



# Neue Wege gehen

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
an den Westküstenkliniken

Ausgabe 2018



# Besser arbeiten, besser leben

## Wie die Westküstenkliniken Verantwortung für ihre Mitarbeiterschaft übernehmen



Das moderne betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) an den Westküstenkliniken schafft ein strukturiertes Angebot, damit Sie direkt an Ihrem Arbeitsplatz aktiv Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern können.



Unser BGM setzt Gesundheit nicht einfach gleich mit Fitness, sondern hat einen ganzheitlichen Ansatz, der auch Ihre psychische und soziale Gesundheit mit in den Blick nimmt und sowohl die Arbeitsverhältnisse als auch das Gesundheitsverhalten mit einbezieht. Durch gute Arbeitsbedingungen und eine höhere Lebensqualität am Arbeitsplatz wird die Gesundheit nachhaltig gefördert.



Durch das BGM soll die Leistung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wertgeschätzt werden. Wir wollen unsere Belegschaft dabei unterstützen, ihre Leistungs- und Arbeitsfähigkeit zu steigern, eine gute Lebensqualität zu haben und auf eine gute Work-Life-Balance hinzuarbeiten.

---

**Weitere Unterstützungsangebote, Informationen sowie Ansprechpartnerinnen und -partner finden Sie im Intranet unter BGM.**

*Liebe Kolleginnen und Kollegen,*

*unser aller Job ist es tagtäglich, sich um das Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten in den Westküstenkliniken zu kümmern.*

*Da passiert es schnell, dass wir uns selbst, unsere eigenen Bedürfnisse und leider auch allzu oft unser wichtigstes Gut – unsere Gesundheit – vernachlässigen.*

*Die Westküstenkliniken nehmen als verantwortungsvoller Arbeitgeber die Verantwortung für die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr ernst und aktiv an. Die Mitarbeiterzufriedenheit ist ein wichtiger Bestandteil unserer Unternehmenskultur und den WKK als moderner Arbeitgeber wichtig.*

*Mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement, kurz BGM genannt, möchten wir Sie dabei unterstützen, dass Sie selbstbestimmt zum Erhalt Ihrer Gesundheit beitragen können.*

*Von A wie „Analyse des eigenen Stresstyps“ bis Z wie „Zirkeltraining“ hält das BGM eine Vielzahl an Angeboten in verschiedensten Bereichen für Sie bereit.*

*Doch wir wollen mit dem BGM nicht nur vereinzelt symptomartig reagieren, sondern langfristige gesundheitsfördernde Strukturen entwickeln und so das Gesundheitsmanagement dauerhaft in den WKK integrieren.*

*BGM ist also nicht als Aufgabe der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verstehen, sondern als Gemeinschaftsaufgabe der WKK-Führungsebene, des Betriebsrats und aller Beteiligten. Wir wollen es so schaffen, die Gesundheit aller WKK-Angehörigen langfristig zu erhalten und zu verbessern.*

*Wir freuen uns, wenn Sie viele der angebotenen Möglichkeiten nutzen.*

*Herzlichst,*



Dr. Anke Lasserre  
Geschäftsführerin WKK





Anmeldung über Formular im Intranet oder per Mail an Doreen Hansmann [dhansmann@wkk-hei.de](mailto:dhansmann@wkk-hei.de)

In dem Refresher Seminar werden die bereits erlernten Inhalte wiederholt und vertieft. Es soll besonders Raum für die persönliche Begegnung und den Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geschaffen werden. In einer entspannten und vertrauensvollen Atmosphäre wird weiter für Stressfrühwarnsignale sensibilisiert. Ziel ist die Verbesserung der Umsetzung der Inhalte in den beruflichen und privaten Alltag und die Förderung einer achtsameren und gelasseneren Grundhaltung.



## Stressbewältigung: Gelassen und sicher im Stress

Referentin: Dipl.-Psych. Andrea Hallmann

**Kurs 1: Freitag, 22.06. und Samstag, 23.06.2018**, von 9.00 bis 16.30 Uhr  
Ort: WKK Heide, Bildungszentrum Raum 0.19

**Kurs 2: Freitag, 14.09. und Samstag, 15.09.2018**, von 9.00 bis 16.30 Uhr  
Ort: WKK Heide, Bildungszentrum Raum 0.19

**Kurs 3: Freitag, 23.11. und Samstag, 24.11.2018**, von 9.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
Ort: WKK Heide, Bildungszentrum Raum 0.19

**Refresher: Freitag, 26.10.2018**, von 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr  
Ort: WKK Heide, Bildungszentrum Raum 0.18

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kompaktkurses werden sich intensiv mit den Themen Stress und Stressbewältigung auseinandersetzen. Neben den Ursachen und Erscheinungsformen von Stress im Allgemeinen, wird individuellen Stressauslösern nachgespürt und auf unterschiedliche Formen der Stressbewältigung in Form von mentalen und körperlichen Entspannungsübungen eingegangen. Im weiteren Kursverlauf werden Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung sowie das bewusste Genießen geübt.

Ziel des Kurses ist die Entwicklung eines individuellen Gesundheitsprojekts, um das allgemeine Wohlbefinden im Alltag zu steigern.

## Rauchfrei! Nichtraucher werden und bleiben

Nichtrauchen ist aktive Gesundheitsförderung! Viele Krankenkassen bieten regelmäßig Raucherentwöhnungskurse an. Informieren Sie sich unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) oder starten Sie Ihr individuelles Nichtrauchertraining mit Unterstützung folgender Apps, die über die üblichen Download-Möglichkeiten oder den WKK-App-Store abgerufen werden können:

1. Smokerstop im App-Store
2. Smoke Free, Nichtraucher-Hilfe-Android-App

Zwei Buchempfehlungen zum Thema:

**Allen Carr:** Endlich Nichtraucher! Der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Goldmann-Verlag 1992. ISBN 978-3-442-13664-3

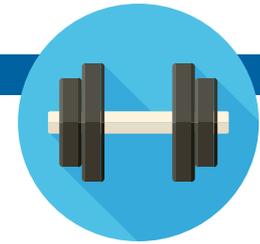
**Allen Carr:** Nichtraucher-Tagebuch. 365 unterstützende Gedanken: Ihr persönlicher Begleiter. Goldmann 2007. ISBN 978-3-442-16682-4

## Firmenfitness mit unserem Kooperationspartner Qualitrain

Sport zu treiben macht Spaß, fördert die Gesundheit, baut Stress ab und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Im Qualitrainverbund stehen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehr als 1.000 Fitnessstudios und Schwimmbäder zur Verfügung, in denen zeitgleich und völlig flexibel trainiert werden kann. Werden Sie Mitglied und haben Sie die Möglichkeit, täglich deutschlandweit zu trainieren. Hier erreichen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele und verschaffen sich jede Menge Lebensqualität.

Welche Studios und Schwimmbäder Ihnen zur Verfügung stehen, können Sie einfach unter [qualitrain.net](http://qualitrain.net) mit dem Studiofinder checken.

Unser WKK-Vitalis und das ProFit Brunsbüttel stehen Ihnen im Rahmen von Qualitrain ebenfalls zur Verfügung.



Keine Vertragslaufzeit

Kosten: Eigenanteil von monatlich 25 € (plus einmalig 23 € für die Mitgliedskarte und Aktivierung, 44 € für die Trainingseinführung)

An- bzw. Abmeldungen sind bis zum 15. jeden Monats möglich und an Doreen Hansmann zu richten. Das Anmeldeformular finden Sie im Intranet oder auf Anfrage.

[dhansmann@wkk-hei.de](mailto:dhansmann@wkk-hei.de)

## Betriebssport und Bewegung

In den WKK gibt es folgende aktive Betriebssportgruppen:

### Laufen

montags, 17.00 Uhr

Treffpunkt: WKK Heide, Haupteingang Haus R

Ansprechpartner: Ralph Benz, Telefon: 0481/785-29 23

### Fußball

Ansprechpartner: Thies Brehmer, Telefon: 0481/785-30 04

### Golf

Ansprechpartnerin: Stefanie Witek, Telefon: 0481/785-22 75

**App-Empfehlung:** Knie-Kontrolle (im WKK-App-Store verfügbar)



Weitere Informationen finden Sie unter:

### WKK Vitalis – Therapiezentrum

Telefon: 0481 785 - 2240

[therapiezentrum@wkk-hei.de](mailto:therapiezentrum@wkk-hei.de)

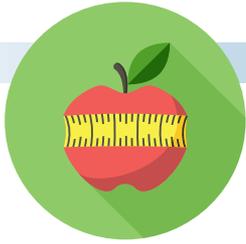
[www.therapiezentrum-wkk.de](http://www.therapiezentrum-wkk.de)

### ProFit Brunsbüttel Therapiezentrum

Telefon: 04852 940 969

[info@profit-brunsbuettel.de](mailto:info@profit-brunsbuettel.de)

[www.profit-brunsbuettel.de](http://www.profit-brunsbuettel.de)



Die Kursgebühr beträgt 249€. Viele Krankenkassen bezuschussen den Kurs. Informationen dazu sowie zu weiteren Kursen, z.B. in Meldorf oder Albersdorf, sind auf der Homepage [www.figurpartner.de](http://www.figurpartner.de) oder auf Anfrage bei Doreen Hansmann (0481 785 - 1184, [dhansmann@wkk-hei.de](mailto:dhansmann@wkk-hei.de)) erhältlich.

Die Westküstenkliniken unterstützen die langfristige gesunde Ernährung der Kursteilnehmer mit dem zum Kurs gehörigen Kochbuch.

## Gewichtsreduktion und gesunde Ernährung

Abnehm-Angebote und Diäten gibt es wie Sand am Meer, aber bei [figurpartner.de](http://figurpartner.de) machen Sie keine Diät, denn die meisten Menschen kennen sich bereits gut aus mit gesunder Ernährung und doch schaffen viele es aufgrund innerer Widerstände und äußerer Umstände alleine nicht, ihr Wissen auch praktisch in die Tat umzusetzen.

Die WKK kooperieren mit Dr. Ute Dettmer und ihrem erfolgreichen Konzept „Figurpartner“. Bei den angebotenen zertifizierten Präventionskursen erhalten Sie einen individuell auf Ihre Lebensweise und alltäglichen Bedürfnisse abgestimmten Ernährungsplan voller Vitalstoffe und mit allem, was Ihr Körper braucht.

### WKK Brunsbüttel

**freitags**, Start am 20.04.2018 um 15.45 Uhr,  
alle weiteren Termine um 16.15 Uhr,  
läuft bis 20.07.2018

### Heide

Schuhmacherort 22

**donnerstags**, Start am 03.05.2018 um 10.00 Uhr,  
läuft bis 19.07.2018

**dienstags**, Start am 15.05.2018 um 20.15 Uhr,  
läuft bis 31.07.2018



Anmeldung über Formular im Intranet an:

**Doreen Hansmann**  
Telefon: 0481 785 - 1184  
E-Mail: [dhansmann@wkk-hei.de](mailto:dhansmann@wkk-hei.de)

## Work2Work – Ergonomie-Beratung

Die betriebliche Ergonomie-Beratung ist dafür da, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter individuell und persönlich zu beraten und am Arbeitsplatz zu unterstützen. Von Einzelberatungen bis zu Teamschulungen, ob Verwaltung, Pflege oder Küche, ein rückengerechtes Verhalten im Arbeitsalltag ist erlernbar. Dabei hilft eine Analyse der Arbeitsplatzverhältnisse, um eine gute nachhaltige Lösung zu finden.

Hierbei werden Stühle, Bildschirme und Hilfsmittel direkt am Arbeitsplatz eingestellt. Es werden Unterstützungen angeboten, wenn bereits erste gesundheitliche Einschränkungen vorhanden sind und bei den Schulungen werden das rückengerechte Sitzen, Heben, Tragen, Schieben, Transfers und vieles mehr erlernt.

Die Einzelschulungen umfassen 30 Minuten, die Teamschulungen dauern 60 Minuten mit anschließender Arbeitsbegleitung.

## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Mit dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement soll dafür gesorgt werden, dass Kolleginnen und Kollegen, die für längere Zeit oder auch mit Unterbrechungen arbeitsunfähig sind, mithilfe persönlicher Unterstützung des BEM-Teams geholfen wird, schnellstmöglich wieder gesund zu werden und an den Arbeitsplatz zurückkehren zu können. Maßnahmen, wie die individuelle Gesundheitsförderung und die Gestaltung von Arbeitsbedingungen, sind Bestandteile und werden anhand eines festgelegten, betriebsspezifischen Ablaufplanes eingeleitet und begleitet.

Betroffene, die dieses freiwillige Unterstützungsangebot wahrnehmen möchten, können sich an unsere BGM/BEM-Beauftragten Doreen Hansmann oder Andrea Kömpe wenden. Eine individuelle Gesundheitsberatung kann jeder Mitarbeitende für sich unabhängig vom BEM in Anspruch nehmen.



**Doreen Hansmann**

Telefon: 0481 785 - 1184,

E-Mail: [bem-dhansmann@wkk-hei.de](mailto:bem-dhansmann@wkk-hei.de)

Erreichbarkeit: Mo-Fr 7.00 bis 14.30 Uhr

**Andrea Kömpe**

E-Mail: [akoempe@wkk-hei.de](mailto:akoempe@wkk-hei.de)

## Neue Rollen in der WKK-Familie Miteinander Füreinander

Im Rahmen des ESF-Projekts werden derzeit insgesamt 34 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Westküstenkliniken zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren weitergebildet:

- Resilienztrainer
- Ergonomie-Scouts
- Systemische Gesprächsführung
- Ansprechpartner Sucht

Sie werden zukünftig in den Häusern allen Kollegen und Kolleginnen mit Information und Beratung zur Seite zu stehen und die Teams bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen unterstützen.

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren stellen sich auf Info-Veranstaltungen ab Herbst 2018 mit ihren Angeboten für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konkret vor. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Doreen Hansmann oder Alexandra Sachau.



**Doreen Hansmann**

Telefon: 0481 785 - 1184,

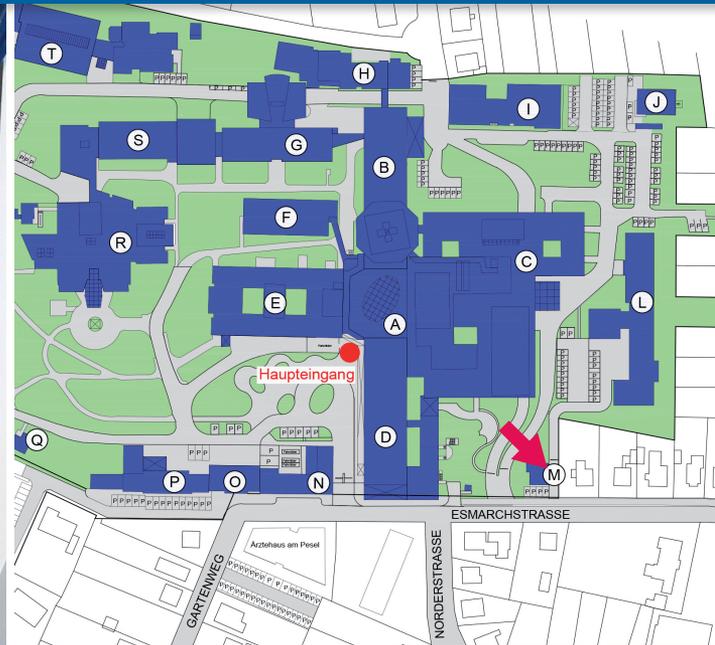
E-Mail: [dhansmann@wkk-hei.de](mailto:dhansmann@wkk-hei.de)

**Alexandra Sachau**

Telefon: 0481 785 - 4641,

E-Mail: [asachau@wkk-hei.de](mailto:asachau@wkk-hei.de)

# Das BGM-Team



Ihre Ansprechpartnerinnen: Dr. Anneli Röhr, Andrea Kömpe, Doreen Hansmann und Alexandra Sachau (v.l.n.r.).

**Dr. Anneli Röhr**  
Leitung BGM/BEM  
Telefon: 0481 785 - 4640,  
E-Mail: [aroehr@wkk-hei.de](mailto:aroehr@wkk-hei.de)

**Andrea Kömpe**  
Mitarbeiterin BEM  
E-Mail: [akoempe@wkk-hei.de](mailto:akoempe@wkk-hei.de)

**Doreen Hansmann**  
Mitarbeiterin BGM/BEM  
Telefon: 0481 785 - 1184,  
E-Mail: [dhansmann@wkk-hei.de](mailto:dhansmann@wkk-hei.de)

**Alexandra Sachau**  
Mitarbeiterin BGM  
Telefon: 0481 785 - 4641,  
E-Mail: [asachau@wkk-hei.de](mailto:asachau@wkk-hei.de)

BGM – Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
Haus M

Westküstenkliniken  
Brunsbüttel und Heide gGmbH  
Esmarchstraße 50  
25746 Heide  
[www.westkuestenkliniken.de](http://www.westkuestenkliniken.de)

**WKK**  
Westküstenkliniken