R+V

DIE VERSICHERUNG
MIT DEM PLUS.

# UNSER PLUS:
# GEMEINSAM GESÜNDER.

GESUND ZUM ERFOLG
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement
der R+V.

Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

# Inhalt.


Vorwort ..... 4

Unser Leitbild ..... 5

Gesünder leben:

Sie möchten Ihre Gesundheit erhalten? Ihr Arbeitgeber R+V auch ..... 6

Unsere Partner ..... 8

Unsere Angebote ..... 9

Mehr bewegen:

Immer und überall fit halten – mit dem Onlineportal pur-life ..... 10

Bewegen und entspannen – Lust auf Sport vor Ort ..... 12

Bewusster ernähren:

Im Büro und zu Hause – essen Sie sich fit ..... 16

Stressfreier im Alltag:

Hilfe in allen Lebenslagen – Beruf und Privates im Einklang ..... 18

Besser vorsorgen:

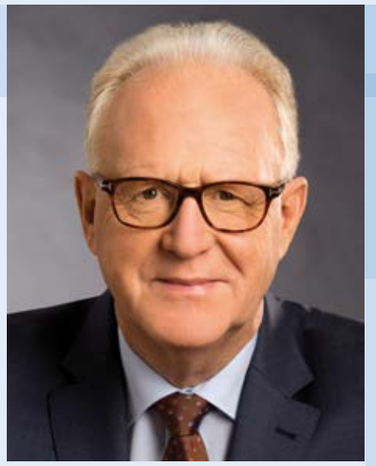
Schutz und Vorsorge – sicherer Arbeitsplatz, gesunde Mitarbeiter ..... 26

Ideenreicher fit halten:

Aktionen, Seminare, Infos – noch mehr Ideen für Ihre Gesundheit ..... 32

Seminarübersicht ..... 38

Ansprechpartner und Links auf einen Blick ..... 40



Gesundheit nehmen wir im Alltag oft als selbstverständlich hin – doch sie ist unser kostbarstes Gut und gleichzeitig Voraussetzung, um den Anforderungen des Einklangs zwischen Arbeitswelt und privatem  Umfeld gewachsen zu sein.

Unsere Mitarbeiter sind unser wichtigster Erfolgsfaktor. Auch vor diesem Hintergrund ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement von erheblicher Bedeutung, um die „Arbeit 4.0“ künftig gesund und nachhaltig zu gestalten.

Mit den Bausteinen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen wir die Gesundheitsförderung (auch am Arbeitsplatz) und begleiten Sie dabei, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit sind die Voraussetzungen, um gemeinsam **gesund zum Erfolg** zu kommen.

**Julia Merkel**
Vorstand Personal und Konzerndienstleistungen

Gerade in Zeiten unserer unternehmerischen Neugestaltung durch WdW und VS7 hat ein erfolgreich etabliertes Betriebliches Gesundheitsmanagement eine stabilisierende Wirkung auf die Mitarbeiter.

Daher ist es notwendig, auch die Gesundheitskompetenz des Vertriebes der R+V zu erhöhen und verhältnispräventive Maßnahmen auf Organisations- und Teamebene anzuregen.

Dabei gilt es, Synergien mit dem langjährig etablierten Gesundheitsmanagement aus dem Innendienst der R+V zu nutzen und eine allgemein gesundheitsfreundliche Vertriebsorganisation zu implementieren.

Denn motivierte, engagierte und gesunde Mitarbeiter sind im Vertrieb unser wichtigstes Kapital.

**Heinz-Jürgen Kallerhoff**
Vorstand Vertrieb und Marketing



# Unser Leitbild.

Vision, Mission und Strategie wurden gemeinsam von den Akteuren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) entwickelt und stellen die Leitlinien unseres Handelns dar.

### Unsere Vision

R+V fördert das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden und damit die Motivation sowie die individuelle Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter als Voraussetzung für den nachhaltigen Erfolg.

### Unsere Mission

1. Wir schaffen bedarfsgerechte Angebote zur Förderung der Gesundheit in beruflichen und persönlichen Lebenssituationen.
2. Wir etablieren gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse für alle Mitarbeiter und auf allen Ebenen.
3. Wir erhöhen durch unser exzellentes Gesundheitsmanagement nachhaltig die Attraktivität der R+V als Arbeitgeber.

### Unsere Strategie

- Berücksichtigung differenzierter Zielgruppen
- Einbindung der Mitarbeiter
- Gemeinsames Verständnis im Innen- und Außendienst
- Steuerung über Kennzahlen und BGM-Strukturen
- Systematische Ansätze zur Erhöhung der Arbeitsfähigkeitstage/Reduzierung der Arbeitsunfähigkeitstage
- Integration von Arbeitssicherheit und Gesundheit bei (Führungs-) Prozessen und Projekten
- Gelebtes Bewusstsein für Gesundheit auf Mitarbeiter- und Führungsebene
- Kommunikation zu gesundheitsrelevanten Themen

# Sie möchten Ihre Gesundheit erhalten? Ihr Arbeitgeber R+V auch.

Sie möchten ein aktives Leben nach Ihren Vorstellungen führen und fit bleiben, um den ständig wechselnden beruflichen und privaten Anforderungen im Alltag gerecht zu werden? Als Arbeitgeber liegt uns Ihre Gesundheit ebenfalls am Herzen, denn Sie sind unser wichtigstes Kapital. Deshalb unterstützen wir Sie auf vielfältige Weise mit unserem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM).

Ein möglichst langes und gesundes Leben – wer wünscht sich das nicht? Angesichts steigender Lebensarbeitszeit und immer höherer beruflicher Anforderungen liegt auch R+V viel an der Gesundheit der Mitarbeiter. Deshalb haben wir für Sie ein ganzheitliches, bedarfsgerechtes und dynamisches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) über alle Standorte hinweg etabliert, das fest in unserer Personalstrategie verankert ist. Unser Angebot ist vielfältig und spricht alle Mitarbeiter im Innen- und Außendienst vom Auszubildenden über die langjährige Fach- und Führungskraft bis hin zum R+V-Pensionär an.

### Arbeitgeber und Arbeitnehmer stehen beide in der Verantwortung

Unser Ziel ist es, die richtigen Bedingungen für optimale Leistungen zu schaffen. Deshalb setzen wir uns mit gesundheitsfördernden betrieblichen Arbeitsbedingungen, Strukturen und Prozessen aktiv für die Erhaltung Ihrer Gesundheit ein. Die Verantwortung liegt jedoch nicht allein in unserer Hand – denn mit Ihrem persönlichen Gesundheitsverhalten können Sie viel bewirken.

Mit unserem BGM folgen wir dem ganzheitlichen Ansatz der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), indem wir die drei Säulen der Gesundheit „Bio“, „Psycho“ und „Sozial“, die Ihr Wohlergehen entscheidend bestimmen, konsequent in den Mittelpunkt unseres Konzepts stellen.

- **Ihre biologische/körperliche Gesundheit:** Angebote rund um Sport/Bewegung, Rückengesundheit, Beweglichkeit, Muskulatur, Ernährung und Regeneration
- **Ihre psychische/geistige Gesundheit:** Angebote rund um Stress- und Ressourcenmanagement, mentale Kompetenzen und Hilfestellung in besonderen Lebenssituationen
- **Ihre soziale Gesundheit:** Angebote rund um die gesundheitsförderliche Gestaltung des Arbeitsumfeldes und Unterstützung für eine bessere Vereinbarkeit von Beruflichem und Privatem

Die drei Säulen körperliche Gesundheit (Herz), psychische Gesundheit (Kopf) und soziale Gesundheit (Sprechblase) finden sich auch in unserem BGM-Logo wieder.

Mit mehr als 50 BGM-Koordinatoren an den R+V-Standorten und kompetenten in- und externen Gesundheitspartnern wie etwa der R+V BKK oder HumanProtect Consulting sind wir für Sie da. Dabei bewegt uns stets die Frage: Was hält Sie gesund? Denn Ihre Motivation und Ihre individuelle Leistungsfähigkeit sind Voraussetzung für unseren gemeinsamen, nachhaltigen Erfolg. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, wie auch Sie ganz individuell von unseren auf Ihren Bedarf abgestimmten Gesundheitsangeboten profitieren.

DIE GESUNDHEIT IST EIN ZUSTAND DES VOLLSTÄNDIGEN KÖRPERLICHEN, GEISTIGEN UND SOZIALEN WOHLERGEHENS UND NICHT NUR DAS FEHLEN VON KRANKHEIT ODER GEBRECHEN.

(WORLD HEALTH ORGANIZATION)

# Unsere Partner.

Die Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements werden durch Spezialisten in den einzelnen Bereichen umgesetzt und unterstützt.

**BGM-Koordinatoren und -Paten an den Standorten**

**Organisations-, Personal- und Managemententwicklung**

**Personal (ID) und Vertriebsverwaltung (AD)**

**Betriebsrat und Schwerbehinderten-vertretung**

R+V BETRIEBSKRANKENKASSE

**ASIMED**

**Beruf und Familie**

**Sozialberatung**

**HumanProtect Consulting**

**Gastronomie**

**Externe Kooperationspartner**

# Unsere Angebote.

Mit dem vielfältigen Angebot an Gesundheitsmaßnahmen und Aktionen unterstützen und befähigen wir Sie zum gesundheitsförderlichen Verhalten.

**Mehr bewegen**
- Online-Gesundheitsportal pur-life
- Betriebssport- und Interessengruppen
- R+V-eigene Fitnessstudios
- Trainingsflächen
- Fitnesskooperationen

**Bewusster ernähren**
- Betriebsgastronomische Versorgung
- Leitfaden und Werkzeugkoffer zur gesunden Ernährung
- Ernährungsratgeber bei pur-life

**Stressfreier im Alltag**
- Sozialberatung
- Lebenslagenhotline
- Angebote zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Kinderbetreuung, Unterstützung bei Eheschließung und Nachwuchs, Pflege von Angehörigen)
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Stevens Unterstützungskasse

**Besser vorsorgen**
- Betriebsärztliche Beratung
- Fahrsicherheitstraining
- Arbeitsmedizinische Vorsorgen (Augenuntersuchung, reisemedizinische Vorsorge)
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Grippeschutz
- Erste Hilfe
- Gesundheitscheck

**Ideenreicher fit halten**
- Aktionen
- Vorträge
- Weitere Infoquellen
- Seminare

Mehr bewegen

# Immer und überall fit halten – mit dem Onlineportal pur-life.

Sie hetzen im Alltag von einem Termin zum anderen. Und haben einfach nicht die rechte Motivation, sich früh am Morgen oder nach einem anstrengenden Arbeitstag auf den Weg ins Fitnessstudio zu machen? Dann holen Sie sich Ihre Trainer und wertvolles Wissen doch einfach online ins eigene Wohnzimmer – oder wohin immer Sie möchten. Mit dem kostenlosen Zugang zum Gesundheitsportal pur-life trainieren Sie in den eigenen vier Wänden und erhalten auf einen Klick viele Tipps und Infos rund um die Themen Gesundheit und Ernährung.

Sie würden ja gerne etwas für Ihre körperliche Fitness tun – wenn nur der zeitraubende Weg ins Fitnessstudio nicht wäre. Und gerade, wenn das Wetter kalt, nass und grau ist, fällt es oft schwer, sich aufzuraffen.

Diese oder ähnliche Gedanken kommen Ihnen bekannt vor? Dann bleiben Sie doch einfach daheim und holen Sie sich Ihr Fitnessstudio kostenlos und live ins eigene Wohnzimmer oder per Tablet bzw. Handy in den Park um die Ecke.

**pur-life bietet:**

- mehr als 2.500 medizinisch geprüfte Videos in über 50 Kategorien
- zeitliche und räumliche Flexibilität
- Live-Trainings und Seminare sowie Talkshows
- persönlichen Kontakt zu den Trainern und Kursteilnehmern
- persönliche Trainings- und Ernährungspläne

## Vom Einsteiger bis zum Profi – starke Kurse und direkter Kontakt zum Trainer

Das interaktive Bewegungs-, Ernährungs- und Gesundheitsangebot pur-life bietet Ihnen als R+V-Mitarbeiter und Ihrer ganzen Familie ein großes Angebot an Live-Kursen und Videos. Dabei profitieren Sie unter anderem von der praktischen Selbstkontrollfunktion per Webcam, einem Kalorienticker, der die verbrannten Kalorien anzeigt, und individuellen Trainings- sowie Ernährungsplänen.

Im Chat halten Sie direkten Kontakt zu den Trainern und anderen Kursteilnehmern – wie im „echten" Fitnessstudio. Spannende Seminare und viele weitere wertvolle Informationen zu den Themen Ernährung, Training, Gesundheit und Medizin runden das Angebot ab.

**So starten Sie:**

Melden Sie sich einfach mit Ihrer R+V-E-Mail-Adresse an unter:
**www.ruv-gesundheit.de**

Kontakt: **g_bgm@ruv.de**

Mehr bewegen

# Bewegen und entspannen – Lust auf Sport vor Ort.

Am Schreibtisch, im Auto, im Meeting, in der Kantine … wie viele Stunden verbringen Sie täglich im Sitzen oder Stehen? Hand aufs Herz – in der Regel sind es zu viele. Damit Sie fit statt ständig fertig sind, bringen wir Sie vor bzw. nach der Arbeit oder in den Pausen in Bewegung: Informieren Sie sich über die speziellen Fitnessangebote an unseren Standorten, angefangen bei unseren Betriebssportgruppen über Fitnesskooperationen bis hin zu eigenen Fitnessstudios.

### Fitness im Team: unsere Betriebssport- und Interessengruppen

Sie möchten im Job sportlich bleiben? In einem netten Team Bewegung in Ihren Alltag bringen und sich dabei noch erfolgreich mit Ihren Kollegen vernetzen? Dann werden Sie Mitglied in einer unserer zahlreichen Betriebssport- und Interessengruppen, wie Fußball, Triathlon, Drachenboot, Tischtennis oder Yoga.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Fitness zu steigern und Ihre Gesundheit durch Bewegung, Ausdauer und Entspannung zu erhalten. Denn im Team ist es einfach leichter, dauerhaft dabeizubleiben.

**So starten Sie:**

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Betriebssport- und Interessengruppen der jeweiligen Standorte im R+V NET unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Bewegung und Entspannung > Betriebssport- und Interessengruppen**

Kontakt:
Die zuständigen Ansprechpartner finden Sie ebenfalls **unter oben genanntem Link**.

### Hauseigene Fitnessstudios – Sportangebote direkt im Unternehmen

Mal eine Stunde Pause im Büro einlegen und zwei Stockwerke tiefer den nächsten Rücken-fit-, Pilates-, Indoor-Cycling- oder Bauch-Beine-Po-Kurs besuchen – das können Sie in unseren hauseigenen Fitnesszentren an den Standorten Wiesbaden und Hamburg. Dort gibt es auch verschiedenste Kraft- und Cardiogeräte zum eigenständigen Training. Also: auf dem Weg ins Büro die Sporttasche nicht vergessen – und ab ins Studio!

**Unsere Fitnessstudios bieten:**

- Betreuung durch qualifiziertes Personal
- Fitnesscheck und Re-Checks
- Cardio-, Kraftgeräte und Kurse
- individuelles Personal Training
- Sonderkurse und -workshops auch für Nichtmitglieder

**So starten Sie:**

Melden Sie sich an für nur **19,00 EUR** pro Monat (Sonderkonditionen für Auszubildende und Pensionäre)

Kontakt:
DanTrim (Wiesbaden)
**ruvfitness@dantrim.de**

fitness area 102 Hamburg
**g_fitness_hamburg@kravag.de**

### Trainingsräume vor Ort

Auch an anderen Innendienst-Standorten gibt es direkt vor Ort attraktive Trainingsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Bewegungsflächen oder Trainingsräume, die mit Fitnessgeräten ausgestattet sind. Nähere Informationen dazu erhalten Sie von Ihrem zuständigen BGM-Koordinator.

Mehr bewegen

## Fitnesskooperationen an unseren Standorten

Fitness First gehört zu den führenden Fitness- und Gesundheitsdienstleistern mit mehr als 80 Standorten in Deutschland – ein Studio gibt es also bestimmt auch in Ihrer Nähe! Aufgrund einer Kooperation zwischen dem Betriebsrat und Fitness First profitieren Sie von attraktiven Konditionen. Trainieren Sie in moderner und angenehmer Atmosphäre – oder entspannen Sie im Wellnessbereich zu vergünstigten Preisen.

**Fitness First bietet:**

- Vergünstigungen über ein Rahmenabkommen
- mehr als 80 Standorte in Deutschland

**So starten Sie:**

Melden Sie sich einfach als R+V-Mitarbeiter an und kommen Sie in den Genuss eines um **10,00 Euro** reduzierten Monatspreises. Außerdem erhalten Sie das Startpaket zu vergünstigten Konditionen.

Kontakt:
FitnessFirst.de/Firmenfitness
**juergen.meyerhoff@fitnessfirst.de**

## Weitere Kooperationen mit Fitnessstudios

Hansefit:
für Mitarbeiter an den Standorten Hannover (außer FD Hannover) und Oldenburg

Pure Training:
für Mitarbeiter am Standort Frankfurt

Kontakt:
Bei Interesse melden Sie sich einfach bei Ihrem zuständigen BGM-Koordinator oder örtlichen Betriebsrat

body + soul:
für Mitarbeiter am Standort München

Kontakt:
Elke Hertlein
**elke.hertlein@ruv.de**

Fitness- und Sportanlagennetzwerk INTERFIT:
für Versicherte der R+V BKK

Kontakt:
**www.ruv-bkk.de**

## Entspannen bei Massage

Sich regen bringt Segen – aber mindestens genauso wichtig wie Bewegung und Aktivität ist die Entspannung. Denn wer gut drauf sein will, muss nicht nur seine Kräfte stärken, sondern auch zwischendurch Entspannung finden.

Erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen, aber auch Verdauungsbeschwerden und ein durcheinandergewirbelter Stoffwechsel – das sind Stress-Symptome, die jeder von uns kennt. Sie möchten Ihr Immunsystem schützen und Stress im Beruf wie im Privaten erfolgreich abbauen? Dann dürfen Sie ruhig auch mal so richtig relaxen.

An vielen R+V-Standorten stehen attraktive Entspannungs- und Massageangebote direkt am Arbeitsplatz für Sie zur Verfügung. Angeboten werden unter anderem mobile Massage, regelmäßige Massagetermine an verschiedenen Standorten oder auch Massagesessel. Und wann legen Sie die nächste Wellness-Auszeit ein?

**So starten Sie:**

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Massageangebote der jeweiligen Standorte im R+V NET oder informieren Sie sich bei Ihrem BGM-Koordinator.

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Bewegung und Entspannung > Gesundheitsmassage**

Bewusster ernähren

# Im Büro und zu Hause – essen Sie sich fit.

Sie möchten endlich aus Ihren ungesunden Essgewohnheiten im Büro und zu Hause aussteigen? Und mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit steigern? Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht – ohne auf Genuss zu verzichten. Mit der hochwertigen gastronomischen Versorgung bei R+V, unserem Ernährungsleitfaden für den Außendienst sowie weiteren Infos und Tipps rund ums Essen zeigen wir Ihnen gesunde Alternativen auf.

Es muss mal wieder schnell gehen in der Mittagspause – also kurz beim Imbiss einen fettigen Snack oder am Schreibtisch einen süßen Schokoriegel verschlingen. Der Hunger ist schließlich groß, weil das Frühstück auch schon ausgefallen ist. Geht es Ihnen ähnlich?

Dabei ist es gar nicht so schwer, sich im Alltag nachhaltig gesund zu ernähren. Zum Beispiel bieten die Betriebsrestaurants der R+V ein vielfältiges Mittagsangebot an gesunden und leckeren Gerichten und Getränken. Für die Zwischenverpflegung stellen Cafeterien, Shops und Automaten an den Innendienststandorten gesunde Snacks wie frisches Obst, Joghurt und vollwertige Backwaren bereit.

Die R+V Gastro-App, die Sie im App-Store finden, macht Appetit auf das Speiseangebot:
Per Smartphone können Sie auf Ihre Speisepläne zugreifen, Allergenfilter einstellen und sich über Aktionen der Betriebsgastronomie informieren.

Alternativ holen Sie sich wertvolle Tipps für Ihre Lunchbox unterwegs – beispielsweise in unserem Leitfaden „Essen Sie sich fit im AD“, der in Kooperation mit der BKK R+V erstellt wurde, oder im Werkzeugkoffer zur gesunden Ernährung im R+V NET. Auch das Online-Gesundheitsportal pur-life bietet hier Unterstützung (siehe auch S. 10).

**So informieren Sie sich:**

**Innendienst > Mitarbeiter > Gastronomie**

Kontakt:
**g_betriebsgastronomie@ruv.de**

**Ernährungstipps von pur-life:**

- Ernährungsratgeber
- Online-Ernährungsseminare (Videos)
- Rezeptvorschläge mit Einkaufslisten



Rund um Ihre Betriebsgastronomie:
mobil verfügbare Speisekarten, Informationen zu Allergenen, Zusatzstoffen und Nährwerten, interaktive Kommunikation über Feedback und Voting, aktuelle Neuigkeiten

**Gastro-App:
alles auf einen Klick**

Zur Freischaltung der App
nutzen Sie den QR-Code:

Laden Sie die App über:

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Available on amazon.com

Stressfreier im Alltag

# Hilfe in allen Lebenslagen – Beruf und Privates im Einklang.

Sie möchten Ihre Angehörigen pflegen, wenn Sie gebraucht werden? Suchen kurzfristig nach einer Betreuung für Ihr Kind? Müssen selbst mit einer schwerwiegenden Krankheit umgehen? Oder geraten in eine Krise durch einen persönlichen Schicksalsschlag oder traumatische Ereignisse? Es gibt Situationen, in denen es gut ist, zu wissen, dass Ihr Arbeitgeber Sie nicht alleine lässt. R+V ist für Sie da – mit einer erfahrenen Sozialberatung, psychologischer Krisenhilfe durch die HumanProtect Consulting GmbH (HPC) und vielen Möglichkeiten zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

## Ihre Anlaufstellen in schwierigen Lebenssituationen

### Sozialberatung

Sie befinden sich in einer schwierigen persönlichen oder beruflichen Situation? Und wünschen sich professionelle Beratung und Begleitung, um die beste Lösung herbeizuführen? Die R+V-Sozialberatung – eine zentrale Informations- und Beratungsstelle, die mit rund 50 ehrenamtlichen Sozialhelfern an den Standorten zusammenarbeitet – bietet Mitarbeitern, Führungskräften, aber auch gesamten Organisationseinheiten psychosoziale Unterstützung. Alle Mitarbeiter der Sozialberatung unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

**So holen Sie sich Hilfe:**

Die zuständigen Ansprechpartner der Sozialberatung finden Sie im R+V NET unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Psychosoziale Beratung > Sozialberatung**

**Die Sozialberatung bietet:**

- individuelle Beratung und Begleitung bei beruflichen und persönlichen Fragestellungen, wie etwa Work-Life-Balance, Konflikten am Arbeitsplatz, Vorbereitung auf den Ruhestand und Pflege von Angehörigen
- Unterstützung und Begleitung bei Krisensituationen, Wiedereingliederungsmaßnahmen und Stufenplangesprächen (Sucht)
- Informationen, Coaching und Mediation zu psychosozialen Themen
- Vermittlung an psychosoziale Einrichtungen und Beratungsstellen
- Vermittlung von internen und externen Netzwerkkontakten

### Lebenslagenhotline

Sie suchen in einer akuten Krisensituation schnelle Hilfe und den direkten Kontakt zu Psychologen bzw. Psychotherapeuten? Oder brauchen den kompetenten Rat eines unabhängigen Dritten in ganz individuellen Lebenssituationen? Genau für diese Fälle gibt es die Lebenslagenhotline. Nutzen Sie das kostenlose Beratungsangebot unserer Tochtergesellschaft HumanProtect Consulting:

- bei akuten psychischen Krisen (persönlich, familiär, beruflich)
- nach traumatischen Ereignissen (Unfälle, Gewalterfahrungen, Verlusterlebnisse)
- bei Unsicherheiten und Fragen (zu psychischen Beschwerden, Therapien, Zweitmeinungen)
- in Belastungs- und Überforderungssituationen (Erziehungs- und Beziehungsprobleme, Konflikte am Arbeitsplatz, Belastungen durch Pflege)

**Vorteile der Lebenslagenhotline:**

- telefonische sowie bei Bedarf persönliche Kurzzeitberatung (max. fünf Stunden) bei psychischen Krisen, emotional belastenden Situationen oder nach traumatischen Ereignissen
- Die Beratung erfolgt telefonisch und ist anonyme Beratung
- Beratungstermine nach Vereinbarung (nach dem telefonischen Erstkontakt), wenn gewünscht auch abends und am Wochenende

ständlich der gesetzlichen Schweigepflicht.

**So holen Sie sich Hilfe:**

Die zuständigen Ansprechpartner von HumanProtect Consulting erreichen Sie telefonisch

**montags bis freitags**
**08:00 – 18:00 Uhr**

**Telefon: 0221 379993-0**

Bitte nennen Sie das Code-Wort:
**Lebenslagenhotline**

Weitere Informationen im R+V NET:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Psychosoziale Beratung > Lebenslagenhotline**

## Beruf und Familie stressfrei unter einen Hut bringen

R+V möchte nicht nur spannende Karriereperspektiven und ein Arbeitsumfeld bieten, in dem Sie sich wohlfühlen und entfalten können – uns ist es auch wichtig, dass es Ihnen gelingt, Beruf, Familie und Privates miteinander zu vereinbaren. Denn es sind nicht zuletzt auch unsere Rahmenbedingungen einer familienfreundlichen Arbeitsorganisation, die uns als Arbeitgeber so attraktiv machen.

So bieten wir Ihnen unter anderem verschiedene Möglichkeiten der Arbeitszeitgestaltung:

- flexible Arbeitszeitgestaltung
- zahlreiche individuelle Teilzeitmodelle
- Möglichkeit von Telearbeit
- mobiles Arbeiten (anlassbezogen)
- Angebot eines Lebensarbeitszeitkontos
- Regelung zu Auszeiten (Sabbaticals)

**So starten Sie:**

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Beruf und Familie**

Oder bei Ihren zuständigen Ansprechpartnern in der Personalabteilung

Innendienst:
**personalservices-id@ruv.de**

Außendienst:
**siehe Ansprechpartner auf Ihrem Gehaltsnachweis**

**So informieren Sie sich:**

**Innendienst > Mitarbeiter > Arbeitszeit und flexibles Arbeiten**

### Kinderbetreuung

Sie möchten den Kopf frei haben für die Arbeit und ein gutes Gefühl, dass Ihr Kind optimal betreut wird? Aus Erfahrung wissen wir, dass dies oft ein Balanceakt ist, wenn beide Eltern beruflich eingespannt sind. Wir unterstützen Sie deshalb mit verschiedensten Leistungen rund um die Kinderbetreuung:

- bundesweite individuelle Beratung, Vermittlung, Unterstützung sowie Seminare zum Thema Kinderbetreuung und Erziehung auf unserem Onlineportal „Mein Familienservice“ des pme-Familienservice
- Eltern-Kind-Büros an allen Innendienststandorten
- Kindernotfallbetreuung
- Kooperationen mit Kindertagesstätten in Wiesbaden
- Ferienbetreuung

**So starten Sie:**

Informationen, Anmeldeprozess und Kontakte finden Sie im R+V NET unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Beruf und Familie > Kinderbetreuung**

## Eheschließung und Nachwuchs

Sie haben einen Menschen gefunden, mit dem Sie Ihre Zukunft teilen möchten, und planen, bald zu heiraten? Oder erwarten Nachwuchs in Ihrer Familie? Wir freuen uns für Sie – und unterstützen Sie bei diesen wichtigen Schritten im Leben unter anderem mit:

- Hochzeitsbeihilfe
- Geburtsbeihilfe
- Sonderurlaub
- Verlängerung der Elternzeit um ein halbes Jahr im Anschluss an drei Jahre gesetzliche Elternzeit

**So starten Sie:**

Informationen, Broschüren, wertvolle Checklisten und Links finden Sie im R+V NET unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Beruf und Familie > Eheschließung und Nachwuchs**

## Pflege von Angehörigen

Ein Pflegefall in der Familie stellt Angehörige oft von einem auf den anderen Tag vor immense Aufgaben. R+V bietet Ihnen in dieser herausfordernden Zeit zahlreiche Hilfsangebote zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege:

- bundesweite individuelle Beratung, Vermittlung, Unterstützung sowie Seminare zum Thema Pflege Angehöriger auf unserem Onlineportal „Mein Familienservice“ des pme-Familienservice
- Pflegenetzwerke
- Lebenslagenhotline: bei psychischen Belastungen in einer Pflegesituation
- Pflegeseminare

**So starten Sie:**

Informationen und Kontakte finden Sie im R+V NET unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Beruf und Familie > Pflege von Angehörigen**

## Nach längerer Erkrankung: langsam wieder einsteigen

Ob ein schwerer Bandscheibenvorfall, eine Krebserkrankung oder eine Behinderung, etwa durch einen Unfall oder Schlaganfall – es gibt viele Gründe, die dazu führen, nicht mehr wie gewohnt arbeiten zu können. Wer mehr als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig war, kann jede Unterstützung gut gebrauchen, um Schritt für Schritt wieder ins Berufsleben zurückzukehren. R+V erleichtert den Wiedereinstieg!

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) umfasst geeignete Maßnahmen, um Sie an einem geeigneten Arbeitsplatz einzusetzen und Ihre Gesundheit weiter zu fördern. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen, um Ihre Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen und langfristig zu sichern. Möglich sind etwa eine stufenweise Wiedereingliederung, eine spezielle Arbeitsplatzausstattung oder aber passende Qualifizierungsmaßnahmen.

Wichtig: Das BEM ist freiwillig und Sie entscheiden, wer an den Gesprächen und am Prozess der Wiedereingliederung beteiligt ist, zum Beispiel:

- Führungskräfte
- Betriebsrat bzw. Schwerbehindertenvertretung
- Personal
- Sozialberatung
- Betriebsarzt

**So holen Sie sich Rat:**

Bei Fragen steht Ihnen die Personalabteilung oder Ihr Betriebsrat/ Schwerbehindertenvertreter gerne zur Verfügung.

## Hilfe in finanziellen Notlagen

Sie sind aufgrund einer schwierigen Lebenssituation in finanzielle Not geraten? In diesem Fall setzt sich die Stevens Unterstützungskasse mit einer einmaligen oder wiederholten Beihilfe für Sie ein. Dies kann durch einen finanziellen Zuschuss oder ein Darlehen erfolgen.

**Die Stevens-Stiftung e. V. bietet:**

finanzielle Hilfe bei Notfällen durch:

- Krankheit oder Unfall
- Erholungsbedürftigkeit
- sonstige außergewöhnliche Ereignisse

Voraussetzung:
Die Aufwendungen können nicht ohne wesentliche Beeinträchtigungen Ihrer wirtschaftlichen Lage bestritten werden. Alle anderen Unterstützungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Versicherungsleistungen sind im Vorfeld geprüft bzw. ausgeschöpft.

**So starten Sie:**

Richten Sie einen individuellen Antrag an die Stiftung und beantragen Sie eine Beihilfe.

Kontakt:
Roswitha Liesenfeld
**roswitha.liesenfeld@ruv.de**

Besser vorbeugen

# Schutz und Vorsorge – sicherer Arbeitsplatz, gesunde Mitarbeiter.

Der Arbeits- und Gesundheitsschutz wird bei uns großgeschrieben. Dabei achtet R+V nicht nur darauf, alle gesetzlichen Anforderungen einzuhalten, sondern bietet darüber hinaus viele weitere Präventionsmaßnahmen zur Förderung Ihrer Gesundheit. So sorgen wir als Arbeitgeber für ansprechende Arbeitsbedingungen, ein gutes Betriebsklima im fairen und respektvollen Miteinander und einen Arbeitsplatz, der gesundheitsgerecht und sicher gestaltet ist. Nutzen Sie die Möglichkeiten, Ihr Gesundheitsverhalten zu optimieren und eigenverantwortlich vorzusorgen. Denn Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

## Arbeitsschutz: Gefahren am Arbeitsplatz erkennen und beseitigen

Wie hoch ist Ihre Gefährdung durch Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten sowie andere arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken – und was kann R+V tun, um Sie optimal zu schützen?

Die Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin – kurz ASIMED – mit den dazugehörigen Betriebsärzten, arbeitsmedizinischen Assistenzen und Fachkräften für Arbeitssicherheit sind Ihre kompetenten Ansprechpartner, wenn es um präventive Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz geht.

## Betriebsärztliche Beratung

Um die Gefahren am Arbeitsplatz professionell zu beurteilen, setzt R+V in Kooperation mit dem externen Dienstleister medical airport service GmbH auf eine umfassende arbeitsmedizinische Beratung durch Betriebsärzte sowie sicherheitstechnische Betreuung durch Fachkräfte für Arbeitssicherheit an den Standorten.

**Die arbeitsmedizinische Sprechstunde bietet:**

- Beratung in allen Fragen des medizinischen Arbeitsschutzes für den Arbeitgeber und für Mitarbeiter – aber ersetzt keine Hausarztpraxis
- Unterstützung bei der Einschätzung der Arbeitsbedingungen mit Blick auf die Gefährdungsbeurteilung, etwa durch Begehung der Arbeitsstätte
- arbeitsmedizinische Vorsorge: Untersuchung und arbeitsmedizinische Beurteilung, zum Beispiel Bildschirmvorsorge (Sehtest)

**So holen Sie sich Hilfe:**

Ihren zuständigen Betriebsarzt kontaktieren Sie über die arbeitsmedizinische Assistenz in Wiesbaden

Kontakt:
**g_asimed@ruv.de**

## Fahrsicherheitstraining

Sie sind im Außendienst beschäftigt und sitzen täglich viele Stunden im Auto, um Termine mit Ihren Kunden wahrzunehmen? Sind oft dienstlich unterwegs oder pendeln über viele Kilometer zu Ihrem Arbeitsplatz und zurück? Wir möchten, dass Sie stets sicher unterwegs sind! Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit, an einem kostenlosen Fahrsicherheitstraining der Berufsgenossenschaft teilzunehmen. Lernen Sie das Verhalten Ihres Autos und die Grenzen kennen, damit Sie auch in Extremsituationen richtig reagieren:

- viereinhalbstündiges Training der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG), umgesetzt durch die Deutsche Verkehrswacht e. V.
- fahrpraktische Elemente zu den Themen Bremsen, Lenken, Ausweichen
- Gefahren frühzeitig erkennen
- Gefahren mindern und vermeiden

**So informieren Sie sich:**

Kontakt:
**www.vbg-fahrtraining.de**
**vbg-fahrtraining@landesverkehrswacht.de**

Besser vorbeugen

## Gesundheitsschutz: Vorsorgen ist besser als Heilen

### Arbeitsmedizinische Vorsorgen

**▸ Spezielle Augenuntersuchungen für Mitarbeiter am Bildschirmarbeitsplatz**

Sie haben einen Bildschirmarbeitsplatz, sitzen viele Stunden in gleicher Haltung vor dem Computer und fordern Ihre Augen in besonderem Maße?

Dann nutzen Sie das Angebot einer arbeitsmedizinischen Vorsorge zur Bildschirmarbeit. Bei dieser speziellen Augenuntersuchung mit anschließender betriebsärztlicher Beratung erhalten Sie wertvolle Vorschläge, wie die Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz verbessert werden kann.

**ASIMED bietet:**

- ergonomische Arbeitsplatzausstattung
- Ergonomieberatungen zur optimalen Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Broschüren und Tipps zu Ergonomie im Auto und am Arbeitsplatz im R+V NET

**▸ Die richtige Reisemedizin für dienstliche Auslandsreisen**

Sie reisen dienstlich in die Tropen, Subtropen oder andere Regionen mit niedrigeren Hygienestandards sowie besonderen Infektionsgefahren oder setzen sich einem drastischen Klimawechsel und großen Zeitverschiebungen aus? Wir bieten Ihnen die gesetzlich verpflichtende arbeitsmedizinische Vorsorge. Damit Sie gesund von Ihrem Arbeitsaufenthalt wiederkommen.

**So informieren Sie sich:**

Kontakt:
**g_asimed@ruv.de**

### Ergonomie am Arbeitsplatz

Wie sollte Ihr Arbeitsplatz gestaltet sein, damit Sie sich wohlfühlen und leistungsfähig arbeiten können, ohne dass Ihre Gesundheit geschädigt wird? Ob langes falsches Sitzen, schlechtes Raumklima und ungünstige Lichtverhältnisse oder zu wenig Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Gehen – all dies gilt es zu vermeiden. Mit den richtigen Arbeitsmitteln und eigenverantwortlichen Verhaltensänderungen etwa durch Bewegungspausen wird Ihr Arbeitsplatz noch gesünder!

Die Arbeitsplätze bei R+V sind in hohem Maße ergonomisch optimiert: Standardarbeitsplätze bestehen aus einem ergonomischen Stuhl sowie höheneinstellbaren Schreibtischen. In speziellen Fällen unterstützt R+V Sie mit ergonomischen und technischen Sonderarbeitsmitteln.

**Die spezielle Arbeitsplatz-Ausstattung bietet:**

- Bildschirmarbeitsbrille: Zuschuss von bis zu 150 Euro. Voraussetzung: Legen Sie die Original-Rechnung des Optikers, aus der hervorgeht, dass es sich um eine Bildschirmarbeitsbrille handelt, bei ASIMED in Wiesbaden zur Prüfung vor.
- besondere technische Arbeitsmittel, wie eine Vertikalmaus oder eine ergonomische Tastatur. Voraussetzung: ärztliches Attest.
- spezielles Mobiliar bei gesundheitlichen Beschwerden, wie besondere Stühle/Stehhilfen oder elektromotorisch höhenverstellbarer Tisch. Voraussetzung: Vorlage eines fachärztlichen Attests einschließlich konkreter Diagnose und Empfehlung in der betriebsärztlichen Sprechstunde.

**So informieren Sie sich:**

Terminvereinbarung und Kontakt:
**g_asimed@ruv.de**

Besser vorbeugen

## Grippeschutz

Gerade zu Beginn der kalten Jahreszeit schnupft und hustet es überall, hoch ansteckende Bakterien und Viren breiten sich auch in den Büros schnell aus – und die Grippewelle rollt wieder an.

### Schutz durch Hygiene am Arbeitsplatz

Sie möchten wissen, was Sie konkret tun können, um Ansteckungen zu vermeiden? Zum einen ist auch der Büroarbeitsplatz ein Ort, an dem sich zahlreiche Bakterien an Tastatur, Maus, Telefon oder Headset sammeln. Deshalb unser Tipp:

- achten Sie auf regelmäßiges Händewaschen mit Seife und trocknen Sie Ihre Hände mit Papiertüchern statt mit Heißlufttrockner oder Handtüchern
- berühren Sie möglichst selten Mund, Nase und Augen
- vermeiden Sie bei Krankheit Händeschütteln und Körperkontakt
- lüften Sie regelmäßig
- kurieren Sie fieberhafte Infekte in jedem Fall zu Hause aus

### Schutz durch Grippeimpfung

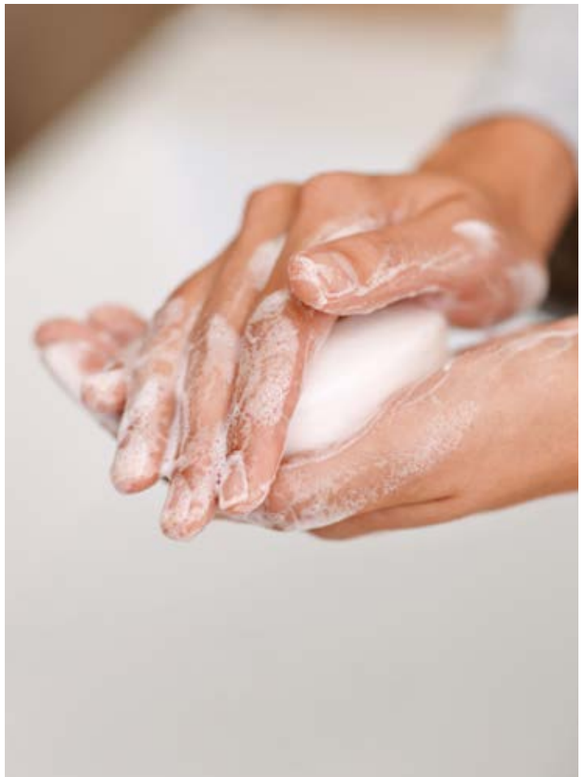
Nutzen Sie die jährliche Grippeschutzimpfung, um sich vor der schwerwiegenden echten Grippe zu schützen!

**ASIMED bietet:**

- bundesweite Grippeschutz-Impfaktionen
- hochwertigen Impfstoff mit vier Virusstämmen, der damit sehr breit gefächert schützt (tetravalenter Impfstoff)
- Beratung durch den impfenden Arzt

**So informieren Sie sich:**

Kontakt:
**g_asimed@ruv.de**



## Erste Hilfe

Ob am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr, bei Verletzungen oder Unfällen, Krampfanfällen, Atemnot, Herz-Kreislauf-Problemen oder Bewusstseinsstörungen – eine schnelle Erste Hilfe rettet Leben, denn im Ernstfall zählt jede Minute! Helfen kann grundsätzlich jeder – und muss dies auch nach dem Gesetz. R+V verpflichtet, sicherzustellen, dass genügend ausgebildete Ersthelfer zur Verfügung stehen, daher werden Erste Hilfe-Lehrgänge auch hausintern durchgeführt. Auch Sie möchten im Ernstfall beherzt anpacken, anstatt wegzusehen? Erste Hilfe kann jeder lernen! Absolvieren Sie daher einen Erste-Hilfe-Lehrgang und werden Sie Ersthelfer! Wir freuen uns über Ihr Interesse.

**So starten Sie:**

Anmeldung zu Erste Hilfe-Kursen in der Direktion Wiesbaden erfolgt direkt über das SAP Veranstaltungsmanagement im Intranet mit der Stichwortsuche „Erste Hilfe“:

**Innendienst > Mitarbeiter > Aus-, Weiterbildung und Karriere > Weiterbildung und Qualifizierung**

Zur Ausbildung an weiteren Standorten sprechen Sie Ihren Ansprechpartner vor Ort oder ASIMED direkt an.

Kontakt:
**g_asimed@ruv.de**

### Gut zu wissen

Große Standorte von R+V sind mittlerweile alle mit einem automatischen externen Defibrillator (AED) ausgestattet, mit dem auch Sie als Laie Kolleginnen oder Kollegen bei Herz-Kreislauf-Stillstand helfen können. Infos dazu finden Sie im R+V NET.

Ideenreicher fit halten

# Aktionen, Seminare, Infos – noch mehr Ideen für Ihre Gesundheit.

Gesundheitsbewusster leben und ernähren, Stress abbauen, besser vorbeugen – jeder von uns kennt das mit den guten Vorsätzen. Doch was hindert uns eigentlich daran, gesund zu leben? Lassen Sie sich immer wieder neu motivieren von unseren regelmäßigen Gesundheitsaktionen, von inspirierenden Fachvorträgen und Seminaren, dem R+V-Blog und zahlreichen Infos und Tipps in allen R+V-Medien von unserer Mitarbeiterzeitschrift Gruppenbild bis hin zum Zusammenarbeitsraum des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

## Betriebliches Gesundheitsmanagement in Aktion – gemeinsam die Gesundheit stärken

### Aktionen

Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen 26 Tage lang Schritte zählen und damit nicht nur die eigene Gesundheit verbessern, sondern auch noch attraktive Preise gewinnen. Eine Woche lang Gesundheitswandern rund um den Standort. Mitmachen bei der Darmkrebsvorsorge-Aktion, bei Gesundheitstagen oder bei Präventionskursen, die Sie vor Ort oder auch online besuchen können. Wir schaffen Motivationsmomente für Sie!

Mit den regelmäßigen Gesundheitsaktionen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bieten wir Ihnen in enger Kooperation mit den BGM-Koordinatoren, der R+V BKK und externen Kooperationspartnern wie HumanProtect Consulting oder pur-life über das Jahr hinaus wechselnde Anlässe, gemeinschaftlich etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

### Vorträge

Interessante Fachvorträge bietet unter anderem auch die Sozialberatung an den verschiedenen Innendienststandorten, etwa zu den Themen Essen, das mich fit und vital hält, „SelbstWERTschätzung“, „Alterseinkünftegesetz“ oder „R+V-Vorsorge“.

**So informieren Sie sich:**

Aktuelle Aktionen, Vorträge und Angebote finden Sie in unserem BGM-Zusammenarbeitsraum oder oder bei Ihrem BGM-Koordinator.

**Zusammenarbeit > Themen > Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Ideenreicher fit halten

## Weitere Infoquellen rund um Gesundheit und Ernährung

Wertvolles Wissen rund um die Themen Gesundheit und Ernährung finden Sie darüber hinaus in verschiedenen weiteren Info-Formaten:

### R+V Blog

„Superfoods – was ist dran am neuen Essenstrend?“, „Fit und stark in der kalten Jahreszeit“, „Pausenbrot-Power – lecker und gesund durch den Schulalltag“ – diese und andere Infos, Tipps und Tricks rund um die Themen Gesundheit und Ernährung finden Sie im R+V Blog.

**So informieren Sie sich:**

**www.ruv-blog.de**

### Gruppenbild Online

Interessante Gesundheitstipps gibt es auch in Gruppenbild Online. Sie möchten etwas über Brainfood erfahren, wie Sie Ihre Faszien lockern oder durch Reframing gesund umdenken können? Die vielfältigen Gesundheitstipps lassen sich leicht im Alltag umsetzen und sind in einem Archiv zusammengefasst.

**So informieren Sie sich:**

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Gesundheitstipps**

Ideenreicher fit halten

### Zusammenarbeitsraum des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Eine umfangreiche Sammlung von Präsentationen, Broschüren, Informationen und Materialien zu vergangenen BGM-Aktionen finden Sie im BGM-Zusammenarbeitsraum. Schauen Sie doch einfach mal rein.

**So informieren Sie sich:**

**Zusammenarbeit > Themen > Betriebliches Gesundheits-management**

### Weiterbildungsangebot: Seminare des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Gesundheitskompetenzen können Sie durch entsprechende Qualifikation erlernen – profitieren Sie von unserem breit gefächerten Angebot an Gesundheitsseminaren für den Innen- und Außendienst.

**So melden Sie sich an:**

Innendienst
(SAP Veranstaltungsmanagement):

**Innendienst > Mitarbeiter > Aus-, Weiterbildung und Karriere > Weiterbildung und Qualifizierung**

Außendienst
(Learning Management System):

**Außendienst > Personal > Familie und Gesundheit > Gesundheit**

# Seminarübersicht.

## Führungskräfte

| Zielgruppe | Seminartitel | Ziele und Inhalt |
|---|---|---|
| Außendienst und Innendienst | Gesundheit als Führungsverantwortung* | Erkenntnisse und Informationen über den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten, Führungskultur und Gesundheit<br><br>Kollegiale Beratung und Fallbeispiele |
| | Führung und psychische Gesundheit | Einordnen von Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen im beruflichen Kontext und Erlernen angemessener Reaktions- sowie Handlungsmöglichkeiten |
| Außendienst | Fit für Leistung für Führungskräfte | Entwicklung effektiver Strategien und mentaler Fertigkeiten, um die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen und zu erkennen, wie durch Führungsverhalten die Leistungsfähigkeit im Team erhöht werden kann |

* Findet für den Außendienst innerhalb der Bezirksdirektoren-Ausbildung statt.



## Mitarbeiter

| Zielgruppe | Seminartitel | Ziele und Inhalt |
|---|---|---|
| Auszubildende<br>Außendienst und Innendienst | Gesundheitsmodule für Auszubildende | Entwicklung eines Gesundheitsverständnisses, Sensibilisierung für die eigene Gesundheit und Stärken der persönlichen Gesundheitskompetenzen |
| Außendienst und Innendienst | Die eigene Gesundheit stärken | Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit und Erstellung eines individuellen Maßnahmenplans<br><br>Vermittlung von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen bzgl. Ernährung, Bewegung und Entspannung |
| Außendienst und Innendienst: Mitarbeiter, die das 50. Lebensjahr vollendet haben | Gesund und engagiert im Beruf 50+ | Bearbeiten von Themen, die Menschen „50+“ bewegen, Reflexion der eigenen Potentiale, Stressbewältigungsmöglichkeiten und Kommunikationsverhalten. Aufzeigen des Arbeits- und Lebenspanoramas, Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen und Vorsorgemöglichkeiten |
| Innendienst | Stress erfolgreich bewältigen | Vermittlung von Wissen über Entstehung und Verstärkung von Stress sowie Reaktionen darauf<br><br>Prävention gegen und Regeneration und Reaktionen von Stress |
| | Persönliche Widerstandskraft stärken | Stärkung der Widerstandskraft durch die Analyse der eigenen resilienten Anteile und Erkennen der eigenen Ressourcen |
| Außendienst | Stress: Bewertung und Bewältigung | Vermittlung von Wissen über Entstehung und Verstärkung von Stress sowie Reaktionen darauf<br><br>Prävention gegen und Regeneration und Reaktionen nach Stress |
| | Fit für Leistung | Entwicklung effektiver Strategien und mentaler Fertigkeiten, um die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen |

# Ansprechpartner und Links auf einen Blick.

- **BGM-Koordinatoren und -Paten an den Standorten**
  Ansprechpartnerliste: Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit

- **Organisations-, Personal- und Managemententwicklung**
  Innendienst > Ressorts > Vertrieb > Vertriebs- und Personalorganisation > Organisationsentwicklung
  Außendienst > Personal

  Innendienst > Ressorts > Personal und Konzerndienstleistungen > Personal > Personalentwicklung
  Innendienst > Mitarbeiter

  Innendienst > Ressorts > Personal und Konzerndienstleistungen > Managemententwicklung
  Innendienst > Führungskräfte

- **Personal (ID) und Vertriebsverwaltung (AD)**
  Innendienst > Ressorts > Personal und Konzerndienstleistungen > Personal
  Innendienst > Ressorts > Vertrieb > Vertriebs- und Personalorganisation > Vertriebsverwaltung

- **Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung**
  Innendienst > Unternehmen > Arbeitnehmervertretung

- **R+V Betriebskrankenkasse**
  www.ruv-bkk.de

- **Arbeitssicherheit und -medizin (ASIMED)**
  Innendienst > Ressorts > Personal und Konzerndienstleistungen > Konzerndienstleistungen > Ansprechpartner

- **Beruf und Familie**
  Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Beruf und Familie

- **Sozialberatung und Sozialhelfer**
  Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit > Psychosoziale Beratung > Sozialberatung > Sozialhelfer und Netzwerke

- **HumanProtect Consulting**
  www.humanprotect.de
  Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit >Gesundheit > Lebenslagenhotline

- **Gastronomie**
  Innendienst > Mitarbeiter > Gastronomie



**Wichtige Links auf einen Blick:**

Viele weitere Infos, Ansprechpartner und Angebote finden Sie unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit**

**Außendienst > Personal > Familie und Gesundheit**

Unser BGM-Team ist gerne für Sie da:

Allgemeine Fragen:
**g_bgm@ruv.de**

Standortspezifische Fragen:
Ihr zuständiger BGM-Koordinator für den Außen- und Innendienst unter:

**Innendienst > Mitarbeiter > Familie und Gesundheit > Gesundheit**

## Notizen:

DIE VERSICHERUNG
MIT DEM PLUS.

Informationen erhalten Sie in den Volksbanken und Raiffeisenbanken,
R+V-Agenturen sowie bei der Direktion der Gesellschaften der R+V Versicherungsgruppe,
Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden.

Telefon: 0800 533-1112
Kostenfrei aus allen deutschen Fest- und Mobilfunknetzen

**www.ruv.de**

R+V Allgemeine Versicherung AG
R+V Lebensversicherung AG

01 130 80 1001 001 0 03.18