

### Impulsvortrag

#### Life Balance | Gesundheit im beruflichen und privaten Alltag

Karina Freude, Lebensfreude-Gesundheitsmanagement und Mentalcoaching

Nicht nur in Unternehmen und Behörden, sondern auch in Kitas und Schulen verschärft sich die Arbeitssituation für viele drastisch und die Anforderungen an jeden Einzelnen steigen stetig. Einige bemerken bereits, wie diese Situation an der eigenen Gesundheit und am Wohlbefinden zehrt. Mit Hilfe des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) können auch in (sozial-)pädagogischen Einrichtungen Ansatzpunkte geschaffen werden, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hinsichtlich ihres Gesundheitsverhaltens zu unterstützen...denn auch Arbeitszeit ist Lebenszeit.

### Workshop 1

#### Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) im saarländischen Schuldienst seit Schuljahr 2017/2018

Siegfried Zimmermann, Hauptvertrauensperson der schwerbehinderten Lehrkräfte der Beruflichen Schulen des Saarlandes, Gemeinsamer Sprecher der schwerbehinderten und von Schwerbehinderung bedrohten Lehrkräfte aller Schulformen im Saarland, Ansprechpartner in der Ombudsstelle BEM

Der Workshop setzt folgende Schwerpunkte:

- Dienstvereinbarung zum BEM und Handreichung: Ziele, Verfahren, Durchführung, Maßnahmen, Dauer und Beendigung, Datenschutz,
- Musterschreiben zum Verfahrensablauf,
- Erfahrungen zu ersten BEM-Verfahren,
- BEM-Beratung und BEM-Begleitung durch die Ombudsstelle,
- Ablauf des BEM-Gesprächs:
  - getroffene Vereinbarungen zu den gesundheitlichen Einschränkungen infolge der Erkrankung im dienstlichen Einsatz
  - wichtigstes Modul dabei: die Wiedereingliederung nach langer, schwerer Krankheit zur Wiederherstellung der vollen Dienstfähigkeit, "Arbeitsverfahren" zur Wiedereingliederung.

### Workshop 2

#### Arbeit contra Selbstfürsorge? Oder geht das auch anders?

Peter Kagerer, Psychotherapeut und Supervisor, Bliesskastel und Luxemburg

Selbstfürsorge?! Ist es nicht spannend, dass es zu diesem Begriff nicht einmal in Wikipedia etwas zu finden gibt? Und doch gibt es dazu eine Menge Ratgeber-Literatur. Diese vermittelt Methoden und Verhaltensweisen zur Steigerung der Selbstfürsorge. Ob sie hilft? Nun, den Autoren auf jeden Fall.

Aber was ist das eigentlich? Luxus oder Selbstverständlichkeit? Abgedrehte Spinnerei oder schlichte Notwendigkeit? Utopie oder realistische Krankheitsprävention? In unserer schnelllebigen Zeit verdichtet sich auch in den sozialen und den Gesundheitsberufen der Arbeitstakt immer mehr. Längst sind Begriffe wie Produktivitätssteigerung und Effizienzoptimierung keine Fremdwörter mehr in Bereichen, in denen sie mehr Druck als Sinn machen. Das lädt leider oft dazu ein, bei aller Arbeit und dem vielen notwendigen Planen und Problemlö-

sen uns um uns selbst zu kümmern. Wir vergessen oft genug die Selbstfürsorge. Und das, obwohl wir wissen, dass es nicht nur uns, sondern auch der Arbeit schadet, wenn wir selbst auf der Strecke bleiben.

Damit im schnellen Takt der Zeit nicht die Selbstwahrnehmung und damit auch die Selbstfürsorge untergehen, ist es notwendig, ab und zu innezuhalten und wohlwollend zu prüfen, was gerade für uns ansteht, um abzuschalten, um zu regenerieren ... oder auch die Strategie zu überdenken, die zur übermäßigen Selbstausbeutung verführt.

Dann stellt sich noch die Frage, wie das denn geht mit der Selbstfürsorge. Themen wie Achtsamkeit, Selbst-Bewusstsein (im wörtliche Sinne), Individualität, Bedürfnisse vs. Gewohnheiten, etc. Achten wir konsequent darauf, unsere Grenzen nicht zu sehr zu überschreiten, uns gut um uns zu kümmern und die sogenannte Work-Life-Balance einzuhalten? Und sind wir bereit, den Preis dafür zu zahlen?

Diese und natürlich Ihre weiteren Fragen stehen im Fokus des Seminars. Natürlich gibt es die Möglichkeit zum Einbringen eigener Wünsche, zum Besprechen von eigenen Stolperfallen und Ressourcen und zu Spaß an der Freude, zu Austausch und Diskussion und mit ein bisschen Glück ein paar hilfreiche Perspektiven.

### Workshop 3

#### Ernährung

Angelina Ecker, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), Saarbrücken

Sämtliche Prozesse im Körper wie Atmung, Herzschlag, Verdauung, Wachstum, die Neubildung von Geweben und vieles mehr erfordern Energie. Diese Energie muss der Körper über die Nahrung in Form bestimmter Nährstoffe – den sogenannten Makronährstoffen – aufnehmen. Bei ihrer Verstoffwechslung wird die in ihnen enthaltene Energie frei.

Folgende Themen werden in diesem Workshop behandelt:

- Überblick über Kohlenhydrate, Fette und Proteine (Makronährstoffe),
- Transfette, die in fettreichen, oftmals frittierten und industriell verarbeiteten Produkten wie Chips, Pommes Frites oder Fast Food, natürlicherweise aber auch in Milch vorkommen,
- die größten Fallen, die uns die Lebensmittelindustrie stellt, und worauf man dabei achten sollte.

Die Referentin wird im Verlauf folgende Fragen beantworten:

- Wie werden Kohlenhydrate, Fette und Proteine verstoffwechselt?
- Welcher Makronährstoff dominiert?
- Wie ersetze ich ungesunde Nahrung durch gesündere, ohne verzichten zu müssen?

### Workshop 4

#### Verfahren bei längerer Erkrankung und Ruhestandsversetzung bei Lehrkräften im saarländischen Schuldienst

Gabriele Melles-Müller, Juristin, GEW Saarland - Landesstelle für Rechtsschutz

Dieser Workshop informiert über die Rechte und Pflichten einer erkrankten Lehrkraft, insbesondere über den Begriff der Dienstfähigkeit,

die Verpflichtung zur amtsärztlichen Untersuchung, die Möglichkeiten des BEM und der Wiedereingliederung nach langer Krankheit bis hin zur Ruhestandsversetzung und deren finanzielle Folgen.

### Workshop 5

#### Ohne Koordination ist alles nichts!

Tobias Bechtel, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG), Saarbrücken

Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs. Sie ist die Grundlage einer jeden menschlichen Bewegung und verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen. Erst ihre Wirkung führt zum Nutzen von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Der Referent wird in diesem Workshop folgende Themenschwerpunkte behandeln:

- Koordinative Fähigkeiten
- Unterscheidung der koordinativen Fähigkeiten
- Koordinative Auswirkungen
- Wie funktioniert Koordination?
- Warum die Koordination essenziell im Wachstum ist und weshalb sie von den meisten Kindern und Jugendlichen nicht mehr im Alltag integriert wird
- Nutzen von Koordinationstraining in der Schule
- Vorteile eines kognitiven Trainings bei Kindern und Jugendlichen

Im praktischen Teil des Workshops werden die Teilnehmer\_innen zudem erfahren und gleich ausprobieren können, wie sich ein koordinatives Training einfach in den Alltag integrieren lässt.

### Workshop 6

#### Ein Tag für die Gesundheit

Karina Freude, Lebensfreude-Gesundheitsmanagement und Mentalcoaching

Haben Sie sich auch schon öfter die Fragen gestellt „Was genau bedeutet Gesundheit und was Krankheit?“ „Welche Ressourcen sowie Möglichkeiten kann ich salutogen, also gesundheitsförderlich, einsetzen?“ „Wie kann ich meine Eigenmotivation erhöhen?“ und „Wie schaffe ich die Integration in den (Arbeits-)Alltag?“ Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Mit Hilfe verschiedener Ansatzpunkte und Methoden bekommen Sie genau auf diese Fragen Antworten und lernen, wie Sie langfristig die Faktoren Gesundheit, Motivation, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit erhalten und fördern können.

## ABLAUFPLAN

8.30 - 9.00 Uhr  
Stehcafé

9.00 - 10.30 Uhr  
Begrüßung

GEW Landesvorsitzende Birgit Jenni

- **Impulsvortrag:**  
Life-Balance | Gesundheit im beruflichen  
und privaten Alltag

10.30 - 12.30 Uhr  
Workshops - 1. Phase

12.30 - 14.00 Uhr  
Aktive Mittagspause



**Stress?** erschöpft, müde, antriebslos ... **Burnout Gefahr?** ... wenn Stress die Seele verbrennt | Stress und Überlastung sind ein häufiges Phänomen in unserer hektischen Zeit. Dieser Test macht Stressfaktoren im Körper sichtbar und leitet zum Stressabbau an. Die Herzratenvariabilität (HRV) zeigt die Belastung des Körpers.

Wir messen Ihre Herzratenvariabilität (HRV). Dieser medizinische Parameter zeigt die Anpassungsfähigkeit Ihres Herzens auf Be- und Entlastung an. Je höher die HRV, umso gesünder für Ihren Organismus. Je geringer, umso schwerer fällt es Ihnen, den berühmten „Gang runterzuschalten“.

**Die HRV-Messung |** Die HRV-Messung im Stress Pilot ist ein anerkannter Test und gibt Aufschluss, ob Ihre inneren Systeme in Ordnung oder eingeschränkt sind. Die Messung erfolgt schmerzfrei, mit Ohrclip.

**Biofeedback |** Stressverhalten ändern. Am Monitor sehen Sie, auf Basis der HRV, wie Sie Ihre körperlichen Vorgänge unmittelbar positiv beeinflussen und Stress abbauen können.

**Burnout Test |** Sie erhalten einen Burnout Testbogen mit fachlichen Informationen. Diesen können Sie – nur für sich – ausführen und sich ggf. zur Prävention beraten lassen. Geschulte GMS-Mitarbeiter führen diesen- für Sie kostenlosen – Gesundheits-Check durch und beraten Sie fachlich zu Ihren persönlichen Messergebnissen. Nur Sie erhalten Ihr Messergebnis. Dieses wird vertraulich behandelt, nicht gespeichert und nicht weitergeleitet

**Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung und Terminvergabe vor Ort**

14.00 - 16.00 Uhr  
Workshops - 2. Phase

**Kostenbeitrag: 10 Euro (GEW-Mitglieder kostenlos)**

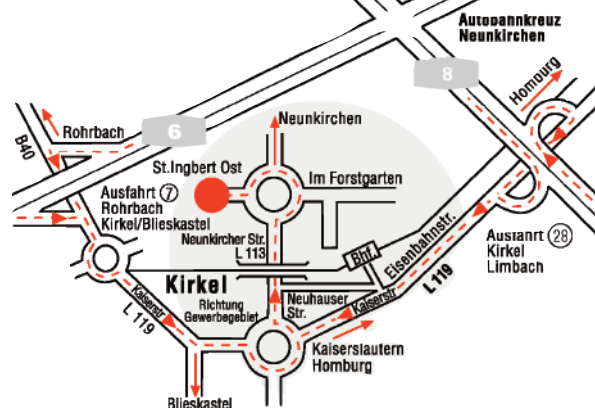
## ANMELDUNG

**Anmeldung:**

LPM: [www.lpm.uni-sb.de](http://www.lpm.uni-sb.de) | LPM-Nr. K4.861-0589  
bis zum **20. November 2018**

## TAGUNGSSTÄTTE

**Bildungszentrum der Arbeitskammer  
des Saarlandes**  
66459 Kirkel - Am Tannenwald 1  
Telefon 0 68 49 - 90 90



## TAGUNGSLEITUNG

**Traudel Job, GEW**  
**Andreas Sánchez Haselberger, GEW**

Gewerkschaft  
Erziehung und Wissenschaft



Saarland

// **GESUNDHEITSFÖRDERUNG** //



## 14. Gesundheitstag Arbeitszeit ist Lebenszeit

**26. November 2018**

von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr  
im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel

In Zusammenarbeit mit:

Landesinstitut für  
Pädagogik und Medien  
**SAARLAND**



Gewerkschaft  
Erziehung und Wissenschaft



Saarland

Mainzer Str. 84 | 66121 Saarbrücken | Tel. 0681 / 66830-0 | Fax: 0681 / 66830-17  
E-Mail: [info@gew-saarland.de](mailto:info@gew-saarland.de) | [www.gew-saarland.de](http://www.gew-saarland.de)