



### Sehr geehrte Damen und Herren,

nachfolgend finden Sie die neuesten Informationen rund um die Themen Betriebliche Gesundheitsförderung, Prävention und Selbsthilfe.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr BKK- Newsletter- Team

### Unsere Meldungen:

#### **BKK- OnlineSchlaflabor**

Nach einer Umfrage des BKK Bundesverbandes unter 2000 Berufstätigen ist jeder zweite von Schlafproblemen betroffen. Stress im Alltag und die Belastungen des Berufslebens lassen uns nicht immer zur Ruhe kommen. Manche Menschen verfolgt der Job bis in den Schlaf. Dabei erholen wir uns nicht einfach nur im Schlaf, sondern tun sogar etwas für unsere Gesundheit. Doch nicht immer ist es so einfach möglich, die Faktoren abzustellen, die die Schlafqualität beeinträchtigen. Im BKK OnlineSchlaflabor gibt es außer einem Selbsttests zum Schlaftyp und einem Schlaftagebuch viele praktische Tipps und Hinweise zum Schlaf. [mehr...](#)

#### **Arbeiten wie verrückt?! Klein, gesund und wettbewerbsfähig**

Das Interesse an den Kleinen wird immer größer, bei Krankenkassen, Gesundheitsförderern, freien Beratern und in der Wissenschaft. Stark besucht war deshalb die 4. Tagung des Forums "Kleine und Mittelständische Unternehmen" im Deutschen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung. Dieser Andrang zeigt, wie wichtig das Thema "Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt", das von den Koordinatoren des Forums im gleichnamigen Kooperationsprojekt bearbeitet wird, für die kleinen Unternehmen und den Gesundheitsförderern in diesem Feld inzwischen geworden ist. [mehr...](#)

#### **500 Euro Steuerbefreiung für BGF entwickelt kaum Wirkung**

Um den Anreiz für Arbeitgeber für mehr Investitionen in Leistungen der BGF zu erhöhen, wurde zum 01.01.2009 ein Steuerfreibetrag von 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr eingeführt. Doch wie stellt sich die Umsetzung anderthalb Jahre später dar? Eine von iga durchgeführte Umfrage geht der Frage nach und zeigt, dass die Regelung kaum Wirkung entfaltet. [mehr...](#)

#### **iga Ergebnisse zum Harmonisierungsbedarf von Qualifizierungsprogrammen zu BGM, Arbeitsschutz und BEM**

In den letzten Jahren hat die Zahl der Qualifizierungsmaßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, zum betrieblichen Gesundheits- und Eingliederungsmanagement sowie zum Arbeitsschutz stark zugenommen. iga hat 2010 ein Projekt mit der Fragestellung durchgeführt, inwieweit eine Harmonisierung von Ausbildungen in den Bereichen sinnvoll und notwendig wäre. Ein Projektbericht und eine Zusammenstellung entsprechender Aus- und Weiterbildungen liegen jetzt vor. [mehr...](#)

### Tipps für Bücher und andere Medien:

#### **Kein Stress mit dem Stress: Eine Handlungshilfe für Beschäftigte**

Die praktische Broschüre zum Umgang mit Stress entstand im Rahmen des INQA-Projektes „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“. Sie beantwortet die Frage, was Beschäftigte persönlich tun können, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und auszuräumen. Sie bietet Hinweise und Ratschläge zur Stärkung der persönlichen Ressourcen sowie zur Förderung von Motivation und Zufriedenheit im Arbeitsalltag und Privatleben. [mehr...](#)

#### **BKK- webTV - Gesunde Ernährung - Gesundheitstipps nicht länger nur lesen, sondern auch sehen und hören**

Mit BKK- webTV bietet der BKK- Landesverband NORDWEST ein kostenloses Video- und Medienportal an "... weil gesund bleiben einfach gesünder ist" ist die Quintessenz dieser Webseite: Der Interessierte kann sich durch vielfältige, leicht verständliche Beiträge im Video- oder PDF- Format informieren. Das Spektrum reicht von Vorsorge oder Früherkennung über Fitnesstipps bis hin zu neuen Angeboten für Pflegebedürftige und gesundheitlichen Förderprogrammen für Kinder. Und jeden Monat erweitern wir unser Angebot durch neue und zeitgemäße Beiträge. [mehr...](#)

### BKK- Gesundheit aktuell / Top News:

#### **Deutscher Unternehmenspreis Gesundheit 2011**

Mit dem Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit zeichnet der BKK Bundesverband gemeinsam mit der Europäischen Union im Rahmen der europäischen Kampagne „Move Europe“ jährlich Unternehmen aus, die sich durch ihr besonderes Engagement im Betrieblichen Gesundheitsmanagement hervorheben. Die Anmeldung zur Teilnahme an dem Wettbewerb ist ab dem 14. März 2011 möglich. Einzelheiten erfahren Sie in Kürze hier. [mehr...](#)

### Veranstaltungen & Termine:

**24.-25. März 2011, St. Gallen - Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung**  
[mehr...](#)

**05. April 2011, München - Fachtagung des BKK LV Bayern „Psychisch krank im Job“ - Was Unternehmen für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können.**  
[mehr...](#)

**06.-07. April 2011, Bonn - "Alter und Arbeit im Fokus", 5. Tagung der Marie- Luise und Ernst Becker Stiftung**  
[mehr...](#)

**Terminankündigung: 29.-30. November 2011, Köln - Wettbewerbsvorteil Gesundheit**  
[mehr...](#)

Impressum:  
BKK Bundesverband, Kronprinzenstrasse 6, 45128 Essen  
Redaktion:  
Dr. Alfons Schröer, Christoph Schwippert, Brigitte Jürgens- Scholz, Dr. Reinhold Sochert,  
Dagmar Johannes, Jürgen Wolters.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:  
Christoph Schwippert Tel. 0201 / 179-1388, schwippertc@bkk- bv.de

### **BKK- OnlineSchlaflabor**

Nach einer Umfrage des BKK Bundesverbandes unter 2000 Berufstätigen ist jeder zweite von Schlafproblemen betroffen. Stress im Alltag und die Belastungen des Berufslebens lassen uns nicht immer zur Ruhe kommen. Manche Menschen verfolgt der Job bis in den Schlaf. Dabei erholen wir uns nicht einfach nur im Schlaf, sondern tun sogar etwas für unsere Gesundheit. Doch nicht immer ist es so einfach möglich, die Faktoren abzustellen, die die Schlafqualität beeinträchtigen. Im BKK OnlineSchlaflabor gibt es außer einem Selbsttests zum Schlaftyp und einem Schlaftagebuch viele praktische Tipps und Hinweise zum Schlaf.

Weiterführende Informationen: [http:// www.onlineschlaflabor.de/](http://www.onlineschlaflabor.de/)

---

### **Arbeiten wie verrückt?! Klein, gesund und wettbewerbsfähig**

Das Interesse an den Kleinen wird immer größer, bei Krankenkassen, Gesundheitsförderern, freien Beratern und in der Wissenschaft. Stark besucht war deshalb die 4. Tagung des Forums "Kleine und Mittelständische Unternehmen" im Deutschen Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung. Dieser Andrang zeigt, wie wichtig das Thema "Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt", das von den Koordinatoren des Forums im gleichnamigen Kooperationsprojekt bearbeitet wird, für die kleinen Unternehmen und den Gesundheitsförderern in diesem Feld inzwischen geworden ist.

Weiterführende Informationen: [http:// www.dnbgf.de/newsarchiv/ kmu-2011- arbeiten- wie- verrueckt.html#c1584](http://www.dnbgf.de/newsarchiv/kmu-2011-arbeiten-wie-verrueckt.html#c1584)

---

### **500 Euro Steuerbefreiung für BGF entwickelt kaum Wirkung**

Um den Anreiz für Arbeitgeber für mehr Investitionen in Leistungen der BGF zu erhöhen, wurde zum 01.01.2009 ein Steuerfreibetrag von 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr eingeführt. Doch wie stellt sich die Umsetzung anderthalb Jahre später dar? Eine von iga durchgeführte Umfrage geht der Frage nach und zeigt, dass die Regelung kaum Wirkung entfaltet.

Weiterführende Informationen: [http:// www.iga- info.de/ themen- projekte/ wirksamkeit- von- praevention/ abgeschlossene- projekte.html](http://www.iga-info.de/themen-projekte/wirksamkeit-von-praevention/abgeschlossene-projekte.html)

---

### **iga Ergebnisse zum Harmonisierungsbedarf von Qualifizierungsprogrammen zu BGM, Arbeitsschutz und BEM**

In den letzten Jahren hat die Zahl der Qualifizierungsmaßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, zum betrieblichen Gesundheits- und Eingliederungsmanagement sowie zum Arbeitsschutz stark zugenommen. iga hat 2010 ein Projekt mit der Fragestellung durchgeführt, inwieweit eine Harmonisierung von Ausbildungen in den Bereichen sinnvoll und notwendig wäre. Ein Projektbericht und eine Zusammenstellung entsprechender Aus- und Weiterbildungen liegen jetzt vor.

Weiterführende Informationen: [http:// www.iga- info.de/ themen- projekte/ wirksamkeit- von- praevention/ abgeschlossene- projekte.html](http://www.iga-info.de/themen-projekte/wirksamkeit-von-praevention/abgeschlossene-projekte.html)

---

### **Kein Stress mit dem Stress: Eine Handlungshilfe für Beschäftigte**

Die praktische Broschüre zum Umgang mit Stress entstand im Rahmen des INQA- Projektes „ Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ . Sie beantwortet die Frage, was Beschäftigte persönlich tun können, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und auszuräumen. Sie bietet Hinweise und Ratschläge zur Stärkung der persönlichen Ressourcen sowie zur Förderung von Motivation und Zufriedenheit im Arbeitsalltag und Privatleben.

Weiterführende Informationen: [http:// www.dnbgf.de/ fileadmin/ texte/ Downloads/ uploads/ dokumente/2010/ HH- Beschaeftigte\\_BKK\\_final.pdf](http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2010/HH-Beschaeftigte_BKK_final.pdf)

---

### **BKK- webTV - Gesunde Ernährung - Gesundheitstipps nicht länger nur lesen, sondern auch sehen und hören**

Mit BKK- webTV bietet der BKK- Landesverband NORDWEST ein kostenloses Video- und Medienportal an "... weil gesund bleiben einfach gesünder ist" ist die Quintessenz dieser Webseite: Der Interessierte kann sich durch vielfältige, leicht verständliche Beiträge im Video- oder PDF- Format informieren. Das Spektrum reicht von Vorsorge oder Früherkennung über Fitnesstipps bis hin zu neuen Angeboten für Pflegebedürftige und gesundheitlichen Förderprogrammen für Kinder. Und jeden Monat erweitern wir unser Angebot durch neue und zeitgemäße Beiträge.

Weiterführende Informationen: [http:// www.bkk- webtv.de/ rubrik.php? rubrik=2](http://www.bkk-webtv.de/rubrik.php?rubrik=2)

---

### **24.-25. März 2011, St. Gallen - Dreiländertagung Betriebliche Gesundheitsförderung**

Weiterführende Informationen: [http:// www.bkk- bv- gesundheit.de/ fileadmin/ texte/ NL\\_Artikel/ flyer\\_3LT.pdf](http://www.bkk-bv-gesundheit.de/fileadmin/texte/NL_Artikel/flyer_3LT.pdf)

---

### **05. April 2011, München - Fachtagung des BKK LV Bayern „Psychisch krank im Job“ - Was Unternehmen für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können.**

Aktuelle Untersuchungen belegen, dass psychische Erkrankungen innerhalb der Krankheitsarten die gravierendsten Steigerungsraten aufweisen. Es gibt keine Zweifel daran, dass auch arbeitsplatzbedingte Faktoren, wie z.B. Stress, steigende Arbeitsdichte, geringer Handlungsspielraum und Arbeitsplatzunsicherheit, Risikofaktoren für psychische Erkrankungen darstellen. Die Förderung der psychischen Gesundheit ist für Unternehmen ebenso wie für Krankenkassen zu einem wichtigen Handlungsfeld und einer der großen Herausforderungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements geworden.

Auf der Veranstaltung geben Experten aus Wissenschaft und Praxis Antworten auf die Frage, was Unternehmen zur Förderung der psychischen Gesundheit ihrer Beschäftigten tun können. Außerdem wird eine BKK Toolbox zum Thema „ Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ vorgestellt, die im Auftrag des BKK LV Bayern von der Team Gesundheit GmbH erstellt wurde. Sie enthält alles, was man für die Umsetzung einer durchdachten Präventionsinitiative im Unternehmen braucht.

Weiterführende Informationen: [http:// www.bkk- bv- gesundheit.de/ fileadmin/ texte/ NL\\_Artikel/ Programm\\_Fachveranstaltung\\_Psychisch\\_krank\\_im\\_Job.pdf](http://www.bkk-bv-gesundheit.de/fileadmin/texte/NL_Artikel/Programm_Fachveranstaltung_Psychisch_krank_im_Job.pdf)

---

### **06.-07. April 2011, Bonn - "Alter und Arbeit im Fokus", 5. Tagung der Marie- Luise und Ernst Becker Stiftung**

Weiterführende Informationen: [http:// www.bkk- bv- gesundheit.de/ fileadmin/ texte/ NL\\_Artikel/ Tagung\\_der\\_Becker\\_Stiftung\\_2011.pdf](http://www.bkk-bv-gesundheit.de/fileadmin/texte/NL_Artikel/Tagung_der_Becker_Stiftung_2011.pdf)

---

**Terminankündigung: 29.-30. November 2011, Köln - Wettbewerbsvorteil Gesundheit**

Weiterführende Informationen: <http://www.bkk.de/arbeitgeber/betriebliche-gesundheitsfoerderung/veranstaltungsreihe-wettbewerbsvorteil-gesundheit/>

---

### **Deutscher Unternehmenspreis Gesundheit 2011**

Mit dem Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit zeichnet der BKK Bundesverband gemeinsam mit der Europäischen Union im Rahmen der europäischen Kampagne „Move Europe“ jährlich Unternehmen aus, die sich durch ihr besonderes Engagement im Betrieblichen Gesundheitsmanagement hervorheben. Die Anmeldung zur Teilnahme an dem Wettbewerb ist ab dem 14. März 2011 möglich. Einzelheiten erfahren Sie in Kürze hier.

Weiterführende Informationen: <http://www.deutscher-unternehmenspreis-gesundheit.de/>