



# LEBENSWERT



GENERATIONENÜBERGREIFENDE ANGEBOTE FÜR MITARBEITER\*INNEN

KREISKLINIKEN REUTLINGEN GMBH



KREISKLINIKEN  
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG  
REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK  
BAD URACH

ALBKLINIK  
MÜNSINGEN

# PROGRAMMÜBERSICHT

Vorwort S. 3

Wertschätzung S. 4

Pflege von Angehörigen ab S. 5

Lebensarbeitszeitmodell „Freiräume“ S. 10

Gesundheitsförderung & Sportangebote ab S. 12

Bildschirmarbeitsplatzbrille S. 17

Freizeitgestaltung & Vergünstigungen ab S. 19

Hilfe für Mitarbeiter in Belastungssituationen ab S. 21



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mitarbeiter\*innen,**

nach der erfolgreichen Einführung und kontinuierlichen Weiterentwicklung des Programms „Familie & Beruf“ rundet die Kreiskliniken Reutlingen GmbH das Projekt Arbeit mit Herzblut mit dem Programm „Lebenswert“ für alle Mitarbeiter\*innen mit generationenübergreifenden Angeboten ab. Die Aktivitäten für unsere Mitarbeiter\*innen wurden auch im Rahmen unserer erfolgreichen Zertifizierung „berufundfamilie“ im Jahr 2018/2019 bestätigt und werden stetig weiterentwickelt. Seit Sommer 2020 sind wir außerdem Mitglied bei der Charta der Vielfalt.

Mit unserem Beitritt zur Charta der Vielfalt wollen wir untermauern, welchen Wert Vielfalt für die Kreiskliniken Reutlingen GmbH hat. In unseren drei Standorten sind 40 Nationalitäten vertreten im Alter von 17 bis 69 Jahren. Unsere Arbeiterschaft besteht zu 80% aus weiblichen und zu 20% männlichen Arbeitskräften. Wir sind stolz Teil der Charta der Vielfalt zu sein und sind dankbar für die Bereicherung durch die vertretene Vielfalt in unserem Unternehmen.

Unsere Mitarbeiter\*innen tragen zu einem erheblichen Teil zum Erfolg der Kreiskliniken Reutlingen GmbH bei und sind unverzichtbare und wichtige Wissensträger\*innen und Vorbilder. Gleichzeitig ist es im dynamischen Umfeld des Gesundheitswesens von hoher Bedeutung, dass – insbesondere im Zuge des demografischen Wandels – dauerhaft eine gegenseitige Unterstützung



aller Altersgruppen und Nationalitäten stattfindet und die individuellen Ressourcen von jüngeren und älteren sowie langjährigen und neuen Mitarbeiter\*innen gegenseitig zugänglich gemacht werden, Verständnis für die unterschiedlichen Fähigkeiten, Anforderungen und kulturellen Hintergründe aufgebracht und Verantwortung übernommen wird.

Auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten halten wir es für erforderlich, diese wichtigen Themenfelder anzugehen. Wir werden die Programme für Sie und mit Ihnen weiterentwickeln.

Wir danken Ihnen für Ihren engagierten und häufig langjährigen Einsatz und freuen uns, wenn wir Sie mit unseren neuen und bereits bestehenden Angeboten bei der Vereinbarkeit von Beruf, Privatleben und Familie weiterhin unterstützen können.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Jörg Martin  
Vorsitzender Geschäftsführer

Dominik Nusser  
Geschäftsführer

# WERTSCHÄTZUNG

## Jubilarfeier

„ Es sind Begegnungen mit Menschen,  
die das Leben lebenswert machen.“

Guy de Maupassant

Viele unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter\*innen sind seit Jahrzehnten bei der Kreiskliniken Reutlingen GmbH tätig, haben Veränderungen und medizinische Fortschritte in all den Jahren miterlebt und dank ihrer Kompetenz und Erfahrung Entwicklungen unserer Krankenhäuser positiv mit gestaltet.

Unsere Jubilare feiern wir gebührend und sprechen Dank und Anerkennung für die erbrachte Leistung und die Treue im Rahmen einer Jubiläumsfeier aus. Neben kulinarischen Köstlichkeiten unseres Küchenteams, wird ein Rahmenprogramm unsere Jubilarfeier abrunden.

Alle Jubilare mit 20-, 30- und ab 40-jähriger Zugehörigkeit erhalten eine persönliche Einladung zu diesem jährlichen Festakt im Herbst. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Herzlichen Dank  
für Ihre Treue!



# PFLEGE UND BERUF VEREINBAREN

## 1. Kurzzeitige Arbeitsverhinderung nach dem Pflegezeitgesetz

Bei unerwartetem Eintritt einer akuten Pflegesituation müssen berufstätige Familienmitglieder zügig reagieren, um eine sofortige pflegerische Versorgung des pflegebedürftigen Angehörigen sicherzustellen. Das Pflegezeitgesetz räumt daher Beschäftigten das Recht ein, in solchen Krisensituationen ab sofort bis zu 10 Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, um die pflegerische Versorgung der nahen Angehörigen sicherzustellen oder die Pflege zu organisieren. Sie können ein auf bis zu 10 Tage begrenztes Pflegeunterstützungsgeld von der Pflegekasse des zu pflegenden Angehörigen erhalten.

## 2. Pflegezeit nach Pflegezeitgesetz

Beschäftigte, die in häuslicher Umgebung ihre pflegebedürftigen nahen Angehörigen pflegen wollen, haben die Möglichkeit einer Freistellung von der Arbeitsleistung bis zu 6 Monate. Die Freistellung kann vollständig oder in Form einer Arbeitsreduzierung erfolgen.

## 3. Familienpflegezeit nach dem Familienpflegezeitgesetz

Wenn Beschäftigte für die Sicherstellung der häus-

lichen Pflege eines nahen Angehörigen eine länger dauernde Reduzierung ihrer Arbeitszeit benötigen, besteht die Möglichkeit der Inanspruchnahme einer Familienpflegezeit bis zu 24 Monate.

Bei der Familienpflegezeit muss die wöchentliche Arbeitszeit mindestens 15 Stunden betragen.

## 4. Freistellung zur Betreuung pflegebedürftiger Kinder (auch außerhäuslich) nach dem Pflegezeitgesetz und Familienpflegezeitgesetz

Um Angehörigen pflegebedürftiger Kinder eine Betreuung in häuslicher und außerhäuslicher Umgebung zu ermöglichen, haben Sie Anspruch auf vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeitsleistung, entsprechend den Regelungen der Pflegezeit und der Familienpflegezeit.

## 5. Freistellung zur Begleitung in der letzten Lebensphase nach dem Pflegezeitgesetz

Damit Beschäftigte von ihren nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase würdig Abschied nehmen können und ihnen vor dem Tod Beistand leisten wollen, können Beschäftigte nach dem Pflegezeitgesetz eine vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit bis zu 3 Monaten verlangen. Eine Pflege in häuslicher Umgebung ist nicht vorausgesetzt.

Es ist auch möglich, im Anschluss an eine Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz eine andere Freistellung nach dem Familienpflegezeitgesetz in Anspruch zu nehmen oder umgekehrt. Die verschiedenen Freistellungen müssen zeitlich unmittelbar aufeinander folgen.

Bei Fragen zur Pflegezeit bzw. Familienpflegezeit wenden Sie sich bitte an  
Frau Pfeiffer, [pfeiffer\\_e@kreiskliniken-reutlingen.de](mailto:pfeiffer_e@kreiskliniken-reutlingen.de),  
Telefon 01721 200-3786

Bei uns liegen auch diverse Informationen über das Thema Demenz, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Informationen zur häuslichen Pflege... bereit, die wir gerne an Sie weitergeben.



## Sprechstunde der Pflegeüberleitung sowie des Sozialdienstes für Mitarbeiter/-innen mit zu pflegenden Angehörigen

### Sprechstunden in allen Häusern

#### Klinikum am Steinenberg

Die Sprechstunde findet einmal im Quartal statt.  
Bitte entnehmen Sie die Termine den Aushängen.

#### Ermstaklinik

Jeweils am ersten Montag eines neuen Quartals;  
13.00 –14.30 Uhr  
Um telefonische Voranmeldung unter  
Telefon 07125 159-259 wird gebeten.

#### Albkllinik

Jeweils am ersten Montag eines neuen Quartals;  
13.00 –14.30 Uhr  
Um telefonische Voranmeldung unter  
Telefon 07381 181-7170 wird gebeten.

Darüber hinaus erhalten Sie intensive Beratung und Informationen beim Pflegestützpunkt des Landkreises Reutlingen, der nachfolgend vorgestellt wird.

## Pflegestützpunkt im Landkreis Reutlingen: Intensive Beratungsmöglichkeit

Eine kostenlose Anlaufstation ist der Pflegestützpunkt bei allen Fragen rund um Alter, Pflegebedürftigkeit und Unterstützungsmöglichkeiten. Auch wer sich vorsorglich informieren will, wie man im Alter selbstbestimmt und möglichst lange in der vertrauten Umgebung leben kann, wird hier gut beraten.

Die Mitarbeiter\*innen der Pflegestützpunkte informieren und beraten unter anderem über häusliche Unterstützung, Pflegedienste, Tagespflege, stationäre Einrichtungen, Kosten und Finanzierung oder über Wohnformen im Alter sowie die Möglichkeiten, selbst bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange zu Hause bleiben zu können.

Auch für Angehörige und ehrenamtliche Pflegende gibt es Unterstützungsangebote und Informationen zu rechtlichen Vorsorgen.

Bei Bedarf leisten die Mitarbeiter\*innen des Pflegestützpunktes konkrete Hilfestellungen bei der Vermittlung der nötigen Kontakte und bei der Organisation der benötigten Leistungen. Sie unterstützen Hilfesuchende in belastenden Situationen und schaffen Überblick und Transparenz.

Hier finden Sie die Adressen der Pflegestützpunkte nach Wohnort sortiert:

### **Wohnort in der Stadt Reutlingen**

Pflegestützpunkt Standort: Stadt Reutlingen, Abteilung für Ältere, Telefon 07121 303-2300; E-Mail: [abteilung.aeltere@reutlingen.de](mailto:abteilung.aeltere@reutlingen.de)

### **Wohnort in Pliezhausen, Walddorfhäslach**

Pflegestützpunkt Standort: Pliezhausen  
Telefon 07127 980015  
E-Mail: [pflegestuuetzpunkt@pliezhausen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@pliezhausen.de)

### **Wohnort in Wannweil**

Pflegestützpunkt Standort: Rathaus Wannweil  
Telefon: 07121 9585-18; Mail: [pflegestuuetzpunkt@wannweil.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@wannweil.de)

### **Pflegestützpunkt Landkreis Reutlingen**

bei Wohnort in den Gemeinden: Eningen, Lichtenstein, Pfullingen, Sonnenbühl,  
Landratsamt; Telefon: 07121 480-4030  
E-Mail: [pflegestuuetzpunkt@kreis-reutlingen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@kreis-reutlingen.de)

### **Wohnort in Metzingen, Grafenberg, Riederich**

Pflegestützpunkt Standort: Stadt Metzingen, Rathaus, Zimmer 008  
Telefon 07123 925-340; E-Mail: [pflegestuuetzpunkt@metzingen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@metzingen.de)

### **Wohnort in Bad Urach und Dettingen/Erms**

Telefon 07121 480-4029  
E-Mail: [pflegestuuetzpunkt-bad-urach@kreis-reutlingen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt-bad-urach@kreis-reutlingen.de)

### **Wohnort in Münsingen**

Telefon 07381 182-194  
E-Mail: [pflegestuuetzpunkt-muensingen@kreis-reutlingen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt-muensingen@kreis-reutlingen.de)

### **Südliche Alb: Außenstelle Hohenstein**

bei Wohnort in den Gemeinden: Engstingen, Hohenstein, Trochtelfingen, Pfronstetten, Hayingen, Zwiefalten  
Telefon 07387 984146-2  
E-Mail: [pflegestuuetzpunkt-suedliche-alb@kreis-reutlingen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt-suedliche-alb@kreis-reutlingen.de)

Um ausreichend Zeit für die Beratung zu haben, empfehlen die Mitarbeiter\*innen der Pflegestützpunkte einen individuellen Beratungstermin zu vereinbaren. Die Beratung ist kostenlos, unabhängig und unterliegt der Schweigepflicht.

## Seminarangebot: Angehörige zwischen Beruf und privater Pflege



Viele Berufstätige kümmern sich um betreuungs- oder pflegebedürftige Angehörige wie Eltern, Großeltern oder Kinder, die der besonderen Fürsorge und Unterstützung bedürfen. Immer bedeutet diese Situation, in die manche schleichend, andere unvermittelt geraten, eine Herausforderung für die Betroffenen und bringt Fragen und Unsicherheiten mit sich. Lebenspläne müssen verändert, Entscheidungen getroffen und ein neuer Alltagsrhythmus gefunden werden. Darin will das Seminar die Teilnehmer\*innen unterstützen.

### **Ansprechpartner bei inhaltlichen Fragen:**

Bernd Opitz, Telefon 07121 303-2899

E-Mail: [bernd.opitz@reutlingen.de](mailto:bernd.opitz@reutlingen.de)

<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeiter*innen, die in einer Pflegesituation stehen oder sich darauf vorbereiten wollen
<b>Ziel:</b>	Unterstützung bei der Vereinbarkeit von privater Pflege und Beruf
<b>Inhalte:</b>	Auseinandersetzung mit der eigenen Pflegesituation Informationen zu Unterstützungsangeboten Grenzen erkennen und Freiräume schaffen
<b>Methoden:</b>	Kurzreferat, Diskussion und Austausch, Gruppenarbeit, Übungen
<b>Dauer:</b>	1 Tag
<b>Veranstalter:</b>	Stadtverwaltung Reutlingen
<b>Anmeldung:</b>	per <b>Dienstreiseantrag</b> in der Personalentwicklung der Kreiskliniken Reutlingen GmbH
<b>Kosten:</b>	werden von der Kreiskliniken Reutlingen GmbH übernommen

## Kennen Sie schon die Verhinderungspflege?

Verhinderungspflege ist die Vertretung einer privaten Pflegeperson in der häuslichen Pflege, wenn diese die pflegebedürftige Person übergangsweise nicht betreuen kann. In diesem Fall kann die Pflege von einem professionellen Pflegedienst oder einer anderen Privatperson ausgeführt werden.

Die Verhinderungspflege (häusliche Pflege bei Verhinderung der Pflegeperson, § 39 SGB XI) wird für maximal 42 Tage – also sechs Wochen – im Jahr mit bis zu 1.612 Euro von der Pflegeversicherung finanziert.

## Hier die wichtigsten Infos:

- Man benötigt mind. Pflegegrad 2, um Anspruch auf Verhinderungspflege zu haben.
- Die Kosten bis zu 1.612 Euro werden von der Pflegekasse übernommen.
- Die Verhinderungspflege kann 42 Tage pro Jahr beansprucht werden.
- Die Kosten können rückwirkend erstattet werden.
- Das Pflegegeld wird während der Verhinderungspflege zur Hälfte oder je nach Inanspruchnahme voll weiterbezahlt.

Bei Interesse fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.



# FREIRÄUME – DAS LEBENSARBEITSZEITMODELL DER KREISKLINIKEN REUTLINGEN GMBH

Mit der Einführung des familienfreundlichen Lebensarbeitszeitmodells FREIRÄUME wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, ein Zeitwertkonto als Langzeitkonto einzurichten.

Wir reagieren damit auf die sich verändernden Arbeits- und Lebensbedingungen in unseren Arbeitsfeldern. In Anbetracht der sich abzeichnenden gesellschaftlichen Entwicklungen ist es für uns eine wichtige Aufgabe, der Schere zwischen dem Rückgang von Fachkräften und den steigenden Bedürfnissen von familiären Netzwerken entgegenzuwirken.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Beratungsgesellschaft für Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle (DBZWK) bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Gehaltsbestandteile anzusparen und damit für die individuelle Gestaltung Ihrer Lebensarbeitszeit zu sorgen. Die angesammelten Beträge werden sicher und insolvenzgeschützt angelegt.

Es ist uns besonders wichtig, dass die Möglichkeit zum Einsatz des neuen Lebensarbeitszeitmodells die Vielfalt von Herausforderungen und Lebensentwürfen aufgreift. Das Lebensarbeitszeitmodell bietet daher individuelle Lösungen, um die unterschiedlichen Interessen miteinander in Einklang zu bringen. Es kommt dem Wunsch nach einer freien Lebensgestaltung und nach finanzieller Sicherheit im Alter entgegen. Neben der Freistellung von der Arbeitszeit für ein Sabbatical oder den Regelungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zur Kindererziehung und zur Betreuung häuslicher Pflegefälle sieht ein Lebensarbeitszeitmodell einen gleitenden oder vorzeitigen Übergang in den Ruhestand vor.

Das Lebensarbeitszeitmodell FREIRÄUME ist somit der wesentliche Schlüssel, um Flexibilität im Arbeitsleben sicherzustellen und mit dem Privatleben ideal in Einklang zu bringen. Denn FREIRÄUME löst Probleme von heute und morgen und schafft damit mehr Zeit für ein Miteinander.

## Beratungszeit vereinbaren – Mehr Zeit gewinnen

Wollen Sie Ihre Planungen konkretisieren? Dann stehen Ihnen die Fachberater\*innen der DBZWK (Deutsche Beratungsgesellschaft für Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle mbH) für ein individuelles Beratungsgespräch gerne zur Verfügung. Sie besprechen mit Ihnen nicht nur Ihre konkreten Wünsche und Vorstellungen, sondern zeigen Ihnen mittels des eigens hierfür entwickelten Berechnungsprogramms auf, wie Ihr persönliches Zeitwertkonto optimal eingesetzt und genutzt werden kann.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin und gewinnen Sie dadurch mehr Zeit für Ihre persönliche Lebensplanung. Im SC 1 Personal & Recht erhalten Sie die Informationsbroschüre. Für den persönlich Beratungstermin wenden Sie sich bitte an Tanja Dengl, Telefon 200-3624 oder per Mail an [dengl\\_t@klin-rt.de](mailto:dengl_t@klin-rt.de).

Wir wollen Ihnen auch in schwierigen Lebenssituationen, in der Orientierung dienenden Lebensphasen und im Übergang von Lebensabschnitten ein zuverlässiger, verbindlicher und unterstützender Dienstgeber sein. Denn es geht uns um eine gemeinsame Zukunft mit

Ihnen. Wir freuen uns, wenn Sie dieses Angebot nutzen und wir Sie damit in Ihrer persönlichen Arbeits- und Lebensplanung begleiten können.



# GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SPORTANGEBOTE

## Entspannung und Stressabbau

Sie möchten vom Alltag entspannen und ein wenig entschleunigen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie:

### Yogakurse

Hatha-Yoga ist ein Übungssystem, in dem Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungsabläufe, Atemschulung sowie Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen vermittelt werden. Neben der Haltungsverbesserung, dem Erhalt/Ausbau der Beweglichkeit und der Aktivierung des Energieflusses wird durch die Übungen ein Einklang zwischen Körper, Geist und Seele angestrebt.

Yoga hat nachweislich positiv bewertete Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit, wirkt ausgleichend und beruhigend und dient dadurch dem Stressabbau.

Die Kursleiterin ist Iris Leuze (Staatl. geprüfte Übungsleiterin für Yoga und Prävention)

Es werden pro Jahr 2 Yogakurse im Klinikum am Steinberg angeboten.

Die Ausschreibung erfolgt über den Curator, Outlook und die Mitarbeiter-App.



**Tipp:** Sie erhalten bei regelmäßiger Teilnahme Gutscheine in Höhe von 15,- Euro



### **Kooperationen mit Fitnessstudios**

Die Kreiskliniken Reutlingen GmbH hat für Ihre Mitarbeiter\*innen mit verschiedenen Fitnessstudios Kooperationen vereinbart.

Suchen Sie sich einfach Ihr passendes Studio aus:



**Tipp:** Besuchen Sie 25 x pro Halbjahr ein Fitnessstudio, erhalten Sie pro Kalenderhalbjahr Reutlinger Gutscheine im Wert von 35,- Euro

Weitere aktuelle Informationen finden Sie im Infonet.

### **Kooperierende Fitnessstudios**

#### **F1 – Fitness und Gesundheit**

Täleswiesenstraße 3, 72770 Reutlingen  
Telefon 07121 568090; info@f1-fitnessundgesundheit.de

#### **Kieser Training**

In Laisen 25-43, 72766 Reutlingen  
Telefon 07121 339338

#### **Top Sports**

Föhrstraße 40a, 72760 Reutlingen  
Telefon 07121 6959986

#### **CleverFit Reutlingen, Pfullingen, Metzingen**

Telefon Reutlingen 07121 1386800  
Telefon Pfullingen 07121 3827500  
Telefon Metzingen 07123 9766804

#### **Highlight Pfullingen**

Carl-Zeiss-Straße 7, 72793 Pfullingen  
Telefon 07121 972937

#### **AKTIVPlusMetzingen**

Stuttgarter Straße 54-58, 72555 Metzingen  
Telefon 07123 9531745

#### **INJOY Dettingen**

Vogelsangstraße 35, 72581 Dettingen/E.  
Telefon 07123 87651; info@injoy-dettingen.de

#### **Anyone Fitness Bad Urach (HOPZ)**

Gebrüder-Gross-Straße 2, 72574 Bad Urach  
Telefon 07125 3099190

#### **Happy Fit**

Benzstraße 3, 72829 Engstingen  
Telefon 07129 7659

#### **Positive Fitness und Gesundheit**

Auinger Weg 39, 72525 Münsingen  
Telefon 07381 1836-36; info@positiv-erlebnispark.de

#### **FZ Fitnesszentrum**

Wolfgartenstraße 43, 72525 Münsingen  
Telefon 07381 1257; info@hora-akademie.de

#### **Anyone Fitness Münsingen**

Gewerbestraße 16, 72525 Münsingen  
Telefon 07381 9297094

## Betriebssport

Neben Entspannungsangeboten und Kooperationen mit Fitnessstudios gibt es von Mitarbeiter\*innen der Kreiskliniken Reutlingen GmbH für Mitarbeiter\*innen verschiedene Betriebssportangebote:

### **Fitnessgymnastik, Ausdauer, Koordination u. Stretching**

Termin: Montags 20:00 Uhr (während den Schulzeiten)

Ort: Theodor-Heuss-Halle

Kontakt: Beate Spiegel

E-Mail: [beate.m.s@t-online.de](mailto:beate.m.s@t-online.de)

### **Fußball**

Termin: Montags 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Heinrich-Schliemann-Str. 8, Sportgelände  
Sportfreunde 02

Ansprechpartner: Herr Kabiri, Chemo-Ambulanz  
Telefon 3980; E-Mail: [kabiri\\_b@klin-rt.de](mailto:kabiri_b@klin-rt.de)  
Herr Yilmaz, Hausmeisterdienste  
Telefon 1567; E-Mail: [yilmaz\\_s@klin-rt.de](mailto:yilmaz_s@klin-rt.de)



## EMS-Training

Wir stellen Ihnen Kooperationen mit Studios für EMS-Trainings vor. EMS ist ein Ganzkörpertraining unter Reizstrom. Muskeln werden im Alltag durch Bioelektrik stimuliert. EMS verstärkt diese körpereigene Funktion. Insbesondere Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen haben sehr gute Erfahrungen mit dem EMS-Training gemacht. 1 EMS-Trainingseinheit entspricht 6 Stunden Training in einem normalen Fitnessstudio.

**Beim Nachweis von 15 EMS Trainingseinheiten im Halbjahr erhalten Sie einen Reutlinger Gutschein in Höhe von 35,- Euro**



### Kooperierende EMS-Studios

#### **Körperformen**

Römerstraße 153, 72793 Pfullingen

#### **b.right**

Seestraße 5, 72764 Reutlingen

## Vergünstigte Eintrittspreise für Frei-, Hallen- und Thermalbäder

Unsere Mitarbeiter\*innen erhalten für folgende Bäder vergünstigte Eintrittskarten:

- Freibad Reutlingen
- Achalmbad Reutlingen
- Hallenbad Betzingen
- Hallenbad Orschel-Hagen
- Freibad Dettingen
- Panorama Therme, Beuren

Die vergünstigten Eintrittskarten können an folgenden Stellen gekauft werden:

### **Klinikum am Steinenberg**

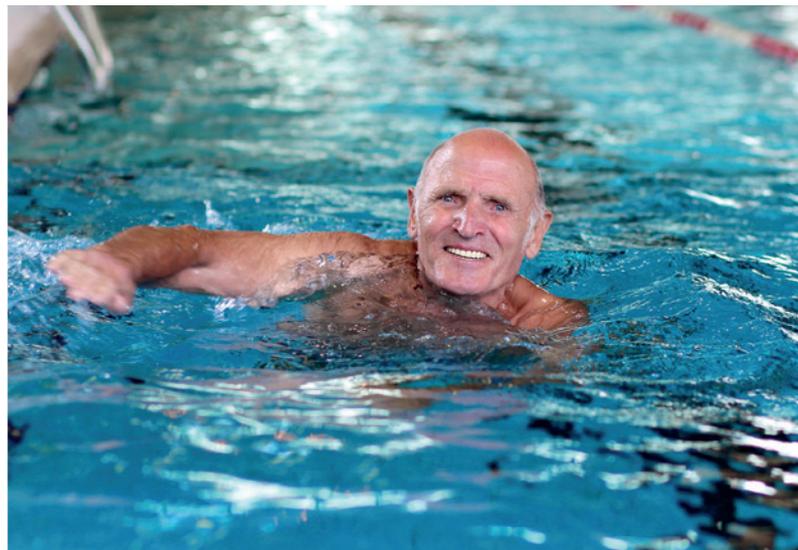
Verwaltungsgebäude, Servicecenter 2, Finanz- und Rechnungswesen, 3. Stock, Frau Failenschmid, montags von 10 – 12 Uhr

### **Albkllinik**

Verwaltung, Frau Kirchmann  
dienstags und donnerstags von 8 – 11 Uhr

### **Ermstaklinik**

Verwaltung, Frau Kull  
Ausgabetermine werden über InfoNet, E-Mail und Aushänge jährlich bekanntgegeben.



## Bildschirmarbeitsplatzbrille – Die richtige Brille fürs Büro.

Für viele von uns spielt sich der Alltag zunehmend in der digitalen Welt ab. Knapp 70% der 25 bis 45-jährigen und rund 60% der über 55-jährigen Deutschen verbringen nach Angaben des statistischen Bundesamtes jeden Tag Zeit vor dem Computerbildschirm. Das bedeutet Höchstleistung für unsere Augen. Experten sprechen bei trockenen, brennenden und geröteten Augen bereits vom „Office-Eye-Syndrom“. Dieses Phänomen kann verschiedene Gründe haben. Wichtig deshalb: Die richtige Brille für den Arbeitsplatz.

Gemäß der ArbMedVV sind Arbeitgeber\*innen verpflichtet, ihren an Bildschirmgeräten tätigen Arbeit-

nehmer\*innen diese Brille zur Verfügung zu stellen und die Kosten in erforderlichem Umfang zu übernehmen.

Die normale Lesebrille eignet sich nicht immer für die Arbeit im Büro. Besser ist eine Brille mit speziellen, auf Ihren Arbeitsplatz abgestimmten Einstärkengläsern, die so genannte Einstärkenbrille. Diese stellen eine besondere Form der Nahsehbereichsbrille dar und sind auf den individuellen Sehabstand am Bildschirm abgestimmt.

Die Kreiskliniken Reutlingen haben sich diesbezüglich für eine **Zusammenarbeit mit der Firma Fielmann**

entschieden. Die damit verbundenen Vorzüge möchten wir Ihnen stichwortartig darstellen:

- Brille mittels Gutschein vom Arbeitgeber, ohne Vorkasse
- Bundesweites ortsnahe Filialsystem
- Kostenlose Überprüfung des Sehvermögens
- Einstärkenbrille mit Kunststoffgläsern aus dem Hause Carl Zeiss Vision geprüft nach DIN EN ISO 8980, korrosions-sicher und lichtecht
- 3-Jahres-Garantie, Geld-Zurück-Garantie



Sollten Sie keine Brille der Fa. Fielmann wünschen, können Sie sich natürlich auch bei einem anderen Optiker eine entsprechende Arbeitsplatzbrille kaufen. Sie erhalten dann als Vergütung seitens des Arbeitgebers einen Pauschalzuschuss von 33,00 €/Brille.

**Ablauf:**

1. Sie legen uns eine Bescheinigung des arbeitsmedizinischen Dienstes oder eines Augenarztes vor, aus der hervor geht, dass Sie eine Bildschirmarbeitsplatzbrille benötigen.

2. Im Servicecenter 1, Personalservice und Recht (Verwaltungsgebäude, 4. OG) erhalten Sie einen Bestellschein der Fa. Fielmann.
3. Mit diesem Bestellschein gehen Sie zu Fielmann und lassen sich die Bildschirmarbeitsplatzbrille anfertigen.
4. Die Fa. Fielmann rechnet die Brille direkt mit uns ab. Ihnen entstehen dabei keine Kosten, außer Sie entscheiden sich für Zusatzoptionen, die auf dem Bestellschein nicht vermerkt waren.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



**MyKKR – Laden Sie die Mitarbeiter-App auf Ihr Smartphone**

## Vergünstigte Freizeitangebote für Ihre Work-Life-Balance

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist in jedem Alter wichtig. Dies muss nicht zwangsläufig teuer sein: Joggen, Radfahren, ausgedehnte Spaziergänge oder einfach auch eine Ruhepause können helfen von der Hektik des Alltags Abstand zu gewinnen.

**Freizeitgestaltungs- und Gesundheitsangebote** für Mitarbeiter\*innen der Kreiskliniken Reutlingen GmbH gibt es für folgende Einkaufsportale:

[www.mitarbeitervorteile.de](http://www.mitarbeitervorteile.de)

<https://KKR.mitarbeiterangebote.de>

einem Einkaufsportale speziell für Unternehmensmitarbeiter.

Genießen Sie **zahlreiche Vergünstigungen** in vielen verschiedenen Kategorien:

- **Reisen (Badeurlaub, Wellness, Kreuzfahrten (u. v. m.)**
- **Hotels, Ferienhäuser, Wohnmobile**
- **Reduzierte Eintrittspreise in Freizeitparks (weltweit) und Musicals**

- **Fitness & Sport (Sportartikel, Fitnesscenter)**
- **Gesundheit (Brillen, Kontaktlinsen, Zahnersatz)**
- **Essen & Trinken (Kaffee, Bioprodukte)**

... und vieles, vieles mehr ...

Auch für Modedesigner, Heimwerker\*innen und Mitarbeiter\*innen mit Kindern und/oder Haustieren gibt es zahlreiche interessante Vergünstigungen! Darüber hinaus finden Schnäppchenjäger bei den „Tages Deals“ spezielle Aktionsangebote.

Die Login-Daten der Kreiskliniken Reutlingen GmbH finden Sie im **Curator/Infonet** unter **„Mitarbeiterangebote“**.

Mit diesem Login können Sie bequem zuhause die vergünstigten Angebote nutzen!



## Firmenkooperation mit der outletcity Metzingen

Freuen Sie sich als Outletcity Club Mitglied auf zahlreiche Vorteile wie attraktive Prämien, wechselnde Coupons, mit denen Sie noch mehr sparen, sowie exklusive Einladungen zu Aktionen und Events. Nach Anmeldung erhalten Sie sofort unseren Corporate Pass, mit dem Sie sich bei über 80 teilnehmenden Marken in Metzingen zusätzlich profitieren. Wie das funktioniert? Schnell und einfach über ihr Smartphone.

1. Download der OUTLETCITY App kostenlos und wählen Sie in der Menüleiste unter „Angebote“ die Kategorie „Shopping Pass“ aus.
2. Geben Sie Ihren persönlichen Code ein. Diesen erhalten Sie im Curator und unserer Mitarbeiter-App „my kkr“.

**OUTLETCITY**  
METZINGEN

## Paketservice pakadoo – nie wieder für Pakete Schlange stehen. Private Pakete direkt empfangen

Onlineshopping geht schnell und unkompliziert. Nur der Empfang macht oft keine Freude, denn die meisten Pakete werden geliefert, wenn man nicht zuhause ist. Daher bietet unsere Abteilung Einkauf und Logistik sowie das PDM allen Mitarbeitern den Service, an unseren drei Standorten Ihre privaten Pakete über unseren externen Partner pakadoo ganz offiziell bei uns zu empfangen und zu retournieren.

Nutzen Sie die Möglichkeit Pakete an Ihren Arbeitsplatz liefern zu lassen oder Retouren über Ihren Arbeitsplatz abzuwickeln. Registrieren Sie sich dazu unter <https://my.pakadoo.de/#!/#%2Fregister> mit dem Klinik-Code. Die genaue Anleitung und den Code finden Sie in der Mitarbeiter-App „my kkr“ unter der Rubrik „Service“.

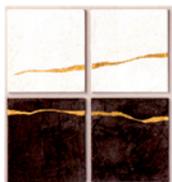


# HILFE FÜR MITARBEITER IN BELASTUNGSSITUATIONEN



## Ausgleich und neue Kraft finden

An allen drei Standorten der Kreiskliniken Reutlingen GmbH gibt es einen sogenannten „Raum der Stille“. Diese Räume sind Tag und Nacht geöffnet und dienen zum einen (Reutlingen u. Münsingen) als Gottesdienstraum, zum andern als Rückzugsort sowohl für Patient\*innen und deren Angehörige, als auch für Mitarbeiter\*innen, um immer wieder mal



aufzuatmen  
Kraft zu schöpfen  
zur Ruhe zu kommen  
den Alltag zu unterbrechen  
ihre Sorgen vor Gott zu bringen.

Manchmal braucht es auch mehr als einen Rückzugsort: Eine persönliche Begleitung, ein vertrauliches Gespräch. Dafür stehen Ihnen die Seelsorger\*innen gern zur Verfügung.

### Erreichbarkeit der Klinikseelsorge

Die Klinikseelsorge ist erreichbar über die Telefonzentrale des jeweiligen Klinikstandorts.

## Persönliche Beratung

### Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28, 72764 Reutlingen, Tel: 07121 19298  
Montag und Mittwoch 10:00–13:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 15:00–18:00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

### Krisenberatungsstelle Tübingen

Österbergstraße 4, 72074 Tübingen, Tel.: 07071 19298  
Dienstag, Donnerstag, Freitag 10:00–13:00 Uhr  
Mittwoch 15:00–17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

**Online Jugendberatung:** Youth-Life-line,  
[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de); [info@youth-life-line](mailto:info@youth-life-line)

In dringenden Fällen, außerhalb der Beratungszeiten, ist die Telefonseelsorge unter der Telefonnummer 0800 11 10 111 rund um die Uhr erreichbar.

**! Tipp: Die Kontaktaufnahme und telefonische Beratung in der akuten Krisensituation ist kostenfrei. Bei weiterführender Begleitung wird ein Förderbetrag in Höhe von 1% des monatlichen Nettoentgeltes pro Termin vereinbart, den die Kreiskliniken Reutlingen GmbH übernimmt!**

### **Psychologische Betreuung bei traumatischen Ereignissen**

Bei der Bewältigung von traumatischen (Arbeits-) Ereignissen erhalten Sie Unterstützung von der Unfallkasse Baden-Württemberg.

Darunter fallen z. B. Übergriffe von Patienten oder Angehörigen, eine nicht geglückte Reanimation oder sonstige Ereignisse, die für Mitarbeiter\*innen schwer zu bewältigen sind. Belastende Situationen werden von jedem Menschen individuell verarbeitet.

Die UKBW übernimmt die Kosten für insgesamt fünf probatorische Sitzungen bei einer/einem Psychotherapeutin/Psychotherapeuten und kümmert sich um eine Terminvergabe innerhalb von 8 Tagen. Voraussetzung ist die Meldung des Ereignisses als traumatisches Ereignis über die Unfallanzeige.

Diese Anzeige kann in diesen Fällen auch nachträglich ausgefüllt werden und ist im Curator abrufbar.

Bitte wenden Sie sich in diesen Fällen so schnell wie möglich im Servicecenter der UKBW unter der Telefonnummer 0711 9321-0, oder bei Frau Sautter, Durchwahl 3789.

### **Betreuung von Teams bei traumatischen Ereignissen**

Eine Aufarbeitung von schwierigen und belastenden Situationen für Teams durch erfahrene Mediator\*innen bieten die Kreiskliniken Reutlingen ebenfalls an.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Sautter, Telefon: 200-3789.

### **Konflikthotline Baden-Württemberg**

Fachstelle für Beratung zum Thema Konflikte im Arbeitskontext

Jede Beratung ist anonym und vertraulich.

Telefon 0180266 22464

Weitere Infos unter <https://konflikthotline-bw.de/startseite/>



## Individuelle Bewältigungsstrategien nach belastenden Situationen im Dienst

### Berufsrisiko sekundäre Traumatisierung



Im klinischen Berufsalltag kommt es zur Konfrontation mit ergreifenden Situationen und problematischen Krankheitsverläufen. Auch die Beteiligung an Fehlern lässt sich nicht immer vermeiden. Dies kann emotionale Spuren hinterlassen und als Folge gesundheitliche und berufliche Krisen auslösen.

### Unser Angebot für Sie:

Unsere Fachberaterin für Psycho-traumatologie, Sibylle Adler, bietet Ihnen im Coaching ein neutrales Ohr und unterstützt Sie zeitnah:



Montag bis Freitag von 8:30 – 15:30 Uhr unter der Telefonnummer: 07121 200-1774. Zusätzlich ist ein Anrufbeantworter bei Abwesenheit geschaltet.

In dringenden Fällen unterstützt Sie jederzeit auch die Klinikseelsorge, die Sie am Wochenende über die Telefonzentrale erreichen können.





## **Kreiskliniken Reutlingen GmbH**

Steinenbergstraße 31

72764 Reutlingen

[www.kreiskliniken-reutlingen.de](http://www.kreiskliniken-reutlingen.de)

[www.karriere.kreiskliniken-reutlingen.de](http://www.karriere.kreiskliniken-reutlingen.de)