

DKFZ aktiv!

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)
des Deutschen Krebsforschungszentrums

Liebe DKFZ-Beschäftigte,

Sie sind unsere wichtigste Ressource für den Erfolg des DKFZ! Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind die Grundvoraussetzung für Ihre Motivation, Ihre Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Damit diese möglichst langfristig erhalten bleiben, engagiert sich **DKFZ aktiv!**, das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) des DKFZ, für Sie.

In einem hochkomplexen Wissenschaftsbereich wie der Krebsforschung können die Anforderungen hoch sein. Die Vereinbarkeit von Privatem und Beruflichem wird dadurch häufig auf die Probe gestellt. Da Sie einen Großteil Ihrer Zeit an Ihrem Arbeitsplatz verbringen, liegt dem DKFZ viel daran, Ihr Arbeitsumfeld, d.h. die Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse so zu gestalten, dass sie gesundheitsförderlich für Sie sind. Gleichzeitig sollen Sie die Möglichkeit erhalten, Ihre individuellen Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken und dadurch ein selbstbestimmtes gesundheitsförderliches Verhalten zu entwickeln.

Deshalb bietet Ihnen **DKFZ aktiv!** ein breites Spektrum an verhaltens- und verhältnisorientierten Angeboten an. Hierfür hat sich eine strukturierte und koordinierte Zusammenarbeit zwischen Vorstand, Personalabteilung, Personalrat, Betriebsärztlichem Dienst, Stabsstelle Sicherheit, Wissenschaft, Stabsstelle Krebsprävention und weiteren DKFZ-Einheiten etabliert und bewährt. Mit unseren externen Kooperationspartnern, dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Heidelberg, dem Heidelberger Institut für Gesundheitsmanagement (HIG), der Kern Medical Engineering GmbH und verschiedenen Krankenkassen haben wir starke und langjährig erfahrene Partner an unserer Seite. Innerhalb der Helmholtz-Gemeinschaft und der Region Rhein-Neckar sind wir stark vernetzt und profitieren von einem aktiven Erfahrungsaustausch.

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Dann schreiben Sie uns an aktiv@dkfz.de.

Mit besten Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Baumann'.

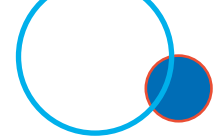
Prof. Dr. h. c. Michael Baumann
Wissenschaftlicher Vorstand

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'U. Weyrich'.

Ursula Weyrich
Kaufmännischer Vorstand

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. Schulze-König'.

Gabriele Schulze-König
Kordinatorin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



DKFZ aktiv! – Das Angebot von A bis Z

Beratung/Coaching in psychischen Belastungssituationen

Um Sie hinsichtlich arbeitsbezogener oder privater Probleme zu unterstützen, gibt es für Sie verschiedene interne und externe Anlaufstellen, wo Sie Unterstützung erhalten. Das für Sie kostenlose Beratungsangebot richtet sich an Führungskräfte sowie an alle Beschäftigten ohne Führungsverantwortung. Informieren Sie sich im Intranet über das aktuelle Angebot.

Betriebsärztlicher Dienst

- arbeitsmedizinische Untersuchungen
- Impfberatung & Impfschutz
- Arbeitsplatzbegehungen (auch gemeinsam mit der Stabsstelle Sicherheit)
- Beratung Mutterschutz
- Notfälle

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

- Unterstützung beim Wiedereinstieg nach längerer Arbeitsunfähigkeit
- Unterstützung bei der Vorbeugung erneuter Arbeitsunfähigkeit

„Der Mensch, der zu beschäftigt ist,
sich um seine Gesundheit zu kümmern,
ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat,
seine Werkzeuge zu pflegen.“

Spanisches Sprichwort

Entspannung & Bewegung

- Aktive und Entspannte Pause
- Kursangebote auf Anfrage (z.B. Pilates, Rücken-Fit, Yoga, ...)
- Laufkurse und Lauftreffs
- Schwimmen
- Schrittzählerverleih
- Sportprogramm d. Universität Heidelberg
- Sportprogramm d. Uniklinikums Heidelberg „Fit im Klinikum“
- Vergünstigungen in diversen Sporteinrichtungen*

* **Sonderkonditionen gibt es für Sie bei:**

- *Unternehmensgruppe Pfitzenmeier*
- *Kieser Training*
- *YOGA bliss & Pilates Studio Heidelberg*

Ergonomie & virtuelles Arbeiten

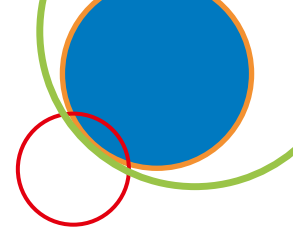
- Gesund arbeiten am PC/Ergonomieberatung
- „leicht bewegt“ im DKFZ
- zielgruppenspezifische Angebote
- Ergonomie im Homeoffice

Erste Hilfe

Die Aus- und Weiterbildung sowie die Stabsstelle Sicherheit bieten Kurse bzw. Informationen rund um das Thema Erste Hilfe und Defibrillatoren am DKFZ an.

Fortbildungen mit gesundheitlichen Aspekten

Die Aus- und Weiterbildung bietet ein großes Spektrum an Fortbildungen mit gesundheitlichen Aspekten an, z. B. zu den Themen Führung, Zeitmanagement, Kommunikation, Selbstmanagement, Selbstverteidigung, Teamarbeit, Stimmtraining etc. Informieren Sie sich über das aktuelle Angebot direkt bei der Aus- und Weiterbildung oder über das Training Portal im Intranet.



Information und Beratung für krebskranke Beschäftigte und deren Angehörige

- individuelle Beratung am NCT
- individuelle Krebsinformation des Krebsinformationsdienstes (KID)
- Ernährungsberatung
- Krebs und Bewegung
- Psychoonkologie
- Beratung von Familien
- Sozialdienst
- Beratung zu Selbsthilfegruppen
- Lotsendienst am NCT

Krebspräventions- & Früherkennungsprogramm

Dieses Programm greift regelmäßig große Themen wie Darm- und Hautkrebs, Brustkrebs und HPV/Gebärmutterhalskrebs sowie Prostatakrebs auf und bietet verschiedene Möglichkeiten, sich zu informieren und sich – wo möglich und sinnvoll – im Sinne der Früherkennung untersuchen zu lassen.

Psychische Gesundheit

- Initiative zu psychischer Gesundheit
- internes & externes Beratungsangebot
- Psychische Gefährdungsbeurteilung

Ratgeber

- Krebsinformationsdienst (KID)
- Pflege und Beruf
- Selbsthilfebeauftragte am NCT für Patienten
- Selbsthilfe Heidelberg

Rauchfreies DKFZ & Angebote zum Ausstieg

Neben den für das DKFZ geltenden Regeln zum Rauchen hat das BGM für Sie ein vielfältiges Angebot zusammengestellt, um Sie beim Rauchstopp zu unterstützen. Informieren Sie sich im Intranet über die verschiedenen Möglichkeiten.

Stabsstelle Sicherheit

- persönliche Arbeitsplatzbegehungen (auch gemeinsam mit dem betriebsärztlichen Dienst)
- individuelle Beratung zu Themen des Arbeitsschutzes nach Vereinbarung
- Sicherheitsseminare (z. B. Arbeitshygiene und Infektionsschutz; Notfälle im Labor)
- Erste-Hilfe-Kurse (Johanniter-Hilfsdienst) und Löschübungen (Berufsfeuerwehr)

Sucht

Neben der Mitarbeiterinitiative Sucht und der entwickelten Gesprächskette hat das BGM vielfältige Informationen und Unterstützungsmöglichkeiten für Sie zusammengestellt. Informieren Sie sich im Intranet über die verschiedenen Möglichkeiten.

Weiterführende Informationen zu allen Angeboten finden Sie auf der **DKFZ aktiv!**-Intranetseite *Mein Arbeitsplatz > Gesundheit > Gesundheitsangebote am DKFZ*. Die Angebote werden laufend aktualisiert; es lohnt sich, regelmäßig reinzuschauen!

DKFZ aktiv! – Ihre Ansprechpersonen von A bis Z

Koordinatorin für BGM

Gabriele Schulze-König
Telefon: 1764 / 1769, aktiv@dkfz.de

Aus- & Weiterbildung

training@dkfz.de
Telefon: 1234

Betriebsärztlicher Dienst

PD Dr. med. Michael Dietz sowie Kolleginnen und Kollegen
Telefon: 2488, Raum H2.00.019 (Hauptgebäude)
betriebsaerztlicher.dienst@dkfz.de

Beratung / Coaching

Die Kontaktdaten der internen und externen Ansprechpartner finden Sie im Intranet.

Gleichstellungsbeauftragte

Dr. Amy Danson / Dr. Ruth Herzog
Telefon: 3030
gleichstellung@dkfz.de
a.danson@dkfz.de / r.herzog@dkfz.de

Personalleitung / BEM

Bettina Crispin
Telefon: 2760, b.crispin@dkfz.de

Personalrat

Rolf Schmitt
Telefon: 4518 / 2798, personalrat@dkfz.de, r.schmitt@dkfz.de

Schwerbehindertenvertretung

Sibylle Szabowski
Telefon: 2781 / 4405, s.szabowski@dkfz.de

Stabsstelle Sicherheit

Annekathrin Kollenda
Telefon: 2864 / 2865, a.kollenda@dkfz.de

DKFZ aktiv!, das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) des DKFZ, erhält externe Unterstützung durch starke Partner mit langjähriger Erfahrung auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und der Prävention:

Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Heidelberg

Heidelberger Institut für Gesundheitsmanagement GmbH (HIG)
Kern Medical Engineering GmbH (KME)

verschiedene Krankenkassen

dkfz.

DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



Forschen für ein Leben ohne Krebs