



Visana bedankt sich
bei 14 000 Firmenkunden

DANKE

FÜR IHR VERTRAUEN!

Anerkennung schenken tut jedem gut: ob als Dankeschön für eine empfangene Leistung oder für eine scheinbare Selbstverständlichkeit. Visana sagt dieses Jahr selbstbewusst und überzeugt «Danke» an unsere rund 14 000 Firmenkunden, Verbände und öffentlichen Institutionen.

Seit September bedanken wir uns online, im Fernsehen und mit Plakaten bei unseren Kundinnen und Kunden, sowohl im Firmen- als auch im Privatkundenbereich, für ihr entgegengebrachtes Vertrauen. Der gewohnt schlichte, aber dennoch auffällige Auftritt will neugierig machen. Weshalb bedankt sich ein Krankenversicherer?

Treue Firmenkunden

Visana ist stolz darauf, zufriedene und treue Firmenkunden zu haben. Dies ist heutzutage längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Zu verlockend ist es, Alternativen zu testen. Wir nehmen es darum als Kompliment, dass so mancher Kunde bei Visana bleibt oder wieder zurückkehrt. Aus gutem Grund, denn eine Prämienersparnis ist nicht immer gleichbedeutend mit Topservice, Verlässlichkeit und Sicherheit. Genau diese Dinge zählen nämlich, wenn die Gesundheit im Spiel ist.

«Danke, Peter Schmid»

Unsere Geschäftspolitik ist auf Nachhaltigkeit ausgerichtet. Dafür braucht es neben treuen Firmenkunden ein solides Partnernetzwerk. Stellvertretend für all diese Partner richten wir unser Dankeschön an ausgewählte Menschen, die – direkt oder indirekt – das Wohl unserer Versicherten mit Herzblut im Auge haben. Was beispielsweise Peter Schmid, Bergführer am «Stop Risk Day Bergsport» damit zu tun hat, erfahren Sie auf www.visana.ch/danke.

Thomas Fuhrmann
Ressort Firmenkunden

GEWINNEN SIE EINEN REGENSCHIRM

Der Visana-Knirps ist klein, handlich und ein zuverlässiger Begleiter bei Regen. Dies kann im Herbst öfter der Fall sein, als uns lieb ist. Und weil Regenschirme bekanntlich zu den Gegenständen gehören, die am häufigsten im Zug, Bus oder Tram liegen bleiben oder andernorts vergessen werden, kann ein zusätzliches Exemplar sicher nicht schaden. Nehmen Sie an unserer Verlosung teil, und gewinnen Sie einen von fünf Visana-Taschenschirmen. Beantworten Sie dazu die folgende Frage:



In welcher Stadt findet im November ein Feierabend-Austausch statt?

Bellinzona, Neuenburg oder Winterthur?

Auf www.visana.ch/verlosung können Sie an der Verlosung teilnehmen. Scannen Sie den QR-Code, um direkt auf das Wettbewerbsformular zu gelangen. Teilnahmeschluss ist der 16. November 2018.



Kundenportrait

Mehr als eine Druckerei: Appenzeller Druckerei AG

Feierabend-Austausch – Forum für BGM

Erfolgreicher Umgang mit Stress im Team

Kostenlose Unfallprävention

«Stop Risk Wintersporttage» in Grindelwald

Visana business News

Firmenkundenmagazin 3/2018

visana
Rundum gut betreut.

EDITORIAL



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Der Herbst hat dieses Jahr scheinbar früher begonnen. Dies, weil der heisse Sommer den Bäumen arg zusetzte und sich die Blätter bei vielen bereits im Juli verfärbten. Dass dies nun bedeutet, dass der Winter demnächst Einzug hält, möchte ich aber bezweifeln. Trotzdem gilt es vorbereitet zu sein, ehe man sich die Piste hinunterstürzt. Wenn Sie sich beim Skifahren, Snowboarden, Schlitteln oder Schneeschuhlaufen auf den neusten Stand in Sachen Unfallprävention bringen möchten, empfehle ich Ihnen die Teilnahme an unseren «Stop Risk Wintersporttagen» von Mitte Januar 2019 in Grindelwald. Insgesamt stehen 480 Gratisplätze für Visana-Firmenkunden und deren Mitarbeitende bereit. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 11.

Falls Sie sich mehr für das Thema Stress interessieren und wie Sie erfolgreich dagegen angehen, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden, mache ich Sie auf den Feierabend-Austausch im November aufmerksam. Unser kostenloses Forum für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) nimmt dieses höchst aktuelle Thema auf. An den vier Events in Basel, Bern, Winterthur und Lausanne werden unter anderem der bekannte TV-Koch Ivo Adam sowie Philippe Gobet, Küchenchef an der Hotelfachschule Lausanne, aufzeigen, wie sie und ihre Küchenteams mit dem Zeitdruck und der Hektik in der Küche umgehen und somit langfristig leistungsfähig bleiben. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 10.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und einen stressarmen, erfolgreichen Jahresabschluss, damit Ihre Zahlen Ende Dezember stimmen. Zugleich bedanke ich mich für die Zusammenarbeit und Ihre Treue und hoffe, dass ich Sie auch im kommenden Jahr zu unseren Kunden zählen darf. Geniessen Sie den Herbst, und kommen Sie unfallfrei durch den Winter.

P. Bühlmann

Patrizio Bühlmann
Mitglied der Direktion, Leiter Ressort Firmenkunden

 **Folgen Sie uns auf Facebook!**
www.facebook.com/visana.versicherung



Die Medienlandschaft befindet sich massiv im Umbruch – ein Ende ist noch nicht absehbar. Die Digitalisierung zwingt die Druckereien zu grundlegenden Veränderungen. Sie müssen neue Geschäftsfelder erschliessen, wenn sie weiter bestehen wollen. Die Appenzeller Druckerei AG befindet sich mitten im Wandel zum modernen Rundum-Service-Anbieter.

Die Zeiten, in denen Druckereien «nur» Zeitungen druckten, sind vorbei. Die Digitalisierung hat die ganze Medienbranche innerhalb weniger Jahre massiv verändert. Markus Rusch ist seit 18 Jahren Geschäftsführer der Druckerei Appenzeller Volksfreund, die 2015 mit zwei anderen Appenzeller Traditionsunternehmen zur Appenzeller Druckerei AG fusionierte. «2001 machte der Zeitungsdruck drei Viertel unseres Druckumfangs aus, ein Viertel fiel auf andere Drucksachen. Heute ist es genau umgekehrt», verdeutlicht Markus Rusch den veränderten Stellenwert der Zeitung.

Herausforderungen gemeistert
Mit gezielten Zukäufen und einem beträchtlichen Ausbau des Dienstleistungsangebots, namentlich im digitalen Bereich, entwickelten Markus Rusch und sein Team das Unternehmen in den letzten beiden Jahrzehnten erfolgreich weiter. Indem sie sich auf

die drei Standorte Appenzell, Herisau und Wattwil in drei (Halb-)Kantonen konzentrierten, festigten sie die Verankerung in der Region. Auf den wirtschaftlichen Höhepunkt und die Fusion im Jahr 2015 folgten drei herausfordernde Jahre für die Appenzeller Druckerei. Die Digitalisierung und die Folgen der Fusion (Zusammenführung der Firmenkulturen) bremsten die Appenzeller Druckerei. Nun befindet sich das Unternehmen von Markus Rusch wieder auf dem aufsteigenden Ast.

Der Druck – noch immer die Kernkompetenz der Appenzeller Druckerei – macht etwa 85 Prozent des Umsatzes aus. «Wir gehen aber davon aus, dass dieser Anteil in den nächsten fünf bis zehn Jahren auf 60 bis 65 Prozent zurückgehen wird», erklärt der Geschäftsführer. Die digitalen Geschäftsfelder werden hingegen zulegen, so wie in der ganzen Branche. «Wir setzen un-

INHALT

-  **Auf bestem Weg zum Fullservice-Anbieter** 3
-  **BGM-Spezial: Stress lass nach!** 6
-  **Visana-Mitarbeiter im Fokus** 8
-  **Erfolgsrezepte aus der Küche gegen Stress** 10
-  **Sicheres Wintervergnügen im Schnee** 11
-  **Danke für Ihr Vertrauen! Wettbewerb** 12



Impressum
«Visana business News» ist eine Publikation der Visana Services AG für ihre Firmenkunden. • Redaktion: Stephan Fischer, Karin Roggli • Adresse: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Bern 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-Mail: business@visana.ch • Gestaltung: Natalie Fomasi, Elgg • Titelbild: Mauro Mellone • Druck: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana.ch/firmenkunden www.facebook.com/visana.versicherung



sere Ressourcen für die Strategie- und Produkteentwicklung hauptsächlich für die digitalen Felder ein», so Markus Rusch. «Trotzdem versuchen wir, den Druck nicht zu vernachlässigen, weil er noch immer unser Hauptgeschäft darstellt.»

Spezialitäten sind gefragt

Als gelernter Buchdrucker ist Markus Rusch «Drucker mit Leib und Seele». Nebst den Klassikern wie Zeitungen, Büchern, Katalogen oder Kalendern druckt und bedruckt die Appenzeller Druckerei fast alles, was technisch machbar ist: über spezielle Papiersorten, Kunststoffe bis hin zu Metallfolien. «Momentan liegen bei den Drucksachen haptische Papiere, also solche mit Struktur, im Trend, während Hochglanzprodukte stark rückläufig sind. Auch besondere Faltarten sind gerade sehr gefragt», so der Geschäftsführer.

Die Appenzeller Druckerei erwirtschaftet knapp 70 Prozent ihres Umsatzes ausserhalb ihres Stammlandes in der ganzen Deutschschweiz. Es werde stets vergessen, wie klein das Appenzell sei (die beiden Halbkantone haben zusammen nur rund 70 000 Einwohner). Obwohl es im Verhältnis zur Bevölkerung überdurchschnittlich viel Industrie und Gewerbe gebe, sei der heimische Markt klein. Hinzu komme, dass die ausländische Konkurrenz aus Süddeutschland und dem Vorarlberg immer stärker auf den Ostschweizer Markt dränge. Im Gegensatz zu den heimischen Mitbewerbern, die zahlreich in unmittelbarer Nähe vorhanden sind, seien deren Spiesse einfach nicht gleich lang. «Darum orientieren wir uns in Richtung Westen», sagt Markus Rusch.

Auch im Online-Bereich aktiv

Die Appenzeller Druckerei bietet ihren Kunden einen Rundum-Service: von der Beratung und Konzeption über die Fotografie, von der Gestaltung über den Druck bis zu einem umfassenden Adressmanagement. Zusätzlich deckt sie mit der Webagentur «andert-

Offsetdruck oder Digitaldruck?

Zwei der am weitesten verbreiteten Druckverfahren sind der Offset- und der Digitaldruck. Der Offsetdruck ist eine indirekte Drucktechnik: Die belichteten Druckplatten und das Papier kommen dabei nicht miteinander in Kontakt. Die Farbe wird von Walzen zuerst auf die Druckplatte, von dort auf den Gummituchzylinder und schliesslich auf das Papier übertragen. Beim flexibleren Digitaldruck werden die Daten direkt auf der Digitaldruckmaschine verarbeitet und zu Papier (oder anderen Materialien) gebracht. Der Offsetdruck liefert die qualitativ besseren Ergebnisse (breiteres Farbspektrum, Kantenschärfe), wobei der Digitaldruck stark aufgeholt hat. Ab etwa 500 Exemplaren lohnt sich der Offsetdruck, bei kleineren Stückzahlen ist der Digitaldruck meist günstiger.

halb.ch» («der Name symbolisiert, dass wir mehr als nur Standard bieten») die ganze Online-Palette ab (Entwicklung von Apps, Realisierung von Websites und E-Shops sowie Content Management und Redaktionssysteme). «Mit dem Mehrwert für die Kunden, den wir als Fullservice-Dienstleister bieten, werden die tieferen Preise aus dem Ausland kompensiert», ist Markus Rusch überzeugt. Die Webagentur trete dabei nach aussen bewusst eigenständig auf, weil es Druckereien meistens noch nicht abgenommen werde, dass sie auch im Online-Bereich kompetent arbeiteten.

«wölzgot innovativ» – Dialekt kommt an

Zielstrebig, ehrgeizig, bodenständig, witzig und mit einem gesunden Selbstvertrauen – dies sind für Markus Rusch die typischen Markenzeichen der Appenzellerinnen und Appenzeller.

«Wir sind überzeugt, dass wir trotz unserer geringen Grösse viel erreichen können. Wir Appenzeller halten zusammen, und wir sind stolz auf unsere Traditionen, unsere Kultur, die Landschaft und die Sprache.»

In der Werbung arbeitet die Druckerei oft mit dem vielerorts beliebten Appenzeller Dialekt als Differenzierungsmerkmal. «Das kommt beispielsweise in der Region Zürich extrem gut an», verrät Markus Rusch schmunzelnd. Im Kanton Appenzell müsse man indes vorsichtig sein, da sich der Ausserrhoder und Innerrhoder Dialekt voneinander unterscheiden. Und obwohl die oft zitierte Rivalität zwischen den beiden Halbkantonen im Geschäftsleben und bei der jüngeren Generation kaum mehr ein Thema sei, gehe man im Appenzell werbemässig sparsam mit dem Dialekt um, um niemanden vor den Kopf zu stossen, sagt der gebürtige Innerrhoder.

Gegen den Trend – neues Printprodukt

Der leidenschaftliche Zeitungsleser Markus Rusch rechnet damit, dass es kleinere Blätter in Zukunft sehr schwer haben werden («alles orientiert sich digital, kaum jemand will mehr für Content bezahlen»). Die Zeitungslandschaft werde sich in den nächsten zehn Jahren nochmals halbieren. Trotzdem hat die Appenzeller Druckerei im Frühling das gedruckte Wochenmagazin «de herisauer» lanciert. «Nach einer gründlichen Analyse der bestehenden Berichterstattung über Herisau, vielen Gesprächen mit Vereinen und Gewerblern und einem überwiegend positiven Echo haben wir uns entschlossen, es zu riskieren.» Ziel sei, im Jahr 2020 bei 3000 Abonnenten zu liegen und schwarze Zahlen zu schreiben. «Wir sind ein Verlag und können selber drucken. Darum ist unser Risiko kleiner als bei jemandem, der so ein Projekt ohne Druckerei aufgreift», meint der Geschäftsführer.

Hoffnung für das Gedruckte

Markus Rusch hofft, dass es auch in Zukunft genügend oder sogar wieder vermehrt Leserinnen und Leser gibt, die gerne lesen, ohne vorher ein Gerät aufzustarten. «Wir stellen fest, dass Newsletter und Geschäftsberichte in gedruckter Form wieder leicht zunehmen.» Auch das E-Book habe den Zenit überschritten, es gebe einen Gegentrend zurück zum Buch. Für Firmenmagazine wie die in Herisau gedruckten «Visana business News» sieht er auch künftig eine Daseinsberechtigung, weil solche Produkte aus der geschäftlichen Digitalflut herausragen. «Hier ist das Gedruckte nicht zu ersetzen, was hoffen lässt, dass es überlebt.»

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



«Die Zeitung wird es schwer haben zu überleben, weil sich alles digital orientiert», sagt Markus Rusch, Geschäftsführer der Appenzeller Druckerei AG.

Appenzeller Druckerei AG

Gegründet wurde die Appenzeller Druckerei AG mit Hauptsitz in Herisau am 1. April 2015. Sie ist entstanden aus dem Zusammenschluss der Druckerei Appenzeller Volksfreund in Appenzell (1875 gegründet), des Appenzeller Medienhauses in Herisau (gegründet 1837) und der Kunz-Druck & Co. AG in Teufen. Zum Unternehmen gehören auch ein Zeitungsverlag, ein Buchverlag und die eigene Webagentur «anderthalb.ch». Die Appenzeller Druckerei AG beschäftigt an den Standorten Herisau, Appenzell und Wattwil im Toggenburg rund 80 Mitarbeitende, davon 6 Lernende in verschiedenen Berufen. www.adag.ch



BGM-Spezial: Stress lass nach!

BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF UNSERE GESUNDHEIT

Wir nehmen negativen Stress als Ungleichgewicht wahr zwischen den Belastungen und Anforderungen sowie den eigenen Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Dieses Ungleichgewicht empfinden wir als unangenehm, denn es schränkt unser Wohlbefinden ein. Als Folge davon entsteht chronischer, arbeitsbedingter Stress, der uns krankmachen kann.

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen aufgabenbezogenen und organisationalen sowie sozialen Belastungsfaktoren. Als Gründe für Stress geben die Befragten am häufigsten wiederholte Unterbrechungen, dauerhaftes Arbeiten mit hohem Tempo und ständiger Termindruck an. Zudem zeigen wissenschaftliche Studien, dass soziale Konflikte zu den stärksten Belastungsfaktoren (sogenannte Stressoren) gehören, die im Arbeitsleben auftreten.

Stressoren und Ressourcen

Es gibt jedoch auch Entlastungs- und Schutzfaktoren gegen Stress, die sogenannten Ressourcen. Hierzu haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass gewisse Merkmale der Arbeitsbedingungen hilfreich sind, um Anforderungen zu meistern und Belastungsfaktoren (Stressoren) zu reduzieren oder ihr Auftreten zu vermeiden. Die Ressourcen schützen uns vor Stressreaktionen und Stressfolgen. Besonders hervorzuheben sind: genügend Handlungsspielraum (z. B. die Reihenfolge der Aufgaben wählen können) und Zeitspielraum (z. B. das Arbeitstempo und den Arbeitsrhythmus selbst wählen können) sowie unterstützendes Führungsverhalten (indem Vorgesetzte beispielsweise die Mitarbeitenden ermutigen, mitzuentcheiden).

Auswirkungen von Stress auf Mitarbeitende

Die Folgen von Stress fallen – wie fast immer, wenn es um das Thema Gesundheit beziehungsweise Krankheit geht – sehr unterschiedlich aus. Mögliche Stressfolgen sind (die Liste ist nicht abschliessend):

- Herz-Kreislauf-Probleme
- eingeschränkte Aufnahmefähigkeit
- Rückenschmerzen
- geringere Anpassungsfähigkeit
- Gereiztheit und Konflikte
- reduzierte Motivation
- erhöhter Medikamentenmissbrauch
- Depressionen

Im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) können Unternehmen die Auswirkungen von Stress auf ihre Mitarbeitenden verringern und so positive Effekte auf die Gestaltung der Arbeitsplätze erzielen. Mögliche Ziele für Unternehmen können dabei die Reduktion der Gesundheitskosten und Absenzen oder geringere Rekrutierungskosten aufgrund einer tieferen Wechselbereitschaft der Mitarbeitenden sein.

Verschaffen Sie sich einen Überblick

Wie finden Sie heraus, wo genau der Schuh bei den Mitarbeitenden drückt? Eine Möglichkeit, um die Ressourcen und Belastungen zu erfragen, bietet die «Friendly Work Space Job-Stress-Analysis» (FWS Job-Stress-Analysis) von Gesundheitsförderung Schweiz. Die «FWS Job-Stress-Analysis» ist ein wissenschaftlich validiertes, praxiserprobtes Online-Befragungsinstrument. Visana arbeitet schon länger erfolgreich mit diesem Analyse-Instrument, und ist strategischer Partner von Gesundheitsförderung Schweiz.

Dank diesem Tool erhalten Sie und wir rasch einen detaillierten Überblick über die Belastungen und Ressourcen in Ihrem Unternehmen. Die Resultate und die daraus abgeleiteten Massnahmen ermöglichen uns, zusammen die Stressfaktoren gezielt zu reduzieren und die Ressourcen Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken.

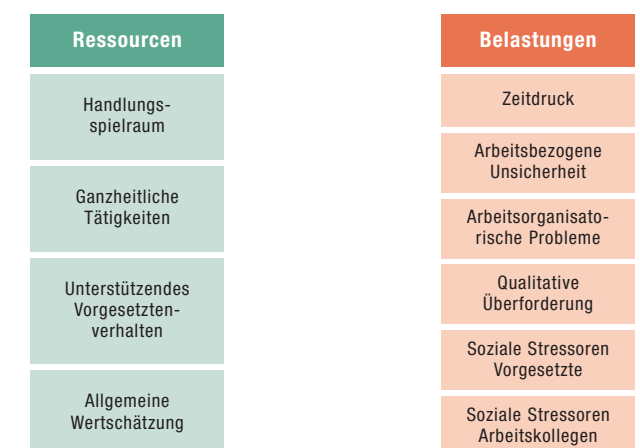
Wir beraten Sie gerne

Sind Sie interessiert an einer «FWS Job-Stress-Analysis»? Dann kontaktieren Sie uns unter Telefon 031 357 94 74 oder per E-Mail: bgm@visana.ch. Wir unterstützen Sie gerne. Weiterführende Informationen zur «FWS Job-Stress-Analysis» sowie einen Überblick über unsere Dienstleistungsangebote finden Sie auf www.visana.ch/gesundheitsmanagement.

Adrian Gilgen

Spezialist Betriebliches Gesundheitsmanagement

ARBEITSBEDINGUNGEN



Die wichtigsten Ressourcen und Belastungen am Arbeitsplatz (aus Faktenblatt 27 «Job-Stress-Index 2014 bis 2016», Gesundheitsförderung Schweiz)



www.visana.ch

Wir unterstützen das Betriebliche Gesundheitsmanagement mit bewährten Instrumenten von:



Gesundheitsförderung Schweiz



Foto: Janesch Aibel

Visana-Mitarbeiter im Fokus

«BERATUNG IST SERVICE FÜR DIE KUNDEN»

Thomas Reiser hat als Underwriter und Revisor des Firmenkundengeschäfts von Visana eigentlich zwei Jobs inne. Ob Kontrolle und Beratung oder Kundenorientierung und gleichzeitig Risikoprüfung – nicht nur sein Stellenprofil ist zweigeteilt, sondern auch die Interessen, die er vertreten muss.

Thomas Reiser hat zwei Hüte auf: Bei Visana ist er als Underwriter und Revisor im Ressort Firmenkunden tätig. «Das zweiteilige Aufgabengebiet bringt viel Abwechslung», meint Thomas Reiser auf die Frage, was ihm an seiner Arbeit besonders gefalle. Und dass ihm sein Job am Visana-Hauptsitz wirklich Spass macht, wird schnell deutlich, wenn man mit ihm spricht.

Individuelle Offerten

Ein Underwriter erstellt aufgrund der individuellen Bedürfnisse des Unternehmens eine passende Offerte und berechnet die dazugehörige Versicherungsprämie. Meist sind Broker das Bindeglied zwischen Unternehmen und Visana/Underwriter. Da brauche es viel Verhandlungsgeschick, bis für alle Beteiligten die

beste Lösung entstehe. «Mir ist es wichtig, dass das Unternehmen die auf seine Bedürfnisse passende Versicherungslösung erhält. So ist der Kunde zufrieden und die Beziehung langfristig», ist Thomas Reisers Credo. Es gibt in seinem Job aber noch die andere Seite: «Ich vertrete die Interessen von Visana.» Es gibt potenzielle Kunden, die für Visana nur ein Verlustgeschäft wären, da sie übermässig Leistungen beziehen würden. Da müsse er (selten) eine künftige Kundenbeziehung ablehnen können, weil das Risiko für Visana zu hoch sei.

Kontrolle und Beratung in einem

Ebenfalls zwei Seiten hat die Tätigkeit als Revisor. Hier ist Thomas Reiser Kontrolleur der Kunden. Er geht in die Unternehmen und prüft, ob die Lohnbuchhaltung und die Visana gemeldeten Zahlen, wie etwa die gesamte Lohnsumme, übereinstimmen. «Nur ein kleiner Prozentsatz der Kunden betrügt Visana bewusst», stellt Thomas Reiser fest. Es kam schon vor, dass er einen Fehler entdeckte, der dem kontrollierten Unternehmen gar nicht bewusst war. Das hat sein Gutes: Der Kunde merke, dass eine Kontrolle durch Visana da sei. Und oftmals nutzt Thomas Reiser sein breites Wissen für eine spontane Versicherungsberatung vor Ort. «Das ist mein Service für die Kunden, oftmals kleine Betriebe, die über wenig Versicherungswissen verfügen und dankbar für die Unterstützung sind», sagt der Revisor. Die Unternehmen könnten so ihre Police optimieren und sogar Geld sparen.

Einblick in andere Branchen

Sein Job mache ihm auch nach mehreren Jahrzehnten in der Versicherungsbranche Freude, bekräftigt Thomas Reiser. Seinen Ausgleich findet er über Mittag bei einer Joggingrunde an der Aare oder am Wochenende mit dem Boot auf dem See. Doch auch den Tag hindurch geht ihm die Abwechslung nicht aus: «Ich besuche jährlich rund 70 Firmen. Es ist immer spannend, in eine neue Branche Einblick zu erhalten und mehr über die Firmengeschichte zu erfahren.» Zudem schätze er bei Visana das gute Betriebsklima und den angenehmen Umgang unter den Mitarbeitenden: «Wir haben ein tolles Team – so macht der Arbeitstag Spass.»

Melanie von Arx

Unternehmenskommunikation

Am und auf dem Wasser

Thomas Reiser (54) arbeitet seit Februar 2017 bei Visana. Zuvor machte er eine kaufmännische Lehre in einem Handelsbetrieb in Frauenfeld («ich bin gebürtiger Ostschweizer») und war bei verschiedenen Versicherern angestellt – unter anderem auch während sechs Jahren in Lausanne, wo er sein Französisch aufbesserte. Berufsbegleitend studierte Thomas Reiser Betriebsökonomie an der Fachhochschule und schloss mit dem Fachausweis Sozialversicherungen ab. Seine Freizeit verbringt er gerne auf dem Wasser mit einem Segeltörn («ich habe mir letztes Jahr mit dem Hochseeschein einen Traum verwirklicht») oder mit einem Lauf am Wasser. Thomas Reiser hat zwei erwachsene Kinder und wohnt in Murten.





Feierabend-Austausch
Betriebliches Gesundheitsmanagement

ERFOLGS-REZEPTE AUS DER KÜCHE

«Mit Salz und Pfeffer zum Erfolg – was wir von einer Küchenmannschaft lernen können» – so lautet der Titel des diesjährigen Feierabend-Austausches. Die Referenten verraten Ihnen, wie es Küchenteams schaffen, Stresssituationen gemeinsam zu meistern und dabei gesund und leistungsfähig zu bleiben. Melden Sie sich jetzt für eine der vier kostenlosen Veranstaltungen an.



Ivo Adam

In den Unternehmen steigen Tempo, Zeit- und Leistungsdruck, aber auch die Erwartungen an Teams und die einzelnen Mitarbeitenden stetig an. Dies führt immer öfter zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Die Zunahme bei den psychisch bedingten Absenzen ist ein besorgniserregendes Indiz dafür. Dagegen sind erfolgreiche Bewältigungsstrategien gefragt.

Illustre Duos am Feierabend-Austausch

In Basel, Bern und Winterthur schildert der Fernsehkoch Ivo Adam, wie sein Küchenteam und er gemeinsam mit dem Druck und der Hektik in der Küche umgehen und trotzdem leistungsfähig bleiben. Die wissenschaftliche Sicht einbringen wird Andreas Krause, Professor für angewandte Psychologie an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Er geht dort der Frage nach, welche Strategien im Umgang mit Druck gut für die Leistungsfähigkeit sind.

In Lausanne erzählt Philippe Gobet, Küchenchef an der Hotelfachschule Lausanne, wie Küchenteams erfolgreich dem Zeit- und Leistungsdruck trotzen und dennoch effizient arbeiten. während Ursula Gut-Sulzer, Senior Consultant für BGM/psychosoziale Risikofaktoren, den Bezug zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement herstellt.



Andreas Krause

Kostenlose Teilnahme – Anmeldung ist offen

Der Feierabend-Austausch steht auch Nicht-Visana-Kunden offen, die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung für die vier Veranstaltungen ist auf www.visana.ch/feierabendaustausch möglich. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Sandra Bittel

Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Feierabend-Austausch 2018

- 13. November 2018 in der Halle 7 in Basel, 16.00 bis 19.00 Uhr
- 14. November 2018 im Zentrum Paul Klee in Bern, 16.00 bis 19.00 Uhr
- 15. November 2018 im Gate 27 in Winterthur, 16.00 bis 19.00 Uhr
- 20. November 2018 an der Hotelfachschule Lausanne, 16.00 bis 19.00 Uhr

Weitere Informationen:

www.visana.ch/feierabendaustausch

Foto: Fabrice Magoni



Unfallprävention mit Schneeschuhen,
Schlitten, Ski und Snowboard

SICHERES

WINTERVERGNÜGEN MIT DEN
«STOP RISK WINTERSPORTTAGEN»

Foto: Christian Perret

Die «Stop Risk Wintersporttage» in Grindelwald – das sind Unfallpräventionsanlässe für Ski, Snowboard, Schlitteln und zum zweiten Mal für Schneeschuhwandern. Coaches schulen die Teilnehmenden in Material, Technik und Verhalten im Schnee. Für Visana-Firmenkunden liegen 480 Gratisteilnahmen bereit.

Bei schönem Winterwetter ereignen sich in den Bergen viele Schneesportunfälle. Die «Stop Risk Wintersporttage» setzen auf Unfallprävention und sorgen für sicheren Schneepass.

Vielfältiger Wintersport

Schneeschuhwandern war letztes Jahr bei seiner Premiere als Disziplin der «Stop Risk Wintersporttage» ein Erfolg – und der Trend hält an. Die Sportart begeistert Jung und Alt. Am «Stop Risk Wintersporttag» lernen die Teilnehmenden verschiedene Gehtechiken, behandeln das Thema «Sicherheit im Gelände» und lernen das Vorgehen bei einem Unfall. Wer lieber auf den Brettern oder Kufen den Hang hinab fährt, dem bietet das Tagesprogramm Ski/Snowboard oder Schlitteln Lehrreiches zur jeweiligen Lieblingssportart.

Coaches verbessern Technik

Egal, ob Sie sich für Schneeschuhwandern, Schlitteln, Ski oder Snowboardfahren entscheiden – Schneesport-Coaches bringen die Teilnehmenden an den «Stop Risk Wintersporttagen» auf den neusten Stand in Sachen Technik, Material, Prävention und sicheres Verhalten im Schnee.

«Stop Risk Wintersporttage» 2019 in Grindelwald

- 15. Januar 2019: Schneeschuhwandern
- 16.–18. Januar 2019: jeweils Ski/Snowboard
- 18. Januar 2019: Schlitteln

Tagesprogramm Ski/Snowboard

8.00–9.00 Uhr	Check-in, Begrüssung, Skipass-Ausgabe
9.00–10.00 Uhr	Informationen zum Tagesprogramm, Beratung und Anpassen der Ausrüstung
10.00–12.00 Uhr*	Unterwegs auf der Piste mit Schneesport-Coaches
12.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen im Bergrestaurant
Bis 15.30 Uhr	Zur freien Verfügung. Danach Rückgabe des Leihmaterials und Abschluss der Veranstaltung

*Je nach Eintreffen der Teilnehmenden können die Zeiten der Präventionsblöcke mit den Schneesport-Coaches variieren.

Anmeldung ab Mitte November

Die «Stop Risk Wintersporttage» richten sich exklusiv an Mitarbeitende von Visana-Firmenkunden. Visana vergibt 480 Gratisteilnahmen (inklusive Tagesskipass, Verpflegung, Instruktion und Verleih der Testausrüstung). Die selbst mitgebrachte Ausrüstung kann vor Ort kostenlos geprüft werden.

Die Anmeldung ist ab Mitte November offen: www.visana.ch > Firmenkunden > BGM > Seminare und Events. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt. Erstmals Teilnehmende erhalten im Zweifelsfall den Vorzug.

Sandra Bittel

Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement