

10*

Die Broschüre zum Geschäftsbericht 2018



atupri

Der Gesundheitsversicherer

Echter Wandel läuft immer weiter. So wie bei Atupri: Seit geraumer Zeit entwickelt sich die einstige Krankenkasse zu einem umfassenden Gesundheitsversicherer. Seit 2018 auch verstärkt intern – dank einer neuen Gesundheitsgruppe, die den Wandel innerhalb des Unternehmens lebt. Was Atupri auch

immer tut, nach innen und aussen, zuallererst geht es um die Gesundheitsförderung. Mit der neuen Kampagne erhält das Versprechen eine attraktive Form.

Alles dazu erfahren Sie auf den folgenden Seiten – und die vertieften Geschichten unter: atupri.ch/gb18

10*

*Es ist die Zahl, die für ein neues Bewusstsein steht. 10 engagierte Atupri Mitarbeitende setzen sich für die betriebliche Gesundheit aller ein – in einer neu gegründeten Gesundheitsgruppe. Mittendrin ist Marketingmanagerin Flavia Oester. Gemeinsam mit ihren neun Gleichgesinnten lebt sie intern, was Atupri bereits nach aussen trägt: den Geist einer unterstützenden Gesundheitsversicherung. «Glaubhaft zu sein, ist für uns das oberste Gebot. Nur wer den Gedanken selbst lebt, kann ihn auch vertreten. Darum braucht es den Wandel nach innen.» Dass sich Flavia Oester hier engagiert, ist ein logischer Schritt. Die Gesundheit zu fördern, das war bereits bisher der Kern ihrer Arbeit – als Verantwortliche für die sportlichen AtupriFit Kundenevents. Das Prinzip des gesunden Lebens hat sie ausserdem längst verinnerlicht. Wann immer es geht, macht sich die Baselbieterin, die heute in Thun lebt, auf in die Berge. Im Winter für Snowboardtouren und im Sommer zum Wandern und Klettern. Die positiven Effekte daraus möchte sie mit ihrem Engagement weitergeben. «Wenn es uns mit der Gruppe gelingt, Gesundheit selbstverständlicher im Alltag zu verankern, dann ist viel erreicht.»

Alles zum ersten Jahr der Gesundheitsgruppe auf den Seiten 10 bis 12 sowie online unter: atupri.ch/gb18/gesundheitsgruppe



Caroline Meli ist neue Leiterin Marketing und Vertrieb und Mitglied der Atupri Geschäftsleitung seit Oktober 2018.

Caroline Meli, Sie kommen aus der Branche der Finanzdienstleistungen zu Atupri. Ein ziemlicher beruflicher Wandel? Ja und nein. Berührung zum Gesundheitssektor hatte ich schon früh, ich habe mein Lizenziat dieser Branche gewidmet. Aber es stimmt, danach habe ich Erfahrung in ganz anderen Branchen gesammelt. Wieder richtig ins Feld der Gesundheit einzusteigen, das hat mich aber schon länger gereizt. Und gerade bei Atupri anzufangen, war besonders reizvoll für mich, da ich eine Herausforderung in einem kleineren Unternehmen gesucht habe, mit einer offenen Unternehmenskultur und kurzen Entscheidungswegen.

Wenn man Ihre Vergangenheit anschaut, sind Sie immer wieder bereit, sich beruflich auf etwas Neues einzulassen. Absolut. Nach der Ausbildung habe ich kurze Zeit in der Unternehmensberatung gearbeitet, später in der Marktforschung im Logistikbereich und zuletzt acht Jahre in der Finanzbranche. Dahinter steckt keine gezielte Karriereplanung. Nach einer gewissen Zeit, wenn ich merke, dass sich die Routine zu stark durchsetzt, spüre ich den Reiz des Neuen. Und das ist zweifellos nicht immer eine einfache Erfahrung. Es bedeutet ja auch, sein gewohntes und geschätztes Umfeld, die Komfortzone, zu verlassen. Ein Wandel ist zudem immer auch mit Zweifeln verbunden. Habe ich die richtige Entscheidung getroffen? Eine offene Unternehmenskultur und eine auf Vertrauen basierende Zusammenarbeit sind mir zum Beispiel sehr wichtig. Auch darum bin ich überzeugt, dass ich bei Atupri am richtigen Ort bin.

Was sind Ihre Pläne bei Atupri? Ich bin in ein Unternehmen gekommen, das gut aufgestellt ist und wo die Vorgänger gute Arbeit geleistet haben. Es geht also nicht darum, möglichst viel umzukrempeln. Ein Schwerpunkt, den wir konsequent vorantreiben wollen, ist – wie aktuell in vielen anderen Unternehmen und Branchen auch – die Digitalisierung. Hier gilt es, das bereits Erreichte konsequent weiterzutreiben, und zwar entlang der gesamten Prozesskette, um mit den technologischen Entwicklungen und damit auch mit dem Markt sowie den Erwartungen unserer Kunden Schritt zu halten. Da kommt mir meine Erfahrung aus der Finanzbranche sicherlich zugute.

Digitaler Wandel: Mehr zu den Plänen von Caroline Meli erfahren
Sie unter: atupri.ch/gb18/gl



Gesundheit, um die man sich gerne kümmert: Mit einem leichten und verspielten Ansatz geht Atupri seit 2018 neue Wege – solche, die unverkrampft zu einem gesunden Lebensstil motivieren sollen. Alles passiert über eine neue Webplattform, auf die Versicherte und alle anderen Interessierten Zugriff haben. Hinter allem steht der Gedanke, dass Gesundheit kein Umkrempeln des ganzen Alltags verlangt – viel bekömmlicher gelingt ein stärkeres Bewusstsein, wenn man Schritt für Schritt nimmt. Herzstück der Plattform sind darum sogenannte Microrituale. Das sind massgeschneiderte, kurze Gesundheitsübungen, die Nutzerinnen und Nutzer basierend auf ihren persönlichen Motiven erhalten. Kleine Übungen, die sich fast unbemerkt in den Alltag einschleichen und in der Summe Grosses bewegen. Die Plattform-User erhalten die Microrituale als tägliches Häppchen, serviert etwa von Nicola Spirig. In Videoform teilt die erfolgreiche

Triathletin ihre kleinen Tipps und Tricks. Etwa wie man die Kraft aus einer einzelnen Zehe herausholt. Oder weshalb es für die Massage der Oberschenkel nicht mehr braucht als ein Wallholz.

Mit kleinen Kniffen wie den Microritualen soll Gesundheit zur täglichen Begleiterin werden. Weitere Inhalte bringen das Thema auf eine umfassendere Ebene – etwa Fachartikel zu spezifischen Gesundheitsthemen und unterhaltende Storys. Mit Partnerschaften macht Atupri den Link zu benachbarten Feldern. Darunter ist die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Spannende Fakten und Tipps für ausgewogene Rezepte zeigen, dass Gesundheit mehr ist als viel Bewegung. Daneben machen Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler der Universität Bern die Kampagne um einen spannenden Ansatz reicher. Mehr darüber erfahren Sie nach dem Umblättern.

KLEINE GROSSE KRAFT

Microritual für die Kraft aus den Zehen. Nicola Spirig empfiehlt: die grosse Zehe abspreizen. Das kräftigt die Sehne entlang der Fusssohle. Ein Handtuch vom Boden aufheben mit der Kraft der Zehen. Für Fortgeschrittene: nur durch Zehenkraft vorwärtsgehen.

Die Videoanleitung von Nicola Spirig zu dieser Übung finden Sie unter: atupri.ch/zehenkraft

9 *

*Zu einem von neun. Dazu gehören alle, die Sport treiben. Ein Forscherteam des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern hat in einer Studie neun Sporttypen herausgebildet. Jeder steht für ein Profil, dem unterschiedliche Motive zugrunde liegen. Da gibt es etwa die figurbewussten Geselligen, die beim Sport gerne Kontakte pflegen und etwas für ihre Figur machen. Für die Erholung suchenden Sportler stehen derweil Motive wie Ablenkung und Aktivierung/Freude im Vordergrund. Figurbewusste Ästhetinnen und Ästheten schätzen wiederum die wohltuenden Erfahrungen an der Bewegung. Für Nina Schorno vom Institut für Sportwissenschaft ist klar: «Zwischen den neun Sporttypen gibt es gewisse Überlappungen, gerade die Gesundheit und Fitness animiert viele zum Sportmachen.» Trotzdem habe jeder Typ seine eigene Gewichtung. Neben dem sozialen Antrieb ist es einmal der Wettkampfgedanke, der dominiert, und einmal das Körperbewusstsein.

Hinter dem leichtfüssigen Thema steckt ein streng wissenschaftlicher Prozess. Über mehrere Jahre und mit über eintausend Probanden haben die Sportwissenschaftler ihren Test entwickelt. Aus den Befragungen über die Motive ist schliesslich die Definition der neun Sporttypen hervorgegangen. «Es ist das erste Mal, dass dabei die persönlichen Beweggründe zum Sportmachen im Zentrum stehen», weiss Nina Schorno. Davor habe man das Sportverhalten beispielsweise am Alter festgemacht. «Dabei liegt es auf der Hand, dass nicht alle 50-Jährigen dasselbe Bewegungsprofil aufweisen, sondern je nach Leistungsfähigkeit, Lebenserfahrungen und Motiven Unterschiedliches mögen.» Dank der neuen Forschung gibt es einen Wandel vom Allgemeinen zum Individuellen. Die Idee dahinter: Wer weiss, zu welchem Sporttyp er gehört, hat eine höhere Chance, für sich die passende Aktivität zu finden und diese langfristig auszuüben. Ein Ansatz, der für Atupri zukunftsweisend ist. Darum hat der Gesundheitsversicherer mit der Universität Bern eine Kooperation gestartet – im Rahmen der neuen Kampagne. Interessierte können direkt auf der Atupri Webplattform den Sporttypentest ausfüllen. Nach dem Einschätzen von 27 Aussagen auf einer Skala erfahren sie, welchem Sporttyp sie am ehesten entsprechen. Das Ergebnis soll niemanden allein lassen, sondern alle direkt zur Bewegung motivieren. In einem Chat mit Experten können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Resultat diskutieren und Empfehlungen für Sportaktivitäten erhalten, die zum jeweiligen Typ passen.



Welcher Sport passt zu wem? Atupri und die Universität Bern gehen noch einen Schritt weiter – und veranstalten den ersten Sportberatungstag. Im Sommer 2018 kommen wenig aktive Neugierige zusammen. Am Anfang steht das Ausfüllen des Sporttypentests, gefolgt von einem Fitnesscheck und drei verschiedenen Schnuppersportaktivitäten. Im Gespräch mit Experten lassen die Teilnehmer das Erlebte anschliessend Revue passieren. Welchem Sporttypentsprechen sie? Bei welcher Aktivität fühlen sie sich am wohlsten? Nina Schorno hat den Tag für die Universität Bern begleitet und ist überzeugt: «Wir konnten damit einiges bewegen.» Die Feedbacks der Teilnehmer seien vielfältig ausgefallen. Manche habe das Testresultat darin

bestärkt, was sie über sich und ihre sportlichen Motive bereits gewusst hätten. «Es gab aber auch Aha-Erlebnisse.» Ein solches hatte eine Frau erfahren, der erst der Test vor Augen geführt hat, dass sie am Sport vor allem die Ästhetik schätzt. Als Empfehlung schlugen die Sportwissenschaftler in diesem Fall etwa Sportaktivitäten mit gestalterischen Elementen oder fließenden Bewegungen vor. So funktioniert das neue Herantasten an Bewegung und Sport – Atupri und die Universität Bern setzen 2019 das Angebot mit einer Bewegungs- und Sportberatung fort.

Mehr dazu erfahren Sie unter:
atupri.ch/sportberatung



Flavia Oester ist Gründungsmitglied der neuen Atupri Gesundheitsgruppe.

V.l.n.r. Claudio Zurlino, Flavia Oester, Natalie Pasquali, Manuela Rosina, Francesco Tedesco, Pascal Riesen, Roberto Gomes, Hatije Bulica, Suzana Romanens, Fabrice Saudan

Flavia Oester, was ist das Ziel der neuen Atupri Gesundheitsgruppe? Wir zeigen damit, dass wir es bei Atupri ernst meinen, wenn wir von einem Gesundheitsversicherer sprechen. Es genügt nicht zu sagen, welche positiven Auswirkungen Gesundheit hat; die Mitarbeitenden, wir alle gemeinsam, wollen den Gedanken wirklich leben. Ein betriebliches Gesundheitsmanagement gab es zwar schon vorher, wir sind jedoch breiter abgestützt und vernetzt. Und vor allem wollen wir eine Bewegung von der Basis aus anstossen, wobei wir Mitarbeitenden unsere Kolleginnen und Kollegen dabei unterstützen, etwas für die Gesundheit zu tun, indem wir für sie geeignete Rahmenbedingungen schaffen.

Was macht die Gesundheitsgruppe konkret? Wir sind zehn Köpfe, zusammengesetzt aus allen Bereichen, Hierarchiestufen und Standorten des Unternehmens. Seit dem Frühjahr 2018 treffen wir uns alle zwei Monate zu einem Workshop. Wir entwickeln Ideen zur betrieblichen Gesundheitsförderung und setzen sie um. Alle Aktionen, die wir durchführen, gehören in eines unserer drei Handlungsfelder. Ein Feld ist die Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung. Selbstverantwortung nennen wir das zweite – hier geht es darum, die Mitarbeitenden im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu unterstützen. Und schliesslich ist die Gesundheitskultur des ganzen Unternehmens ein Feld. Unsere Aktionen gehen von Massagebällen über Sportangebote bis zu Massnahmen, mit denen wir die psychische Gesundheit pflegen.

Wie fällt bisher die Resonanz auf das Engagement aus? Was wir bisher hören, freut uns. Es gibt lobendes Feedback, etwa dahingehend, dass wir uns trauen, auch mal überraschende Wege zu gehen. Und vor allem stellen wir fest, dass die Mitarbeitenden aufmerksamer sind. Viele kommen auf uns zu, schlagen uns vor, konkret doch noch dieses oder jenes zu machen. Gesundheit ist keine Hülle mehr, sondern hat als Thema zu leben begonnen. Noch schöner macht es für uns, dass wir als Gesundheitsgruppe grosses Vertrauen spüren. Die Geschäftsleitung gewährt uns die Freiheit, Ideen sofort umzusetzen, ohne vorher für kleinste Aktionen bürokratische Konzepte zu schreiben. Diese Freiheit motiviert enorm.

Was Flavia Oester und die Gesundheitsgruppe alles planen – im ganzen Interview auf: atupri.ch/gb18/gesundheitsgruppe



2018, im Jahr der Gründung, geht die Gesundheitsgruppe bereits kräftig ans Werk. Von kleinen bis grösseren Aktionen setzt sie vieles um – von personalisierten Trinkflaschen während der Sommerhitze bis zur internen Verankerung einer neuen Gesundheitsplattform. Eine Adventsaktion bewegt das Augenmerk weg vom allgegenwärtigen Sportgedanken: Im Fokus steht die psychische Gesundheit. Neun konkrete Aktionen leiten dazu an, ganz auf die positiven Aspekte der Arbeit zu achten. Der Fachinput «Highlights» ermuntert die Mitarbeitenden, darüber zu reden, was übers Jahr alles gut gelaufen ist – und alle schwierigen Themen für einmal ruhen zu lassen. Bei der Aktion «Bewusst geniessen» erfahren alle Schleckmäuler, dass Süsses keineswegs Tabu ist – und erhalten ein Mandelbärli. Unter dem Motto «Merci» steht eine Aktion, die im Arbeitsalltag oft Vergessenes pflegen will: jemandem einmal Danke zu sagen. Und damit niemand das Vorhaben gleich wieder vergisst, kommt das Merci vorgedruckt auf einem Post-it-Block daher.

Persönlich, schnell und unkompliziert – so kommuniziert Atupri seit je mit ihren Kundinnen und Kunden. Verändert hat sich die Art, wie wir miteinander in Kontakt treten. War es früher einzig der Telefonanruf, so gibt es heute einen Wandel zu mehr Vielfalt. Mit fast 230'000 Kontaktaufnahmen ist das Telefon zwar auch 2018 das beliebteste Medium. Doch die neuen Möglichkeiten gewinnen an Beliebtheit. Über die Kundenplattform myAtupri haben Ratsuchende 22'492-mal mit einem Berater Kontakt aufgenommen.



Wo heute Handy mit GPS normalerweise alles ist, stehen für einmal alte Werte im Zentrum. Die Teilnehmer eines besonderen AtupriFit Anlasses machen den zeitlichen Wandel rückwärts – zurück zu Karte und Kompass. Im Juni 2018 starten 25 Wagemutige zu einer Wanderung in der Region Sörenberg, begleitet von Kennern der alten Wegfindung. Wie orientiere ich mich mit der Karte? Wie richte ich einen Kompass aus? Alles Fragen, welche die Neugierigen antreiben. Und das nicht nur aus Spass: Wer schon einmal im Nebel in den Bergen herumgeirrt ist oder den leeren

Akku des Handys beklagt hat, der weiss warum. Für Atupri begleitet Flavia Oester den Anlass. Seit dem OL im Turnunterricht hat sie keinen Kompass mehr angerührt, schon gar nicht im offenen Gelände. «Es ist eine ganz spezielle Erfahrung, das Handy einmal bewusst auszuschalten», sagt sie. Am Ende finden alle Teilnehmer ins Ziel, dank der geduldigen Einführung der Wanderleiter, eines Teams der Mammut Alpine School. Und für Flavia Oester ist klar: «Zu wissen, dass man auch ohne das Handy weiterkommt, gibt einem eine schöne Sicherheit.»



Wandern mit Karte und Kompass ist einer von vielen Anlässen, die Versicherten im Rahmen von AtupriFit offenstehen. Mit fachkundiger Begleitung sollen Kundinnen und Kunden Aktivitäten testen, bei denen Spass und Lernfaktor gleichermassen zählen. 2018 standen viele weitere aktive Erlebnisse im Angebot, vom Yogakurs über eine Skilanglauf-tour und eine Schneeschuhwanderung bis zu zwei Kletterevents. Ebenso ein Tag unter dem Motto «Ausbalanciert» – mit ausgefallenen Trendsportarten, die alle ein gutes Körpergefühl verlangen.

Sie ist die erfolgreichste Schweizer Triathletin – und nicht zuletzt darum für viele ein Vorbild: Nicola Spirig. Von Menschen, die über sich hinauswachsen und Grosses vollbringen, lässt sich auch der gewöhnliche Schweizer gerne inspirieren. 2018 hat Atupri die nahbare Powerfrau deshalb zur Gesundheitsbotschafterin gemacht. Mit Events und Initiativen wie der Atupri Gesundheitskampagne lebt sie praktisch vor, wie ein gesundes Leben gelingen kann. Es ist ein Engagement, das der Olympiasiegerin und sechsfachen Europameisterin am Herzen liegt: Nebst ihrem Athletendasein hat sie in den letzten Jahren ein zusätzliches Standbein im Bereich Sport und Gesundheit aufgebaut. «Ich konnte selbst immer auf die Unterstützung vieler Menschen zählen, nun gebe ich gerne etwas zurück.» Dabei geht es ihr nie darum, aus allen Profisportler zu machen. Vielmehr weiss die Olympia-zweite von 2016, dass Bewegung grundsätzlich ein Gewinn fürs Leben ist. Auch das hat die Zürcherin an sich selbst erfahren: «Meine Erlebnisse und Werte aus dem Sport helfen mir auch im normalen Alltag, Probleme zu überwinden und Ziele zu erreichen.»

Den Anstoss für ein gesünderes Leben kann Nicola Spirig immer wieder geben. Sie erinnert sich gerne zurück an den Koch, der sie und die Triathlon-nationalmannschaft 2004 begleitet hat. Im Vorbereitungscamp zu den Olympischen Spielen sei er als rauchender Mann mit Rückenschmerzen erschienen. «Als Fünfsternekoch hatte er keine Ahnung, was für eine Ernährung wir Athleten brauchen», sagt die

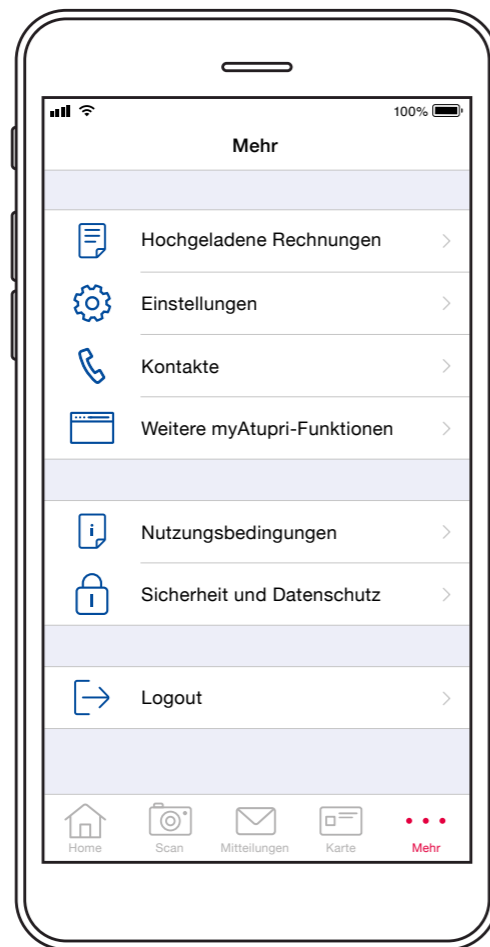
dreifache Mutter und fährt lachend fort: «Von den wunderschön dekorierten Salaten wurden wir einfach nicht satt.» Wie ein Wunder dann die Verwandlung vier Jahre später. Nicht nur, dass er den Menüplan genau auf die Bedürfnisse der Athleten abzustimmen wusste, auch sonst hatte er sein Leben geändert – mit regelmässigem Velofahren und dem Verzicht aufs Rauchen. «Das sind dann Momente, wo ich merke: Jemanden zu einem gesünderen Leben zu motivieren, das funktioniert.»

Oft sind es auch die kleineren Erlebnisse, die Nicola Spirig Motivation für ihr Engagement sind. Ein fröhliches Kinderlachen etwa – von einem der jungen Teilnehmer des Kindertriathlons, den die von ihr gegründete Stiftung initiiert hat. «Ich engagiere mich sehr gerne für Kinder und Jugendliche, denn schon in den jüngsten Jahren setzt man den Markstein für ein gesundes Leben.» Auch darum begrüsst sie die Haltung von Atupri, bereits früh bei der Gesundheit anzusetzen. «Die Prävention hochzuhalten und nicht erst zu handeln, wenn eine Krankheit da ist, das finde ich richtig.» Erfahrungen hat sie in ihrem ersten Jahr als Atupri Gesundheitsbotschafterin bereits viele weitergeben können. «Besonders geblieben sind mir die beiden Lauftage, wo ich Neugierige in den Laufsport einweihen konnte.»

Die Atupri Lauftage: Wie Nicola Spirig sie erlebt hat, erfahren Sie unter: atupri.ch/gb18/nicolaspirig



15'277*



*Das ist die Zahl der Versicherten, die unsere Leistungen noch komfortabler nutzen: Bis Ende 2018 haben 15'277 Kundinnen und Kunden die neue Atupri App installiert. Damit haben sie über das Smartphone Zugriff auf die Kundenplattform myAtupri mit all ihren Vorzügen – Daten jederzeit und von überall verwalten oder Arztrechnungen einscannen. Erst seit dem Frühling 2018 steht die App im Angebot, und bereits heute verwenden sie 25 Prozent der Plattformnutzer.

8'6000*

*So viele ärztliche Belege haben die Leistungszentren Zürich und Fribourg jeden Wochentag verarbeitet. Auf das ganze Jahr 2018 gesehen sind es über zwei Millionen. Für die Versicherten ist die Rechnungsbegleichung ein denkbar einfacher Prozess – über myAtupri können die Belege elektronisch geprüft

werden. 87 Prozent der Kundinnen und Kunden haben im Berichtsjahr davon Gebrauch gemacht.

Details zur Jahresrechnung und den Bericht der Revisionsstelle finden Sie online unter: atupri.ch/gb18/geschaeftsbericht

Herausgeber:

Atupri Gesundheitsversicherung
Unternehmenskommunikation
Zieglerstrasse 29, 3000 Bern 65

Konzept, Gestaltung, Inhalt:

Stämpfli Kommunikation, Bern

Druck:

Stämpfli AG, Bern