

**Gesund sein und bleiben.**

Das betriebliche Gesundheitsmanagement  
der Heinrichs Gruppe



Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter. Deshalb hat die Heinrichs Gruppe mit der AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse und dem Institut für betriebliche Gesundheitsförderung ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt. Krankheit vorbeugen, Gesundheit erhalten und Wohlbefinden steigern: Das BGM schafft mit Angeboten wie Massagen, Kinästhetik und Rehasport die Rahmenbedingungen für gesunde Arbeitsplätze – und gesunde Mitarbeitende.



HEINRICHS GRUPPE

# GESUNDE PFLEGEEINRICHTUNG

Eine Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist besonders in der Pflege wichtig, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und die Pflegequalität zu sichern. Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt gemeinsam mit dem Institut für Betriebliches Gesundheitsförderung (BGF-I) seit einigen Jahren die Heinrichs Gruppe beim Aufbau eines strukturierten BGM.

Ein Steuerungskreis trifft sich regelmäßig, um Ressourcen zu stärken, Arbeitsabläufe zu optimieren und die Zusammenarbeit im Team zu fördern. Gesundheitsmanager – aktuell in Ausbildung beim BGF-I – werden künftig interne Gesundheitsmaßnahmen koordinieren.

Zentrale Elemente des BGM sind die Analyse körperlicher und psychischer Belastungen sowie die bedarfsgerechte Entwicklung von Maßnahmen. Die Mitarbeitenden werden aktiv in den Prozess eingebunden, was die Akzeptanz und Wirksamkeit stärkt.

Mit rund 300 Maßnahmen bietet die AOK Rheinland/Hamburg ideale Unterstützung. Während die Verhaltensprävention auf das individuelle Verhalten abzielt, verbessert die Verhältnisprävention die Arbeitsbedingungen – etwa durch Teambuilding oder ergonomische Anpassungen.

Ziel ist eine Unternehmenskultur der Wertschätzung, in der Feedback, Motivation und ein gutes Betriebsklima zur Zufriedenheit und Gesundheit aller beitragen. So profitieren auch die Bewohner:innen von engagierten und gesunden Mitarbeitenden.



**Ansprechpartner Dieter Finken, BGF-Koordinator AOK Rheinland/Hamburg  
Regionaldirektion Aachen-Düren-Heinsberg**



## BETRIEBS- UND REHASPORT

Seit 2016 bietet die Heinrichs Gruppe Rehasport auf der Trainingsfläche der Praxis Beiten in Breberen an. Unter professioneller Anleitung können Sie beispielsweise Alltagsbeschwerden vorbeugen und Rückenprobleme durch gezielte Kräftigung der Muskulatur vermindern. Die Trainingsfläche der Praxis Beiten steht Donnerstags in der Zeit zwischen 14 -18 Uhr für freies Training zur Verfügung. Eine vorherige Einweisung in die Trainingsgeräte ist dabei obligatorisch. Sprechen Sie mich an!



**BJÖRN CRANEN:** Gesundheit ist ohne ausreichend Bewegung dauerhaft nicht möglich.



**Unser Rehasport-Koordinator:**

**Björn Cranen (Fachtrainer medizinische Rehabilitation)**

**+49 24 54 / 94 00 - 926**

# BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT

Wenn Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen krank sind, greift das Betriebliche Eingliederungsmanagement. Speziell geschulte BEM-Beauftragte unterstützen dabei, wieder in den Beruf einzusteigen. Sie klären Fragen wie: Was kann ich tun, damit ich gesund und arbeitsfähig bleibe? Wie kann ich mein Arbeitsumfeld so gestalten, dass es für meine Gesundheit förderlich ist? Ist der Mitarbeitende bereit, die Unterstützung anzunehmen nimmt ein BEM-Beauftragter mit ihm Kontakt auf und bespricht konkrete Vorschläge. Ob und wie die beschlossenen Vereinbarungen wirken, überprüft und dokumentiert die BEM-Beauftragten. Für den Mitarbeitenden ist das BEM ein Angebot, das vor Arbeitslosigkeit und Frühverrentung schützen kann. Die Teilnahme am BEM ist immer freiwillig.



**Jenny Bleifeld:** „In schwierigen Situationen hilft es immer, zu sprechen.“

**Ann-Christin Baum:** „Zwischenmenschlichkeit ist wichtig - auch im Job.“



**Unsere BEM-Beauftragten:**

**Jenny Bleifeld (li.) : +49 24 52 / 96 736- 27**

**Ann-Christin Baum (re.) : +49 24 34 / 99 377 - 127**

ZUM VIDEO



## DEESKALATIONSTRAINING

Ziel des Deeskalationstrainings ist, Mitarbeitende zu schulen, damit sie professionell und souverän mit Aggressionen psychisch kranker Menschen umgehen können. Sie lernen, mit herausfordernden Verhaltensweisen umzugehen und wie Sie sich im Ernstfall schützen können, ohne sich oder Ihr Gegenüber zu verletzen. Die Basis bildet dabei das Erlernen von verbalen Deeskalationstechniken, aber auch die Aneignung körpernaher Flucht und Sicherungstechniken sind Teil dieses umfassenden Schulungskonzepts.



**Ansprechpartner: Björn Cranen**

**+49 24 54 / 94 00 - 926**

## E-BIKE LEASING

Fit bleiben, nachhaltig unterwegs sein – mit dem Dienstrad der Heinrichs Gruppe. Wir bieten allen Mitarbeitenden die Möglichkeit, ganz einfach ein hochwertiges E-Bike oder Fahrrad über ein attraktives Leasingmodell zu nutzen. Das Prinzip ist unkompliziert: Sie wählen Ihr Wunschrad bei einem teilnehmenden Fachhändler aus und übermitteln die notwendigen Unterlagen. Den Rest übernimmt der Händler – und wir kümmern uns um die interne Abwicklung. Das Dienstrad bringt viele Vorteile für Sie:

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Bequeme monatliche Abzahlung über die Gehaltsabrechnung
- Private Nutzung ausdrücklich erlaubt
- Rundum-Schutz durch ein umfassendes Servicepaket
- Gesund unterwegs – umweltfreundlich und kostensparend

Jetzt aufsteigen und durchstarten – wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



**Ansprechpartnerin: Elke Plücken**  
**+49 24 54 / 94 00 - 931**

## INDIVIDUELLE KURSE & SPORTANGEBOTE

Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz sind uns wichtig! Deshalb bieten wir unseren Mitarbeitenden ein maßgeschneidertes Trainings-, Sport- und Kursprogramm an – abgestimmt auf die Wünsche und Bedürfnisse in den jeweiligen Einrichtungen. Ob Entspannung, Fitness oder Bewegungsausgleich – unser Angebot ist so individuell wie unsere Teams. Aktuell finden beispielsweise Yoga-Kurse in Aachen und Fitness-Training in Wassenberg statt. Insbesondere im Bereich der Seminarangebote haben wir mit der AOK Rheinland/Hamburg und dem BGF-Institut starke Partner an unserer Seite, die mit ihrer Expertise wertvolle Impulse für Gesundheitsförderung und Prävention liefern. Haben Sie besondere Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Ihre Ideen! Gemeinsam gestalten wir ein Sportangebot, das zu Ihnen passt.

**Ansprechpartner sind die jeweiligen Bereichsleitungen/Einrichtungsleitungen**



## THAI MASSAGE

Seit 2015 haben wir eine Kooperation mit dem Team der Thai Massage Goertz, welches die Einrichtungen der Heinrichs Gruppe zwei mal jährlich in den Einrichtungen besucht. In allen Einrichtungen können sich die Mitarbeitenden der Heinrichs Gruppe gratis und während der Arbeitszeit 45 Minuten bei einer Massage entspannen.

**Ansprechpartner ist der jeweilige Bereichsleiter/Einrichtungsleiter.**

## GESUND & FIT - MIT UNTERSTÜTZUNG DER HEINRICHS GRUPPE

Bleiben Sie aktiv und profitieren Sie von unserem Zuschuss für Ihr Fitness- oder Sportstudio! Die Heinrichs Gruppe fördert Ihre Gesundheit und beteiligt sich an Ihren Mitgliedsbeiträgen. Sie trainieren regelmäßig? Dann sichern Sie sich 120 € pro Jahr als Unterstützung für Ihre sportlichen Aktivitäten!

So einfach geht's:

- Trainieren Sie beispielsweise an mindestens 50 Tagen pro Jahr in einem Fitness- oder Sportstudio Ihrer Wahl. Individuelle Maßnahmen werden nach Absprache gefördert.
- Lassen Sie sich am Jahresende einen Zeitnachweis vom Studio ausstellen.
- Reichen Sie den Beleg bei der Heinrichs Gruppe ein und erhalten Sie 120 € Zuschuss!

Nutzen Sie diese Gelegenheit und investieren Sie in Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei!

**Ansprechpartner ist der jeweilige Bereichsleiter/Einrichtungsleiter**



## GESUNDE ERNÄHRUNG

Zu einem Gesundheitsmanagement gehört auch gesunde Ernährung. Deshalb bieten wir unseren Mitarbeitenden regelmäßig frisches Obst und Gemüse als Snack zwischendurch und je nach Jahreszeit kalte oder warme Getränke an.



## KINÄSTHETIK - MEHR LEICHTIGKEIT IM ARBEITSALLTAG

Wir wissen, wie wichtig es ist, gesund und effizient zu arbeiten. Deshalb bieten wir unseren Mitarbeitenden Kinästhetik-Schulungen an – eine Methode, die Bewegungsabläufe bewusster macht und dabei hilft, körperliche Belastungen zu reduzieren. Kinästhetik beschäftigt sich mit der Wahrnehmung und Gestaltung von Bewegung. Durch gezielte Techniken lernen Sie, Ihre eigene Bewegung sowie die Ihrer Kollegen oder Patienten bewusster zu steuern und dadurch Kraft zu sparen. Besonders in körperlich anspruchsvollen Berufen kann Kinästhetik dabei helfen, die eigene Gesundheit langfristig zu erhalten. Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Schonender Umgang mit dem eigenen Körper
- Reduzierung körperlicher Belastungen
- Mehr Leichtigkeit und Effizienz im Arbeitsalltag
- Bessere Unterstützung von Mitarbeitenden, Bewohnern, Klienten und Patientien

**Ansprechpartner: Sprechen Sie Ihren Beauftragten für kinästhetische Arbeitsweise in Ihrer Einrichtung an**





Unabhängig von den bereits bestehenden Angeboten  
freut sich das BGM-Team immer über neue Ideen.  
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

**Björn Cranen (Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement): +49 24 54 / 94 00 - 926**