



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



ANGEBOTE RUND UM DIE GESUNDHEIT FÜR MITARBEITER*INNEN
DER KREISKLINIKEN REUTLINGEN GMBH

KREISKLINIKEN REUTLINGEN GMBH



KREISKLINIKEN
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG
REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK
BAD URACH

ALBKLINIK
MÜNSINGEN

PROGRAMMÜBERSICHT

Seite 4	Betriebliches Eingliederungsmanagement
Seite 6	Betriebsärztliche Beratung
Seite 7	Betriebliche Suchtberatung
Seite 8	Stressbewältigung und Resilienz
Seite 14	Hilfe für Mitarbeiter*innen in Belastungssituationen
Seite 17	Ernährungsberatung
Seite 18	Gesundheitsförderung und Sportangebote
Seite 25	Bildschirmarbeitsplatzbrille
Seite 27	Job-Rad
Seite 28	Die PlusCard



VORWORT



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

qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter*innen sind eine wesentliche Ressource für die Leistungsfähigkeit der Kreiskliniken Reutlingen GmbH.

Die sich stetig ändernden Rahmenbedingungen in unserer Arbeitswelt, insbesondere im Gesundheitswesen, wirken sich auch auf unsere Mitarbeiter*innen aus, beispielsweise durch Umstrukturierung, veränderte Prozesse oder neue Arbeitsmittel und haben einen unbestreitbaren Einfluss auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Die Folgen wie Arbeitsunfälle, Burnout, steigende Fehlzeiten usw. sind bekannt, die betrieblichen Statistiken der Unternehmen bundesweit sprechen insoweit eine deutliche Sprache.

Die Auflösung dessen in Form eines betrieblichen Gesundheitsmanagements ist eine anspruchsvolle Führungsaufgabe. Sie fordert insbesondere von unseren Führungskräften neben persönlichem Fingerspitzengefühl viel Knowhow, das Zusammenbringen der unterschiedlichsten Beteiligten sowie einen erheblichen Bedarf an internem und überbetrieblichem Austausch. Nachgewiesenermaßen sind Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter*innen ganz entscheidende Faktoren für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens.

Unsere strategische Zielsetzung sind gesunde Mitarbeiter*innen in einem gesunden Unternehmen. An dieser Zielsetzung müssen sich alle im Betrieb beteiligen. Neben der Unternehmensleitung, unseren Betriebsärzt*innen, Arbeitsschutz und den Mitarbeiter*innen selbst, sind hier auch unsere Betriebsrät*innen gefordert.

Mit Blick auf diese Zielsetzung haben wir neben den bereits bestehenden Säulen „Lebenswert“ und „Familie & Beruf“ eine dritte grundlegende Säule „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ gestaltet. Dieses Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist für alle unsere Mitarbeiter*innen vorgesehen.

Wir danken Ihnen an dieser Stelle herzlich für Ihren täglichen Einsatz und freuen uns, wenn wir mit unserem Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements einen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den Veranstaltungen.

Prof. Dr. Jörg Martin
Vorsitzender Geschäftsführer

Dominik Nusser
Geschäftsführer

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)

„Gesundheit ist der größte Reichtum“ (deutsches Sprichwort)

Seit 2004 sind Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, ihre Mitarbeiter*innen nach längerer oder wiederholter Krankheit mittels des Betrieblichen Eingliederungsmanagements zu unterstützen.

Das gemeinsame Ziel der Kreiskliniken Reutlingen GmbH, der Betriebsrät*innen, des Arbeitsmedizinischen Dienstes und der Schwerbehindertenvertretung ist sowohl die Gesundheit der Mitarbeiter*innen zu erhalten und zu fördern, als auch die Überwindung und Vorbeugung erneuter Arbeitsunfähigkeitszeiten zu gewährleisten. Darüber hinaus sollen krankheitsbedingte Kündigungen und Behinderungen einschließlich chronischer Erkrankungen verhindert werden.

Als Teil einer verantwortungsbewussten Unternehmensführung und somit einer strategischen gesundheitsfördernden Ausrichtung der Kreiskliniken Reutlingen GmbH, bietet das Servicecenter 1, Personalservice und Recht im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements mittels eines betrieblichen Eingliederungsteams Hilfestellungen, um die dauerhafte Arbeitsfähigkeit zu gewährleisten und keine Benachteiligung wegen einer Krankheit oder Behinderung zu erleiden.

Aufgaben des BEM sind:

- Kontaktaufnahme mit den Betroffenen
- Vertrauensvolle und unter Verschwiegenheit geführte Beratungsgespräche und Feststellung eines Handlungsbedarfes
- Erarbeitung individueller Maßnahmen für die Betroffenen
- Prozessbegleitung
- Koordination und Dokumentation
- Anpassung der Arbeitsorganisation
- Möglichkeit der Nutzung der Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements



Darüber hinaus ist das Servicecenter 1, Personalservice und Recht für die Erstellung des jährlichen anonymisierten Gesundheitsberichtes zuständig.

Das BEM anhand eines positiven Beispiels: Körperliche Beeinträchtigungen sind keine Einbahnstraße

In diesem Beispiel geht es um eine Mitarbeiterin, die fast 30 Jahre in ihrem Traumberuf als Gesundheits- und Krankenpflegerin gearbeitet hat. Diese Arbeit machte ihr Freude, der Umgang mit den kranken Menschen und deren Versorgung erfüllte sie.

Dann begann der tragische Leidensweg... Eine Behinderung verschlimmerte sich und es ging so weit, dass die Mitarbeiterin von ihren Ärzten ein Arbeitsverbot in der Pflege erhielt.

In so einem Moment, wenn man mit dieser Botschaft konfrontiert wird, „bricht einem erst mal der Boden weg“. Aber diese Mitarbeiterin ließ sich nicht unterkriegen, und mit viel Kraft, Engagement und Eigenverantwortung kämpfte sie sich durch ein langwieriges Verfahren.

Zusammen mit der BEM-Koordinatorin, dem Betriebsrat BU und dem Betriebsarzt Bad Urach, begann das

betriebliche Wiedereingliederungsmanagement. Über das Berufsförderungswerk absolvierte die Mitarbeiterin ein einjähriges Praktikum, finanziert durch die Rentenversicherung. Bei diesem Praktikum wird man z. B. in verschiedene Computerprogramme (Word, Excel) eingelernt. Nach erfolgreichem Abschluss fand sich bei den Kreiskliniken Reutlingen relativ schnell ein geeigneter, bedürfnisgerechter Anschlusspraktikumsplatz.

Inzwischen ist die Mitarbeiterin als Sekretärin in einer Abteilung beschäftigt, in der sie „ganz von vorne“ als Praktikantin begonnen hat. Die Rentenversicherung finanzierte technische Hilfsmittel, damit die Mitarbeiterin ohne große Einschränkungen arbeiten kann.

Wir als Arbeitgeber freuen uns, dass wir einer langjährigen Mitarbeiterin eine neue Perspektive bieten können und diese weiterhin in unserem Unternehmen tätig ist.

An diesem Beispiel zeigt sich, dass man viel bewegen kann, wenn sich alle Beteiligten auf ein Verfahren einlassen und aktiv zum Gelingen beitragen. Es darf nicht vergessen werden, dass auch die entsprechenden Vorgesetzten zu diesem Gelingen beitragen. Man erkennt, wie wichtig es ist, dass der*die Mitarbeiter*in engagiert daran teilnimmt.

ARBEITSMEDIZINISCHER DIENST

Der Arbeitsmedizinische Dienst übernimmt für insgesamt ca. 7.000 Beschäftigte regelmäßig die betriebsärztliche Betreuung. Neben den 3 Häusern der Kreiskliniken Reutlingen GmbH zählen einige größere Arbeitgeber der Region zum Kundenkreis.

Neben sämtlichen Aufgaben von Betriebsärzt*innen nach §3 Arbeitssicherheitsgesetz werden im Auftrag von Arbeitgeber*innen auch weitere Aufgaben mit dem Ziel der Gesunderhaltung von Führungskräften und Beschäftigten wahrgenommen.

Weiterhin unterstützt der Arbeitsmedizinische Dienst auf unterschiedliche Weise aktiv die Entwicklung von Unternehmen zu gesunderhaltenden und menschengerechten Arbeitswelten und für eine an die demografische Entwicklung angepasste Unternehmenskultur.



Unser Arbeitsmedizinischer Dienst bietet jährlich die aktuelle Grippeimpfung für unsere Mitarbeiter*innen an. Die jährliche Grippeimpfung senkt das Erkrankungsrisiko deutlich. Alle sonstigen arbeitsplatzbezogenen Impfungen werden ebenfalls vom AMD angeboten. Schützen Sie sich und Ihre Familie!



BETRIEBLICHE SUCHTBERATUNG

Wenn jemand mit Suchtproblemen kämpft, nimmt die Leistung ab. Vorgesetzte und Kolleg*innen schauen oft weg oder nehmen dem Betroffenen Arbeit ab. Dabei gibt es geeignete Maßnahmen zur Prävention.

Diese erhöhen die Arbeitssicherheit im Betrieb. Suchtkranke Mitarbeiter*innen benötigen sowohl auf dem Weg zu einem Heilverfahren als auch danach Hilfestellung. Diese wird durch die betrieblichen Ansprechpartner für Sucht und Suchtprävention geleistet. Der Ansprechpartner unterliegt der Schweigepflicht und darf Informationen nicht weitergeben.

Eine gute Prognose haben Betroffene, wenn im Betrieb ein adäquates Handlungskonzept besteht, das Folgendes gewährleistet:

Die Suchtgefährdung wird frühzeitig erkannt, zum Beispiel durch den/die Vorgesetzte/n. Daraufhin erfolgen die richtige Intervention und eine rechtzeitige Zuweisung zu einer Therapie. Arbeitsplatzsicherheit wirkt als starker Motivator zur Veränderung riskanter Konsummuster sowie zur Annahme therapeutischer Hilfe und ist deshalb ein zentrales Zugeständnis des Betriebes bei der Einführung suchtpreventiver Maßnahmen.

Betriebliche Ansprechpartner*in für Sucht und Suchtprävention sind:

Frank Münzberg

Servicecenter 4, Technik und Bauwesen
Telefon 200-3454,

E-Mail: muenzberg_f@klin-rt.de

Petra Fischbach

Servicecenter SC 1, Personal & Recht
Telefon 200-3624

E-Mail: fischbach_p@klin-rt.de



Raucherentwöhnungskurse werden durch das Servicecenter 1, Personalservice und Recht angeboten.

Ansprechpartner ist Frau Sautter, Telefon: 200-3789



Wir bieten jährliche Schulungen für Führungskräfte zum Thema Gesprächsführung mit Suchtkranken oder suchtgefährdeten Mitarbeiter*innen.

Die Termine finden Sie in unserem zentralen Weiterbildungskatalog.

STRESSBEWÄLTIGUNG UND RESILIENZ

Was ist Stress?

Unter Stress wird im Allgemeinen „ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus“¹ verstanden, der eine erhöhte Leistungsbereitschaft fordert. Die Reize, die solche Reaktionen auslösen nennen wir Stressoren. Wenn wir unter Stress stehen reagiert unser Körper mit verstärkter Atmung, Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Bereitstellung von Fetten zur Energiegewinnung. Ob diese Stressreaktion nun gut (Eustress) oder schlecht (Distress) ist hängt davon ab, wie Sie diesen bewerten. Sehen Sie sich selbst in der Lage dazu die Herausforderung zu bewältigen, kann die körperliche Reaktion positiv sein und eine erhöhte Leistungsbereitschaft mit sich bringen. Fällt die Bewertung jedoch negativ aus, so kann die erhöhte Anspannung zu körperlich negativen Folgen führen.



Stressarten/-typen²

Eustress

- kurzzeitig
- wird positiv und anregend empfunden
- man weiß, dass man die Situation bewältigen kann
- fördert Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit
- wechseln sich mit Entspannungsphasen ab

Distress

- langfristig
- wird als belastend und schädlich empfunden
- man fühlt sich mit der Situation überfordert
- kann zu chronischer Anspannung führen
- kann zu Krankheitsbildern wie Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck führen
- Entspannungsphasen fehlen

¹ http://www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnungen.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid_0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=8612
(abgerufen am 16.06.2020)

² http://www.gbe-bund.de/gbe10/abrechnungen.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid_0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=8612
(abgerufen am 16.06.2020)

Selbsttest: WHO Fragebogen zum Wohlbefinden

In den letzten zwei Wochen...	Die ganze Zeit	Die meiste Zeit	Über die Hälfte der Zeit	Weniger als die Hälfte der Zeit	Manchmal	Zu keinem Zeitpunkt
...war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Auflösung:

19 – 25 Punkte bedeuten ein sehr gutes Wohlbefinden

13 – 18 Punkte bedeuten ein insgesamt zufriedenstellendes Wohlbefinden

10 – 12 Punkte sind ein Hinweis auf ein reduziertes Wohlbefinden

Weniger als 10 Punkte deuten auf ein deutlich eingeschränktes Wohlbefinden hin

Bei unter 7 Punkten ist das Vorhandensein einer klinischen Depression sehr wahrscheinlich

Die Kreiskliniken Reutlingen GmbH bieten über das IBF-Programm Seminare zum Thema Stressbewältigung + Resilienz an.

Auch für Führungskräfte gibt es spezielle Angebote zu diesem Thema: www.akademie-reutlingen.de
Weitere Angebote bieten u. a. die Dt. Rentenversicherung oder die gesetzlichen Krankenkassen z. B.

aol.de/tk/plus/betrieblicheGesundheit
aok-gesundfuehren.de.

Bei Fragen wenden Sie sich an

Yvonne Sautter

Servicecenter 1, Personal & Recht

Telefon 200-3789

E-Mail: sautter_y@klin-rt.de

Entstehung von Stress im klinischen Umfeld

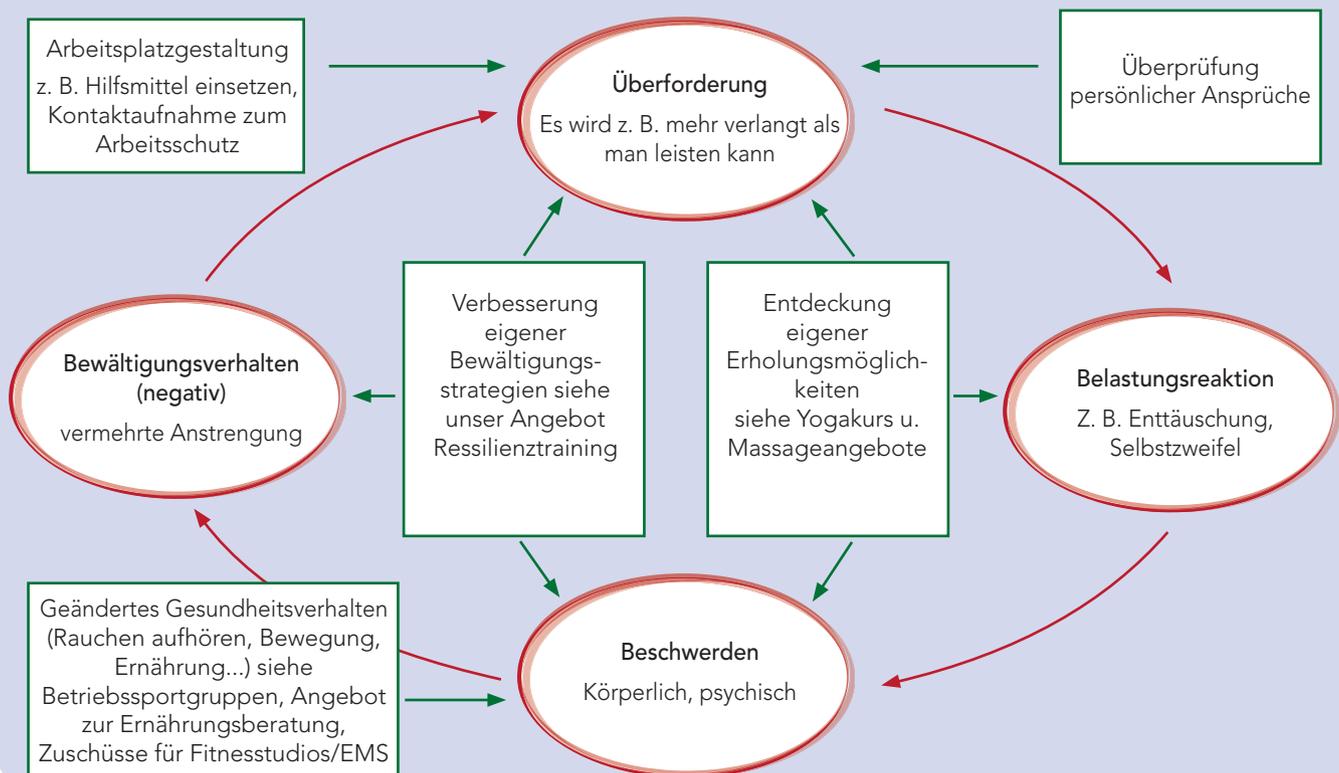
Stress im klinischen Umfeld kann durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden:

- Unterschiedliche Aufgaben werden gleichzeitig betreut
- Starker Termin- und Leistungsdruck

- Arbeitsunterbrechungen
- Schichtarbeit, Nacharbeit
- Konflikte
- Umgang mit Patientenschicksalen
- ...

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD – WIR HELFEN IHNEN DABEI!

Betrachten den roten Belastungszyklus, um anschließend die grünen Bewältigungsstrategien zu erkennen



Was bedeutet Resilienz⁴

Unter Resilienz versteht man die innere Widerstandskraft in uns allen, die uns hilft mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Hat man mit viel Stress und Problemen zu kämpfen, kann man versuchen diese Widerstandskraft zu trainieren. Es ist hilfreich sich an Dingen, wie Optimismus und positivem Selbstbild zu orientieren und sich realistische Ziele zu setzen. Hinzu kommt das soziale Umfeld, welches in belastenden Situationen emotionale Unterstützung bietet.

- Positive Emotionen (das Gute sehen!)
- Optimismus (positive Erwartungen an die Zukunft)
- Selbstannahme und -akzeptanz
(Werte und Stärken erkennen)
Selbstwirksamkeitserwartung (Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten Krisen zu bewältigen)
- Kontrollüberzeugung
(Handlungsfreiraum erkennen und nutzen)
Akzeptanz (bei Überlastung Hilfe holen)
- Kohärenzgefühl (Stimmigkeit im Verständnis im Leben, Glaube an die eigene Kraft und den Glauben an den Sinn des eigenen Handelns)
- soziale Unterstützung (Hilfe von Freunden und Familie)

Wenn man in Schichten arbeitet ist die innere Uhr, die Dinge wie Schlaf- und Wachzustand, Hungergefühl oder Körpertemperatur regelt, gestört. Das kann leider unter anderem zu Problemen wie Schlafstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder einem geschwächten

Immunsystem führen. Einen großen Einfluss darauf haben die Mahlzeiten, die man zu sich nimmt⁵. Es wird empfohlen möglichst regelmäßig und zu festen Zeiten zu essen, damit potentiellen Magen-Darmstörungen und Appetitlosigkeit entgegengewirkt wird. Während der Nachtschichten sind eine warme Mahlzeit zwischen 00:00 Uhr und 01:00 Uhr und eine Zwischenmahlzeit zwischen 04:00 Uhr und 05:00 Uhr förderlich für die eigene innere Uhr. Tagsüber sollten bei Nachtschichten das Frühstück zwischen 07:00 Uhr und 08:00 Uhr und das Mittagessen zwischen 12:00 Uhr und 13:00 Uhr eingenommen werden. Eine Zwischenmahlzeit zwischen 16:00 Uhr und 17:00 Uhr rundet den Tag ab.

⁴ <https://www.resilienz-akademie.com/resilienzfaktoren-die-faktoren-individueller-resilienz/> (abgerufen am 16.06.2020)

⁵ <https://www.gesundheits-lexikon.com/Ernaehrung-Diaeten/Schichtarbeit-und-Ernaehrung/> (abgerufen am 20.08.2020)



Welcher Gesundheitstyp sind Sie?

Gesundheitstyp

Gesundheitstyp

Vor der Arbeit



Nach der Arbeit



- Angemessenes Maß an Engagement
- Hohe Widerstandskraft
- Zufriedenheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag

Schontyp

Vor der Arbeit



Nach der Arbeit



- Geringes Engagement
- Eher distanziert zum Arbeitsalltag
- Zufrieden mit der Berufssituation

Risikotyp

Überforderungstyp

Vor der Arbeit



Nach der Arbeit



- Hohe Verausgabung
- Schwierigkeiten sich von der Arbeit zu distanzieren
- Geringe Widerstandskraft
- Wenig Zufriedenheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag

Burnouttyp

Vor der Arbeit



Nach der Arbeit



- Kaum Engagement auf der Arbeit
- Distanzierungsfähigkeit eher gering ausgeprägt
- Widerstandskraft auch eher mangelhaft
- Durch die Arbeitssituation bedingte emotionale Belastung



Unser Rezept für eine monstermäßige Immunabwehr!

Ingwer-Kurkuma-Shot

3 – 4 Mandarinen/Clementinen
100 g Ingwer Bio
2 Zitronen
1 TL Bio-Kurkuma
100 g Honig
200 ml Wasser
Etwas Pfeffer
Optional einen milden Apfel

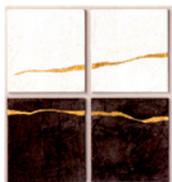
Ingwer putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Mandarinen und Zitronen schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und alles gut durchmischen. Für diejenigen, die kein Fruchtfleisch haben wollen, jetzt alles durch einen Sieb geben und gut abtropfen lassen.
Jeden Tag ein Gläschen trinken.
Die Shots halten sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.

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 anderen als Rückzugsort sowohl für Patient*innen und deren Angehörigen, 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; 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.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben vielfältige Angebote. Beispiel AOK: Hilfe zur Selbsthilfe bei Niedergeschlagenheit.

Anonym und kostenfrei unter moodgym. de

Betreuung von Teams bei traumatischen Ereignissen

Eine Aufarbeitung von schwierigen und belastenden Situationen für Teams durch erfahrene Mediatoren 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.



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Die AOK bietet für ihre Mitglieder kostenfrei bis zu drei Termine für eine fachlich kompetente Ernährungsberatung an. Voraussetzung ist eine ärztliche Empfehlung.

Das Angebot umfasst Ernährungsberatung bei:

- Übergewicht
- Diabetes Mellitus Typ 2 (nicht insulinpflichtig)
- Fettstoffwechselstörungen
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Diagnostizierte Lebensmittelunverträglichkeiten
- Rheumatische Arthritis und Gicht
- Osteoporose
- Bluthochdruck

Terminvereinbarungen sind bei folgenden Ernährungsberaterinnen der AOK Reutlingen möglich:

Brigitte Bittner, Cordula Neumann

Telefon: 07121 209 406 Telefon: 07121 209-183

Christina Pfander-Kerber

Telefon: 07121 209-280

und für Bad Urach und Münsingen:

Anette Rottler-Ableiter

07125 1502-270

Für weitere Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Servicecenter 1, Personalservice und Recht



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 Be-

weglichkeit 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 Steinenberg angeboten.

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

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie einen Reutlinger Gutschein in Höhe von 15,- Euro pro Kurs.



Betriebssport

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

Fitnessgymnastik, Ausdauer, Koordination und Stretching

Termin: Montags 20:00 Uhr

(während den Schulzeiten)

Ort: Theodor-Heuss-Halle –

Sporthalle des Berufsschulzentrums Reutlingen,
Schulstraße 35

Kontakt: Beate Spiegel

E-Mail: beate.m.s@t-online.de

Fußball

Termin: Montags 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Heinrich-Schliemann-Straße 8
Sportgelände Sportfreunde 02

Kontakt: Herr Kabiri

E-Mail: kabiri_b@klin-rt.de

Herr Yilmaz, Hausmeisterdienste

Telefon: 07121 200-1567

E-Mail: yilmaz_s@klin-rt.de



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:

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 6958871

Highlight Pfullingen

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

CleverFit Reutlingen, Pfullingen, Metzingen

Telefon Reutlingen 07121 1386800

Telefon Pfullingen 07121 3827500

Telefon Metzingen 07123 9766804

Happy Fit

Benzstraße 3, 72829 Engstingen

Telefon 07129 7659

AKTIVPlusMetzingen

Stuttgarter Straße 54-58, 72555 Metzingen

Telefon 07123 9531745

INJOY Dettingen

Vogelsangstraße 35, 72581 Dettingen/E.

Telefon 07123 87651

Positive Fitness und Gesundheit

Auinger Weg 39, 72525 Münsingen

Telefon 07381 1836-36

FZ Fitnesszentrum

Wolfgartenstraße 43, 72525 Münsingen

Telefon 07381 1257

Anyone Fitness Bad Urach (HOPZ)

Gebrüder-Gross-Straße 2, 72574 Bad Urach

Telefon 07125 3099190

Anyone Fitness Münsingen

Gewerbestraße 16, 72525 Münsingen

Telefon 07381 9297094

! **Tipp:** Unabhängig davon – besuchen Sie 25 x pro Halbjahr ein Fitnessstudio, erhalten Sie einen Reutlinger Gutschein in Höhe von 35,- Euro



Aktionstage Rückenmassage

Bei unseren Aktionstagen Rückenmassage erhalten unsere Mitarbeiter*innen eine 30-minütige Massage um Verspannungen im Rücken, dem Nacken und den Armen zu lösen. Die Massage mit Elementen aus dem Shiatsu dient dem Stressabbau, soll Anspannungen lockern und den Kreislauf normalisieren. Die Massage findet am bekleideten Mitarbeiter auf dem Massagestuhl statt.



Die Kosten für die Massage übernimmt die Kreiskliniken Reutlingen GmbH als Arbeitgeber.

Die genauen Termine, Uhrzeiten und die Räume werden auf den üblichen Kommunikationskanälen (InfoNet, MA-App, Email, Aushänge) mitgeteilt.



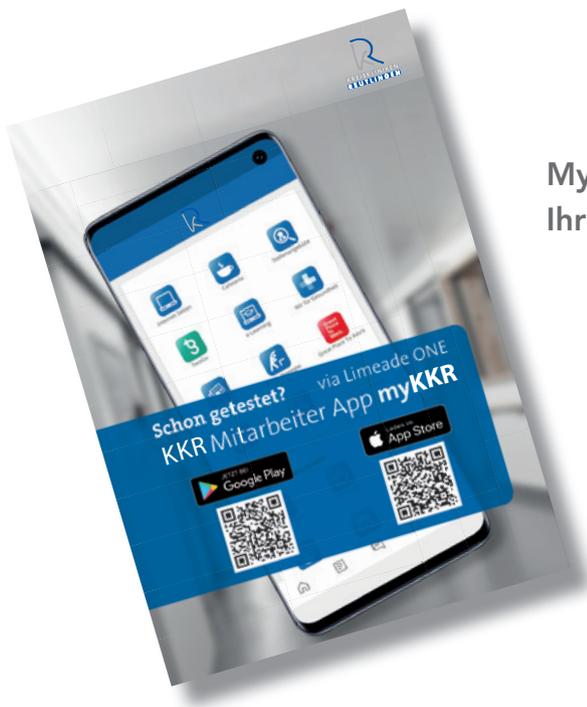
Shiatsu ist eine besondere Form der manuellen Therapie und hat ihre Ursprünge in Japan.

Die Behandlung erfolgt nicht nur mit den Fingerspitzen, sondern mit der ganzen Hand, den Ellbogen oder sogar den Füßen. Die Therapieform wird u.a. bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Kreislaufstörungen angewendet.

Entspannungs-/Massagesystem

Wir stellen Ihnen abwechselnd an allen 3 Standorten das Entspannungssystem der Firma brainlight zur Verfügung. Mit einer Anwendung erleben Sie eine einzigartige Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Innerhalb weniger Minuten fühlen Sie, wie ihr Atem sich verlangsamt und gleichmäßiger wird. Mit der Visualisierungsbrille und entspannender Musik

über die Kopfhörer erleben Sie die Massage auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Wir informieren über InfoNet, die Mitarbeiter-App „my kkr“ und per Email über die jeweiligen Standorte unserer „Entspannungsoase“. Nehmen Sie sich eine Auszeit, wir wünschen Ihnen entspannte Momente.



MyKKR – Laden Sie die Mitarbeiter-App auf Ihr Smartphone

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 €.



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
- Panorama Therme, Beuren

Die vergünstigten Eintrittskarten können an folgenden Stellen gekauft werden:

Klinikum am Steinenberg

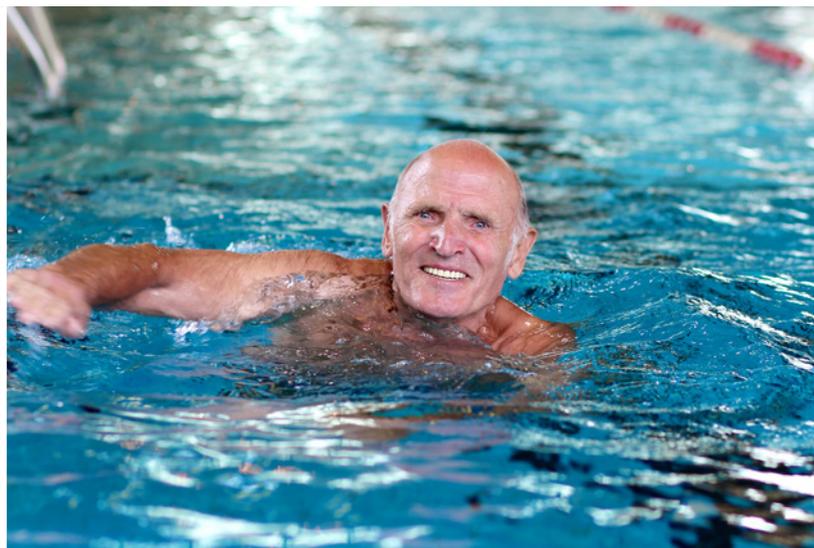
Verwaltungsgebäude, Servicecenter 2, Finanz- und Rechnungswesen, 3. Stock, Frau Failenschmid, montags von 10 – 12 Uhr

Alb klinik

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 ArbMedV sind Arbeitgeber verpflichtet, ihren an Bildschirmgeräten tätigen Arbeitnehmer*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 Nahsehbrille 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 € für die 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.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Haben Sie Ideen, Vorschläge, Anregungen für weitere Angebote des BGM? Dann geben Sie uns Rückmeldung. Den Rückmeldebogen finden Sie im Curator unter „Quicklinks“.



Ihre Meinung ist uns wichtig!
(Möchten Sie Vorschläge zum familienfreundlichen Arbeitsumfeld machen?)



Job-Rad über Firmenfahrrad-Leasing – ein tolles neues Angebot der Kreiskliniken

Vorteile:

- Sie erwerben ein hochwertiges Bike zu günstigen Konditionen, das Sie uneingeschränkt privat nutzen können.
- Sie können sich Ihr Wunschrad vom E-Bike bis zum Rennrad einfach selbst aussuchen und dabei Marke und Modell frei bestimmen.

Wie funktioniert's?

- Sie können sich in unserem Portal einfach selbst einen Überblick verschaffen und per Quickstart anmelden – dann sparen Sie sich jeglichen Papierkram.
- Im für Sie bereit gestellten Info-Center finden Sie einen Vorteilsrechner, mit dem Sie einfach Ihren persönlichen Vorteil ausrechnen können. Außerdem finden Sie Informationen zu den Service- und Versicherungsleistungen.
- Klicken Sie diesen Link oder kopieren Sie ihn in die Adresszeile Ihres Browsers:
<https://mein.businessbike.de/C9c4-H4Jr-X745-h8H5>
- Antragsstellung direkt im Portal. Drucken Sie sich bitte die Überlassungsbedingungen zweifach aus und senden sie uns von Ihnen unterschrieben zur Gegenzeichnung zurück. Sofern alle Vorgaben nach TV-Fahrradleasing erfüllt sind, steht einer Freigabe des Antrages nichts entgegen.

** Das Fahrradleasing ist tarifvertraglich an den TV-Fahrradleasing gebunden und unterliegt daher bestimmten Bedingungen:*

1. Person/ Vertrag:

Das Fahrradleasing gilt nur für Beschäftigte im TVöD, jedoch nicht für Azubis, Schüler, Studenten, Praktikanten, Mitarbeiter im Minijob, in der Probezeit, mit befristeten Verträgen, mit Pfändungen/Privatinsolvenz oder in der Freistellung der Altersteilzeit. Der bestehende Arbeitsvertrag muss ungekündigt sein und noch eine Mindestlaufzeit von 3 Jahren haben.

2. Fahrrad:

Zulässig sind alle Fahrräder nach § 63a StVZO, auch mit einem elektromotorischen Hilfsantrieb von 0,25kW. Zum Leasingvertrag rechnet auch leasingfähiges Zubehör, Service-, Wartungs- und Versicherungsleistungen. Pro Person kann ein Fahrrad im Wert zwischen 499.-€ und max. 7000.-€ geleast werden.

***Eine Regelung für den TV-Ärzte ist in Aussicht.
Wir halten Sie auf dem Laufenden.***

Bei Fragen wenden Sie sich an

Tanja Dengel

Servicecenter 1 Personal & Recht

Telefon: 200-3624

Email: dengel_t@klin-rt.de

Viel Spaß mit Ihrem neuen Bike!

Wir für Gesundheit – Die PlusCard

Mit der PlusCard haben Sie Privatpatienten-Komfort durch:

- Bundesweit schnellen Facharzt-Terminservice beim Spezialisten
- Komfortable Einbett- oder Zweibettzimmer mit einer Vielzahl an Service- und Zusatzleistungen
- Behandlung durch den jeweiligen Spezialisten mit der Wahlarztbehandlung
- Die medizinische Zweitmeinung eines Experten für alle Diagnosen
- Vorteilswelt mit Sonderkonditionen bei über 250 ausgewählten Partnern z. Bsp. vergünstigte Mitgliedschaften in Sport- und Fitnessstudios, Rabatte bei Hotels, Wellnes & Sport-Resorts, Beispielpartner

z.Bsp. Legoland Deutschland, Friedrichstadtpalast etc.

In unserer Mitarbeiter-App „my KKR“ finden sich im Bereich „Karriere & Personal“ in der App „Wir für Gesundheit“ weitere Informationen, Ansprechpartner und das Anmeldeformular.





Kreiskliniken Reutlingen GmbH

Steinbergstraße 31

72764 Reutlingen

www.kreiskliniken-reutlingen.de

www.karriere.kreiskliniken-reutlingen.de

© Kreiskliniken Reutlingen GmbH, Abdruck auch auszugsweise nur mit vorheriger Genehmigung des Servicecenter 1, Personalservice und Recht