

# ASKLEPIOS CONNECTING HEALTH NEWSLETTER

[ WUSSTEN SIE SCHON... ] [ RESILIENZ ] [ UNSERE JAHRESTHEMEN ] [ MULTIPLIKATOREN ]

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Team von Asklepios Connecting Health wünscht Ihnen eine resiliente und zufriedene Adventszeit, gehen Sie dabei achtsam mit sich und den Menschen in Ihrem Umfeld um und freuen Sie sich auf besinnliche Festtage. Von Herzen wünschen wir Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnacht, ein zufriedenes Jahresende und einen gesunden Start ins neue Jahr.

Im Folgenden wollen wir Ihnen einen kleinen Jahresrückblick über die Tätigkeiten von Asklepios Connecting Health geben.

Falls Sie diese Informationen spannend finden, würden wir Sie ca. alle 3 Monate über aktuelle Entwicklungen und spannende Fakten rund um das Thema „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ informieren und die besten Maßnahmen für eine gesündere Arbeitswelt vorstellen.

Kurz gesagt: wir wollen unsere Erfahrungen gerne mit Ihnen teilen.  
Antworten Sie einfach auf [diese Email](#).

Wir freuen uns auf 2018 mit Ihnen!

*Dr. Maren Kentgens*

SEHR GERNE  
ERHALTE ICH AKTUELLE  
INFORMATIONEN  
PER MAIL!



## WUSSTEN SIE SCHON, DASS....

...bei jedem vierten Beschäftigten leichte Hinweise oder Hinweise auf eine depressive Symptomatik vorliegen?

...jede Altersgruppe gleichermaßen von psychischen Erkrankungen betroffen ist?

...es bzgl. psychischer Gesundheit nur geringe Unterschiede zwischen Regionen, Betriebsgröße, Teilzeit- oder Vollbeschäftigung und Branchen gibt?

...sich das Führungsverhalten bzw. Fairness und Unterstützung positiv auf die psychische Gesundheit von Mitarbeitern auswirkt?

... die Faktoren Zufriedenheit bzw. Begeisterung, Stolz und Energie am Arbeitsplatz eine besonders starke Korrelation zu psychischer Gesundheit haben?



...Belastung durch moderne Kommunikationsmittel einen hohen negativen Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden haben?

...der größte Stressfaktor die Unsicherheit des Arbeitsplatzes ist?

(Quelle: Initiative Neue Qualität der Arbeit – Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2017)

Auf Seite 2 finden Sie weitere  
Jahresrückblick-Themen.



## TRENDTHEMA RESILIENZ

In 2017 waren die Workshops und Seminare von Asklepios Connecting Health noch gefragter als zuvor. Top-Thema in diesem Jahr: Resilienz (= psychische Widerstandskraft). In vielen Firmen drängt die Frage: Was hilft uns in Zeiten großer Veränderung und Herausforderung gesund zusammen zu arbeiten? In unseren Resilienz-Workshops entwickeln Mitarbeiter und Führungskräfte Fähigkeiten und Handlungs-ideen, um diese Herausforderung zu meistern. Der Auftakt zur „Resilienzinitiative“ am 06. September 2017, die ACH gemeinsam DAK-Gesundheit, HanseMerkur und der Wochenzeitung Die ZEIT gestaltete, setzt einen weiteren Impuls für eine gesunde Arbeitswelt in Hamburg.

Informationen zur Resilienz-Initiative unter: [www.resilienz-initiative.de](http://www.resilienz-initiative.de)



## WEITERE GEFRAGTE THEMEN IN DIESEM JAHR WAREN:

### Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM):

ACH schult Führungskräfte, BEM-Beauftragte, Betriebsräte und interne Multiplikatoren für den Kontakt mit Menschen im BEM-Prozess, mit Fokus auf BEM nach psychischer Erkrankung. Schwerpunkte: Gesprächsführung und innere Haltung.

**Workshops „Gesunder Umgang mit Stress“, „Achtsam und gesund am Arbeitsplatz“, „Führung und Gesundheit“ für Führungskräfte und Mitarbeiter:**

Die Kernkompetenz von ACH – nachhaltige Workshops mit viel Praxisrelevanz, die die Themen Gesundheit und Achtsamkeit nachhaltig und auf vielen Ebenen im Unternehmen implementieren.

**Arbeits-situationsanalysen:** Mit Mitarbeitern werden im Rahmen eines Workshops Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz inkl. Maßnahmenplanung analysiert und erarbeitet.



## ERFOLGREICHE SCHULUNG INTERNER MULTIPLIKATOREN IM UNTERNEHMEN ZUM THEMA „PSYCHISCHE GESUNDHEIT“

Die erste Schulung interner Multiplikatoren wurde in 2017 in Zusammenarbeit mit einem Unternehmenskunden erfolgreich umgesetzt. Multiplikatoren sind Mitarbeiter, die als Ansprechpartner für psychische

Probleme geschult werden und so einen niedrigschwelligen Zugang für betroffene Kollegen bieten. Die Multiplikatoren kennen das Unternehmen und sind vor Ort direkt ansprechbar. So können sie durch erste Beratung bereits viele Themen lösen und einschätzen, ob ggf. eine Weitervermittlung an interne oder externe Hilfsangebote erforderlich ist. Eine gute Vorbereitung der Multiplikatoren auf ihre Aufgabe sowie eine regelmäßige Supervision ist dabei enorm wichtig, um die Qualität der Arbeit zu sichern und Überforderung bei ihnen selbst zu vermeiden. Teilgenommen haben 12 Multiplikatoren über zwei Tage, gefolgt von einem sechs Monate späteren Follow-up. Inhalte der Schulung sind u.a. Grundwissen über psychische Erkrankungen, Grundlagen der Gesprächsführung und Beratung, weiterführende interne und externe Hilfsangebote sowie Abgrenzung und Selbstfürsorge. Wir wünschen den neuen Multiplikatoren viel Erfolg bei Ihrer Arbeit!

### IMPRESSUM