

BurnoutCare

therapeutisches Präventionsprogramm für
Betroffene von chronischem Stress am Arbeitsplatz



Hintergrund

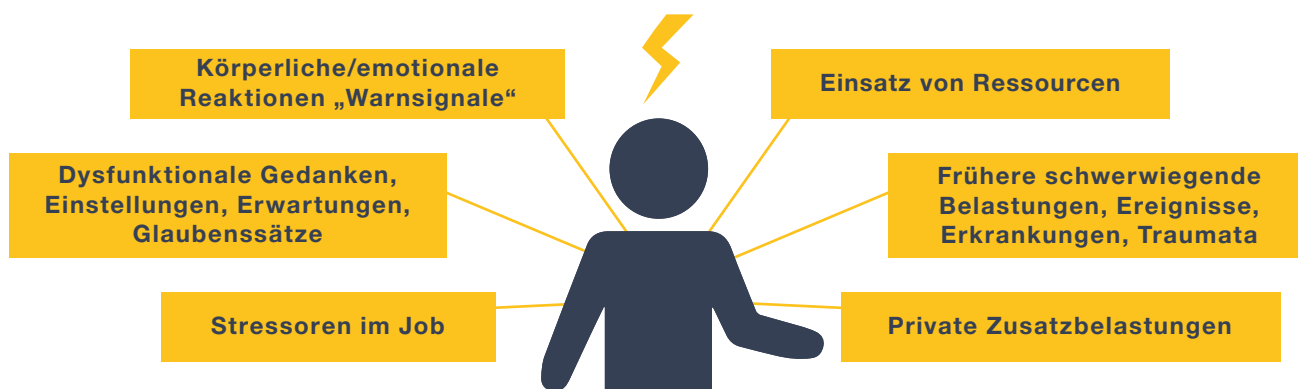
Chronischer Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird, ist ein ernstzunehmender Risikofaktor für psychische Erkrankungen. Das findet auch in der Definition des Burnout-Syndroms durch die WHO in der ab 2022 gültigen ICD-11 ihren Niederschlag. Umso wichtiger ist es, im Rahmen der betrieblichen Prävention Betroffenen frühzeitig Angebote zu machen, um chronischen Stress zu bewältigen oder von vornherein zu vermeiden.

BurnoutCare ist ein zweistufiges Beratungsprogramm, dass sich an Mitarbeitende wendet, die erste Warnsignale für chronischen Stress erleben oder die nach einer stressbedingten Krankheitsphase wieder in das Unternehmen zurückkehren und sicherstellen möchten, dass sie nicht in alte Muster zurückfallen.

Ob Mitarbeitende in eine ungesunde Spirale von chronischem Stresserleben geraten, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Deswegen ist es für einen nachhaltigen Erfolg unbedingt wichtig, an verschiedenen Ebenen präventiv anzusetzen:

Gründe für chronischen Stress

- ⊖ **Individuelle Faktoren**
Einstellungen & Erwartungen hinsichtlich der Arbeit und der eigenen Leistung, Nutzung von Ressourcen
- ⊖ **Persönliche Zusatzbelastungen**
private Beanspruchungen sowie biologische Faktoren (Fitness/Erkrankungen)
- ⊖ **Spezifische Charakteristika des Arbeitsplatzes**
 - hohes Arbeitspensum / Arbeitslast
 - arbeitsorganisation, Abläufe, Schnittstellen, Arbeitszeiten
 - häufige Störungen
 - soziales Klima



BurnoutCare

individuelle zielführende Beratung, um der Stressfalle zu entgehen.

Angebotsbeschreibung

Der therapeutisch fundierte Beratungsansatz sieht zwei Module vor:

Analysemodul

Ziel des ersten Moduls ist eine erste Orientierung über die individuelle Situation, das Ausmaß und die jeweiligen Ursachen für chronischen Stress am Arbeitsplatz. Damit wird eingeschätzt, ob die betroffene Person für das entsprechende Interventionsprogramm geeignet ist und die Interventionsphase vereinbart werden kann. Liegen andere Beschwerden vor, werden konkrete Empfehlungen für andere/weitere Maßnahmen ausgesprochen.

Interventionsmodul

Im zweiten Modul wird über gezielte Interventionen ein Veränderungsprozess zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit sich und den Arbeitssituationen gefördert, unterstützt und begleitet. Abgestimmt auf den individuellen Bedarf kommen therapeutische Interventionen zur Belastungsregulation zum Einsatz, die z.B. auf:

- eine Reduktion von Stressoren
- funktionalere Einstellungen und Bewertungen
- ein angemesseneres Arbeits- & Pausenverhalten
- Ressourcenaktivierung und -erweiterung
- eine verbesserte Körper-, Gefühls- und Bedürfniswahrnehmung
- eine Verbesserung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit

abzielen.

In Phasen des beruflichen Wiedereinstiegs kann über das „Monitoring“ durch psychologogische Experten schnell und flexibel auf Probleme, Schwierigkeiten und Rückschläge reagiert werden, was Sicherheit gibt und hilft, der Stressfalle nachhaltig zu entkommen.

Rahmen / Setting

Beratung am Telefon, per Videochat, Messenger oder E-Mail. Bei regionaler Verfügbarkeit auch persönlich in den Praxisräumen von HPC in Köln oder der HPC-Psychologen und Psychologinnen.

Zielgruppe

Mitarbeitende mit ersten Warnsignalen oder die nach einer stressbedingten Krankheitsphase in den Arbeitsprozess zurückkehren möchten.

Personal

Psychotherapeutisch qualifizierte Psychologinnen und Psychologen mit langjähriger Expertise in der Arbeit mit Stressfolgen und Burnout.

Leistungsumfang

– Analysemodul:

3 Stunden in einem Zeitraum von 2-3 Wochen, Erstgespräch (2 h), Anamnese & Auswertung, Dokumentation und Handlungsempfehlung.

– Interventionsmodul (bei Passung):

12 Stunden in einem Zeitraum von 12 Wochen, inkl. Übungs- und Informationsunterlagen für individuelle Interventionen, Trainings und Übungen für zuhause. Begleitung & Monitoring des Veränderungsprozesses bzw. des beruflichen Wiedereinstiegs.

Kosten

Sprechen Sie uns an!

Kontakt

HumanProtect Consulting GmbH
Worringer Straße 25, 50668 Köln

☎ 0221 37 999 30 🌐 www.humanprotect.de

✉ kontakt@humanprotect.de

Mo-Fr von 08.00 bis 18.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)