

In enger Kooperation mit der Zionsgemeinde und dem Stiftungsbereich Schulen



Gesundheitsbezogene Angebote für Mitarbeitende

Zusammengefasst für die „Ferien in Bethel 2021“

Auch in diesem Jahr finden die „Ferien in Bethel“ unter besonderen Umständen statt. Wir wollen dem Thema Gesundheit in diesem Jahr verstärkt Aufmerksamkeit schenken und haben für Sie als Eltern und Mitarbeitende der von Bodelschwinghschen Stiftungen eine Sammlung von gesundheitsbezogenen Angeboten zusammengestellt. Die Sammlung beinhaltet neben externen Angeboten auch viele interne Angebote vor allem zu den Themenfeldern Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit. Neben diesen Informationen planen wir in den vier Wochen der Durchführung jeweils Mittwoch von 09:00 – 10:00 Uhr und Donnerstag von 15:00 – 16:00 Uhr einen Elternbereich vor Ort unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln. Wir informieren Sie über die Details mit Vorlauf. Wir hoffen, mit dieser Zusammenstellung und dem Angebot für Eltern vor Ort einen kleinen Beitrag zu Ihrer Unterstützung in dieser herausfordernden Zeit zu leisten.

Ferien in Bethel 2021 – Deine Entdeckungsreise

<https://www.bethel.de/fib-ferien-in-bethel-2021.html>

FiB-Hotline: 0521 | 772 – 79343

ferien-in-bethel@bethel.de

Pädagogische Leitungen:

Sara Linnemann
Fabienne Gehring
Carsten Vogt
Robin Hawerkamp

Koordination:

Kim Julia Kapovits
Thuy Ingrid Nguyen-Thi
Christian Brenker

Inhaltsverzeichnis

Angebote zum Thema Bewegung	3
„3-Minuten-Videos“ – Angeleitete Videos	3
„Bethel bewegt“ – Digitaler Firmenlauf	4
Angebote der BGW	5
Angebote zum Thema Ernährung	6
Tipps für eine gesunde Ernährung	6
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	6
Ernährungstipps für Mitarbeitende im Schichtdienst	7
Ernährungstipps für Eltern	7
Kalorienrechner	7
Angebote zu psychischer Gesundheit	8
Übungen zur Stressbewältigung	8
Angebot der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin (KPP)	8
Gesunder Schlaf	9
Sucht – Tabak, Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und illegale Drogen	10
„Nicht rauchen kann man lernen!“ – Angebot zur Tabakentwöhnung	11
EigenSinn – Informationen für Eltern	11
Beratungsdienst für Mitarbeitende bei beruflichen Konfliktsituationen und persönlichen Problemen	12
Beratungsangebote für pflegende Angehörige	13
Weitere Angebote	14
Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen im ZAPA Arbeitsmedizin	14
Gripeschutzimpfung	14

Angebote zum Thema Bewegung

Durch die Evolution ist der menschliche Körper auf Bewegung und körperliche Aktivität "programmiert". Lange Zeiten sitzender Tätigkeit widersprechen daher gewissermaßen unserer biologischen Konstitution. Wir sollten daher versuchen, möglichst viel Bewegung in unseren (Arbeits-)Alltag zu integrieren!

„3-Minuten-Videos“ – Angeleitete Videos

Hier finden Sie kurze angeleitete Videos zum Faszientraining und zur Mobilisation und Kräftigung von Rücken und Schulter.

Faszien sind ein elementarer Bestandteil unseres Muskel-Skelettsystems. Durch zu wenig Bewegung und Stress können die Faszien verkleben, was auf Dauer zu Verspannungen und Schmerzen führen kann. Mit Hilfe eines Faszienballs kann man die Faszien gezielt bearbeiten und Verspannungen lösen.

Die 3-Minuten-Videos sind leicht in den Alltag zu integrieren und stärken die Mobilisation und Kräftigung von Rücken und Schulter. Ob in der Pause am Arbeitsplatz oder zuhause – 3 Minuten hat jeder!

Was? Angeleitete, kurze Videos zum Faszientraining und zur Mobilisation und Kräftigung von Rücken und Schulter

Wie? Website aufrufen, Videos anklicken und los geht's!

Wo? www.bkk-diakonie.de/evkb-videos



„Bethel bewegt“ – Digitaler Firmenlauf

Auch in diesem Jahr findet aufgrund der Corona-Pandemie kein klassischer Firmenlauf statt. Im letzten Jahr hat das digitale Format positive Rückmeldungen erhalten, sodass auch in diesem Jahr der digitale Firmenlauf unter dem Motto „Bethel bewegt“ stattfindet. Neben den Sportarten Rad fahren, Walking, Laufen etc. möchten wir in diesem Jahr auch das Reiten mit aufnehmen. Dieses Jahr wird es auch möglich sein, als Mitglied eines Teams teilzunehmen – und zu beobachten, wie „bewegt“ andere Teams oder Abteilungen sind.

Die BKK Diakonie unterstützt das Projekt und sponsert für die ersten 500 Anmeldungen zum Projekt einen Laufbeutel aus nachhaltiger Baumwolle.



Wann?	08.-30.09.2021
Wer?	Alle Klientinnen und Klienten, Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Familienangehörige und Partnerinnen und Partner
Wie?	Die Anmeldung und das Eintragen der bewegten Leistung erfolgen auf der Webseite des Projekts.
Wo?	Egal ob auf dem Weg zu Arbeit, in der Mittagspause oder beim Spaziergang am Nachmittag – wo Du dich bewegst, spielt keine Rolle

Rund um den Aktionszeitraum entsteht ein übergreifendes Begleitprogramm aus Lauftraining, Ernährungstipps, Bewegungsvideos im Netz und an allen Standorten.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bethel.de/bethelbewegt

Angebote der BGW

„Starker Rücken“

Das Themenheft der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege steht unter dem Motto „Ganzheitlich vorbeugen, gesund bleiben in Pflegeberufen“.

Im Themenheft werden Hilfestellungen gegeben, die Belastungen des Rückens zu reduzieren: zum Beispiel das Arbeiten mit geeigneten Hilfsmitteln, günstige Körperhaltungen, eine verbesserte Arbeitsorganisation und der bewusste Einsatz der eigenen Kräfte.

„Fit im Büro“

Das Plakat zeigt fünf einfache Übungen für die Pause, die ganz einfach im Sitzen durchgeführt werden können.

„Locker durch den Tag“

Das Plakat zeigt sechs Übungen zur Lockerung der Muskulatur. Die Übungen können Sie zuhause oder am Arbeitsplatz ausführen. Es werden keinerlei Hilfsmittel benötigt.

Was?	Themenhefte, Plakate u.v.m. für ein gesundes Berufsleben
Wer?	Die Angebote richten sich an Personal aus dem Gesundheitswesen
Wo?	https://www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Gesunder-Ruecken/Ver%C3%B6ffentlichungen/Veroeffentlichungen_node.html



Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.bgw-online.de

Angebote zum Thema Ernährung

Die Ernährung trägt entscheidend zur Gesundheit und Fitness bei. Eine gesunde Ernährung hilft, Krankheiten wie Gicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Tipps für eine gesunde Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- **Lebensmittelvielfalt genießen**
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- **Gemüse und Obst - nimm „5 am Tag“**
Nehmen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag zu sich. Hierzu gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen, sowie (ungesalzene) Nüsse.
- **Vollkorn wählen**
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.
- **Gesundheitsfördernde Fette nutzen**
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.
- **Zucker und Salz einsparen**
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel sind nicht empfehlenswert. Auch salzreiche Lebensmittel sollten reduziert werden. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
- **Am besten Wasser trinken**
Trinken Sie rund 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, wie ungesüßten Tee, jeden Tag.
- **Schonend zubereiten**
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und Fett, da eine schonende Zubereitung die Nährstoffe schont.
- **Achtsam essen und genießen**
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.
- **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.**
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen.

Ernährungstipps für Mitarbeitende im Schichtdienst

Insbesondere bei Schicht- oder Nachtarbeit kann es schwierig sein einen festen Mahlzeitenrhythmus einzuhalten. Jedoch ist besonders bei Schichtarbeit oder Nachtarbeit eine gesunde Ernährung mit einem festen Mahlzeitenrhythmus essentiell, um die individuelle Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu erhalten.

Wie eine gesunde Ernährung trotz Schichtarbeit gelingen kann und weitere Tipp rund um das Thema Ernährung erhalten Sie hier:

→ <https://gesund-sozial-arbeiten.de/essen-zu-un-moeglichen-zeiten/>

Ernährungstipps für Eltern

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen:

→ <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/kinder-jugendliche/>

Kalorienrechner

Der Kalorienrechner der BKK Diakonie kann Ihnen helfen, herauszufinden, wie viele Kalorien Sie täglich circa zu sich nehmen sollten. So können Sie Ihre Ernährung auf Ihren individuellen Kalorienbedarf anpassen.

→ <https://gesund-sozial-arbeiten.de/profil/kalorienrechner/>

Angebote zu psychischer Gesundheit

„Psychische Gesundheit ist besonders wichtig, aber sie ist mehr als das:
 Sie ist zentral für unser Glück.“
 - Lord Richard Layard

Übungen zur Stressbewältigung

Angebot der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin (KPP)

Hier finden Sie Übungen zur Stressbewältigung im Audioformat. Die Übungen stammen aus dem Klinikalltag und werden regelmäßig im Rahmen der Stressbewältigungsangebote angeleitet. Für Beschäftigte aus dem Gesundheitswesen wurde hier eine kleine Auswahl aus den Bereichen Achtsamkeit, Imaginative Stressbewältigung, Yoga und Zaphren zusammengestellt.



Was?	Übungen zur Stressbewältigung im Audioformat
Wie?	Website aufrufen und unter „Übungen“ MP3-Dateien herunterladen und Reinhören.
Wo?	https://evkb.de/kliniken-zentren/psyche-nerven/psychotherapeutische-und-psychosomatische-medizin/ueber-uns/

Gesunder Schlaf

Schlaf ist lebensnotwendig und bei Schichtarbeit nicht selten gestört. Dies kann langfristig zu einer erheblichen Beeinträchtigung der körperlichen und seelischen Gesundheit führen. Ein regelmäßig gestörter Schlaf erhöht das Risiko kann Depressionen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

Schichtarbeit und insbesondere Nachtarbeit kann den Schlafrhythmus stören.

Im Vergleich zum ruhigen Nachtschlaf enthält der Tagschlaf weniger Tiefschlafphasen, weniger Traumphasen, ist häufiger unterbrochen und insgesamt verkürzt. Er ist daher nicht so erholsam und kann nicht als verschobener Nachtschlaf angesehen werden.

Jedes Licht, auch künstliche Beleuchtung, zu Hause oder am Arbeitsplatz, beeinflusst die Einstellung bzw. Synchronisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Eine falsche Beleuchtung zu ungünstiger Zeit kann somit zu Schlafproblemen führen.

Zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität können Sie aktiv beitragen. Hier einige Tipps dazu:

- **Abendrituale** können dabei helfen, sich auf die Schlafenszeit einzustellen und den Körper so optimal auf das Einschlafen vorzubereiten.
- **Entspannungsübungen** am Abend helfen, den Körper und den Geist „herunterzufahren“ und können zu erholtem Schlaf beitragen.
- Eine **ausgewogene, gesunde Ernährung** ist wichtig für die Schlafqualität. Hunger- oder übermäßige Sättigungsgefühle können zu Ein- und Durchschlafstörungen führen.
- **Regelmäßige Bewegung** am Tag kann ausgeglichenes Schlafen unterstützen. Achten Sie darauf, dass zwischen Schlafenszeit und der letzten sportlichen Betätigung etwas Zeit liegt und der Körper vor dem Einschlafen bereits im Ruhemodus ist.

Tipps für gesunden Schlaf im Schichtdienst und insbesondere bei Nachtarbeit

- Tageslicht ist für den Schlaf-Wach-Rhythmus besonders wichtig. Bei Nachtarbeit empfiehlt es sich, helles Tageslicht vor dem Einschlafen zu meiden. Das Tragen einer Sonnenbrille oder einer Brille mit Blaulichtfilter kann dabei hilfreich sein.
- Für die Nutzung von digitalen Geräten wie Computer, Tablets oder Smart-phones ist in der Regel kostenfreie Software verfügbar, die die blauen Lichtanteile herausfiltert.
- Nicht benötigte Lichtquellen im Schlafzimmer sollten – insbesondere in der Nacht – ganz abgeschaltet werden (inkl. digitale Geräte).

Der Ratgeber der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung bietet Ihnen hierzu weitere Informationen zum Thema „Leben mit Schichtarbeit – Tipps für Beschäftigte“.

➔ <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3551>

Sucht – Tabak, Alkohol, Medikamente, Glücksspiel und illegale Drogen

Beratung zur Tabakentwöhnung:

- ➔ <https://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/tipps-fuer-ihren-rauchstopp/>
- ➔ <http://dauerhaft-nichtraucher.de/krankenkassen/>

Beratung zum Thema Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit:

- ➔ Kostenfreie Suchtsprechstunde der Psychiatrischen Ambulanz zur Suchtprävention und Erstintervention
Anamnese, Beratung und Weitervermittlung mit Schweigepflicht.
Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Ansprechpartner:
Johannes Heuer
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Tel.: 0521 | 772 – 78562
Königsweg 5 | 33602 Bielefeld
- ➔ <https://www.kenn-dein-limit.de/>

Angebote zum Thema Glücksspielsucht:

- ➔ Informations-, Beratungs- und Behandlungsangebote für Betroffene und Angehörige bei der Ambulanten Suchthilfe Bethel, Fachstelle Glücksspielsucht
Tel.: 0521 | 772 – 78752
E-Mail: spielsucht@evkb.de
- ➔ <https://www.spielen-mit-verantwortung.de/>
- ➔ <https://www.gluecksspielsucht.de/>

Beratung zum Thema illegale Drogen:

- ➔ Kostenfreie Beratung in der Psychiatrischen Ambulanz. Das Angebot unterliegt der Schweigepflicht.
Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Ansprechpartner:
Dr. Martin Reker
Tel.: 0521 | 772 – 78650
Königsweg 5 | 33602 Bielefeld
- ➔ <https://www.drogenberatung-bielefeld.de/>

In enger Kooperation mit der Zionsgemeinde und dem Stiftungsbereich Schulen

„Nicht rauchen kann man lernen!“ – Angebot zur Tabakentwöhnung

Rauchen ist neben mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung einer der wichtigsten Risikofaktoren für chronische, nicht übertragbare Krankheiten wie Herz-Kreislaufkrankheiten, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs und Diabetes Typ 2.

Rauchen schädigt nahezu jedes Organ im Körper. Besonders stark betroffen sind die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. Das Rauchen erzeugt zahlreiche Krebsarten und schädigt die Augen, den Zahnhalteapparat, den Verdauungstrakt, das Skelett, die Geschlechtsorgane und die Fruchtbarkeit. Rauchen verkürzt das Leben um durchschnittlich 10 Jahre.

Die Tagesklinik am Königsweg im EvKB bietet dieses Jahr drei Nikotinentwöhnungskurse für Raucherinnen und Raucher an. Jeder Kurs findet zu fünf Terminen statt.



Was?	Nikotinentwöhnungskurse mit je 5 Terminen
Wann?	07.09.2021 – 05.10.2021 oder 02.11.2021 – 30.11.2021
Wie?	Anmeldeformular: https://evkb.de/fileadmin/evkb-content/termine/dokumente/2021/21-03-16-Flyer_Nichtrauchen_kann_man_lernen_und_Einleger.pdf
Wo?	EvKB, Tagesklinik am Königsweg, Königsweg 5, 33617 Bielefeld-Bethel

Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

<https://evkb.de/aktuelles-termine/nichtrauchen-kann-man-lernen/>

EigenSinn – Informationen für Eltern

EigenSinn bietet Informationsveranstaltungen für Eltern zum Thema sexualisierte Gewalt an. Die Informationsveranstaltungen behandeln die allgemeine Prävention, die Sicherheit im Internet und sozialen Netzwerken sowie zu migrationssensiblen und heilpädagogischen Angeboten.

➔ https://www.eigensinn.org/angebote_infomationen/paedagogische_angebote/informationsveranstaltungen_fuer_eltern.htm

Des Weiteren stellt EigenSinn pädagogische Materialien sowie die vollständige Literaturliste der EigenSinn e.V. Infothek zur Verfügung.

➔ https://www.eigensinn.org/angebote_infomationen/materialien.htm

Beratungsdienst für Mitarbeitende bei beruflichen Konfliktsituationen und persönlichen Problemen

Der Beratungsdienst für Mitarbeitende in Bethel berät und unterstützt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in beruflichen Konfliktsituationen und bei persönlichen Problemen. Alle Mitarbeitenden und deren Familien, Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzte können sich an den Dienst wenden.

Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht. Sie ist weisungsfrei, kostenlos und kann auch während der Dienstzeit in Anspruch genommen werden.

Der Beratungsdienst ist eine Einrichtung der psychosozialen Begleitung und Beratung in den von Bodelschwingschen Stiftungen Bethel.



Was?	Beratung und Unterstützung bei beruflichen Konfliktsituationen und persönlichen Problemen
Wer?	Alle Mitarbeitenden und deren Familien, Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte
Wie?	<u>Ansprechpartnerinnen:</u> Regine Böddicker Tel.: 0521 144 – 3483 regine.boeddicker@bethel.de Irmgard Klekamp Tel.: 0521 144 – 2864 irmgard.klekamp@bethel.de

Beratungsangebote für pflegende Angehörige

- ➔ Kostenlose Beratung zu Unterstützungsmöglichkeit für Mitarbeitende, die ihre alten, demenzen, pflegebedürftigen oder behinderten Angehörigen versorgen und pflegen.
Ansprechpartner:
Franziska Funke und Norbert Kerkfeld
Tel.: 0800 2583655 (kostenlos)
Fax: 0521 | 144 – 5487
- ➔ Der DAK Pflegecoach für pflegende Angehörige ist kostenlos und jederzeit online nutzbar. Hier werden Ihre Fragen zur häuslichen Pflege, zu Alzheimer und Demenz sowie zum Wohnen und Leben im Alter beantwortet.
<https://www.dak.de/dak/ihr-anliegen/pflegecoach-fuer-pflegende-angehoerige-2119224.html#/>
- ➔ Pflegezeit: Nach dem Pflegezeitgesetz und Familienpflegezeitgesetz haben Sie die Möglichkeit einer kurzfristigen Auszeit (10 Tage) von der Arbeit für die Organisation dringender notwendiger Hilfen für pflegebedürftige Angehörige. Außerdem können Sie sich seit 2015 für häusliche Pflege sechs Monate lang ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen.
Sprechen Sie hierzu bitte zunächst mit Ihrer Führungskraft. Wenn Sie diese Leistung in Anspruch nehmen möchten, müssen Sie für den Zeitraum gemeinsam mit Ihrer Führungskraft einen Antrag auf Sonderurlaub stellen und diesen an Ihre Sachbearbeitung weitergeben.
- ➔ Die Pflegeberatung der Stadt Bielefeld berät zu allen Fragen im Zusammenhang mit den Themen Pflegebedürftigkeit und Pflege und Wohnen im Alter. Die Pflegeberatung berät trägerunabhängig, neutral und kostenlos.
Kontakt:
Claudia Baumgartner, Vivian Weber und Sandra Seydel
Tel.: 0521 | 51 2629 und -2563
Mo., Di., Do., und Fr. von 9-12 Uhr und Do. von 14:30 bis 18:00 Uhr
Neues Rathaus, 2. OG, Flur B, Zimmer 207 und 209
Niederwall 23 | 33602 Bielefeld
<https://www.bielefeld-pflegeberatung.de/>
- ➔ Initiative „Pflegende Angehörige Bielefeld“: Die Initiative wurde in 2015 mit einer erstmals durchgeführten „Woche für Pflegende Angehörige“ gestartet und wird getragen von einem Trägerkreis, in dem die Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände AGW, das Evangelische Klinikum Bethel (EvKB), der Stadtarbeitskreis der Tagespflegereinrichtungen, die Altenhilfe Bethel, die Fachhochschule Bielefeld und die Stadt Bielefeld vertreten sind. Die Initiative bietet Informationen zu Sachfragen, zu Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige, Adressen von Beratungsangeboten und Pflegeeinrichtungen und vieles mehr.
<http://www.pflegende-angehoerige-bielefeld.de/>

Weitere Angebote

Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen im ZAPA Arbeitsmedizin

Im Rahmen von Einstellungssituationen oder auch auf Wunsch des Beschäftigten werden allgemeine Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt. Die Untersuchungen dienen dem Schutz der Beschäftigten am Arbeitsplatz und sollen arbeitsplatzbezogene Gefahrenmerkmale aufdecken. Spezielle Vorsorgeuntersuchungen, Verschiedene Rechtsvorschriften des Staates oder der Berufsgenossenschaften legen fest, dass der Arbeitgeber nur dann Beschäftigte an einem bestimmten Arbeitsplatz (mit spezifischen Gefährdungen) beschäftigen darf, wenn sie regelmäßig untersucht und beraten werden.

Gripeschutzimpfung

Wir bieten Ihnen jedes Jahr mit Beginn des Herbstes eine kostenlose Gripeschutzimpfung an. Dieses Angebot können Sie entweder im Betriebsärztlichen Zentrum im Maraweg 7 wahrnehmen oder zu bestimmten Terminen auch an Ihrem jeweiligen Standort.

Alle Online-Quellen wurden zuletzt geprüft am 02.07.2021