

# Gesundheitspost

der Diakonie Osnabrück Stadt und Land



Bild: Dirk Böhne, der Platz 1 im Teamranking beim Stadtradeln, hat

## In dieser Ausgabe

Für euch nachgefragt:  
Friedemann Pannen im Interview  
zur Mitarbeitendenbefragung

Mitarbeitendenbefragung:  
Erste Ergebnisse der  
Gesundheitsfragen

Termine & Angebote

## Stadtradeln 2026

### Teammitglieder Ranking

- |   |                            |   |                            |
|---|----------------------------|---|----------------------------|
| 1 | 512,9 km<br>Dirk Böhne     | 3 | 345,7 km<br>Julia Wöhler   |
| 2 | 368,2 km<br>Marco Detering | 4 | 327,0 km<br>Hannah Brinker |

Insgesamt Platz 23 von 223 Teams –  
Herzlichen Glückwunsch an alle  
Teilnehmenden zu diesem  
tollen Erfolg!



# Für euch nachgefragt – bei Friedemann Pannen



## Lieber Herr Pannen, die Befragung der Mitarbeiter\*innen hat ja im Sommer stattgefunden: Können Sie schon etwas zu den Ergebnissen sagen?

Friedemann Pannen: Die Ergebnisse liegen uns seit dem 8. September vor. Alle Leitungen und auch Mitarbeitendenvertretungen wurden seitens der Firma syndeum, die uns auch in diesem Jahr bei der Befragung begleitet hat, informiert.

So viel kann ich schon sagen:

Über 900 Kolleg\*innen haben sich an der Umfrage beteiligt. Das entspricht 42% aller Beschäftigten. Erfreulich ist, dass zahlreiche Kolleg\*innen die Übersetzungen genutzt haben. Das haben wir diesmal ja erstmalig angeboten und wurde auch angenommen. Das ist für mich ein wichtiges Signal in Sachen Integration internationaler Fachkräfte.

## Wie geht es jetzt aber mit den Ergebnissen der Mitarbeitendenbefragung weiter?

Friedemann Pannen: In diesen Tagen starten die ersten Präsentationen der Ergebnisse in den Teams. Alle Kolleg\*innen sollen die Gelegenheit haben, sich mit den Ergebnissen auseinander zu setzen. Das wichtigste an einer Befragung ist ja, dass mit den Ergebnissen gearbeitet wird und es zu einer spürbaren Verbesserung der Zufriedenheit kommt.

## Mitarbeitenden- befragung 2026



## Wie passiert das ganz konkret?

Friedemann Pannen: Für alle Teams sind Termine in den nächsten Wochen und Monaten vereinbart. Leitungen und Mitarbeitendenvertretungen werden den Teams ihre Ergebnisse vorstellen. Wir haben ja mehr als 34 Cluster gebildet, so dass die Ergebnisse sehr aussagekräftig für die Teams vor Ort sind.

## Machen die Teams die Auswertung alleine oder werden sie da begleitet?

Friedemann Pannen: Wir haben insgesamt 16 Moderator\*innen gefunden, die diesen Prozess begleiten. Damit stellen wir sicher, dass jede\*r gehört wird. Außerdem achten die Moderator\*innen darauf, dass Ergebnisse verabredet und festgehalten werden. Noch einmal: wichtig sind nicht nur statistische Ergebnisse, sondern dass daraus Maßnahmen abgeleitet werden, für die Verantwortliche festgelegt werden und diese dann auch umgesetzt werden. Nur so erzielt die Mitarbeitendenbefragung ihre beabsichtigte Wirkung.

## Gilt das auch für die Fragen zur Gesundheit, die ja auch Bestandteil der Mitarbeitendenbefragung gewesen sind?

Friedemann Pannen: Im Prinzip ja, aber der Weg ist etwas anders. Die Ergebnisse der Gesundheitsfragen spoilern wir in dieser Post schon einmal. Diese werden in den Arbeitskreisen zum Gesundheitsmanagement genauer unter die Lupe genommen. Die Arbeitskreise leiten daraus dann Maßnahmen ab, die in den nächsten Monaten umgesetzt werden sollen. Dafür ist Janka Mergel als unsere BGM-Stabsstelle verantwortlich. Auf diese Weise können wir doch etwas schneller sein, was die Konsequenzen für das betriebliche Gesundheitsmanagement aus der Befragung sind.

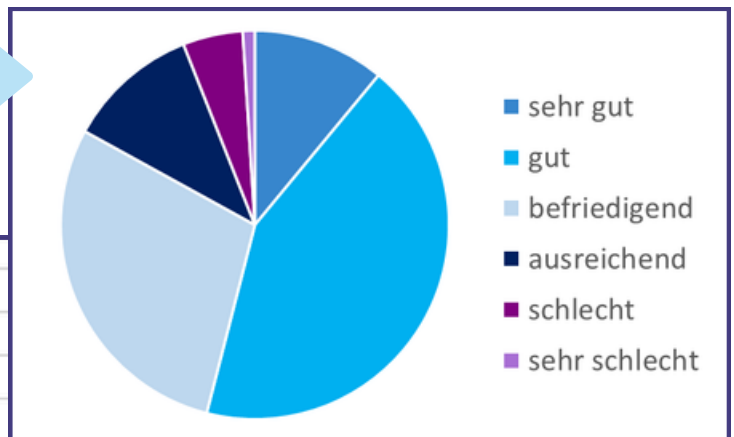
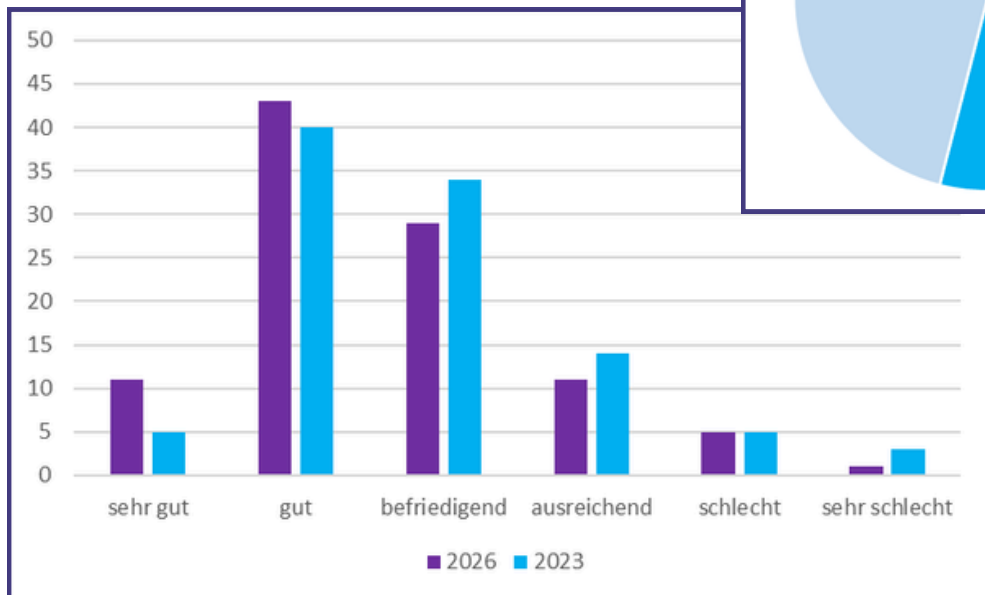
## Wird es noch weitere Mitarbeitendenbefragungen geben?

Friedemann Pannen: Es macht Sinn, dass man in regelmäßigen Abständen Mitarbeitende mit Blick auf ihre Zufriedenheit befragt. Ob das dann immer in der Form einer digitalen Befragung geschieht oder mit anderen Methoden, müssen wir zu gegebener Zeit gemeinsam mit der Mitarbeitendenvertretung besprechen.

# Ihr habt geantwortet – hier sind eure Gesundheitsergebnisse

Einschätzungen, Entwicklungen seit 2023 und gesundheitliche Beschwerden im Fokus

So habt ihr 2026 euren **allgemeinen Gesundheitszustand** eingeschätzt:



Eure Einschätzung **im Vergleich,** 2023 und 2026:

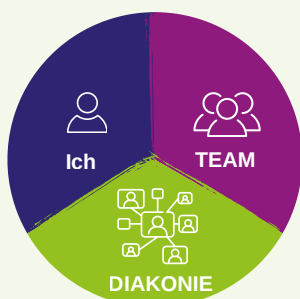
Bei den häufiger **genannten Beschwerden** zeigen sich vor allem diese drei Themen:  
(in der Reihenfolge ihrer Häufigkeit)

1. **Emotionale Müdigkeit und Erschöpfung**
2. **Innere Unruhe und Nervosität**
3. **Nackenbeschwerden/ Rückenbeschwerden**



## Auf den ersten Blick

Unser Schwerpunktthema „Psychische Gesundheit und Teamkultur“ hat sich bestätigt. Gleichzeitig nehmen psychische Belastungen auch gesamtgesellschaftlich zu – mit vielen unterschiedlichen Ursachen. Auch bei uns ist das ein Thema, das wir gemeinsam angehen wollen.



## Was werden wir tun?

Bei uns sieht es nicht überall gleich aus. Deshalb wollen wir in den BGM-Arbeitskreisen genauer hinschauen – gemeinsam mit Geschäftsführung, Gesundheitsbeauftragten, Führungskräften, MAV und SBV mit Blick auf die einzelnen Bereiche und Berufsgruppen.

## Was kannst du tun?

Auf der nächsten Seite findest du drei Angebote, mit denen du direkt etwas für dich und deine Gesundheit tun kannst.

**Schau rein, such dir etwas aus und mach mit!**

**NEXT** ➔

## Balance-Check – in der Arbeitszeit

**Wie gut hältst du die Balance zwischen Stress und Erholung?** Du erhältst einen kurzen Einblick in deine Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit. Der Check (HRV-Messung) ist ein wissenschaftlich etabliertes Verfahren. Anschließend bekommst du eine persönliche Auswertung und Tipps für mehr Balance im Alltag. Deine Ergebnisse bleiben vertraulich.

**Einzeltermine á 25 Minuten jeweils buchbar zwischen 9:00 – 15:30 Uhr**

**29.10.2026**

**Gerhard-Ulhorn-Haus**

<https://bgm-termintool.de/dm5r5>

**oder**

**4.11.2026**

**Haus Grüner Garten**

<https://bgm-termintool.de/ynhqm>



BARMER

## Onlinevortrag – in der Arbeitszeit Salute! – Was die Seele stark macht

- Wie kann ich im Alltag gut für mich sorgen?
- Welche Bedeutung hat ein Unterstützernetzwerk für meine Gesundheit und Resilienz?
- Wie kann ich auf meine eigenen Grenzen und Bedürfnisse achten?
- Wie kann ich meinen Alltag entsprechend meiner Werte zu meiner Zufriedenheit leben?

Vortrag: Kirsten Sautmann (nach Prof. Dr. G. Kaluza)

**3.11.2026**

**9:00–10:00 Uhr**

**oder**

**19.11.2026**

**10:00–11:00 Uhr**



[zur  
Veranstaltungs  
übersicht](#)

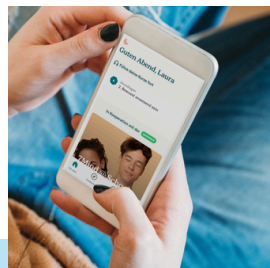
BKK Diakonie

## 7Mind@Work – in der Freizeit

### Entspannter im Berufs-/Pflegealltag

Mehr Fokus. Mehr Gelassenheit. Für deine mentale Gesundheit:

- Achtsamkeitsübungen und praktische Anleitungen, um Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen
- Tipps zum Stressmanagement im Umgang mit tägliche Herausforderungen
- Schon 7 Minuten am Tag machen entspannter, senken das Stresslevel und verbessern die Schlafqualität- wissenschaftlich belegt.



**Jederzeit  
flexibel**

Infos & Zugangscode

Du erhältst kostenlos  
3 Monate Zugang ab  
Anmeldung.



BARMER

**Alle weiteren Veranstaltungen  
und Angebotstipps findest du hier.**

[zur Veranstaltungsübersicht](#)

