

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit dem Aschermittwoch letzte Woche läuteten viele ihre persönliche Fastenzeit ein. Die einen verzichten auf Fleisch, andere auf Süßigkeiten, Alkohol oder die Nutzung des eigenen Autos. Bei allem geht es im einen bewussten Verzicht, um das Aufbrechen und Hinterfragen von Gewohnheiten, darum, neue Perspektiven einzunehmen.

„Augenblick mal! Sieben Wochen ohne Sofort“ - so lautet der Titel der diesjährigen Fastenaktion der evangelischen Kirche. Auch dies kann man fasten. Denn ohne das Wort „Sofort“ zu leben ist gar nicht so einfach in einer Zeit, in der alle ständig erreichbar sein wollen (oder sollen), in der noch mal schnell auf eine SMS oder E-Mail von unterwegs geantwortet wird und Entscheidungen besser gestern als morgen getroffen werden. Auf das Wort „sofort“ zu verzichten, bedeutet Achtsam zu sein, Zeit zu geben und sich zu nehmen, Entschleunigung zuzulassen. Verzichten um zu Gewinnen.

Versuchen Sie es doch auch einmal. Und wenn Sie mehr über Achtsamkeit erfahren wollen, schnuppern Sie doch einfach mal bei unserem Seminar „Achtsamkeit mitten im (Arbeits-)Leben“ in das Thema hinein.

Wir wünschen Ihnen eine stressfreie ruhige und erlebnisreiche Zeit,

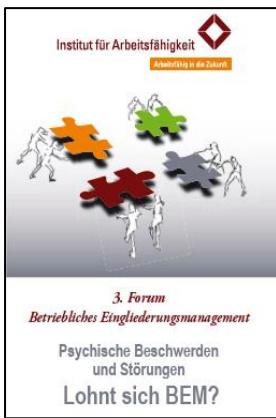
herzlichst Ihre

Marianne Giesert, Prof. Dr. Anja Liebrich und Tobias Reuter

## Inhalte des Newsletters:

- Psychische Beschwerden und Störungen - Lohnt sich BEM?
- Kein Stress mit dem Stress im Gastgewerbe
- Kamingespräch Gender-Gesundheit
- Barmer Arztreport: Junge Leute besonders anfällig für Kopfschmerzen
- Supervision BEM
- Bildungsreisen: Israel und Jakobsweg
- Literaturtipp
- Neues aus dem WAI-Netzwerk

## Psychische Beschwerden und Störungen - Lohnt sich BEM? 3. Forum Betriebliches Eingliederungsmanagement, 22.-23.06.2017 in Berlin



Die verstärkte Auseinandersetzung mit den Themenfeldern psychische Belastung und insbesondere psychische Krisen oder Störungen ist vor dem Hintergrund der sogenannten „Arbeit 4.0“ mit zunehmender Digitalisierung und Individualisierung ganz entscheidend, um auch das BEM zukunftsfähig zu machen. Darauf baut das „3. Forum BEM“ auf und vertieft diese Themen aus rechtlicher, arbeitswissenschaftlicher und praxisnaher Perspektive. Die Fragestellungen werden aus betrieblicher, außerbetrieblicher und individueller Sicht beleuchtet und geeignete Strukturen und Verfahren skizziert. Das Forum Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) gibt Impulse Ihr BEM weiterzuentwickeln bzw. Handlungsstrategien für die Einführung und Optimierung zu erhalten. Dieses Forum ist als Kommunikations- und Lernplattform konzipiert. Neueste Erkenntnisse zum Themenbereich psychische Störungen und BEM werden von den beteiligten Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Politik und Praxis präsentiert und mit Ihnen gemeinsam diskutiert.

[Melden Sie sich gleich an! Hier finden Sie weitere Informationen sowie den Flyer mit dem spannenden Programm.](#)

## Kein Stress mit dem Stress im Gastgewerbe



Wie können Betriebe im Gastgewerbe dazu beitragen, dass ihre Beschäftigten langfristig gesund und motiviert arbeiten können? Antworten bietet die neue Handlungshilfe "Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Betriebe im Gastgewerbe". Zielgruppe sind vor allem Inhaberinnen und Inhaber kleiner und mittlerer Unternehmen aus allen Bereichen des Gastgewerbes.

[Hier können Sie sich die Handlungshilfe herunterladen.](#)

## Kamingespräch „Gender Gesundheit“ – letzter Kaminabend der Saison am 29.03.2017



In den Gesetzen werden geschlechterspezifische Aspekte besonders berücksichtigt. Aber wie sieht der Fortschritt in unserem Alltag aus? Was bedeuten geschlechterspezifische Ansätze in der Prävention oder in der Pflege?

Und wie lassen sie sich in der tatsächlichen Versorgungsrealität praktisch verwirklichen?

Um diese Fragestellungen wird sich unser Gespräch am 29.03.2017 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr kreisen.

Kommen Sie vorbei, und diskutieren Sie mit!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine kostenfreie Anmeldung für unsere Gästeliste unter [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com). Wir freuen uns auf Sie!

[Hier finden Sie mehr Informationen und können sich auch direkt anmelden.](#)

## Barmer Arztreport: Junge Leute besonders anfällig für Kopfschmerzen



Laut Barmer Arztreport sind 1,3 Millionen junge Erwachsene von einem ärztlich diagnostizierten Pochen, Klopfen und Stechen im Kopf betroffen, 400.000 mehr als noch im Jahr 2005. Die Ursachen seien offen, doch vermutlich nehme der Druck auf die jungen Leute stetig zu. „Der Alltag kann für Kopfschmerz-Patienten zur Qual werden und deren berufliche oder universitäre Existenz gefährden. Gerade junge Erwachsene brauchen bessere Präventionsangebote. Sport, Entspannungstechniken oder eine gesunde Lebensführung könnten vielen Betroffenen aus der Pillenfalle helfen“, sagte Professor Christoph Straub, Vorstandschef der Barmer.

Hier gelangen Sie zur [vollständigen Pressemitteilung](#) zum BARMER Arztreport und können sich das [Dokument auch vollständig herunterladen](#).

## Supervision BGM und BEM



Arbeiten Sie professionell im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) oder Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)? Stehen Sie ab und zu vor schwierigen Aufgaben bzw. wollen Sie Ihre Arbeit optimieren? Die Methode der Fallsupervision gibt allen Akteurinnen und Akteuren im BGM und BEM die Möglichkeit, Schwierigkeiten näher zu durchleuchten bzw. die Besonderheiten eines Falls zu besprechen und den weiteren Verlauf planen und verbessern zu können. Die Gruppe dient dabei als Spiegel, in dem Konflikte und Ressourcen deutlich werden. Im weiteren Prozess werden dabei anwendbare Lösungen gefunden und erarbeitet.

Diese Veranstaltung ist als Re-Zertifizierungsveranstaltung für AFCoachs anerkannt.

Die nächsten Termine finden am 26.04.2017 und 29.11.2017 in Mainz statt. [Hier erhalten Sie nähere Informationen.](#)

## Bildungsreisen: Israel und Jakobsweg



Die Reise nach Israel rückt immer näher. Der Antrag auf Anerkennung als Weiterbildungsveranstaltung in den Bundesländern **Rheinland-Pfalz und Saarland** ist bisher genehmigt worden. Sind Sie neugierig auf die vielfältigen Eindrücke und Impulse die uns auf dieser Reise erwarten?

[Bei Interesse erhalten Sie hier weitere Informationen.](#) Bei Fragen melden Sie sich gerne unter [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com)



## Wir pilgern, kommen Sie mit?

### **Achtsam Pilgern- Ressourcen finden, Besonderheiten erleben.**

Vom 01.09- 03.09.2017 laufen wir in Begleitung von Dr. Markus Nicolay, Sekretär der St. Jakobusbruderschaft Trier und Marianne Giesert, Geschäftsführende Gesellschafterin beim Institut für Arbeitsfähigkeit ein Stück des Jakobuswegs bzw. Jakobsweg. Begleiten auch Sie uns, von Trier ins Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg.

Der Jakobusweg, der eigentlich ein Netz aus verschiedenen Wegen darstellt, welches sich über ganz Europa spannt, hat eine sehr lange Tradition. Seit über 1000 Jahren pilgern Menschen zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela.

Wir wollen Sie einladen, Teil dieser Pilgergemeinschaft zu werden und einen Abschnitt des Weges mit uns zu gehen. Nutzen Sie die Möglichkeit, den Weg mit all seinen Schönheiten, Ungewissheiten, Besonderheiten und Herausforderungen unter den Füßen zu erfahren. Finden Sie die innere Balance und die Offenheit für Unplanbares in allen Dimensionen oder zumindest die Bereitschaft, diese Offenheit (neu) zu lernen.

Sind Sie neugierig? [Hier finden Sie weitere Informationen zur Anmeldung sowie den Flyer mit den genauen Tagesabläufen.](#)

## Literaturtipp



*M. Cosmar, R. Portuné (2017)*

*Psychische Belastung und Gesundheit (2017, Band I)*

*Broschüre, 56 Seiten, ISBN: 978-3-89869-496-4, Verlag: Universum*

[Hier gelangen Sie zur Verlagsseite.](#)

Welchen Einfluss hat die Arbeit auf die Gesundheit von Beschäftigten? Welche Anforderungen sind in der gewandelten Arbeitswelt von heute zu bewältigen? Im ersten Heft der neuen Schriftenreihe finden sich dazu die Antworten. Die Stressoren des modernen Arbeitslebens und die psychischen Auswirkungen auf das Individuum sind weitestgehend analysiert. Wie Betriebe sich dem Thema „Psychische Belastung“ nähern können und welche Instrumente, Regelungen und Akteure hinzugezogen werden können, erläutert die erste Broschüre aus der neuen Schriftenreihe „ARBEIT UND PSYCHE – PSYCHE UND ARBEIT“.



*A. Hillert, C. Lemnitz (2017)*

*Burnout: Was ist das – was kann man dagegen tun? (2017, Band II)*

*Broschüre, 64 Seiten, ISBN: 978-3-89869-497-1, Verlag: Universum*

[Hier gelangen Sie zur Verlagsseite.](#)

Vorgesetzte, die stets Druck machen und nie anerkennende Worte finden, unfreundliche Kollegen und fordernde Kunden gab es schon immer. Warum also konnten zunehmender Stress und, wenn dieser die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigt, Burnout-Erleben zu zentralen Problemen der Gegenwart werden? Die Gründe sind vielfältig und haben auch mit den individuellen Ressourcen der Betroffenen zu tun. Wie Burnout-Prävention im beruflichen Kontext angegangen werden kann und was jeder selbst tun kann, um seine seelische Gesundheit zu fördern, beleuchtet die zweite Broschüre der neuen Schriftenreihe „ARBEIT UND PSYCHE – PSYCHE UND ARBEIT“.

## Neues aus dem WAI Netzwerk

### Druckfrisch: Arbeitsfähigkeit 4.0



### Druckfrisch: Arbeitsfähigkeit 4.0

Zur diesjährigen Jahrestagung des WAI-Netzwerk in Berlin ist der Herausgeberband „Arbeitsfähigkeit 4.0 – Eine gute Balance im Dialog gestalten“ erschienen.

Dieses Buch, herausgegeben von Marianne Giesert, Tobias Reuter und Anja Liebrich, gibt einen Überblick über die aktuelle Diskussion um Methoden, Instrumente, Anwendungsmöglichkeiten und guter Praxis rund um das finnische Arbeitsfähigkeitskonzept. Mit Beiträgen von nahmhaften Expertinnen und Experten wie Prof. Dr. Juhani Ilmarinen und Prof. Dr. Joachim Fischer oder aus Österreich Renate Czeskleba.

[Nähere Informationen erhalten Sie beim VSA-Verlag.](#)

## Die nächsten Termine

### März 2017

07.03.2017- 10.03.2017 Tagung mit anschließendem Seminar in Berlin

[Jahreskonferenz WAI-Netzwerk: Arbeitsfähigkeit 4.0- Arbeitsfähig in die Zukunft](#)

20.03.2017- 22.03.2017 in Mainz

[Modul 1: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Gesundheitsmanagement- eine Aufgabe für Arbeitgeber und Betriebsräte](#)

22.03.2017- 24.03.2017 in Mainz

[Modul 2: Grundlagen und Basiswissen Arbeitsschutz](#)

27.03.2017 in Mainz

[DEMobbing: Prävention am Arbeitsplatz- Eintägiges Schnupperseminar](#)

28.03.2017- 29.03.2017 in Mainz

[WAI 2.0: Arbeitsbewältigungs-Radar](#)

29.03.2017 in Nürnberg

[Arbeit 4.0- Tagesveranstaltung](#)

29.03.2017 in Mainz

[Mainzer Kamingespräch: Thema Gender Gesundheit](#)

### April 2017

06.04.2017 - 07.04.2017 in Nürnberg

[Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung](#)

26.04.2017 in Mainz

[Supervision BEM - Tagesveranstaltung](#)

27.04.2017 in Mainz

[WAI – der Work Ability Index in Theorie und Praxis](#)

## **Mai 2017**

08.05.2017 in Mainz

[DEmobbing: Prävention am Arbeitsplatz - Eintägiges Schnupperseminar](#)

09.05.2017 - 12.05.2017 in Berlin (Grundschulung)

[Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach \(AFCoach\)](#)

10.05.2017 - 11.05.2017 in Mainz

[Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln](#)

15.05.2017 - 16.05.2017

[Forum psychische Gesundheit](#)

17.05.2017 in Mainz

[Alkohol am Arbeitsplatz und in der Lebenswelt - Aktionswoche Alkohol 2017](#)

## **Juni 2017**

11.06.2017 - 18.06.2017 in Israel

[Studienreise Israel: Zukunftsfähiges Arbeiten und Leben in der Vielfalt](#)

22.06.2017 - 23.06.2017 in Berlin

[3. Forum Betriebliches Eingliederungsmanagement](#)

26.06.2017 - 28.06.2017 in Mainz

[Modul 3: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)

28.06.2017 - 30.06.2017 in Mainz

[Modul 4: Grundlagen und Basiswissen Betriebliche Gesundheitsförderung](#)

[Hier finden Sie unser Seminar- und Tagungsprogramm 2017-2018.](#)

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich über unser Angebot näher informieren? Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49 (0)06131 6039840 oder E-Mail-Adresse: [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com).

Sie finden uns im Internet unter [www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de](http://www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de) und auf Facebook

unter [www.facebook.com/arbeitsfaehig](http://www.facebook.com/arbeitsfaehig).

Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH - Giesert, Liebrich, Reuter -

Fischtorplatz 23

55116 Mainz