

## Der Newsletter für das Betriebliche Eingliederungsmanagement

Liebe Leserinnen und Leser,

Die guten Vorsätze zum neuen Jahr

Und was haben Sie sich für das Neue Jahr vorgenommen? Oder machen Sie es wie die Frau in diesem [Artikel](#), die Ihre guten Vorsätze schon zu 800 % übererfüllt hat 😊  
? Wenn all die Sportgeräte genutzt würden, welche zu Jahresbeginn von den Einzelhändlern angeboten und die wohl auch gekauft werden, genutzt würden, wäre unsere Gesellschaft super fit! Das ist sie aber leider nicht. Die durch Bewegungsmangel mitverursachten sogenannten Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu.

Eigentlich wissen wir alle, was gut für uns wäre und wie wir ein gesünderes und auch besseres Leben führen könnten. Nur die konsequente Umsetzung fällt uns nicht immer leicht. Und das ist auch ein Problem, welches uns regelmäßig im BEM begegnet: Wie wird aus einer Information eine Einstellungsänderung, die zu einer Verhaltensänderung führt, die dann auch noch dauerhaft beibehalten wird?  
Der Blick auf die eigene Person kann helfen, im nächsten BEM-Gespräch ein wenig nachsichtiger mit der/dem BEM-Nehmer umzugehen, wenn sie/er es nicht schafft, ihr/sein Verhalten zu ändern, auch wenn der gesundheitliche Druck doch eigentlich sehr groß sein sollte.

Wie man Menschen – BEM-Nehmer, aber auch sich selbst – dabei unterstützt, dass aus guten Vorsätzen dauerhafte Verhaltensänderungen werden, zeige ich Ihnen gerne!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie all Ihre guten Vorsätze umsetzen können!

Bleiben Sie gesund & munter!

Es grüßt Sie herzlich Ihr

Frank Stöpel

**PS**

Gerade für die BEM-Beratenden, welche schon länger diesen Aufgabe machen, wissen, wie gut es ist, sich in der Praxis unterstützen zu lassen. Am 1. März wird der nächste Workshop im Rahmen des **BEM-Netzwerkes** online von 10:00 bis 11:30 stattfinden. Dann werden sich wieder kompetente und erfahrene BEM-Beratende aus ganz unterschiedlichen Organisationen aus allen Ecken dieses Landes treffen und sich austauschen über ihre Erfolge und Herausforderungen.

Wenn auch Sie Interesse an dem Austausch haben, melden Sie sich bei mir - noch sind Plätze frei. Schreiben Sie mir: [fs@dr-stoepel.de](mailto:fs@dr-stoepel.de)

Viele Grüße

Frank Stöpel

---

## **Neues rund ums BEM**

### **Workshop zur Vernetzung**

Am 1. März 2024 von 10:00 - 11:30 Uhr findet ein Workshop für BEM-Beauftragte online statt. Ziel ist es, einen Erfahrungsaustausch zu machen, sich zu vernetzen und auch das weitere Vorgehen zu planen. Für einen Unkostenbeitrag von 50 € (+ Umsatzsteuer, Rabatt für Studierende auf Anfrage) freue ich mich Sie an dem Tag begrüßen zu dürfen! Melden Sie sich per E-Mail an:

[info@bem-aktuell.de](mailto:info@bem-aktuell.de)

[Weitere Informationen](#)

---

Problem Schichtarbeit

### **Unter dieser schweren Krankheit leiden 75 % der Schichtarbeiter**

Dass Schichtarbeit oft mit Müdigkeit und Schlafproblemen einhergeht, ist bekannt. Eine Studie hat aber herausgefunden, dass Schichtarbeiter noch unter einer anderen Krankheit leiden.

Weiter Informationen finden Sie [hier](#)

---

Viele SchichtarbeiterInnen landen irgendwann im BEM

### **Schichtarbeit könnte kognitive Leistungen mindern**

Die Störung des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, zu der es bei Schichtarbeitern kommt, kann auf Dauer die Gesundheit belasten. Neben ganz unterschiedlichen Krankheiten können kognitive Einschränkungen eine mögliche Folge sein.

**Weitere Informationen finden Sie [hier](#)**

---

Diskussion: Fluch oder Segen?

### **Neues Medikament gegen Depressionen nach der Geburt**

Der Wirkstoff Zuranolone bekam nun die Zulassung der zuständigen US-Behörde für die sogenannte postpartale Depression. Das Mittel ist damit die erste derartige Behandlung in Tablettenform, welche aber auch mit Nebenwirkungen verbunden ist.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

---

Best Practice

### **BEM bei Long-Covid**

Betriebliches Eingliederungsmanagement für einen Produktionsmitarbeiter bei MAN Energy Solutions

Weitere Informationen finden sie [hier](#)

---

Auch im BEM ist Sucht immer wieder ein Thema

### **Online Beratung zum Thema Sucht**

Onlineberatung zu allen Fragen rund um die Themen Drogen, Sucht, Substanzkonsum, Glücksspielen und Medienkonsum. Freundlich. Professionell. Anonym. Und kostenfrei!

Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

---

Eins der Hauptprobleme im BEM: Rückenschmerzen

### **Rückenschmerzen bei der Arbeit vermeiden**

Welche Möglichkeiten es gibt, den eigenen Arbeitsplatz rückengerecht zu gestalten und warum es sinnvoll ist, bereits vor dem Auftreten von Beschwerden mit Betriebsärzt:innen zu sprechen, erklärt unsere Expertin. Zudem gibt sie Tipps für einfache Übungen, um die Rückengesundheit zu erhalten.

Mehr Informationen [hier](#)

---

Zum Glück im BEM eine eher seltenere Problemstellung

### **Schizophrenie entschlüsselt:** Die Wissenschaft hinter der Psychose.

Anzeichen wie Wahnvorstellungen, Halluzinationen und wirre Gedanken sind den meisten von uns völlig fremd. Betroffene werden häufig zu Unrecht als „verrückt“ abgestempelt, wenn sie davon berichten ominöse Stimmen von nicht anwesenden Personen zu hören. Die Erkrankung ist stark stigmatisiert und häufig mit Missverständnissen verbunden. Dabei gibt es eine Erklärung, die uns allen die Augen öffnen kann.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

Reaktionsmöglichkeiten nach einer psychischen Erkrankung

### **Return to Work nach psychischen Krisen: Das Vier-Phasen-Modell der Wiedereingliederung**

Das hier vorgestellte Vier-Phasen-Modell wurde anhand einer qualitativen Studie entwickelt, bei der zwanzig Interviews mit Return-to-Work-Expertinnen und -Experten geführt und mit der dokumentarischen Methode ausgewertet wurden. Ergänzend dazu wurden in einer qualitativen Längsschnittstudie 32 zurückgekehrte Beschäftigte befragt und die Perspektive der Beschäftigten auf den RTW-Prozess rekonstruiert, was der weiteren Differenzierung diene.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

Ursachen von Depression

**Depressionen lassen sich doch nicht in Genen oder Gehirn nachweisen** Psychische Störungen lassen sich weder auf die Gene, noch auf das Gehirn reduzieren. Dennoch dominiert dieses Denken weiterhin die psychiatrische Forschung. Der Artikel gibt einen kritischen Überblick.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

Return to Work

**Rückkehr zur Arbeit nach langer Erkrankung durch medizinische und berufliche Rehabilitation** Die Rückkehr ins Arbeitsleben nach langer Erkrankung kann steinig sein. Was kann die Deutsche Rentenversicherung (DRV) dazu beitragen, dass Langzeiterkrankte den Weg zurück ins Berufsleben finden? Dieser Artikel soll die vielfältigen Angebote der medizinischen und beruflichen Rehabilitation der DRV praxisnah darstellen und erläutern.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

Mobiles Arbeiten

**Was Unternehmen bei Homeoffice beachten**

Damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut und dauerhaft im Homeoffice und unterwegs arbeiten können, brauchen sie die Unterstützung durch die Personalabteilung und durch ihre Vorgesetzten. Zehn Punkte, die im Personalmanagement wichtig sind.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

Auch wenn es aus arbeitswissenschaftlicher Sicht sehr problematisch ist, gibt es wieder den Trend zum Großraumbüro

**So halten Sie Ihre Kollegen im Großraumbüro besser aus**

Viele leiden unter Störungen und Lärm. Fürs gute Miteinander sind Regeln nötig.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

Lärm ist nicht nur im Großraumbüro ein ernstes Problem

**Extra-aurale Wirkungen von Lärm bei der Arbeit**

Extra-aurale, also nicht gehörbezogene Wirkungen von Lärm auf Beschäftigte sind Wirkungen, die in vielen Arbeitsbereichen möglich sind, denn sie können bereits bei moderaten Schalldruckpegeln auftreten und sich in vielfältiger Weise zeigen. Dieser Beitrag gibt einen Überblick, der als ein Einstieg in die Thematik der extra-auralen Wirkungen von Lärm am Arbeitsplatz gedacht ist.

Informationen finden Sie [hier](#)

---

---

## Neulich im BEM

**Haben auch Sie Fragen oder auch interessante BEM-Situationen?** Gerne nehme ich diese in den Newsletter auf. Schreiben Sie mir: [fs@dr-stoepel.de](mailto:fs@dr-stoepel.de)

---

*Herausgeber:*

***Dr. Frank Stöpel***

**Dr. Stöpel :: Kompetenzentwicklung**

Akazienweg 6

44577 Castrop-Rauxel

[www.dr-stoepel.de](http://www.dr-stoepel.de)

Copyright © 2024 Dr. Stöpel Kompetenzentwicklung, All rights reserved. Vielen Dank für Ihre Bestellung des Newsletter BEM-aktuell! Our mailing address is:

Dr. Stöpel Kompetenzentwicklung

Akazienweg 6

Castrop-Rauxel 44577