

## ZIELE

- › Stress- und Krisenmanagement
- › Analyse der individuellen Bewältigungsmöglichkeiten bei Burnout, Mobbing u.a.
- › Früherkennung und Bilanzierung bei „innerer Kündigung“
- › Deeskalation von Konflikten am Arbeitsplatz
- › Hilfestellung beim Auffinden von Entscheidungs- bzw. Lösungsmöglichkeiten
- › „Hilfe zur Selbsthilfe“
- › Entwicklung neuer Handlungsalternativen
- › Gemeinsames Aufsuchen weiterer Beratungsalternativen
- › Gestaltung Ihrer Teamwirklichkeit

Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht. Kommen Sie während ihrer Arbeitszeit – wie zu einem offiziellen Termin beim Betriebsärztlichen Dienst.

### Sprechzeiten

Dienstag 9.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 – 14.30 Uhr  
Freitag 8.30 – 15.00 Uhr

## KONTAKT

### Terminvereinbarung unter Telefon:

06221 56-35756 (Annette Bellm, Dipl.-Psych.)  
06221 56-8966 (Sekretariat)  
annette.bellm@med.uni-heidelberg.de  
www.klinikum.uni-heidelberg.de/betriebsarzt

### Anschrift

Betriebsärztlicher Dienst - Universitätsklinikum Heidelberg  
INF 130.03, 69120 Heidelberg

### So erreichen Sie uns

Im Neuenheimer Feld - Bushaltestelle „Uni-Campus“  
INF 130.03 (Marsilius-Arkaden), 2. Stock

Ebenso können Sie sich auch an folgende Vertrauenspersonen des Uniklinikums Heidelberg wenden:

- |   |                     |
|---|---------------------|
| › Personalrat Sekretariat   | 56-7016             |
| › Beauftragte für Chancengleichheit<br>Frau Weihrauch                                     | 56-7019             |
| › Vertrauensperson der Schwerbehinderten<br>Herr Schulte                                  | 56-2817             |
| › Sozialberatung<br>Frau Parker   | 56-7339             |
| › Suchtberatungsstelle<br>Frau Bellm<br>Frau Predikant                                    | 56-35756<br>56-8960 |
| › Jugend- u. Azubi-Vertretung   | 56-7999<br>38561    |
| › Psychosomatische Klinik/ Med. Psychologie<br>Herr Prof. Dr. Schweitzer, Teamsupervision | 56-8152             |
| › Personalabteilung<br>Herr Gottmann  | 56-8282             |



Universitätsklinikum Heidelberg



## Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Psychosoziale Beratung - Coaching -  
Supervision - Fallbesprechung

Betriebsärztlicher Dienst  
Universitätsklinikum und Universität Heidelberg

» Es ist weniger schwierig, Probleme zu lösen, als mit ihnen zu leben. «

Pierre Teilhard de Chardin

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT – LUXUS ODER LEITBILD?

### Psychische Gesundheit trotz unruhiger Zeiten – ein Luxus?

Immer mehr Mitarbeiter eines Betriebes spüren eine permanente Herausforderung durch Strukturwandel, Veränderungsdruck und Funktionsverschiebung. Zur Stabilisierung ihrer psychischen Belastbarkeit braucht es ein erfolgreiches Arbeiten, das sich auszeichnet durch

- › die Identifikation mit der Arbeit und dem Betrieb
- › die gute Zusammenarbeit im Team
- › die Kommunikationsfähigkeit der Vorgesetzten und Mitarbeiter

Nicht ohne weiteres lässt sich eine zufriedenstellende Arbeit aufrechterhalten, es braucht die Bereitschaft jedes einzelnen, es braucht die Umsetzung hilfreicher, positiver Erfahrungen wie auch konstruktive Lösungen für psychische Probleme und Erkrankungen.



### EIN LEITBILD?

In den Berufen im Gesundheitswesen herrscht ein hochentwickeltes Krankheitsrisiko für Führungskräfte, Personalverantwortliche, Mitarbeiter und Auszubildende für psychischen Erkrankungen wie Depression, Ängste, Suchterkrankung u.a..

Da gerade Angestellte im Gesundheitswesen häufig einem überhöhten Idealbild folgen, das sie zusätzlich unter Druck setzt, werden psychische und körperliche Erkrankungen zu spät behandelt und gehen so nicht selten in chronische Zustände über. Niederlagen, Mobbing, Burnout / Bore-out, Verlust der Solidarität am Arbeitsplatz und ein Gefühl der „inneren Kündigung“ können das körperliche, geistige, soziale wie seelische Wohlbefinden massiv erschüttern und zu schweren persönlichen Krisen führen.

Dabei geht es nicht mehr nur darum, mit aktuellen Stressoren im Arbeitsalltag fertig zu werden, sondern auch um das Standhalten bei längerfristigen Belastungen.

» Habe ich einen Konflikt oder hat der Konflikt mich? «

## BERATUNGSKONZEPT

Die individuelle Beratung versteht sich als Interaktion zwischen Experten. Dabei sind Sie als betroffene Person der Experte für ihr (berufs-)spezifisches Umfeld: hinsichtlich Ihrer fachlichen und sozialen Kompetenz und für die Wahrnehmung sozialer Dynamiken. Durch die gemeinsame Arbeit mit Ihren individuellen Fähigkeiten (Kompetenzen und Wissen) entstehen für Sie neue Perspektiven, Ziele und Lösungsalternativen. In der psychosozialen Beratung können wir Ihr Anliegen konstruktiv besprechen und gemeinsam eine Lösung erarbeiten.

## NUTZEN SIE DIE PSYCHOSOZIALE BERATUNG BEI

- › Psychischen Belastungen am Arbeitsplatz (Prävention)
- › Individuellen Krisen in Teamsituationen
- › Konflikten unter KollegInnen und Vorgesetzten
- › Suchtproblemen
- › Bedarf nach akuter Krisenintervention
- › Reflexionen Ihrer beruflichen Herausforderungen
- › weiteren – für Sie wichtigen Gründen eines gemeinsamen Gespräches