

An die MitarbeiterInnen des  
AWO KV MST e.V., der  
AWO MST gGmbH & der  
AWO Vielfalt MSE gGmbH

Ihre Ansprechpartnerin  
für das Betriebliche  
Gesundheitsmanagement BGM

Ihre Angebote im  
Betrieblichen  
Gesundheitsmanagement

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Ihre Arbeit stellt täglich hohe Anforderungen an Sie. Um Belastungen, Stress und gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegenzuwirken, bieten wir Ihnen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) Maßnahmen an, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken.

Die Nutzung der Angebote ist freiwillig und wird mit zeitlichen Ressourcen auch finanziell durch den Arbeitgeber unterstützt.

Beide Unternehmen haben ein großes Interesse, die Angebote an Ihre Bedürfnisse anzupassen, Ihre Ideen und Wünsche aufzugreifen und bei Machbarkeit auch umzusetzen.

Daher stehe ich, Anke Ruthenberg, Ihnen mit allen mir möglichen Mitteln zur Verfügung. Gern können Sie mich anrufen, mir eine Mail schreiben oder mir eine Nachricht über die Geschäftsstelle zukommen lassen. Ich freue mich auf jeden Kontakt.

Herzlichst

Anke Ruthenberg



**Anke Ruthenberg**

Schlossstraße 10

17235 Neustrelitz

Telefon: 03981/206454

E-mail: [a.ruthenberg@awo-vielfalt.de](mailto:a.ruthenberg@awo-vielfalt.de)

Dipl. Sozialpädagogin, Burnout Therapeutin,  
Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung  
(PMR) und Stressbewältigung



**Kreisverband MST e.V.**  
**Mecklenburg-Strelitz gGmbH**  
**Vielfalt MSE gGmbH**

- Kursangebote
- Erste-Hilfe
- Fahrsicherheitstraining
- Fortbildung
- Teamaktivitäten
- Beratung
- Betriebsmedizin



## Externe und interne Kursangebote

Alle MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit sich eigenständig einen gesundheitsfördernden Kurs über die Krankenkasse zu organisieren. Das Unternehmen befürwortet die Teilnahme und unterstützt diese mit zeitlichen und finanziellen Ressourcen. Um Zeitaufwendungen und Fahrkosten der MitarbeiterInnen zu verringern, kann ein Kurs auch in den Einrichtungen organisiert werden. Ab einer Anzahl von 8 Personen, kommen externe Anbieter in die Einrichtung und führen den gewünschten Kurs durch.

Die Einrichtungsleitung versucht den MitarbeiterInnen eine Teilnahme zeitlich zu ermöglichen, die Geschäftsführung übernimmt den Anteil der Kosten, welcher nicht von der Krankenkasse gezahlt wird. Jeder kann sich einen Kurs im Jahr vom Unternehmen bezuschussen lassen.

Beispiel: Rückenschule, Ernährungsberatung, Ganzkörpertraining, Achtsamkeitstraining, Bewusstes gehen

## Erste Hilfe Kurse

Die erforderlichen Handgriffe und Maßnahmen regelmäßig zu trainieren und zu wiederholen – das ist die Voraussetzung um für einen Notfall gut vorbereitet zu sein. Alle zwei Jahre organisieren wir mit Partnern wie dem DRK die Auffrischkurse.

## Fahrsicherheitstraining

Wer beruflich mit dem Auto von Termin zu Termin eilt, wird kritische Situationen im Straßenverkehr kennen.



Wir möchten Sie im Zusammenwirken mit der BGW Hamburg und der Landesverkehrswacht Schwerin unterstützen, mehr Sicherheit im Straßenverkehr zu erlangen. Das Training kann alle 3 Jahre wiederholt werden und verspricht neben wertvollen Erfahrungen eine Menge Spaß.

## Organisation von Fortbildungen

Lebenslanges Lernen ist für uns Unternehmensphilosophie und ein Qualitätsmerkmal. Gern unterstützen wir Sie bei der Organisation von internen und externen Fortbildungen.

Informieren Sie uns über Leitung, Mitarbeiterbefragung oder den direkten Kontakt über Bedarfe und Interesse an Fortbildungen. Wir unterstützen Sie gern bei der Organisation und Teilnahme an Fortbildungen.

## Teamtage, Feste und kleine Auszeiten

„Das Arbeitsklima ist das einzige Klima, das man selbst bestimmen kann“, - heißt es im Volksmund.

Versteht man "bestimmen" als "mitbestimmen", ist diese Aussage richtig. Denn die Beziehungen, die zwischen den Beschäftigten in einem Betrieb bestehen, sind ein wesentlicher Bestandteil des Arbeitsklimas. Diese Beziehungen zu gestalten und menschlich erfreulich zu machen, ist zu einem großen Teil Aufgabe der Beschäftigten selbst. Die Unternehmensleitung stellt die Rahmenbedingungen zur Verfügung und gemeinsam arbeiten wir an einem guten Betriebsklima

So organisieren wir Gesundheitstage, den Unternehmenstag, Teamtage, gemeinsame Aktionen wie z.B. Spendenlauf, Volleyballturnier, Drachenbootrennen.



## Einzelberatung

Allen MitarbeiterInnen wird die Möglichkeit gegeben, sich kostenfrei in Konfliktsituationen beraten zu lassen. Die Beratung kann nur ein niederschwelliges Angebot zu möglichen Themen sein wie:

- Umgang mit Stress
- Umgang mit Krankheit
- Sorgen mit dem Partner/Familie
- Beratung bei Trennung
- Sorgen mit den Kindern
- Sorgen mit dem Geld
- Traumaberatung

Unsere Beraterinnen sind zur absoluten Verschwiegenheit verpflichtet. Eine Terminabstimmung kann direkt mit den Beraterinnen erfolgen. Der Ort wird individuell vereinbart.

### Astrid Koch

Dipl. Sozialpädagogin, Rendsburger Elterntainerin, Fachkraft im Bereich Hilfen zur Erziehung und Beraterin zu Mutter-Kind-Kuren  
Standort: Neustrelitz Telefon: 0176 17539106

### Andrea Witzl

Fachkraft im Bereich Hilfen zur Erziehung, Fachkraft Kindeswohlgefährdung, Mediatorin in Strafsachen  
Standort Neubrandenburg Telefon: 0162 2070125

### Mandy Kostow

Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft im Bereich Hilfen zur Erziehung und Schuldenberaterin  
Standort: Waren Telefon: 0162 2070149

## Betriebsärztliche Untersuchung

Gemeinsam mit dem Betriebsarzt schauen wir auf die Arbeitsbedingungen und sorgen für korrekte und hilfreiche Rahmenbedingungen in den Einrichtungen. Die Betriebsärztliche Untersuchung, alle drei Jahre, ist ebenfalls fester Bestandteil.