

# Ausgewogen arbeiten und leben



INFORMATIONEN ZUR GANZHEITLICHEN UNTERNEHMENSGESUNDHEIT

AUSGABE 4

## Immer mehr Menschen nehmen Unterstützung wahr



Der Stress, den viele Menschen täglich spüren, führt zu einer starken psychischen Belastung. In der Europäischen Union sind Schätzungen zufolge rund 50 Millionen Menschen von Depressionen, Erschöpfung und Suchterkrankungen betroffen. Gesellschaftlich werden emotionale und seelische Nöte oft tabuisiert und Betroffenen als Schwäche ausgelegt. Diese fühlen sich dadurch unverstanden und ausgegrenzt, was sich negativ auf Präventions- und Heilungsmaßnahmen auswirkt.

Produktivität, Mobilität, Flexibilität: Eine hohe Anpassungsfähigkeit ist gefordert, bei diesen Bedingungen, unter denen Berufstätige heute ihrer Arbeit nachgehen. Wir werden durch neue Technologien in immer kürzerer Zeit vor neue Herausforderungen gestellt und es entsteht der Anspruch, ständig verfügbar und erreichbar zu sein. Viele stellen ihre Arbeit uneingeschränkt in den Lebensmittelpunkt, aus Angst, dabei nicht mithalten zu können. Experten nennen das „Entgrenzung“: Erhöhte Eigenverantwortung und die steigende Komplexität der Berufsansforderungen führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen. Der Druck nimmt zu, die Selbstbestimmung über das eigene Leben nimmt ab.

Eine enorme Herausforderungen für alle. Die Verdrängung emotionaler und seelischer Nöte führt zu ernsthaften psychischen Störungen mit gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Nachteilen.

Beratungsangebote für den einzelnen oder externe betriebliche Angebote werden daher in zunehmendem Maße von den Menschen wahrgenommen. Sie gewinnen zur Prävention und Förderung der Psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen betrieblichen Managements zunehmend an Bedeutung, denn die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

Insbesondere die Möglichkeit diese Unterstützung wahrzunehmen, ohne sich im Unternehmen offenbaren zu müssen – wie bei unserem Außerbetrieblichem Beratungsangebot [ABBA] –, wird von den Beschäftigten und Unternehmen gleichermaßen wertschätzend und wertschöpfend beurteilt und angenommen. ■

Seiten 3/4 oder [www.bigut.de/abba](http://www.bigut.de/abba)



### INHALT

#### BEST PRACTICE

K+S Transport GmbH.  
Suchtberater gesucht –  
BI:GUT gefunden:  
Betriebsleiter Holger  
Jungerberg berichtet  
> Seite 2

#### GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Außerbetriebliche  
Beratungsangebote  
zur ganzheitlichen  
Gesundheitsförderung  
> Seite 3

#### KÖRPER & SEELE

Psychische Gesundheit.  
Unsere Angebote.  
> Seite 4



### Psychische Gesundheit – was ist das?

Die Bedeutung von „Psychischer Gesundheit“ wird heute noch weitgehend unterschätzt.

Psychische Gesundheit ist ein Zustand erfolgreicher Leistung des Verstandes und der mentalen Funktionen.

Er ermöglicht die produktive Aktivität, erfüllende Beziehungen zu anderen Menschen und die Fähigkeit zur Anpassung an Veränderungen und zur Bewältigung von Problemen. Grundlage ist ein bio-psycho-soziales Modell, dessen Anliegen die ganzheitliche Gesundheit ist.



### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die meisten Menschen in Deutschland wissen, wie sie ihre körperliche Gesundheit fördern können. Allgemein bekannt ist auch, dass bestimmte Umwelt- und Arbeitsbedingungen die physische Gesundheit in unserer Gesellschaft fördern.

Die Förderung der seelischen Gesundheit wird dagegen seltener thematisiert. Dabei gibt es auch hier sinnvolle und nachhaltige Möglichkeiten der „Gesundheitsvorsorge“: mit [ABBA], unseren Außerbetrieblichen Beratungsangeboten, einer gesunden Führungskultur und einer Unternehmensausrichtung, die die Mitarbeiter fordert, aber nicht dauerhaft überfordert.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

*Karsten Schneider*

Karsten Schneider, Sucht- und Sozialtherapeut,  
Beratungsinstitut für Ganzheitliche Unternehmensgesundheit

# K+S Transport GmbH: Einen Schritt weiter

Das Unternehmen erweitert sein Gesundheitsangebot für die Beschäftigten

Die K+S Transport GmbH in Hamburg und die Tochtergesellschaft UBT in Rostock und Wismar sind die eigene Logistikdienstleister der K+S Gruppe, weltweit größter Salz-Produzent und Anbieter von Standard- und Spezialdüngemitteln. Der Betrieb des Kalikais in Hamburg, eine der größten Umschlaganlagen für Schüttgutexporte in Europa, ist Kerngeschäft der K+S Transport GmbH.



Bei der Suche nach einem neuen externen Suchtberater erinnerten wir uns an unsere Kontakte zum BI:GUT Beratungsinstitut. Mit unserer Position, die Stelle des Suchtberaters nicht intern, sondern extern zu besetzen, hatten wir bereits gute Erfahrungen gemacht.

Die betriebliche Suchtberatung ist zwar ein immer noch sinnvolles, aber nicht mehr zeitgemäßes gesundheitliches Angebot, da es mit der Thematik der Abhängigkeitsstörungen nur einen Teil der Beschäftigten anspricht und andere, weit verbreitete psychische Störungen wie Ängste, Depressionen oder Burnout-Symptome nicht im Fokus hat.



Andreas Daug, Geschäftsführer K+S Transport GmbH

Die Auslöser und Wegbereiter – emotionale und seelische Nöte, die nicht beachtet oder verdrängt werden oder schwerwiegende Ereignisse im Leben eines Menschen – sind aber oftmals die gleichen.

Mit dem Außerbetrieblichen Beratungsangebot [ABBA] von BI:GUT, geht unser Unternehmen daher einen Schritt weiter. Herr Schneider von BI:GUT stellte das neue Gesundheitsangebot persönlich bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor und übergab ihnen die neuen Beratungskarten. Damit steht jedem der Zugang zu den Beratungsleistungen offen.

Nicht nur zum Thema Abhängigkeitsstörungen, sondern mit allen gesundheitlichen Fragestellungen, ob betrieblich oder privat, können sich jetzt die Beschäftigten von K+S und UBT und deren Angehörige kostenlos und dem Unternehmen gegenüber anonym beraten lassen. Ohne lange Wartezeiten oder Terminvereinbarung kann das Beratungsangebot telefonisch oder im persönlichen Gespräch genutzt werden.



Holger Jungerberg, Betriebsleiter Kalikai

Wir freuen uns, damit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein modernes Gesundheitsangebot machen zu können, das ihnen bei der Vermeidung oder Bewältigung besonderer Belastungen eine Hilfe sein kann. ■

Andreas Daug, Geschäftsführer  
Holger Jungerberg, Betriebsleiter Kalikai  
[www.kstransport.de](http://www.kstransport.de)



Die Außerbetrieblichen Beratungsangebote [ABBA] sind ganzheitlich angelegt und erweitern die externe Suchtberatung zu einem Gesundheitsangebot für Belegschaft und Angehörige

# [ABBA] Außerbetriebliches Beratungsangebot

## Was ist das?

[ABBA] ist ein präventives und außerbetriebliches Beratungsangebot an Ihre Mitarbeiter, um die ganzheitliche Gesundheit zu erhalten und zu fördern. BI:GUT unterstützt und motiviert Ihre Mitarbeiter, anstehende Fragestellungen oder Probleme so früh wie möglich und eigenverantwortlich zu lösen.

## Leistungsangebot

Die Beratung und Begleitung Ihrer Mitarbeiter ist diskret und schnell verfügbar. Sie ist für den Nutzer kostenfrei und dem Unternehmen gegenüber anonym. Kompetente Berater mit langjähriger Berufserfahrung stehen bei unterschiedlichsten Fragestellungen Ihren Mitarbeitern - und wenn gewünscht, auch deren Angehörigen - zur Seite:

- Lebensberatung
- Gesundheits- und Suchtberatung
- Familien- und Partnerberatung
- Psychosomatische Handicaps
- Berufliche und persönliche Planung
- Konfliktberatung
- Nachsorge bei Betriebsereignissen wie Unfalltod

Unser Leistungsangebot erstreckt sich nicht nur auf die Einzelberatung, sondern auch auf Teams, Abteilungen, Arbeits- und Projektgruppen zur Situationsreflexion, Projektmotivation und Förderung des Miteinanders.

## Wie funktioniert das?

Sie als Unternehmen bieten Ihren Mitarbeitern [ABBA] bei BI:GUT an. Jeder Mitarbeiter aus allen Unternehmensebenen erhält eine persönliche Beratungskarte und hat damit sofort und anonym die Möglichkeit, sich mit allen Fragestellungen - ob beruflich oder privat - fachlich kompetent beraten und begleiten zu lassen.



Ob in einem persönlichen Gespräch bei uns im Institut oder telefonisch - ihr Mitarbeiter erhält über unsere Beratungskarte nach der Fragestellung Kontakt zu einem qualifizierten Berater.



Sollte sich in der ersten Klärungsphase herausstellen, dass eine persönliche Beratung vor Ort im Einzugsgebiet des Anrufers sinnvoller ist, vermitteln wir auch an entsprechend qualifizierte Angebote außerhalb unseres Standortes. Hierfür stehen Ihnen in den Ballungsgebieten nach strengen Kriterien ausgewählte Kooperationspartner unseres Beratungsinstituts zur Verfügung.

BI:GUT unterstützt die Mitarbeiter bei eigenverantwortlichen Lösungen.

Langfristige Erfahrungen zeigen, dass schon im ersten Jahr ca. 4-8 % und in den Folgejahren bis zu 15 % der Mitarbeiter dieses Angebot nutzen werden und dass damit eine wesentliche Entlastung eintritt.

[www.bigut.de/abba](http://www.bigut.de/abba)



## Ein Fragen-Querschnitt aus langjähriger praktischer Beratung

Ich möchte im Unternehmen noch weiter kommen und brauche eine berufliche Standortbestimmung.

Ich bin alleinerziehend und wenn ich abends nach Hause komme, fühle ich mich oft einsam. Aber wenn ich das ändern will, habe ich keine Energie.

Bei einer wichtigen Entscheidung weiß ich nicht, wie ich mich verhalten soll und finde keine machbare Lösung.

Ein guter Freund ist letzte Woche tödlich verunglückt, ich traue mich nicht, seine Frau anzurufen. Ich denke seither über das eigene Sterben nach.

Ich weiß nicht, was mit mir los ist, ich habe das Gefühl ich komme nicht mehr mit, irgendwie bin ich unzufrieden.

Ich kann nicht mehr richtig schlafen, ich weiß nicht was los ist, so geht es aber auf Dauer nicht weiter.

Nächstes Jahr gehe ich in den Ruhestand, aber eigentlich weiß ich nicht, was ich dann machen soll. Ich mag meine Arbeit sehr.

Ich habe häufig Streit mit meinem Partner, aber wir können nicht mehr miteinander reden, ich denke an Trennung.

Ich habe das Gefühl, dass meine Kollegen schlecht über mich sprechen und dass meine Arbeitsleistungen nicht gesehen werden.

Ich glaube, mein Partner trinkt zu viel, ich schäme mich deswegen schon und ich Sorge mich um unsere Kinder, was soll ich nur tun?

Ich fühle mich den Anforderungen auf der Arbeit nicht mehr gewachsen, ständig verändert sich alles, ich kann nicht mehr.

Mein Vorgesetzter wird immer laut, ich habe schon richtig Angst vor ihm, aber keiner traut sich etwas zu sagen.

Ich nehme immer viele Schmerztabletten, aber der Arzt findet keine Ursache für meine Kopf- und Rückenschmerzen.

An meinem neuen Arbeitsplatz habe ich immer Ärger mit einer Kollegin, aber ich kann das nicht ansprechen.

## SEMINARE

### Mental fit – das 12-Schritte-Programm

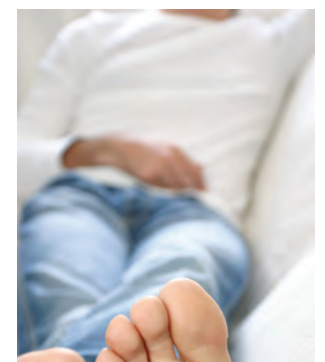


Eine hohe Arbeitsbelastung vermindert unsere Erholungsfähigkeit. Sich selbst helfen, um wieder Entspannen zu können - wir zeigen Ihnen wie es geht ...

Inhalt:

- Selbsteinschätzung
- Burnout- und Stresskompetenz
- Konkrete Hinweise und Tipps zum persönlichen Status Quo
- Sich selber helfen – das 12-Stufen-Programm
- Ressourcen sammeln – Werte, Vertrauen, Stärken
- Selbstverständnis – Körper und Gefühlen vertrauen
- Rollensicherheit und Zielerkenntnis
- Zeit-, Beziehungs- und Selbstmanagement
- Zahlreiche Übungen – praxisnah und wirkungsvoll

### Work Survival – mich kriegt der Stress nicht



Schluss mit Stress – finden Sie Ihre Möglichkeiten, ihren Arbeitsalltag stressärmer zu gestalten. Entwerfen Sie ihre persönliche, langfristige Strategie mit den Anforderungen des Tages gesund umzugehen

Inhalt:

- Was ist Stress?
- Negativ, positiv oder beides?
- Den Blickwinkel ändern
- Was bin ich für ein Stresstyp?
- Welches sind meine Belastungen?
- Stresstest und viele praktische Übungen
- Belastungen am Arbeitsplatz:
- Wie Sie damit umgehen können
- Entspannungstraining und Übungen
- Umfangreiches Informationsmaterial



# Grünes Licht für Ihre Seele

Das sind die erfolgreichsten Seminare von BI:GUT für Ihre seelische Gesundheit



## 10 TIPPS

### Seelische Gesundheit

1. Balance finden: Versuchen Sie, in Frieden und Ausgleich mit sich selbst zu sein.
2. Genießen Sie bewusst: Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst und finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht. Genießen Sie, was Sie endlich einmal nur für sich selbst tun.
3. Pflegen Sie Kontakte mit Ihren Freunden: Das Zusammensein mit wirklichen Freunden ist unter anderem deshalb so angenehm und wohltuend, weil man Austausch, Trost und Anteilnahme findet.
4. Unterstützung geben und annehmen: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt schon ein altes Sprichwort. Tatsächlich hilft es enorm, Probleme mit anderen zu teilen.
5. Aufgeschlossen sein für Neues: Pflegen Sie doch Ihre Neugier und geben Sie Ihrem Leben wieder einmal neue Impulse.
6. Soziales Engagement: Solche neuen Wege können Sie auch in Vereinen, Gemeinschaften und Sozialinitiativen finden.
7. Unerledigtes anpacken: Was uns gefühlsmäßig am meisten beschäftigt und immer wieder durch den Kopf geht, muss so schnell wie möglich angepackt werden.
8. Prioritäten setzen: Lernen Sie, zwischen „dringend“ und „wichtig“ zu unterscheiden. Wir haben alle nur ein begrenztes Reservoir an Energie, das wir nutzen können. Daher gilt es auch zu unterscheiden, wofür Sie die Energie einsetzen.
9. Kontakt zu sich selbst herstellen: Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers und Ihrer Seele wahr - und vor allem: Nehmen Sie sie ernst.
10. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung: Welche Situationen, Menschen oder Dinge engen mich ein, erdrücken mich, machen mich stumm, und welche machen mich lebendig und bereichern mich? Sehen Sie genau hin, was Ihnen gut tut und was nicht - und ziehen Sie Ihre Konsequenzen daraus.



### Burnout-Prozess Ein Informations-Workshop

Burnout ist keine Krankheit – sondern ein Prozess.

Was ist Burnout und wie ist der Verlauf? Was können Sie tun, um Burnout frühzeitig zu erkennen? Was ist Ihre persönliche Strategie, um sich vor diesem Prozess zu schützen?



### Mental fit – Das 12-Stufen-Programm

Eine hohe Arbeitsbelastung vermindert unsere Erholungsfähigkeit. Sich selbst helfen, um wieder Entspannen zu können – wir zeigen Ihnen wie es geht ...



### Work Survival – Mich kriegt der Stress nicht

Schluss mit Stress – finden Sie Ihre Möglichkeiten, ihren Arbeitsalltag stressärmer zu gestalten. Entwerfen Sie ihre persönliche, langfristige Strategie mit den Anforderungen des Tages gesund umzugehen.



### Self Balance – Gesund und leistungsfähig

Schneller, höher, weiter?

Wie kann ich bei den Anforderungen der modernen Arbeits- und Lebenswelt meine persönliche Gesundheit bewahren und ausbauen?



### Gesundheitsprävention 1 Abhängigkeitsstörungen

Der Umgang mit suchtbezogenen Störungen am Arbeitsplatz ist in erster Linie eine Führungsaufgabe. Ihre Verantwortungsträger werden in diesem Seminar umfangreich geschult, um ihrer Rolle entsprechend mit Klarheit vorgehen zu können.



### Gesundheitsprävention 2 Stress, Angst, Depression

Der Umgang mit psychosozialen und psychosomatischen Störungen am Arbeitsplatz, wie Depression, Ängste und Anpassungsstörungen ist in erster Linie eine Führungsaufgabe. Ihre Verantwortungsträger werden in diesem Seminar umfangreich geschult, um ihrer Rolle entsprechend mit Klarheit vorgehen zu können.



### Welttag seelische Gesundheit

Seit 1992 findet jährlich am 10. Oktober der Welttag der seelischen Gesundheit statt

