



Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

BGM-Mappe digital

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„**Gesundheit mit Zugkraft!**“: Dieses Projekt haben wir 2013 ins Leben gerufen und damit im Bereich der Gesundheitsprävention Fahrt aufgenommen. Begonnen hat alles mit intensiven Analysephasen, aus denen sich regelmäßig wiederkehrende Mitarbeiterbefragungen und Gesundheitszirkel entwickelt haben. Heute verfügen wir über ein umfangreiches, ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), welches Jahr für Jahr mit dem Exzellenz-Siegel des Corporate Health Award ausgezeichnet wird und mehrfach den 1. Platz im Bereich Mittelstand – Maschinenbau erzielen konnte.

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung



Das CHA-Zertifikat bestätigt uns, dass bei uns in [redacted] ein hervorragendes BGM geführt wird, das sämtliche derzeit etablierte Standards erfüllt. Diese Zertifizierung ist ein Nachweis dafür, dass das [redacted] BGM vorbildlich aufgestellt ist und die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation der Kolleginnen und Kollegen nachhaltig stärkt. Diese Auszeichnung wurde nicht nur verliehen worden, weil [redacted] in [redacted] ein strukturiertes, strategisches BGM anbietet und intensiv in die Gesundheit der Mitarbeitenden investiert, sondern auch durch Ihre aktive Unterstützung und Beteiligung. Vielen Dank dafür!

Im Weiteren finden Sie unser Programm zur
die Gesundheitsprävention bei [redacted]
[redacted]

Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und ein gesundes Team!

Ihr Arbeitskreis Gesundheit

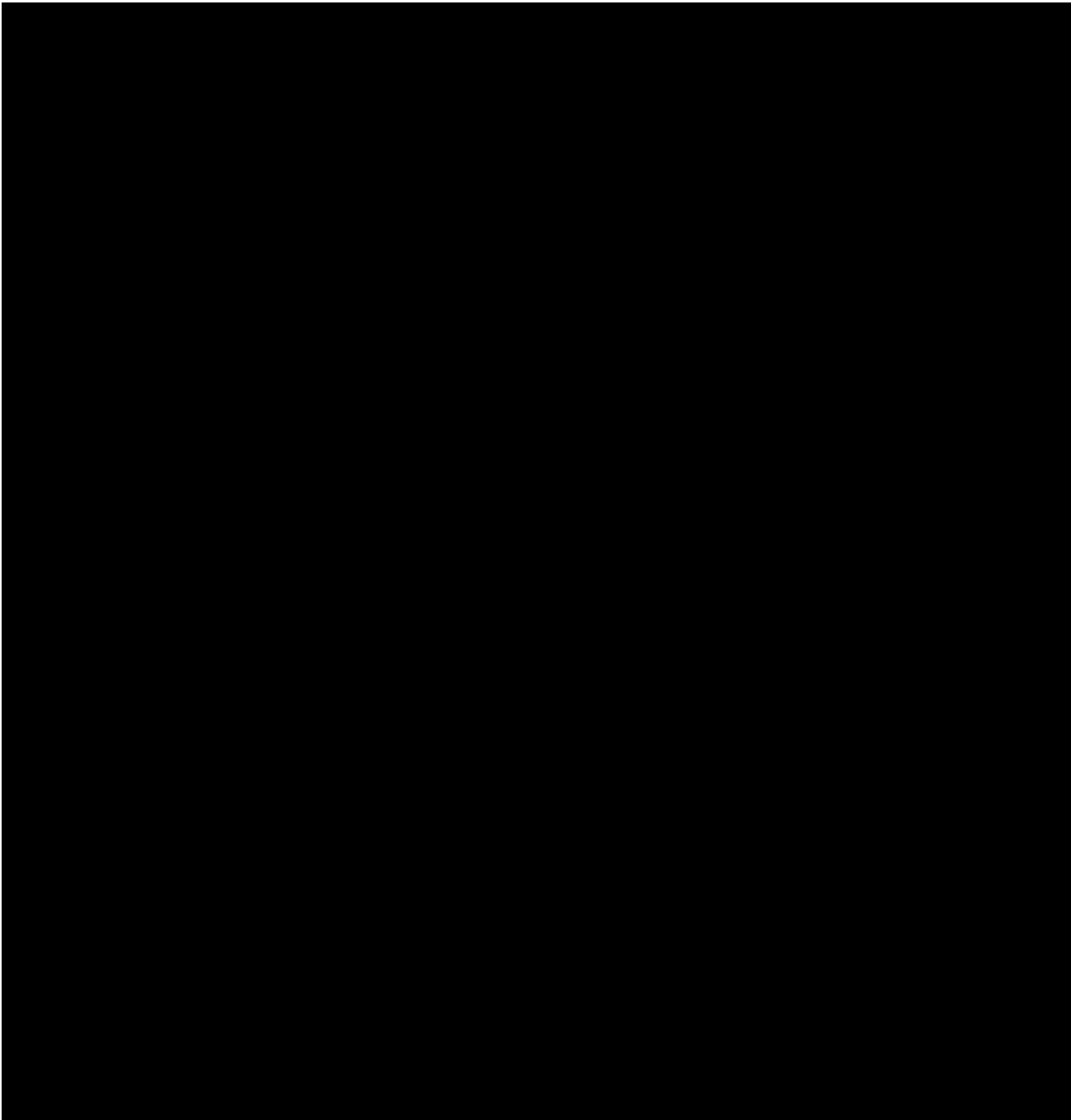


Gesundheit
mit Zugkraft

ARBEITSKREIS GESUNDHEIT

Wir machen uns für Sie stark: Der Arbeitskreis Gesundheit setzt sich aus einem engagierten Team zusammen und arbeitet stetig daran, bedarfsangepasste Beratungs- und Aktivangebote bereitzustellen und diese fortwährend zu optimieren.

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung



Unsere Gesundheitspilotinnen und Gesundheitspiloten

Neben unserem Arbeitskreis Gesundheit stehen Ihnen die Gesundheitspilotinnen und Gesundheitspiloten bei allen Fragen rund um das BGM zur Verfügung:

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

Stress

Selbstmanagement

Stress entsteht oft nicht erst in dem Moment, in dem man feststellt, sich verzettelt zu haben, sondern vorher – wenn sich die Befürchtung einschleicht, man könne sich womöglich verzetteln. Türmt sich die Arbeit erst einmal derart auf, dass man nicht einmal mehr den eigenen Zeitplan finden kann, lässt sich der ungeliebte Kollege namens Stress kaum noch abwimmeln. Effektive Arbeit hingegen befindet sich dann bereits freiwillig auf dem Rückzug ...

Zielsetzung


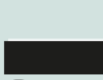
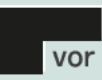
Definierte Ziele liefern eine entscheidende Hilfestellung bei der Verwirklichung individueller Wünsche. Hat man zum Beispiel den Wunsch, gesünder zu leben und mehr Ausdauer zu entwickeln, setzt man sich zum Ziel, sich zweimal die Woche Kolleginnen oder Kollegen anzuschließen und das Fitness-Studio zu besuchen. Möchte man mehr Ordnung und Struktur im Arbeitsalltag oder am Arbeitsplatz schaffen, setzt man sich zum Ziel, jeden Tag vor der Mittagspause alle E-Mails beantwortet und die Post wegsortiert zu haben.

Haben Sie Ihre Ziele festgesteckt, sollten Sie diese **schriftlich festhalten** und entweder **sichtbar** am persönlichen Arbeitsplatz platzieren oder als regelmäßige digitale **Erinnerung** einrichten. Ihre Ziele sind die wichtigste Voraussetzung für ein effektives Zeitmanagement.

Zeitmanagement

Gesundheit
mit Zugkraft

Maßnahmen zur
Stressprävention

- Flexibilisiertes Arbeitszeitmodell
- Psychische Gefährdungsbeurteilungen
- Führungskräfte-Trainings zu den Themengebieten Mitarbeitergespräche führen, Teams erfolgreich führen, Begleiten in Veränderungsprozessen sowie Gesundes Führen
- Medical-Checks für Führungskräfte
-  k n
Führungsgrundsätzen
- Ausbildung von Gesundheitspilotinnen und Gesundheitspiloten
- Betriebliche Sozialberatung und Konfliktlösung zu psychosozia
-  in  vor Ort
- Betriebsvereinbarung über Betriebsruhe und Urlaubsplanung
- Betriebsvereinbarung zu jährlichen Mitarbeitergesprächen
- MaK Hilfsverein, Erholungswerk
- Ferienangebote für Mitarbeiterkinder

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung

Wichtiger als möglichst viele Aufgaben und Termine in einem gewissen Zeitraum unterzubringen, ist die **Reihenfolge**, die man festlegt: Abgesehen davon, dass **Eiliges** – das liegt in der Natur der Sache – Vorrang hat, gilt es, die „**großen Brocken**“ vorzuziehen und somit aus dem Weg zu schaffen, um sich anschließend um die **kleineren Aufgaben** zu kümmern.



- Leitlinie für effektive Besprechungen inkl. Gesprächsregeln
- Präventionskurs Entspannung über Fitbase (Hansefit)

Um eine Umsetzung sicherzustellen, führen Sie eine Wochenplanung. Termin nahtlos an Termin zu reihen, führt oft zu Kollisionen, Überschneidungen oder ungewolltem Aufschub, da sich streng terminierte Gespräche im positiven Sinne intensiv oder im negativen Sinne schleppend entwickeln können und somit länger dauern als geplant. Auch können ungeplante Vorkommnisse das Verschieben eines Terminbeginns erzwingen. Lücken im Terminkalender verschwenden somit keine Zeit, sondern gewährleisten eine adäquate Abwicklung der Projekte, zumal man auch dem Kopf eine Verschnaufpause gönnen sollte, um gedanklich vom einen zum nächsten Termin wechseln zu können.

Effizienz

Der direkte Weg zum Ziel folgt einer vorab **festgelegten Route**. Zunächst sollte man sich vor Augen führen, wohin der Weg führen soll und was man „unterwegs“ benötigt. **Vor jeder Etappe** muss feststehen, was zu tun ist, bis wann und für wen etwas erledigt zu sein hat. Gute Vorbereitung ist wichtig! Nun heißt es: **Schritt für Schritt**. Sich selbst zu überholen, bringt einen meistens nicht schneller zum Ziel, sondern bedeutet tatsächlich einen Umweg und bringt uns womöglich ins Stolpern. **Störungen und Ablenkungen** sollte man dabei weitestgehend und von vornherein den Zugang verwehren, um sich nicht von der Route abbringen zu lassen.

Selbstwahrnehmung

Stresshormone beeinträchtigen unsere Selbstwahrnehmung, beispielsweise führt Dauerstress dazu, dass wir gar nicht oder zu spät erkennen, wie erschöpft wir sind. So werden auch **Erschöpfungssyndrome** wie Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder ungezügelter Essen nicht in dem Maße wahrgenommen, wie es notwendig wäre.

Die Selbstwahrnehmung lässt sich festigen, indem man zum einen über Art und Häufigkeit der Erschöpfung **Buch**

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

führt und zum anderen die **Einschätzung der Mitmenschen** abfragt und sich zu Herzen nimmt. Werden Stress und der Umgang damit als offenes Thema behandelt, nimmt dies schon einen gehörigen Teil des Drucks – vieles lässt sich dann auch gemeinsam schultern.

Risikofaktor mit Langzeitwirkung

In den vergangenen Jahren hat sich die Arbeitswelt stark gewandelt. Auch bei uns. Zu den physischen kommen psychische Belastungen, die sich weniger gut messen lassen, aber vielen Beschäftigten schwer zu schaffen machen. Um als Unternehmen wettbewerbsfähig zu bleiben, wurde es in den vergangenen Jahren nötig, Arbeitsprozesse zu verdichten und Strukturen zu verschlanken. Immer wieder kommt es zu unvorhersehbaren Unterbrechungen während der Arbeit. Diese reißen die Beschäftigten aus der Arbeit heraus – sie widmen sich zunächst einer anderen Aufgabe, um im Anschluss ihrer eigentlichen Arbeit nachgehen zu können. Je komplexer die Aufgabe war, desto schwieriger ist es, wieder einzusteigen. Nach einer Untersuchung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin muss der moderne Arbeitnehmende eines besonders gut können: sehr viele verschiedene Aufgaben erledigen. Und das möglichst gleichzeitig oder in schnellem Wechsel.

Kommunizieren – immer und überall!

Einen sehr großen Anteil der Arbeitszeit füllt heute die Kommunikation. In Meetings und E-Mails, über SMS und WhatsApp und natürlich durch alle Social Media-Kanäle fließen ständig Informationen – ob sie von Bedeutung sind oder nicht. Auch das verursacht Stress. **Permanente Erreichbarkeit** lässt zunehmend die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben schwinden, und das Dauerfeuer an Nachrichten führt immer wieder zu Unterbrechungen der Arbeit.



Was tun?

Arbeit und Freizeit in einer gesunden Balance zu halten, kann man lernen. Unterbrechen Sie den Stress des Alltags mit Phasen der Entspannung. Oder finden Sie heraus, wie Sie Zeitfresser und andere Belastungen entschärfen.

AKTIV GEGEN STRESS

[Einleitung](#)[Stress](#)[Bewegung](#)[Ernährung](#)[Sucht](#)[Aktion](#)[After Work](#)[Beratung](#)

Stressauslöser kann ein einzelner Belastungsfaktor sein, der zunehmend alle Bereiche des Alltags beeinträchtigt. Oftmals ist es aber auch gerade das Zusammenspiel vieler einzelner Faktoren, das uns zusetzt. Auf mehreren Ebenen gleichzeitig funktionieren zu wollen – zum Beispiel als Kollege, Führungskraft und Ansprechperson für Kunden, gleichzeitig aber auch als Elternteil, Partner oder Mannschaftskollege –, das kann Menschen unter Druck setzen. Wir haben daher Maßnahmen ins Leben gerufen, die Unterstützung für ganz unterschiedliche Lebensbereiche anbieten.

Da auch Verantwortung mit einem entsprechenden Grad der Belastung einhergeht, werden verschiedene Führungskräfte-Trainings angeboten. Das schließt Themengebiete wie Mitarbeitergespräche führen, Veränderungsprozesse begleiten oder Teams erfolgreich leiten mit ein.

Der Großteil der BGM-Maßnahmen im Allgemeinen und der Präventiv-Angebote zum Thema Stress im Speziellen richten sich an drei elementaren Punkten aus: größtmögliche Flexibilität, klar verständliche Leitbilder zur Orientierung und die Beratung durch verlässliche Ansprechpersonen.

Bewegung

Aktiv den Rücken stärken

Gesundheit
mit Zugkraft

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung



Kräftig, beweglich, stark – so sollte ein gesunder Rücken sein. Dank eines optimal aufeinander abgestimmten Zusammenspiels von Wirbeln, Bändern und Muskeln ist er in der Lage, tagtäglich viel zu leisten. Doch was, wenn dieses System aus dem Gleichgewicht gerät?

Dass dies allzu häufig passiert, wissen wir, denn Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind die Nummer 1 der Fehlzeitenstatistiken, auch bei uns. Zu langes Sitzen, Arbeiten in Zwangshaltung, Heben schwerer Lasten – dies sind nur einige der Ursachen für Rückenprobleme.

Maßnahmen zum Thema Bewegung

- Firmenfitness Hansefit
- RückenFIT
- EasyFIT
- AzubiFIT
- Ergonomischer Arbeitsplatz
- Mobile Massage
- Betriebssport Bowling
- Wasserski-Gruppe
- Schrittzählwettbewerb
- Drachenboot-Rennen
- Business.Run
- Lauf zwischen den Meeren

Zahlen und Fakten

Fast 23 % der Erwerbstätigen müssen bei der Arbeit häufig schwere Lasten bewegen. **15 %** der Erwerbstätigen arbeiten häufig in Zwangshaltungen. Für **mehr als 90 %** aller Rückenschmerzen ist die Rückenmuskulatur verantwortlich. **Fast 25 %** aller Arbeitsunfähigkeitstage sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. **Rund 24.000** Menschen scheiden

jährlich wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen

vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus.

Zahlen bezogen auf Deutschland. Quelle: Denk an mich. Dein Rücken, eine Initiative der Träger der gesetzlichen Unfallversicherung

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Denn die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden. Zu hohe Belastungen können den Rücken überstrapazieren, zu geringe Beanspruchung schwächt die Muskeln. Auch psychische Faktoren wie Hektik oder Monotonie können den Rücken belasten.

Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren in der Erfolgsformel zum allgemeinen Wohlbefinden. Hier ist ein vielseitiges BGM-Angebot gewachsen, dass für jeden das Passende bereithält – hinsichtlich Bedarf und Interesse, aber auch Zeitaufwand.

So reicht die Auswahl von regelmäßigen Kurzeinheiten über die Teilnahme an jährlich stattfinden Aktionen bis hin zu permanenten Angeboten, die in individuellem Umfang nutzbar sind. Zu den besonders beliebten Maßnahmen gehört unser „bewegtes Pausenangebot“:

EASYFIT

- Bringen Sie Schwung in Ihre Pause – schon fünfzehn Minuten reichen aus!
- Das kompakte Workout unter Leitung unserer Fitnessexpertin Jutta Heine widmet sich donnerstags um 09:15 Uhr in Hallenschiff III für fünfzehn Minuten Themenschwerpunkten wie Rückengesundheit, Herz-Kreislauf-System, ergonomisches Arbeiten und Stressbewältigung. Termine, Treffpunkt und weitere Informationen finden Sie im Intranet LokBuch unter der Rubrik BGM.
- Jeder kann teilnehmen
- Die Übungen sind für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad geeignet
- Anmeldung und Ausstempeln sind nicht notwendig
- Man kann in Arbeits- bzw. Alltagskleidung teilnehmen



AZUBIFIT

Ganz nach dem Motto „Fit für die Zukunft“ steht das Programm AzubiFIT. Denn es ist nie zu spät, etwas für die eigene Gesundheit zu tun, zu früh aber eben auch nicht!



- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung

Über die jährlich wechselnden Themenschwerpunkte Sport, Ernährung und Stressmanagement können die Teilnehmenden wichtige Informationen und Erfahrungen sammeln, die im Alltag und bei der Arbeit im Speziellen hilfreich sind.

- Das Programm wird allen Nachwuchskräften zum Ausbildungsstart empfohlen und erläutert
- Das Programm gliedert sich in theoretische und praktische Einheiten, die aufeinander aufbauen
- Der Einstieg ist zu Beginn eines jeden Themenjahres möglich
- Die Übungen sind für jeden Teilnehmenden geeignet
- Termine, Treffpunkt und weitere Details werden durch die Ausbildungsleitung überreicht

FI(gh)T CLUB

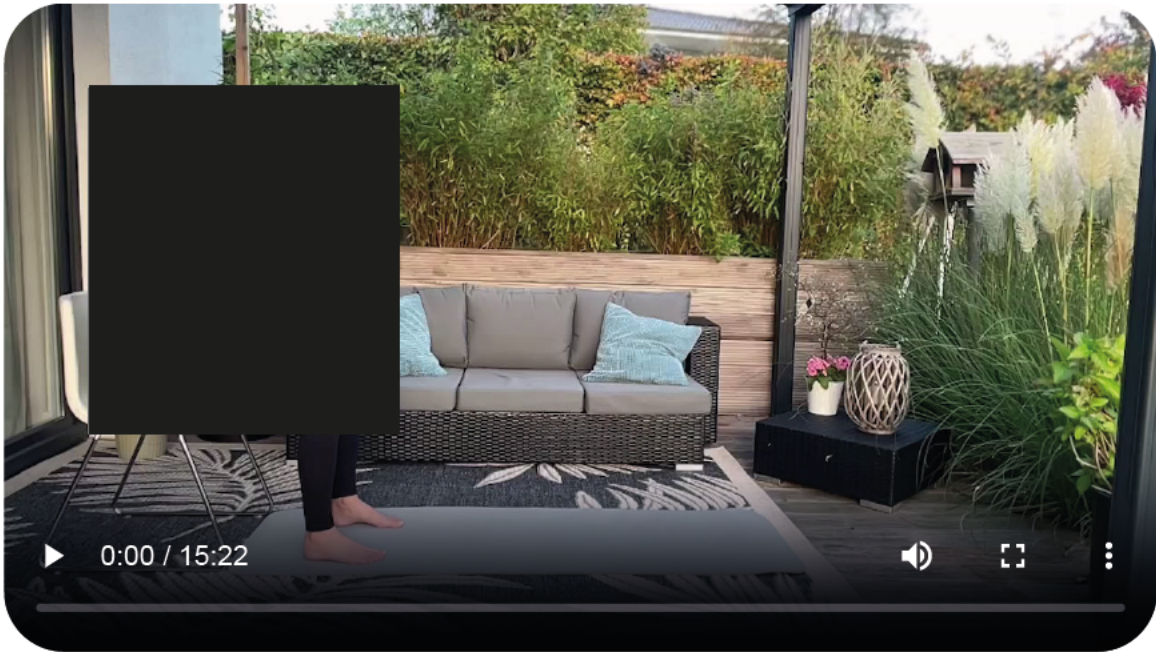
Mit den folgenden Übungsprogrammen halten Sie ihren Rücken gesund und fit. Eine Mischung aus Entspannung, Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen ist der Schlüssel, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Auch wenn Sie eigentlich keine Zeit haben oder Sie sich nur schwer zum Üben aufraffen können, suchen Sie sich **RUNDE 1** oder **RUNDE 2** aus: **10 bis 15 Minuten, dreimal pro Woche reichen aus**, um sich schnell besser zu fühlen. Auf geht's in den Ring!

EasyFIT - Videos mit [REDACTED]

EasyFIT

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung



RückenFIT



Schulter-NackenFIT



Augenentspannung +
Augenmuskeltraining

Einleitung**Stress****Bewegung****Ernährung****Sucht****Aktion****After Work****Beratung**

> Übung 1: Augen schließen

> Übung 2: Fernsicht

> Übung 3: Blinzeln

> Übung 4: Ohne Lichtreize

> Übung 5: Blick zur Seite

> Übung 6: Augen kreisen

> Übung 7: Fokussieren

Ergonomisches Arbeiten



Der Fachbegriff Ergonomie setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern „ergon“ für Arbeit und „nomos“ für Lehre. Es wäre den alten Griechen übrigens durchaus zuzutrauen, dass auch sie schon einen Zusammenhang vermutet haben zwischen angenehmen, körperfreundlichen Rahmenbedingungen und effizientem Arbeiten bzw. gesteigerter Leistungsfähigkeit. Und mit dieser Vermutung lägen sie genau richtig. Hier ein paar grundlegende Tipps:

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

Tisch und Stuhl optimal eingestellt

- Stellen Sie die **Stuhlhöhe** so ein, dass die Füße flach auf dem Boden stehen. Die Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad einnehmen.
- Stellen Sie die **Sitzfläche** so ein, dass der Rücken leicht gegen die Rückenlehne drückt. Zwischen Sitzfläche und Kniekehle sollte gut zwei Finger breit Platz sein.
- Stellen Sie die **Rückenlehne** so ein, dass Sie sich ohne Kraftaufwand nach hinten lehnen können. Es sollte aber genug Widerstand geben, dass das Kreuz bei aufrechter Sitzhaltung mithilfe der Ausbuchtung der Rückenlehne gestützt ist.
- Stellen Sie die **Armstützen** (falls vorhanden) so ein, dass die Ellenbogen locker aufliegen, ohne dass sich die Schultern anheben.
- Stellen Sie auch die **Tischhöhe** so ein, dass die Ellenbogen locker auf dem Tisch liegen, ohne dass sich die Schultern anheben.

Arbeitsmittel optimal ausgerichtet



- Stellen Sie den **Bildschirm** frontal vor sich auf, damit Sie Ihren Kopf nicht seitlich drehen müssen.
- Stellen Sie die **Bildschirmhöhe** so ein, dass der obere Bildschirmrand eine Handbreit unter Ihrer Augenhöhe ist.
- Der **Bildschirmabstand** zu Ihren Augen sollte nicht weniger als eine Armlänge betragen. Anstatt näher an den Bildschirm heranzurücken, lieber die Schriftgröße erhöhen, wenn ein Text nicht gut lesbar ist.
- Die **Tastatur** sollte gerade vor Ihnen liegen, mit gut 10 bis 15 cm Abstand zur Tischkante, damit die Handballen locker auf dem Tisch abgestützt werden

können. Die **Maus** sollte so nah wie möglich an der Tastatur liegen.

- **Arbeitsdokumente** sollten nicht zwischen Ihnen und Ihrer Tastatur platziert werden, sondern zwischen Tastatur und Bildschirm – und zwar mittig, sodass der Kopf beim Blick aufs Dokument nicht gedreht werden muss.

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

Ernährung

Du bist, was Du isst

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit. Das Wissen um gesunde Ernährung ist groß, aber der Alltag erschwert oft die Umsetzung. Wer kann sich schon tagsüber frische Salate schnippeln oder leckere Gemüsepflanzen zubereiten, wenn er unterwegs nur Pommesbuden vorfindet oder einfach keine Zeit zum Vorbereiten hat?

Richtig trinken

Meist führt der erste Weg im Büro zur Kaffeemaschine. Für viele Menschen bleibt Kaffee dann das einzige Getränk für den ganzen Tag. Das sollten Sie unbedingt vermeiden. Kaffee und schwarzer Tee können zwar in die Flüssigkeitsbilanz mit eingerechnet werden, es sollten aber nicht mehr als vier Tassen oder zwei Becher am Tag sein. Insgesamt sollten Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, um Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und einer verringerten Leistungsfähigkeit vorzubeugen.



Der kleine Hunger zwischendurch

Zu viele Termine, hoher Zeitdruck und andauernde Hektik führen nicht selten zu Einbußen bei körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Daher sollten kurze Pausen, ein paar Minuten Bewegung an der frischen Luft und natürlich die richtige Zwischenmahlzeit nicht fehlen,



Gesundheit mit Zugkraft

Maßnahmen zum Thema Ernährung

- Kostenloses Wasser
- Nutzung des Online-Ernährungsberaters der Techniker Krankenkasse
- Jede Woche frisches Obst
- Hirschhausen-Diät
- Rezeptideen im Intranet
- Betriebsrestaurant am Business.Campus
- Präventionskurs Ernährung

um ausgeglichen über den Tag zu kommen. Eine kleine Zwischenmahlzeit wie etwas Obst oder Gemüse, ein Joghurt oder ein kleines belegtes Brot sind dafür am besten geeignet. Sie bleiben leistungsfähig und vermeiden Heißhungerattacken.

Einleitung

Stress

Bewegung

Ernährung

Sucht

Aktion

After Work

Beratung

Mittagspause ohne Kantine

- Versorgen Sie sich ausreichend mit **frischem Obst und Gemüse**. Gut geeignet sind transportsichere Sorten wie Äpfel, Cocktailtomaten, Weintrauben, Möhren oder Kohlrabi.
- Belegen Sie **Brote und Sandwiches** phantasievoll. Vegetarische Brotaufstriche, Pesto oder Frischkäse sind gute Alternativen zu Butter und Margarine.
- Bereiten Sie am Tag zuvor eine größere Menge Essen zu und nehmen Sie zum Beispiel eine Portion Salat ins Büro mit. In der Mikrowelle können Sie auch eine warme Mahlzeit schnell aufwärmen.
- **Milch und Milchprodukte** wie Joghurt oder Käse liefern Energie und wichtiges Calcium. Bei veganer Ernährung dienen grüne Gemüsesorten, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte als Calciumquelle.



Auf den Internetseiten unseres Gesundheitspartners der **Techniker Krankenkasse** (www.tk.de) finden Sie aktuelle Rezepte sowie alles Wissenswerte zum Thema Ernährung. Testen Sie auch den [E-Ernährungscoach](#).

Sucht

Wenn das Verlangen die Vernunft besiegt

Ob Alkoholabhängigkeit, Rauchen oder Kaufsucht, es gibt vielerlei Arten von Süchten. Nur woran erkennen wir, ob eine schlechte Angewohnheit schon zur Sucht geworden ist?

Gesundheit mit Zugkraft

Maßnahmen zum Thema Sucht

- Alkohol-, Sucht- und Rauschmittelverbot
- Stufenplan zur betrieblichen Suchtprävention
- Betriebsvereinbarung Nichtrauchererschutz
- Hilfestellung bei der Raucherentwöhnung, Kurs Rauch-

Einleitung**Stress****Bewegung****Ernährung****Sucht****Aktion****After Work****Beratung**

Worauf können Sie nicht verzichten? Kaffee, Cola, Schokolade oder Computerspiele? Ein kleines Laster hat wohl jeder. Gegen den täglichen Besuch im Internet spricht erstmal nichts, genauso wenig wie regelmäßig Schokolade (solange dies nicht zu Übergewicht führt). Doch die Grenze ist fließend. Gerade bei ernststen Suchtmitteln wie Alkohol ist es ein schmaler Grat vom unschädlichen Konsum zum Missbrauch.

Welche Menschen sind besonders suchtgefährdet?

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch kann von einer Substanz abhängig werden. Auf das Suchtrisiko eines Menschen haben viele Faktoren einen Einfluss. Das beginnt damit, wie gut die oder der Einzelne die potenziell süchtig machende Substanz verträgt. Selbst gefestigte Charaktere können etwa aufgrund traumatischer Erlebnisse in eine Abhängigkeit rutschen. Schätzungen zufolge sind 2,4 Prozent der Deutschen alkoholabhängig – und gut 90 Prozent aller Menschen haben etwas, worauf sie nicht mehr verzichten können: Schokolade, Kaffee, Nikotin, Glücksspiel, Internet oder Einkaufen – die Liste ist lang. Nicht immer wird das zum Problem, aber gerade Alkohol, Zigaretten oder Drogen lassen viele Betroffene nicht mehr los.

Anzeichen, die auf eine Sucht hindeuten:

Die betriebliche Suchtprävention folgt einem sorgfältig ausgearbeiteten Stufenplan. Über ein auf dem gesamten Betriebsgelände geltendes Alkohol- und Rauschmittelverbot hinaus besteht eine Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz.

Das BGM-Angebot zum Thema Sucht berücksichtigt sowohl Suchtbetroffene als auch Suchtgefährdete und bietet gleichzeitig Kolleginnen und Kollegen sowie Führungskräften Unterstützung an, die eine Suchtproblematik im Kollegenkreis wahrnehmen.

Frei sowie individuelle Unterstützung

- Bedarfsangepasste Individualberatung
- Infoveranstaltungen für Führungskräfte
- Infoveranstaltung „Umgang mit Suchtproblemen meiner Kolleginnen und Kollegen“ für Führungskräfte
- aktuelle Informationen zum Thema Sucht sowie Hinweise zum Thema „Suchtprobleme am Arbeitsplatz erkennen und was tun ...“
- betriebliche Sozialberatung zu psychosoz

vor Ort

Einleitung**Stress****Bewegung****Ernährung****Sucht****Aktion****After Work****Beratung**

1. Starker Drang, das Suchtmittel zu konsumieren
2. Verlust über die Kontrolle des Konsums
3. Entzugssymptome sowie Substanz-Konsum, um diese Symptome zu lindern oder zu vermeiden
4. Toleranzentwicklung, das heißt, dass eine zunehmend höhere Dosis für die gleiche Wirkung benötigt wird
5. Reduzierung anderer Interessen und ein eingeeengtes Verhaltensmuster, um das Suchtmittel regelmäßig konsumieren zu können
6. Fortführung des Konsums, obwohl negative körperliche, psychische oder soziale Konsequenzen bekannt sind

Sollten Sie den Eindruck haben, eine Ihrer Kolleginnen oder einer Ihrer Kollegen könnte ein Suchtproblem haben, scheuen Sie sich nicht davor, sich vertraulich an Ihre direkte Vorgesetzte oder Ihren direkten Vorgesetzten oder an unsere Sozialberaterin zu wenden. Denn nur so kann dem Betroffenen geholfen werden! Im Intranet finden Sie weitere Informationen zur Betrieblichen Sozialberatung ([Kontaktdaten Betriebliche Sozialberatung](#))

Aktion

Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler gesucht

Wir wünschen uns, dass wir alle in Sachen Gesundheit und Fitness gemeinsam an Bord gehen. Dazu gehört natürlich die Pilotin oder der Pilot.

Betrieblicher Gesundheitspilot (m/w/d), um es exakt zu formulieren. Diesen Posten haben wir mehrfach besetzt, hoffen aber auf weitere ehrenamtlich engagierte Kolleginnen und Kollegen, die sich konkret der betrieblichen Gesundheitsförderung und somit dem Wohl und den Bedürfnissen aller widmen.

Um die Etablierung, die Weiterentwicklung und die Vernetzung unseres BGM-Projekts innerhalb der gesamten Belegschaft sicherzustellen, sind wir im Jahr 2016 mit der Ausbildung unserer Gesundheitspilotinnen und -piloten gestartet.

Das Aufgabenfeld ist breit gefächert, und der Einsatz unserer Gesundheitspilotinnen und -piloten bedeutet einen essentiellen Beitrag zu unserem Gesundheitskonzept. Dass dieses Amt dabei nicht auf

„Stress“ hinauslaufen darf, versteht sich an dieser Stelle von selbst ...

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Funktion als Gesundheitsberaterin oder -berater im Unternehmen
- Bewegungstraining, Ernährungsmanagement, Stressabbau innerhalb und außerhalb des Jobs

Aufgaben:

- Beratung in allen Teilbereichen, die unser Betriebliches Gesundheitsmanagement umfasst
- Aktive Kommunikation und Motivation rund um entsprechende Angebote und Veranstaltungen
- Auslotung von gesundheitlichen Defiziten und Optimierungspotenzial
- Sie sind Ansprechperson für Kolleginnen und Kollegen bei gesundheitlichen Problemen und nehmen eine Vermittlerfunktion wahr
- Teilnahme an Treffen des Arbeitskreises Gesundheit

Das sollten Sie mitbringen:

- Engagement im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Vertrauen, Anerkennung und Akzeptanz im Kollegenkreis
- Selbstreflektion und die Fähigkeit, offen auf Menschen zuzugehen

Wir freuen uns
über jedes
Interesse!

Kontakte Gesundheitspilotinnen und Gesundheitspiloten:

- [redacted]
- [redacted]
- [redacted]

After Work

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung

[redacted] – der Lokbau läuft

Dass wir **gemeinsam viel erreichen**, stellen wir nicht nur als Team eines traditionsreichen Unternehmens während unserer täglichen Arbeit immer wieder fest, sondern auch über die Arbeitszeiten hinaus.

BUSINESS.RUN

Unter diesem neuen Namen des traditionsreichen Firmenlaufs rennen jedes Jahr M [redacted] chaften

[redacted] chster [redacted] um die Wette. Mehr als 3.000 Teilnehmende aus etwa 200 Teams gehen an den Start der 4,8 km langen Strecke. Und so auch wir! Schließlich möchten wir an den großartigen Erfolg aus den vergangenen Jahren anknüpfen. Immerhin haben wir es schon mal auf's Treppchen geschafft!



[redacted] gen für den BUSINESS.RUN nimmt [redacted] [redacted] Durchwahl -2075, herzlich gern entgegen! Jedes Team-Mitglied erhält dann zur Teilnahme ein Laufshirt mit unserem jeweiligen Motto.

Lauf zwischen den Meeren

- Im Team gemeinsam von [redacted] (89,4 km) aufgeteilt in verschiedene Etappen
- Einstimmung und Energie tanken bei der Pasta Party am Abend vor dem Lauf
- Übernachtungsmöglichkeiten im [redacted]
- Krönender Abschluss mit der Läuferparty nach dem Lauf

Drachenboot Fun Cup

Gesundheit und Fitness, Kollegialität und positive Stimmung: Letztlich sitzen wir alle in einem Boot! Und zwar buchstäblich. Wir setzen wie immer alles daran, beim jährlichen Rennen mit einer hochmotivierten Mannschaft ins Rennen zu gehen.



Team und Termin

Anfang September jeden Jahres startet das Drachenboot-Fun-Cup-Rennen! Für eine komplette Mannschaft benötigen wir **18 Personen am Paddel und eine an der Trommel**. Ein, zwei Reservekandidatinnen oder -kandidaten sind natürlich auch mehr als willkommen. Seefestigkeit und Rhythmusgefühl sind zwar von Vorteil, aber keine zwingende Bedingung. Hauptsache wir kommen ins Ziel und haben an dem Tag jede Menge Spaß!

Info und Anmeldung

Alles rund um das Tradition [REDACTED] nnen gibt es unter [www.drachenbootrennen-\[REDACTED\].de](http://www.drachenbootrennen-[REDACTED].de). Wer Interesse hat, [REDACTED] ich bei [REDACTED] [REDACTED], sodass zeitnah Trainingseinheiten arrangiert werden können.

Wasserski & Co.

Garantie auf Muskelkater (auch in den Lachmuskeln): **Wasserski, Wakeboard, Kneeboard** – es gibt allerhand „Wasserspielzeug“, mit dem man sich in einer Leistungssteigerungszone zwischen „nicht schön, aber selten“ über „versehentlich akrobatisch, aber immerhin 50 Meter“ bis „wie auf Schienen elegant durchs Ziel“ über die Wasseroberfläche bewegen kann. **Ein gut 15-köpfiges [REDACTED] Team samt Anhang** hat dies bereits erfolgreich erprobt. Dass direkt im Anschluss nach einer Fortsetzung gerufen wurde, spricht für sich. In diesem Sinne ...



Team und Termin

Nach den Sommerferien wird ein gemeinsamer Ausflug zu den **Wasserski-Anlagen in Damp, Weißenhaus oder Süsel** geplant. Unabhängig von Geschlecht oder Alter, Fitnessgrad oder temporärer Wasserscheu ist jede und jeder Teilnehmende willkommen. **Auch Freunde oder Familie können sich gerne anschließen.**

Equipment und Anmeldung

Badebux, Lust und ein kleines bisschen Mut – mehr benötigt man nicht, um einen gelungen Sporttag auf dem Wasser zu absolvieren. Das passende Equipment kann man vor Ort gegen Gebühr ausleihen. Wer jetzt Lust bekommen hat, sollte nur eines nicht tun: zögern. Hier ist der **Ansprechpartner:** [REDACTED]

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung

Beratung

- Einleitung
- Stress
- Bewegung
- Ernährung
- Sucht
- Aktion
- After Work
- Beratung

