

# AOK-Präventionsbericht 2020



Die Leistungen der AOK Rheinland-Pfalz/  
Saarland – Die Gesundheitskasse  
in der Prävention und Gesundheitsförderung



## 1 | ZAHLEN UND FAKTEN

**Kennziffern im Überblick** . . . . . 4

## 2 | NICHTBETRIEBLICHE LEBENSWELTEN

**Gesundheit zu den Menschen bringen** . . . . . 6

## 3 | PRÄVENTION UND BGF IN DER PFLEGE

**Einrichtungen als Ganzes im Blick** . . . . . 10

## 4 | BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

**AOK-Angebote treffen den Nerv der Zeit** . . . . . 16

## 5 | INDIVIDUELLE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Im Kursangebot ist für jeden etwas dabei.** . . . . . 24

## 6 | GESUNDHEITSBEZOGENE SELBSTHILFE

**Engagement für mehr Teilhabe** . . . . . 26

### Impressum

**Herausgeber:** AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse, Eisenberg  
**Redaktion:** Maria Sinjakowa (verantwortlich KomPart-Verlag), Annette Affhüppe (KomPart-Verlag)  
**Fotos:** AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, AOK, Marienhaus Unternehmensgruppe, iStockphoto  
**Creative Director:** Sybilla Weidinger/Grafik: Désirée Gensrich  
**Umsetzung:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin  
**Druck:** Richter Druck- und Mediacenter GmbH & Co. KG, Basaltstr. 4, 57578 Elkenroth  
**Berichtsjahr:** 2019, publiziert: 2020

# Vorwort

Seit Jahresbeginn 2020 beschäftigt das neuartige Corona-Virus die Menschen und die Unternehmen gleichermaßen. Die Bewegungsfreiheit in unserem Land unterliegt Beschränkungen, das öffentliche Leben ist reduziert und es gilt weiterhin, viele Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen im Sinne aller zu beachten. Aufgrund der Corona-Pandemie sind somit für die Beschäftigten und Betriebe in den unterschiedlichsten Branchen die Alltags Herausforderungen nochmals gestiegen. Ein wichtiger Schlüssel, ihnen zu begegnen, sind gerade jetzt Gesundheitsförderung und Prävention. Damit unsere Kundinnen und Kunden kontinuierlich etwas für ihre Gesundheit tun können und dabei auch das Abstandsgebot beachten, haben wir viele neue Produkte wie Cyber-Fitness in unser Angebot aufgenommen. Arbeitgeber bieten wir eine Fülle an hilfreichen Online-Seminaren an.

Mit ihrem Präventionsangebot trägt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland somit zum gesunden Älterwerden bei: „Gesund älter werden“ ist nämlich nicht nur eines der nationalen Präventionsziele, auch der AOK ist es vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ein dringendes Anliegen, dass Menschen gesund und mobil älter werden können. Der Anteil älterer und sehr alter Menschen in der Bevölkerung nimmt stetig zu. Damit werden Gesundheitsförderung und Prävention im Alter immer wichtiger. Denn: Vielen Krankheiten wie etwa Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Bewegungsapparats oder auch Demenz kann durch gesunde Lebensführung entgegengewirkt werden. Ausgewogene gesunde Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität und soziale Teilhabe tragen dazu bei, gesund älter zu werden und lange selbstständig zu bleiben.

So bietet die AOK einerseits stationären Pflegeeinrichtungen viele Präventionsbausteine für die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner an. Andererseits profitieren auch die Beschäftigten im Gesundheitssektor von den AOK-Angeboten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Und das nicht erst in Zeiten von Corona. Seit der ersten Auflage des Präventionsberichts 2012/2013 erreichte die Zahl der umgesetzten AOK-Präventionsprojekte im Gesundheitswesen einen Spitzenplatz. Mit 248 Projekten im Jahr 2019 hat sich diese Position bestätigt.

Dass auch die Gesundheit der Jüngsten der AOK am Herzen liegt, zeigt sich in den vielen Projekten und Programmen in unterschiedlichsten Settings und Lebenswelten. Diese legen bereits frühzeitig und spielerisch den Fokus auf gesundheitsförderliche Lebens- und Lernbedingungen und stärken damit die Gesundheitskompetenz von Anfang an. Mit Programmen wie „JolinchenKids“, „AOK Kinderakademie Gesundheit“ und dem Kindertheater „Henrietta & Co.“ zeigt die AOK Kindern und Familien, wie viel Spaß Bewegung und gesunde Ernährung machen können. Natürlich bekommen auch die Beschäftigten in den Lebenswelten Angebote, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Lassen Sie sich von dem aktuellen Präventionsbericht 2020 inspirieren und überzeugen Sie sich selbst.



**„Vorbeugen ist besser als heilen – die AOK an Ihrer Seite bei Prävention und Gesundheitsförderung – gemeinsam Hand in Hand.“**

Udo Hoffmann, Beauftragter des  
Vorstands der AOK Rheinland-  
Pfalz/Saarland

# Kennziffern im Überblick



Gesund bleiben – das muss Priorität haben. Deshalb engagiert sich die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse Jahr für Jahr erfolgreich für mehr Prävention und Gesundheitsförderung.

Mit ihren Projekten und Programmen im unmittelbaren Lebens- und Arbeitsumfeld der Menschen konnte die Gesundheitskasse im Berichtsjahr 2019 insgesamt 415.855 Personen auf direktem oder indirektem Weg erreichen.



### Lebenswelten

Anzahl der Projekte: **777**

Anzahl der Einrichtungen: **1.225**

Anzahl erreichter Personen: **121.102**

### Prävention in der stationären Pflege

Anzahl der Dokumentationsbögen Projektumsetzungsphase: **52**

Anzahl erreichter pflegebedürftiger Personen: **1.425**

Anzahl aller erreichten Personen: **1.912**



### Betriebliche Gesundheitsförderung

Anzahl der Projekte: **904**

Anzahl der Betriebe: **1.405**

Anzahl direkt erreichter Personen: **224.420**

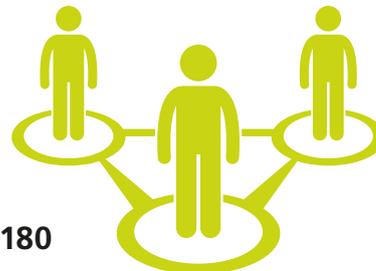
Anzahl indirekt erreichter Personen: **57.698**

### Netzwerke/Kooperationen

Anzahl der Netzwerke: **10**

Anzahl der Betriebe in Netzwerken: **262**

Anzahl darüber hinaus erreichter Betriebe: **180**



### Individualprävention

Anzahl direkt erreichter Personen: **10.723**

davon im Handlungsfeld Bewegung: **1.813**

davon im Handlungsfeld Ernährung: **6.823**

davon im Handlungsfeld Stressbewältigung: **2.057**

davon im Handlungsfeld Suchtmittelkonsum: **30**



**415.855** Menschen hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse mit ihren Angeboten zur Prävention und Gesundheitsförderung im Jahr 2019 erreicht.

# Gesundheit zu den Menschen bringen



Ob Kindertagesstätten, Schulen oder Kommunen – die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland hat ihr großes Engagement in den nicht-betrieblichen Lebenswelten im Berichtsjahr 2019 noch einmal ausgeweitet.

## Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in sogenannten Lebenswelten:

in Kitas, Schulen oder Stadtteilen. Deshalb eignen sich Lebenswelten sehr gut dafür, Menschen für Gesundheitsthemen zu sensibilisieren. Dieses Potenzial hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland erkannt und ist seit vielen Jahren mit zahlreichen Projekten und Programmen in verschiedenen Lebenswelten aktiv. Dabei setzt die Gesundheitskasse nicht nur darauf, Menschen zu einem gesunden Verhalten zu motivieren. Sie unterstützt Kitas, Schulen und Kommunen dabei, gesundheitsförderliche Strukturen aufzubauen und eigene Gesundheitskonzepte nachhaltig umzusetzen.

Besonders engagiert sich die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland in Kindertagesstätten und Schulen. So sind 50 Kindergärten im Jahr 2019 mit dem AOK-Programm „JolinchenKids – fit und gesund in der KiTa“ neu gestartet. Das qualitätsgesicherte Präventionsprogramm hat zum Ziel, die Gesundheit von Kindern bis zu sechs Jahren zu fördern. Im Mittelpunkt des Programms stehen die Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden. Ebenso viel Wert legt JolinchenKids darauf, Eltern aktiv einzubeziehen und die Gesundheit der Erzieher zu fördern. Dass das Programm wirkt, belegt eine aktuelle Studie des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie. Sie zeigt, dass sich JolinchenKids positiv auf das Bewegungsverhalten und den Medienkonsum von Kindern auswirkt. In Rheinland-Pfalz und im Saarland nehmen bisher mehr als 400 Kitas am Programm teil.

Insgesamt **777** Gesundheitsförderungsmaßnahmen hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland 2019 in nichtbetrieblichen Lebenswelten unterstützt.

Mit den Projekten war die AOK in **1.225** Einrichtungen aktiv und hat **121.102** Personen erreicht.





Ebenso erfolgreich ist die AOK mit ihrem Präventionsprogramm „Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen“. Beim Programm, das sich an 5- bis 10-Jährige richtet, dient Henrietta den Kindern als Vorbild. Das sympathische Mädchen ist nicht nur Mittelpunkt der drei Theaterstücke, die sich mit den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit beschäftigen. Sie ist auch die Identifikationsfigur in den fertigen Unterrichtsreihen, die die AOK den Grundschulen kostenlos zur Verfügung stellt. 2019 war an sieben Standorten in Rheinland-Pfalz und dem Saarland das AOK-Kindertheater zu Gast. So konnten insgesamt 127 Schulklassen auf spielerische Weise erleben, wie lecker gesunde Ernährung und wie belebend Bewegung sein können.

Um die Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen, insbesondere zur Sucht- und Gewaltprävention, geht es im Programm „Klasse Klasse“, das ebenfalls Erst- bis Viertklässler anspricht. Mithilfe eines magnetischen Spielbretts lassen sich Themen wie „Regeln etablieren“ oder „Gefühle verstehen“ von Lehrkräften flexibel einsetzen. Daneben beinhaltet das Programm tägliche kurze Bewegungsübungen und regelmäßige Einheiten zur ausgewogenen Ernährung. Die AOK bietet Eltern und Lehrpersonal Unterrichtsmaterialien und Schulungen an. 2019 hat die Gesundheitskasse 104 Lehrkräfte im Programm „Klasse Klasse“ geschult.

Wie das Herz-Kreislauf-System funktioniert und wie sich Übergewicht und Rauchen darauf auswirken können, erfahren Kinder und Jugendliche bei Vorträgen, Workshops und interaktiven Spielen der Kinderakademie Gesundheit. Das Angebot der Stiftung Mainzer Herz in Kooperation mit der AOK und dem Fußballverein Mainz 05 richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 6 bis 8. Darüber hinaus bietet die AOK allen teilnehmenden Schulklassen Ernährungsworkshops an. Jedes Jahr können 40 Schulklassen teilnehmen – im Jahr 2019 war das Angebot komplett ausgebucht.

## AOK unterstützt Kommunen und Vereine

Die Geburt eines Kindes bringt viel Freude, aber auch viele Veränderungen für junge Familien mit sich. Um diese Veränderungen gut zu meistern, unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland im Rahmen des Förderprogramms „Gesunde Kommune“ 2019 das Angebot „Frühe Hilfen“ in Germersheim. Ziel ist es, jungen Familien dabei zu helfen, eine gute Beziehungs- und Erziehungskompetenz zu entwickeln. Der Schwerpunkt liegt auf der Beratung der Eltern in gesundheitsbezogenen Fragen, die direkt in den Kinderarztpraxen stattfindet. Dort bekommen die Familien auch Informationen zu weiterführenden Online- und Telefonberatungsstellen. Die Arbeit von „Frühe Hilfen“ setzt auf Vernetzung von Akteuren der Jugend- und Gesundheitshilfe. Die Familienhebammen sind als Netzwerkpartnerinnen mit an Bord.

Auch hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland im Jahr 2019 zahlreiche Vereine begleitet und dort Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung initiiert. So hilft sie seit vielen Jahren dem Turnverein Hochdorf mit Gesundheitsangeboten, die sich an Jugendmannschaften richten. Dort sind aufgrund der Beratung und Unterstützung durch die AOK Themen wie gesunde Ernährung und Entspannung fester Bestandteil der Jugendarbeit.



In mehr als **400** Kitas ist die AOK mit ihrem Programm JolinchenKids aktiv.

**127** Schulklassen haben am Programm „Henrietta & Co.“ teilgenommen.



# Einrichtungen als Ganzes im Blick



Eine bessere Gesundheit und mehr Lebensqualität für Bewohnerinnen und Bewohner sowie das Personal in Pflegeeinrichtungen, dafür macht sich die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse stark.

**Seit 2017** bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland stationären Pflegeeinrichtungen präventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für die Bewohnerinnen und Bewohner an. Fort- und Weiterbildung der Beschäftigten – von Pflegefachkräften bis hin zu Küchenleitungen – ist dabei der Schlüssel. Dafür arbeitet die AOK mit der Akademie der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG-Akademie) zusammen. Aber auch die Gesundheit der Pflegekräfte hat die AOK im Blick. Mit Angeboten zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, die speziell auf die Pflegebranche abgestimmt sind, hilft die AOK den Einrichtungen dabei, den Arbeitsalltag der Pflegekräfte gesund zu gestalten.

2019 war die AOK in 53 Pflegeeinrichtungen in Rheinland-Pfalz und im Saarland aktiv. Sie unterstützte sowohl große als auch kleinere Einrichtungen: Knapp 30 Prozent der Projekte im Jahr 2019 starteten in Heimen mit weniger als 30 Bewohnerinnen und Bewohnern, 37 Prozent fanden in Einrichtungen statt, die mehr als 100 Pflegebedürftige betreuen. Um präventive und gesundheitsfördernde Aktivitäten in der eigenen Einrichtung dauerhaft zu verankern, haben über 60 Prozent der Pflegeheime mithilfe der AOK ein Steuerungsgremium, wie es der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes empfiehlt, implementiert. Dort sind alle wichtigen Akteure wie Einrichtungs- und Pflegedienstleitung, Verantwortliche für Qualitätsmanagement sowie Pflege- und Betreuungskräfte vertreten. Die meisten Bewohnerinnen und Bewohner, die von Präventionsangeboten der AOK profitieren, haben die Pflegestufen 2 bis 4.

**12.486** Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland bisher direkt mit ihren Präventionsangeboten erreicht.



## Weiterbildungsangebote für Pflegeeinrichtungen

Pflegeeinrichtungen können viel tun, um die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern und ihre Ressourcen zu stärken. Deshalb unterstützt die AOK die Einrichtungen dabei, ihr Personal zum Thema „Prävention in der Pflege“ weiterzubilden. In Kooperation mit der LZG-Akademie bietet die AOK den Mitarbeitenden der Pflegeeinrichtungen Seminare an, die ihnen das Wissen und die notwendigen Kompetenzen zu Gesundheitsthemen vermitteln. Das Weiterbildungsangebot umfasst vier wichtige Handlungsfelder: Ernährung, kognitive Ressourcen, körperliche Aktivität und psychosoziale Gesundheit.

So setzt sich die AOK mit Tagesseminaren rund um den Qualitätsstandard zur Verpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dafür ein, die Ernährung von Pflegebedürftigen zu verbessern. Der DGE-Qualitätsstandard dient dazu, den Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen ausgewogene, genussvolle und gesundheitsfördernde Mahlzeiten zu bieten. Das Angebot richtet sich an Küchen- und Ernährungsfachkräfte sowie Personal aus Hauswirtschaft und Pflege.

Damit Pflegeeinrichtungen kognitive, motorische und alltagspraktische Fähigkeiten bei Menschen mit Demenz besser fördern können, unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland die Ausbildung von Fach- und Betreuungskräften zu MAKS®-Therapeutinnen und -Therapeuten. MAKS® ist ein ganzheitliches, nicht-medikamentöses und wissenschaftlich evaluiertes Aktivierungsprogramm, das als Gruppenangebot sowohl in stationären als auch teilstationären Einrichtungen durchgeführt werden kann.



Auch für pflegebedürftige Menschen, deren physische und kognitive Fähigkeiten stark eingeschränkt sind, ist ein regelmäßiges moderates Training sinnvoll. Es kann noch vorhandene Potenziale erhalten und einer weiteren gesundheitlichen Verschlechterung entgegenwirken. Deshalb fördert die AOK mit dem Weiterbildungsangebot „moment! – motorisches und mentales Training für Menschen mit Demenz“ die Kooperation von Vereinssport und Pflegeeinrichtungen. Ziel dabei ist es, in möglichst vielen Einrichtungen moment!-Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und andere Interessierte zu initiieren. Entwickelt wurde das Programm von der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen und der Diakonie Hessen.



Weil Tanzen Spaß macht und außerdem die Gesundheit und insbesondere das psychische Wohlbefinden bis ins hohe Alter fördert, engagiert sich die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland für die Trainerausbildung „Rollator-Tanz“. Mit dem zweitägigen Weiterbildungsangebot des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes e. V. fördert die AOK die Teilhabe von Pflegebedürftigen an gesellschaftlichen Aktivitäten und trägt dazu bei, in Pflegeeinrichtungen emotionale und psychosoziale Impulse zu setzen. So können Seniorinnen und Senioren beim „Rollator-Tanz“ auf vielfältige Weise ihre körperliche und mentale Fitness durch Bewegung und soziale Kontakte stärken. Sowohl Pflege- und Betreuungskräfte in stationären und teilstationären Pflegeeinrichtungen als auch Mitarbeitende aus dem Sozialdienst können an der Weiterbildung teilnehmen.

## Betriebliche Gesundheitsförderung in der Pflege

Eine qualitativ hochwertige Versorgung von Pflegebedürftigen hängt eng mit den Arbeitsbedingungen in der Pflege zusammen. Denn sie bestimmen maßgeblich das Wohlbefinden und die Gesundheit der Pflegekräfte. Mit zahlreichen Angeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) unterstützt die AOK Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen dabei, den Arbeitsalltag in der Pflege gesünder zu gestalten.

Eines davon ist Care4Care. Das bundesweite, teils digitale Modellvorhaben, soll die physische und psychische Gesundheit von Pflegekräften stärken und ihre Arbeitszufriedenheit steigern. Mehrere Module vermitteln das Wissen zum gesunden Führen, Gestalten guter Arbeitsbedingungen und zum Verbessern des individuellen Gesundheitsverhaltens. Care4Care richtet sich an Führungs- und Pflegekräfte sowohl in Krankenhäusern als auch in stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen. Das Projekt wird vom AOK-Bundesverband und den AOKs finanziert und von mehreren Hochschulen wissenschaftlich begleitet.

Knapp **500** Pflegeprofis nutzten 2019  
Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung.





Um spezielles Wissen geht es im AOK-Seminar „Fit für die Pflegeschicht“. Dort erfahren Pflegekräfte wie es gelingen kann, einen Ausgleich zum Schichtsystem zu schaffen und sich zu regenerieren. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz der Pflegenden zu verbessern. Im Mittelpunkt des Seminars stehen Themen wie Ernährung, Schlaf und Bewegung. Der Fokus liegt aber auf der Stressbewältigung.

Komplett vorbereitete Mitarbeiterschulungen in den Bereichen Pflege, Prävention und Betriebliche Gesundheitsförderung bietet die Pflege-Mediathek der AOK. Führungs- und Pflegekräfte aus Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen finden dort praxisnahe Materialien zu den Themen Bewegungsförderung, Stressmanagement, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Die Inhalte sind von Expertinnen und Experten erstellt und nach Praxisbedürfnissen entwickelt.

Um Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Pflegeeinrichtungen zu stärken und zu fördern, würdigt die AOK gute und nachhaltige BGF-Ansätze mit dem Preis „Gesunde Pflege“. Der Preis wird jährlich an Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser vergeben. Der BGF-Preis Pflege für Rheinland-Pfalz/Saarland wird 2021 im Rahmen des Gesundheitspreises AOK-MehrWert ermittelt. Die regionalen Preisträger nehmen dann an der bundesweiten Auslobung 2022 teil.



# AOK-Angebote treffen den Nerv der Zeit



Die Anforderungen an die Gesundheitsförderung in Unternehmen verändern sich. Und die Angebote der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland verändern sich mit. Die Gesundheitskasse unterstützt Betriebe dabei, ihre gesundheitsfördernden Aktivitäten weiterzuentwickeln und ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen.

## Die Arbeitswelt

wird immer digitaler: Mobiles, schnelleres und komplexeres Arbeiten betrifft heute viele Beschäftigte. Dies bedeutet zugleich eine zunehmende, zumindest aber veränderte gesundheitliche Beanspruchung der Mitarbeitenden. Der demografische Wandel verstärkt diese Situation zusätzlich.

Mit der Vision „Gesunde Arbeit in gesunden Unternehmen“ investieren Unternehmen in die Gesundheit der Mitarbeitenden, damit diese den Anforderungen der neuen, sich stetig im Wandel befindlichen Arbeitswelt gewachsen sind. Eine höhere Stresstoleranz und Resilienz sowie körperliche Fitness der Beschäftigten werden für die Unternehmen in Zukunft immer wichtiger werden. Die Leitfrage lautet dabei: Was hält unsere Beschäftigten gesund und wie können wir das stärken? Sie ist auch die Grundlage für ein modernes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Dabei können Unternehmen auf die besondere Expertise der AOK auf diesem Gebiet zurückgreifen. Die Gesundheitskasse bietet Betrieben in jeder Entwicklungsphase ihre Unterstützung. So hilft sie denjenigen, die am Anfang stehen, zunächst ihre Situation zu analysieren. Um den Bedarf vor Ort zu ermitteln, setzt die AOK verschiedene Methoden ein, die von Expertenbefragungen über Arbeitsplatzbegehungen und Mitarbeiterbefragungen bis hin zur Auswertung von AOK-Routinedaten reichen.

An über **1.400** Standorten  
war die AOK 2019 mit ihren  
Projekten zu BGF aktiv.

Mehr  
als jede **3.** Person, die an  
einer AOK-Maßnahme teilnahm,  
war über 50 Jahre alt.



## Betriebe profitieren von Netzwerken

Ein Erfolgsfaktor für die Förderung des BGM in Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland ist die Vernetzung der Akteure. Bei AOK-Projekten kooperieren Betriebe jeder Unternehmensgröße. Die Gesundheitskasse bietet hierzu „Betriebsnachbarschaften“ an, bei denen zum Beispiel in einem Gewerbegebiet über alle teilnehmenden Unternehmen hinweg ein Projekt umgesetzt wird. In fast 50 Prozent der Kooperationen setzte die AOK das Projekt nicht allein um, sondern arbeitete unter anderem mit Unfallversicherungsträgern, Berufsgenossenschaften, der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Innungen und Kammern zusammen. An 27 Prozent der Projekte waren außerdem Betriebsärztinnen und -ärzte sowie niedergelassene Mediziner beteiligt.

Darüber hinaus legt die AOK bei ihren Projekten großen Wert auf Mitarbeiterbeteiligung. Bei jeder dritten Maßnahme setzt sie auf Gesundheitszirkel und Arbeitssituationsanalysen, um die Beschäftigten einzubeziehen. Insgesamt waren Beschäftigte an 184 Projekten direkt beteiligt.

In über 40 Prozent der Projekte im Berichtsjahr 2019 fanden sowohl verhältnis- als auch verhaltensbezogene Aktivitäten gleichzeitig statt. Um die Mitarbeitenden für ein gesundheitsförderliches Verhalten zu sensibilisieren, bot die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland insgesamt 1.383 Maßnahmen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ressourcenstärkung an. 534 Angebote zielten direkt darauf ab, das Arbeitsumfeld für die Beschäftigten gesundheitsförderlich zu gestalten. 181-mal fragten Unternehmen und Betriebe das Thema „Gesundes Führen“ an.

### BGF-Maßnahmen der AOK in Betrieben 2019

#### Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil

Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb	95
Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag	299
Stressbewältigung und Ressourcenstärkung	413
Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte	576

#### Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Stärkung psychosozialer Ressourcen	34
Verhältnisbezogene Suchtprävention im Betrieb	59
Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag	142
Bewegungsförderliche Umgebung	299

## AOK-MehrWert – der Gesundheitspreis für Unternehmen

Betriebe, die sich besonders in Sachen BGM engagieren, würdigt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland mit dem Gesundheitspreis für Unternehmen – dem AOK-MehrWert. Bewerben können sich alle Unternehmen, die BGM oder BGF bereits implementiert haben. Mit dem Hauptpreis werden erfolgreich umgesetzte Projekte honoriert, die das Thema Gesundheit in Unternehmen dauerhaft verankern. Dabei spielen der innovative Charakter des Projekts und die Kommunikation mit den Beschäftigten bei der Bewertung eine wichtige Rolle.

**182** Firmen haben sich bisher mit innovativen Ideen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am Gesundheitspreis für Unternehmen beteiligt.

Für den AOK-MehrWert 2021 können sich Unternehmen ab April 2021 bewerben.

Auch Ideen und Maßnahmen, die sich noch im Planungsstadium befinden, prämiert die AOK. Hierzu hat sie speziell die Kategorie „Ideenwettbewerb“ geschaffen.

Mithilfe der Sonderkategorie Pflege sollen zudem besondere Projekte in der Pflegebranche identifiziert werden. Indem sie solche gelungenen Maßnahmen zur Förderung der Mitarbeitergesundheit kommuniziert, will die AOK auch andere Einrichtungen dazu anregen.

Die drei Kategorien des AOK-MehrWertes:

1. Innovationspreis – Hauptpreis dotiert mit 5.000 Euro, regionaler Preis mit 3.000 Euro
2. Ideenpreis – dotiert mit 1.000 Euro
3. Sonderkategorie Branche Pflege

Voraussetzung für die Bewerbung ist, dass der Stammsitz oder eine Niederlassung des Unternehmens in Rheinland-Pfalz oder dem Saarland liegen. Ermittelt werden die Gewinner durch eine Jury aus Wirtschaft und Politik.

## Leuchtturm – Marienhaus Kliniken GmbH

Auch große Projekte beginnen mit kleinen Schritten. „Unser BGM-Projekt ist aus dem Wunsch heraus entstanden, konkret etwas für die Gesundheit der Beschäftigten zu tun. Der ‚kleine‘ Einstieg mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung hat dann einen Prozess initiiert“, berichtet Michaela Münch, Geschäftsbereichsleiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement/Arbeitsicherheit der Marienhaus Unternehmensgruppe. Die Gruppe mit 13.800 Beschäftigten betreibt unter anderem Kliniken in Rheinland-Pfalz, dem Saarland und Nordrhein-Westfalen.

Mit einem Gesundheitstag für Führungskräfte und Beschäftigte in 17 Kliniken startete die Unternehmensgruppe 2016 die Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Das Projekt besitze „Leuchtturmqualität“, lobte Sabine Bätzing-Lichtenthäler, rheinland-pfälzische Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, die als Schirmherrin den Gesundheitstag persönlich besuchte.

Ziel des Projekts war es, nach zwei Jahren ein ganzheitliches, systematisches BGM einzuführen, das sich auf alle 17 Kliniken anpassen und sich steuern lässt. Von der Analyse der gesundheitsrelevanten Unternehmensstrukturen über die Planung und Umsetzung konkreter Maßnahmen bis hin zur Evaluation und Mitarbeiterbefragung durchliefen die Kliniken den kompletten Projektzyklus. Die Mitarbeiterbefragung im Rahmen einer Bachelorarbeit ergab: „Die Beschäftigten wünschten sich mehrheitlich Bewegungsangebote, daher haben wir parallel zur Prozessanalyse das BGF-Projekt gestartet. So konnte der Prozess direkt spürbar gemacht werden“, so Münch. 61 Prozent der Befragten erkannten einen persönlichen Nutzen bei der Teilnahme an einem Angebot. Auch Mitarbeiterzufriedenheit und Motivation stiegen an.





**93** Prozent der befragten Beschäftigten würden Kolleginnen und Kollegen BGM-Angebote weiterempfehlen.

In der Folge berieten die AOK-Präventionsfachkräfte die Kliniken nicht nur zu den Gesundheitskursen, sondern auch zu ihren gesundheitsfördernden Strukturen, um jeweils passende Angebote einzuführen. Ein strategischer Lenkungsreis, bestehend aus Vertretungen der Unternehmensgruppe, der AOK und der BGW, koordinierte das Projekt. In jeder Klinik gab es zudem einen operativen Steuerkreis. Um die Projektleitenden in den einzelnen Kliniken bei der nachhaltigen Integration des BGM zu unterstützen, qualifizierte die BGW diese zu betrieblichen BGM-Koordinatorinnen und -Koordinatoren.

Die hohe Teilnehmerzahl bei der Abschlussveranstaltung mit dem Motto „Betriebliches Gesundheitsmanagement: Spannungsfeld Politik – Unternehmen – Führungskräfte“ verstetigte den Erfolg des Projekts. „Zum Ende des BGM-Projekts streben drei Krankenhäuser die Zertifizierung ‚Gesundes Unternehmen‘ mit uns an. Das heißt, dass sie die Voraussetzungen dafür erfüllen“, erklärt Anette Steinmetz, Koordinatorin Gesundheitsförderung bei der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Nun will auch die Deutsche Rentenversicherung dem Netzwerk beitreten.

## #NextLevel BGM digital arbeiten, digital gesund bleiben!

Wie BGM die Herausforderungen, die für Mitarbeitende durch die Digitalisierung entstehen, meistern kann, war das Thema des ersten BGM-Kongresses mit dem Titel „#NextLevel BGM“ der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland im Herbst 2019. Rund 500 Expertinnen und Experten aus Politik, Arbeitswelt, Forschung und Gesellschaft tauschten sich in der Mainz 05 Arena dazu aus. Die Gesundheitskasse hat den Ort für den Kongress nicht zufällig gewählt. Vor 550 Jahren hatte dort Johannes Gutenberg den Buchdruck erfunden – ein ähnlich revolutionärer Schub für die Menschheit wie heute die Digitalisierung.

„Als Gutenberg den Buchdruck erfand, hatten viele Angst vor der neuen Möglichkeit der schnellen Informationsverbreitung. Man muss jedoch in jeder Veränderung die Chancen erkennen, die die Menschen weiterbringen“, erklärte Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, in ihrer Eröffnungsrede. Die sich wandelnde Arbeitswelt stelle Unternehmen immer wieder vor Herausforderungen. „Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende sind entscheidende Erfolgsfaktoren für ihr Unternehmen. Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement kann diese Faktoren positiv beeinflussen und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten steigern“, betonte Niemeyer. Auch für die rheinland-pfälzische Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement eine wunderbare Ergänzung, um künftig die Gesundheitsversorgung in der Fläche sicherzustellen.

„Die Digitalisierung wird uns in vielen Bereichen helfen. Aber wir brauchen immer Menschen, die anderen Menschen helfen und die passenden Produkte vermitteln können“, unterstrich Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstands der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland.

Ähnlich positiv sieht die Digitalisierung der Hauptgeschäftsführer des Arbeitgeberverbandes Chemie Rheinland-Pfalz und alternierender Verwaltungsratsvorsitzender der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland,



**„Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende sind entscheidende Erfolgsfaktoren für Unternehmen.“**

Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland



Dr. Bernd Vogler. In seinem Beitrag wies er jedoch die Kongressteilnehmenden auf die Notwendigkeit hin, die Beschäftigten verstärkt für die Digitalisierung fit zu machen und sie weiterzubilden.

Dass die Digitalisierung zu einer Überforderung der Menschen führen könnte, mahnte der Arzt, Komiker und TV-Moderator Dr. Eckart von Hirschhausen. Obwohl die Menschen noch nie so gesund waren und so lange lebten wie heute, sehe er überall nur selbst gemachten Stress. Hier sah er die Führungskräfte der Unternehmen in der Pflicht. Eine gute Vorbildfunktion würde sich auch auf die Mitarbeitenden auswirken. „Machen Sie die Fahrstühle langsamer, dann nehmen die Leute von allein die Treppe“, schlug der Mediziner mit einem Augenzwinkern vor.

Ziel des ganztägigen Kongresses war es, eine Plattform zum Austausch für die Unternehmen zu schaffen und das Netzwerken zu stärken. Über BGM-Konzepte für das eigene Unternehmen nachzudenken sowie die Expertensicht mit den verschiedenen Blickwinkeln zu reflektieren, gelingt im Austausch besser, so das Fazit der Teilnehmenden.



# Im Kursangebot ist für jeden etwas dabei



Ob Ernährungsbewusstsein, Familiengesundheit, Stressbewältigung oder Fitnesstraining – mit über 800 qualitätsgeprüften Präventionsmaßnahmen bot die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse ihren Versicherten 2019 eine große Kurspalette an.

**Mit ihren** kostenfreien Gesundheitskursen motiviert die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland ihre Versicherten, sich gesundheitsbewusst zu verhalten, und unterstützt sie dabei, fit zu bleiben. So haben sich zwei Drittel der Versicherten, die im Jahr 2019 an einer Präventionsmaßnahme der AOK teilnahmen, für ein Programm aus dem Bereich „Fitness und Bewegung“ entschieden. Dieses Themenfeld war mit Abstand am häufigsten nachgefragt. An zweiter Stelle folgten Ernährungs- und Entspannungskurse, die jeweils 17 Prozent der Versicherten ansprachen. Daneben bietet die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland zusätzlich die Möglichkeit, sich die Kosten für qualitätsgeprüfte Kurse anderer Anbieter erstatten zu lassen. Davon machte 2019 knapp die Hälfte der Versicherten Gebrauch.

Mit dem AOK-Functional-Training können Teilnehmende ihre Kraft und Ausdauer effektiv ausbauen. Das Programm enthält Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Bändern, Hanteln oder Stangen und lässt sich auch als Outdoor-Training zu jeder Jahreszeit anwenden. Um gesunde und nährstoffreiche Zutaten geht es im AOK-Premiumkurs „SuperFood“. Hier erfahren Teilnehmende, was sich hinter den exotischen Begriffen wie Matcha, Chia oder Goji verbirgt. Mit aktuellen Rezepten probieren sie gleich aus, wie sich solche Zutaten in der Küche einsetzen lassen. Darüber hinaus hält die AOK viele Angebote rund um die Gesundheit für junge Familien bereit. Um den Eltern die Teilnahme zu erleichtern, sind einige davon auch als Online-Seminare konzipiert. Neu dazugekommen sind Themen wie Essen und Trinken in Schwangerschaft und Stillzeit und Babykost.

2019 nahmen **10.723**  
AOK-Versicherte an Angeboten  
der Individualprävention teil.

Jede fünfte Person, die einen  
Gesundheitskurs besuchte,  
war jünger als **30** Jahre.

# Engagement für mehr Teilhabe



Selbsthilfearbeit hilft den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen, ihre individuelle Situation besser zu bewältigen und eine höhere Lebensqualität zu erreichen. Deshalb unterstützt die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland seit vielen Jahren Strukturen und Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe.

**Die AOK** Rheinland-Pfalz/Saarland stellt für Projekte und Strukturen der Selbsthilfe Fördermittel zur Verfügung. Von den 151 Projekten, die die AOK 2019 gefördert hat, stellten diejenigen der Selbsthilfegruppen mit 92 die Mehrheit. 44 davon waren von Selbsthilfeorganisationen und 15 von Kontaktstellen.

Um Menschen mit Lernschwierigkeiten die gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, finanziert die AOK Informationsmaterial in Leichter Sprache. Dazu zählen Broschüren über Selbsthilfvereine und eine digitale Bildergalerie. Dort sind gezeichnete Bilder zu finden, die Texte in Leichter Sprache zusätzlich erklären. „Glück und Gesundheit – zwei starke Partner“ war das Motto der beiden Veranstaltungen „Selbsthilfe im Dialog“ in Ludwigshafen und Trier, zu denen die AOK und der Paritätische Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland Ende 2019 gemeinsam eingeladen haben. Bei Impulsvorträgen, Diskussionsrunden und Kreativ-Workshops erfuhren die rund 180 Teilnehmenden aus der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, wie Menschen es schaffen, ihren Chancens Blick zu stärken und mehr Humor in ihr Leben zu lassen.

Damit die Arbeit der Selbsthilfe bekannter wird und um den Dialog zwischen den Akteuren zu fördern, gibt die AOK den Selbsthilfe-Newsletter „inKontakt“ heraus. Der Regionalteil für Rheinland-Pfalz und das Saarland berichtet viermal im Jahr über aktuelle Projekte und Veranstaltungen vor Ort, informiert über Angebote der AOK und erläutert die Fördermöglichkeiten. Zu abonnieren ist der kostenlose Newsletter über [www.aok-inkontakt.de/abo.html](http://www.aok-inkontakt.de/abo.html).

2019 stellte die  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
rund **1,33** Millionen Euro  
für die Selbsthilfearbeit zur Verfügung.



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

*Familie ist ...*

**... füreinander da zu sein.**

Darum leisten wir gerne mehr für Familien

Jetzt mehr entdecken!

[aok.de/rps/familie-ist](https://aok.de/rps/familie-ist)