

aktuelle

Angebote der BSB zur Stärkung und Förderung Ihrer Gesundheit



„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!“ (Franz Kafka)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir freuen uns, Ihnen in dieser Veröffentlichung eine Übersicht der bestehenden Maßnahmen zur Förderung der Personalgesundheit innerhalb der Behörde für Schule und Berufsbildung (BSB) präsentieren zu können.
Unser Ziel ist es, Ihnen einen umfassenden **Einblick in die vielfältigen Angebote** zu geben, die darauf abzielen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit im Berufsalltag bestmöglich zu unterstützen.

Dabei haben wir uns um größtmögliche Vollständigkeit bemüht. Dennoch kann es vorkommen, dass einzelne Angebote oder Maßnahmen nicht aufgeführt wurden. In diesem Fall sind wir sehr dankbar für Ihre Hinweise, Ergänzungen oder auch Wünsche, die Sie uns gerne mitteilen können. Ihre Rückmeldungen sind für uns wertvoll, um das Angebot kontinuierlich weiterzuentwickeln und noch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Herzliche Grüße,

Ihr Projektteam „Personalgesundheit“



Das bieten wir an...

Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Angebote rund um diese Themen:

- Beratung / Unterstützung
- Weiterbildung / Qualifizierung
- Informationen
- Bewegung
- Prävention

Durch einen Klick auf die entsprechende Kategorie gelangen Sie direkt zu den bereits vorhandenen Maßnahmen und Angeboten. **Blaue Links** verweisen auf Unterseiten von hamburg.de, **türkise Links** führen auf den Sharepoint der BSB. Die Pfeile <<< führen Sie jederzeit wieder zurück ins Hauptmenü und über unser Logo  gelangen Sie zur nächsten Seite.

Schauen Sie sich gerne um und entdecken die Vielfalt unserer Angebote.
Ihre Gesundheit ist uns ein besonderes Anliegen!



Hier geht es zu den Angeboten



[interner Sharepoint](#)



www.hamburg.de



Beratung /
Unterstützung



Bewegung



Weiterbildung /
Qualifizierung



Prävention



Informationen



Wichtige
Ansprechpersonen





Beratung / Unterstützung



*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Allgemein >

Schule >

Verwaltung >





Beratung / Unterstützung

Themenübersicht ««

- Beratung durch den Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD)
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Dienstunfallfürsorge
- Männergesundheit
- Unterstützung für pflegende Angehörige (Angebot der UK-Nord)

Allgemein





Arbeitsmedizinischer Dienst (AMD)



- ➔ Beratung/Sprechstunden mit der Betriebsärztin des Arbeitsmedizinischen Dienstes (AMD)

[Informationen zum AMD](#)

[Informationen zum AMD](#)

- ➔ AMD_Informationsblätter u.a. zu den Themen
 - Ergonomie
 - Sicherheit
 - Gesund leben
 - Infektionen
 - Mutterschutz

[Informationsblätter zum Download](#)

Sie erreichen uns unter der zentralen
Rufnummer 040 42841 - 2112
Mo/Mi/Do von 07:30 bis 15:00 Uhr
Di+Fr von 07:30 bis 12:00 Uhr

Allgemein





Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Die BSB muss allen Beschäftigten, die innerhalb von 12 Monaten länger als 42 Kalendertage fortlaufend oder aufsummiert erkrankt sind, gem. §167 Abs. 2 SGB IX ein Angebot für ein BEM-Gespräch unterbreiten. Sie als BEM-Berechtigte/r entscheiden dabei, ob und wenn ja mit wem Sie das BEM-Gespräch führen möchten.

Ziel des BEM ist es, Sie bei der Wiedereingliederung zu unterstützen und/oder durch frühzeitige Prävention erneute Langzeiterkrankungen zu verhindern.



Alle wichtigen Informationen wurden in einer Informationsbroschüre für Sie zusammengetragen:



[Informationsbroschüre](#)

Allgemein





Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)



BEM_Betriebliches Eingliederungsmanagement

[Informationen zum BEM](#)

[Ablauf des Betrieblichen Eingliederungsmanagements](#)

Ansprechperson:

Sachgebiet V 413-2

Tel. 428 63 -2227

v41-bem@bsb.hamburg.de



[BEM in der hamburgischen Verwaltung](#)



Allgemein





Dienstunfallfürsorge



Sie haben einen Unfall erlitten?

Hier erhalten Sie Informationen um die Themen

- Unfallmeldung
- Kostenerstattung
- Medizinische Leistungen u.v.m.

Funktionspostfach:

bsbdienstunfallfuersorge@bsb.hamburg.de



Dienstunfallfürsorge

[Fürsorge und Unfallmeldung](#)

[Fürsorge und Unfallmeldung](#)

Allgemein





Männergesundheit



Neue Arbeitswelten und sozialer Wandel stellen komplexe Anforderungen für den Alltag von berufstätigen Männern dar - gerade in Lebensphasenübergängen wie Vaterschaft, Karrierephasen oder beim Übergang vom Erwerbsleben in die Rente.

Erhalten Sie hier spannende Einblicke zum Thema.



“Mann was geht”

[Allgemeine Informationen](#)

[Toolbox für \(Männer-\)Gesundheit](#)



Vaterrolle im Wandel

[Vereinbarkeit von Beruf und Familie](#)

Allgemein





Pflegende Angehörige



Wer Angehörige oder Menschen aus dem Freundes- und Nachbarschaftskreis pflegt, steht vor vielen Fragen.

Die Unfallkasse Nord (UK Nord) bietet hier Unterstützung und hat eine Hotline 24/7 für pflegende Angehörige freigeschaltet.

Nutzen Sie das Stichwort “Unfallkasse Nord”:



0800/80 100 70 44



Unterstützung für pflegende Angehörige

[Informationen der UK-Nord](#)



Pflege naher Angehöriger

[Informationen der BSB](#)

Allgemein





Beratung / Unterstützung



*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Allgemein >

Schule >

Verwaltung >





Beratung / Unterstützung

Themenübersicht <<<

- Agentur für Schulberatung
- Beratungsstelle für Krisenbewältigung (BST)
- LI - Coaching und Beratung
- Gefährdungsbeurteilung (GBU psych)
- Gewaltprävention
- Mediation
- SPFZ - Coaching und Beratung (für PTF)

Schule





Agentur für Schulberatung

Die Agentur für Schulberatung steht allen allgemeinbildenden Hamburger Schulen als kostenlose Beratungs- und Vermittlungsagentur zur Verfügung.

Angebote:

- Beratungsgespräche
- Vermittlung professioneller Fachkräfte
- Kostenbeteiligung bei Vermittlung eines Anbieters/einer Anbieterin durch die Agentur

- Beratungs- und Vermittlungsstandards
- Agentur-Flyer
- Homepage

Rufen Sie uns gerne an!
(040) 42 88 42-600
In unserem Team finden Sie
Ihre Ansprechperson
zu Ihren Fragen!

Schule





Beratungsstelle Krisenbewältigung (BST)

Die Beratungsstelle für Krisenbewältigung steht Ihnen u.a. bei diesen Themen zur Seite:

- Konflikte am Arbeitsplatz
- Gefühle der Erschöpfung/Überforderung
- Gewaltvorfälle
- Berufliche Krisen
- Sorgen im Umgang mit Kolleg:innen
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- u.v.m.



Schule





Beratungsstelle Krisenbewältigung (BST)

Sie finden uns im LI im Referat für Gesundheit

Eingang Felix-Dahn-Straße 3

Gebäudeteil Hohe Weide 16, 3. Stock

bst@li.hamburg.de

→ Beratung für Kolleg:innen

→ Beratung für Führungskräfte



- Beratung
- Coaching
- Mediation
- Supervision

Schule





LI_Coaching und Beratung

Coaching kann helfen, mit herausfordernden oder belastenden Situationen besser umgehen zu lernen und Strategien zu entwickeln, um im Berufsalltag wieder durchatmen zu können.

Es können Themen aufgegriffen werden wie z.B.

- Arbeitsorganisation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Wirkung und Kommunikation
- Karriereplanung
- Vorbereitung auf ein Bewerbungsverfahren



Lehrkräfte und Führungskräfte



Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte



Lehrkräfte in der Berufseinstiegsphase (BEP)

Schule





SPFZ-Coaching und Beratung

Sie wünschen sich als Team regelmäßige Supervision zur Reflexion schwieriger Fallkonstellationen?

Das Sozialpädagogische Fortbildungszentrum (SPFZ) bietet für sozialpädagogische Fach- und Führungskräfte der Stadt Hamburg ein breites Spektrum verschiedener Beratungsformate an:

- Team-/Fallsupervision
- Gruppensupervision
- Teamentwicklung
- Führungskräftecoaching

→ [Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte](#)

→ [Informationen zur Praxisberatung](#)

Schule





Gefährdungsbeurteilung (GBU psych)

Beschäftigte der BSB sollen durch gezielte Maßnahmen beim Arbeits- und Gesundheitsschutz unterstützt werden.

Das Referat Gesundheit (LIB4) berät und unterstützt in allen Fragen zum Thema Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz Schule.

Alle 5 Jahre wird eine umfragegestützte Analyse der Ist-Situation erhoben und mögliche Belastungen und Ressourcen an der Schule identifiziert. Diese bieten die Grundlage für geeignete Maßnahmen, welche entwickelt, durchgeführt und schließlich evaluiert werden.



[Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz Schule](#)

Schule





Gewaltprävention

An Schulen lernen und arbeiten Menschen unterschiedlicher Kulturen, Altersstufen, Religionen und Herkunft. Gewaltfreier Umgang mit Anderen erfordert gegenseitigen Respekt und einen geschützten Rahmen, der von der Schule geschaffen und erhalten werden muss. Gewalt an Schulen hat viele Aspekte, für die es ebenso vielfältig gestaltete Unterstützungsmodelle und Lösungen braucht.



Die Angebote auf den folgenden Seiten richten sich an alle in Schulen pädagogisch Handelnde.



[Gewaltprävention von A-Z](#)



[Flyer der Beratungsstelle Gewaltprävention](#)



[Handreichung für SL: Übergriffe und Gewalt gegen Beschäftigte](#)

Schule





Gewaltprävention



Das bieten wir u.a. an:

- Präventionsprogramme
- Maßnahmen zum Umgang mit gewaltauffälligen Schülern
- Erstberatung im Umgang mit gewaltbereiten Jugendlichen
- Intervention in Krisen
- Fortbildungen



[Zu den Angeboten der Gewaltprävention](#)

gewaltpraevention@bsb.hamburg.de

Schule





Mediation

Sie suchen im schulischen Kontext nach Unterstützung bei verfahrenen und verhärteten Konflikten zwischen Erwachsenen oder Kindern und Jugendlichen, Einzelpersonen oder Gruppen?

→ Mediation im schulischen Kontext

→ Info-E-Book "Mediation"

gewaltpraevention@bsb.hamburg.de

*Für alle Bediensteten der Hamburger Schulbehörde
ist Mediation im schulischen Kontext kostenfrei!*

Schule





Beratung / Unterstützung



*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Allgemein >

Schule >

Verwaltung >





Beratung / Unterstützung

Themenübersicht ««

- Beratungsstelle Krisenbewältigung (BST)
- Gefährdungsbeurteilung
- Gewalt gegen Beschäftigte in der Verwaltung

Verwaltung





Beratungsstelle Krisenbewältigung (BST)

Die Beratungsstelle für Krisenbewältigung steht Ihnen u.a. bei diesen Themen zur Seite:

- Konflikte am Arbeitsplatz
- Gefühle der Erschöpfung/Überforderung
- Gewaltvorfälle
- Berufliche Krisen
- Sorgen im Umgang mit Kolleg:innen
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- u.v.m.



Verwaltung





Beratungsstelle Krisenbewältigung (BST)

Sie finden uns im LI im Referat für Gesundheit

Eingang Felix-Dahn-Straße 3

Gebäudeteil Hohe Weide 16, 3. Stock

bst@li.hamburg.de

→ Beratung für Kolleg:innen

→ Beratung für Führungskräfte



- Beratung
- Coaching
- Mediation
- Supervision

Verwaltung





Gefährdungsbeurteilung (GBU psych)

Beschäftigte der Ämter und Dienststellen der BSB sollen durch gezielte Maßnahmen beim Arbeits- und Gesundheitsschutz unterstützt werden.

In gesetzlich geregelten Intervallen wird eine umfragegestützte Analyse der Ist-Situation erhoben und mögliche Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz identifiziert. Diese bieten die Grundlage für geeignete Maßnahmen, welche entwickelt, durchgeführt und schließlich evaluiert werden.



[Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz](#)

Verwaltung





Gewalt gegen Beschäftigte in der Verwaltung

Wenn Sie Gewalt am Arbeitsplatz erlebt haben, brauchen Sie dringend Hilfe und Unterstützung. Kurzfristige psychologisch-therapeutische Hilfe bei Gewaltübergriffen bietet u.a. das “Psychotherapeuten-Verfahren”, bei welchem Sie bis zu fünf probatorische Sitzungen bei einer Psychotherapeutin bzw. einem Psychotherapeuten erhalten.

Nähere Informationen lesen Sie bitte auf dem Sharepoint nach und/oder informieren Sie sich bei der Beratungsstelle für Krisenbewältigung.



[Gewalt gegen Beschäftigte in der Verwaltung](#)

Beratungsstelle für
Krisenbewältigung (BST)

Jun Melchers
040/428 842 - 370

Verwaltung





Weiterbildung / Qualifizierung



*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Schule



Verwaltung





Weiterbildung / Qualifizierung



Das **Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung** (LI Hamburg) ist das Dienstleistungszentrum der Behörde für Schule und Berufsbildung, das Lehrkräfte ausbildet und qualifiziert und die Hamburger Schulen bei der Weiterentwicklung der Unterrichts- und Schulqualität unterstützt.



Landesinstitut für
Lehrerbildung und
Schulentwicklung

Felix-Dahn-Straße 3
20357 Hamburg

Tel: 040/428 842 - 300

kontakt@li.hamburg.de



Schule

[Zu den Angeboten](#)





LI Hamburg



Hier gelangen Sie zu verschiedenen Fortbildungsangeboten des LI.

Referat
Gesundheit



Themenbereiche



PTF



Fächer/
Lernbereiche



Schule





LI-Referat für Gesundheit



Das Team vom Referat Gesundheit unterstützt und begleitet Hamburger Schulen bei der Umsetzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der schulischen Gesundheitsförderung.

- Personalgesundheit
- Schülergesundheit
- Krisenberatung
- Gefährdungsbeurteilung



Dreimal im Jahr gibt es in diesem Newsletter Informationen über aktuelle Themen, Projekte, Infos und Fortbildungstermine.

Referat Gesundheit (LIB4)

Jun Melchers

040/428 842 - 370

jun.melchers@li.hamburg.de

Schule





LI-Referat für Gesundheit

Netzwerktreffen <<<

An vielen Schulen gibt es inzwischen Gesundheitskoordinator:innen bzw. Gesundheitsbeauftragte. Das Landesinstitut Hamburg bietet zweimal im Jahr (Mai/November) ein **Netzwerktreffen “Gesundheit an Hamburger Schulen”** an. Dieses bietet die Möglichkeit, sich über schulinterne Maßnahmen des Gesundheitsmanagements kollegial auszutauschen und themenspezifische Lösungsideen zu diskutieren. Weiterhin werden aktuelle Themen der Personal- und Schülergesundheit sowie Beispiele guter Praxis vorgestellt.

Die Veranstaltung findet man unter TIS.



TIS

Schule





LI-Personalentwicklung für Lehr- und Führungskräfte

Das LI begleitet das pädagogische Personal bei der Weiterentwicklung der professionellen Persönlichkeit durch Fortbildungen und Beratung.

→ Lehrkräfte & Führungsnachwuchs

→ LI-Akademie / "Neu im Amt"

→ Coaching und Beratung

- > Seminar "Karrierepfade"
- > Klärungsseminare
- > Seminar "Eine Schule leiten - Führung erproben"
- > Grundschule voraus - gemeinsam.gestalten.lernen
- > Mentoring für Führungsnachwuchs
- > Unterstützung im Bewerbungsprozess

Referat Personalentwicklung (LIF24)

Christiane von Schachtmeyer

040/428 842 - 670

christianevon.schachtmeyer@li.hamburg.de

Schule





Externe Kooperationen



Zahlreiche Krankenkassen bieten Programme und Weiterbildungen zur Gesundheitsförderung an Schulen an. Hier lohnt es sich zu recherchieren, egal ob als Führungskraft oder Lehrkraft! Auch gibt es tolle Angebote für Schülergruppen.



BGF - Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Angebote für Führungskräfte, Mitarbeitende u.v.m.



Wegweiser Grüne Liste

Auflistung von empfehlenswerten Präventionsprogrammen



Magazin "pluspunkt" der DGUV

Alles rund um die Themen "Sicherheit und Gesundheit in Schulen"



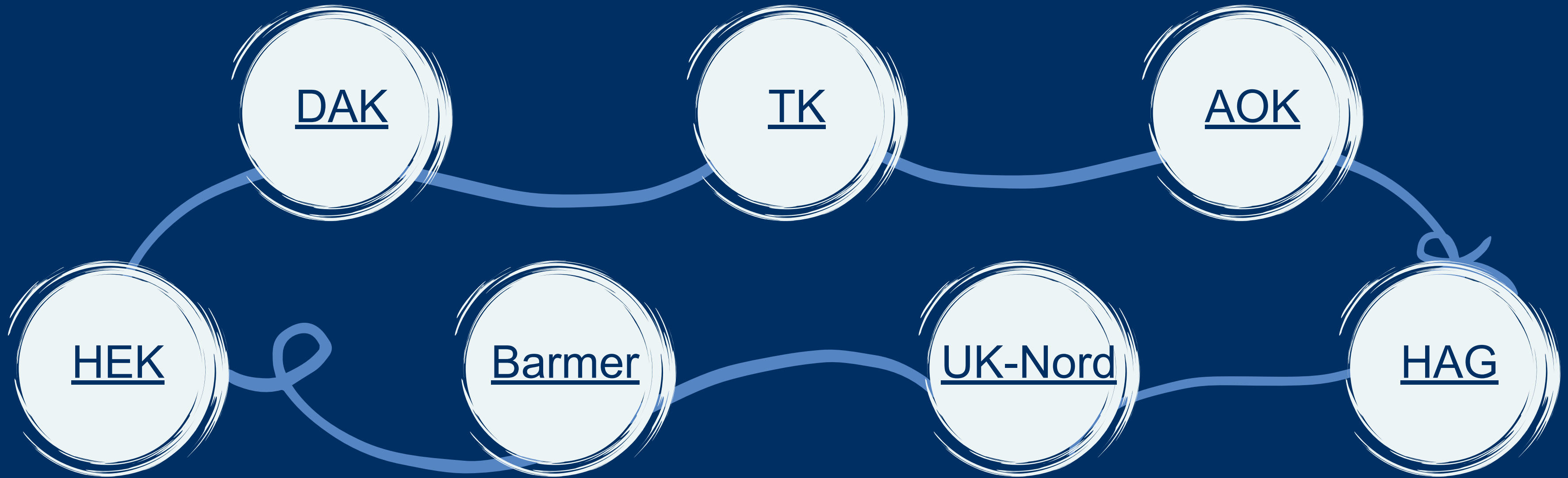
Schule





Kooperationen mit Krankenkassen

Beispiele



Schule





Weiterbildung / Qualifizierung



*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Schule



Verwaltung





Weiterbildung / Qualifizierung



Das **Zentrum für Aus- und Fortbildung (ZAF)** bildet den Nachwuchs für die allgemeine Verwaltung aus und bietet allen Beschäftigten Qualifizierung und Fortbildung an.



Zentrum für Aus- und Fortbildung (ZAF)

Normannenweg 26
20537 Hamburg

Tel: 040/428 311 - 234
zaf-fortbildung@zaf.hamburg.de

Verwaltung

[Zu den Angeboten](#)





Zentrum für Aus-/Fortbildung (ZAF)



Hier gelangen Sie zu verschiedenen Fortbildungsangeboten des ZAF.

[Verwaltungskräfte](#) >

[Führungskräfte](#) >

Verwaltung



Angebote des ZAF- Zentrum für Aus- und Fortbildung



→ Fortbildungskatalog 2024
[Hier geht es zu den Angeboten](#)

→ Fortbildungskatalog 2025
[Hier geht es zu den Angeboten](#)



Verwaltung





Zentrum für Aus-/Fortbildung (ZAF)



Neben den allgemeinen Fortbildungsangeboten können Führungskräfte zusätzlich spezielle Angebote der **Hanse-Akademie** wahrnehmen.

Führungskräfte

- Führung und Management
- Coaching Angebote
- Allgemeine Fortbildungsangebote



Verwaltung





Informationen

- [Arbeitsschutzfibel](#)
- [Arbeitsschutz "Mutterschutz"](#)
[ZAF/AMD - Mutterschutz](#)
- [Dienstvereinbarungen](#)
- [Dienstvereinbarung "Faires Verhalten"](#)
[Dienstvereinbarung "Faires Verhalten"](#)

- [Elternzeit](#)
- [Psychnet -](#)
[Hamburger Netz psychische Gesundheit](#)

Dieses Onlineportal bietet u.a.
Basisinformationen zu psychischen
Erkrankungen, Diagnosen, Ursachen
und Behandlungsmöglichkeiten.

Allgemein





Wichtige Ansprechpersonen zum Thema Gesundheit in der BSB

Beratung für
Schulleitungen und Lehrkräfte



...oder auf den nächsten
Seiten durchblättern



individuell, vertraulich, kostenlos

Beratung für Beschäftigte
der BSB



Allgemein





Wichtige Ansprechpersonen zum Thema Gesundheit in der BSB

- Arbeitsmedizinischer Dienst
- Arbeitssicherheit (V236)
- Beratungsstelle Gewaltprävention (B55)
gewaltpraevention@bsb.hamburg.de
- Gesundheit am Arbeitsplatz Schule /
Beratungsstelle für Krisenbewältigung und Abhängigkeitsprobleme
jun.melchers@li.hamburg.de

Allgemein





Wichtige Ansprechpersonen zum Thema Gesundheit in der BSB

- Gesamtpersonalrat Schulen in der BSB
gesamtpersonalrat@bsb.hamburg.de
Ansprechpartnerin nichtpädagogisches Personal:
sabine.rieckermann@bsb.hamburg.de
- Integrationsbeauftragte und Ombudspersonen für §26(2)Kräfte
ombudsperson26ii@bsb.hamburg.de
- Referat Personalentwicklung, V41
personalentwicklung@bsb.hamburg.de

Allgemein





Wichtige Ansprechpersonen zum Thema Gesundheit in der BSB

- Schwerbehindertenvertretung BSB - pädagogisches Personal
schwerbehindertenvertretunglehrer@bsb.hamburg.de
- Schwerbehindertenvertretung BSB - nichtpädagogisches Personal
sabine.wieland@bsb.hamburg.de
- Suchtpräventionszentrum (SPZ)
spz@li.hamburg.de
- Unfallkasse Nord - Standort Hamburg
steffi.jarosch@uk-nord.de

Allgemein





Bewegung

*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Allgemein >

Verwaltung >





Bewegung

- Active City Day
- Bäderland
- EGYM Wellpass
- FHH-Bike (Dienstfahrrad)
- Stadtradeln (September)

Allgemein

Themenübersicht <<<

Videoreihe
“Bewegte Pause”
der
AOK Rheinland/Hamburg

BONUS





Active City Day

...immer im Juni



Unter dem Motto “Hamburg bewegt sich” werden alle Bürger*innen und Institutionen wie Unternehmen, KITAS, (Hoch)Schulen, Senioreneinrichtungen, (Sport)Vereine u.v.m. aufgerufen, ein Zeichen für mehr Bewegung im Alltag zu setzen.



[Active City](#)

info@activecityday.de



Allgemein





Bäderland

20% Vergünstigung



SCHWIMMEN - SAUNIEREN - SPAREN

Dank der Kooperation mit Bäderland Corporate Benefits können die Beschäftigten der Behörden, Ämter, Landesbetriebe und Hochschulen der FHH seit Juni 2022 zu vergünstigten Konditionen an den insgesamt 24 Bäderland-Standorten schwimmen und/oder saunieren.

Nach einmaliger Registrierung mit der **Firmen-E-Mail-Adresse** (bsb-Adresse oder Eduport-Adresse) erhält man 20% Vergünstigung auf ein Einzelticket.



[Personalportal:](#)
[Kooperationsvertrag mit Bäderland](#)



[Bäderland Corporate Benefits](#)



[Informationsbroschüre](#)



Hier registrieren!

Allgemein





EGYM Wellpass

Firmenfitness



Alle Beschäftigten der FHH können seit dem November 2023 über den Anbieter EGYM Wellpass vergünstigt trainieren.

Dieser bietet ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot an Sport- und Wellnessaktivitäten, um sich körperlich und mental fit zu halten. Vom Fitness- oder Yogastudio, über Schwimmbäder, Crossfit Boxen, Kletter- und Boulderhallen bis hin zu Online Zumba, Meditation oder Ernährungcoaching. Hier findet jeder das richtige Angebot, das zum eigenen Alltag und den Vorlieben passt.



[Personalportal: Das Angebot von EGYM Wellpass](#)



[EGYM Wellpass](#)



[Studiosuche](#)

- monatlich nur 41,90 Euro
- unbegrenzte Nutzung aller Sport- und Wellness-einrichtungen des Wellpass Netzwerkes
- monatlich kündbar
- inkl. vielfältiges Online Angebot (Wellpass-App)

Allgemein





FHH-Bike

Beziehen Sie Ihr Wunschfahrrad oder -pedelec für 36 Monate zu attraktiven Konditionen über Ihren Dienstherrn. FHH-Bike macht's möglich!

- Vertragspartner ist die Firma JobRad
- alle Modelle und Marken sind möglich
- das Rad kann dienstlich wie privat genutzt werden

Registrieren - Beraten lassen - Antrag stellen - Losradeln

Allgemein

Dienstfahrrad



[Das Dienstrad-Angebot der FHH](#)



[Das Dienstrad-Angebot der FHH](#)



[Flyer "FHH-Bike"](#)





Stadtradeln

... 21 Tage im September



Hierbei handelt es sich um eine bundesweite Aktion für

- bessere Luft,
- weniger Autos auf den Straßen,
- Klimaschutz
- Bewegung
- Gesundheit

und vor allem **Spaß!!**



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima



[Stadtradeln Hamburg](#)

Allgemein





Bewegte Pause am Arbeitsplatz

Einseitige Belastungen, langes Sitzen oder Stehen während der Arbeitszeit sorgen bei vielen Beschäftigten für körperliche Beschwerden.

Bewegungspausen mit gezielten Übungen beugen Verspannungen und damit auch Rücken- und Gelenkschmerzen vor.

Diese Videoreihe besteht aus insgesamt 5 Videos zu den Themen:

- (1) Nacken
- (2) Schultern
- (3) Oberer Rücken
- (4) Unterer Rücken
- (5) Gesamter Rücken



...zu den Videos

Allgemein





Bewegung



*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Allgemein >

Verwaltung >





Bewegung

- Betriebssport
- Gesundheitsförderung_(präsenz/online)
- Gym-O-Fizz
- Tischtennis in der Mittagspause
- Walk & Talk

Themenübersicht ‹‹

Verwaltung





Betriebssport

Gemeinsam in Bewegung bleiben <<<

Betriebssport ist ein guter Ausgleich zu den Belastungen des beruflichen Alltags.

Das Angebot reicht von Bowling, Tischtennis und Judo bis hin zu Fußball und Triathlon.



www.bsv-hamburg.de



[Betriebssport Hamburg - Angebote](#)



[Konzept: Betriebssport in der hamburgischen Verwaltung](#)



Betriebssportverband Hamburg e.V.
Wendenstraße 120
20537 Hamburg

Tel: 040/219 8821 17

Verwaltung





Gesundheitsförderung

präsenz & online 

Hier finden Sie verschiedene Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung, wie z.B.

- Nährendes für die dunkle Jahreszeit
- Selfcare - Ressource ICH
- Das Zusammenspiel von Arbeit und Leben
- Steigern Sie Ihre Resilienz
- Psychische Gesundheit - Erkennen und Reagieren.



[Gesundheitsförderung / Bewegung](#)

PE, Schwerpunkt Gesundheitsförderung
Maren Runge

maren.runge@bsb.hamburg.de

Verwaltung





Gym-O-Fizz

Aktivpause am Arbeitsplatz ««

*Mit minimalem Aufwand die eigene Fitness fördern
und dabei noch viel Spaß haben!*

Das Programm Gym-O-Fizz ist fest auf den
Behördenrechnern installiert und erinnert Sie in
regelmäßigen Zeitabständen an Aktivpausen.
Viele kleine Übungseinheiten von jeweils nur 1-2
min Dauer ergeben täglich ein Gesamttraining von
10-30 Minuten.

Probieren Sie es einfach aus!



[Gym-O-Fizz](#)
[Bedienungsanleitung](#)

Verwaltung





Tischtennis-Raum

Seit kurzem gibt es in der Hamburger Straße 41 für alle Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit, gemeinsam Tischtennis zu spielen.

Wo: Hamburger Straße 41
Raum M 205

Wie: Zutritt mit dem Transponder

Für Tischtennis-Schläger und -Bälle ist gesorgt!!



[Tischtennis-Raum](#)

Verwaltung





Walk & Talk

Jeden 1. Dienstag im Monat wird eine bewegte Mittagspause für alle Interessierten Mitarbeiter:innen angeboten.



bewegte Mittagspause <<<

Treffpunkt: 12.15 Uhr
Hamburger Meile,
Eingang Hamburger Straße 37

Es gehen Kolleg:Innen in Gruppen von ca. 3-4 Personen aus möglichst verschiedenen Abteilungen in der Umgebung spazieren.



[Walk & Talk Infos und Anmeldung](#)

Verwaltung





Prävention

*Zu welchem Bereich
wünschen Sie Informationen?*

Allgemein >

Schule >

Verwaltung >





Prävention

- Bewegungsangebote
- Bildschirmvorsorgeuntersuchung
- Psychische Belastungen/Burnout
- Grippeschutzimpfung

Themenübersicht ‹‹

Allgemein





Bildschirmvorsorgeuntersuchung

Der AMD (Arbeitsmedizinische Dienst) bietet im Rahmen der betriebsärztlichen Beratung Bildschirmvorsorgeuntersuchungen an.

Die Beratung ist absolut vertraulich und kostenfrei.

- [Bildschirmvorsorgeuntersuchung](#)
- [AMD - Arbeitsmedizinischer Dienst](#)
- [AMD - Arbeitsmedizinischer Dienst](#)

Sie erreichen uns unter der zentralen
Rufnummer 040 42841 - 2112
Mo/Mi/Do von 07:30 bis 15:00 Uhr
Di+Fr von 07:30 bis 12:00 Uhr

Allgemein





Psychische Belastungen/Burnout

Mit Belastungen gelassener umzugehen, ist ein Ziel, dass Sie sich schon lange vornehmen und nicht allein umsetzen können?

Sie sind Führungskraft und möchten die Belastung Ihrer Mitarbeitenden reduzieren?

Wie können Sie auf psychische Auffälligkeiten von Mitarbeitenden reagieren?

Auf den Seiten des Personalportals finden Sie zahlreiche Informationen und Hilfestellungen.

In akuten Fällen wenden Sie sich bitte an die Beratungsstelle für Krisenbewältigung (BST) oder den AMD.

→ [Psychische Belastungen und Burnout](#)

→ [Praxishilfe-Psychisch krank im Job](#)



Allgemein





Grippeschutzimpfung



Das Angebot der Grippeimpfung ist vorgesehen für Beschäftigte mit:

- medizinischer und/oder pflegerischer Tätigkeit
- Tätigkeit mit umfangreichem Publikumsverkehr

Ort: Zentrum Alter Steinweg 4,
20459 Hamburg

Termine: online oder telefonisch buchen
040/428 41 - 3031



[Infos zur Grippeimpfung](#)

Allgemein





Prävention



Das Landesinstitut Hamburg (LI) begleitet den Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung am Arbeitsplatz und berät zu Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Weitere Angebote fördern soziale und personale Kompetenzen des pädagogischen Personals. Damit werden die Fähigkeiten gestützt, mit sich selbst, mit anderen und mit den Belastungen des Arbeitsplatzes Schule in wirksamer, der Arbeitszufriedenheit und Gesundheit dienlicher Weise umzugehen.

Informieren Sie sich unter diesem Link zu unseren konkreten Angeboten.



[Angebote zur Prävention](#)

Schule





Prävention

Themenübersicht ‹‹

- Angebote zur Gesundheitsförderung
- Bewegungsangebote
- Mobile Massage

Verwaltung





Angebote zur Gesundheitsförderung

Die Behörde für Schule und Berufsbildung bietet verschiedene Angebote zur Gesundheitsförderung an. So werden regelmäßig wechselnde Online- und Präsenzformate rund um das Thema “Gesundheit” bereitgestellt, wie u.a.

- Beratung durch AMD
- Präsenz- und Onlineangebote
- Firmenfitness EGYM Wellpass
- Mobile Massage
- Walk & Talk
- Stadtradeln
- u.v.m.



[Angebote der
Gesundheitsförderung](#)

Verwaltung





Mobile Massage

Entspannungspause ««

“Manchmal sind es die kleinen Momente, die wirklich gut tun!”

Was: Mobile Massage

Wer: Frau Thies-Aguilera

Wann: dienstags, 13-18 Uhr

Termine können für 20 Minuten und länger gebucht werden

personalentwicklung@bsb.hamburg.de

Wo: Hamburger Straße 41, Raum M 206 (2. OG)

Kosten: 1€ pro Minute (20 min = 20€)

bitte vor Ort in bar bezahlen



[Mobile Massage](#)



Verwaltung





Impressum

Herausgeber

Projekt für Personalgesundheit in der BSB

Britta Benecke

Hamburger Straße 37

22083 Hamburg

Quellen/Grafiken

www.canva.com



Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die externen Links.

Verwaltung

