

2018



Psychische Gesundheit und Suchtprävention

Leistungen und Angebote 2018

neon@work



Gesunde Mitarbeiter – Starke Unternehmen



Benjamin Grünbichler, M.Sc.
Geschäftsführer
Suchttherapeut VDR
Betrieblicher Präventions-
und Gesundheitsmanager TÜV

Im Rahmen unserer psychosozialen Beratungstätigkeit begegnen wir immer häufiger psychischen und seelischen Erkrankungen, die Überforderungen im privaten und beruflichen Alltag zuzuschreiben sind. In unseren Schulungsmaßnahmen berichten Führungskräfte ebenfalls vermehrt von diesen Entwicklungen. Untersuchungen und Statistiken belegen: Die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen und die Anforderungen an die zwischenmenschlichen Qualitäten von Führungskräften sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen.



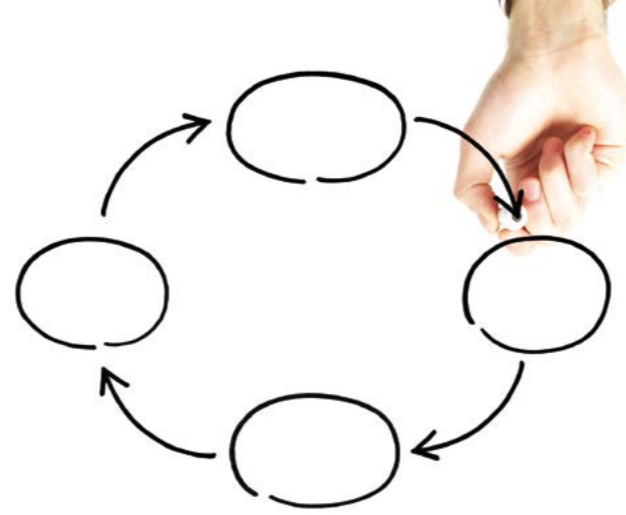
Ludwig Binder, Dipl.-Soz.Päd.
Geschäftsführer
Systemischer und
psychoanalytischer Therapeut

Personalverantwortliche wissen: Gesunde Mitarbeitende sind die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Eine gezielte Gesundheitsförderung durch Unternehmen ist daher heute unerlässlich. Gerne unterstützen wir Sie dabei, die psychische Gesundheit und damit auch die Effizienz in Ihrem Unternehmen zu fördern. Passgenau nach Ihrem Bedarf.

Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über unsere Angebote. Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Belegschaft auf dem Weg zu einem gesünderen Unternehmen begleiten zu dürfen.

Inhaltsverzeichnis

Unsere Angebote



Implementierung betrieblicher Strukturen

Um die Ergebnisse Ihrer Anstrengungen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung nachhaltig zu verankern und bei Problemen schnell reagieren zu können, braucht es klare strukturelle Vorgaben.

► Betriebsanalyse

Analyse der Unternehmensbereiche, relevanter Entscheidungshierarchien, besonderer Gefährdungslagen und bereits vorhandener BGM-Strukturen.

► Innerbetriebliche Strukturen

Schaffung der notwendigen innerbetrieblichen Posten (z.B. Gesundheitslotse, Suchtberater) und Arbeitsgremien (z.B. Gesundheitszirkel).

► Betriebs- oder Dienstvereinbarung

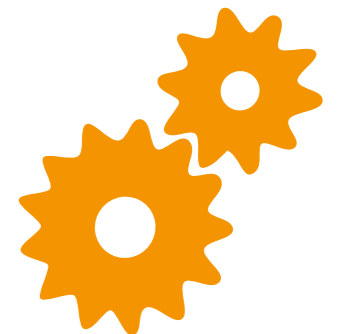
Entwicklung und Umsetzung einer Betriebsvereinbarung zu den Themen Sucht (Stufenplan), digitale Medien und psychische Gefährdungslagen.

► Interventionsleitfäden

Gestaltung von Interventionsleitfäden bei suchtmittelbedingten Auffälligkeiten und psychischen Notlagen.

► Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Entwicklung eines individuellen BEM-Konzeptes.



Gerne unterstützen wir Sie bei der Implementierung gemäß den individuellen Bedürfnissen Ihres Unternehmens.

- 5** | Implementierung betrieblicher Strukturen
- 6** | Seminare für Führungskräfte
- 10** | Seminare für Auszubildende
- 12** | Mitarbeitersensibilisierung und Lebenslagencoaching
- 16** | Rauchfrei im Betrieb
- 17** | Netzwerk betrieblicher Gesundheitsförderung

 Erfolgsgaranten:

Seminare für Führungskräfte

Führungskräfte sind neben den direkt sachbezogenen Leitungsfunktionen mit weiteren Herausforderungen in der Mitarbeiterführung konfrontiert. Führungsarbeit ist nicht zuletzt zu einem großen Anteil Beziehungsarbeit.

In Zeiten immer höherer Leistungsanforderungen werden auch Mitarbeitende mit seelischen Krisen oder gar psychischen Erkrankungen immer häufiger ein Führungsthema.

Die Umsetzung betrieblicher Strategien zur Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag kann nur mithilfe der Führungs- und Personalverantwortlichen gelingen. Sie sind die entscheidenden Akteure bei akuten Auffälligkeiten.



Mehr als 10 % der Belegschaft im Betrieb konsumiert Alkohol oder Medikamente in problematischem Ausmaß. Dies wirkt sich nicht zuletzt negativ auf die Arbeitsleistung und das soziale Klima aus und stellt große Probleme für die Arbeitssicherheit dar.

Aus Unsicherheit sprechen Vorgesetzte diese Themen häufig erst sehr spät an - dabei gibt es mittlerweile vielversprechende Ansätze zur Intervention im Rahmen von Unterweisungsgesprächen.

SUCHTMITTEL

BASISSCHULUNG SUCHT

Ziele und Inhalte der Schulung:

- Grundlagen von Suchterkrankungen
- Erkennen von Auffälligkeiten
- Rechtliche Grundlagen
- Interventionsstrategien
- (Sucht-)Hilfesystem

SETTING:

- 3 Stunden
- Interaktiver Vortrag

SUCHTMITTEL

PRAXISSEMINAR SUCHTPROBLEME AM ARBEITSPLATZ

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Überblick zu Suchtmitteln
- Hintergrundwissen zu Abhängigkeitserkrankungen
- Strukturen betrieblicher Suchtprävention
- Erkennen von Auffälligkeiten
- Gesprächsführung und Interventionsstrategien
- Kooperation mit dem professionellen Hilfesystem

SETTING:

- 6 Stunden
- Workshop

Unsere Seminare können gerne an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens angepasst werden.



DIGITALE MEDIEN

IM DIGITALEN DAUERSTRESS

Durch die unregelmäßige Nutzung der digitalen Medien am Arbeitsplatz werden Angestellte und Vorgesetzte gleichermaßen regelmäßig aus ihrem Tun und Denken herausgerissen. Dieser Zustand mindert nicht nur die Produktivität, sondern kann auch physische und psychische Erkrankungen hervorrufen.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Analyse bestehender Kommunikationswege
- Entwicklung verbindlicher Umgangsregeln
- Implementierung eines Steuerungskreis „Digitale Medien“

SETTING:

- 4 Stunden
- Workshop



AUSBILDUNG

FORTBILDUNG FÜR AUSBILDER

Ausbilder werden mit besonderen Rollenerwartungen konfrontiert: Sie sind sowohl fachliche Anleiter, als auch an der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Mitarbeitenden beteiligt.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Jugendtypisches (Risiko-)Verhalten
- Konsumtrends und Nutzungsmuster (u.a. Suchtmittel, digitale Medien)
- Gefährdungen erkennen und intervenieren
- Vorgehen bei konkreten Auffälligkeiten
- Professionelles Hilfesystem

SETTING:

- 6 Stunden
- Workshop

Aktuelle betriebsübergreifende Termine unter www.neon-work.de



FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG

GESUNDES FÜHREN

Gesundheit ist ein zentrales Thema im Führungsalltag: Kranke Mitarbeiter müssen geführt werden, gesunde Mitarbeiter sollen leistungsfähig und die eigene Gesundheit erhalten bleiben.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Gesundheit im betrieblichen Alltag
- Führung zur Gesunderhaltung seelisch belasteter Mitarbeiter
- Grundlagen zu psychischen Erkrankungen
- Psychodynamisches Grundwissen für die Mitarbeiterführung
- Das „Gesunde Gespräch“

SETTING:

- 6 Stunden
- Workshop

Alle Teilnehmenden erhalten umfangreiche Seminarunterlagen.



STRESS UND BURNOUT

PROPHYLAXE IM UNTERNEHMEN

Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastungen nehmen ständig zu, gleichzeitig liefert die neue Arbeitswelt permanent neue Herausforderungen für Beschäftigte und Vorgesetzte.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Entstehung von Burnout und Überlastungen
- Reflexion persönlicher Anteile sowie arbeitsplatzbezogener Faktoren
- Früherkennung und Prävention
- Strategien der Selbstfürsorge
- Umgang mit gefährdeten Mitarbeitern

SETTING:

- 6 Stunden
- Workshop

Eine Investition in die Zukunft:

Seminare für Auszubildende

Auch Auszubildende stehen unter einem großen Leistungsdruck und leiden oft unter Erschöpfungszuständen. Selbst Berufsanfänger werden mit der Diagnose „Burnout“ krankgeschrieben. Umso wichtiger ist die gezielte Prävention.

In unseren Seminaren lernen Auszubildende, eigene Verhaltensmuster realistisch einzuschätzen und Gefahren zu erkennen. Denn nur wer die ihn leitenden Bedürfnisse kennt, kann Risikokompetenz erwerben und einen eigenverantwortlichen, auf Gesundheit und Genuss ausgerichteten Lebensstil entwickeln.

Wir bieten Ihren Auszubildenden über die gesamte Ausbildungsdauer bis zu **fünf thematisch aufeinander abgestimmte Seminarmodule** an. Durch die kontinuierliche Auseinandersetzung mit lebensweltlichen Themen im Rahmen der Ausbildung wird eine nachhaltige seelische Entwicklung unterstützt. **Jedes Modul kann auch als eigenständige Veranstaltung gebucht werden.**

SETTING:

- 6 Stunden
- Workshop

Einzelne Module auch Lehrjahre übergreifend möglich.



MODUL 1: SOZIALE KOMPETENZ UND TEAMENTWICKLUNG

- Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten und Förderung der Teamkultur
- Selbstreflexion von Gruppenrollen und Kooperationsverhalten
- Lebensabschnitt Ausbildung: Wohin geht die Reise?



MODUL 2: KONSUM-, RAUSCH- UND RISIKOKOMPETENZ

- Bewusstsein für Gefahren und Risiken von Suchtmitteln
- Umgang mit sozialen Einflussfaktoren und Gruppendruck
- Unterstützung bei der Ausbildung genussorientierter Verhaltensweisen



MODUL 3: BURNOUT, STRESS UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Erkennen eigener Belastungs- und Krisenherde
- Entwicklung von Strategien der eigenen Gesundheitsfürsorge
- Konfliktlösestrategien und Umgang mit Stressoren



MODUL 4: DIGITAL, MOBIL UND ALWAYS ON

- Digitaler Dauerstress: Selbstcheck im Umgang mit den digitalen Alleskönnern
- Datenschutz und Big Data: Personenbezogene Daten im Internet
- Smartphone-Etikette: Dos and Don'ts im Cyberspace



MODUL 5: SELBSTOPTIMIERUNG UND SELBSTINSZENIERUNG - DAS VERBESSERTE ICH

- Kritische Auseinandersetzung mit Ernährungsmythen und Schönheitsidealen
- Essstörungen und Adoniskomplex: Risiko- und Schutzfaktoren
- Eigene Stärken erkennen und Selbstwahrnehmung schulen



Mitarbeitersensibilisierung

Das Thema Sucht und psychische Gesundheit hat im Gesamtspektrum der Gesundheitsthemen zwar eine hohe Relevanz, ist aber über präventive Maßnahmen oft nur sehr schwer beeinflussbar. In öffentlichen Veranstaltungen, wie z.B. einem Gesundheitstag im Betrieb, sollte das Thema deshalb unverfänglich und lösungsorientiert angegangen werden.

VORTRÄGE UND SEMINARE FÜR DIE BELEGSCHAFT

ABSTINENZ IST DIE UNFÄHIGKEIT ZUM GENUSS ... !?

Dem Negativpol der Sucht wird das für viele Normalkonsumenten erstrebenswerte Ziel des Genusskonsums gegenübergestellt. Es werden entsprechende Konsumnormen definiert und die Grenze zu riskantem Konsum erarbeitet.

Weitere Vortragsthemen:

- Digitale Medien: Smartphones, Konsolen & Computer
- Gesund bleiben in der Schichtarbeit
- Umgang mit seelischen Krisen
- Work-Life-Balance und Achtsamkeit
- Motivation zum Rauchstopp
- Erziehungsfragen/Erziehungsberatung
- Depression und Burnout

weitere Themen auf Anfrage



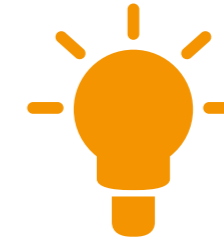
SEMINAR: SCHLAFEN & SCHICHTARBEIT

Rund 15 % der Bevölkerung leiden an vorübergehenden oder dauerhaften Schlafstörungen. Ein unterschätztes Risiko, da Schlaf eine wesentliche Voraussetzung für geistige und körperliche Gesundheit bildet. Vor einer besonderen Herausforderung stehen hierbei die Mitarbeitenden im Schichtdienst. Das Erkennen von riskanten Einflussfaktoren und die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Strategien tragen stark zu einem gesunden Schlafverhalten und dadurch zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bei.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Hintergrundwissen: Schlafstörungen, Schichtarbeit, Belastungen im Arbeitsalltag
- Individuelle Maßnahmen zum Erhalt von gesundem Schlaf
- Analyse der eigenen Schlafhygiene
- Hilfe bei Schlafstörungen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Analyse betrieblicher Rahmenbedingungen

Vortragsdauer: 30 - 120 Minuten; Seminardauer: 4 Stunden



RESILIENZTRAINING: EIGENE ANTEILE ERKENNEN UND NUTZBAR MACHEN

Tagtäglich werden wir sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld mit Herausforderungen konfrontiert. Der Umgang mit Veränderungen und wachsenden Aufgaben kann dabei aber von Mitarbeiter zu Mitarbeiter stark variieren. Ein entscheidendes Stichwort ist hierbei die Resilienz - dahinter verbirgt sich Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und noch vieles mehr. Die Teilnehmenden erkennen eigene resiliente Anteile und erwerben konkrete Strategien für den beruflichen Alltag.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- Grundlagen zum Thema Resilienz und psychische Gesundheit
- Erkennen eigener Ressourcen
- Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen
- Strategien der Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe

Gesunde Mitarbeiter auch in Krisen:

Lebenslagencoaching (LLC)

Konflikte in der Familie, psychosoziale Belastungen und Stress im beruflichen Umfeld können zu ernsthaften Krisen führen, wenn nicht rechtzeitig interveniert wird. Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden und Führungskräften wird negativ beeinträchtigt.

LLC ist eine schnell und unkompliziert in Anspruch zu nehmende Form der psychosozialen Unterstützung in den verschiedensten Lebenslagen durch psychologisch/therapeutisch ausgebildetes Fachpersonal.

Das Themenspektrum umfasst Bereiche des gesundheitlichen, seelischen und zwischenmenschlichen Wohlbefindens.



Employee Assistance Programme lohnen sich!

Seelische Belastungen betreffen alle Menschen – bei entsprechender Unterstützung kann eine Ausweitung des Problems oder sogar das Entstehen einer psychischen Erkrankung verhindert werden. Durch LLC werden Fehltag und Präsentismus im Unternehmen reduziert. LLC stellt damit eine hocheffektive Form der Gesundheitsförderung durch den Arbeitgeber dar – die Hürde, sich im Bedarfsfall professionell unterstützen zu lassen, wird stark gesenkt. Einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden wird frühzeitig entgegengewirkt und die Mitarbeiterbindung ans Unternehmen wird gestärkt.

ANGEBOTSSTRUKTUR

- schnelle telefonische Erstberatung oder Krisenintervention
- niederschwellige telefonische Beratung in emotional belastenden Situationen
- Persönliche Gespräche bei komplexeren Themen
- Bei Bedarf Vermittlung in intensivere Angebote oder in spezialisierte Dienste
- Reporting an das Unternehmen über Entwicklungspotentiale zur Steigerung der Mitarbeitergesundheit

THEMENSPEKTRUM

- Seelische Belastungen im privaten oder beruflichen Kontext
- Familiäre Probleme (Trennung, Scheidung, Erziehung, etc.)
- Krankheit und Sucht
- Lebenskrisen (z.B. Tod, Pflege eines Angehörigen, etc.)

QUALIFIKATION

- Psychologische Psychotherapeuten
- Psychologen oder Sozialpädagogen mit therapeutischer Weiterbildung

Abhängig von der Unternehmensgröße erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot

rauchfrei! im Betrieb



Das Rauchfrei Programm soll rauchenden Angestellten helfen, ihre Tabakabhängigkeit zu überwinden und zu mehr Gesundheit zu gelangen. Es bietet eine moderne, wissenschaftlich fundierte Hilfestellung für Raucher, die dauerhaft rauchfrei leben wollen und sich dafür professionelle Unterstützung wünschen.

TABAKENTWÖHNUNG

SEMINAR ZUM RAUCHSTOPP

Rauchfrei ist ein seit vielen Jahren erprobtes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung und wird ausschließlich von zertifizierten Kursleitern angeboten.

Ziele und Inhalte des Programms:

- Rauchstopp und Motivation zur dauerhaften Beendigung des Tabakkonsums
- Stärkung der Identität als Nichtraucher
- Rückfallprophylaxe

SETTING:

- 3 Module à 3 Stunden & Telefonberatungen
- Workshop
- Persönliches Kurshandbuch

Rauchfrei ist nach § 20 des SGB V von den Krankenkassen anerkannt und wird gefördert!



Netzwerk betrieblicher Gesundheitsförderung

Das Netzwerk Rosenheim (NeRo) fördert moderne Suchtprävention und Angebote zur psychischen Gesundheit in den oberbayerischen Unternehmen. Es bietet den Mitgliedern schnellen Wissenstransfer und konkrete Unterstützung bei der Umsetzung im eigenen Betrieb. Sie sparen Kosten und fördern das Betriebsklima.

EINE WIN-WIN-SITUATION

- **ARBEITGEBER:**
Nutzen des fachlichen Know-hows und der spezifischen Angebote von neon
- **ARBEITNEHMER:**
Frühzeitige Hilfsangebote sichern sowohl die Gesundheit als auch den Arbeitsplatz
- **NEON:**
Wirksame Prävention und Erreichen von Patienten mit günstiger Prognose



Die Teilnahme am NeRo ist für Unternehmen **kostenfrei**
Die Netzwerktreffen finden zweimal im Jahr statt
Aktuelle Termine unter: www.neon-work.de

Unsere Netzwerkpartner:



Wirtschaftlicher Verband
der Stadt und des Landkreises Rosenheim e.V.

Kundenstimmen zu unseren Seminaren



Dr. Jürgen Koy
Site Manager Heufeld
CLARIANT

» Durch die Seminare wird jedem bewusst, dass das Thema psychische Gesundheit und Suchtprävention uns alle angeht. Man verliert die Berührungsängste mit dem Thema und erhält Handlungshilfen für das betriebliche Umfeld. Vielen Dank für die Unterstützung. «



Christina Kelle
Gesundheitsmanagerin
KATHREIN

» Die Referenten sind authentisch und liefern zeitgemäße Ansätze. Es gibt viele Praxisbeispiele und es wird auf firmeninterne Strukturen und Probleme eingegangen. Teilnehmerzitat: Das Seminar sollte eine Pflichtveranstaltung für alle Führungskräfte sein! «



Balthasar Unterseher
Ausbildungsleiter
Schattdecor

» Das Seminar Konsumkompetenz und Suchtprävention wurde von unseren Azubis sehr gut angenommen und als sehr nützlich empfunden. Der Workshop war sehr praxisnah und hat allen Auszubildenden sehr gefallen. Vielen Dank an das gesamte neon-Team. «

weitere Referenzen unter www.neon-work.de/referenzen



NEON@WORK: IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Besseres Betriebsklima
- Weniger krankheitsbedingte Ausfallzeiten
- Leistungsfähigere, motiviertere Mitarbeiter
- Mehr Identifikation mit dem Unternehmen
- Bindung von Fachkräften an den Betrieb
- Imagegewinn



Sie möchten mehr über unser Angebot und Ihre Möglichkeiten erfahren?

Wir sind als Anbieter von Gesundheitsförderungsmaßnahmen von allen Krankenkassen förderfähig. Bei der Beantragung von Zuschüssen unterstützen wir Sie gerne.

Wir stehen Ihnen für ein kostenloses, unverbindliches Erstgespräch jederzeit zur Verfügung. Sprechen Sie uns an!

GOOD WORK

neon@work

Betriebliches Gesundheitsmanagement
passgenau | fokussiert | evaluiert

neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

Telefon: +49 08031 30 42 300
Telefax: +49 08031 30 42 301

E-Mail: info@neon-work.de
Internet: www.neon-work.de

Mitglied im Ärztenetz Rosenheim &
Paritätischen Wohlfahrtsverband


änro
Ärztenetz Rosenheim


DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND