

## Entzünden, nicht verbrennen

Aktuell geben die Gesetzlichen Krankenkassen wieder ihre Zahlen zu den krankheitsbedingten Fehltagen im vergangenen Jahr heraus und die sind alarmierend. Chronische Erschöpfung und Angststörungen, psychosomatische Beschwerden bis hin zu Depressionen - die Auswirkungen der Krisen auf Körper, Geist und Seele scheinen sich nun immer stärker zu zeigen. Vor allem bei Männern ist ein hoher Anstieg zu verzeichnen. Experten gehen davon aus, dass der Bewegungsmangel und der Mangel an sozialen Kontakten während der Pandemie dafür mit ursächlich sind oder dies zumindest verstärken.

Kommen zu den Ängsten und Sorgen im Privaten dann noch Stress oder Unzufriedenheit im Job dazu, wirkt das wie ein Brandbeschleuniger.



Die Kosten für die Unternehmen durch krankheitsbedingte Ausfälle, Präsentismus und Fluktuation sind immens. Diesen Aspekt und die Themen mentale Gesundheit und Holistic Health stellen wir daher in den Fokus unserer aktuellen Newsletterausgabe.

Durch weitere Kooperationen erweitern wir den Radius unseres Radars und können mit einer zielgerichteten Analytik die Standortbestimmung eines Unternehmens gewissermaßen als Früherkennungssystem weiter verbessern.

**Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!**

Ihr  
Ralf Wuzel



## Neu im Team von DGS

**Wir begrüßen neu im Team der GesundheitsStrategen:**

**Sonja Connert-Weiss**  
(Heilbronn)



*„Arbeitsmarktprognosen sagen voraus, dass im Jahr 2030 jede 10. Stelle unbesetzt bleiben wird. Deshalb ist es aus meiner Perspektive immens wichtig, das Potenzial von Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen zu erkennen und bestmöglich zu nutzen.“*



Sonja Connert-Weiss

**Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.**

**Das Team der GesundheitsStrategen wünscht allen Kunden und Netzwerkpartnern frohe Ostern!**



## Unterschätzte Kostenfaktoren: Fluktuation, Präsentismus und Absentismus

Die meisten Unternehmen sind bereits heute in der Situation, dass sie keine geeigneten Fachkräfte mehr finden oder lange Rekrutierungszeiten einplanen müssen. Andere Unternehmen wiederum haben mit hohen Ausfallkosten zu kämpfen, weil ihre Mitarbeiter aufgrund psychischer Belastungen und oft daraus resultierender körperlicher Erkrankungen gar nicht oder krank zur Arbeit erscheinen. Ein Umstand, den die Arbeitgeber zwar wahrnehmen, aber nicht in aller Konsequenz für sich erschließen. Denn Fakt ist: Fluktuation, Präsentismus und Absentismus kosten Geld und zwar richtig viel Geld. Nur selten findet man konkrete Zahlen.

Berechnungen des Personalmanagement-Experten Marcus Hein gehen von Fluktuationskosten zwischen 43.000 und 175.000 € pro Mitarbeiter aus, je nach Position und Branche (Quelle: arbeits-abc.de). Sie umfassen die Kosten für den Austritt des Mitarbeiters, Rekrutierungskosten, Eintritts- und Onboarding-Kosten sowie Opportunitätskosten durch liegen gebliebene Arbeit.

Das Team von Relaxaholic, neuer Kooperationspartner im Netzwerk der GesundheitsStrategen, hat aus eigenen Untersuchungen Zahlen zu den Kosten durch mentale Belastungen ermittelt. So verursacht jeder zweite Beschäftigte im Unternehmen durchschnittliche Kosten in Höhe von 10.000 € durch Leistungsausfall. Diese Kosten entstehen, weil die meisten Mitarbeiter zu wenig oder falsche Regenerationsphasen haben und mit mentalen Belastungen schlecht umgehen können. Schlafstörungen, innere Unruhe oder verminderte Leistungsfähigkeit sind erste Symptome. Es wird unterschieden zwischen

Absentismuskosten (Beschäftigte fehlen krankheitsbedingt) und Präsentismuskosten (Beschäftigte kommen trotz Krankheit oder eingeschränkter Leistungsfähigkeit zur Arbeit). Der Grad der Belastung wird in einem Ampelsystem ermittelt. Selbst Mitarbeiter, die für den Arbeitgeber in dieser Hinsicht unauffällig sind, können Leistungseinbußen von 10-30% aufweisen.

Für die Unternehmen beginnt damit eine Negativspirale: Arbeit bleibt liegen. Externe oder Kollegen müssen diese übernehmen. Dadurch steigt auch deren Belastung an. Wiederum zeigen Mitarbeiter, die krank oder erschöpft zur Arbeit kommen, nicht das höchste Maß an Kreativität und Innovation. Führungskräfte müssen eingreifen und nach Lösungen suchen, auch dies verursacht indirekt zusätzliche Kosten.

Um sich also der Problematik und des Ausmaßes im eigenen Unternehmen bewusst zu werden und entsprechend reagieren zu können, ist eine Standortbestimmung notwendig. Die Gesamtsituation des Unternehmens und einzelner Abteilungen kann durch eine Transparenzanalyse, die Belastungssituation der einzelnen Mitarbeiter durch eine anonyme Befragung und Erfassung der Stresssymptome ermittelt werden.

Die Ergebnisse können im Rahmen einer Holistic Health Strategie, einem ganzheitlichen Ansatz des betrieblichen Gesundheitsmanagements, in konkrete Maßnahmen überführt, umgesetzt und schließlich evaluiert werden. Der Erfolg ist überprüfbar und wird sich auch, aber nicht nur, in Kosteneinsparungen niederschlagen.

### ID37 Persönlichkeitsanalyse: Master-Zertifizierung

Wer bin ich und was will ich wirklich?  
Warum verhalten sich Menschen so, wie sie es tun?  
ID37 liefert Antworten.

Ende Januar haben sich die ersten Partner aus dem Netzwerk der GesundheitsStrategen zum ID37-Master ausbilden lassen.

ID37 eignet sich sowohl für Einzelpersonen, um persönliche Motive herauszufinden, als auch für Unternehmen, um die Zusammensetzung von Teams zu analysieren und zu optimieren.



[www.id37.io](http://www.id37.io)



*Hinterer Reihe v.l. Christine Wuzel, Ralf Wuzel, Ruth Blunski, Katja Anders; Vordere Reihe v.l. Heike Ochel-Herwig und Susan Rothenberger*

*Nicht auf dem Bild, aber ebenfalls neu zertifizierte ID37-Master aus dem DGS-Netzwerk sind Sonja Connert-Weiss (DGS) und Rosemarie David*

**Wir beraten Sie gerne persönlich. Nehmen Sie sich einfach ca. 30 min Zeit und buchen Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin für Ihre Holistic Health Strategie im Unternehmen über calendly.**



# Holistic Health: Die Zukunft ist schon Gegenwart im Netzwerk der GesundheitsStrategen

Auszug aus dem myPfadFinder Online-Magazin

Das Wissen und das Bewusstsein für eine gesundheitsfördernde Lebensweise sind in den letzten Jahren stetig gewachsen. Gesunde Ernährung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf und möglichst wenig Stress sind eine gute Basis, um möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Das wissen die meisten. Durch das Internet fühlen sich die Menschen zudem besser informiert denn je und nehmen ihre Gesundheit mit allen Vor- und Nachteilen zunehmend selbst in die Hand. Die Konsumausgaben im zweiten Gesundheitsmarkt, also die individuell finanzierten Ausgaben, machen mittlerweile fast ein Drittel der gesamten Konsumausgaben in der Gesundheitswirtschaft aus (Quelle: Statista). Einige Unternehmen erkennen, dass ein betriebliches Gesundheitsmanagement kein notwendiges Übel, sondern eine *conditio sine qua non* ist.

## Neuer Höchststand bei Fehltagen durch psychische Erkrankungen

Vor diesem Hintergrund verwundert es, dass die Zahlen eine ganz andere Sprache sprechen und den Eindruck erwecken, die Deutschen seien kränker, denn je. Nach einem Tiefstand im Jahr 2007 ist der durchschnittliche Krankenstand in der gesetzlichen Krankenversicherung wieder kontinuierlich angestiegen und hat im Jahr 2022 mit 5,62% den höchsten Stand seit 1991 erreicht (Quelle: Statista). Der Psychreport der DAK-Gesundheit 2022 weist für das Jahr 2021 einen neuen Höchststand bei Arbeitsausfällen wegen psychischer Erkrankungen aus und ein um 41% höheres Niveau der dadurch bedingten Fehltagen als noch vor zehn Jahren.

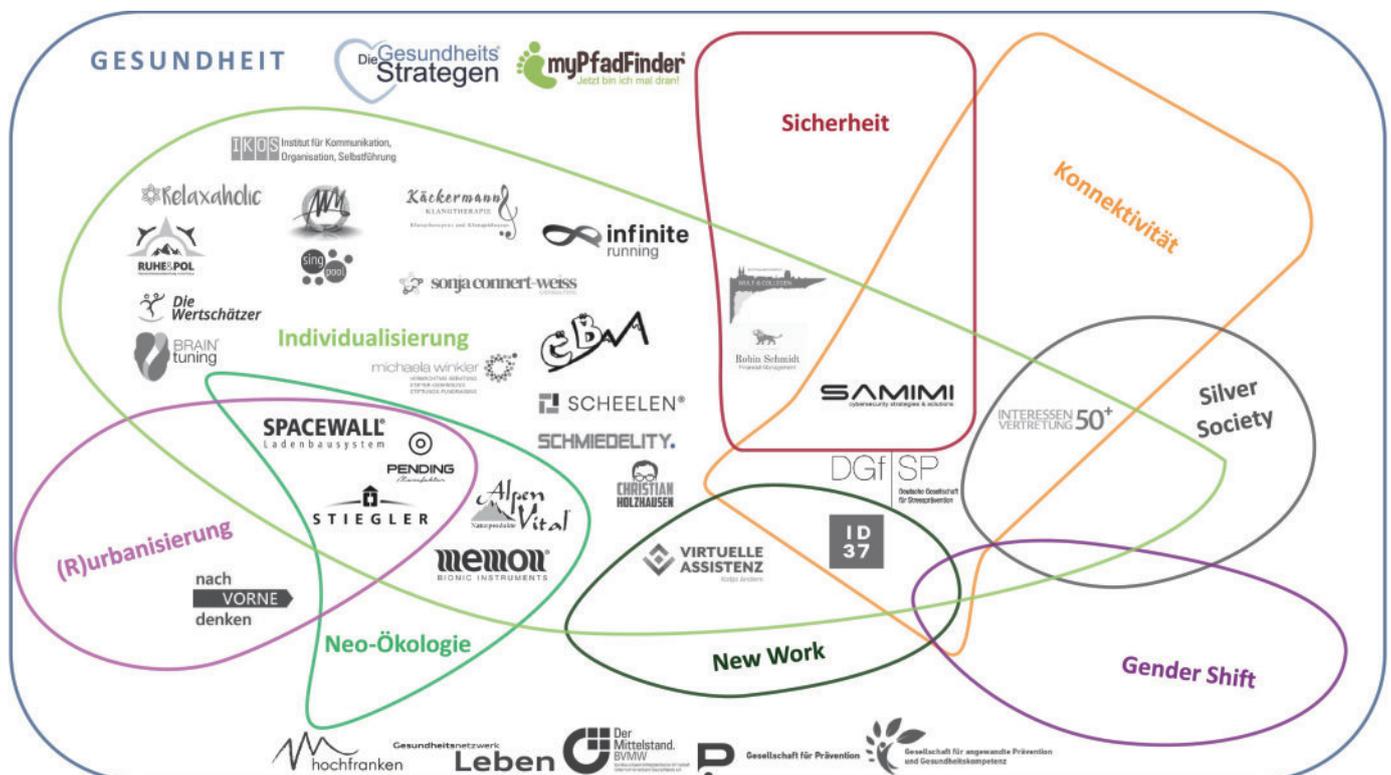
Was läuft also schief? Warum führen all diese Investitionen nicht zum Erfolg, zu einer gesünderen Gesellschaft? Haben wir etwas übersehen? Oder haben wir eine Definition von Gesundheit, die nicht mehr zeitgemäß ist? Ging man früher noch von der einfachen Annahme aus, dass Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit ist, nimmt heute nicht einmal mehr die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine begriffliche Abgrenzung vor: „Gesundheit ist kein eindeutig definierbares Konstrukt“, heißt es in den BZgA Leitbegriffen unter dem entsprechenden Stichwort. [...]

## Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Wenn wir heute die Megatrends des Zukunftsinstituts betrachten - und wir haben im Folgenden einmal alle unsere Partner aus dem Netzwerk der Gesundheits-Strategen und unseren Ansatz darin eingeordnet - dann müssen wir unter dem Thema Gesundheit auch Themen wie Individualisierung, Sicherheit, Konnektivität, die Lebenskenner (Silver Society), den Gender Shift, New Work, Neo-Ökologie und Urbanisierung mit betrachten. In diesen Feldern bewegen wir uns, das sind die Aspekte unseres Gesundheitsverständnisses, von Holistic Health.



*Den vollständigen Artikel lesen  
Sie in unserem Online-Magazin.*



Das Netzwerk der GesundheitsStrategen übertragen auf die Health-Trend-Map 2022 des Zukunftsinstituts, Quelle: Zukunftsinstitut + eigene Darstellung.

## Kooperationen



Ein Termin nach dem anderen, kaum Zeit für die E-Mails, der Chef macht Druck und die Büro-Kollegin reagiert mal wieder gereizt? Das sind beste Voraussetzungen, um seinen Job richtig ätzend zu finden! Seit die Arbeitswelt immer schneller rotiert, fühlen sich viele Menschen überlastet. Neben einer großen Arbeitsmenge und zu wenigen Pausen können auch steigende Anforderungen, Mobbing und monotone Aufgaben psychische Probleme oder Ausgebranntsein verursachen.

Relaxaholic hat ein Rundum-Sorglos-Paket entwickelt, das Mitarbeitende resilienter macht und Unternehmen verrät, wie sie für eine bessere Arbeitsatmosphäre sorgen können.



Relaxaholic-Gründer und Geschäftsführer Fabian Krüger

Auf der Gesundheitsplattform können Angestellte anonym über ihre Bedürfnisse sprechen. Die Auswertung ihrer Angaben wird später - ohne dass sie persönlich identifiziert werden können - dem Arbeitgeber zur Verfügung gestellt. So sieht er, was gut läuft und was nicht. Für eine gesündere Arbeitsumgebung entwickelt Relaxaholic gemeinsam mit dem Arbeitgeber ein kundenspezifisches Konzept.

Regelmäßige offline Impulse wie Erlebnisboxen und anonyme Webinare sorgen für mehr Selbstfürsorge am Arbeitsplatz. Digital erhalten Mitarbeitende pragmatische Tools und erprobtes Wissen, die ihnen helfen, besser mit mentalen Belastungen umzugehen. Für 1:1 Gespräche sind Coaches und psychosoziale Beraterinnen und Berater orts- und zeitunabhängig erreichbar.



[www.relaxaholic.de](http://www.relaxaholic.de)

## Gesundheitsnetzwerk **Leben**

Kooperation in die Zukunft: Ziel des Netzwerkes ist es, eine sektorenübergreifende, ganzheitliche und lückenlose Versorgungskette aufzubauen, von Präventionsangeboten, betrieblicher Gesundheitsförderung, berufsbezogenem Gesundheits-Check, medizinischer Versorgung, Rehabilitation und Nachsorge, bis hin zur Integration und Wiedereingliederung ins Berufsleben nach Krankheit oder längerer Arbeitsunfähigkeit. Zeitgleich soll Arbeitsunfähigkeit vermieden oder verkürzt und der vorzeitige Ausstieg aus dem Berufsleben durch Erwerbsunfähigkeit verhindert werden. In den letzten 10 Jahren ist mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben ein Kooperationsverbund von Kostenträgern, Arbeitgebenden und Leistungserbringern (wie beispielsweise Rentenversicherungsträger, Krankenkassen, Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen, Sozial- und Beratungsdiensten, Therapeuten, Ärztenetzwerken, aber auch Gewerkschaften, Stiftungen, Kirchen und Bildungseinrichtungen)

entstanden, die sich im gemeinsamen Anliegen einbringen. Mehr als 100 regionale, überregionale und bundesweit agierende Partnerinnen und Partner arbeiten dabei Hand in Hand, um für mehr Gesundheit im Berufsleben zu sorgen und Bürokratie in der Lebens- und Arbeitswelt abzubauen.



Seit November 2021 ist das Gesundheitsnetzwerk Leben bundesweit im Einsatz und startet jetzt u.a. die **Plakataktion "Gemeinsam für die seelische Gesundheit" in Bayern**, um Menschen in Krisensituationen (auch am Arbeitsplatz, am Wohnort oder Urlaubsort) schnelle Hilfe rund um die Uhr zur Verfügung zu stellen. Alle Arbeitgeber in Bayern sind herzlich eingeladen bei der Plakataktion mitzuwirken.



[www.audibkk.de/gnl](http://www.audibkk.de/gnl)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserem Newsletter auf das Gendern.