



BGM-Spezial:
Gesundheit durch Bewegung

IN «BEWEGTERE»

ARBEITSPLÄTZE INVESTIEREN

«No sports – kein Sport», propagierte Winston Churchill einst. Aus heutiger Sicht zu Unrecht, denn Bewegung schützt erwiesenermassen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas, Osteoporose, gewissen Krebsarten oder Rückenbeschwerden. Bewegung und Sport leisten also einen wichtigen Beitrag in der Prävention.

Schweizerinnen und Schweizer sind mehrheitlich keine Bewegungsmuffel. 73 Prozent der 15- bis 64-Jährigen bewegen sich ausreichend. Das heisst, dass sie die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung von mindestens 150 Minuten moderater Aktivität oder 75 Minuten intensiver Aktivität pro Woche erfüllen (Monitoring-System Ernährung und Bewegung, MOSEB, 2016)*.

Unterbrüche fördern die Gesundheit

Der sitzende Lebensstil – bei der Arbeit, in der Freizeit und bei der Fortbewegung – ist weit verbreitet. Sitzende Tätigkeiten ohne Unterbrechungen wirken sich jedoch negativ auf die Gesundheit aus, unabhängig von der sonstigen körperlichen Bewegung. Darum sollten langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivitäten so weit als möglich vermieden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden*.

Dabei spielt der Arbeitgeber eine zentrale Rolle. Zwar kann und muss er die Verantwortung für die Gesundheit seiner Mitarbeitenden nicht übernehmen. Es ist aber durchaus in seinem Interesse, gesundheitsfördernde Massnahmen (z. B. Bike to work) im Betrieb fest zu etablieren sowie die psychische Gesundheit und gesunde Essgewohnheiten zu fördern.

Markante Einflussmöglichkeiten

Umfassende betriebliche Massnahmen zur Gesundheitsförderung tragen signifikant zur Verbesserung der Gesundheit der

Arbeitnehmenden bei. Dies hat einen positiven wirtschaftlichen Nebeneffekt: Gesundere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind leistungsfähiger und fallen seltener aus. Dadurch sinken die direkten und indirekten Kosten, die durch Erkrankungen entstehen.

Visana engagiert sich stark in der betrieblichen Gesundheitsprävention, beispielsweise mit dem Seminar «Gesund arbeiten» als Sensibilisierungsmassnahme für Mitarbeitende. Dort werden Aspekte wie Bewegungsförderung oder gesunde Ernährung am Arbeitsplatz thematisiert. Weiterführende Informationen finden Sie auf www.visana.ch/bgm-spezial.

Adrian Gilgen

Spezialist Betriebliches Gesundheitsmanagement

*MOSEB Ernährung und Bewegung in der Schweiz, 2016

business



Kundenportrait

Pro Velo Schweiz: Veloförderung für das ganze Land

Betriebliches Gesundheitsmanagement

«Flashlights» – neue digitale Kommunikationshilfen

Unfallprävention

«Stop Risk Day Laufsport» mit Viktor Röthlin

Visana business News

Firmenkundenmagazin 1/2017

visana
Rundum gut betreut.

EDITORIAL



INHALT

Pro Velo Schweiz: Interessenverband der Velofahrenden 3

Neue Dienstleistung: Gesünder im Betrieb dank «Flashlights» 6

Visana-Mitarbeiterinnen im Fokus 8

Gratis an den «Stop Risk Day Laufsport» 10

BGM-Spezial: Gesundheit durch Bewegung 12

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Mit frischem Elan, dem einen oder anderen guten Vorsatz, aber auch mit einer Handvoll neuer Ideen sind wir ins Jahr 2017 gestartet. Apropos Ideen: Nicht jeder spontane Gedankenblitz kann sich auch zu einem innovativen Dienstleistungsprodukt entwickeln. Nur wenige Ideen schaffen es bis zur Produktreife. Eine, die es jedoch geschafft hat, respektive das daraus entstandene Produkt stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor – die «BGM-Flashlights». Auf Seite 6 zeigen wir Ihnen, was es mit den «Blitzen» auf sich hat und wie Sie und Ihre Mitarbeitenden davon profitieren können.

Einige von Ihnen kennen unsere «Stop Risk Days», die beliebten Präventionsanlässe auf dem Bike, mit den Ski und dem Snowboard oder beim Wandern und Klettern in den Bergen. Neu präsentieren wir Ihnen den «Stop Risk Day Laufsport», den wir diesen Mai in Zusammenarbeit mit Marathon-Europameister Viktor Röthlin erstmals anbieten. Mehr zur Premiere im luzernischen Nottwil und wie Sie und Ihre Mitarbeitenden zu einer Gratisteilnahme kommen, erfahren Sie auf Seite 10.

Im Gegenzug möchten wir dieses Jahr gerne auch etwas von Ihnen erfahren, und zwar zu Ihren Lesegewohnheiten rund um unser Firmenkundenmagazin «Visana business News». Welche Themen interessieren Sie besonders? Welche Rubriken lesen Sie? Was vermissen Sie? Ich lade Sie bereits jetzt ein, an unserer Leserumfrage in der Juni-Nummer teilzunehmen und uns Ihre Meinung zu sagen.

Nun wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches und unfallfallfreies Jahr 2017. Ich freue mich auf zahlreiche spannende Begegnungen mit neuen, aber auch langjährigen Geschäftspartnern und Kunden. Auf bald!

Patrizio Bühlmann
Mitglied der Direktion, Leiter Ressort Firmenkunden



Folgen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/Visana2



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-business.ch www.facebook.com/Visana2



Pro Velo Schweiz – Dachverband der Velofahrenden

MEHR

VELOFÖRDERUNG

FÜR DAS GANZE LAND

Bei den meisten steht ein Velo zu Hause. Aber längst nicht alle nützen es regelmässig. Gerade bei den Jüngeren hat das Velofahren in den letzten Jahren an Popularität verloren. Pro Velo Schweiz, der nationale Interessenverband der Velofahrenden, möchte diesem Trend Einhalt gebieten: unter anderem mit einer Volksinitiative und Mitmach-Aktionen wie «Bike to work».

In Bundesbern laufen alle Fäden in Sachen Politik zusammen, so auch im Bereich Velo-Politik. Auf der Geschäftsstelle von Pro Velo Schweiz engagiert sich ein 14-köpfiges Team, um bestmögliche Rahmenbedingungen für die Schweizer Bevölkerung zu schaffen, damit diese wieder häufiger vom Zweirad Gebrauch macht und dabei sicher, schnell und komfortabel ans Ziel kommt.

Fortbewegungsmittel der Zukunft

Velofahren ist gesundheitsfördernd, umweltfreundlich, platzsparend, und es macht Spass. «Wir denken, dass es das Fahrzeug der Zukunft ist und noch grosses Potential aufweist, vor allem im urbanen Raum – aber nicht nur», erklärt Bettina Maeschli, Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Velo Schweiz und verantwortlich für Kommunikation und Fundraising. Künftig wieder mehr Leute aufs Velo bringen, dies das erklärte Ziel, das sich der 1985 gegründete Dachverband auf die Fahne geschrieben hat.

Hervorgegangen ist Pro Velo Schweiz aus der Veloaktivistenbewegung der Achtzigerjahre, die zur Gründung von lose organisierten lokalen und regionalen Gruppen führte. Durch die Über-

führung der heute 40 Regionalverbände unter ein nationales Dach gewann die politische Interessenvertretung an Stärke und verfügt heute über ein gut ausgebautes Netzwerk im Parlament.

Veloförderung in die Bundesverfassung?

Nebst politischem Lobbying gehören die Kommunikation, die Koordination und Förderung nationaler Projekte sowie die Mittelbeschaffung zu den klassischen Aufgaben eines Dachverbands. Mit der im März 2016 eingereichten Volksinitiative (www.velo-initiative.ch) will Pro Velo Schweiz zusammen mit weiteren Organisationen die flächendeckende Veloförderung in der Bundesverfassung verankern und sie derjenigen der Fuss- und Wanderwege gleichstellen.

Bettina Maeschli erwartet die Volkst Abstimmung frühestens für 2018, realistischer scheint 2019. «Bis dorthin ist noch ein langer Weg, und es muss viel Überzeugungsarbeit geleistet werden», ist sie sich bewusst. Angesichts des breit abgestützten Initiativkomitees und des positiven Gegenvorschlags des Bundesrates blicke sie der Abstimmung jedoch vorsichtig optimis-



«Bike to work» – mit dem Zweirad zur Arbeit

Seit 2005 führt Pro Velo Schweiz die Mitmach-Aktion «Bike to work» zur Förderung des Velofahrens auf dem Arbeitsweg durch. Dabei organisieren sich Mitarbeitende eines Unternehmens in Teams (maximal vier Personen) und legen während eines oder zweier Monate ihren Arbeitsweg (oder Teile davon) so oft als möglich mit dem Velo zurück. Teams, die mindestens die Hälfte der Arbeitstage mit dem Velo unterwegs waren, nehmen an der Verlosung von attraktiven Preisen teil. Vergangenes Jahr nahm die Rekordzahl von rund 54 000 Mitarbeitenden aus knapp 1800 Unternehmen an «Bike to work» teil und legte dabei 10,25 Millionen Kilometer zurück. www.biketowork.ch

tisch entgegen. Das Anliegen scheint zudem in der Bevölkerung viel Goodwill zu geniessen: «Die Unterschriftensammlung verlief sehr gut. Gemäss erfahrenen Unterschriftensammlern sei es noch nie so einfach gewesen, die Bürger zu überzeugen», erklärt Bettina Maeschli.

Für ein gemeinsames Miteinander

Wer bei Pro Velo Schweiz arbeitet, bringt in aller Regel von Haus aus eine Begeisterung für das Velofahren mit. Die meisten Mitarbeitenden auf der Geschäftsstelle – alle im Teilzeitpensum – sind regelmässig mit dem Rad zur Arbeit unterwegs oder kombinieren den Arbeitsweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Dies sei aber kein Müssen. «Wir sind explizit nicht gegen das Auto. Wir wollen ein gemeinsames Miteinander finden und sind der Überzeugung, dass letztlich alle Verkehrsteilnehmenden von der Veloförderung profitieren», sagt Bettina Maeschli und tritt damit dezidiert allfälligen Vorurteilen dem Verband gegenüber entgegen.

Das Arbeitsklima bei Verbänden oder ähnlichen Organisationen zeichnet sich oft durch eine gewisse Lockerheit im Vergleich zu «klassischen» Unternehmen aus – ohne dass die Produktivität darunter leidet. So ein Klima sei auch bei Pro Velo Schweiz spürbar. Die Duz-Kultur ist im ganzen Verband bis hinauf in den Vorstand etabliert. Die Flexibilität bei der Arbeitszeitgestaltung und die grosse autonome Arbeitsweise machen Pro Velo Schweiz zu einem attraktiven Arbeitgeber. «Wir gehen am Mittag oft gemeinsam essen oder springen im Sommer in die nahegelegene Aare», erklärt Bettina Maeschli.

Breitenwirksame Mitmach-Aktionen

Zu den wichtigsten Aktivitäten von Pro Velo Schweiz gehören einerseits die Velofahrkurse für verschiedene Zielgruppen (Familien, Erwachsene, E-Biker, Migranten). Nebst Mitgliederbeiträgen, Projektponsorings und Spenden stellen diese Teilnahmegebühren eine wichtige Finanzierungsquelle des Verbands dar, denn Subventionen gibt es keine. Andererseits engagiert sich der Verband in der Veloförderung mittels Mitmach-Aktionen wie «Bike2school» (www.bike2school.ch) und «Bike to work» (www.biketowork.ch).

Während «Bike2school» – wie es der Name erahnen lässt – Schülerinnen und Schüler für das Velofahren motivieren möchte, richtet sich «Bike to work» als breitenwirksamstes Projekt von Pro Velo Schweiz an die Unternehmen und ihre Mitarbeitenden. Bei beiden Angeboten heisst das Ziel für die Teilnehmenden, den Schul- respektive Arbeitsweg regelmässig unter die Räder zu nehmen und sich so (wieder) mehr zu bewegen. Als Anreiz winken attraktive Einzel- und Teampreise.

«Bike to work» – eine Erfolgsgeschichte

53 922 Mitarbeitende aus 1773 Unternehmen beteiligten sich im vergangenen Jahr an «Bike to work» und sorgten so für einen neuen Teilnahmerecord. Mit der brandneuen App, der einfachen Online-Administration, den moderaten Teilnahmegebühren (abgestuft nach Unternehmensgrösse) und dem ver-



Carole Straub: «Mit «Bike to work» erhalten Unternehmen gesündere Mitarbeitende.»

mittelten Gruppenerlebnis hofft Projektleiterin Carole Straub 2017 auf ein weiteres Wachstum im hohen einstelligen Prozentbereich. Ein weiterer Erfolgsfaktor sei das bewusst niederschwellig angesetzte Ziel: «Bereits wer mindestens jeden zweiten Tag mit dem Velo unterwegs ist, nimmt an der Verlosung teil. Es geht nur um die Teilnahme, nicht darum, wer am meisten Kilometer gefahren hat.»

Wieso soll ein Unternehmen an «Bike to work» teilnehmen? Die Antwort von Carole Straub leuchtet ein: «Unternehmen erhalten gesündere Mitarbeitende, das Gruppenerlebnis fördert das Arbeitsklima, und der Aufwand für das Unternehmen ist klein.» Vor allem das Argument «Gesundheit» überzeugt, angesichts der gestiegenen Belastung an vielen Arbeitsplätzen.

«Bereits bei dreimal 30 Minuten lockerer Bewegung wöchentlich sind die positiven gesundheitlichen Effekte belegt», sagt Carole Straub. Und dass gesündere Mitarbeitende weniger Absenkkosten bedeuten, haben schon viele Unternehmen erkannt. So wie Visana, die SBB, die Post oder auch die vielen kleineren Betriebe, die seit Jahren Stammgast bei «Bike to work» sind. Jedes Unternehmen ist eingeladen, «Bike to work» eine Chance zu geben.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation



Bettina Maeschli: «Das Velo ist das Fahrzeug der Zukunft.»

Pro Velo Schweiz

40 Regionalverbände mit mehr als 33 000 Einzelmitgliedern sind Pro Velo Schweiz, dem nationalen Dachverband für die Interessen der Velofahrenden in der Schweiz, angeschlossen. Dieser koordiniert die Aktivitäten der angeschlossenen regionalen Pro-Velo-Organisationen auf überregionaler und gesamtschweizerischer Ebene mit dem Ziel, das Velo als umweltfreundliches, energiesparendes und gesundes Individualverkehrsmittel zu fördern.

Die durch private und öffentliche Mittel finanzierte Organisation setzt sich für alle das Velo betreffenden Belange ein, insbesondere für Sicherheit und Komfort beim Velofahren, für Verbesserungen im Fahrradbereich und für Verknüpfungen des motorlosen Individualverkehrs mit dem öffentlichen Verkehr. Auf der Geschäftsstelle von Pro Velo Schweiz in Bern sind 14 Mitarbeitende beschäftigt. www.pro-velo.ch

PRO VELO
SCHWEIZ · SUISSE · SVIZZERA



Digitale Kommunikationshilfen
für Unternehmen

MIT

«FLASHLIGHTS»

ZU MEHR GESUNDHEIT IM BETRIEB

Gesunde Arbeitnehmende sind zufriedener, leistungsfähiger und verursachen geringere Absenkkosten. Unternehmen sollten folglich bestmögliche Arbeitsbedingungen für ihre Belegschaft schaffen. Mit den «Flashlights» von Visana verfügen Arbeitgeber über zwölf digitale Dossiers, um ihre Mitarbeitenden beim Thema psychische Gesundheit zu unterstützen.

Wenig Zeitaufwand – viel Nutzen. Auf die «Flashlights» – das neue Angebot zur Unterstützung von Arbeitgebern im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement, trifft dieser ambitionöse Leistungsanspruch zu. «Flashlights» sind kurze digitale Informationsdossiers, die Mitarbeitende darin unterstützen, besser auf die eigene Gesundheit zu achten. Zeitaufwand: fünf bis zehn Minuten monatlich.

Gesundheit zum Thema machen

Noch immer sind psychische Erkrankungen in vielen Unternehmen ein Tabuthema. Dies, obwohl sie in den letzten Jahren als Folge der deutlich gestiegenen Anforderungen im Arbeitsprozess markant zugenommen haben – Stress, Überforderung, Burnout. Mit den «Flashlights» bietet Visana exklusiv ein zwölfteiliges digitales Informationsset an, mit dem Sie als Arbeitgeber die «psychische Gesundheit» am Arbeitsplatz regelmässig zum Thema machen.

Arbeitgeber wählen die für ihr Unternehmen passenden «Flashlights» aus und stellen sie ihren Führungspersonen und Mitarbeitenden in regelmässigen Abständen zur Verfügung. Die

Informationen sind gruppenspezifisch aufbereitet und können in digitaler Form (Präsentationen, Handouts, Kurzfilme) einfach verbreitet werden, beispielsweise per E-Mail oder via Intranet. Jedes «Flashlight» enthält kurze, auf den Punkt gebrachte Tipps, wie Mitarbeitende ihren Arbeitsalltag gesundheitsförderlicher gestalten können.

Themenangebot «Flashlights»

- Stress
- Resilienz
- Nein-sagen
- Depression
- Konflikte
- Mikropausen
- Soziale Unterstützung
- Selbstwertgefühl
- Seelische Gesundheit
- Veränderungen
- Wertschätzung
- Demographischer Wandel

Wählen Sie, wie viele (3/6/12) und welche Themen Sie Ihren Mitarbeitenden zugänglich machen wollen.

«PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN WERDEN OFT TABUISIERT»

Sandra Bittel, Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei Visana, erklärt, welche Rolle Führungspersonen im Umgang mit psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz zukommt.

Das Thema «psychische Gesundheit am Arbeitsplatz» scheint immer wichtiger zu werden, oder täuscht dieser Eindruck?

Sandra Bittel: Nein, dieser Eindruck täuscht nicht. Heute geht rund die Hälfte aller Absenttage in der Schweiz auf das Konto der psychischen Erkrankungen. Wir sprechen hier von Ausfällen aufgrund von Depressionen, Stress, Burnout, Sucht etc. Hinter langen Absenzen stehen oft tragische persönliche Schicksale. Obwohl das Thema breit wahrgenommen wird, sind die Arbeitgeber häufig zu wenig darauf vorbereitet.

Weshalb ist das so?

Das Thema «psychische Erkrankungen» wird oftmals tabuisiert. Darum ist es wichtig, dass Unternehmen sowohl Führungspersonen als auch Mitarbeitende für diese Themen sensibilisieren. Neun von zehn Führungspersonen geben an, bereits Erfahrung mit psychisch belasteten Mitarbeitenden gemacht zu haben. Es

Gesündere Arbeitsplätze dank BGM

«Flashlights» können Teil eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sein. Damit tragen Sie als Arbeitgeber zu einem «gesunden Arbeitsplatz» bei und reduzieren Kosten. Ein BGM beeinflusst diverse Parameter in einem Unternehmen, was sich förderlich auf die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden auswirkt: Nebst einem positiven Effekt auf die Firmenkultur fördert es die Kommunikation, senkt die Absenkkosten und stärkt dadurch die Mitarbeitenden, indem weniger Mehrarbeit geleistet werden muss.

Das BGM-Kompetenzzentrum von Visana unterstützt Sie als Arbeitgeber durch kompetente Analysen und Beratungen. Passend dazu bietet Visana das Seminar «Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld» an, in dem Führungspersonen den Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden lernen und dazu befähigt werden, Signale zu erkennen und Beobachtungen anzusprechen. Zudem steht der nächste Feierabend-Austausch im November 2017 unter dem Thema «Resilienz». Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.visana-business.ch.

Stephan Fischer
Unternehmenskommunikation

gilt also, die Führungspersonen zu stärken und sie im Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden zu schulen. Eine Unternehmenskultur, in der Schwierigkeiten, persönliche Defizite und Überforderung oder Überlastung mitgeteilt werden dürfen, ist entscheidend, damit psychische Probleme rechtzeitig offengelegt werden.

Welches ist die grösste Herausforderung für Mitarbeitende?

Für Betroffene ist dies sicher das Erkennen und Wahrnehmen der Signale. Aus Angst vor Diskriminierung oder Arbeitsplatzverlust haben erkrankte Mitarbeitende jedoch oft Vorbehalte, das Thema im Unternehmen anzusprechen. Es braucht daher ein enges Vertrauensverhältnis mit der Führungsperson oder zur Personalabteilung, um das Thema anzugehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.



Sandra Bittel



Visana-Mitarbeiterinnen
im Fokus

ZÜRCHER

DREHSCHLEIBE

FÜR DIE OSTSCHWEIZ

Foto: Altona & Smith

Sämtliche Versicherungsanträge und Offerten für Unternehmen von Zürich bis Chur, von Glarus bis Romanshorn landen auf den Tischen von Melanie Koch, Christiane Petroni und Sonja Schlatter. Das dynamische Trio ist die Koordinationszentrale am Firmenkundensitz der Region Ost in Zürich.

An der Rautistrasse 60 in Zürich Altstetten laufen die Fäden der Region Ost des Visana-Firmenkundengeschäfts zusammen. Unternehmen und Broker zwischen der Limmatstadt und Graubünden, die eine Offerte für eine Krankentaggeld- oder eine Unfallversicherung möchten, finden dort ihre administrativen Ansprechpersonen: das Backoffice-Team, bestehend aus Melanie Koch, Christiane Petroni und Sonja Schlatter.

Eine funktionierende Dreiecksbeziehung

Jede Assistentin arbeitet eng mit einem Unternehmensberater zusammen – quasi als Tandem – und betreut ihr eigenes Teilgebiet der Region Ost. Von Zürich aus sind die drei gemeinsam für mehr als 7400 Kunden zuständig. «Wir nehmen die Offertanfragen ent-

gegen und überprüfen sie auf Vollständigkeit», sagt Sonja Schlatter, die seit vier Jahren und damit am längsten dabei ist.

Die Offertanträge werden danach dem verantwortlichen Underwriter am Visana-Hauptsitz in Bern übermittelt, welcher die (hoffentlich konkurrenzfähigen) Offerten berechnet und retourniert. «Wir haben eine klassische Drehscheibenfunktion inne und führen quasi eine Dreiecksbeziehung mit dem Unternehmensberater und Underwriter», meint das Trio lachend.

Harmonie nach aussen tragen

Melanie Koch, Christiane Petroni und Sonja Schlatter besitzen das gleiche Jobprofil, ausser dass Letztere als Assistentin des

Gruppenleiters noch einige zusätzliche Aufgaben erledigt. Die Vertretung untereinander übernehmen sie allerdings nur punktuell, denn jede Assistentin vertritt primär «ihren» Unternehmensberater und umgekehrt. So behält jeder Kunde stets das gleiche Tandem als fixen Ansprechpartner. «Aber selbstverständlich helfen wir uns gegenseitig aus, wenn es einmal nötig ist», ergänzt Christiane Petroni.

Die drei Assistentinnen harmonieren geschäftlich wie privat ausgezeichnet, wie sie unisono sagen. «Wenn die Stimmung im Team gut ist, wird dies automatisch nach aussen getragen, und der Kunde spürt das am Telefon», ist Melanie Koch überzeugt. «Wir arbeiten täglich acht Stunden auf engem Raum zusammen, da muss man sich gut verstehen», ergänzt Sonja Schlatter.

Ruhe bewahren

Besonders stressig werde die Arbeit jeweils ab Mai, sobald die neuen Prämiensätze verfügbar seien. Ab diesem Zeitpunkt würden sie mit Anfragen förmlich eingedeckt. Diese Phase zieht sich bis Ende November hin. Dafür sei das erste Quartal vergleichsweise ruhig und eigne sich darum besser, um Ferien zu machen, meint Melanie Koch schmunzelnd.

Wenn an intensiven Tagen jedoch an die 20 Offertanfragen bearbeitet werden müssen und jeder Kunde eine möglichst rasche Antwort erwartet, ist ein kühler Kopf gefragt. «In hektischen Situationen ruhig bleiben können, ist eine Grundvoraussetzung für unseren Job», sagt Christiane Petroni.

Immer die optimale Lösung bieten

Eine ausgeprägte Dienstleistungsorientierung ist das A und O bei der täglichen Arbeit des Zürcher Trios. Die Kunden sollen dies sehen und spüren. Es gilt, stets die optimale Lösung für die Kunden anzubieten, und diese schnell und präzise abzuliefern. Zudem sei das Korrespondieren mit den Kunden sehr wichtig, findet Sonja Schlatter. «Wir kommunizieren viel per E-Mail, ein guter schriftlicher Ausdruck ist darum unabdingbar in unserer Arbeit. Wir geben so schliesslich auch eine Visitenkarte von Visana ab.»

Stephan Fischer

Unternehmenskommunikation



«Bei der Teamarbeit ist mir am wichtigsten, dass wir uns untereinander gut verstehen und uns auf die anderen verlassen können, wenn eine Unterstützung benötigt. Es sollte ein ausgewogenes Geben und Nehmen sein. Dies funktioniert bei uns zum Glück sehr gut.»

Melanie Koch



«Nach 26 Jahren bei einer Versicherungsgesellschaft und bei zwei kleineren Brokerbetrieben war es für mich im letzten April zuerst ein Umgewöhnen an einen grossen Arbeitgeber. Was ich bei Visana besonders schätze, ist der familiäre und kollegiale Umgang untereinander, aber auch das soziale Denken des Unternehmens.»

Christiane Petroni



«Ich hatte keine Erfahrung im Firmenkundenbereich, als ich vor rund vier Jahren hier begonnen habe. Meine zwölfjährige Erfahrung im Kundendienst und in der Sachbearbeitung im Privatkundenbereich boten mir aber eine gute Grundlage für den Einstieg ins Firmenkundengeschäft.»

Sonja Schlatter



Den Laufsport in verschiedenen Workshops mit Profis erleben – das bietet der «Stop Risk Day Laufsport» vom 5. Mai 2017 in Nottwil. Marathonläufer Viktor Röthlin führt zusammen mit seinem Team durch den Tag. Für Mitarbeitende von Visana-Firmenkunden liegen 100 Gratisplätze bereit.

Möchten Sie mit gelegentlichen Waldläufen in den Laufsport einsteigen? Oder bereiten Sie sich auf den nächsten Halbmarathon vor? Der «Stop Risk Day Laufsport» ist ein Präventionsanlass für jedes Laufniveau. Der Tag beginnt mit einer Standortbestimmung (Fit-Check, Walkingtest oder 4 x 1000 Meter-Test). In verschiedenen Workshops erfahren die Teilnehmenden Lehrreiches über das richtige Material oder das Vorbeugen von Verletzungen. In praktischen Einheiten geht es um Technik- und Alternativtraining sowie die richtige Erholung.

Tipps von Profis

Viktor Röthlin (www.viktor-roethlin.ch) führt mit seinem Team durch den Tag. Der Schweizer Marathonläufer war unter anderem 2007 WM-Dritter und 2010 Europameister. Als Gast wird

zudem Heinz Frei vor Ort sein. Der erfolgreichste Rollstuhlsportler der Schweiz gibt spannende Einblicke in den Rollstuhlsport und führt durch das Paraplegiker-Zentrum Nottwil.

100 Gratisteilnahmen für Visana-Firmenkunden

Der «Stop Risk Day Laufsport» vom 5. Mai 2017 findet im Guido-A.-Zäch-Institut beim Paraplegiker-Zentrum im luzernischen Nottwil statt. Für Mitarbeitende von Unternehmen, die bei Visana versichert sind, stehen 100 Gratisplätze zur Verfügung. Online-Anmeldungen sind ab sofort auf www.visana-business.ch möglich und werden nach ihrem Eingang berücksichtigt. Inbegriffen: Techniktraining, individuelle Beratung durch Laufexperten sowie Mittagessen und Zwischenverpflegung. Die An- und Rückreise ist Sache der Teilnehmenden.

Melanie Schmid
Unternehmenskommunikation

DREI FRAGEN AN VIKTOR RÖTHLIN

Was macht für Sie die Faszination am Laufsport aus?

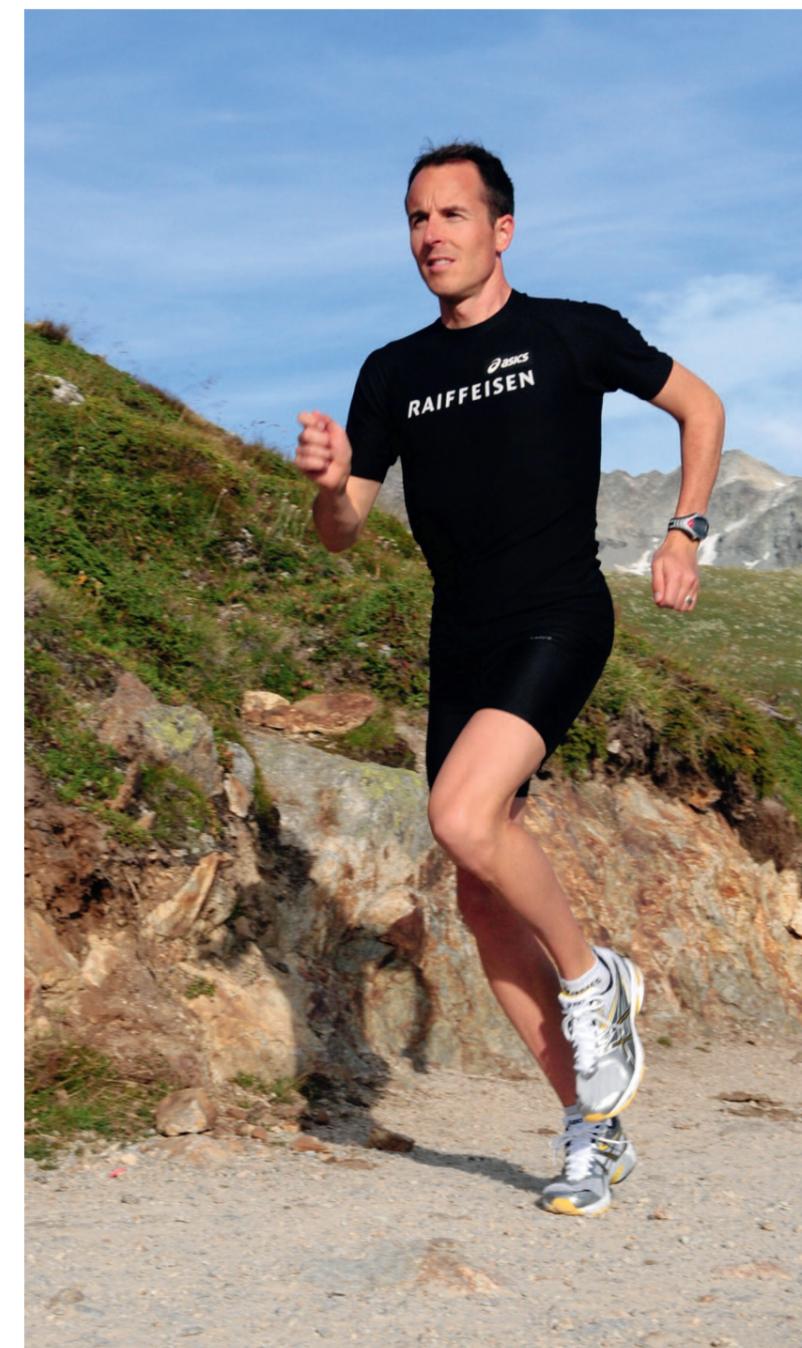
Viktor Röthlin: Laufen ist die einfachste und billigste Sportart der Welt. Jeder Mensch, der mit zwei gesunden Beinen auf die Welt gekommen ist, kann laufen. Und genau das macht für mich die Faszination Laufsport aus. Zudem kann ich überall auf der Welt laufen gehen, denn ich brauche dazu keine speziellen Anlagen. Ich selber bin sogar schon mal im Transitbereich eines Flughafens gerannt. Nach dieser Stunde Jogging kannte mich das komplette Personal der Duty-free-Zone.

Mit welchen Voraussetzungen läuft man verletzungsfrei?

Kauft man sich ein Tennis-Racket, würde man sich ohne Tennisstunden nicht gleich für ein Tennisturnier anmelden. Bei vielen Laufevents trifft man aber immer wieder auf unerfahrene Leute. Laufen ist zwar eine einfache Sportart, doch es können sich falsche Bewegungsmuster einschleichen und so zu Überlastungen führen. Darum empfehle ich jedem Laufeinsteiger, einen Laufkurs zu besuchen. Richtige Körperhaltung, korrekte Armarbeit, optimale Schrittfrequenz und die verschiedenen Möglichkeiten des ersten Bodenkontaktes sollten dabei geübt werden. Wichtig ist die Ausrüstung, da mit dem falschen Schuh am Fuss Probleme am Bewegungsapparat programmiert sind. Speziell reflektierende Materialien führen insbesondere in der kalten Jahreszeit zu Sicherheit dank Sichtbarkeit.

Was bietet der «Stop Risk Day Laufsport» den Teilnehmenden?

Beim «Stop Risk Day Laufsport» wird jedem Teilnehmenden in verschiedenen Workshops aufgezeigt, was alles zum kompletten Laufen gehört. Nachher hat sie oder er das Rüstzeug beisammen, um mit Freude langfristig gesund laufen zu können.



Viktor Röthlin: «Ich empfehle jedem Einsteiger, einen Laufkurs zu besuchen.»