

Mitarbeitervertretung  
Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

# EmmVau<sup>®</sup> Aktuell 3/2022



**Herbstausgabe**

# Impressum

# Inhaltsverzeichnis

## Herausgeber:

Mitarbeitervertretung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Schleswig-Flensburg

Anemonenbogen 4a

24963 Tarp

Telefon: **(04638) 22 29 601**

Telefax: **(04638) 22 29 605**

E-Mail: [mitarbeitervertretung@kirche-slfl.de](mailto:mitarbeitervertretung@kirche-slfl.de)

[www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de/kirchenkreis/mitarbeitervertretung.html](http://www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de/kirchenkreis/mitarbeitervertretung.html)

## Ansprechpartner\*Innen:

Hanna Schulze

Volker Wendt

Frauke Ahlf

Angelika Körner

Frauke Schulze



Alle sind unter **04638 22 29 601** erreichbar.

## Vertrauensperson der Schwerbehinderten:

Otto Giegerich

Erreichbar unter: 04638 2229610 oder:

[schwerbehinderte@kirche-slfl.de](mailto:schwerbehinderte@kirche-slfl.de)

## V. i. S. d. P.

Hanna Schulze

Vorsitzende der Mitarbeitervertretung

## Redaktion

Volker Wendt

## Layout

Volker Wendt

## Druck

Stern Druck

Auflage **ca. 1.650 Exemplare**

Aktuelle Ausgabe: September 2022

Nächste Ausgabe: Dezember 2022

## In dieser Ausgabe:

Titelblatt/Foto: Kirsten Kleinschmidt, Urlaub an der Nordsee	1
Impressum/ Inhaltsverzeichnis	2
In eigener Sache...	3
Mitarbeiterversammlung	3-4
Die Glücksbohnen	5
Die Gemeindesekretärin	6-7
Vertrauensperson der Schwerbehinderten	7
Einkaufsplattform WGKD	8
Oasentag	9
Zeit für Gesundheit - von und mit Sandra Gahse	10
Humor ist... Aufruf an alle	11
Zu guter Letzt.../Foto: Angelika Lüthje	12

---

## In eigener Sache...

### Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ende September waren wir schon 150 Tage im Amt. Nichts ist so beständig wie der Wandel, das haben wir in dieser relativ kurzen Zeit auch schon gelernt....

An dieser Stelle teilen wir euch mit, was bei uns in der Geschäftsstelle und im Gremium aktuell passiert.

Es gibt ein neues Gesicht und eine neue Stimme am Telefon in unserer Geschäftsstelle: Nina Niedermaier ist unsere neue Verwaltungskraft, sie steht uns aktuell für 10 Stunden pro Woche zur Seite.

### Herzliche Willkommen liebe Nina!

Die Kollegin Elke Clausen, Gemeinsekretärin der Kirchengemeinde Jübek-Idstedt ist befristet für die Dauer der Erkrankung von Christiane Braackert ins Gremium nachgerückt. Elke Clausen ist eine langjährig erfahrene MV-Frau. Laut MVG müssen wir, um die Beschlussfähigkeit zu gewährleisten, zur wöchentlichen MV-Sitzung mindestens acht Mitglieder

sein.

Man sollte meinen, bei 15 gewählten Mitgliedern sei das doch kein Problem. Wir wurden eines anderen belehrt. Im Juli, wie auch im September, waren wir zu insgesamt 3 Sitzungen nicht beschlussfähig. Lange vorher genehmigter Urlaub, Krankheit und Fortbildungen waren der Grund dafür. Zur Sicherung der Beschlussfähigkeit schöpfen wir unsere Möglichkeiten aus.

Danke liebe Elke für Deine Bereitschaft bei uns einzuspringen!

### Übrigens:

Für Anregungen sind wir immer offen, also, falls ihr euch etwas wünscht, über das ihr gerne einen Artikel lesen möchtet, schreibt uns gerne per Mail.

Eure Meinung, Lob, Verbesserungsvorschläge sind, genau wie Kritik, gerne gesehen.

### Eure Mitarbeitervertretung

---

## Bericht von der Mitarbeiterversammlung



Mitarbeitervertretung  
Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Die MV hatte zur Mitarbeiterversammlung eingeladen: am 20. September in die Friedenskirche Weiche und am 22. September in die Kirchengemeinde Süderbrarup und 181 Mitarbeiter\*innen sind gekommen.

### Danke an Euch!

Unser Schwerpunktthema (das ist schon so seit 2018) ist und bleibt die betriebliche Gesundheitsförderung im Kirchenkreis. In diesem Jahr ist eine Stelle für die Koordination der betrieblichen Gesundheitsfürsorge geschaffen worden und seit dem

1. April 2022 mit Sandra Gahse besetzt.

Sandra Gahse hat sich auf den beiden Versammlungen in Flensburg/Weiche und in Süderbrarup den Mitarbeiter\*innen vorgestellt und hat mit Hilfe einer Power



Karin Jürgensen



## Bericht von der Mitarbeiterversammlung

Point Präsentation die nächsten Schritte in der betrieblichen Gesundheitsförderung beschrieben.



Karin Jürgensen

Neben geplanten Impulsreferaten, Benefits bei Sport und Entspannungsangeboten und ihrem Lauftreff in Schleswig wird ein EAP im Kirchenkreis eingeführt werden. EAP = „Employee Assistance Programm“.

Alle Mitarbeiter\*innen und ihre direkten Angehörigen erhalten hiermit ein niederschwelliges Hilfsangebot außerhalb des Kirchenkreises, das an 365 Tagen für 24 Stunden telefonisch oder per E-mail erreichbar ist. Dabei können Fragen rund um den privaten Alltag, eigene Familie, Angehörige, Stress mit Kolleg\*innen und/oder Vorgesetzten, Rechtsfragen, Fragen zum Thema Facharzttermine, Depressionen, Sucht und vieles mehr gestellt werden.

Alles kann gefragt werden, mit Ausnahme von Fragen zum Arbeitsrecht. Und: es ist die absolute Verschwiegenheit garantiert. Man muss lediglich sagen, dass man Mitarbeiter\*in des Kirchenkreises Schleswig-Flensburg ist.

Vor der offiziellen Einführung des EAP wird es 2 Informationsveranstaltungen im Kirchenkreis geben. Jede\*r erhält dazu eine Einladung.

Sandra Gahse wird regelmäßig in der EmmVau aktuell über Angebote für Mitarbeiter\*innen berichten.

**Propst Jacobs** hat sehr deutlich gemacht, dass die Leitung des Kirchenkreises in

diesem Angebot eine echte Chance sieht, uns Mitarbeiter\*innen direkt und unbürokratisch helfen zu können. Es gehe dabei um die Mitarbeitenden: „**Sie sind das Herzstück des Kirchenkreises, ohne Sie läuft es nicht.**“, so Propst Jacobs. Er appellierte an uns alle, dieses Angebot zu nutzen.



Karin Jürgensen

Nach der Pause ging es dann in die Mitarbeiterversammlung. Die MV hatte eine Neuerung vorbereitet: der Rechenschaftsbericht wurde nicht vorgetragen, sondern war auf Bögen visualisiert und zum Nachlesen aufgehängt.

Die, im April gewählte, Mitarbeitervertretung hat sich vorgestellt, wir Freigestellte



Karin Jürgensen

haben von unseren aktuellen Tätigkeitsschwerpunkten in der Geschäftsstelle berichtet.

Insbesondere in Süderbrarup entstand im Anschluss eine muntere Frage- und Diskussionsrunde.

Hanna Schulze

---

## Die Glücksbohnen

Neulich machte ich mit meiner Freundin einen Spaziergang am Strand. Es war herrliches Wetter: Die Sonne schien und der Wind blies uns um die Ohren.

Im Anschluss an den Spaziergang sind wir in ein schönes Café gegangen, um uns aufzuwärmen und zu schnacken und fanden sogar einen freien Tisch mit Meerblick.

Die Bedienung war total freundlich und



Günter Havlena\_pixelio.de

flott und so standen bald darauf ein schöner Tee und ein leckerer Kuchen vor uns auf dem Tisch.

Plötzlich sah ich, das sie etwas aus einer Hosentasche nahm und in die andere steckte.

Aufgefallen war mir dies schon öfter. Doch diesmal fragte ich sie danach.

Und so erzählte sie mir ihre Geschichte:

„Jeden Morgen nehme ich sieben Glücksbohnen und stecke sie mir in die rechte Hosentasche. Habe ich während des Tages ein schönes Erlebnis, nehme ich eine Bohne und tue sie in die linke Hosentasche.“

Und dann fasst sie in ihre linke Hosentasche und holt fünf Glücksbohnen heraus, und sie erzählte mir wofür die waren.

„Die erste Bohne war für den wunderbaren Sonnenaufgang über der Schlei, den ich immer wieder bestaune und der mich entschleunigt.



Werner Raschke\_pixelio.de

Die zweite Bohne war für deinen Anruf und die Verabredung zu unserem spontanen Spaziergang. Darüber habe ich mich wirklich sehr gefreut.

Nach deinem Anruf rief mich ein Freund an und erzählte, dass er endlich seinen Traumjob gefunden hat. Ich habe mich total mit ihm gefreut und die dritte Bohne in meine linke Hosentasche gesteckt.

Während unseres Spazierganges hat das Meer geglitzert, die Sonne hat geschienen und auch der Wind im Gesicht war einfach schön, das war die vierte Bohne.



Ilona Steinchen\_pixelio.de

Mit dir hier im Café zu sitzen, zu schnacken und so freundlich bedient zu werden empfinde ich als richtig schön und entspannend - das ist die fünfte Bohne.“

Danach greift sie in ihre rechte Hosentasche und legt noch eine weitere Bohne dazu. „Und diese hier ist dafür, dass du nach meiner Geschichte gefragt und so aufmerksam zugehört hast.“

„Wow, das ist ja toll. Du freust dich über so viele Dinge, die ich als selbstverständlich ansehe. Ich bin total beeindruckt.“

„Weißt du, das Leben ist viel zu kurz, um es an sich vorbeirauschen zulassen.“

### **Nichts ist selbstverständlich.**

Deshalb verdient es jede Kleinigkeit gewürdigt zu werden. Abends vor dem Schlafengehen hole ich dann alle Bohnen aus der linken Hosentasche heraus, zähle sie und erinnere mich an die schönen Momente, die für mich eine Glücksbohne bedeuten.“

*Unbekannte Verfasserin*

---

## Die Gemeindesekretärin

### Ein Beruf? Nein, ganz viele!

Wer viel Abwechslung sucht, ist im Kirchenbüro genau richtig. Jede Kirchengemeinde „tickt anders“ und die Aufgaben der Sekretärinnen variieren, aber sehr vielfältig sind die Tätigkeiten überall.

Die Gemeindesekretärin ist häufig der erste Kontakt, wenn sich jemand an die Kirchengemeinde wendet. Ob persönlich im Büro, telefonisch, per Mail oder per Post.



Reiner Albertsen

Jemand wird Pate und möchte einen Patenschein ausgestellt bekommen, ein Bestatter hat Fragen zu Grabarten, eine Band möchte wissen, wo die Steckdosen in der Kirche sind, eine Dame meldet sich zum Seniorenausflug an, ein Obdachloser braucht Unterstützung, ein Brautpaar würde den Hund gern die Ringe tragen lassen, jemand beschwert sich über die Kirchensteuer, Eltern bitten darum, dass es auf der Kinderfreizeit auch glutenfreies Essen gibt, ein Mitglied aus dem Kirchengemeinderat sucht einen Beschluss aus dem vorletzten Jahr, ein Pilger benötigt eine Übernachtungsmöglichkeit...

Diese Liste endet nie und macht jeden Tag im Büro wieder anders. Alle Kolleginnen zusammen, könnten ein Buch schreiben vor allem über die Dinge, die nicht zum normalen Büroalltag gehören.

Dieser beinhaltet viel Verwaltungsarbeit.



Reiner Albertsen

Die Sekretärin bearbeitet alle Amtshandlungen (Taufe, Trauung, Trauerfeier, Konfirmation und Aufnahme) und leitet sie für die Eintragung in die Kirchenbücher weiter.

Viele Sekretärinnen verwalten auch den zur Gemeinde gehörenden Friedhof. Andere arbeiten mit Grafikprogrammen und erstellen Gemeindebriefe, Plakate, Liederzettel, usw.

Die Gemeindesekretärin tätigt Bestellungen und bereitet Rechnungen, Fahrtkosten, Abrechnungen, Kollekten und vieles mehr für die Finanzabteilung der Kirchenkreisverwaltung vor.

Sie gibt regelmäßig alle Infos über Veranstaltungen, Aktivitäten und Gottesdiensttermine an die Zeitung, die Amtsblätter und stellt diese ins Internet.



Albrecht E. Arnold\_pixelio.de

Für manch einen Gottesdienst sucht sie vorab verzweifelt eine\*n Organistin\*en...

Sie kennt sich sehr gut aus mit Caterern, Busunternehmen und allem, was zur Organisation von Ausflügen und Veranstaltungen dazu gehört. Zwischendurch recherchiert sie für die nächste Goldene Konfirmation die Adressen der Jubilare.

Sie ist in der Gemeinde ein Bindeglied zwischen Pastor, Kirchengemeinderat, Mitarbeitern, Ehrenamtlern, Gemeindegliedern und außenstehenden Personen, Unternehmen und Behörden.



---

Dabei hilft ein hohes Maß an empathischen Fähigkeiten. Freundlichkeit und Diskretion sind ein „must have“ - genauso wie die Freude am Umgang mit Menschen.

Die meisten Kolleginnen sind „Einzelkämpferinnen“. Daher sind eine gute Vernetzung untereinander und regelmäßige Treffen zum Austausch sehr wichtig.

Gemeindesekretärinnen bringen in der

Regel fundierte Ausbildungen und Berufsjahre, häufig aus dem kaufmännischen Bereich, mit und bewältigen ihren Job mit Kompetenz und Lebenserfahrung.

Um diese qualifizierten Arbeitskräfte auch in Zukunft halten und gewinnen zu können, ist eine gerechte Eingruppierung und Einstufung entscheidend.

Ines Matho und Petra Blaas

---

## Die Vertrauensperson der schwerbehinderten Mitarbeitenden

**Moin liebe Kolleginnen und Kollegen,**

seit Mai dieses Jahres bin ich als gewählte Vertrauensperson der schwerbehinderten Mitarbeitenden in unserem Kirchenkreis tätig. Im „normalen“ Berufsleben bin ich beim Diakonischen Werk in der Verwaltung des Förderzentrums mobile in Schuby tätig. Zudem bin ich auch Mitglied in der Mitarbeitervertretung.

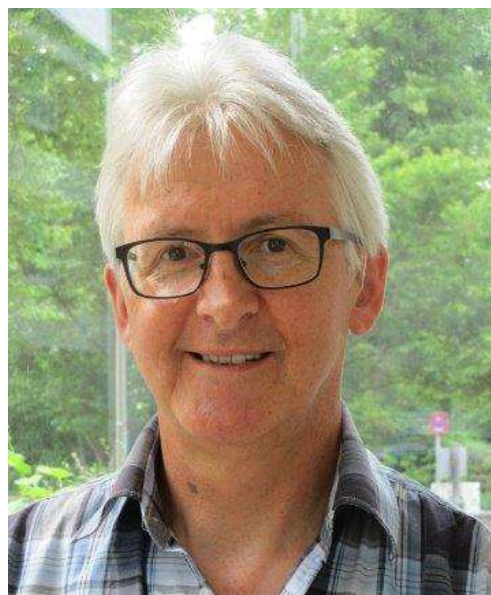
Zu meinen Aufgaben gehört es unter anderem, schwerbehinderte Mitarbeitende und Gleichgestellte zu fördern, ihre Interessen zu vertreten und ihnen beratend und helfend zur Seite zu stehen. Das gilt für bereits beschäftigte Schwerbehinderte und auch für diejenigen, die sich im Kirchenkreis in den verschiedenen Dienststellen bewerben.

Ich begleite Bewerbungsverfahren und BEM-Gespräche, an denen Schwerbehinderte beteiligt sind und wirke bei der behindertengerechten Gestaltung von Arbeitsplätzen mit.

Das erforderliche Wissen und Kenntnisse erwerbe ich bei Seminaren für Schwerbehindertenvertretungen, die das Integrationsamt Kiel für Schleswig-Holstein anbietet.

Meine Sprechstunden sind in der Regel Montags und Mittwochs von 14 – 16 Uhr im Büro der Mitarbeitervertretung in Tarp. Terminvereinbarungen außerhalb dieser Zeit sind auch möglich. An dieser Stelle möchte ich mich bei den Kollegen\*innen

der MV für die großartige Unterstützung bedanken!



Otto Giegerich

Meine Kontaktangaben:  
Schwerbehindertenvertretung  
des Kirchenkreises Schleswig-Flensburg  
c/o Mitarbeitervertretung  
Anemonenbogen 4a,  
24963 Tarp

Tel: 04638 – 222 96 10  
(gegebenenfalls bitte auf AB sprechen)

Mail: [schwerbehinderte@kirche-slfl.de](mailto:schwerbehinderte@kirche-slfl.de)

Über eure/Ihre Anliegen, Fragen und Anregungen freue ich mich und wünsche allen eine gute Zeit!

Otto Giegerich

---

# Mitarbeiterbenefits über die Einkaufsplattform der Kirchen WGKD

Vielen Kollegen\*innen ist diese Einkaufsplattform, durch das Info Heft der Kirchengewerkschaft, bereits bekannt.

Mit diesem Artikel möchten wir euch über die Vorteile und Angebote der: **WGKD „Einkaufsplattform der Kirchen“** auf Biten des Kitawerkes und des Kirchenkreises informieren.

Alle Arbeitnehmer\*innen die in einer kirchlichen Einrichtung beschäftigt sind, können diese Plattform privat für sich nutzen.

Besonders hervorzuheben sind die Rabattvorteile der „corperate benefits Germany GmbH“.

Hier stehen aus einem breiten Portfolio von namenhaften Anbietern aus unterschiedlichen Kategorien wie Mode, von Adidas bis Esprit, Reisen, Event-Tickets, Apple-Artikel oder auch eine Wallbox, zur Verfügung - die Einkaufsplattform „corperate benefits Germany GmbH“ lässt fast keine Wünsche offen.

## Die gute Nachricht:

Wer kirchliche Mitarbeiter\*in ist und dort privat shoppt, kann sich über satte Rabatte bis zu 30% freuen. Und das lohnt sich nicht nur bei der größeren Reisen, dem I-Phone oder Musicals, die auch im Shopping-Portal zu finden sind.

## Die schlechte Nachricht:

Wer dort stöbern will, muss sich zuerst anmelden – und braucht dafür ein bisschen Ausdauer. Aber die wird belohnt! Also: nicht vom Layout und dem Anmelde-Handling abschrecken lassen.

Und so geht´s konkret:

1. [www.wgkd.de/startseite](http://www.wgkd.de/startseite) im Internetbrowser aufrufen
2. Arbeitgeberstammdaten wie Name, Standort und E-Mail Adresse angeben, um sich einmalig zu registrieren.

3. Wenige Tage für die Prüfung Geduld haben.

4. E-Mail erhalten mit den Zugangsdaten, einloggen und losstöbern.

Achtung! Wer keine eigene E-Mail-Adresse hat, benutze die des Gemeindebüros oder der Einrichtung, stimme sich entsprechend ab und greife hier auf die Zugangsdaten zu!

Einen ausführlichen Leitfaden für die Anmeldung kann man sich unter:

[www.wgkd.de/ueber-die-wgkd](http://www.wgkd.de/ueber-die-wgkd)

herunterladen. Hier steht auch nochmal eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Anmeldung und wer die WGKD ist, wer die Rahmenverträge nutzen kann und welche Rahmenverträge angeboten werden (aus Platzgründen kann dieser nur verkleinert dargestellt werden).

**WGKD**  
Die Einkaufsplattform der Kirchen.

**corporatebenefits**  
Ihre Mitarbeiterangebote

**MITARBEITERANGEBOTE**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

viele von Ihnen nutzen unsere Mitarbeiterangebotsplattform bereits aktiv und konnten bei vielen namhaften Anbietern sparen. Wenn Sie noch nicht angemeldet sind, registrieren Sie sich am besten gleich und nutzen Sie die attraktiven Nachhässe.

**Was sind Mitarbeiterangebote?**  
Bekannte Markenanbieter gewähren Ihnen, über die Mitarbeiterangebotsplattform, dauerhafte Nachhässe auf Ihre Produkte und Dienstleistungen in unterschiedlichen Produktkategorien z.B. Auto, Reisen, Mode, Technik und Freizeit.

**Wie greift man auf die Mitarbeitervergünstigungen zu?**  
Unter: <https://www.wgkd.de/rahmenvertrag/corporate-benefits-germany-gmbh.html> finden Sie die Verlinkung zur WGKD corporate benefits Plattform. Vor dem ersten Zugriff ist eine einmalige Registrierung notwendig, bei der Sie bitte Ihre private E-Mail-Adresse und einen Registrierungscode angeben. Den aktuell gültigen Registrierungscode finden Sie ebenfalls unter der o.g. URL.  
Im Falle von Problemen bei der Suche nach der Verlinkung zur Plattform oder der Suche nach dem Registrierungscode wenden Sie sich bitte an die WGKD ([info@wgkd.de](mailto:info@wgkd.de), 0511 47 55 33-0).

**Wie greife ich von zu Hause auf die Angebote zu?**  
Auf die Mitarbeitervergünstigungen können Sie jederzeit von jedem internetfähigen Endgerät aus zugreifen. Hierzu loggen Sie sich nach erfolgter erster Registrierung einfach mit Ihrem Nutzernamen und Ihrem Passwort auf der Plattform ein. Den Link zum Portal finden Sie unter <https://www.wgkd.de/rahmenvertrag/corporate-benefits-germany-gmbh.html>.

**Wie können Sie die Angebote nach der Registrierung nutzen?**  
Die Mitarbeiterangebotsplattform können Sie jederzeit von jedem internetfähigen Endgerät oder über die corporate benefits App erreichen. Loggen Sie sich dazu mit Ihrer bei der Registrierung angegebenen E-Mail-Adresse und Ihrem frei gewählten Passwort ein.

**In welchem Rhythmus kommen neue Angebote hinzu?**  
Die Plattform wird kontinuierlich um neue Anbieter und Angebote erweitert. Auf Wunsch können Sie einen monatlich erscheinenden Newsletter abonnieren, der Sie jeweils zu Beginn des Monats über die neuen Anbieter und Angebote informiert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Mitarbeiterangeboten.

Ilacomi, Schöber, SENNHEISER, GARMIN, JUCHEN SCHNEIDER, O2, BRAUN, PHILIPS, adidas, cewé, DeLonghi, MAC, +Babel, EPSON

**JETZT IM APP-STORE HERUNTERLADEN**  
corporate benefits

Bitte Informiert auch eure Kollegen\*innen in Dienstbesprechungen und Einrichtungsverteilern.

Das Kitawerk und der Kirchenkreis wünschen viel Spaß beim Stöbern!



## Ein nächster Oasen-Tag für Mitarbeitende

Nach den guten Erfahrungen 2021 soll es auch in diesem Jahr einen Oasen-Tag auf dem Kirchberg Neukirchen geben.



### Einladung

#### zu einem „Oasen-Tag“

für Mitarbeitende in Kirchengemeinden,  
Regionalzentrum und Verwaltung  
im Ev.-Luth. Kirchenkreis Schleswig-Flensburg



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg  
Nordkirche

Am Mittwoch, 2. November sind Mitarbeitende aus allen Kirchengemeinden, aus der Kirchenkreisverwaltung und dem Regionalzentrum eingeladen zu einer kleinen Auszeit mitten im beruflichen Alltag. Denn manchmal tut es einfach gut, einen Schritt herauszutreten und Abstand zu gewinnen von den vielfältigen Herausforderungen des Lebens.

Vom letzten Jahr klingen noch die Worte nach: „Nichts wird von mir erwartet, nichts muss erledigt werden. Dasein im Segen Gottes – das tut gut.“



Diakonin Britta Jordan (Arbeitsstelle Spiritualität) und Pastor Leif Mennrich (Referat Christliches Profil im KK Nordfriesland) gestalten diesen Tag von 9.30 bis 16.30 Uhr mit Übungen für Leib und

Seele, Zeiten der Stille, biblischer Meditation, Naturerleben und Austausch in achtsamer Atmosphäre.

Der Tag bietet die Gelegenheit, in einem geschützten Rahmen zur Ruhe zu kommen, sich auf die persönlichen Kraftquellen zu besinnen und Orientierung zu gewinnen.



Dabei kann auch die eigene Spiritualität als Ressource entdeckt und gestärkt werden.

Das Angebot ist eine Einladung von Präpstin Rebecca Lenz und Propst Helgo Jacobs. Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Dienstbefreiung und Dienstreisegenehmigung können beim jeweiligen Anstellungsträger beantragt werden.

Für weitere Auskünfte melden Sie sich gern bei Britta Jordan (04642 911157) oder [jordan.spiritualitaet@kirche-sfl.de](mailto:jordan.spiritualitaet@kirche-sfl.de)

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an das Propsteisekretariat in Schleswig, Katrin Jessen (04621 9630722) oder [katrin.jessen@kirche-sfl.de](mailto:katrin.jessen@kirche-sfl.de)

Da die Gruppengröße begrenzt ist, entscheidet der Eingang der Anmeldung über die Teilnahme.

---

## Zeit für Gesundheit – von und mit Sandra Gahse

### „Herbst- und Winterfit“ – Schon heute die Abwehr stärken

Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen sinken langsam und das Laub verfärbt sich in den schönsten Farben – doch auch das Risiko für Erkältungen steigt.

Gerade in der kälteren Jahreszeit wird unser Immunsystem besonders gefordert und Halsschmerzen, Schnupfen oder Husten lassen meist nicht lange auf sich warten.

Spätestens mit Beginn der Corona-Pandemie haben wir alle gelernt, wie wir uns vor einer Ansteckung optimal schützen. Die bekannten Maßnahmen beugen nicht nur Covid-19, sondern auch simplen Erkältungskrankheiten vor:



Uta Herbert\_pixelio.de

#### Hygiene bietet Schutz:

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife verhindert die Übertragung von Erregern.

**Distanz schafft Sicherheit – für sich und andere:** Besonders in größeren Menschenmengen Abstand zu halten ist ein gutes Mittel, um sich vor Infektionen zu schützen. Auch wenn uns Nähe wichtig ist, sollte ein höfliches Händeschütteln oder eine freundschaftliche Umarmung besser ausfallen, wenn eine Person erkältet ist.

**Frische Luft tanken:** Regelmäßiges Lüften der Wohn- und Arbeitsräume, in denen wir uns aufhalten, ist wichtig. Pausen sollten genutzt werden, um an die frische Luft zu gehen.

Trotz Einhaltung der Hygienemaßnahmen schaffen es die Erkältungserreger immer wieder zu unserem Körper vorzudringen. Wer einige Tipps beherzigt, kann seinen Körper dabei aktiv unterstützen fit durch die Herbst- und Winterzeit zu kommen:

**Schlaf ist die beste Medizin:** Zur Vorbeugung von Schnupfen und Co. ist Schlaf wichtig, denn ein geregelter Schlafrhythmus stärkt die Abwehrkräfte.



sassi\_pixelio.de

**Bewegung macht uns stark:** Wer regelmäßig Sport macht – am besten an der frischen Luft – macht es Krankheitserregern schwerer. Er bringt den Kreislauf und das Immunsystem in Schwung.

**Quality time – Zeit für Beziehungen:** Austausch und entspannte Nähe - Zeit mit vertrauten Menschen, dem/der Partner\*in, den Kindern, dem Freundeskreis, den Eltern oder den Kolleg\*innen macht uns glücklicher, zufriedener und widerstandsfähiger.

**Erholungsphasen - unser mentales Schutzschild:** Baue bewusst Pausen zur Erholung in deinen Alltag ein. Schon einfache Dinge wie Musik hören, ein Buch lesen oder spazieren gehen, helfen dem Körper sich zu entspannen und widerstandsfähiger zu werden.

**Kraftstoffe fürs Immunsystem:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten liefert unserem Körper wichtige Vitamine und Mineralien und stärkt die körpereigene Abwehr.



S. Hofschlaeger\_pixelio.de

**Lachen ist gesund:** Gute Laune kurbelt das Immunsystem an, gibt uns Energie und wir werden aktiver.

Sandra Gahse



Karrierebibel.de

## Aufruf an alle...

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auf der letzten Seite unter der Rubrik „Zu guter Letzt...“ veröffentlichen wir weiterhin die Bilder, die uns **Kollegen\*innen** geschickt haben.

**Wir suchen** Landschaftsaufnahmen, die zeigen, wie schön unser Kirchenkreis ist,



Günter Havlena\_pixelio.de

Bilder von außergewöhnlichen Naturschauspielen, aber auch Fotos von besonderen Ereignissen oder außergewöhnliche Momentaufnahmen.

Lasst eure Fotos nicht auf dem Smartphone **versauern**, sondern teilt sie gern mit uns und allen anderen.

Wenn Ihr also die Rechte an den Fotos besitzt und mit der **Veröffentlichung** mit eurem Namen in der „EmmVau Aktuell“ einverstanden seid, dann schickt sie uns gerne an:

**mitarbeitervvertretung@kirche-slfl.de**

Nach und nach werden wir diese, eventuell auch als Titelbild, samt Bildunterschriften veröffentlichen.

**Wir freuen uns auf eure Bilder!**



---

Zu guter Letzt...



**Eine kreative Idee, ein durch den Glasfaserausbau  
entstandenes Loch in der Hecke zu kaschieren**

***Wir wünschen  
allen Mitarbeitenden  
einen goldenen Herbst***