

TK spezial

Kita-Kinder spielen mit Essen ■ Hochschule impft gegen Grippe ■ Krankenhäuser bemühen sich um Gesundheitsmanagement

TK
Die
Techniker

Prävention neu gedacht

Bleiben Sie gesund!

Ja, im Jahr 2020 war vieles anders. Auch die Priorität bei Glückwünschen hat sich verändert. „Viel Gesundheit!“ oder „Bleib schön gesund!“ war in der Reihe der Geburtstagswünsche selten so weit vorn wie jetzt. Dass es besser ist, Gesundheit zu erhalten, als Krankheiten heilen zu müssen, ist ins alltägliche Bewusstsein gerückt.

Für die Gesundheitsförderung kann das eine Chance sein. Über Gesundheit wird gerade vielerorts in Thüringen neu nachgedacht – in Betrieben, an Hochschulen, in Kitas und Schulen. Auch Hometraining im Homeoffice hat Hochkonjunktur, wenn man den Teilnehmerzahlen der digitalen Gesundheitskurse glauben darf.

Gleichzeitig wird noch offenkundiger, woran wir für den Freistaat arbeiten müssen: An klugen qualitätsgesicherten Angeboten, die ein gesundes Altern ermöglichen, um im besten Fall die Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Gleichzeitig brauchen wir eine bedarfsorientierte Gesundheitsförderung für Pflegekräfte – gerade in Thüringen, wo der Anteil der Pflegebedürftigen im Bundesvergleich besonders schnell steigt.

Für die häusliche Pflege bietet die TK jetzt die App „TK-PflegeKompakt“ als digitale Beratung. Sie leitet Pflegebedürftige und pflegende Angehörige beispielsweise durch organisatorische Fragen wie Pflegeleistungen, verweist aber auch zur psychologischen Onlineberatung und führt zu Programmen, die Pflegetechniken erläutern. Damit wird Sicherheit geschaffen und einer Überforderung entgegengewirkt.

Das sind nur einige Beispiele dafür, dass auch Gesundheitsförderungsmaßnahmen immer digitaler werden. In Zeiten physischer Kontaktbeschränkung sind ihre Vorteile offenkundiger denn je.

Liebe Leserin,
lieber Leser,



das 2015 verabschiedete Präventionsgesetz hat gerade bei Maßnahmen in sogenannten Lebenswelten, beispielsweise Kitas, Schulen und Betrieben, einen deutlichen Schub erzeugt. Und zwar qualitativ wie finanziell. Aber auch hier stellt die Corona-Pandemie alle Beteiligten vor überdurchschnittliche Herausforderungen. Die laufenden Maßnahmen unter den Bedingungen der Kontakteinschränkungen betrifft dies eher vorübergehend. Doch andere Settings wie die Arbeitswelt werden sich dauerhaft verändern und benötigen so völlig neue Konzepte.

Gleichzeitig verändert sich die Finanzierungslage. Wirksamkeit und Qualität von Präventionsmaßnahmen werden vor diesem Hintergrund zu zentralen Kriterien. Das Beitragsgeld der Krankenversicherten muss künftig noch stärker zur Anschubfinanzierung für dauerhaft sinnvolle Strukturen eingesetzt werden. Nicht Gießkannenförderung darf das Motto künftiger Präventionsstrategien in Lebenswelten sein, sondern die gezielte Hilfe zur Selbsthilfe.

Ihr
Guido Dressel
Leiter der TK-Landesvertretung Thüringen

So wird Kinderernährung gesundheitsfördernd

„Kinder probieren und akzeptieren Speisen häufiger, wenn sie an der Zubereitung beteiligt sind“

Seit Mitte des Jahres 2019 läuft das DGE-Projekt „Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten“. Die Thüringer Landesregierung und die TK unterstützen es finanziell. Projektleiterin Irina Platz erzählt von ihren Erfahrungen in den Kitas und spricht darüber, wie Corona ihre Arbeit beeinflusst hat.

Frau Platz, Ernährungsbildung für Kindergartenkinder klingt fast schon nach Schulstress. Was machen Sie konkret in den Kitas? Nein, im Gegenteil. Essen und Trinken sind für jeden Menschen nicht nur lebensnotwendig, sondern gehören zu unserem Alltag und bereiten uns ja auch Genuss. Das Thema ist deshalb keine zusätzliche Belastung, sondern Ernährungsbildung kann sehr gut in den Kita-Alltag integriert werden.

Wir möchten die Verpflegungssituation in Modellkitas langfristig verbessern und die Einrichtungen individuell dabei unterstützen, regelmäßige ernährungsbildende Aktionen in den Kita-Alltag einzubauen. Zum Beispiel könnte ein wöchentlicher Koch-und-Back-Tag fester Bestandteil des Alltags werden, wodurch alle Kinder einer Kita lernen, wie bestimmte Speisen oder Backwaren zubereitet werden. Die Kinder können ganz nebenbei die Lebensmittelvielfalt erforschen und Wissenswertes vermittelt bekommen.

Ziel des Projekts ist es, Kitas besonders in jenen Regionen zu erreichen, die auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung einen hohen Beratungsbedarf oder höhere Defizite als im Landesvergleich aufzeigen. Anhand welcher Kriterien wurde der Schwerpunkt festgelegt? In erster Linie haben wir Kitas aus Landkreisen in die Auswahl einbezogen, die in den letzten Jahren bei den Schuleingangsuntersuchungen einen hohen Anteil übergewichtiger Kinder aufwiesen. Zu dieser Auswahl kam eine Risikoeinschätzung der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen e.V., die sie unter anderem vom Kariesbefall der Kinder ableitete. Zusätzlich spielte die Eigenmotivation der Kitas, ihre Verpflegungssituation zu verbessern und die Ernährungsbildung offensiv anzugehen, eine Rolle.

Und wie gut klappt die Ansprache der entsprechenden Landkreise und Kitas? Wie viele Kitas machen bei Projekt mit? Das funktioniert sehr gut. Die angesprochenen Kitas haben sehr positiv auf die Kontaktaufnahme und das Thema Ernährungsbildung reagiert. Ich konnte recht schnell zehn Kitas aus acht Thüringer Landkreisen zur Teilnahme an meinem Projekt gewinnen.

Zur Person

Irina Platz



Irina Platz mit der von ihr entwickelten Jahreszeitenuhr

Irina Platz ist Diplom-Trophologin und seit Juli 2019 als Projektleiterin für das Kita-Projekt „Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten“ beim DGE e. V. – Sektion Thüringen für die Umsetzung verantwortlich.

Wie schaffen Sie es, eine gesundheitsfördernde Ernährung in den Einrichtungen zu verankern, auch wenn Sie nicht mehr dort sind? In den Kitas werden Schulungen für das pädagogische und nichtpädagogische Personal durchgeführt. Dieses Wissen nutzen die Pädagogen und zum Beispiel auch das Küchenpersonal, um den Kita-Alltag langfristig gesundheitsförderlicher zu gestalten. Wir empfehlen den Kitas außerdem einen Mittagessenausschuss, in dem sie selbstständig die Speisepläne auswerten und die sich daraus ergebenden Veränderungen direkt mit dem Caterer klären.

Zusätzlich verbleiben die erstellten Bildungsmaterialien in der Kita und können langfristig genutzt werden. Die Materialien wurden anhand der ermittelten Bedarfe der Einrichtungen erstellt und werden auch vor Ort durch diese erprobt. Wir haben zum Beispiel eine Jahreszeitenuhr entwickelt, auf der man sehen kann, welches Obst und Gemüse je nach Jahreszeit gerade reif ist. Und erst kürzlich sind Wimmelbilder entstanden, mit denen die Kinder lernen, woher Lebensmittel kommen und was man daraus Leckeres in der Küche zaubern kann. Langfristig gesehen sollen die Hilfsmittel dann auch weiteren Kitas in Thüringen zur eigenständigen Ernährungsbildung zur Verfügung stehen.

Wie sehr war und ist Ihre Arbeit durch die Corona-Pandemie beeinflusst? Die Corona-Pandemie hat den Beginn der praktischen Arbeit mit den Kitas maßgeblich um ein gutes halbes Jahr verzögert. Da wir keine Dienstreisen machen durften und die Kitas zum Teil auch nach dem Lockdown im Frühjahr nicht betreten konnten, war es natürlich nicht möglich, persönliche Termine vor Ort wahrzunehmen.

Aber auch Videokonferenzen waren nicht möglich, da dafür leider meist die Technik in den Kitas fehlt. Lediglich der Kontakt per Telefon blieb, worüber ich mich regelmäßig mit den Kitas über die aktuelle Lage und die Probleme ausgetauscht habe.



Jetzt habe ich die telefonische Betreuung der Kitas deutlich intensiviert und die von mir entwickelten Materialien so erarbeitet, dass sie auch nach einer telefonischen Instruktion meinerseits von der Kita genutzt werden können.

Aber es fehlt natürlich die Interaktion mit den Kindern; es ist für mich wichtig zu sehen, wie gut die Materialien und Aktionen bei den Kindern ankommen. Ich hoffe daher sehr, dass ich weiter intensiv vor Ort mit den Kitas und den Kindern arbeiten kann.

Ich kann mir vorstellen, dass Sie mit den Kindern und Pädagogen die eine oder andere kuriose Geschichte erlebt haben. Welche Vorstellung oder welches Erlebnis rund um die Ernährung hat Sie besonders zum Schmunzeln gebracht? Ja, zum Beispiel nach einem Pressetermin zur Vorstellung des Projekts in einer Kita in Erfurt. Bei diesem Termin haben wir zusammen mit einigen Kindern der Kita kleine Speisen und einen Smoothie für das Buffet zubereitet, unter anderem einen Brotaufstrich mit Thunfisch.

Während der Zubereitung äußerten die Kinder in den Gesprächen, dass sie keinen Fisch mögen und ihn auch nicht essen würden. Nach dem Probieren des Aufstrichs meinten aber genau diese Kinder, dass „er richtig lecker schmeckt“. Die Kleinen haben sich voller Begeisterung über die Brote mit dem Thunfischaufstrich hergemacht, und auch den Pumpernickel, den wir für die Schnittchen verwendet hatten, haben die Kleinen ganz flott weggefuttert.

Diese Szene zeigt einmal mehr, dass Kinder Speisen eher probieren und akzeptieren, wenn sie an deren Zubereitung beteiligt sind.

Unterstützung bei Ernährungsbildung für Thüringer Kitas

Wenn die Milch im Supermarkt wächst

„Wie macht man Eier- beziehungsweise Pfannkuchen?“ – „Flasche auf, Masse in die Pfanne drücken, braten.“ „Wann wachsen Erdbeeren?“ – „Immer, im Supermarkt.“ „Magst du Tomaten?“ – „Ja, Ketchup esse ich jeden Tag.“

Solche Antworten klingen lustig, wenn sie nicht so bezeichnend wären. Sich spielerisch mit der Vielfalt und Herkunft von Lebensmitteln und mit Ernährung zu beschäftigen, macht Kindergartenkindern nicht nur Spaß, es fördert auch eine gesunde Entwicklung.

Deswegen ist im Juli 2019 das Projekt „Ernährungsbildung in Thüringer Kindertagesstätten“ gestartet, an dem nun zehn Kitas aus acht Thüringer Landkreisen teilnehmen.

Nachhaltigkeit durch Spielmaterial und Multiplikatoren

Die Projektleiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) – Sektion Thüringen hat nach Bedarfsanalysen in den teilnehmenden Einrichtungen Material entwickelt, mit dem besonders Vier- bis Sechsjährige entdecken können, wann welches Obst und Gemüse Saison hat, woher Lebensmittel kommen und was daraus zubereitet werden kann. Die DGE berät die Kitas mit vielfältigen methodischen Ansätzen zur Ernährungsbildung und bildet vor Ort Multiplikatoren aus, um das Wissen langfristig in den Einrichtungen zu verankern. Das spiegelt sich beispielsweise darin wider, dass Pädagogen und Küchenpersonal regelmäßig die Speisepläne kritisch begutachten. Änderungswünsche für das Mittagessen besprechen sie dann gegebenenfalls direkt und gut informiert mit dem Caterer.

Die DGE hat das Projekt in Zusammenarbeit mit der TK konzipiert und wird bei dessen Durchführung von der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege Thüringen unterstützt. Finanziell wird das Projekt vom Thüringer Ministerium für Migration, Justiz und Verbraucherschutz (TMMJV) und der TK gefördert.

Verbraucherschutzminister Dirk Adams (Bündnis 90/Die Grünen) ist der Meinung, dass durch eine frühzeitige Heranführung an das Thema gesunde Ernährung spätere Probleme wie Übergewicht vermieden werden können. Der Statistik zufolge sind bereits sechs von zehn erwachsenen Menschen in Thüringen übergewichtig. „Übergewicht kann die Entstehung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern. Daher sollten wir bereits in den Kitas beginnen, unseren Kindern das nötige Wissen über gesunde Ernährung und das Bewusstsein für die Qualität von Lebensmitteln zu vermitteln“, erklärt der Minister.

Dort hingehen, wo Hilfe besonders gebraucht wird Eine Besonderheit des Projekts ist es, dass der Blick auf Einrichtungen konzentriert wird, die in Sachen Gesundheitsförderung einen hohen Beratungsbedarf oder höhere Defizite als im Landesvergleich aufzeigen. Insbesondere die in den letzten Jahren auffälligen Landkreise mit einer hohen Prävalenz von Übergewicht und Adipositas bei der Schuleingangsuntersuchung sollen daher profitieren.

„Wir sind in der sozialen Verantwortung, dieses wichtige Thema anzugehen, damit alle Kinder im Kita-Alltag unabhängig von ihrer Herkunft und dem sozialen Status lernen und ausprobieren können, wie eine gesunde Ernährung und Lebensweise aussehen und um der Entstehung von ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen“, begründet Guido Dressel, Leiter der TK-Landesvertretung Thüringen, das besondere Augenmerk der Kampagne.



Mit diesen Wimmelbildern lernen Kinder spielerisch, woher Lebensmittel kommen und was man aus ihnen zubereiten kann.

Gesund an der Uni während der Pandemie

„Nur Pflaster kleben reicht nicht“

Zur Person

Andrea Krieg



Andrea Krieg leitet seit zehn Jahren die Stabsstelle Campus-Familie an der TU Ilmenau. Sie verantwortet zudem das Universitäre Gesundheitsmanagement und ist Projektleiterin des Austauschforums Gesunde Hochschulen in Thüringen.

Zu den Themenschwerpunkten der Diplom-Betriebswirtin zählen neben Gesundheit auch Wertekultur, Diversität und Konfliktbewältigung. Andrea Krieg ist ausgebildete Mediatorin, Supervisorin und Coach.

Frau Krieg, „ein gesundheitsbewusster Umgang mit der Pandemiesituation an Hochschulen“ – was gehört aus Ihrer Sicht dazu?

Am wichtigsten ist es, Sicherheit und Strukturen zu geben. Das haben mir die vergangenen Wochen und Monate ganz deutlich gezeigt. Das bedeutet, dass die Hochschule in dieser Ausnahmesituation so klar und aktuell wie möglich kommuniziert, welche Regeln für die Studierenden und Beschäftigten gelten: Unter welchen Voraussetzungen darf ich an in die Uni kommen? Falle ich durch die Prüfung, weil meine digitalen Zugänge nicht funktionieren? Wie ist das Infektionsgeschehen an der Hochschule? All das, was die Menschen für ihr aktuelles Lernen und Arbeiten bei uns brauchen, sollen sie eindeutig und leicht nachvollziehbar von einer Stelle erfahren und nicht an verschiedensten anderen Stellen recherchieren müssen.

Wir haben einen Krisenstab, der sehr gut und aktuell arbeitet. Die Aufgabe der Universitätsleitung und Pressestelle ist es dann, die vielen Informationen und die Ergebnisse, die dort besprochen werden, aufzubereiten und für alle an der Hochschule schnell zugänglich zu machen. Wir als Gesundheitsmanagement sind Mitglied des Krisenstabs und können uns einbringen.

Langfristig geht es darum, die Gesundheitskompetenzen zu stärken und die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Damit meine ich beispielsweise Resilienz und das Vermögen, für Veränderungen offen zu sein. Nicht immer nur darauf zu schauen, was nicht klappt, sondern auf das, was unter den gegebenen Bedingungen möglich ist.

Wir müssen an die grundsätzlichen Ursachen für zum Beispiel Überforderungssituationen, die sich jetzt verständlicherweise zeigen. Nur Pflaster kleben reicht nicht.

Diese Erkenntnis hätte ohne die Pandemie sicher noch etwas auf sich warten lassen und bietet aus meiner Sicht große Chancen.



„Die klassischen Präventionsfelder spielen erst dann eine Rolle, wenn die mentale und organisatorische Sicherheit gegeben ist.“

Heißt das, die klassischen Präventionsfelder Ernährung und Bewegung spielen im Moment keine Rolle? Sie spielen erst dann eine Rolle, wenn die mentale und organisatorische Sicherheit gegeben ist. Wir an der TU Ilmenau haben natürlich im Frühjahr auch erst einmal agiert: Newsletter verschickt, etwa zum Thema Homeoffice oder zum Studieren von zu Hause aus. Wie arbeitet man da? Worauf muss ich in Videokonferenzen achten? Und schon wurden die Empfänger mit noch mehr Informationen überschüttet als ohnehin schon. Jetzt haben wir dazugelernt: Auch wenn eine Informa-

tionsbegleitung durchaus nützlich ist, sollte sie von zentraler Stelle und nicht von vielen Seiten erfolgen.

Im zweiten Schritt sind auch wieder die bekannten Schwerpunkte interessant. Unser Sportzentrum bietet zum Beispiel den sogenannten Pausenexpress an. Das sind kurze digitale Sporteinheiten für Beschäftigte und Studierende. Auch ein großer Teil des Sportangebots unseres Sportzentrums wurde online zur Verfügung gestellt.

Die Beratungsstellen an der Universität haben ihre Angebote um digitale Beratungsformate ergänzt.

Es gibt viele neue Herausforderungen, die die Pandemie für die Menschen an der Universität hervorgebracht hat, und ich denke, dass wir das hier an der Uni ganz gut gemeistert haben. Letztlich geht es bei allen Maßnahmen darum, den Menschen und das menschliche Miteinander im Blick zu behalten. Wenn der Mensch nicht gesund ist, ist es auch nicht die Organisation.



Im Austauschforum „Von Hochschule - für Hochschule“ der Initiative Gesunde Hochschule in Thüringen sprechen die zehn öffentlichen Hochschulen Thüringens regelmäßig miteinander. Hatte das einen Einfluss auf den Umgang mit der Pandemie, zum Beispiel wenn es darum ging, digitales Lernen und Lehren zu gestalten? Gesundheitsförderung in der digitalen Lehre war bisher kein Thema im Austauschforum, aber wir werden das natürlich aufgreifen. Jede Hochschule hat ihr eigenes Gesundheitsmanagement, und der Sinn des Forums besteht darin, sich auszutauschen, Best Practices vorzustellen und Herausforderungen kritisch zu diskutieren.

Aus meiner Sicht ist es für die digitale Lehre das wichtigste zu erkennen, dass man die analogen Angebote nicht eins zu eins digital übersetzen kann. Es bedarf einer anderen Didaktik und der klaren Formulierung von Rahmenbedingungen, vor allem bei Gruppenarbeiten.

Der etablierte vertrauensvolle Austausch ist generell in diesen besonderen Zeiten sehr hilfreich. Es ist nie gut, nur im eigenen Saft zu schwimmen. Und für spezifische Fragen zum Umgang mit der Pandemie, die ja für alle neu ist, war es umso hilfreicher, sich mit den anderen Thüringer Hochschulen auszutauschen.

„Vertrauensvoller Austausch ist in der Pandemie sehr hilfreich.“

Bezüglich welcher nötigen Maßnahmen zum Gesundheitsmanagement wurden Sie seit der Pandemie besonders angesprochen? Wir waren einer der zentralen Ansprechpartner für Fragen von Beschäftigten und Studierenden zu den klassischen Rahmenbedingungen: Wer stellt Desinfektionsmittelspender auf? Gibt es Masken von der Hochschule? Kann ich Dienstreisen noch antreten? Und so weiter.

In der psychosozialen Beratungsstelle für Studierende spielt die Sorge um Familienmitglieder und die Vereinsamung im Lockdown eine große Rolle. Teilweise konnten unsere internationalen Beschäftigten und Studierenden lange Zeit nicht nach Hause fahren. Wenn man sich dann auch hier vor Ort nicht treffen kann, ist das nicht einfach. Wir suchen noch nach kreativen Ideen, wie wir dieser Herausforderung begegnen können.

Abgesehen davon waren die Themen in der Beratung nicht viel anders als vor der Pandemie.

Können Sie Beispiele für Aktivitäten nennen, die gut laufen oder jetzt besonders hilfreich sind? Anfang November konnten sich bei uns 360 Leute gegen Grippe impfen lassen. Das kam sehr gut an, und viele waren wirklich dankbar.

Auch haben wir gerade eine Befragung unserer Beschäftigten durchgeführt und warten auf die Ergebnisse. Über 50 Prozent haben sich beteiligt – das ist ein großer Erfolg. Aus den Ergebnissen können wir in Kürze gemeinsam mit der Universitätsleitung notwendige Handlungsfelder ableiten. Aus meiner Sicht sind wir am wirksamsten und hilfreichsten als Gesundheitsförderung, wenn wir es schaffen, an laufenden Prozesse anzudocken, diese mit unserer Fachkompetenz gesundheitsfördernd begleiten und die Gesundheitskompetenzen bei Studierenden und Hochschulmitarbeitern stärken.

TK-Präventionschefin über Gesundheitsförderung unter Corona-Bedingungen

„Im digitalen Bereich gab es eine steile Lernkurve“

Die Gesundheitsförderung in Betrieben und an Hochschulen, die gesundheitsförderliche Ausgestaltung von Kitas, Schulen und Kommunen und, nicht zu vergessen, die Individualprävention – es gibt vielfältige Angebote, um Krankheiten vorzubeugen und das Wohlbefinden von Menschen möglichst nachhaltig zu fördern. Jeder Bereich war in den vergangenen Monaten von der Corona-Pandemie betroffen.

Dr. Sabine Voermans leitet das Team Gesundheitsmanagement der TK. Wir wollten von ihr wissen, was Gesundheitsförderung in Pandemiezeiten bedeutet.

Frau Dr. Voermans, ist in Zeiten der Pandemie, in der viele Menschen versuchen, sich und andere vor dem Coronavirus zu schützen, überhaupt noch Platz für andere Präventionsbemühungen? Natürlich ist der Schutz vor dem Coronavirus gerade das Gesundheitsthema Nummer eins, und es gibt Bereiche, in denen ein Gesundheitsmanagement im Moment wenig Raum hat.

Betriebe mit wirtschaftlichen Problemen haben keinen Kopf für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). In Kitas und Schulen ist es erst einmal vorrangig, den Alltag zu organisieren, und besonders Vor-Ort-Termine mussten sowohl im Frühjahr als auch jetzt wieder verschoben werden. Derzeit haben wir allerdings den Vorteil, dass es im digitalen Bereich eine steile Lernkurve gab. Vieles ist mittlerweile auch aus der Ferne möglich.

Ein Großteil der schon gestarteten Gesundheitsförderungsprojekte läuft weiter. Da ist es die Kunst der Berater, einfach da zu sein und auf neue Fragestellungen reagieren zu können. Das ist zum Glück eine Stärke von uns.

Gleichzeitig gibt es die Tendenz, dass Gesundheit auch abgesehen vom Schutz vor Corona einen höheren Stellenwert bekommt. Unter anderem in Pflegeeinrichtungen und in Krankenhäusern ist die Nachfrage nach betrieblicher Gesundheitsförderung gestiegen. In Weimar haben wir zum Beispiel im November die Kooperation mit dem Sophien- und Hufeland-Klinikum begonnen.

Wenn wir uns unsere Studie „#whatsnext2020“ von diesem Jahr anschauen, sagen Unternehmen, dass gerade in Krisenzeiten wie der jetzigen ein Betriebliches Gesundheitsmanagement wichtiger denn je sei.

Zur Person

Dr. Sabine Voermans



Dr. Sabine Voermans, Ärztin und Gesundheitswissenschaftlerin, leitet das Gesundheitsmanagement (GM) der TK. Sie verantwortet die Strategie und Umsetzung des GM mit den Handlungsfeldern der Individualprävention, des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, der Gesundheitsförderung in Lebenswelten und Pflege. Dazu gehören Angebote wie Gesundheitskurse und E-Coaching, die Beratung für Unternehmen, Hochschulen, Schulen, Kitas und Kommunen und die Gesundheitsberichterstattung der TK.

Was sind in der Arbeitswelt gerade besonders wichtige Präventionsaufgaben? Mit der gegenwärtigen Ausnahmesituation geht einher, dass Menschen, so es die Arbeit zulässt, im Homeoffice sind. Deshalb verlagern sich die Prioritäten im BGM. Unternehmen stellen sich derzeit solche Fragen wie: Nun habe ich meine Mitarbeiter mit Geräten für die Heimarbeit ausgestattet – ist es das? Oder muss ich da nicht noch mehr tun? Der eine oder andere Arbeitnehmer merkt andersherum, dass einfach nur zu Hause zu sein und von dort zu arbeiten, auch nicht das Nonplusultra ist.

Es geht jetzt um Fragen wie: Wie führe ich aus der Entfernung heraus? Wie bleibe ich auch im Homeoffice gesund? Das klassische Ernähren – Bewegen – Entspannen spielt natürlich auch im Homeoffice eine Rolle. Ergonomie am Arbeitsplatz ist ebenfalls ganz wichtig. Wer nicht mehr von Besprechung zu Besprechung läuft, sondern nur noch am heimischen Küchentisch den Fingerbewegen muss, um zur nächsten Videokonferenz zu kommen, merkt das am Ende des Arbeitstages eventuell im Rücken. Wenn wir bei Videokonferenzen sind, spielt auch Arbeitsverdichtung eine Rolle. Statt der Flurgespräche nach einem Meeting klicke ich mich jetzt vielleicht direkt in die nächste fachliche Besprechung.

Menschenelnde Themen in Videokonferenzen zu platzieren, ist nicht für jeden einfach. Wichtig wird damit auch die Frage, wie man ein Teamgefühl aufrechterhält.

Eine gesundheitsförderliche Unternehmenskultur bewährt sich gegenwärtig ganz besonders. Für Führungskräfte



stellt sich im besonderen Maße die Frage nach Vertrauen. Fängt jetzt Kontrolle an? Bei Mitarbeitern geht es viel um Motivation und Selbstverantwortung. Lehne ich mich als Mitarbeiter zurück, weil es inzwischen keinen mehr interessiert? Für einige Unternehmen oder Abteilungen sind das ganz neue Themen, die nun auf einmal in den Vordergrund treten.

Was ist gegenwärtig hilfreich für die Menschen, die selbst etwas für ihre Gesundheit tun wollen? Viele Präventionskurse, zum Beispiel an Volkshochschulen, konnten sowohl im Frühjahr als auch jetzt nicht mehr vor Ort angeboten werden. Es ist bemerkenswert, wie flexibel einige Anbieter reagiert haben und auf digitale Alternativen umgeschwenkt sind. Für die Teilnehmer ist es wichtig, dass auch die digitalen Angebote weiterhin bezahlt werden, was wir zuerst über Kulanzregelungen abgefangen haben.

Im Sommer haben wir unsere Satzung entsprechend angepasst. Wir erstatten auch digitale Angebote unter der Voraussetzung, dass sie entsprechend theoriebasiert, evaluiert und schlussendlich zertifiziert sind. Gleichzeitig freuen wir uns, dass im „Leitfaden Prävention“ Mitte kommenden Jahres ein neuer Abschnitt in Kraft tritt, der explizit digitale Angebote regelt. Das war längst fällig, auch ohne Pandemie.

Interaktives Coaching ist in der jetzigen Zeit doppelt hilfreich. In der Vergangenheit waren Orts- und Zeitunabhängigkeit die meistzitierten Vorteile. Jetzt, da Offline-Alternativen zum Großteil wegfallen, können E-Coaches die fehlende Unterstützung ersetzen. Die Nutzerzahlen des TK-GesundheitsCoaches sind im Frühjahrslockdown deutlich gestiegen und auch jetzt noch höher als in den Vorjahren.



Gut zu wissen!

#whatsnext2020

„#whatsnext2020 – Erfolgsfaktoren für gesundes Arbeiten in der digitalen Arbeitswelt“ ist die bisher größte deutsche Arbeitgeberstudie. Dafür wurden Anfang des Jahres 2020 rund 1.200 Geschäftsführer, Personal- und Gesundheitsverantwortliche aus der freien Wirtschaft und dem öffentlichen Dienst zur Bedeutung und zum Stand der Umsetzung ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) befragt. Die Studie ist eine Kooperation der TK mit dem Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) und der Haufe Group. Details sowie die kompletten Studienergebnisse unter tk.de, Suchnummer 2043936.



Zertifizierte Onlinekurse sind natürlich immer zu empfehlen. Letztendlich muss allerdings jeder selbst herausfinden, was für ihn passt. Manchmal sind das auch nur kleine YouTube-Videos oder Tipps, die man einfach liest. Wichtig ist, überhaupt etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

Weil es unser letztes TK Spezial vor Weihnachten ist: Was raten Sie den Thüringern für die Weihnachtszeit? Grundsätzlich sind die alten Empfehlungen dieselben geblieben: eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, moderate Bewegung, am besten im Freien und – das ist zurzeit vielleicht besonders wichtig – immer mal wieder die eigenen Ansprüche überprüfen. Die Pandemie verlangt den meisten psychisch eine ganze Menge ab. Vielleicht darf gerade in diesem Jahr das Weihnachtsfest den einen oder anderen Schönheitsfehler haben, weil niemand noch mehr Stress braucht. Es sollte darum gehen, dass es uns gut geht.

Für die Vorweihnachtszeit im Büro empfehle ich, vielleicht mal einen Kaffeeklatsch mit den Kollegen per Videokonferenz auszuprobieren. Das fühlt sich im ersten Moment für den einen oder anderen komisch an, ist aber mit etwas Gewöhnung genauso möglich wie die digitale Arbeitsbesprechung. Gerade weil bei vielen die gewohnten Weihnachtsfeiern nicht stattfinden können, sollten wir für Alternativen aufgeschlossen sein. Die menschlichen Kontakte sind jetzt besonders wichtig.

Impressum

Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Thüringen. Verantwortlich: Guido Dressel. Redaktion: Christiane Haun-Anderle, Benedikt Pototzky. Fotos: DGE e. V. - Sektion Thüringen, TU Ilmenau, TK-Bilddatenbank. Telefon: 03 61 - 542 14-11. Telefax: 03 61 - 542 14-30. E-Mail: lv-thueringen@tk.de. Twitter: twitter.com/TKinTH. Internet: tk.de/lv-thueringen

TK
Die
Techniker