



VERANSTALTUNG

MENTALE GESUNDHEIT FÖRDERN. RESSOURCEN STÄRKEN

Die psychischen Belastungen im beruflichen Alltag haben zugenommen.

Betriebe stehen jeden Tag aufs Neue vor Herausforderungen – sei es aufgrund von akutem Fachkräftemangel oder völlig ungeahnter Krisensituationen. Dabei ist jeder Betrieb nur so leistungstark, wie die eigenen Beschäftigten.

Am 30.11.2022 fand die knapp vierstündige Veranstaltung „Mentale Gesundheit fördern. Ressourcen stärken“ der [BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen](#) statt, die sich mit diesem wichtigen Thema befasste. Nachdem der Moderator, Volker Siegle, die Teilnehmenden und auf das Ziel und den Zweck der Veranstaltung aufmerksam machte, folgt eine kurze Ansprache von Frau Dr. Sander als Hauptgeschäftsführerin der Landesvertretung der Handwerkskammern Niedersachsen. Sie betonte die Relevanz des Themas „Mentale Gesundheit“ und nahm hierbei Bezug auf kleine und mittelständische Betriebe.

Für fachlichen Input sorgten Christian Hecht vom staatlichen Gewerbeaufsichtsamt mit dem Thema „Gefährdungsbeurteilung“ und Marion Höppner der Bildungswerkstatt für mentale Gesundheit mit dem Thema „Burn out“. Beide veranschaulichten Ihre fesselnden Präsentationen anhand von Beispielen. Den dritten Impulsvortrag übernahm Frau Rosenhagen von der Firma Rosenhagen Metallbau. Sie berichtete lebhaft von Ihren Erfahrungen zur Etablierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung und gab Tipps und Anregungen zur praktischen Umsetzung für die Teilnehmenden. Zwischen den Vorträgen wurden zwei Blitzentspannungen zu den Themen „progressive Muskelentspannung“ und „muskuläre Entspannung von Hals und Nacken“ angeleitet. Abgerundet wurde der Vormittag durch die digitalen Diskussionsräume, in denen Leitfragen zu den Themen „Burn out“, „Gefährdungsbeurteilung“, „Betriebliche Gesundheitsförderung“ und „Strategien in der Pandemie“ besprochen wurden.

Haben Sie die Veranstaltung verpasst? Unter folgendem Link finden Sie u. a. die Videoaufzeichnungen, die Zusammenfassungen der digitalen Diskussionsräume sowie die Kontaktdaten der Moderatoren:

<https://mentale-gesundheit-foerdern.de/>

GESUNDHEIT IM PFLEGEBERUF

Nutzen Sie unsere kostenlose Beratung zur Gesundheit am Arbeitsplatz der [BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen](#).

Arbeit in der Pflege ist herausfordernd – körperlich und psychisch. Wechselnde Arbeitszeiten, Zeitdruck, hohe Verantwortung und emotional fordernde Beziehungsarbeit verlangen beruflich Pflegenden viel ab. Gleichzeitig fehlt Personal.

Investieren Sie deshalb in die Gesundheit am Arbeitsplatz! Das macht Ihre Einrichtung attraktiv für Pflegekräfte und hält Mitarbeitende fit. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anforderung einer kostenfreien Beratung finden Sie **hier**.



NUDGING

GESUND ENTSCHEIDEN LEICHTGEMACHT (IGA-PODCAST)

Die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) hat sich im Rahmen von Podcast-Episoden mit dem Thema Nudging (anstupsen) befasst.

In der ersten Episode „Nudging: Gesund Entscheiden leichtgemacht“ behandeln die Expert:innen zunächst grundlegende Aspekte. Dabei geht es um die Theorie und die Gestaltungsmodelle von Nudging. Die Zuhörer:innen erfahren, wie mithilfe von Nudges zum Beispiel Beschäftigte eines Unternehmens gesündere Entscheidungen treffen. Das ist insbesondere wichtig, um Mitarbeitenden bei Veränderungsprozessen in einem Betrieb auf neue Ziele und veränderte Routinen einzustellen. In der zweiten Episode „Wie gelingt Nudging im Unternehmen?“ geht es um den Einsatz von Nudges als Instrument in der Prävention und in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Weitere Folgen wurden hierzu ebenfalls bereits veröffentlicht. Mithilfe von Praxisbeispielen erklären die Expert:innen, wie Nudges dabei helfen, dass die Mitarbeitenden in der Arbeitswelt sichere und gesündere Entscheidungen treffen. In die Podcast-Episoden zu Nudging können Sie unter folgendem Link hineinhören: <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igapodcast/nudging/>.



AUSBLICK

WORKSHOPREIHE 2023

Betriebliche Gesundheitsförderung im Jahr 2023

Wie in der Veranstaltung „Mentale Gesundheit fördern. Ressourcen stärken“ bereits angekündigt, plant die **BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen** derzeit eine Workshopreihe zum Thema "Betriebliche Gesundheitsförderung". Diese soll im Frühling 2023 starten.

Weitere Informationen zu den Themen und Terminen der Workshopreihe finden Sie in Kürze auf der Website <https://www.bgf-koordinierungsstelle.de/niedersachsen/>

Das Angebot ist **kostenfrei** und richtet sich insbesondere an kleine und mittelständische Betriebe.

BETEILIGTE UND KOOPERATIONSPARTNER



Impressum:

BGF-Koordinierungsstelle Land Niedersachsen nach § 20b Abs. 3 SGB V, vertreten durch den federführenden Verband:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Julie Roth, Schillerstraße 32, 30159 Hannover,
IKK classic, Andrea Hunsche, Rotenburger Str. 20, 30659 Hannover
BGF-Koordinierungsstelle.NDS@vdek.com

Bildnachweise: istockphoto.com / stockfour, stock.adobe.com / vegefox.com; unsplash.com / Tingey Injury Law Firm