



# Gesund arbeiten und leben

Betriebliche  
Angebote der  
Landeshauptstadt  
Saarbrücken

[www.saarbruecken.de](http://www.saarbruecken.de)

Landeshauptstadt  
**SAAR  
BRÜ  
CKEN**



## Grußwort

**Sehr geehrte Damen und Herren,**  
gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden das Grundgerüst für eine funktionierende Stadtverwaltung. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement hat auch deshalb bei der Stadt Saarbrücken einen hohen Stellenwert. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können auf ein breites Angebot an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zurückgreifen. Dies trägt zur Zufriedenheit und zum Wohlbefinden der Beschäftigten bei und ist Basis für den Erhalt und Stärkung der Gesundheit.

A handwritten signature in blue ink that reads "Uwe Conradt". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter) sowie
- Verhaltensprävention (gesundheitsgerechte Veränderungen im Verhalten 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.

## 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.



### 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)

## 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 bzw. internen Vermittlerinnen und Vermittlern, 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 eines oder mehrerer Mediatoren freiwillig und eigenverantwortlich eine einvernehmliche Beilegung ihres Konfliktes anstreben
- Persönliche und vertrauliche Beratung durch zwei interne zertifizierte Mediatoren bei Konfliktfällen bzw. Mediationen

## 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.

# Betriebssportgruppen und Bewegte Pause

Bei den Betriebssportgruppen und dem Angebot der Bewegten Pause 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.



## Wir bieten:

- Derzeit 14 Betriebssportgruppen folgender Kategorien:  
Aqua jogging • Bowling • Crossfit • Fußball (2 Gruppen) • Hit & Kick Fitness • Laufen (3 Gruppen) • Rückengymnastik in der Mittagspause • Spinning • Yoga (2 Gruppen) • Zirkel-Kardio-Training
- Zeitgutschriften bei Teilnahme
- Beratung und Unterstützung bei der Gründung und Organisation von Betriebssportgruppen
- Die Möglichkeit, Kurzübungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im Rahmen der Bewegten Pause durchzuführen

## Stadt Aktiv Programm

Die Fortbildung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist eine wichtige Aufgabe. Die Rubrik Stadt Aktiv wird stetig ausgebaut und modifiziert, sodass garantiert für jeden Geschmack das passende Angebot dabei ist.



### Wir bieten:

- Sportangebote im eigenen Fortbildungsprogramm
- Derzeit insgesamt 10 kostenfreie Veranstaltungen zum Thema Gesundheit:

#### **Stadt Aktiv Angebote:**

Rückenschule • Fit im Büro •  
Gedächtnis- und Konzentrationstraining •  
Gesund und gut ernährt im Arbeitsalltag •  
Gesundes und konzentriertes Sehen  
am Arbeitsplatz • Mit Achtsamkeit besser  
arbeiten: Weniger Stress, mehr Kraft,  
höhere Zufriedenheit • Wege aus der  
Stressfalle • Resilienz

#### **Schnupperkurse:**

Jumping Fitness • Wing Tsun



## Wir bieten:

- Spezifische Fortbildungen für Führungskräfte
- Regelmäßige Führungsimpulse
- Inforeveranstaltungen für Führungskräfte zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Führungsleitlinien, die die Gesundheitsförderung verbindlich festschreiben

## Führungskräfte

Führungskräfte übernehmen Verantwortung für die Gesundheitsförderung und fördern und unterstützen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## Wir bieten:

- Rubrik Betriebliches Gesundheitsmanagement im Intranet sowie Informationen im Mitteilungsblatt über aktuelle Themen aus dem Bereich
- Zusätzliche persönliche Information per Flyer, Info-Blätter, E-Mail oder Post bei bestimmten Veranstaltungen
- Fachkraft für Gesundheitsmanagement im Betrieb (IHK-Zertifikat) als zentrale Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um das Thema Gesundheitsförderung

## Information und Kommunikation

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



# Informationen

## Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landeshauptstadt Saarbrücken

Informationen finden Sie im Intranet unter  
Stadtprojekte/Betriebliches Gesundheits-  
management

### Impressum

**Herausgeberin** Landeshauptstadt Saarbrücken

**Redaktion** Personal- und Organisationsamt

**Layout und Satz** [www.g-nau.de](http://www.g-nau.de)

### Bildnachweise

fotolia.de - contrastwerkstatt

Archiv LHS, Foto Anika Colbus (Bild Uwe Conradt)

fotolia.de - momius

fotolia.de - Africa Studio

fotolia.de - Jeanette Dittl

fotolia.de - Robert Kneschke

fotolia.de - lassedeginen

Landeshauptstadt Saarbrücken

fotolia.de - Stefan Schurr

fotolia.de - fizkes

fotolia.de - Gajus

**Erscheinungsdatum** November 2019

Ansprechpartnerin

**Landeshauptstadt Saarbrücken**

**Personal- und Organisationsamt**

Rathausplatz 1

66111 Saarbrücken

Barbara Heydt

Dipl. Verwaltungswirtin (FH), Fachkraft für  
Gesundheitsmanagement im Betrieb (IHK)

Telefon +49 681 905-1279

Telefax +49 681 905-1976

[personalamt@saarbruecken.de](mailto:personalamt@saarbruecken.de)

[www.saarbruecken.de](http://www.saarbruecken.de)