



Zu Fragen rund um das Thema **Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)** steht unter www.bgf-koordinierungsstelle.de/bremen eine regionale Anlaufstelle für Unternehmen im Land Bremen zur Verfügung. Mit diesem Informationsportal, inkl. kostenfreier Expertenberatung, unterstützen die **Bremer Krankenkassen** insbesondere klein- und mittelständische Betriebe dabei, das Thema BGF anzugehen und auszubauen.



ONLINE-BEFragung ZU DESK SHARING

Das Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) hat Beschäftigte und Führungskräfte, die unter **Desk Sharing** Bedingungen arbeiten, online befragt. Dabei standen Aspekte der psychischen Belastung, wie Arbeitsorganisation, Arbeitsumgebung, Arbeitsmittel

und soziale Beziehungen sowie Beanspruchungsfolgen, wie Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Fokus. Die umfangreichen **Ergebnisse** können [hier](#) heruntergeladen werden.

Darüber hinaus wurde ein **CHECK-UP Desk Sharing** entwickelt. Die Einführung und Gestaltung eines Desk Sharing-Konzepts in Unternehmen und Einrichtungen kann die Zufriedenheit bei der Arbeit, Gesundheit und Produktivität der Beschäftigten fördern oder beeinträchtigen. Der Check-UP gibt Gestaltungsempfehlungen für die Einführung und Umsetzung von Desk Sharing in einer Organisation und ist [hier](#) abrufbar.

ACHTSAMKEITS-BINGO

Routinen bei der Arbeit helfen, Ressourcen zu schonen. Doch unser "Autopilot" benötigt hin und wieder einen **Ausgleich**, damit wir konzentriert und leistungsfähig bleiben. Energie spenden uns solche Momente, in denen wir ganz bei uns sind, bei dem, was wir tun, in der aktuellen Situation.

Das **BINGO** enthält 24 spielerische Übungen für mehr **Achtsamkeit** im Alltag. Es bietet täglich eine Übung für mehrere Wochen. Im Team gespielt, stärkt das BINGO das Miteinander.

Die Initiative Gesundheit und Arbeit, kurz **iga**, hat wissenschaftliche Erkenntnisse zur Achtsamkeit aufbereitet und einen **Wegweiser** für die Etablierung von Achtsamkeit in Unternehmen erstellt. Die Übungen im BINGO ergänzen das Portfolio.

Das BINGO gibt es als **interaktives PDF**, um es digital zu spielen. Wer erledigte Übungen lieber mit Stift abhaken möchten, kann alternativ die gekürzte **Druckversion** herunterladen und ausdrucken.

[Hier](#) finden Sie alle Unterlagen.



PRÄVENTION WIRKT!

Professor Nico Dragano forscht zum Thema **Arbeitsstress**. Woran scheitern Präventionsmaßnahmen? Wann sind sie wirksam? Seine Antworten wurden jetzt im Certo-Interview veröffentlicht.

Prof. Dragano forscht am Universitätsklinikum Düsseldorf der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf zu den Themen Arbeitsstress und Arbeitsbelastung.

Seine Überzeugung ist klar: „**Prävention wirkt!**“ Allerdings müssen die Rahmenbedingungen und Maßnahmen stimmen, damit Prävention erfolgreich ist. Andernfalls riskieren Unternehmen, das Gegenteil dessen zu erreichen, was sie beabsichtigen.

Im Certo-Interview hebt Professor Dragano hervor, dass effektive Ressourcen **Stress mindern** und die **Zufriedenheit** sowie **Produktivität** der Mitarbeitenden erhöhen können. Gleichzeitig kritisiert er, dass vor allem gering qualifizierte und junge Beschäftigte oft von Prävention ausgeschlossen werden. Prof. Dragano fordert daher ein größeres **Bewusstsein** für die Bedeutung von Prävention, insbesondere angesichts der zunehmenden Flexibilisierung der Arbeitswelt.

Das komplette Interview finden Sie [hier](#).



ANKÜNDIGUNGEN

In den kommenden Wochen finden wieder verschiedene Veranstaltungen statt, zu denen interessierte Betriebe herzlich eingeladen sind.

- 29.10.2024, 10:00 Uhr - Kostenfreie Online-Veranstaltung der BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen: **Workshop: PRÄZUBI - Prävention mit Auszubildenden**. Um Anmeldung wird [hier](#) gebeten.
- 07.11.2024, 13:30 Uhr - Kostenfreie Veranstaltung der IHK für Bremen und Bremerhaven: **Erfahrung trifft Kraft - Arbeit gesund gestalten**. Um Anmeldung wird [hier](#) gebeten.
- 24.11.2024, 09:00 Uhr bzw. 11:00 Uhr - **Advents-Wanderung** zum Gut Sandbeck. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).
- 29.11.2024, 09:00 Uhr - **Tagung Gesunde Stadt** mit dem Fokus Vernetzung Praxis und Wissenschaft. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

BETEILIGTE UND KOOPERATIONSPARTNER



Impressum:

BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen nach § 20b Abs. 3 SGB V, vertreten durch den federführenden Verband:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Laura Beuke, Martinistr. 34, 28195 Bremen, laura.beuke@vdek.com

Bildnachweise: <https://publikationen.dguv.de/widgts/pdf/download/article/4920>; <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/arbeitshilfen/achtsamkeits-bingo>; <https://www.certo-portal.de/artikel/praevention-wirkt>; BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen