

Strategisches Ziel 2023



Betriebliches Gesundheitsmanagement
Ganzheitliche Förderung von Balance
Studieninstitut Westfalen-Lippe

Gliederung

Einleitung

Das Bonussystem - Eine Erklärung

Das Bonussystem - Die Spielregeln

Das Bonussystem - Einzelne Angebote

Das Bonussystem - Ausfüllen und Bestätigen einzelner Angebote

Liste Bonussystem

Anlage A - Vordruck für Bestätigungen

Anlage B - Impfkalender der Stiko

Anlage C - Mit dem Rad zur Arbeit

Einleitung

Nach und nach soll am Studieninstitut ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) eingeführt werden. Da eine solche Einführung etwas Zeit in Anspruch nimmt, werden bereits vor der offiziellen Einführung einzelne Bausteine umgesetzt. Im Rahmen des strategischen Ziels soll deshalb im Jahr 2023 erstmals der Fokus auf das Thema „Gesundheit“ gelegt werden.

Es wird für alle Beschäftigten ein freiwilliges Bonussystem angeboten, bei dem alle Interessierten mitmachen können. Ziel ist es, dass sich die Beschäftigten aktiv und/oder passiv mit der eigenen Gesundheit befassen.

Die erfolgreiche Teilnahme am Bonussystem berechtigt zur Auszahlung des Leistungsentgelts für das strategische Ziel.

Das Bonussystem - Eine Erklärung

Wer einen aktiven Einsatz für die eigene Gesundheit zeigt, den wollen wir im Jahr 2023 belohnen. Das stiwl-Bonusprogramm spornt alle Beschäftigten des stiwl nicht nur mit Geld an, sondern bietet auch viele Extras - für ein noch gesünderes Leben.

Den Einsatz für die eigene Gesundheit belohnen wir im Bonusprogramm (**siehe Liste**) mit Bonuspunkten. Es werden eine Reihe an Angeboten bereitgestellt, die hoffentlich das Interesse vieler Kolleginnen und Kollegen treffen.

Darüber hinaus können alle Beschäftigten, die am Bonussystem teilnehmen, zusätzlich an einem Losverfahren teilnehmen. Über eine Verlosung gibt es als Dankeschön ein Zusatzgeschenk für 10 Kolleginnen und Kollegen, die am Bonussystem teilgenommen haben (z.B. einen Fitnesstracker, eine Trinkflasche etc.).

Die Spielregeln

Regel Nummer eins: Richtig punkten.

Die Mitgliedschaft im Fußballverein, der regelmäßige Check beim Zahnarzt, der Nichtraucherkurs nach Neujahr - all das bringt Punkte. Für 3 Bonuspunkte gibt es bereits den kompletten Gesundheitsbonus.

Regel Nummer zwei: Zeigen, was man hat.

Im stiwl-Bonusheft können sich alle Beschäftigten ihre Aktivitäten bestätigen lassen bzw. selbst bestätigen. Um den kompletten Gesundheitsbonus zu erhalten, müssen 3 Bonuspunkte erreicht werden. Eine Teilauszahlung bei weniger als 3 Bonuspunkten ist nicht möglich.

Regel Nummer drei: Keine Zeit verlieren.

Neun Monate lang - von Januar bis September 2023 - können alle stiwl-Beschäftigten auf Bonusjagd gehen. Wenn das Bonusheft ausgefüllt ist, soll es eingescannt werden und unbedingt online bis zum 30.09.2023 an Birgit Holstiege (Zentrale Dienste - holstiege@stiwl.de) geschickt werden. Die Mail bitte mit dem Betreff „Bonussystem – Nachname, Vorname“ versenden.

Datenschutz

Die Bonushefte werden ausschließlich von Birgit Holstiege und Jennifer Hoffmann bearbeitet und im Anschluss vernichtet.



Das Bonussystem – Einzelne Angebote

Wir wollen alle Beschäftigten, die einen Einsatz für die eigene Gesundheit zeigen, belohnen.

Die Angebote beziehen sich auf folgende 3 Kategorien:

- Vorsorgeuntersuchungen
- Aktive Angebote
- Passive Angebote

Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Vorsorge hat das Ziel, Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu verhindern. Vorsorge ist dann besonders wirksam, wenn die betreffende Krankheit häufig ist, wenn man sie zudem verhindern kann und wenn die Vorsorgeuntersuchung die Krankheit mit großer Wahrscheinlichkeit im Frühstadium erkennen kann. Deshalb belohnen wir, dass man sich frühzeitig um das Thema Vorsorge kümmert.



Aktive Angebote

Regelmäßige Bewegung hat viele positive Effekte. Zum einen stärkt sie das Herz-Kreislauf-System, zum anderen wirkt sie positiv auf unsere Muskulatur, die Sehnen und Bänder. Durch eine aktive Lebensweise wird aber auch Stressresistenz, Psyche und Wohlbefinden gefördert. Die WHO empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche. Die Lösung ist einfach. Baut in eurem Alltag möglichst viel Bewegung ein: Treppen steigen, spazieren gehen in der Mittagspause, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder unsere speziellen stiwl-Angebote nutzen.



Passive Angebote

Informiert sein und Bescheid wissen, warum etwas genau so funktioniert oder auch nicht – das ist hier das Ziel. Schulungen sollen informieren, das Bewusstsein schärfen und animieren.

Tatsächlich ist in vielen Studien bewiesen: Bewegung fördert unsere Gesundheit, aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem und die Muskeln und hat zudem noch einen positiven Einfluss auf unser Gemüt, sprich: unsere geistige Gesundheit.

Die Tatsache, dass Bewegung so wichtig für unsere Gesundheit ist, lässt sich ganz einfach erklären. Der Mensch ist seit jeher auf körperliche Aktivität ausgerichtet, um Leben und Überleben zu können. Bei einem Bewegungsmangel kommt es zu einer Rückbildung der benötigten körperlichen Strukturen, die Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt und die Organe werden nicht mehr ausreichend versorgt – dies hat direkte Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Aber auch die mentale Gesundheit profitiert: Eine aktive Lebensweise stärkt die Psyche und macht glücklich. Die Angebote im diesem Bereich sollen informieren, das Bewusstsein schärfen und animieren.



Das Bonussystem – Ausfüllen/ Bestätigen einzelner Angebote

Ausfüllen/ Bestätigen einzelner Angebote

In der Liste ist angegeben, welche Aktivität wie bescheinigt wird. Zum Teil können einzelne Aktivitäten auch selbst bescheinigt werden. Hier gilt die Vertrauensmaxime.

Probleme bei der Bestätigung einzelner Angebote

Falls im Bereich „Vorsorgeuntersuchungen“ eine Ärztin oder ein Arzt eine Gebühr für das Eintragen der Stempel verlangt oder dies verweigert, kann man diese Maßnahmen im Einzelfall auch ohne Stempel einreichen. Wichtig ist dabei, dass im Heft dann ein entsprechender Hinweis sowie Untersuchungsdatum und Name des Arztes oder der Ärztin in dem Stempelfeld vermerkt werden.

Wichtig: Bitte unbedingt direkt im Rahmen des ärztlichen Termins die Maßnahme bestätigen lassen. Wenn man sich die Bestätigung erst im nächsten Quartal holen will, kann die Praxis eine Gebühr verlangen. Diese können wir vonseiten des stiwl jedoch nicht erstatten.

Liste Bonussystem

Von Antistress bis Zahnvorsorge – hier ist auf einen Blick ersichtlich, mit welchen Aktivitäten man im stiwl-Bonusprogramm wie viele Punkte sammeln kann. Für jede Maßnahme erhält man Bonuspunkte.

Bei 3 Bonuspunkten wird das strategische Ziel 2023 erreicht und der Bonus somit ausgezahlt.

Es werden drei Kategorien angeboten (Vorsorge, aktive und passive Angebote).

Je nachdem, für welche Aktivität man sich entscheidet, findet diese in der Freizeit oder während der Arbeitszeit statt. Grds. finden die meisten Aktivitäten in der Freizeit statt (z.B. Vorsorge-Untersuchungen, fast alle „aktiven Angebote“). Während der Arbeitszeit finden viele „passive Angebote“, aber auch einige ausgewählte aktive Angebote statt.

Aktivitäten, die während der Arbeitszeit stattfinden, sind mit einem Sternchen * besonders gekennzeichnet.

I. Vorsorgeuntersuchungen lt. eigener Krankenkasse¹				
Lfd Nr	Inhalt	Alter und Geschlecht²	Bonuspunkte	Stempel/ Bestätigung
1	Hautkrebs-Screening	Frauen und Männer ab 20 Jahren	1	vom jeweiligen Arzt
2	Krebsfrüherkennung	Frauen ab 20 Jahren Männer ab 45 Jahren	1	vom jeweiligen Arzt
3	Gebärmutterhals-Screening	Frauen ab 20 Jahren	1	vom jeweiligen Arzt
4	Mammografie-Screening/ Früherkennung von Brustkrebs	Frauen ab 50 bis 69 Jahren	1	vom jeweiligen Arzt
5	Gesundheits-Check-Up	ab 18 bis 34 Jahren (einmalig) ab 35 Jahren (alle 3 Jahre)	1	vom jeweiligen Arzt
6	Darmkrebs-Früherkennung	Für Frauen ab 55 Jahren, Für Männer ab 50 Jahren	1	vom jeweiligen Arzt
7	Glaukom beim Augenarzt (grüner Star) ³	Für alle ab 40 Jahren	1	vom jeweiligen Arzt
8	Augencheckup beim Optiker oder Augenarzt	für alle	1	vom jeweiligen Optiker/ Arzt
8	grauer Star (Augenarzt) ⁴	für Frauen und Männer	1	vom jeweiligen Arzt
9	Zahnvorsorge	jährlich für alle	1	vom jeweiligen Arzt

¹ Die Vorsorge-Untersuchungen gelten grds. für gesetzlich Versicherte. Der überwiegende Teil der Vorsorgeuntersuchungen ist kostenlos, ggfs. ist eine eigene Zuzahlung nötig. Eine Kostenübernahme seitens des stiwl ist leider nicht möglich. Es ist wichtig, zu klären, in welchem Turnus die eigene Krankenkasse die o.g. Leistungen anbietet/ übernimmt. Für Privatversicherte gelten die individuellen Regelungen der eigenen Krankenkasse.

² Individuelle Regelungen lt. eigener Krankenkasse

³ Grds. nicht kostenlos, z.T. von den Krankenkassen bezuschusst

⁴ Grds. nicht kostenlos, z.T. von den Krankenkassen bezuschusst

10	Impfungen nach Impfkalender der Stiko, Stand 2022, siehe Anlage B	Jährlich für alle	1	Unterschrift Mitarbeiter*in ohne Angabe der Art der Impfung
----	---	-------------------	---	--

II. Aktive Angebote⁵				
Lfd. Nr.	Inhalt	Erläuterung	Bonuspunkte	Stempel/ Bestätigung
11	Aktive Mitgliedschaft - Sportverein, - Fitnessstudio, - Betriebs-/Hochschulsport, - Reha-Sport, - Rückbildungsgymnastik	Anstelle einer Mitgliedschaft ist es auch möglich, diesen Punkt mit Mehrfachkarten, Saison-/Jahreskarten zu belegen	1,5 Pkt.	Unterschrift Mitarbeiter*in
12	Interner stiwl-Pausenexpress ⁶	Online-Kurs über Teams, immer Di & DO von 13:10 Uhr bis 13:20 Uhr Besonderheit: in der Arbeitszeit!	1 Pkt je 12 TN	Bestätigung durch Jenny Bergs (Organisation)
13	Internes stiwl-Mittwochsangebot	Sportprogramm vor Ort in der Rohrteichstraße, Möglichkeit der Online-Zuschaltung	1 Pkt je 6 TN	Bestätigung durch Jenny Bergs (Organisation)
14	Interner stiwl-Hallensport	Sportprogramm vor Ort am Rempter Weg	1 Pkt. je 6 TN	Bestätigung durch Marlena Wolff (Organisation)
15	Sportabzeichen	z.B. Kreis-/ Stadtsportbund, DLRG	2	Bestätigung durch Sportverein
16	Sportveranstaltungen	stiwl-Marathon im September 2023, Hermannslauf, Run& Roll Day	1	Bestätigung durch Steffen Vollbrecht oder Veranstalter (Organisation)
17	Schritte-Challenge	Besondere Team-Aktion (genaueres wird im Januar 2023 bekannt gegeben)	2	Bestätigung durch Fachbereichsleiter*in
18	Mit dem Rad zur Arbeit	(vgl. Anlage C)	2	Unterschrift Mitarbeiter*in

⁵ Finden grds. in der Freizeit statt, Ausnahmen sind besonders gekennzeichnet

⁶ Findet in der Arbeitszeit statt

19	Gesundheits- bzw. Kururlaub von der Krankenkasse	Hier ist keine Reha-Maßnahme gemeint, sondern ein Urlaub	2	vom jeweiligen Arzt
20	Blutspende	Diverse Anbieter	1	Unterschrift Mitarbeiter*in
21	Teilnahme Erste-Hilfe-Kurs oder Rettungsdienstfortbildung	diverse Anbieter	2	Bestätigung durch Anbieter

III. Passive Angebote⁷				
Lfd. Nr.	Inhalt	Erläuterung	Bonuspunkte	Stempel/ Bestätigung
21	Allgemeine Gesundheitskurse nach § 20 SGB V ⁸ (z.T. auch online)	werden von den Krankenkassen angeboten und finden z.T. an den VHS statt (z.B. Gesunde Ernährung/ Gewichtsreduktion/ Stressbewältigung/ Entspannung/ Suchtmittelkonsum, Burn-Out-Prophylaxe, Yoga, Rückenleiden, Nichtraucherkurs)	3 Punkte	Bestätigung durch Krankenkasse, VHS, etc.
22	Teilnahme an Ernährungs- und Stoffwechselprogrammen (z.B. weight watchers, metabolic balance)		2 Punkte	Unterschrift Mitarbeiter*in
23	Online-Gesundheitsaktionen & Vorträge der BKK Gildemeister-Seidensticker	- wird über stiwl-Infos bekannt gegeben - Zeitraum ca. Februar bis Juni 2023	0,5 Punkte pro Veranstaltung	Unterschrift Mitarbeiter*in
24	Interne stiwl- Fortbildungen	C60123: Stressfreiheit durch Achtsamkeit - Entspannt, gesund & klar! C60223: Gut aufgestellt in der Krisenzeit - Flexibel, optimistisch & zielorientiert durch Resilienz C60623: Sehstress vermeiden! Fitte Augen in der digitalen Welt	2 Punkte bei Ganztagesveranstaltungen 1 Punkte bei Halbtagesveranstaltungen 0,5 Punkte bei	Teilnahmebescheinigung Fachbereich Fortbildung oder Fachbereich MuR

⁷ Finden grds. in der Arbeitszeit statt, Ausnahmen sind besonders gekennzeichnet.

⁸ Finden in der Freizeit statt.

		<p>C13123: Ärgere dich nicht, lebe! - Wie Sie Ärger-Gefühle loswerden</p> <p>Diverse Rettinare zur Gesundheitsvorsorge (siehe www. Rettinare.de)</p>	<p>Online-Seminaren unter 2 Std.</p>	
--	--	--	--------------------------------------	--

IV. Dankeschön-Programm - Losverfahren

Wer am strategischen Ziel 2023 teilnimmt, kann zusätzlich am Losverfahren teilnehmen. Nach dem 30.09.2023 werden unter allen Beschäftigten, die am strategischen Ziel teilnehmen, 10 Gesundheits-Gewinne ausgelost. Die Gewinner*innen werden über stiwl-Infos bekannt gegeben. Besonders aktive Punktesammler*innen bekommen zusätzlich eine kleine Anerkennung

Anlage A - Vordrucke für Bestätigungen

Anlage B - Impfkalender der Stiko

Anlagen C - Mit dem Rad zur Arbeit