

FEEL GOOD
WORK BETTER

**BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG**



Gesunde Mitarbeiter – Starke Unternehmen



Benjamin Grünbichler, M.Sc.
Geschäftsführer
Suchttherapeut
Betrieblicher Präventions-
und Gesundheitsmanager TÜV

Seit elf Jahren betreiben wir eine psychosoziale Beratungsstelle in Rosenheim und sind als Anbieter für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Unsere Erfahrungen als Praktiker*innen aus der Versorgung psychisch kranker und suchtkranker Menschen sind die Grundlage für die Qualität unserer betrieblichen Angebote.



Ludwig Binder
Geschäftsführer
psychoanalytischer Suchttherapeut
Systemischer Paar-
und Familientherapeut

Interventionen zur Gesundheitsförderung im Betrieb müssen alltagspraktisch sein und den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden. Wichtigste Maxime dabei: das Fördern und Fordern von Selbstverantwortung bei allen Akteuren!

Die Voraussetzung dafür ist das Bewusstsein bei den Führungskräften, dass sie mit ihrer Führungsarbeit maßgeblich daran Anteil haben. Die Mitarbeitenden wiederum sollten bei der Entwicklung eines gesunden und achtsamen Lebensstils unterstützt werden.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Belegschaft auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Benjamin Grünbichler

Ludwig Binder

Inhaltsverzeichnis

Unsere Angebote

- 5 | Implementierung betrieblicher Strukturen
- 6 | Seminar für Führungskräfte
- 8 | Seminare für Auszubildende
- 10 | Gesundheitsförderung für Mitarbeitende
- 17 | Netzwerk betrieblicher Gesundheitsförderung

Implementierung betrieblicher Strukturen

Um die Ergebnisse Ihrer Anstrengungen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung nachhaltig zu verankern und bei Problemen schnell reagieren zu können, braucht es klare strukturelle Vorgaben.

► Betriebsanalyse

Analyse der Unternehmensbereiche, relevanter Entscheidungshierarchien, besonderer Gefährdungslagen und bereits vorhandener BGM-Strukturen.

► Innerbetriebliche Strukturen

Schaffung der notwendigen innerbetrieblichen Posten (z. B. Gesundheitslotse, Suchtberater) und Arbeitsgremien (z. B. Gesundheitszirkel).

► Betriebs- oder Dienstvereinbarung

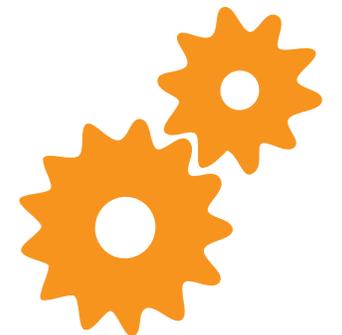
Entwicklung und Umsetzung einer Betriebsvereinbarung zu den Themen Sucht (Stufenplan), digitale Medien und psychische Gefährdungslagen.

► Interventionsleitfäden

Gestaltung von Interventionsleitfäden bei suchtmittelbedingten Auffälligkeiten und psychischen Notlagen.

► Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Entwicklung eines individuellen BEM-Konzeptes.



Gerne unterstützen wir Sie bei der Implementierung gemäß den individuellen Bedürfnissen Ihres Unternehmens.

Seminar für Führungskräfte

Sucht am Arbeitsplatz

Betroffene werden häufig sehr lange nicht auf ihr Suchtverhalten angesprochen. Bei konkreten Auffälligkeiten herrscht oft Unsicherheit, wie das schambehaftete Thema Sucht angegangen werden soll. Dabei könnten Betroffene besonders durch das betriebliche Umfeld zu einer Veränderung bewegt werden. Im Seminar entwickeln Sie Handlungssicherheit für den Einzelfall und lernen, die Kontaktaufnahme mit dem Hilfesystem zu fördern.

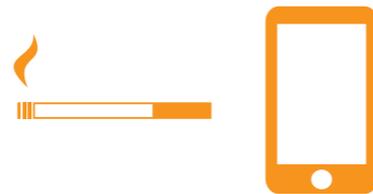
Ziele und Inhalte:

- ▶ Hintergrundwissen zu Suchterkrankungen
- ▶ Rechtliche Grundlagen
- ▶ Erkennen von Auffälligkeiten
- ▶ Handlungsstrategien (Stepped-Care-Ansatz)
- ▶ Gesprächsführung
- ▶ Kooperation mit dem professionellen Hilfesystem



Formate:

- ▶ Präsenzseminar
- ▶ Live-Online-Training
- ▶ Blended Learning Kurs



Umfang und inhaltliche Schwerpunkte können gerne an Ihren Bedarf angepasst werden.

Suchtprobleme im Betrieb

Jeder 10. Angestellte konsumiert in gesundheitsschädigendem Maß Alkohol. Mindestens genauso viele nehmen missbräuchlich Medikamente zu sich. Neben einer erhöhten Unfallgefahr führt dies zu Leistungseinbußen und damit wirtschaftlichem Schaden für das Unternehmen.

Aber vor allem entsteht über die Dauer beim Betroffenen eine chronische Abhängigkeit, die nicht nur das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit schädigt, häufig führt es auch zum Arbeitsplatzverlust und damit zu weiteren sozialen Problemen.

Die Umsetzung betrieblicher Strategien zur Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag kann nur mithilfe der Führungs- und Personalverantwortlichen gelingen. Sie sind die entscheidenden Akteure bei akuten Auffälligkeiten.



Seminare für Auszubildende

Wir bieten Ihren Auszubildenden sechs thematisch aufeinander abgestimmte Seminarmodule an.

In unseren Seminaren lernen Auszubildende, eigene Verhaltensmuster realistisch einzuschätzen und Gefahren zu erkennen. Denn nur wer die ihn leitenden Bedürfnisse kennt, kann Risikokompetenz erwerben und einen eigenverantwortlichen, auf Gesundheit und Genuss ausgerichteten Lebensstil entwickeln.

Formate:

- ▶ Präsenzworkshop
- ▶ Live-Online-Workshop

Fortbildung für Ausbilder*innen

Ausbilder werden mit besonderen Rollenerwartungen konfrontiert: Sie sind sowohl fachliche Anleiter, als auch an der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Mitarbeitenden beteiligt.

Ziele und Inhalte des Seminars:

- ▶ Jugendtypisches (Risiko-)Verhalten
- ▶ Konsumtrends und Nutzungsmuster (u.a. Suchtmittel, digitale Medien)
- ▶ Gefährdungen erkennen und intervenieren
- ▶ Vorgehen bei konkreten Auffälligkeiten
- ▶ Professionelles Hilfesystem



Die Module können auch Lehrjahre übergreifend durchgeführt werden.

Modul 1: Soziale Kompetenz und Teamentwicklung

- ▶ Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten und Förderung der Teamkultur
- ▶ Selbstreflexion von Gruppenrollen und Kooperationsverhalten
- ▶ Lebensabschnitt Ausbildung: Wohin geht die Reise?



Modul 2: Konsum-, Rausch- und Risikokompetenz

- ▶ Bewusstsein für Gefahren und Risiken von Suchtmitteln
- ▶ Umgang mit sozialen Einflussfaktoren und Gruppendruck
- ▶ Unterstützung bei der Ausbildung genussorientierter Verhaltensweisen



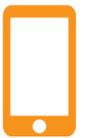
Modul 3: Burnout, Stress und psychische Gesundheit

- ▶ Erkennen eigener Belastungs- und Krisenherde
- ▶ Entwicklung von Strategien der eigenen Gesundheitsfürsorge
- ▶ Konfliktlösestrategien und Umgang mit Stressoren



Modul 4: Digital, mobil und always on

- ▶ Digitaler Dauerstress: Selbstcheck im Umgang mit den digitalen Alleskönnern
- ▶ Datenschutz und Big Data: Personenbezogene Daten im Internet
- ▶ Smartphone-Etikette: Dos and Don'ts im Cyberspace



Modul 5: Selbstoptimierung und Selbstinszenierung - das verbesserte Ich

- ▶ Kritische Auseinandersetzung mit Ernährungsmythen und Schönheitsidealen
- ▶ Essstörungen und Adoniskomplex: Risiko- und Schutzfaktoren
- ▶ Eigene Stärken erkennen und Selbstwahrnehmung schulen



Modul 6: Erfolgreich durch die Ausbildung

- ▶ Das Bestmögliche aus der eigenen Ausbildung herausholen
- ▶ Einhalten von Höflichkeitsregeln und Etiketten
- ▶ Analyse von Mimik, Gestik und Sprache



Gesundheitsförderung für Mitarbeitende

Vorträge, Workshops & Webinare

Schaffen Sie ein Bewusstsein für einen achtsamen und gesundheitsorientierten Lebensstil und fördern Sie damit neben der Gesundheit auch die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Selbstfürsorge

Abstinenz:

Die Unfähigkeit zum Genuss!?

- ▶ Informationen zu den Gesundheitsgefahren von Alkohol
- ▶ Etablierung gesundheitsverträglicher Konsumformen
- ▶ Sensibilisierung für Suchtproblematiken

Morgen hör ich auf! Motivation und Unterstützung zum Rauchstopp

- ▶ Informationen zu den Gesundheitsgefahren von Tabak
- ▶ Motivation zur Beendigung des Tabakkonsums
- ▶ Unterstützung bei der konkreten Umsetzung des Rauchstopps



Erziehungsthemen

Alkohol, Kiffen & Pubertät: Trends, Hintergründe und Erziehungstipps

- ▶ Erklärungsmodelle zu Substanzkonsum und Risikoverhalten im Kindes- und Jugendalter
- ▶ Aktuelle Trends und Fakten zum Verhalten junger Menschen
- ▶ Kommunikation mit pubertierenden Jugendlichen
- ▶ Elterliche Präsenz als Erziehungsstrategie

Internet und Smartphone: Suchtfaktor digitale Medien

- ▶ Digitale Alleskönner oder Leistungshemmer?
- ▶ Gesundheitliche Folgen durch exzessive Smartphone-Nutzung
- ▶ Digitale Jugendkultur: Medienkompetenz und Medienerziehung

Internet und Videospiele: Fortnite, Minecraft und Co.

- ▶ Faszination aktueller Spiele und Genres
- ▶ Onlinesucht: Können Videospiele süchtig machen?
- ▶ Kostenfallen und manipulierende Technologien
- ▶ Tipps in der Medienerziehung

Persönlichkeitsentwicklung

Meinungsbildung und Orientierung in Zeiten von Verschwörungstheorien, Fake-News & Faktencheckern

- ▶ Die Neigung zum „Schubladen-Denken“
- ▶ Orientierung in einer komplexen Medienwelt
- ▶ Offenheit für Meinungsvielfalt und das Aushalten von Widersprüchen
- ▶ Strategien für ein differenziertes Weltbild





Unterstützung an Gesundheitstagen

Ein Gesundheitstag mit den Themen Suchtprävention und psychische Gesundheit bietet der Belegschaft einen niedrigschwelligen Zugang zu häufig tabuisierten Alltagsthemen an.

Unser Portfolio

- ▶ Impulsvorträge zu Themen der Suchtprävention und der psychischen Gesundheit
- ▶ Selbsttest-App für Mitarbeitende zur Einschätzung der eigenen Suchtgefährdung
- ▶ Kurzberatungen am Infostand
- ▶ Eintauchen in den Sog digitaler Medien durch den Einsatz von Virtual Reality
- ▶ Fahrsimulation und Reaktionstest unter Alkoholeinfluss



Einzelne Bausteine sind auch im Rahmen eines Online-Gesundheitstages möglich. Sprechen Sie uns an!

Unterstützung von Mitarbeitenden in belastenden Lebenslagen

Konflikte in der Familie, psychosoziale Belastungen und Stress im beruflichen Umfeld können zu ernsthaften Krisen führen, wenn nicht rechtzeitig interveniert wird.

Durch das Anbieten von professioneller Unterstützung in Form von psychologischer Beratung kann die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden nachhaltig gefördert werden.

Wir bieten mit dem Lebenslagencoaching eine schnell und unkompliziert in Anspruch zu nehmende Begleitung durch unser Fachpersonal an.



Lebenslagencoaching

Durch das Lebenslagencoaching werden Ihre Mitarbeitenden bei der Bewältigung privater oder beruflicher Herausforderungen unterstützt – und damit Fehltag und Präsentismus im Unternehmen reduziert.

Angebotsstruktur

- ▶ Schnelle telefonische Erstberatung und zeitnah persönliche Termine
- ▶ Bei Bedarf Vermittlung in intensivere Angebote oder in spezialisierte Dienste
- ▶ Beratung via Telefon, Videocall oder Präsenztermin
- ▶ Weiterführende Angebote der Gesundheitsförderung (z.B. Zugriff auf Webinare, Vorträge)

Themenspektrum

- ▶ Seelische Belastungen im privaten oder beruflichen Kontext
- ▶ Familiäre Probleme (Trennung, Scheidung, Erziehung, etc.)
- ▶ Stress und Burnout
- ▶ Krankheit und Sucht
- ▶ Lebenskrisen (z.B. Tod, Pflege eines Angehörigen, etc.)

Abhängig von der Unternehmensgröße erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.



rauchfrei! im Betrieb

Das Rauchfrei Programm soll rauchenden Angestellten helfen, ihre Tabakabhängigkeit zu überwinden und zu mehr Gesundheit zu gelangen. Es bietet eine moderne, wissenschaftlich fundierte Hilfestellung für Raucher*innen, die dauerhaft rauchfrei leben wollen und sich dafür professionelle Unterstützung wünschen.



Seminar zum Rauchstopp

Rauchfrei ist ein seit vielen Jahren erprobtes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung.

Es wird ausschließlich von zertifizierten Kursleiter*innen angeboten.

Ziele und Inhalte des Programms:

- ▶ Strategien zur dauerhaften Beendigung des Tabakkonsums
- ▶ Stärkung der Identität als Nichtraucher*in
- ▶ Rückfallprophylaxe
- ▶ Erfolgskontrolle durch Kohlenmonoxidmessung (Smokerlyzer)

Formate:

- ▶ Präsenz-Seminar
- ▶ Live-Online-Training
- ▶ Blended Learning Kurs

Rauchfrei ist nach § 20 des SGB V von den Krankenkassen anerkannt und wird gefördert!



Netzwerk betrieblicher Gesundheitsförderung

Das Netzwerk Rosenheim (NeRo) fördert moderne Suchtprävention und Angebote zur psychischen Gesundheit in den oberbayerischen Unternehmen. Es bietet den Mitgliedern schnellen Wissenstransfer und konkrete Unterstützung bei der Umsetzung im eigenen Betrieb.

Eine Win-Win-Situation

Arbeitgeber:

Nutzen des fachlichen Know-hows und der spezifischen Angebote von neon

Arbeitnehmer:

Frühzeitige Hilfsangebote sichern sowohl die Gesundheit als auch den Arbeitsplatz

neon:

Wirksame Prävention und Erreichen von Patienten mit günstiger Prognose



Die Teilnahme am NeRo ist für Unternehmen kostenfrei.
Aktuelle Termine unter: www.neon-work.de

Unsere Netzwerkpartner:



Kundenstimmen



Dr. Katharina Kniep

Technical Training Manager

CLARIANT

» Durch die Zusammenarbeit mit neon wurde uns bewusst, dass das Thema psychische Gesundheit und Sucht uns alle angeht. Dank der konkreten Handlungshilfen für das betriebliche Umfeld können wir Mitarbeitende frühzeitig unterstützen. Ich freue mich auf die weitere Kooperation. «



Ramona Binder

Human Resources

MEGGLE

» Mit neon haben wir einen kompetenten Partner in der Region mit Ansätzen am Puls der Zeit. Wir schätzen besonders die unkomplizierte und jederzeit professionelle Zusammenarbeit, als auch die Flexibilität kundenindividuelle und passgenaue Lösungen anzubieten. «



Balthasar Unterseher

Ausbildungsleiter

Schattdecor

» Das Seminar Konsumkompetenz und Suchtprävention wurde von unseren Azubis sehr gut angenommen und als sehr nützlich empfunden. Der Workshop war sehr praxisnah und hat allen Auszubildenden sehr gefallen. Vielen Dank an das gesamte neon-Team. «



Teresa Kreß

Personalreferentin

SALUS Haus

» Die sehr kooperative, professionelle und unkomplizierte Zusammenarbeit mit neon habe ich von Anfang an sehr geschätzt. Dank der guten Beratung und der hohen Flexibilität konnten wir innerhalb kürzester Zeit das Angebot „Lebenslagencoaching“ einführen. Wir sind sehr dankbar mit neon einen zuverlässigen Partner zu haben, der unsere Mitarbeitenden in herausfordernden Zeiten individuell und kompetent unterstützt. «

Weitere Referenzen unter www.neon-work.de

neon@work: Ihre Vorteile im Überblick

- ▶ Besseres Betriebsklima
- ▶ Weniger krankheitsbedingte Ausfallzeiten
- ▶ Leistungsfähigere, motiviertere Mitarbeiter
- ▶ Mehr Identifikation mit dem Unternehmen
- ▶ Bindung von Fachkräften an den Betrieb
- ▶ Imagegewinn



Sie möchten mehr über unser Angebot und Ihre Möglichkeiten erfahren?

Sprechen Sie uns an! Wir sind als Anbieter von Gesundheitsförderungsmaßnahmen von allen Krankenkassen förderfähig. Bei der Beantragung von Zuschüssen unterstützen wir Sie gerne.



FEEL GOOD
GOOD WORK

neon @work

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300
F: +49 (0)8031 30 42 301

info@neon-work.de
www.neon-work.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement
passgenau, fokussiert, evaluiert

**neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**