Das betriebliche Gesundheitsmanagement

Gesunde und motivierte Beschäftigte sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg eines Unternehmens. Deshalb hat die Naspa neben der sozialen Verantwortung auch ein eigenes Interesse, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Wir bieten Ihnen im Rahmen von jump - dem betrieblichen Gesundheitsmanagement - Veranstaltungen zur Förderung Ihrer Gesundheit an.

Trauer- und Verlustbegleitung (Frau Ruppert)

Eine Trauerbegleitung unterstützt Menschen bei der Bewältigung ihrer jeweiligen Trauersituation. Dabei kann es sich um eine erlittene oder zu erwartende Verlustsituation wie z.B. der Tod eines Mitmenschen, eigene Krankheiten oder Trennung handeln. Es gilt den Menschen durch den Trauerprozess zu begleiten und Rituale zu entwickelt, um die Trauer in das künftige Leben heilsam einzubinden.

Trauerbegleitung kann nicht nur für unmittelbar Betroffene hilfreich sein, sondern auch, wenn Sie sich Unterstützung für den Umgang mit anderen trauernden Menschen wünschen. Sie erhalten eine Hilfestellung, um zu verstehen, was Trauer ist, wie sie sich zeigt und auch, wie Sie die häufig mit Trauer auftretende Sprachlosigkeit überwinden können. Auch Führungskräfte können sich im Vorfeld oder bei der Durchführung von Gesprächen mit trauernden Mitarbeitenden Unterstützung holen.

Frau Stephanie Ruppert ist eine nach den Standards des Bundesverbandes Trauerbegleitung (BVT) zertifizierte Trauerbegleiterin und übernimmt diese wichtige Aufgabe.

Das Angebot richtet sich an alle Mitarbeitenden, die Trauerbegleitung erfolgt innerhalb Ihrer Arbeitszeit (in Präsenz oder via Skype/Webex) und wird selbstverständlich streng vertraulich behandelt. Um dieses Angebot zu nutzen, wenden Sie sich bitte direkt an Frau Ruppert: Tel: 0611/364 946 35.
E-Mail: stephanie.ruppert@naspa.de (bitte Mails und Termine als „privat/vertraulich“ kennzeichnen)

Psychosoziale Beratung bei Krisen (Herr Krug)

Es gibt viele Gründe, die die menschliche Psyche belasten können und ggfs. zu seelischen oder körperlichen Folgereaktionen führen.

Um Sie bei der Verarbeitung psychischer Belastungen zu unterstützen, arbeiten wir seit vielen Jahren vertrauensvoll mit einem externen und langjährigen psychologischen Berater zusammen: Dipl.-Pädagoge Wolfram Krug ist Psychotherapeut (HPG) u.a. mit Weiterbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie (KVT). Er berät Sie kostenfrei, diskret und streng vertraulich. Es können bis zu 3 Termine (pro Mitarbeitenden und Jahr) direkt mit Herrn Krug vereinbart und anonymisiert abgerechnet werden. Ziel dieses Angebotes ist es, Sie in akuten Krisensituationen zu unterstützen.

Bitte nehmen Sie bei Bedarf Kontakt zu Herrn Wolfram Krug auf:
0611/5853218
0176/53623569
info@beratungspraxis-krug.de,
https://www.beratungspraxis-krug.de

Mobile Shiatsu Massage

Wir bieten Ihnen mobile Shiatsu Massagen direkt am Arbeitsplatz an. In einer 20-oder 30-minütigen Fresh-Up-Behandlung auf einem ergonomischen Shiatsu-Stuhl, können Sie Ihren Verspannungen im Nacken, Rücken und Schulterbereich entgegenwirken. Die „mobile Shiatsu Massage Rhein Main“ finden Sie in regelmäßigen Abständen donnerstags in der Rheinstraße und dienstags in der Carl-Bosch-Straße. Die Massage ist ideal für den Büroalltag gestaltet, denn es wird direkt auf der Arbeitsbekleidung behandelt. Die Anwendungszeit erfolgt in Ihrer Freizeit/Pause. Die Kosten für die Behandlungen betragen 25,00 € bzw. 35,00 €, die vor Ort zu entrichten sind.

Vereinbaren Sie einen Termin bei Frau Munsch (Fon: 0611/364-60902) und lassen Sie sich von dem positiven und entspannten Gefühl überzeugen.

Raum der Stille

Der Raum der Stille (Carl-Bosch-Straße, A 1.04) wurde für Sie eingerichtet, damit sie Ihre Pausen ohne Störungen, Telefonate oder große Geräuschkulisse verbringen können.

jump Raum

Der jump Raum (Carl-Bosch-Straße 10, A 1.08) ist mit einfachen Fitnessgeräten ausgestattet und bietet allen Beschäftigten in den Pausen die Möglichkeit, sich aktiv zu bewegen, ob alleine oder in einer Gruppe.

JobRad

Ihre Naspa bietet Ihnen an, aus Ihrem Gehalt noch mehr Nutzen zu ziehen! Die Naspa ermöglicht es Ihnen, im Rahmen einer Gehaltsumwandlung ein Dienstrad bei der Lease Rad GmbH (JobRad) zu leasen und übernimmt für Sie die Kosten für die Versicherung! Je nach Fallkonstellation entsteht für Sie eine Steuerersparnis, welche Sie sich für Ihre individuelle Situation berechnen lassen können. Einzelheiten finden Sie im Intranet unter JobRad.

Betriebsärztin

Betriebsärzte beraten Unternehmen, Verantwortliche für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung sowie die Beschäftigten eines Betriebes über drohende Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz. Sie ermitteln, welchen Einfluss die Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit der Beschäftigten haben. Ein ebenso wichtiges Aufgabenfeld ist die arbeitsmedizinische Vorsorge, ein zentraler Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Sie hat die Früherkennung und Vermeidung arbeitsbedingter Erkrankungen zum Ziel. Die Naspa hat einen Dienstleistungsvertrag mit der BAD GmbH, hier werden Sie gerne zu allen Themen rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz beraten. **Ansprechpartnerin:** Frau Dr. Alexandra Schaefer, BG prevent GmbH, Berta-Cramer-Ring 30, 65205 Wiesbaden, Tel. 0611-609373-59,

Mail: alexandra.schaefer@bg-prevent.de.de.

Schwerbehindertenvertretung

Die Schwerbehindertenvertretung hat die Eingliederung schwerbehinderter Menschen zu fördern, ihre Interessen im Betrieb zu vertreten und ihnen beratend und helfend zur Seite zu stehen. Sie unterstützt und berät in allen Fällen, die mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung und einer daraus folgenden Behinderung zu tun hat. Sie kümmert sich um die Belange schwerbehinderter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, steht aber selbstverständlich auch denjenigen mit Rat und Hilfe (z. B. Antragstellung) zur Verfügung, die gesundheitliche Probleme haben oder noch nicht als schwerbehindert gelten.

OE 027, Fon: 92701, E-Mail: sbv@naspa.de.
Vertrauensperson: Markus Molitor
stv. Vertrauenspersonen: Elke Mohr und Stephanie Ruppert

Angebot der Bildschirmarbeitsplatzvorsorge

Sie üben Tätigkeiten an Bildschirmgeräten aus. Als Arbeitgeberin bieten wir Ihnen daher eine arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung an. Die Annahme des Vorsorgeangebotes ist für Sie freiwillig, kostenfrei und erfolgt innerhalb ihrer Arbeitszeit. Nähere Informationen und Termine finden Sie in unseren Intranet-Veröffentlichungen.

Arbeitsplatzbrillen

Nach § 6 Abs. 2 der Bildschirmarbeitsplatzverordnung ist der Arbeitgeber verpflichtet, seinen Beschäftigten im erforderlichen Umfang spezielle Sehhilfen (Brillen) für die Arbeit am Bildschirm zur Verfügung zu stellen, wenn eine augenärztliche Untersuchung ergibt, dass solche speziellen Sehhilfen notwendig und normale Sehhilfen nicht geeignet sind. Für Fragen und Anträge zum Thema Sehhilfe, wenden Sie sich bitte an: Anna Metikaridou, Telefon 0611 364-935 02.

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

BEM ist ein systematischer Prozess zur Wiedereingliederung nach einer Langzeiterkrankung oder häufigen Kurzzeiterkrankungen. Mit Ihrer Zustimmung unterstützen wir Sie dabei, Ihre Arbeitsunfähigkeit zu überwinden. Wir prüfen mit welchen Maßnahmen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt werden und somit Ihr Arbeitsplatz erhalten werden kann.

Eltern-Guide

Unsere Gleichstellungsbeauftragte Monika Böcher berät Sie als zertifizierte Eltern-Guide gerne persönlich zu den Themen Vereinbarkeit, Schwangerschaft, Mutterschutz, Elternzeit, Wiedereinstieg, Teilzeitmöglichkeiten sowie zu gesetzlichen und innerorganisatorischen Regelungen.

Pflege-Guide

Seit 2011 beteiligt sich die Naspa im Verbund mit anderen Unternehmen innerhalb der lokalen Bündnisse für Familie am „Kompetenztraining Pflege". Ansprechbar beim Thema Pflege sind bei der Naspa die Pflege-Guides, die Ihnen Informationen zum Thema Pflege und Beruf geben können.

Pflege-Guides
Daniela Crecelius
Claudia Griesam
Kirsten Gronmeier
Stephanie Ruppert
Holger Solarski
Anna Wagner
Stephanie Ziss
Sabine Schoula

Termine Kompetenztraining Pflege

Die Termine werden als Online-Seminare von 16:00 bis 18:00 Uhr durchgeführt, inclusive eines 30-minütigen Chats für Fragen.

Bei Interesse können Sie sich ab sofort für die folgenden Module anmelden, Detail-Infos erhalten Sie von unseren Gleichstellungsbeauftragten:

- 21.01.2026 „Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden- Pflege zuhause organisieren und gestalten"
- 04.02.2026 „Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden- Finanzierung und Beschäftigungsmodelle für stundenweise Betreuung bis 24 Stunden Hilfe"
- 18.02.2026 „Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden- Berufstätig sein mit einem Kind mit besonderem Unterstützungsbedarf"
- 04.03.2026 „Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden- rechtsicher rechtliche Vorsorge treffen"
- 18.03.2026 „Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden- und wenn es zuhause nicht mehr geht"
- 02.09.2026 Wichtige Schritte für schnelle Hilfe
- 16.09.2026 Rechtssicher rechtliche Vorsorge treffen
- 07.10.2026 Finanzierung von Pflege und Betreuungsaufgaben/-leistungen
- 21.10.2026 Pflege auf Entfernung
- 04.11.2026 Für sich selbst sorgen

Die Teilnahme an den Seminaren findet in Ihrer Freizeit statt, die Kosten übernimmt die Naspa. Für Fragen und/oder Buchungen wenden sie sich bitte an:
a008.gleichstellungsbeauftrage@naspa.de.

Betriebssportgemeinschaft

Die Betriebssportgemeinschaft (BSG) ist ein wichtiger Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Naspa. Alle Mitarbeitenden sind eingeladen, Teil der BSG zu sein. In vielen verschiedenen Sparten besteht die Möglichkeit, abteilungsübergreifend miteinander sportlich aktiv zu sein.

BSG-Gesund und fit - mehr Bewegung im Alltag – das Miteinander erleben
Informationen zur BSG: www.naspa-gesundheit.de.

EGYM Wellpass
Mit nur einer Mitgliedschaft haben Sie Zugang zu über 15.000 Sport- und Wellnesseinrichtungen – darunter Fitness-, Yoga- und Massagestudios, Schwimmbäder sowie Crossfit- und Boulderhallen in ganz Deutschland und Österreich.
Auch online können Sie aktiv werden:
Sie erhalten Zugriff auf über 6.500 Online-Kurse – von Functional Training bis Yoga sowie weitere Angebote in den Bereichen Prävention, Ernährung und mentale Gesundheit.
Ihre Vorteile auf einen Blick:
-Ausgleich zum Arbeitsalltag
-Trainieren Sie wann und wo Sie wollen, vollkommen unlimitiert
-Nur 29,90 € im Monat – den Rest, inkl. der Versteuerung, zahlt die Naspa
-Monatlich kündbar, Sie bleiben flexibel
Sie haben die Wahl. Entweder Sie nutzen dieses Angebot von EGYM Wellpass oder Sie nutzen die Fitnesssparte der BSG Naspa e.V. Nähere Informationen dazu finden Sie auf www.naspa-bsg.de.
Die Informationen zur Anmeldung zum EGYM Wellpass und die FAQ finden Sie im Naspa Personal-Center.

Moderierte Arbeitsplatzsituationserfassung

Wie bereits 2019 fand 2023 eine Gefährdungsbeurteilung in Form einer moderierten Arbeitsplatzsituationserfassung statt. Es geht in diesem Verfahren um die Beurteilung der psychischen Belastung unserer Mitarbeitenden am Arbeitsplatz. Insbesondere der „Schutz der psychischen Gesundheit" rückt durch die Zunahme von Belastungen am Arbeitsplatz in den Fokus. Das Arbeitsschutzgesetz schreibt vor, dass psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu erfassen sind. Mögliche Belastungsquellen sollen frühzeitig entdeckt und entsprechende Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden umgesetzt werden. Gemeinsam mit Ihnen haben wir mögliche Belastungsquellen identifizieren und werden für Ihren Arbeitsbereich passende Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation entwickeln.
Wichtig: Es geht dabei um die Beurteilung der psychischen Arbeitsanforderungen, nicht um die Psyche Einzelner oder um psychische Erkrankungen.
Wie gingen wir dabei vor?
In Zusammenarbeit mit dem Institut für gesundheitliche Prävention (IFGP) haben wir die Evaluierung als Arbeitssituationserfassung in Form von Workshops umgesetzt. Die Workshops, in denen

die derzeitigen psychischen Arbeitsbelastungen bei der Naspa analysiert wurden, fanden an verschiedenen Tagen im Jahr 2023 statt. Mit den daraus gewonnenen Erkenntnissen werden Maßnahmenvorschläge zur Reduzierung dieser Belastungen diskutiert und erarbeitet. Die Ergebnisse werden in einem Handlungsplan festgehalten und zeitnah bekannt gegeben. Die Auswahl der Repräsentanten für Ihren Tätigkeitsbereich erfolgte Anfang 2023. Die Ergebnisse aus den Workshops wurden zusammengefasst. Aktuell werden die Ergebnisse bewertet und Maßnahmen entwickelt.
Ihre Ansprechpartnerinnen für Fragen:
035, Alexandra von Dziegielewski, Fon 93501
033, Andrea Cramer, Fon 93310
009, Anna Wagner, Fon 60906

Bewerbungen für unsere Veranstaltungen erfolgen über das OSP Portal. Bitte sprechen Sie Ihre Teilnahme im Team und mit ihrer Führungskraft ab. Nach erfolgter Anmeldung ist eine Absage nur unter Einbeziehung der Führungskraft möglich. Die Teilnahme ist Arbeitszeit.

Weitere Informationen im Rahmen von *jump* finden Sie auf unserer Gesundheitsseite im NaspaNet, auf der Startseite unter der Kachel Personal und Weiterbildung -->*jump* oder hier jump Seite

Ansprechpartnerinnen:

Isabelle Stein	Telefon 0611 364 - 93301
Andrea Cramer:	Telefon 0611 364 – 93310

Kurzübersicht der Veranstaltungsangebote - Weitere Informationen zu den Veranstaltungsinhalte finden Sie – unter „Veranstaltungen" – alle Temine

Datum	Angebot	Für	Wo	Trainer	Anmeldung
08.01.2026	Digital Health	Azubis	Wiesbaden	Dr. Bausch	zentral
12.02.2026	Vortrag "ZERDEMK DICH NICHT - Wege aus dem Overthinking zur Mentalen Leichtigkeit"	Alle MA	virtuell	Viktoria Lanthier	Teilnahmelink in NaspaNet
10.03.2026	Trauer und Verlustbegleitung - Nachlassfall- Hilfe im Umgang mit Hinterbliebenen	Alle MA	Wiesbaden	Stephanie Ruppert	OSP
16.04.2026	Vortrag "NIE MEHR ERSCHÖPFT - Ursachen und Wege aus der Erschöpfung. Was Körper, Ernährung und Hormone uns verraten"	Alle MA	virtuell	Dr. Corinna Geiger	Teilnahmelink in NaspaNet
06.05.2026	Herausfordernde Gespräche meistern 1,5 Tage	Führungskräfte	Wiesbaden	Wolfram Krug	OSP
20.05.2026	Wohlfühlen im hybriden Arbeitsalltag - Umgang mit digitalem Stress	Alle MA	Wiesbaden	Dr. Bausch	OSP
02.06.2026	Refresher Impulszeit Flomborn	Alle MA	Flomborn	Dirk Zinckernagel	OSP
09.07.2026	Vortrag "REGENERATION ABER RICHTIG“	Alle MA	virtuell	Prof. Dr. Ingo Froböse	Teilnahmelink in NaspaNet
19.08.2026	Gelassenheit und Souveränität - herausfordernde Gesprächssituationen resilient bewältigen	Alle MA	Wiesbaden	IFGP	OSP
10.09.2026	Vortrag „SCHLAFTRACKING - FLUCH ODER SEGEN"	Alle MA	virtuell	Alexandra Hinterberger	Teilnahmelink in NaspaNet
08.10.2026	Vortrag "4 GEWINNT – Höhenflug, Absturz (Burnout) und Comeback in Balance – mein langer Weg zurück ins Leben"	Alle MA	virtuell	Sven Hannawald	Teilnahmelink in NaspaNet
27.10.2026	Achtsamkeit - Veranstaltungsreihe 7 Wochen	Alle MA	hybrid	Andrea Cramer	OSP
28.10.2026	Wohlfühlen im hybriden Arbeitsalltag - Umgang mit digitalem Stress	Alle MA	Wiesbaden	Dr. Bausch	OSP
10.11.2026	Trauer und Verlustbegleitung - Nachlassfall- Hilfe im Umgang mit Hinterbliebenen	Alle MA	Wiesbaden	Stephanie Ruppert	OSP