



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:

Wie fördert man psychische Gesundheit am Arbeitsplatz? Antworten gab es auf der europäischen Fachkonferenz

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind zum prioritären Gesundheitsthema am Arbeitsplatz geworden, in ganz Europa. Im Rahmen des "Europäischen Paktes für psychische Gesundheit" und mit fachlicher Unterstützung durch den BKK Bundesverband fand am 3./4. März in Berlin die Konferenz zum Thema statt, mit Beiträgen aus Politik, Forschung und Praxis. [mehr...](#)

Mit Prävention die Zukunft gewinnen - Strategien für eine demographiefeste Arbeitswelt

Die Kernthemen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) bei der Bewältigung des demographischen Wandels sind die alter(n)sgerechte Arbeitsgestaltung, die betriebliche Gesundheitsförderung und das lebenslange Lernen. Mit einem zweiten Memorandum zeigt INQA auf, wie diese künftig noch stärker als bisher im Sinne eines erweiterten Präventionsverständnisses verzahnt werden. [mehr...](#)

Internetbasierte Selbsthilfe

Die Broschüre „Internetbasierte Selbsthilfe“ der NAKOS (Nationale Kontakt- u. Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) bietet eine Orientierungshilfe, in der Basiswissen zur Selbsthilfe im Internet bereitgestellt wird. Sie informiert über die Formen und Merkmale der gängigsten Austauschmöglichkeiten im Internet und beschreibt besondere Anforderungen, die an den internetbasierten Austausch im Sinne der Selbsthilfe gestellt werden müssen. [mehr...](#)

BKK- webTV - Sport und Fitness - 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...](#)

Tipps für Bücher und andere Medien:

Buchtip: Betriebliches Gesundheitsmanagement - eine Investition mit hoher Rendite für Mensch und Betrieb

Gesundheit als "Nebenwirkung" eines guten Personalmanagements nutzt dem Betrieb und den Mitarbeitern gleichermaßen. Diese Einführung informiert über verbindliche Standards in der betrieblichen Gesundheitsförderung, ohne in bürokratischen Details zu versinken. Anhand vieler Beispiele wird ein Einblick in die möglichen und lohnenden Verknüpfungen von Arbeit und Gesundheit vermittelt. [mehr...](#)

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- Gesundheit aktuell / Top News:

Bewerbungsfrist im Wettbewerb um den Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit läuft!

Besonders engagierte Unternehmen, die im vergangenen Jahr mit herausragenden Konzepten und spezifischen Programmen viel für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter getan haben, können sich hier ab sofort für die Teilnahme am Wettbewerb um den Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit anmelden. [mehr...](#)

Veranstaltungen & Termine:

04. Mai 2011, Essen - Fachtagung: In- Gang- Setzer - Selbsthilfe auf den Weg bringen
[mehr...](#)

08. Juni 2011, Berlin - Symposium: BGM in wissenschaftlichen Einrichtungen
[mehr...](#)

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

Dr. Alfons Schröder, Christoph Schwippert, Brigitte Jürgens- Scholz, Dr. Reinhold Sochert,
Dagmar Johannes, Jürgen Wolters.

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

Wie fördert man psychische Gesundheit am Arbeitsplatz? Antworten gab es auf der europäischen Fachkonferenz

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind zum prioritären Gesundheitsthema am Arbeitsplatz geworden, in ganz Europa. Im Rahmen des "Europäischen Paktes für psychische Gesundheit" und mit fachlicher Unterstützung durch den BKK Bundesverband fand am 3./4. März in Berlin die Konferenz zum Thema statt, mit Beiträgen aus Politik, Forschung und Praxis.

Der Pakt für "Psychische Gesundheit und Wohlbefinden" wurde im Rahmen einer europäischen Regierungskonferenz im Juni 2008 beschlossen und in der Folge durch eine Serie von thematischen Konferenzen zu verschiedenen Handlungsfeldern umgesetzt. Dazu gehört auch die Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt. Die Konferenz mit dem Titel "Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz" wurde veranstaltet durch die Europäische Kommission und das Bundesministerium für Gesundheit in Kooperation mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales, mit Unterstützung durch die ungarische EU- Ratspräsidentschaft sowie dem BKK Bundesverband. Mit der Konferenz sollte dazu beigetragen werden, die betriebliche Praxis in der Förderung der psychischen Gesundheit, der Prävention psychosozialer Gesundheitsgefahren sowie in der Unterstützung von betroffenen Beschäftigten in den Unternehmen zu verbessern. Gleichzeitig regte die Konferenz einen Erfahrungsaustausch auf der Ebene der überbetrieblichen Akteure einschließlich der Sozialpartner zu geeigneten Unterstützungsmaßnahmen an. Einen Schwerpunkt bildete die Rolle der Gesundheitspolitik sowie der Institutionen der öffentlichen Gesundheit und der Gesundheitsversorgung.

Zahlreiche Unternehmensvertreter haben über ihre Erfahrungen im Umgang mit dem Thema berichtet und sich interdisziplinär in Workshops zu Möglichkeiten der Verbesserung ausgetauscht. Damit wird die Konferenz auch in Folge zu einer weiteren Verbreitung von guten Praktiken in unterschiedlichen Arbeitsplatzkontexten beitragen.

Die Konferenz konzentrierte sich vor allem auf drei Themenbereiche:

- Die Entwicklung von psychischer Gesundheit, Wohlbefinden und mentalem Kapital im Kontext des Wandels der Arbeitswelt (sowohl im öffentlichen wie privaten Sektor); derzeitiger Status und künftige Entwicklungen;

- Beispiele von unternehmerischen Leitinitiativen, Strategien und Programmen zur Förderung der psychischen Gesundheit, zur Prävention von psychischen Überbelastungen und Erkrankungen sowie von Programmen zur Bewahrung der Arbeitsfähigkeit oder zur Reintegration von Menschen mit psychischen Beschwerden;

- Die Rolle und die Beiträge der Politik und der verschiedenen Akteure, einschließlich Möglichkeiten zur Zusammenarbeit zwischen dem Gesundheits- und dem Sozialsektor.

Es wird ein Konferenzbericht veröffentlicht werden gemeinsam mit den gewonnenen Schlussfolgerungen und Empfehlungen.

Auf der website der Europäischen Kommission stehen sämtliche Präsentationen zum download bereit sowie das Programm und ein Hintergrundpapier in deutscher Sprache.

Weiterführende Informationen: http://ec.europa.eu/health/mental_health/events/ev_20110303_en.htm#fragment0

Mit Prävention die Zukunft gewinnen - Strategien für eine demographiefeste Arbeitswelt

Die Kernthemen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) bei der Bewältigung des demographischen Wandels sind die alter(n)sgerechte Arbeitsgestaltung, die betriebliche Gesundheitsförderung und das lebenslange Lernen. Mit einem zweiten Memorandum zeigt INQA auf, wie diese künftig noch stärker als bisher im Sinne eines erweiterten Präventionsverständnisses verzahnt werden.

Weiterführende Informationen: <http://www.inqa.de/Inqa/Navigation/publikationen,did=256238.html>

Internetbasierte Selbsthilfe

Die Broschüre „Internetbasierte Selbsthilfe“ der NAKOS (Nationale Kontakt- u. Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) bietet eine Orientierungshilfe, in der Basiswissen zur Selbsthilfe im Internet bereitgestellt wird. Sie informiert über die Formen und Merkmale der gängigsten Austauschmöglichkeiten im Internet und beschreibt besondere Anforderungen, die an den internetbasierten

Austausch im Sinne der Selbsthilfe gestellt werden müssen.

Weiterführende Informationen: http://www.nakos.de/site/materialien/fachinformationen/konzepte/?text_key:int=5110&back=true

BKK- webTV - Sport und Fitness - 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=22>

Buchtipp: Betriebliches Gesundheitsmanagement - eine Investition mit hoher Rendite für Mensch und Betrieb

Gesundheit als "Nebenwirkung" eines guten Personalmanagements nutzt dem Betrieb und den Mitarbeitern gleichermaßen. Diese Einführung informiert über verbindliche Standards in der betrieblichen Gesundheitsförderung, ohne in bürokratischen Details zu versinken. Anhand vieler Beispiele wird ein Einblick in die möglichen und lohnenden Verknüpfungen von Arbeit und Gesundheit vermittelt.

Weiterführende Informationen: http://www.bkk-bv-gesundheit.de/fileadmin/texte/NL_Artikel/Gesundheit_als_Nebenwirkung.pdf

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

04. Mai 2011, Essen - Fachtagung: In- Gang- Setzer - Selbsthilfe auf den Weg bringen

Weiterführende Informationen: <http://www.in-gang-setzer.de/>

08. Juni 2011, Berlin - Symposium: BGM in wissenschaftlichen Einrichtungen

Weiterführende Informationen: <http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/2011/BGM.WISS.WEB.pdf>

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

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

Bewerbungsfrist im Wettbewerb um den Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit läuft!

Besonders engagierte Unternehmen, die im vergangenen Jahr mit herausragenden Konzepten und spezifischen Programmen viel für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter getan haben, können sich hier ab sofort für die Teilnahme am Wettbewerb um den Deutschen Unternehmenspreis Gesundheit anmelden.

Weiterführende Informationen: <http://www.deutscher-unternehmenspreis-gesundheit.de/bewerbung-fuer-2011.html>