

Gesund arbeiten und leben

DEINE STADT.
TA VILLE.

Das
bieten
wir!

www.saarbruecken.de/bgm

**SAAR
BRÜ
CKEN**

Grußwort



Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden das Grundgerüst für unsere moderne Stadtverwaltung. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement hat daher bei der Stadt Saarbrücken einen hohen Stellenwert. Mit unseren zahlreichen Angeboten zur Gesundheitsförderung möchten wir die Basis schaffen, gemeinsam mit gesunden und zufriedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in die Zukunft zu gehen.

Ihr

A stylized, handwritten signature in blue ink. The signature is fluid and cursive, starting with a large 'U' and ending with a long, sweeping underline that extends to the left.

Uwe Conradt
Oberbürgermeister

Unser Ziel:

Als Arbeitgeberin geht es uns darum, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu stärken.

- Verhältnisprävention – gesundheitsförderliche Veränderungen der Arbeitsbedingungen z. B. Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation und -prozesse, Qualifikation der Beschäftigten sowie
- Verhaltensprävention – Stärkung der Handlungskompetenz zum Erhalt der individuellen Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Gesundheitsbewusst

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden das Grundgerüst für eine funktionierende Stadtverwaltung. Sie sind das wichtigste Kapital für die Landeshauptstadt Saarbrücken als Arbeitgeberin.



Führungskräfte

Führungskräfte übernehmen Verantwortung für die Gesundheitsförderung, fördern und unterstützen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und werden selbst in ihrer Rolle als Führungskraft unterstützt.

Wir bieten:

- Spezifische Fortbildungen für Führungskräfte
- Regelmäßige BGM-Führungsimpulse
- Starke Führung – Module für neue Führungskräfte
- Kollegiale Beratung
- Infoveranstaltungen für Führungskräfte zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Führungsleitlinien, die die Gesundheitsförderung verbindlich festschreiben

Wir bieten:

- Eine externe Betriebliche Sozialberatung als fachkompetentes Beratungsangebot für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landeshauptstadt Saarbrücken
- Schnelle, professionelle und lösungsorientierte Unterstützung in schwierigen Lebenslagen (z. B. in privaten Krisensituationen, bei Problemen am Arbeitsplatz, bei Suchtproblemen oder bei psychischen Belastungen)
- Ein kostenloses und anonymes Angebot
- Qualifizierte externe Beraterinnen und Berater, die der gesetzlichen Schweigepflicht unterliegen



Externe Betriebliche Sozialberatung

Die Betriebliche Sozialberatung ist in schwierigen Lebenslagen eine erste Anlaufstelle für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landeshauptstadt Saarbrücken. Die Beratung hat eine Lotsenfunktion zu anderen Hilfsangeboten, kann vermitteln, kennt Anlaufstellen und kann schnell und unbürokratisch helfen.



Konfliktmanagement

Die Landeshauptstadt Saarbücken hat Richtlinien über den Umgang mit Konflikten (Konfliktmanagement) erlassen. Ein Bestandteil des Konzeptes ist die Einbeziehung von Mediatorinnen und Mediatoren, um bei der Konfliktlösung mitzuwirken.

Wir bieten:

- Die Möglichkeit, Streit, Konflikte oder Krisen mithilfe einer internen oder externen Mediation zu bearbeiten
- Mediation als ein vertrauliches und strukturiertes Verfahren, bei dem Parteien mithilfe von Mediatoren freiwillig und eigenverantwortlich eine einvernehmliche Beilegung des Konfliktes anstreben
- Persönliche und vertrauliche Beratung durch zwei interne zertifizierte Mediatoren bei Konfliktfällen bzw. Mediationen
- Moderierte Kooperationsdialoge für Teams und Abteilungen

Wir bieten:

- Betriebssportgruppen folgender Kategorien:
 - Aquajogging
 - Badminton
 - Crossfit
 - Faszientraining
 - Fußball
 - Laufen
 - Rückenkurs – Fit im Büro
 - Yoga
 - Zirkel-Kardio-Training
- Zeitgutschriften bei Teilnahme
- Beratung und Unterstützung bei der Gründung und Organisation von Betriebssportgruppen

Betriebssport

Bei den Betriebssportgruppen stehen die Förderung der Gesundheit sowie der Ausgleich zum Arbeitsalltag im Vordergrund. Sport und Arbeit nähern sich an. Die gemeinsame Aktivität fördert das Betriebsklima, den Stressabbau und die sozialen Kontakte unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.



Mentale Gesundheit, Bewegung und Ernährung

Die Fortbildung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist eine wichtige Aufgabe. Das interne Fortbildungsprogramm wird stetig ausgebaut und bietet eine Menge verschiedener Angebote u.a. zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit.



Wir bieten:

- Kostenfreie Angebote im eigenen Fortbildungsprogramm zum Thema Gesundheit und Sport, z. B.:
 - Rückenschule
 - Ernährungs- und Gesundheitscoaching
 - Erste-Hilfe-Programm für gestresste Augen
 - Mit Achtsamkeit besser arbeiten
 - Resilienz
 - MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit
 - Gesundheitswanderung
- Schnupperkurse:
 - Step-Fitness
 - Bouldern

Wir bieten:

- Einen regelmäßigen Gesundheitstag
- Viele Angebote rund um die Gesundheitsthemen Ernährung, Stressbewältigung, Sport und Bewegung



Gesundheitstag

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben am Gesundheitstag die Möglichkeit, sich bei Fachleuten zu informieren und Handlungsmöglichkeiten für sich neu zu entdecken. Es gibt eine Vielzahl an interessanten Vorträgen und Workshops über verschiedene Gesundheitsthemen sowie Messungen, Mitmach-Angebote und individuelle Beratungen.

Firmenlauf

Die 5 km lange Strecke des Saarbrücker Firmenlaufs darf gelaufen, gejoggt, gewalkt, spaziert oder egal wie absolviert werden. Es geht nicht um sportliche Höchstleistung, sondern um ein aktives Miteinander mit viel Spaß und Bewegung.

Wir bieten:

- Gemeinsame Teilnahme am Saarbrücker Firmenlauf im LHS-Trikot
- Gemeinsames Training in den Laufgruppen
- Viel Spaß und Bewegung in der Gruppe



Wir bieten:

- Eine Dienstvereinbarung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)
- Qualifizierte Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zum Thema BEM
- Beratung und Unterstützung bei längerer Erkrankung und Wiedereingliederungsmaßnahmen
- Möglichkeit der Hinzuziehung externer Fachstellen (z. B. Integrationsfachdienst, Betriebliche Sozialberatung)

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist eine gesetzliche Verpflichtung für den Arbeitgeber nach § 167 SGB IX. Die Landeshauptstadt Saarbrücken hat auf dieser Grundlage im Rahmen einer Dienstvereinbarung mit dem Personalrat ein BEM eingerichtet. Die Zielsetzung des BEM liegt darin, die Gesundheit der Beschäftigten wiederherzustellen und langfristig zu erhalten.



Darmkrebs- Früherkennungs-Aktion

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Bei einer frühzeitigen Diagnose sind die Chancen auf Heilung bei Darmkrebs sehr gut. Eine Früherkennung kann also lebensrettend sein.



Wir bieten:

- Regelmäßige Darmkrebs-Früherkennungs-Aktion für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Kostenlos und anonym

Wir bieten:

- Rubrik Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie regelmäßige Gesundheitstipps im Intranet
- Informationen auf unserer Internetseite: www.saarbruecken.de/bgm
- Zusätzliche persönliche Information per Flyer, E-Mail oder Post zu bestimmten Veranstaltungen

Information

Eine umfassende Übermittlung der aktuellen Informationen über verschiedene Medien hält alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf dem neuesten Stand der Dinge.



Kontakt

Landeshauptstadt Saarbrücken
Personal- und Organisationsamt
Rathausplatz 1, 66111 Saarbrücken

Barbara Heydt

Dipl. Verwaltungswirtin (FH)
Betriebliche Gesundheitsmanagerin
Fachkraft für Gesundheitsmanagement
im Betrieb (IHK)
Telefon +49 681 905-1279
gesundheit@saarbruecken.de
www.saarbruecken.de/bgm

Wir bieten:

- Betriebliche Gesundheitsmanagerin und Fachkraft für Gesundheitsmanagement im Betrieb (IHK-Zertifikat) als zentrale Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um das Thema Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeberin Landeshauptstadt Saarbrücken

Redaktion Personal- und Organisationsamt

Layout und Satz www.g-nau.de

Bildnachweise

Seite 2, 8, 10, 11 (LHS)

Alle anderen Bilder

www.fotolia.de (momius, fitzkes, Jeanette Dittl,

Robert Kneschke, Africa Studio) und

www.shutterstock.com (KieferPix, Jo Panuwat D, The Studio, Gajus)

Erscheinungsdatum Juni 2024

