

Mit unseren  
BGM-Angeboten  
Herausforderungen  
bewältigen und  
Krisen meistern.

**THEA SCHMITT**  
Gesundheitsberaterin

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

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

**IKK**  
Südwest

**JOBaktiv**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kaiser-Friedrich-Ring 3 – 5  
66740 Saarlouis  
Tel.: 0 68 31/8 94-3300

# „Alle stehen hinter dem BGM“



Silvia Meißner ist als Gesundheitsberaterin auch für andere Unternehmen im Einsatz. Foto: Iris Mauer

**E**rzieherinnen in Kindertagesstätten haben einen tollen Job. Er ist aber auch eine tägliche Herausforderung: Spielende Kinder sind nicht gerade leise und fordern uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Kita-Kinder sind oft krank und stecken natürlich auch ihre Erzieher an. Diese heben die Kinder häufig hoch und sitzen mit ihnen oft in ungünstiger Körperhaltung zusammen, das geht wiederum auf den Rücken und die Wirbelsäule. Und dann sollen Erzieher auch Gesundheitsbewusstsein vorleben. Dieser Rolle gerecht zu werden, ist ohne kompetente Unterstützung von außen kaum möglich. Die Katholische KiTa gGmbH Saarland hat auf diese hohen Belastungen von Körper und Psyche der Mitarbeiter reagiert und im Jahr 2015 für ihre 156 Einrichtungen im Saarland ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingeführt. Dabei hat man auf das flexible Programm „IKK Jobaktiv“ der IKK Südwest zurückgegriffen.

Dass die Einrichtung mit der IKK Südwest zusammenarbeitet war schnell klar, weil man auch mit dem

KitaFit-Programm bereits gute Erfahrungen gemacht hat – ein Angebot, das seit Jahren erfolgreich in Kitas eingesetzt wird. Neben der Gesundheit der Erzieherinnen, geht es dabei um die gesunde Entwicklung von Kindern. Silvia Meißner, IKK Südwest Gesundheitsberaterin und Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement, fungiert seitdem als Gesundheitsberaterin und begleitet das BGM in der Kita.

Treibende Kraft war Thomas Schmitz, Geschäftsführer der Katholischen KiTa gGmbH Saarland. Er betont: „Bei der Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements müssen die Impulse nach dem Top-Down-Prinzip von der Unternehmensspitze ausgehen. Alle stehen hinter dem BGM. Für die Angebote der IKK Südwest haben wir uns auch entschieden, weil sie passgenau auf die Bedürfnisse unserer Kitas zugeschnitten sind.“

Aber wo liegen konkret die Belastungen bei den einzelnen Mitarbeitern? Dafür wurde mit Anina Baade eine Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Kita eingestellt. Für Silvia Meißner eine optimale Ausgangssituation: „Mit Anina Baade hat die IKK Südwest eine feste Ansprechpartnerin. Sie kennt die Bedürfnisse der Mitarbeiter vor Ort, entwickelt Vorschläge und Maßnahmen. Ich kann diese dann mit unserem Jobaktiv-Programm ergänzen, weitergehend beraten und passgenaue Angebote zur Lösung von gesundheitlichen Problemen anbieten.“

Anina Baade berichtet: „Beispielsweise wurde gemeinsam mit einem Kooperationspartner der IKK Südwest ein Video zum Thema ‚Gesunder Schlaf‘ gedreht.“ Das Video konnten sich dann alle im Intranet anschauen. Die Mitarbeiter hat man selbstverständlich mit einbezogen, so Baade. „Sie konnten per Mail Fragen stellen, die wir ergänzt durch Tipps zum Stressabbau beantwortet haben.“ Außerdem gibt es jedes Jahr Stressbewältigungs-Seminare, Vorträge und Gesundheitszirkel, die im Team gut ankommen.

Anina Baade und Thomas Schmitz schätzen an der IKK Südwest die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Gesundheitsberaterin Silvia Meißner und die kompetente Unterstützung.



Anina Baade ist die Betriebliche Gesundheitsmanagerin der Katholische KiTa gGmbH.

Foto: Katholische KiTa gGmbH

## Kontakt IKK Südwest

Silvia Meißner  
Gesundheitsberaterin  
Telefon: (06 81) 38 76-1383  
E-Mail: [silvia.meissner@ikk-sw.de](mailto:silvia.meissner@ikk-sw.de)  
[www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)



# Trotz Belastung gesund und mit Freude arbeiten

Viele Pflegekräfte sehen im Pflegeberuf mehr als nur eine bloße Beschäftigung. Gleichzeitig sind sich viele Pflegekräfte nicht sicher, ob sie diesen Beruf nochmal ergreifen würden – zu stark sind die körperlichen und psychischen Belastungen, zu oft fühlen sie sich in ihrem Tun nicht genug anerkannt oder gewürdigt. In den letzten Jahren sind diese Belastungen weiter gestiegen: Personalmangel bei gleichzeitiger Arbeitsverdichtung wird häufig als Hauptgründe dafür genannt. Pflegeeinrichtungen tun ihren Mitarbeitern also etwas Gutes, wenn sie ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einrichten und damit die Arbeitsbedingungen verbessern. Antje Wohlauf ist die Geschäftsführerin der Vitaposition GmbH und Gründerin von Vitarium Pflegewohnen in Schmelz. Die Einrichtung verfügt über 54 Betten, die auf zwei Wohnbereiche aufgeteilt sind. Es stehen 50 vollstationäre Plätze und vier Kurzzeitpflege-Plätze zur Verfügung.

## BGM motiviert die Mitarbeiter

Im Jahr 2018 hat Antje Wohlauf in ihrem Haus das BGM eingeführt. Sie ist überzeugt: ein effektives BGM führt zu einer höheren Arbeitszufriedenheit. Die Mitarbeiter sind weniger krank, motivierter und haben mehr Spaß an der Arbeit. Die Angebote im Rahmen des BGM in ihrer Einrichtung umfassen Stressprävention und Führungskräfte-Training. Dirk Müller, Projektleiter Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest: „Wir arbeiten mit unseren Kunden bedarfsorientiert zusammen. Entscheidend ist für uns, gemeinsam das Bestmögliche für den Arbeitgeber und dessen Mitarbeiter zu erreichen.“

Pflegedienstleiterin Martina Schwab hat an beiden Maßnahmen teilgenommen. „Durch das Training haben wir viel über unsere Stärken und Schwächen erfahren. Mir wurde klar, dass Menschen, beispielsweise wenn sie unter erhöhten Belastungen Fehler machen und kritisiert werden, unterschiedlich reagieren. In solchen Situationen muss ich als Führungskraft wissen, wie ich meine Mitarbeiter anspreche und angemessen reagiere. Denn zahlreiche Konflikte und damit stressauslösende Faktoren am Arbeitsplatz entstehen durch falsche Kommunikation und hier spielt eben auch das Thema Führung eine wichtige Rolle. Ich habe in beiden Trainings viele Erkenntnisse gewonnen, von denen ich in der aktuellen Lage nicht nur im beruflichen, sondern im privaten Umfeld sehr profitiere.“



Auch in der Pflege unterstützt die IKK Südwest mit BGM und ihren Gesundheitsberatern. Foto: Michael Schild

## Langfristige Entlastung der Pflegekräfte

Die Angebote der IKK Südwest richten sich aber auch an die Bewohner der Einrichtung. Ein Programm heißt „Auf sicheren Beinen“ und wird in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. durchgeführt. Thea Schmitt, IKK-Gesundheitsberaterin, betreut das Projekt: „Ziel des Angebotes ist es, die Mobilität und Selbstständigkeit der Bewohner so lange wie möglich zu erhalten und damit mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Beispielsweise durch die anregende Gestaltung der Innen- und Außenräume, die die Bewohner dazu animiert ihre Zimmer zu verlassen, oder durch regelmäßige Gruppenangebote wie Ballspiele zum Training des Gleichgewichtssinns. Mit dem Angebot sollen auch nachhaltige gesundheitsfördernde Strukturen geschaffen werden, die langfristig zu einer Entlastung der Pflegekräfte führen.“

## Kontakt IKK Südwest

Thea Schmitt  
Gesundheitsberaterin  
Telefon: (06 81) 38 76-1177  
E-Mail: [thea.schmitt@ikk-sw.de](mailto:thea.schmitt@ikk-sw.de)  
[www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)



# Wenn der Küchentisch zur Schulbank werden muss

**H**omeoffice, Kinderbetreuung und Homeschooling – alles gleichzeitig und oft in räumlicher Enge. Die Belastung durch die Corona-Krise war und ist gerade für Familien sehr hoch. Die Arbeit wächst einem schier über den Kopf, Kindern und Eltern fehlen Ruhepausen und Rückzugsmöglichkeiten. Und wenn's zum Lagerkoller kommt, löst das familiäre System Stress aus.

Genau in dieser Situation befindet sich seit dem Ausbruch der Pandemie auch Familie Langer aus Lebach. Christian Langer arbeitet mit seinem Garten- und Landschaftsbaubetrieb selbstständig. Seine Frau Aleksandra unterstützt ihn bei der Büroarbeit, ist Hausfrau und übernimmt weitestgehend die Betreuung der drei Kinder Felix, Jonas und Moritz.

Aleksandra Langer erinnert sich noch an den ersten Lockdown, als sie sich plötzlich in einer neuen Rolle wiederfand. Die Kita-Betreuung für den 6-jährigen Jonas sowie für den 4-jährigen Moritz fiel weg, auch der Schulunterricht für den 8-jährigen Felix fand zu Hause statt. Sie ist seitdem nicht nur Mutter sondern auch Lehrerin. Hausaufgabenbetreuung und sogar der Deutsch- und Matheunterricht mit Felix stehen seitdem auf der Tagesordnung. Gleichzeitig wollen die beiden kleinen Kinder bespaßt werden, dazu die Büroarbeit und der Haushalt. Das nagte sogar am Familienfrieden.

„Manchmal fühlte ich mich wie ein Dompteur in der Manege. Es gab viele Konflikte und Streit untereinander, weil wir fast rund um den Tag aufeinander saßen. Wir haben oft geweint, keiner wusste, wie wir das alles bewältigen sollen, wir waren überfordert“, erinnert sich die 36-jährige Mutter.

Doch Aleksandra Langer ist keine Frau, die den Kopf in den Sand steckt. „Wir mussten uns als Familie neu or-



Trotz Corona-Krise ist Familie Langer noch enger zusammengewachsen. Foto: privat

ganisieren, damit der erneute Lockdown nicht zu einer Zerreißprobe für uns wird.“ Also erarbeitete sie eine andere Tagesstruktur und es wurden klare Absprachen getroffen. Zwar gab es immer wieder mal Konflikte, beispielweise wenn sich die für sie eingeplante „Zeit-für-mich“ verschob. Doch die Familie hat gelernt, sie ist in der Krise zusammengewachsen und darauf ist Aleksandra Langer zu Recht stolz.

## Kostenlose Unterstützung für Eltern, Schulen und Kitas

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

Die Angebote beinhalten für Pädagogen zur Entlastung täglich kleine Impulse und Online-Fallsupervisionen mit Psychologen, um problematische Situationen aus ihrem Berufsalltag zu reflektieren sowie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Zudem umfasst das Angebot ein ganzheitliches Webinar-Programm in Kooperation mit einer Lehrerin, angepasst an den derzeitigen Berufsalltag. Die von Psychologen betreute Hotline ist für Pädagogen und Eltern ganztags erreichbar, um schnelle Hilfe zu finden. Speziell für Eltern wurden Videos mit den Themen „Homeoffice - eine Rollenachterbahnfahrt“, „Durch Worte Nähe schaffen“ oder auch „Gesunde Nähe auf engem Raum gestalten“ gedreht. Weiterhin wurde ein von einem Psychologen moderiertes Elternforum eingerichtet, in dem sie sich austauschen können. Ein Bewegungsstundenplan sorgt dafür, dass auch im Homeschooling die Bewegung nicht zu kurz kommt.

## Kontakt IKK Südwest

Sabrina Hunecker  
Referentin für Gesundheitsförderung  
Telefon: (06 81) 9 36 96-3040  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung@ikk-sw.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ikk-sw.de)  
[bgm.ikk-suedwest.de](http://bgm.ikk-suedwest.de)



## Sind Sie neugierig geworden?

Dann einscannen und zu unseren Eltern-Webinaren anmelden.  
P.S. Auch für Lehrer und Erzieher gibt es spannende Webinare.

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