



UNSERE DIENSTLEISTUNGEN 2022

Komplett Angebot

Psychosoziale Betriebsberatung

für Beschäftigte  
und Führungskräfte

## Psychosoziale Betriebsberatung / EAP

### Employee Assistance Program –

### Schnelle Unterstützung in Corona Zeiten und darüber hinaus

### Betriebliche Sozialberatung und psychosoziale Beratung im Krisenfall

**Die psychosoziale Betriebsberatung ist eine Möglichkeit, Gesundheit der MitarbeiterInnen im Unternehmen langfristig zu stärken und aufrecht zu halten.** Durch die aktuellen Entwicklungen rund um die Ausbreitung des Coronavirus kommen auch im Jahr 2021/22 zusätzliche Belastungen und Herausforderung auf uns alle zu.

Wie können wir auf die Veränderungen in der Arbeitswelt und die dazukommenden Herausforderungen in Familien reagieren?  
Welche Möglichkeiten der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung können angeboten und gelebt werden?

Wir möchten Ihnen in diesen Zeiten als Partner zur Verfügung stehen, um mit Ihnen diese Herausforderungen zu meistern. Aus diesem Grund bieten wir eine persönliche Beratung zu den aktuellen Veränderungen digital und über Telefon sowie E-Mail an.

## Psychosoziale Betriebsberatung / EAP

## Vertraulichkeit, Anonymität und Datenschutz

### Unser Komplettangebot

**Unter psychosozialer Betriebsberatung verstehen wir ein Komplettangebot für Ihr Unternehmen. Sie können die Beratung von Psychologinnen und Psychologen im Rahmen folgender Themenfelder nutzen:**

1. Als klassische betriebliche Sozialberatung (zu allen Themen der Klienten)
2. Im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM – Fürsorgegespräche, psychologisches Coaching etc.)
3. Im Rahmen der Krisenpsychologie und Kriseninterventionen (schnelle krisenpsychologische Unterstützung bei Unfällen oder anderen Krisen im Unternehmen)
4. Im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF – u.a. Suchtprävention, Sensibilisierung von Führungskräften und Beschäftigten, offene Präventionsangebote zur psychischen Gesundheit)
5. Ausbildung von Botschaftern und Botschafterinnen zur psychischen Gesundheit (Ausbildung von Multiplikatoren im Unternehmen)

# Prozess der EAP – Implementierung



## Komplettangebot

# 1. Betriebliche Sozialberatung und psychosoziale Beratung

Die Betriebliche Sozialberatung kann vor Ort oder am Telefon oder via Videokonferenz stattfinden. Bestehen bei Klient:innen Unsicherheiten, Ängste und Belastungen durch belastende Situationen, dann bieten wir folgende Unterstützung an:

### Inhalte

- Hilfe und Beratung bei der Umsetzung alternativer neuer Arbeitsformen (Home-Office, Telearbeit, Mobile Arbeit, Kurzarbeit)
- Hilfe und Beratung bei Unsicherheit, Ängsten und Belastungen
- Gemeinsame Erarbeitung von Perspektiven
- Hilfe und Beratung bei familiären Belastungen
- Gemeinsame Erarbeitung von Ressourcen und alternativen Möglichkeiten
- Coaching und Unterstützung für Führungskräfte im Umgang mit „digitaler Führung“
- Beratung zu psychischem Wohlbefinden und Stressbewältigung (Achtsamkeit, Ideen zur psychischen Widerstandsfähigkeit, Optimismus, Gesunder Schlaf, Möglichkeiten abschalten zu können, ...)
- Ggf. Hilfestellung in der Organisation zur Kontaktaufnahme anderer Institutionen

## Komplettangebot

## 2. Im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement wurde 2004 im Sozialgesetzbuch IX im § 84 verankert. Es ist eine gesetzliche Aufgabe eines jeden Arbeitgebers, sich um erkrankte Beschäftigte zu kümmern. Wir helfen Ihnen, das BEM professionell abzudecken.

### Inhalte

- Unterstützung und Entwicklung zur Teilhabe am Arbeitsleben wie beispielsweise Qualifizierungen oder Schulungen, die dem Mitarbeiter helfen, in den Betrieb zurückzukehren und das Arbeitsverhältnis zu erhalten
- Fachkräfte auch nach längerer Erkrankung im Betrieb halten und Kündigungen vermeiden



## Komplettangebot

### 3. Im Rahmen der Krisenpsychologie und Kriseninterventionen

Eine Krise ist besonders dann gefährlich, wenn wir sie nicht erwarten und nicht auf sie vorbereitet sind. Von der Krisenwahrnehmung zu den erfolgskritischen Faktoren der angewandten Krisenkommunikation bis hin zur Krisenbewältigung möchten wir Sie besonders im Hinblick auf die Corona-Pandemie krisenfest machen.

#### Inhalte

- Prävention und Bewältigung von Unternehmenskrisen
- Professionelle Krisenkommunikation
- Wiederherstellung des psychophysischen Wohlbefindens und der psychophysischen Leistungsfähigkeit
- Einsamkeit: Umgang speziell mit der Coronakrise

## Komplettangebot

### 3.1 Einsamkeit

**Social Distancing in Zeiten von Covid-19 kann nachweislich zu Einsamkeit führen, die in Zusammenhang mit zahlreichen psychischen und physischen Erkrankungen steht und darüber hinaus zu einer Verringerung der kognitiven Leistung und Job-Engagement Ihrer Mitarbeitenden führen kann. Wir möchten Sie und Ihre Mitarbeitenden mit wissenschaftlich fundiertem Wissen zum Thema Einsamkeit beraten und mit alltagsnahen präventiven Tipps zur Seite stehen.**

- Covid-19 Telefongespräche: Umgang mit Veränderungen, Einsamkeit, Ängsten, depressiver Verstimmung
- Bereitstellung von wissenschaftlich fundierten und alltagsnahen Tipps zur Verhinderung negativer Auswirkungen von Einsamkeit
- Sensibilisierung von Führungskräften zur Erkennung der Symptomatik von Einsamkeit bei Mitarbeitenden



## Komplettangebot

### 4. Im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine Teildisziplin des betrieblichen Gesundheitsmanagements und umfasst ein ganzheitliches Konzept mit Maßnahmen zur Verbesserung der Mitarbeitergesundheit, zur Vermeidung von Krankheiten und zur Gestaltung der Work-Life-Balance. Wir bieten Ihnen wissenschaftlich nachgewiesene Methoden zur Förderung der Gesundheit Ihrer Belegschaft.

#### Inhalte

- Stress erfolgreich managen – Stressbewältigungskurse
- Positive Psychologie – Anleitung zu positiven Einstellungen und Gefühlen
- „Mindful Balance“ – Achtsamkeitstraining für den (Berufs-)Alltag
- Resilienztraining – die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz
- Gesunder Schlaf und Schlafhygiene

## Komplettangebot

### 5. Ausbildung von Botschaftern und Botschafterinnen zur psychischen Gesundheit

Die Botschafter:innen für psychische Gesundheit sind Mitarbeiter:innen, welche einerseits fortlaufend darin geschult werden, ihren Kolleg:innen zuzuhören und ihnen auf eine nicht wertende und vertrauliche Weise Unterstützung anzubieten (wobei Unterstützung auch darin bestehen kann, auf weitere Hilfsangebot zu verweisen) und welche andererseits eingeladen sind, die BGM-Beauftragten darin zu unterstützen, die Perspektive auf seelische Gesundheit immer wieder stark zu machen und ggf. einzelne Maßnahmen zu fördern.

#### Zielsetzung

- Vorstellung des Konzeptes „Botschafter:in für psychische Gesundheit“
- Klärung der Möglichkeit des Einsatzes von Botschafter:innen für psychische Gesundheit
- Einführung der Rolle von Botschaftern für psychische Gesundheit
- Mitarbeiter motivieren, diese Rolle zu übernehmen
- Sie mit relevanten Instrumenten und Wissen auszustatten

# Corona-Pandemie als Multidimensionaler Stressfaktor

Umfrage in China Februar 2020: Mehr Stress, Ängstlichkeit, Depressionen, PTSD

Umfrage in Spanien März 2020: 19% Depressionen, 25% Ängstlichkeit, 16% PTSD

Slowenien eine Woche nach Pandemie-Ausbruch: Über 50% mit hohem Stresslevel

USA im April 2020: 14% unter sehr hoher psychischer Belastung (3x so hoch wie 2018)

Großbritannien, 2020: Über ein Drittel ist während der Pandemie manchmal bis oft von Einsamkeit betroffen

Deutschland, 2020: Jede 7. Person ab 46 J. ist von Einsamkeit betroffen. Anstieg sehr einsamer Menschen um 1,5-mal im Vergleich zu den Vorjahren

Israel, 2020: Covid-19 bedingte Einsamkeit → erhöhtes Maß an psychischer Belastung und geringer Lebensqualität

# Auswirkungen der Corona-Pandemie im Alltag

## Bewältigungsstrategien



Veränderung der Ernährungsgewohnheiten



Veränderung der Schlafgewohnheiten



Veränderung der sportlichen Aktivitäten



Veränderung der Denkgewohnheiten: Obsessive Gedanken, Zwangsgedanken



Veränderung des Sozialverhaltens: Abnahme der social skills



Quantität der Corona-Informationen (Quantität vs Qualität)

# Referenzprojekte



# Weitere Referenzprojekte





**Institut für Prävention,  
Diagnostik und  
psychische Gesundheit**

Königstrasse 2  
01097 Dresden  
Telefon: 0351-16 08 11 19  
info@dpg-institut.de

Standort Berlin  
Urbanstrasse 64  
10967 Berlin

Standort Hamburg  
Große Elbstrasse 68  
22767 Hamburg

  
dpg Institut  
Diagnostik, Prävention  
und psychische Gesundheit

