

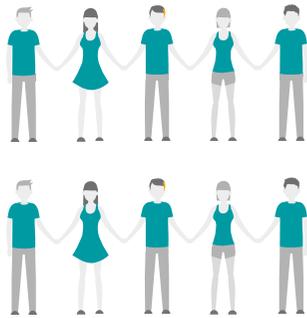
Lösungsansätze für digitale Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz / im Homeoffice, Gefahren für Mitarbeitende, Gefahren für Unternehmen

UBW
Unternehmer Baden-Württemberg e. V.

Thomas Maurer
Mesut Genc
Imre Czinkoczi



Fördermitglied des UBW e.V. SDK GESUNDWERKER Süddeutsche Krankenversicherung a.G.



Unser 12 köpfiges Team von

Firmen- Gesundheits- spezialisten

ist für Sie da.



Wir arbeiten

bundesweit

mit **650** Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern.

Zentrale Fellbach (Zentrale) sowie in
Augsburg und Freiburg.

SDK GESUNDWERKER eG

1. Genossenschaft

für betriebliches Gesundheitsmanagement und
Gesundheitsförderung.



Seit mehr als **25 Jahren**

erfolgreich. Heute vertrauen uns über

3.000 Arbeitgeber bei der

Gesundheitsversorgung Ihrer Beschäftigten.



2017 gründete die SDK zusammen mit einem weiteren Unternehmen die

CareLutions GmbH,

die sich neben den Themen Gesundheitsdienstleistungen auch mit
Care- und Casemanagement für Patienten beschäftigen.

Neue digitale Welt

Seit der Pandemie hat sich das Arbeiten schlagartig verändert.

- ✓ Homeoffice / mobiles Arbeiten wurde sprunghaft ausgeweitet
- ✓ Digitale Kommunikation meist nur noch per Videokonferenzen / Calls
- ✓ Virtuelles Führen mit Distanz wird unerlässlich
- ✓ Homeoffice-Arbeitende möchten auch nach der Corona-Krise (teilweise) im Homeoffice arbeiten



Vorteile von Homeoffice aus Sicht der Mitarbeitenden

HOMEOFFICE ENTLASTET BESCHÄFTIGTE: BESSERE WORK-LIFE-BALANCE UND HÖHERE PRODUKTIVITÄT



85%

Ich gewinne eine Menge Zeit, weil der Weg zur Arbeit wegfällt



81%

Ich kann Arbeit und Privatleben besser miteinander vereinbaren



73%

Ich kann produktiver arbeiten



73%

Arbeite ausschließlich oder überwiegend zu den gleichen
Arbeits- und Tageszeiten wie an der Arbeitsstelle außer Haus



64%

Arbeite ähnlich viele Stunden wie
an der Arbeitsstelle außer Haus

QUELLE: Forsa-Befragung im November 2020 unter 1.006 abhängig Beschäftigten in Bayern

Nachteile von Homeoffice aus Sicht der Mitarbeitenden

VERSPANNUNGEN UND SCHLAFPROBLEME: HOMEOFFICE HAT AUF DAUER AUCH FOLGEN FÜR DIE GESUNDHEIT



70% Mir fehlen der direkte soziale Kontakt und Austausch mit den Kollegen



63% Arbeit und Privates vermischen sich stärker



54% Mein Arbeitsplatz zu Hause ist schlechter ausgestattet als mein Arbeitsplatz außer Haus



32% Ich habe in letzter Zeit häufiger Verspannungen oder Schmerzen



21% Ich mache mir häufiger Sorgen



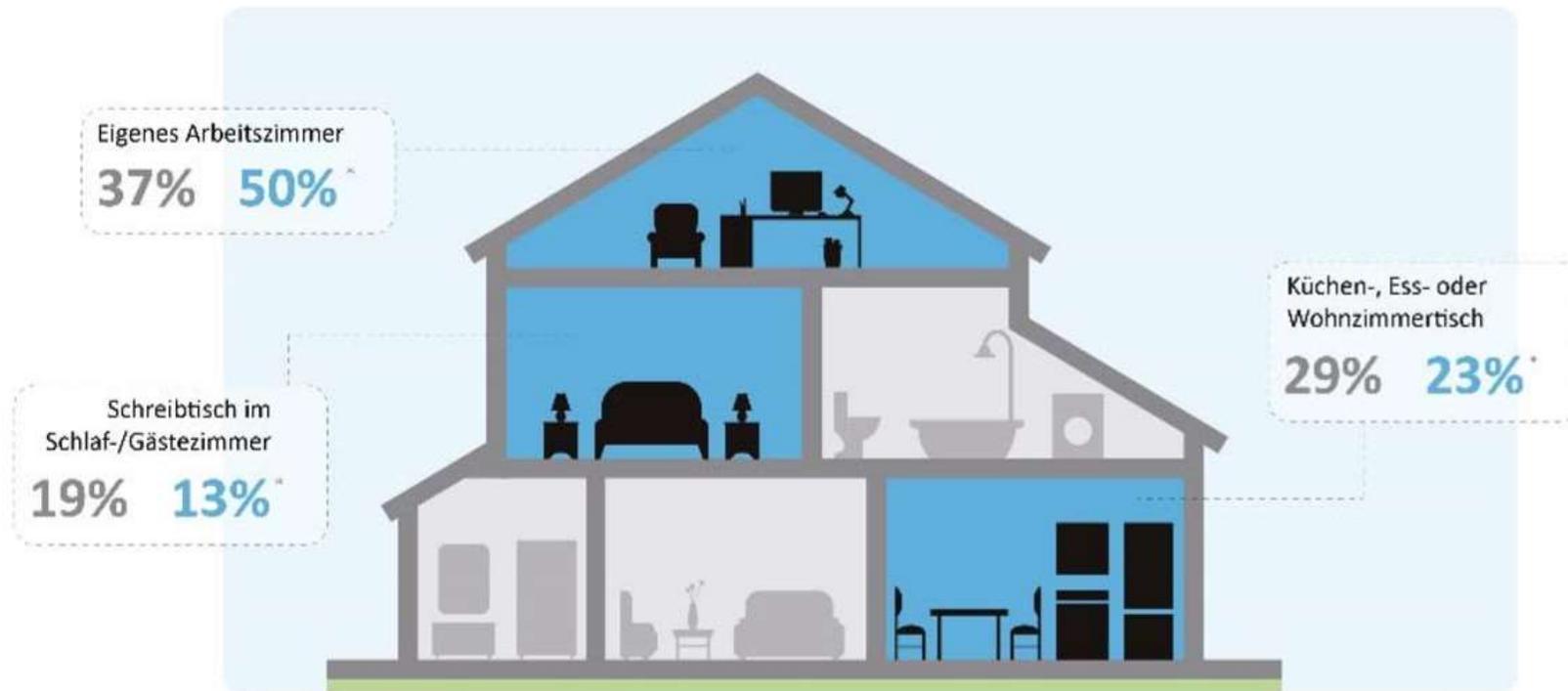
18% Ich habe häufiger Schlafprobleme

QUELLE: Forsa-Befragung im November 2020 unter 1.006 abhängig Beschäftigten in Bayern

Ein Ergebnis unserer Studie

Wo befindet sich Ihr Homeoffice-Arbeitsplatz?

Vergleich: ■ Erstmals im Homeoffice ■ Erfahrung mit Homeoffice



* fehlende Werte zu 100%; „Keine Angabe“

© mhplus Krankenkasse / SDK Süddeutsche Krankenversicherung // Arbeitnehmerstudie „Gesundes Homeoffice“, 2020

Nicht jeder empfindet das Homeoffice gleich



Zukünftig wird es einen Hybrid aus Arbeiten im Büro und Homeoffice geben

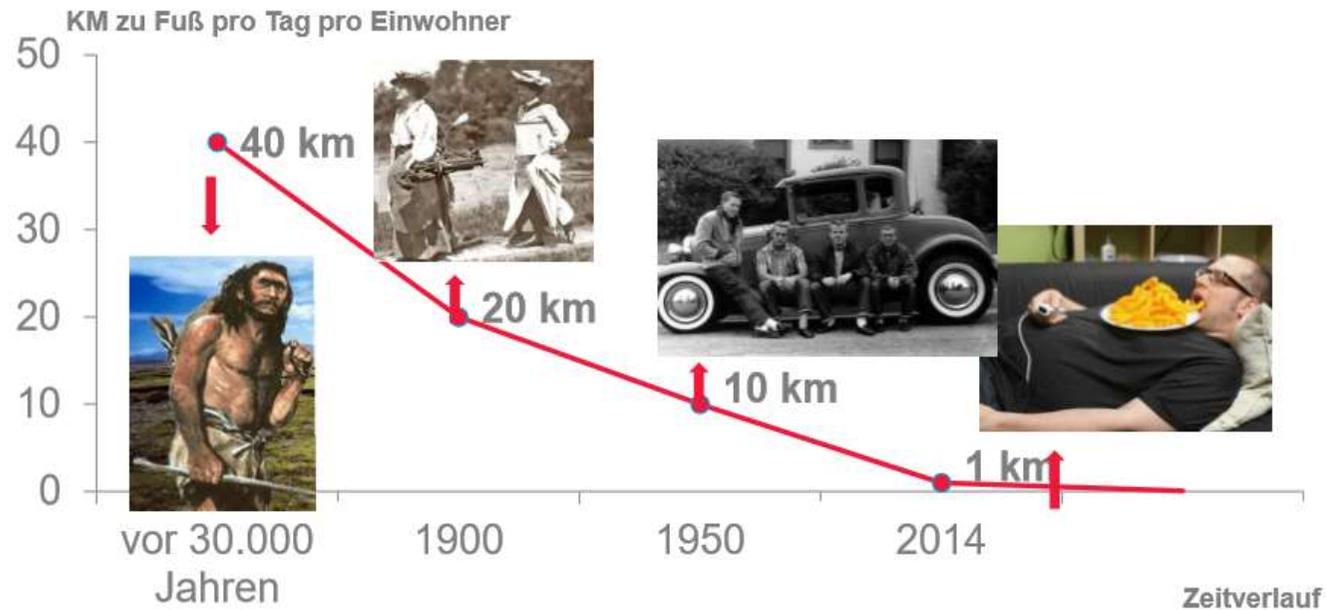
Gefahren für Unternehmen und Mitarbeitende 1/3



In 2020 sind die psychischen Erkrankungen um 80 % gegenüber dem Vorjahr gestiegen. (Quelle: KKH 2021)

Gefahren für Unternehmen und Mitarbeitende 2/3

GESUNDHEIT UND CORONA: BEWEGUNG, ERNÄHRUNG, (SELBST)-ORGANISATION



Bewegungsmangel und falsche Ernährung erhöhen das Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauferkrankungen!

Konsequenzen für den Arbeitgeber



- › Ein Teil der Befragten beobachtet seit Beginn der Corona-Beschränkungen das Auftreten von psychischen (31 Prozent) bzw. von körperlichen Beschwerden (32 Prozent).



Gefahr steigender Arbeitsunfähigkeitszeiten durch vermehrte körperliche und mentale Erkrankungen!

Digitale Lösungsansätze 1/3

Online Bewegungsprogramm Fitness Goes Office

- › 3 x täglich und 5 x pro Woche (Montag bis Freitag)
- › Verschiedene Programme: Good Morning Show, Active Lunch, FunctionalFit, Mobility Training
- › Durchgeführt von ausgebildeten Trainern und Physiotherapeuten
- › Späteres Abrufen der Videos möglich

Aktivitätenwettbewerb über 60 Tage:

- › Selbst definierte Strecke für das Unternehmen
- › Ohne sportliche Vorerfahrung und alle Aktivitäten zählen
- › Teamgeist fördern und Bewegungsverhalten steigern

Vorträge:

- › Ernährung im Anti-Corona-Style
- › Gesunde Mittagspause und Mealprep (Essen bei wenig Zeit)
- › Immunsystem natürlich stärken

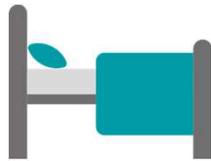


Unterstützung Ihrer Mitarbeitenden im Büro und im Homeoffice, den Alltag gesund und voller Energie zu gestalten.

Digitale Lösungsansätze 2/3

Gesundheits-Coachings

- › Kick-off Veranstaltung
- › Online-Plattform und Landing Page
- › Persönlicher Coach
- › Digitale Tools



Gesunder Schlaf



Gesunder Rücken



Stressbewältigung



Höchste Wirksamkeit und wirkliche Hilfe:
Holen Sie die Mitarbeitenden dort ab, wo Sie gerade stehen.

Digitale Lösungsansätze 3/3

Virtuelle Gesundheitsprogramme

- › Mobiles Arbeiten
- › Ernährung
- › Immunsystem
- › Motivation
- › Bewegung
- › Rückengesundheit
- › Stressbewältigung



Blended Learning

- › Interaktives Lernen
- › Zeitraum: 5 - 7 Wochen
- › Virtuelle Live Meetings
- › Selbstlernphasen
- › Virtuelles Whiteboard



Eine effektive und wirtschaftliche Lösung für Unternehmen, dass Mitarbeitende trotz räumlicher Distanz zusammenkommen und ihr Gesundheitsverhalten verbessern.

Vereinbarkeit von Beruf & Familie



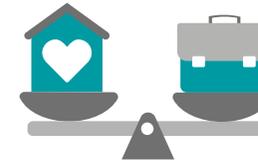
Pflege von Angehörigen

Die Belastung durch die Pflege von Angehörigen bei Beschäftigten wird durch individuelle Unterstützungsmaßnahmen deutlich reduziert.



Familienberatung

Berufstätige Mütter und Väter sind doppelt belastet. Eine professionelle Familienberatung entlastet Beschäftigte und reduziert Risiken für Unternehmen.



Mentale Gesundheit

Psychische Belastungen machen krank und haben negative Folgen für Betroffene und Unternehmen. Ein EAP hilft bei der Lösungsfindung und mentalen Entlastung.



Wok-Life-Balance verbessern – Unterstützung in allen Lebenslagen!

Damit Work Life Balance funktioniert



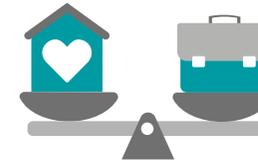
Pflegeberatung

- ✓ Individuelle Beratung rund um Pflege
- ✓ Verfügungen / Vollmachten
- ✓ Individueller Pflege-Lotsen-Dienst
- ✓ Pflegeplatz-Vermittlung
- ✓ Widerspruch
- ✓ Prüfungs- und Analyse-Dienst
- ✓ Zeitlich unbegrenzte Unterstützung



Kinderbetreuung

- ✓ Individuelle Familienberatung
- ✓ Kinder-Betreuung-Vermittlungsdienst
- ✓ Ferienbetreuungs-Dienst
- ✓ Kinder-Notfallbetreuung / Back-up
- ✓ KITA- und Schulnavigator
- ✓ Eltern-Hotline
- ✓ Netzwerk-Lösungen



Mentale Gesundheit

- ✓ Psychosoziale Beratung zu allen Themen
- ✓ Private Anliegen
- ✓ Berufliche Anliegen
- ✓ Psychische Gesundheit
- ✓ Lotsen-Dienst
- ✓ Coaching

HABEN SIE FRAGEN?

Ihre Ansprechpartner im Verband

Mesut Genç

Vertriebsdirektor Kooperationen und Verbände
Betrieblicher Gesundheitsmanager

Raiffeisenplatz 5, 70736 Fellbach

Mobil: +49 151 1505 7143

Email: mesut.genc@sdk.de

Thomas Maurer

SDK GESUNDWERKER
Vertriebsdirektor

Raiffeisenplatz 5, 70736 Fellbach

Telefon: +49 711-7372-6551

Email: thomas.maurer@sdk-gesundwerker.de

Imre Czinkoczi

SDK GESUNDWERKER
FirmenVertrieb Kooperationen und Verbände
Key Account Manager

Raiffeisenplatz 5, 70736 Fellbach

Mobiltelefon: +49 (0) 15112048468

Email: imre.czinkoczi@sdk.de

Disclaimer

Rechtliche Hinweise:

Die Inhalte dieser Präsentation bilden allgemeingültige Informationen und Leistungen der SDK a.G. ab. Sie ersetzen nicht die ganzheitliche und individuelle Beratung durch die SDK bzw. durch einen autorisierten SDK-Vermittler.

Die Präsentation wurde nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und die zugrundeliegenden Inhalte sorgfältig geprüft.

Die Präsentation kann Verlinkungen zu externen Webseiten Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Autor bzw. Ersteller der Präsentation keinen Einfluss hat. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen wir keine Haftung. Infolgedessen haften wir nicht für direkte, indirekte oder besondere Schäden, die Ihnen oder Dritten entstehen.

In der Präsentation enthaltene Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Es ist nicht gestattet, diese ohne die vorherige schriftliche Zustimmung der SDK a.G. zu nutzen. Die Inhalte, Darstellung und Struktur der Unterlage unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung der SDK a.G. Soweit die Inhalte der Präsentation nicht vom Autor bzw. Ersteller stammen, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Alle Rechte sind vorbehalten.