

Unser individuelles Beratungsangebot: Die Gesundheitsberatung



WAS IST DIE GESUNDHEITSBERATUNG?

Ein leicht zugängliches, **präventiv orientiertes** Angebot für Beschäftigte:

- Zur Vermittlung von Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung
- Zur Organisation von Unterstützung bei beginnenden, körperlichen Beschwerden.

Die Beratung ist vollständig vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

WER KANN AN DER GESUNDHEITSBERATUNG TEILNEHMEN?

- Beschäftigte, die vorbeugend gesundheitlich aktiv werden möchten bzw. ihr persönliches Stressgeschehen reflektieren möchten
- Beschäftigte mit hohen beruflichen, hohen privaten Belastungen oder beginnenden körperlichen und psychischen Beschwerden, die sich aktuell nicht im regelhaften Verfahren des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) befinden.

WELCHE ZIELE HAT DIE GESUNDHEITSBERATUNG?

- Reflektion des persönlichen Stressgeschehens, Kennenlernen von Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung
- Mentaltraining zur Unterstützung bei gesundheitlichen Zielen und zur Ressourcenstärkung
- bei Bedarf: Weiterleitung an weitere, gesundheitsförderliche Angebote am Klinikum

Es handelt sich **nicht** um eine psychotherapeutische Behandlung.

Mit der Gesundheitsberatung steht ein leicht zugängliches, präventiv orientiertes Angebot zur Verfügung, welches bei eingeschränktem Wohlbefinden Beschäftigter frühzeitig unterstützen kann. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

Ziele der Beratung sind das Reflektieren der Belastungssituation, das Kennenlernen von Strategien zur Stressbewältigung und das Einleiten präventiver Maßnahmen bei beginnenden körperlichen Beschwerden. Auf Wunsch des Beschäftigten kann an weiterführende, gesundheitsförderliche Angebote am Klinikum weitergeleitet werden.

Die Gesundheitsberatung ist keine therapeutische Intervention, sondern ein präventives Angebot.

Zielgruppe sind vor allem Beschäftigte mit hoher Arbeitsdichte, hohem privaten Arbeitsaufwand oder beginnenden körperlichen Beschwerden, die sich aktuell nicht im regelhaften Verfahren des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) nach längerer Erkrankung befinden. Im Rahmen des BEM besteht bereits ein umfangreiches Unterstützungsangebot für Beschäftigte.

Ein **Bedarf** für ein präventiv ausgerichtetes Gesundheitsangebots besteht aus Sicht des BGM, der Sozial- und Suchtberatung und des Personalrats im Sinne einer frühzeitigen Unterstützung Beschäftigter bei Belastungen am Arbeitsplatz.

Die Beratung ist in bisherige Beratungsangebote inhaltlich und organisatorisch eingegliedert, um Doppelstrukturen zu vermeiden.

Die **Evaluation** findet vorrangig über einen Fragebogen für Teilnehmende statt. Das BGM ist mit allen Unterstützungsangeboten für Beschäftigte am Klinikum gut vernetzt und kann somit auf Wunsch der Beschäftigten präventive Maßnahmen, Beratungen oder Seminare organisieren.

Ansprechpartnerin:



Stefanie Gärtner

- Fachkraft für Prävention und Gesundheitsförderung (B.A.)
- Ausgebildete Physiotherapeutin
- Mehrjährige Erfahrung in der Arbeit in Kliniken auf Station

Fon: +496221 56-6162

Anmeldung zur Gesundheitsberatung

E-Mail: Stefanie.Gaertner@med.uni-heidelberg.de