



📅 September 2023



Sehr geehrte und liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

wir sind in diesem Jahr bereits sehr aktiv gewesen. Wir teilen unsere Ideen stetig über unsere Website und über unseren LinkedIn-Account, daher möchten wir Sie einladen uns auf diesen Wegen zu folgen. Unterstützen Sie gern unsere Ideen und fachlichen Artikel sowie Interviews, Tipps uvm..

Wussten Sie schon, dass wir neben einem wissenschaftlichen Beirat einen studentischen Beirat etabliert haben, welche uns unterstützen fachkundige Gesundheitstipps zu entwerfen und unsere Ideen mit Ihrer Expertise betrachten. Dafür möchten wir uns in aller Form bedanken und Sie begrüßen sich die Ausarbeitungen anzuschauen: <https://www.dngfk.de/dokumente/>

Zudem ist die Arbeit der AG's wieder aufgenommen worden und erfreut sich sowohl an der Beteiligung innerhalb unseres Netzes als auch extern durch Expert:innen und Interessierte. Wir freuen uns über den weiteren Austausch! Sie kennen unsere AG's noch nicht? [Dann schauen Sie gerne auf unsere Website.](#) Wir möchten Sie zudem um Ihre Unterstützung zu einer erweiterten Mitgliedsakquise bitten. Aus diesem Grund haben wir die Kampagne „Mitglieder werben Mitglieder“ ins Leben gerufen. Argumente Für und Wider sowie weitere interessante Informationen für (Noch-)Nicht-Mitglieder und Interessierte finden Sie auf unserer [Website](#) oder unseren [Social Media Accounts](#). Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, zögern Sie bitte nicht, unsere [Geschäftsstelle](#) zu kontaktieren.

Wir freuen und bedanken uns über und für Ihr Interesse und Mitwirken!



Mit Stolz möchten wir Sie einladen, sich den 24. und 25. Oktober 2023 freizuhalten, um an unserer nächsten Netzwerkveranstaltung teilzunehmen!



Save the date!

zweites
**Netzwerk
Treffen**



24./25.10.2023

Die Veranstaltung findet zu dem Thema „Arbeit 4.0“ statt. Es sind verschiedene Vorträge von interessanten Referent:innen, spannende Diskussionen und eine „etwas andere“ Ausschreibung geplant. Außerdem wird die Mitgliederversammlung stattfinden!

Seien Sie gespannt!

*Ihr Team des Deutschen Netzes
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e. V.*

Weitere Informationen finden Sie in diesem Newsletter! Seien Sie dabei – wir freuen uns!

„Vernetzt sein – Netzwerk leben!“

*Blieben Sie gesund,
der gesamte Vorstand und die Geschäftsstelle des DNGfK*



Meldungen aus dem Netz

Programm und Anmeldung Netzwerkveranstaltung

24.-25. 10.2023

Es ist wieder soweit. Unter dem Thema "Arbeit 4.0" wollen wir uns mit Interessierten, Mitgliedern und Expert:innen treffen und kreative Ideen austauschen, neue Ansätze kennenlernen, bestehende Kooperationen vertiefen und neue Kontakte knüpfen! Dazu laden wir Sie herzlich zu unserem [zweiten Netzwerktreffen](#) nach Hannover ein. Das Deutsche Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK) ist am 24.-25.10.2023 Gastgeber einer Netzwerkveranstaltung, zu der bestehende und potentielle Mitglieder und Interessierte herzlich eingeladen sind. Lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen, netzwerken Sie mit uns und gewinnen Sie [neue Impulse](#) aus unseren [spannenden Vorträgen](#), [fachlichen Diskussionen](#) und von Best-Practice-Beispielen aus dem DNGfK. Experten wie Herr Dr. h. c. Hildebrandt und Herr Prof. Rathmann referieren zur Weiterentwicklung der [Krankenhausreform](#) und der [Organisationalen Gesundheitskompetenz](#) im Gesundheitswesen. Impulse sollen unter anderem auch durch die Vorträge von Herrn Prof. Nürnberg und Herrn Dipl.-Med. Haberecht entstehen, welche sich intensiv mit [New Work](#) in Gesundheitseinrichtungen beschäftigen. Frau B.A. Gräbe als aktuelle Geschäftsleiterin wird gemeinsam mit dem Vorstandsvorsitzenden Herr Dipl.-Med. Haberecht ein neues [Fortbildungsprogramm](#) rund um das Thema [BGM](#) vorstellen. Freuen Sie sich auf diese Vorträge und Betrachtungen und auf weitere spannende Impulse und Einblicke, diskutieren Sie über fachspezifische Fragen mit uns in einer [Talkrunde](#) und freuen Sie sich auf spannende [Workshops](#) zu den Themen New Work, BGM und Gesundheitsbildung/-kompetenz.

- Wann? Am 24.-25.10.2023
- Wo? In MERCURE Hotel Hannover Mitte, Postkamp 10, 30259 Hannover
- Was? Netzwerken und Austauschen mit anderen Mitgliedern und externen und internen Gesundheitsexperten
- Anmeldung? Melden Sie sich gerne unter info@dngfk.de bis zum 29.09.2023 an! Zimmer sind für Sie vom 23.10.-25.10.2023 reserviert.

Das [Anmeldeformular](#) finden Sie auf unserer Webseite.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG DNGfK

Am 24.10.2023 findet unsere Mitgliederversammlung des Deutschen Netzes Gesundheitsfördernder Krankenhäuser statt. Alle Informationen erhalten Sie als Mitglied per E-Mail oder auf postalischem Wege.



Programm ^{zweites}Netzwerktreffen DNGfK

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V.
Symposium „Arbeit 4.0“ am 24.-25. Oktober 2023 | ab 13:00 Uhr CET

Dienstag, 24. Oktober 2023		
Vorträge	Referenten	Zeit
Come Together		13:00 - 13:30
Tagungsbegrüßung	Dipl.-Med. Olaf Haberecht	13:30-13:40
Wie aus der Krankenhausreform und dem Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) ein Business Modell für Gesundheitsfördernde Krankenhäuser werden kann inkl. Diskussionsrunde	Dr. h. c. H. Hildebrandt	13:40 - 14:25
Freund, Feind oder friedvolle Koexistenz? Organisationale Gesundheitskompetenz und Qualitätsmanagement im GW	Prof. K. Rathmann	14:25- 14:55
Patientenorientierung als struktureller Prozess	I. Krahn	14:55 – 15:15
Erholungspause		15:15-15:35
Ist-Analyse Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen	O. Simon	15:35 - 15:55
Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit im Setting Krankenhaus	B.A. L. Gräbe	15:55 - 16:15
BGM - ein Vorteil für Gesundheitsfördernde Einrichtungen und ein Lösungsweg für New Work	Prof. V. Nürnberg	16:15- 16:45
BGM-Fortbildung DNGfK	Dipl.-Med. O. Haberecht,	16:45-17:05
Mitgliederversammlung	DNGfK Mitglieder	17:05 - 19:00
Abendessen und gemeinsame Diskussionen		ab 19:30
Mittwoch, 25. Oktober 2023		
Arbeit 4.0 in Gesundheitseinrichtungen	O. Schmitz	09:00 - 09:40
PurposeMedizin: Nachhaltige Medizin- Die neue Generation	Dr.med.M.Volker	09:40-10:00
Gesundes Führen	D. Scheurlen	10:00 - 10:30





Gesunde Kommune		M. Weber	10:30 – 11:00
Erholungspause			11:00-11:20
Das DNGfK aktuell- Best-Practice-Beispiel und Ausblick		S. Lehotzki/ O. Simon/Bath	11:20 - 12:10
Talkrunde : Das DNGfK –durch das GVSG und die Krankenhausreform auf dem Weg zu einer neuen Blüte? Prof. Schröer, Prof. Rathmann, Prof. Nürnberg, Dipl.-Inf., MPH A. Jonietz		DM Haberecht	12:10 -13:00
Mittagspause			13:00 - 13:45
Workshop	New Work	V. Nürnberg, Impulsreferat Dipl.-Med. O. Haberecht	13:45-14:30
	BGM	F. Klingler, Impulsreferat Prof. Dr. A. Schröer	13:45-14:30
	Gesundheitsbildung/ -kompetenz	Dipl.-Inf., MPH A. Jonietz Impulsreferat Prof. Rathmann	13:45-14:30
Workshop-Bericht			14:30 - 14:50
Hannover'sche Erklärung -Entwurf		Dipl.-Med. O. Haberecht	14:50 – 15:30

Referentenverzeichnis

B.Sc. T. Bath

Gesundheitswissenschaftlerin

B.A. L. Gräbe

Geschäftsstellenleitung DNGfK e.V., Gesundheitsmanagerin

Dipl.-Med. O. Haberecht

Vorstandsvorsitzender DNGfK, Facharzt für Innere Medizin, Sportmediziner, Präventivmediziner der DGPR

Dr. h. c. H. Hildebrandt

Vorstandsmitglied DNGfK, Vorstandsvorsitzender der OptiMedis AG, Co-Vorsitzender der Gesundheitspolitischen Kommission der Heinrich-Böll-Stiftung, Apotheker, Gesundheitswissenschaftler



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services



DNGfK Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen e.V.

📍 Dipl.-Inf., MPH A. Jonietz

Geschäftsführer "Was hab' ich?" gGmbH, Geschäftsführer Netzmanufaktur GmbH,
Gesundheitswissenschaftler und Informatiker

📍 F. Klingler

Leiter Referat Betriebliche Gesundheitsförderung IKK classic

📍 I. Krahn

Netzwerkkoordinatorin Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im
Gesundheitswesen (Netzwerk SPIG)

📍 S. Lehotzki

Geschäftsführer Klinikum Aschaffenburg-Alzenau, Mitglied DNGfK

📍 Prof. Dr. V. Nürnberg

Partner BearingPoint, Professor, Gutachter Gemeinsamer Bundesausschuss

📍 D. Scheurien

c/o DS Leadership, berufundfamilie Service GmbH

📍 O. Schmitz

Geschäftsführer berufundfamilie Service GmbH

📍 Hon.-Prof. Dr. A. Schröder

Hochschulprofessor in Neubrandenburg, Wirtschaftswissenschaftler

📍 O. Simon

Geschäftsstellenleiterin Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-
Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt und Thüringen

📍 Dr. med. M. Völker

Vorsitzender Junge Ärztinnen und Ärzte im Hartmannbund, Anästhesist/ Intensivmediziner

📍 M. Weber

Leiterin Fachbereich Gesund leben und arbeiten; Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-
Anhalt e.V.

BGM-Fortbildung

Das Fortbildungssystem entstand vor dem Hintergrund vorherrschender Problematiken innerhalb des Gesundheitswesens, welche in einem gemeinsamen Projekt mit der IKK classic herausgefiltert wurden. Das Fortbildungssystem wurde in Kooperation des DNGfK und der IKK classic gemeinsam entwickelt und enthält spannende theoretische Impulse sowie praktische Anwendungen und eine Betreuung innerhalb der direkten Umsetzung in den Gesundheitseinrichtungen. Im Jahr 2024 werden die Führungsebene sowie Vertreter:innen des Betriebsrates und im Jahr 2025 Pflegekräfte, das mittlere medizinische Personal und Ärzt:innen gezielt geschult. Nähere Informationen erhalten Sie sowohl auf unserem Symposium als auch in naher Zukunft. Seien Sie gespannt!



BGM-Fortbildung



BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM



Innerhalb des praxisnahen Fortbildungssystems wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt. Dabei werden im ersten Jahr die Führungsebene sowie die Vertreter:innen des Betriebsrates und im zweiten Jahr die Pflegekräfte, mittleres medizinisches Personal und Ärzt:innen gezielt geschult und in der Umsetzung innerhalb der Gesundheitseinrichtungen betreut.

Warum?

- Fehlende Kenntnisse der Mitarbeitenden im Bereich Gesundheitsförderung
- Fehlende Rahmenbedingungen
- Demografischer Wandel und Generationsdiskussion
- Zunahme Digitalisierung



Wie? Führungsebene & Betriebsräte

Jedes Modul wird durch Diskussionen, Flex- oder Aktivmodule ergänzt. An die Module schließt sich eine Implementierung- und Betreuungsphase an.

- **Modul 1: Grundlagen BGM:**

Vermittlung grundlegender Inhalte bspw. welche Bereiche zum BGM zählen sowie welcher Nutzen daraus gezogen werden kann. Während des Aktiv-Moduls erfolgt die Erstellung einer Maßnahmenplanung und das Zusammentragen bereits umgesetzter Maßnahmen.

- **Modul 2: Schaffung betrieblicher Rahmenbedingungen:**

Übersicht der rechtlichen Grundlagen, Erläuterung notwendiger Akteure und Rahmenbedingungen für die Verhältnisprävention sowie Durchführung einer Ist-Analyse zu bestehenden betrieblichen Gegebenheiten und Konkretisierung eigener Maßnahmen.

- **Flexmodul: Digitale Transformation:**

Vermittlung der Möglichkeiten und Voraussetzungen einer digitalen Arbeitswelt sowie das Bestimmen der Bedürfnisse innerhalb der Zielgruppe.

- **Modul 3: Gesundes Führen:**

Erarbeitung von Kommunikationsstrategien, Dimensionen der Selbst- und Fremdführung sowie generationsgerechtes Führen und Förderung der Partizipation.

- **Flexmodul: Risikofaktoren:**

Überblick und Sensibilisierung verschiedener Risikofaktoren (Stress und psychosozialer Belastung, Sucht und Krisen, Bewegungsmangel, etc.). Erarbeitung eines Stress- und Ressourcenmanagements.

- **Modul 4: Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil:**

Bezug zu New Work und Arbeit 4.0. inklusive Schärfung des Fokus für Work-Life-Balance, Wertewandel sowie Generationsdiskussion. Rahmenbedingungen schaffen durch Organisationsstrukturen.

- **Modul 5: Best- und Bad-Practice-Beispiele:**

Vermittlung theoretischer Inhalte sowie kritische Betrachtung der Best-/Bad-Practice Beispiele.

Was?

- Schulungen und Workshops in verschiedenen aufeinander aufbauenden Modulen, welche einen theoretischen und aktiven Part enthalten und die Implementierung unterstützen
- Aufarbeitung der Inhalte und Diskussionen sowie Untermauerung durch Best- und Bad-Practice-Beispiele
- Zusammenfassung aller Aspekte innerhalb eines Handbuchs



Vorteile

- Rahmenbedingungen schaffen
- Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- Mitarbeitenden Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Gesundheitsbildung fördern
- individuelles Wohlbefinden steigern
- Nachhaltigkeit leben



BGM-FORTBILDUNGSSYSTEM



Innerhalb des praxisnahen Fortbildungssystems wird der Fokus auf Verhaltens- und Verhältnisprävention gelegt. Dabei werden im ersten Jahr die Führungsebene sowie die Vertreter:innen des Betriebsrates und im zweiten Jahr die Pflegekräfte, mittleres medizinisches Personal und Ärzt:innen gezielt geschult und in der Umsetzung innerhalb der Gesundheitseinrichtungen betreut.

Warum?

- Fehlende Kenntnisse der Mitarbeitenden im Bereich Gesundheitsförderung
- Fehlende Rahmenbedingungen
- Demografischer Wandel und Generationsdiskussion
- Zunahme Digitalisierung



Wie? Pflegekräfte & weitere Beschäftigte

Jedes Modul wird durch Diskussionen, Flex- oder Aktivmodule ergänzt. An die Module schließt sich eine Implementierung- und Betreuungsphase an.

- **Modul 1: Grundlagen BGM:**

Vermittlung grundlegender Inhalte bspw. welche Bereiche zum BGM zählen sowie welcher Nutzen daraus gezogen werden kann. Während des Aktiv-Moduls erfolgt die Erstellung einer Maßnahmenplanung und das Zusammentragen bereits umgesetzter Maßnahmen.

- **Modul 2: Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil:**

Bezug zu New Work und Arbeit 4.0. inklusive Schärfung des Fokus für Work-Life-Balance, Wertewandel sowie Generationsdiskussion. Rahmenbedingungen schaffen durch Organisationsstrukturen und Entlastungshilfen.

- **Module 2A-E: Risikofaktoren: Bewegung und Ernährung/ Risikofaktoren: Stress und psychosoziale Belastungen/ Kommunikationsstrategien/ Gesundheitsvorsorge, Sucht und Krisenmanagement/ Selbst und Ressourcenmanagement**

Vermittlung theoretischer Inhalte sowie Ursachen und Folgen. Beispiele organisationale Betreuung/ individuelle Anwendung, um den jeweiligen Problematiken entgegenzuwirken. Übermittlung und Anwendung verschiedener Prinzipien und Strategien. Vorstellung möglicher Kooperations- und Entlastungspartner.

Was?

- Schulungen und Workshops in verschiedenen aufeinander aufbauenden Modulen, welche einen theoretischen und aktiven Part enthalten und die Implementierung unterstützen
- Aufarbeitung der Inhalte und Diskussionen sowie Untermauerung durch Best- und Bad-Practice-Beispiele
- Zusammenfassung aller Aspekte innerhalb eines Handbuchs



Vorteile

- Rahmenbedingungen schaffen
- Fluktuation begegnen
- Mitarbeitendenzufriedenheit steigern
- Mitarbeitenden Gesundheit stärken
- Image verbessern
- Gesundheitsbildung fördern
- individuelles Wohlbefinden steigern
- Nachhaltigkeit leben



Kooperationen

Kooperation Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (Netzwerk SPiG)

Gesundheitsförderung, wie sie sich die Mitgliedskliniken des Netzes gesundheitsfördernder Krankenhäuser auf die Fahne geschrieben haben, bedeutet vor allem die Stärkung von Ressourcen (im Unterschied zur Reduktion von Risiken, was in der Prävention Priorität hat). Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Bewältigungsressource für kranke Menschen. Zu den gesundheitsfördernden Aktivitäten von Krankenhäusern gehört es also auch, die Nutzung dieser Ressource verfügbar zu machen und dazu mit Selbsthilfegruppen zusammenzuarbeiten.

Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und stationären Versorgungsbereichen kann auf eine lange Tradition zurückblicken, war jedoch meist punktuell und nur auf das besondere Engagement einzelner Krankenhausmitarbeiter:innen oder Selbsthilfegruppen zurückzuführen (Werner et al. 2006).

Entstehung des Konzepts der Selbsthilfefreundlichkeit

Eine Studie mit verschiedenen Selbsthilfegruppen zu deren Wünschen nach Kooperation mit Kliniken (Trojan et al. 2004) bildete die Grundlage für die Definition von Qualitätskriterien für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenhäusern (Bobzien et al. 2008). Es folgten weitere Modellprojekte in den Bereichen ambulante Arztpraxen, Öffentlicher Gesundheitsdienst und Reha-Kliniken, welche die Basis für das spätere fachlich-systematische Qualitätskonzept „Selbsthilfefreundlichkeit“ bildeten (Nickel et al. 2017). Das Konzept beschreibt praxisnah, wie Kooperationen zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Gesundheitseinrichtungen strukturiert aufgebaut, systematisch gestaltet und dauerhaft implementiert werden können (Trojan et al. 2012). Dabei berücksichtigt es sowohl die organisationspezifischen Anforderungen von Krankenhäusern als auch die der Selbsthilfe.

Die Qualitätskriterien der Selbsthilfefreundlichkeit

Im Rahmen der Projekte wurden von Akteuren der Selbsthilfe zusammen mit Vertreter:innen aus verschiedenen Gesundheitseinrichtungen Qualitätskriterien für Selbsthilfefreundlichkeit entwickelt:

- Den Selbsthilfegruppen wird die Selbstdarstellung ermöglicht.



- Auf Teilnahmemöglichkeit an Selbsthilfegruppen wird regelhaft und persönlich hingewiesen.
- Die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen in der Gesundheitseinrichtung wird unterstützt.
- Eine Ansprechperson für Selbsthilfe ist benannt.
- Die Mitarbeiter:in der Gesundheitseinrichtung werden zum Thema Selbsthilfe qualifiziert.
- Vertreter:innen der Selbsthilfe arbeiten in relevanten Gremien der Gesundheitseinrichtung mit.
- Die Kooperation ist durch konkrete Vereinbarungen formal beschlossen und dokumentiert.

Das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ (SPiG)

2009 wurde das bundesweite Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ (SPiG) gegründet (www.selbsthilfefreundlichkeit.de), um die Verbreitung des Selbsthilfefreundlichkeits-Konzepts systematisch vorantreiben zu können. Seit 2020 wird SPiG als (fünfte) Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) geführt. Aktuell verzeichnet das Netzwerk 440 aktive Mitglieder, davon 104 Selbsthilfekontaktstellen, 70 Krankenhäuser, 40 Rehabilitationskliniken, 5 Arztnetze/Ambulanter Praxen und 155 Selbsthilfegruppen/-organisationen sowie Einzelpersonen. Kernelement der Netzwerkarbeit ist die Verbreitung und Implementierung des Selbsthilfefreundlichkeitskonzepts. Die Mitgliedschaft im Netzwerk ist kostenfrei.

Auszeichnung „selbsthilfefreundlich“ für Krankenhäuser

Die Auszeichnung „selbsthilfefreundlich“ vergibt das Netzwerk SPiG an Gesundheitseinrichtungen, die die oben genannten Qualitätskriterien erfolgreich umsetzen. Mit der Auszeichnung zeigt die Gesundheitseinrichtung, dass sie ihr ärztliches und pflegerisches Handeln um das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert hat und den Kontakt zwischen Patient:innen und der Selbsthilfe nachhaltig fördert. Die Auszeichnung besteht in Form einer Urkunde und des Logos „Ausgezeichnet“, – auf Wunsch übergeben durch ein Mitglied des Netzwerks im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung. 19 Rehakliniken und 30 Krankenhäuser wurden bisher von SPiG ausgezeichnet – acht Krankenhäuser bereits zum fünften und 10 Einrichtungen zum vierten Mal. Die Auszeichnung ist seit 2018 für drei Jahre gültig.

Foto von der Auszeichnungsfeier der Haßberg-Kliniken 2023



Foto von unserem Kooperationspartner SPiG, u.a. mit Wilhelm Schneider, Landrat des Landkreises Haßberge, Vorsitzender des Verwaltungsrates der Haßberg-Kliniken, Ines Krahn, Geschäftsführung, Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, Sabine Dittmar, Mitglied im Deutschen Bundestag, Parlamentarische Staatssekretärin für Gesundheit, die Selbsthilfebeauftragte der Haßberg-Kliniken Natalja Kruppa

Bilanz und Perspektiven

Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass das Konzept der Selbsthilfefreundlichkeit akzeptiert wird, umsetzbar ist und für alle Beteiligten zu mehr Qualität und Zufriedenheit führt:

- die Patient:innenzufriedenheit und Behandlungsergebnisse können verbessert werden,
- die Patient:innenorientierung rückt unter Berücksichtigung der Präferenzen von Betroffenen verstärkt in den Vordergrund,
- die Einrichtungen haben durch Mitgliedschaft im Netzwerk und besonders durch die Auszeichnung ein vorteilhaftes Qualitätsargument im Wettbewerb.

Für „Gesundheitsfördernde Krankenhäuser“ sind die (kostenlose) Mitgliedschaft im Netzwerk, Umsetzung von Selbsthilfefreundlichkeit und insbesondere die Auszeichnung, „ausgezeichnete“ Möglichkeiten, ihr Engagement für patientenorientierte Gesundheitsförderung zu praktizieren und nach außen hin sichtbar zu machen.

Antragsformulare auf Mitgliedschaft: Ines Krahn, Netzwerkkoordinatorin

- Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (Netzwerk SPiG), Scharfstraße 17; 14169 Berlin
 - Tel.: 030 92 10 06 48 0



- E-Mail: info@selbsthilfefreundlichkeit.de; krahn@selbsthilfefreundlichkeit.de
- Homepage: www.selbsthilfefreundlichkeit.de
- Social Media: <https://www.facebook.com/selbsthilfefreundlichkeit>

Extern: Mithilfe erwünscht

Das Institut für Beschäftigung und Employability IBE an der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft in Ludwigshafen hat ein neues Forschungsprojekt zur Basisarbeit aufgesetzt. Ziel ist es, die Situation von Beschäftigten, die Tätigkeiten ausüben, für die es keiner formalen Ausbildung bedarf und die in vergleichsweise kurzer Zeit angelernt werden können (auch als Helfertätigkeiten oder Einfacharbeit bezeichnet) besser verstehen und bewerten zu können. Darauf aufbauend werden zukunftsweisende Konzepte und Empfehlungen für Unternehmen abgeleitet werden. Dabei interessiert auch, inwieweit die Corona-Pandemie diese Tätigkeiten beeinflusst hat.

Basic Worker stellen ein Fünftel der Erwerbsbevölkerung und spielen dennoch in Forschungsprojekten in der Regel nur eine untergeordnete Rolle, während das Augenmerk vielfach auf hoch bzw. höher Qualifizierten liegt. Gerade die im Zuge der Corona-Krise aufgekommenen Diskussionen um die Wertschätzung und die Arbeitsbedingungen in Bezug auf zahlreiche Berufsbilder, in denen sich viele Basic Worker finden, zeigen jedoch, dass hier schon länger eine nicht zu unterschätzende Unzufriedenheit herrscht. Es ist daher für die gesellschaftliche Stabilität unerlässlich, alle Bevölkerungs- und Erwerbsgruppen gleichermaßen in den Blick zu nehmen und für angemessene Arbeits- und Lebensbedingungen, aber auch Förderung und Wertschätzung zu sorgen. Dieses Vorhaben verfolgt die Absicht, diese bestehende Lücke zu schließen.

Prof. Dr. Jutta Rump und ihr Team werden dazu **qualitative Interviews** führen – **pro Organisation mit je einem / einer Basisarbeitenden und deren direkter Führungskraft und dazu mit jemandem aus der Geschäftsführung bzw. Personalfunktion sowie ggf. Betriebs- oder Personalrat**. Für die Interviews sind **ca. 30 – 60 Minuten in einem Online-Format** vorgesehen. Die Anonymität ist natürlich jederzeit gewährleistet.

Interviewreihe in je 3 Unternehmen aus 4 Branchen (Gesundheitswirtschaft, Garten- und Landschaftsbau, haushaltsnahe Dienstleistungen, Hotel- und Gaststättengewerbe)	
4 Interviews pro Unternehmen (Unternehmensleitung, Betriebsrat, HR, Basic Worker)	
Interviewdauer ca. 30-60 Minuten (virtuell)	
Interviewzeitraum April bis Oktober 2023	Gewährleistung von Anonymität und Datenschutz



Für alle teilnehmenden Organisationen besteht die Möglichkeit, ihre Beteiligung an dem Forschungsprojekt im Rahmen ihrer eigenen Öffentlichkeitsarbeit zu nutzen oder zu einem späteren Zeitpunkt an der Publikation der Forschungsergebnisse mitzuwirken. Zudem erhält jede:r Interviewpartner:in eine in Kürze erscheinende Broschüre des Instituts für Beschäftigung und Employability IBE, die erste Erkenntnisse zum Thema Basisarbeit anschaulich darstellt und beispielsweise der internen Kommunikation dienen kann. Das Projektteam kann dazu entsprechende Umsetzungshinweise geben.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie das Projekt unterstützen und sich mit geeigneten Personen an den Interviews beteiligen würden.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre im Link: https://www.ibe-ludwigshafen.de/portfolio/basisarbeit_broschuere/.

Für Mitglieder und Interessierte

Gesundes Trinken

„Auf Ihr Wohl!“ – Dieser traditionelle Trinkspruch hält eine wesentliche Aussage zum Thema Ernährung fest: Was und wie viel Sie trinken, ist für Ihre Gesundheit genauso wichtig wie die Art und Menge des Essens.“ (Willet & Skerrett, 2022, S.189)

Um die eigene Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, gibt es verschiedene Ansatzpunkte. So kann die Prävention von physischen und psychischen Krankheiten durch verschiedene Strategien einen Ansatz für Sie bieten. Neben der Verhältnisprävention, also der Implementierung von z. B. sozialen oder politischen Veränderungen in Ihrer Umwelt, existiert auch der Ansatz der Verhaltensprävention. Bei dieser Strategie besteht der Kern darin, dass Sie ihrem individuellen (Risiko-)Verhalten positiv entgegenwirken. So ist es beispielsweise nicht nur von großer Wichtigkeit, genügend moderate körperliche Bewegung in Ihrem Alltag zu verankern, sondern auch auf eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Trinkverhalten zu achten, vor allem an heißen Sommertagen (vgl. Leppin, 2018, S.51).

In einem im Juni 2022 veröffentlichten „Ranking der meistgekauften bzw. meistkonsumierten Getränke in der Bevölkerung in Deutschland in den Jahren 2020 bis 2022“ stehen an den ersten fünf Stellen im Jahr 2022:

1. „Mineralwasser“ (86,1 Prozent)
2. „Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar“ (49,9 Prozent)
3. „Koffeinhaltiger Kaffee“ (42,9 Prozent)
4. „Cola-Getränke“ (37,7 Prozent) und



5. ‚Pils, Export-Bier‘ (34,8 Prozent).

Insgesamt wurden im Jahr 2022 23.015 Personen diesbezüglich befragt und die Ergebnisse auf 70,60 Mio. Personen hochgerechnet (IfD Allensbach, 2022).

Die ‚Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)‘ thematisiert das (gesunde) Trinken auch in ihren sog. ‚10 Regeln der DGE‘. Dabei empfiehlt sie, auf gezuckerte Getränke zu verzichten. Nicht nur Karies kann davon entstehen, sondern auch chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2. Zudem regt die DGE dazu an, am besten zu Wasser oder anderen zuckerfreien Getränken wie ungesüßte Tees zu greifen. Von alkoholischen Getränken wird abgeraten, da diese viele Kalorien enthalten können. Zudem begünstigt der Konsum von Alkohol auch das Auftreten diverser (Krebs-) Erkrankungen oder begünstigt andere gesundheitliche Schäden (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2017).

Dass der erwachsene Körper zu 50-60% aus Wasser besteht und dass es empfohlen wird am Tag 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, wissen vermutlich die meisten Leser:innen bereits. Aber die Fragen nach dem warum, wann und was sollte unserer Meinung nach genauer beleuchtet werden. Daher haben wir hier für Sie die wichtigsten Fakten zusammengetragen:

Warum ist die Flüssigkeitszufuhr so wichtig?

Der Körper benötigt die Flüssigkeit für eine Vielzahl an Arbeitsprozessen: Wasser transportiert Nährstoffe in die Zellen und schleust gleichzeitig Abbauprodukte aus dem Körper aus. Es regelt die Körpertemperatur und dient als Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen. Außerdem sorgt es dafür, dass der Speisebrei im Darm quillt. In einem Zeitraum von 24 Stunden verliert der Körper durch Schwitzen, Atmen und den Toilettengang insgesamt etwa 2 Liter Wasser (vgl. Dr. Claudia Müller, 2020).

Wann sollte getrunken werden?

Durst ist ein natürliches Warnzeichen des Körpers, er stellt sich dann ein, wenn der Körper bereits mehr als 0,5% seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat - zum Vergleich: ab etwa 2% Verlust (in etwa 1,4L) hat der Körper erste Mangelerscheinungen wie dickeres Blut und geringere Speichel- und Harnproduktion und die Leistungs- sowie Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Daher gilt: so kontinuierlich wie Wasser verloren wird - sollte es auch wieder beigesteuert werden. Warten Sie nicht auf den Durst, trinken Sie am besten zu jeder Mahlzeit und alle paar Stunden ein Glas Wasser um Ihren Organismus optimal in seiner Arbeit zu unterstützen (vgl. Dr. Claudia Müller, 2020).

Was sollte getrunken werden?

Für den reinen Flüssigkeitsausgleich wird Leitungs- und Mineralwasser empfohlen. Wem es schwer fällt, nur Wasser zu trinken darf gerne zu ungezuckerten Kräuter- und Früchtetees oder auch verdünnten Saftschorlen (mit drei Teilen Wasser und einem Teil Saft) greifen. Wer seinem Körper zusätzlich etwas Gutes tun möchte, kann sein Wasser beispielsweise mit grünem Tee oder Zitrone aufwerten.

Gerade in heißen Sommermonaten können Sie diese Getränke auch mit kalten Eiswürfeln oder weiterem Obst als Geschmacksgeber versehen:



Grüner Tee



Die enthaltenen Pflanzenstoffe haben einen schützenden Effekt auf Ihr Herz-Kreislauf-System.

Das Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck kann gesenkt werden.

Konsumempfehlung: Ein bis zwei Tassen am Tag.

Vorsicht: Grüner Tee enthält Koffein und Bitterstoffe.

(Deutsche Herzstiftung, o. J.)

Zitronenwasser



Ihr Körper wird mit hochwertiger Flüssigkeit versorgt.

Die Verdauung wird gefördert und verbessert.

Das Immunsystem wird gestärkt.

Konsumempfehlung: Täglich
(z. B. jeden Morgen ein Glas)

(Zentrum der Gesundheit, 2023)

Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK)

Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Helmut Hildebrandt

Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2023 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem Newsletter wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bilder: DNGfK