



# Helfende Hände – gesund im Alltag!

Das **Pflegeheim Kursana** im hessischen Bruchköbel kümmert sich nicht nur um seine älteren Bewohner, sondern auch um die Gesundheit des eigenen Pflegepersonals. Die BGM-Maßnahmen – in Kooperation mit der IKK Südwest – zeigen erste Erfolge.

Peggy Reidel (45) ist Altenpflegerin mit Leib und Seele. „Älteren Menschen zu helfen, den Alltag zu bewältigen, und ihnen einen schönen, würdigen und abwechslungsreichen Lebensabend zu ermöglichen, das macht mich einfach glücklich!“, sagt die Pflegefachkraft. Seit elf Jahren arbeitet die Hessin im Pflegeheim Kursana. Hier, im Domizil Bruchköbel, 25 Kilometer nordöstlich von Frankfurt, kümmert sie sich mit allen Kräften um die Belange der Bewohner. Hilft ihnen morgens aus den Betten, unterstützt beim Waschen, Essen, dosiert und verteilt Medikamente. Eigentlich ein Traumberuf. Eigentlich!



Denn die Anforderungen im Pflegeberuf steigen kontinuierlich – und im täglichen Umgang mit den Heimbewohnern vergessen viele Fachkräfte, auf die eigene Gesundheit zu achten. Dauerstress, Zeitdruck, schweres Heben, langes Stehen, Schichtdienste, ungünstige Körperhaltung, hohe Verantwortung: ein Knochenjob! Nur allzu oft stoßen Pflegerinnen und Pfleger dabei an die Grenzen des Leistbaren. Mit Folgen für den Betrieb: Unzufriedenheit, sinkende Motivation, hohe Krankenstände.



**Margitta Bieker,**  
Direktorin Pflegeheim  
Kursana (Bruchköbel)

## „Die Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt!“

„Natürlich ist Pflege kein Kinderspiel. Wer in diesem Beruf arbeitet, macht einen wertvollen, aber auch harten Job, der nicht nur hohe körperliche, sondern vor allem auch psychische Belastungen mit sich bringt“, betont Margitta Bieker, Direktorin des Pflegeheims. „Dabei liegt uns sowohl das Wohl unserer Bewohner als auch das unseres Personals am Herzen.“

Vor knapp zwei Jahren hat die Direktorin darum zwei Gesundheitsexpertinnen der IKK Südwest ins Haus geholt, um die knapp 70-köpfige Belegschaft im Rahmen gezielter BGM-Maßnahmen gesundheitlich zu unterstützen.

BGM steht für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Den Auftakt der Zusammenarbeit bildete eine schriftliche Mitarbeiterbefragung zum Thema Arbeit und Zufriedenheit, daraufhin folgten unter anderem Aktionstage zur Rückengesundheit. Großen Zuspruch finden auch die regelmäßigen Mitarbeiterzirkel, in denen die Pfleger/-innen und Fachkräfte in Workshops eigenständig Lösungen erarbeiten, wie körperliche und psychische Belastungen künftig reduziert werden können. Motto: Nicht nur meckern, sondern mitgestalten! „Die Resonanz auf unsere Info-Meetings und Präventionsmaßnahmen ist durchweg positiv“, freut sich Beatrix von der Linde, Bezirksleiterin der IKK Südwest in Fulda.

„Aktuell planen wir weitere Aktionen“, erklärt IKK-Gesundheitsberaterin Daniela dos Santos Leite. „Dabei wollen wir mehr auf das Pflegestärkungsgesetz eingehen und auch die Seniorinnen und Senioren mit einbeziehen.“ Beispielsweise mit dem neuen Projekt „Auf sicheren Beinen“. Dabei sollen die Bewohner des Kursana-Pflegeheims – im wahrsten Sinne des Wortes – dazu bewegt werden, ihren Alltag wieder ein Stück weit eigenständiger und mobiler zu bewältigen. Eine Entlastung – auch fürs Pflegepersonal!

**IKK SÜDWEST:** Was hat Sie bewogen, die BGM-Maßnahmen mit der IKK Südwest zu starten?

**MARGITTA BIEKER:** Als Pflegeheim-Direktorin ist mir das Thema BGM natürlich vertraut. Das Projekt der IKK Südwest hat mich besonders überzeugt, da es sehr strukturiert – in klar definierten Prozessschritten – abläuft. In dieser professionellen Form habe ich das bis dato nicht gekannt.

**IKK SÜDWEST:** Welchen Vorteil sehen Sie darin?

**MARGITTA BIEKER:** Die Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt, weil der Arbeitgeber diese Leistungen der Krankenkasse in Anspruch nimmt. Das Betriebsklima hat sich stark verbessert. Es herrscht mehr Miteinander, ein besserer Team-Spirit. Klar, der Alltag ist immer noch für alle stressig, aber durch die Workshops der IKK Südwest hat sich eine neue Devise durchgesetzt: „Nicht nur meckern, sondern mitgestalten!“ Inzwischen sind Frau dos Santos Leite und Frau von der Linde feste Institutionen im Hause.

**IKK SÜDWEST:** Wie viele Ihrer rund 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben an den BGM-Maßnahmen schon teilgenommen?

**MARGITTA BIEKER:** Eigentlich alle, die an den entsprechenden Gesundheitstagen im Dienst waren, auch die Messungen und Vortragsangebote wahrgenommen haben, inklusive gemeinsamer Gymnastikrunde.

**IKK SÜDWEST:** Und Sie als Direktorin haben zugeschaut?

**MARGITTA BIEKER:** Und natürlich aktiv mitgemacht! Beim Work-out, aber auch beim Rücken- und Stoffwechsel-Check. Für meine Altersklasse habe ich sogar ziemlich gut abgeschnitten!