

BELASTUNGS- UND PRÄVENTIV-MANAGEMENT IN UNTERNEHMEN

Dauerhafte Fehlbelastungen, durch übermäßige Beanspruchungen, führen häufig zu psychischen und physischen Beschwerden und damit zu einer Beeinträchtigung des emotionalen Erlebens und der Fähigkeit, die Belastungen in der Freizeit zu kompensieren. Stress, Depressionen, Burnout und auch viele physische Erkrankungen können die Folgen sein.

In dem Workshop werden die Ressourcen aufgezeigt, die zur besseren Bewältigung der Belastungen beitragen.

LH INTERNATIONAL
DEUTSCHLAND GMBH

LEITUNG:

DIPL.PSYCH. MICHAEL B. ARTMANN, M.A.
DIPL.VOLKSWIRT, DIPL.SOZIALÖKONOM
JÜRGEN WIROBSKI
HEILPRAKTIKER RALF WIECKER
CCRA INA LISA RATHJE

LH INTERNATIONAL DEUTSCHLAND GMBH
HAMBURG-OLDENBURG-OSNABRÜCK

BELASTUNGS- UND PRAEVENTIV-MANAGEMENT IN UNTERNEHMEN

HILFE ZUR SELBSTHILFE



KURSFORMATIONEN

DYSTRESS, DEPRESSIONEN, BURNOUT

Präventiv-Maßnahmen für Unternehmen

Der volkswirtschaftliche Schaden durch psychische Belastungen am Arbeitsplatz ist enorm. Laut einer 2009 veröffentlichten Studie der Betriebskrankenkassen entstehen dadurch Kosten in Höhe von 6,3 Milliarden Euro. Etwa drei Milliarden Euro werden für die Behandlung fällig, den Schaden durch den Produktionsausfall beziffern Experten auf 3,3 Milliarden Euro. Experten schätzen, dass etwa neun Millionen Menschen in Deutschland unter Symptomen leiden, die man mit „Burnout“ bezeichnen kann. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat errechnet, dass ein Burnout-Fall im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr mit sich bringt.

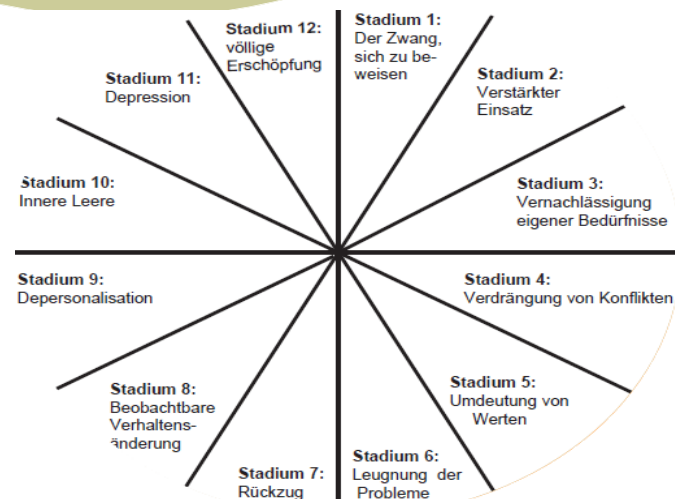


Dabei verursachen Ausfälle aber nicht die höchsten Kosten. Größerer Schaden entsteht den Firmen dadurch, dass die Betroffenen nicht mehr produktiv sind. Amerikanische Forscher gehen davon aus, dass durch psychische Beschwerden bei einem Acht-Stunden-Arbeitstag im Schnitt etwa eineinhalb Stunden nicht produktiv genutzt werden. Der Gesundheitsreport 2010 der Betriebskrankenkassen (BKK) zeigt, dass 2009 jeder neunte Krankheitstag der BKK-Pflichtmitglieder mit einer psychischen Diagnose begründet wurde. Seit Beginn der neunziger Jahre hat sich demnach der Anteil der psychisch bedingten Ausfalltage verdreifacht.

Therapie-Verfahren

Als therapeutischen Ansatz präferieren wir, neben Energetischen Therapieverfahren, das Konzept der "somatischer Marker" des Neurowissenschaftlers *Antonio Damasio*. Es basiert auf der Annahme, dass jede Erfahrung emotional markiert und abgespeichert wird. Über somatische Marker bekommen die Klienten einen Zugang zu ihren unbewussten stressbehafteten Erfahrungen.

Einen typischen Verlauf der Symptomatik zeigt der „Burnout-Zyklus“ (Freudenberger & North)



Wir erarbeiten eine NLP-gestützte Indikation, wobei positive Erinnerungen in Stress-Situationen abgerufen werden können. Dadurch wird ein „Priming“-Effekt erzielt, der die emotionale Anspannung unmittelbar auflöst.

DV-Analyse - Screening und Monitoring

Zusätzlich haben wir, in Zusammenarbeit mit der TU-Hamburg, dem Psychologischen Institut der Uni-Münster und Mitarbeitern der Eppendorf-Kliniken ein DV- und Internet-basiertes „Belastungs-Monitoring“ entwickelt. Damit werden nicht nur Kennzahlen ersichtlich, die Interventionen unmittelbar erforderlich machen, sondern durch die fortschreibende Datenbasis erhält das Unternehmen eine Übersicht über die Effektivität der Maßnahmen im Hinblick auf die Verbesserung bei den indizierten Krankheitsbildern. Das Einsparpotenzial durch die gesundheitsfördernden Maßnahmen ist damit unmittelbar evident.

Weitere Präventiv-Maßnahmen durch problemorientierte Behandlungen:

- Kommunikationsverbesserung im Unternehmen und im Team
- Stresskompensation durch effizientes Zeitmanagement (Schulung)
- Entspannungstechniken, Autogenes Training
- Physiologische Maßnahmen: Massagen, Akupunktur



Psychologische Akademie

Telefon: 040-76629512

Fax: 040-76629511

E-Mail: info@lh-international.de

