

Was bietet die AOK Rheinland/Hamburg für die Pflegevereinbarkeit im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements?

Die AOK Rheinland/Hamburg ist gemeinsam mit der AOK NordWest Kooperationspartner des Landesprogramms Vereinbarkeit Beruf & Pflege NRW

- ✓ Bei der AOK Rheinland/Hamburg werden in den Regionen jährlich 10 Ausbildungen von Pflege-Guides durchgeführt. Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung in Köln stellt dafür die Referierenden.
- ✓ Vom 19.11. bis 21.11.2024 hat eine Qualifikation von 12 Pflege-Guides im AOK-Haus Wuppertal stattgefunden.
- ✓ Die Kosten wurden von der AOK Rheinland/Hamburg getragen.

Welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten bietet die AOK Rheinland/HH für Pflege-Guides?



Ersthelfer für psychische Gesundheit

Warum Erste Hilfe für psychische Gesundheit?

Erste-Hilfe-Kurse für die körperliche Notfallversorgung sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Doch wie sieht es mit der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit aus? Insbesondere am Arbeitsplatz lassen sich aufkommende psychische Gesundheitsprobleme durch den Einsatz von Ersthelfenden frühzeitig identifizieren. Durch qualifizierte Erste Hilfe im Bereich psychischer Gesundheit können Betroffene unmittelbar angemessene Unterstützung erhalten. Darüber hinaus stärken gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen die Bindung der Mitarbeitenden an das Unternehmen und erhöhen die Arbeitgeberattraktivität.



Die Inhalte dieser Ausbildung entsprechen dem Mental Health First Aid (MHFA)-Konzept. Die Ausbildung befähigt die Teilnehmenden dazu, im Betrieb die Funktion von Ersthelfenden für psychische Gesundheit zu übernehmen und als erste Ansprechperson im Unternehmen rund um das Thema psychische Gesundheit tätig zu werden.

Welche Ziele hat der Kurs?

In diesem MHFA Ersthelfer-Kurs eignen sich die Teilnehmenden grundlegendes Wissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Sie lernen dabei, Probleme frühzeitig zu identifizieren, den Zugang zu Betroffenen zu finden und Kolleginnen und Kollegen dabei zu helfen, eine psychische Krise erfolgreich zu bewältigen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie gezielt unterstützen, Betroffene zur professionellen Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

An wen richtet sich der Kurs?

An diesem MHFA Ersthelfer-Kurs können BEM/BGM-Beauftragte, Fachkräfte für Arbeitsschutz, Mitglieder des Betriebsrates oder der Mitarbeitendenvertretung, andere Vertrauenspersonen oder interessierte Mitarbeitende aller Ebenen teilnehmen.

Hinweis: Da im Kurs auch sensible Themen im Zusammenhang mit psychischen Krisen und Herausforderungen diskutiert werden, raten wir Personen, die gerade selbst mit starken psychischen Belastungen konfrontiert sind, sich zu einem späteren Zeitpunkt anzumelden. Bitte versichern Sie sich vor der Kursanmeldung, dass Sie an allen Terminen teilnehmen können.

Wer steckt hinter MHFA?

MHFA steht für Mental Health First Aid (Erste Hilfe für psychische Gesundheit) und stellt die deutsche Version des australischen MHFA-Programms dar. Die Inhalte des Kursprogramms sind wissenschaftlich von unterschiedlichen Institutionen untersucht und nachweislich wirksam. Das BGF-Institut bietet interessierten Unternehmen diese Kurse als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit MHFA Ersthelfer an.

MHFA – Mental Health First Aid
Erste Hilfe für psychische Gesundheit



Anmeldung & Infos

Die aktuellen Termine

finden Sie hier.

Jetzt online anmelden!



Zur Anmeldung oder für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Wencke Beermann

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung – BGF GmbH
Referentin Stabsstelle Marketing & Kommunikation
BGF Academy & Qualitätsmanagement

E-Mail: wencke.beermann@bgf-institut.de

Tel.: +49 172 5390182

Bei der Anmeldung benötigen wir die Bezeichnung Ihrer Institution mit Anschrift, Ihren vollständigen Namen sowie Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer.

In Zusammenarbeit mit

MHFA
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit



Unsere Kompetenz

Willy Habicht ist Psychologe, Experte auf dem Gebiet des Betrieblichen Gesundheitsmanagements am **BGF-Institut** in Köln sowie gelernter Gesundheits- und Krankenpfleger. Er unterstützt Sie bei der Beantwortung der Frage, wie Maßnahmen zum Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz optimal in das BGM Ihres Unternehmens integriert werden können.

Fee Vogel ist Geschäftsführerin von **trauerkultur³** in Bonn und berät Unternehmen auf dem Weg zu einer individuellen Trauerkultur. Als Expertin für Trauer am Arbeitsplatz und Bestatterin kann sie praxisnah aufzeigen, wie ein respektvoller und unterstützender Umgang mit Trauer im Unternehmen gelingt.

Schauen Sie rein!
In unserem YouTube-Kanal Finden Sie das BGF-Magazin zum Thema mit Willy Habicht und Fee Vogel



www.bgf-institut.de



Anmeldung

Zur Anmeldung oder für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Wencke Beermann
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
Referentin Stabsstelle Marketing & Kommunikation
BGFacademy & Qualitätsmanagement
E-Mail: wencke.beermann@bgf-institut.de
Tel.: +49 172 5390182

Bei der Anmeldung benötigen wir Ihren vollständigen Namen, die Einrichtung mit Anschrift sowie Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer.

Die aktuellen Termine
finden Sie hier.
Jetzt online anmelden!



Seminar TRAUER am Arbeitsplatz

Wie sich Unternehmen auf Krisen professionell vorbereiten können



Gesundheitsmanager

Qualifizierung zum Gesundheitsmanager

**Die BGF Academy bildet Betriebliche
Gesundheitsexpertinnen und -experten aus.
Profitieren Sie von über 25 Jahren Erfahrung**

Viele Unternehmen streben nach gesunden und zufriedeneren Beschäftigten. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) stellt dabei eine entscheidende Stellgröße dar. Die zukünftigen Gesundheitsmanager erlernen in der Schulung, ein Betriebliches Gesundheitsmanagement in ihrem Unternehmen aufzubauen oder weiterzuentwickeln. Dabei werden alle grundlegenden Inhalte zu gesetzlichen und strukturellen Grundlagen des BGM vermittelt, die Potentiale eines ganzheitlichen BGM erörtert und neueste Forschungsergebnisse vorgestellt. Aber auch spezielle Themen, die sich in der praktischen Umsetzung als hilfreich erwiesen haben, werden thematisiert, so z.B. Verhaltensänderungen und Motivation bei Menschen oder, auf Unternehmensebene, das Stakeholder- & Zielgruppenmanagement.



Wertschätzende Kommunikation

Workshop zur Förderung einer wertschätzenden Gesprächskultur

Kommunikation als Schlüssel für positive Beziehungen

Wenn Menschen zusammen arbeiten, ist die Art, wie sie miteinander kommunizieren, ein entscheidender Erfolgs- und Zufriedenheitsfaktor. Eine wertschätzende Gesprächskultur, die Raum schafft für fachlichen, aber auch für persönlichen Austausch, ist die Grundlage für ein positives Miteinander. In diesem Seminar thematisieren wir schwierige Gesprächssituationen und geben zugleich praxisnahe Anregungen für eine konstruktive und wohlwollende Gesprächsführung.



1044



Achtsamkeit

Angebote zum Thema Achtsamkeit als Kraftquelle

Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen

Achtsamkeit meint eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit, auch für alltägliche Handlungen und Erlebnisse. Dies bedeutet, vollkommen bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen – ohne zu werten und ohne weitere Ziele zu verfolgen. Eine achtsame Lebensweise ist gerade in Zeiten von Digitalisierung, ständiger Erreichbarkeit und Informationsflut eine wertvolle Erfahrung. Sie kann helfen, Beanspruchungen frühzeitig wahrzunehmen, um entsprechende Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Lernen Sie die entschleunigende Wirkung von Achtsamkeitsübungen kennen, um sie in Ihrem Alltag einzusetzen.



0530, 0531,
0650

Resilienz

Seminar für mehr Widerstandskraft
in Beruf und Alltag

Veränderungen gut meistern

Im Leben eines jeden Menschen gibt es eine Vielzahl von Wendepunkten. Jedes Mal sind Anpassungs- bzw. Bewältigungsfähigkeiten nötig, um wieder ins Gleichgewicht zurückzukehren. Resilienz beschreibt die Fähigkeit mit Belastungen aus Arbeit und Privatleben umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Belastungen erwachsen beispielsweise aus Anforderungen wie hoher Flexibilität, dem schnellen Einstellen auf neue Situationen und der Bewältigung immer komplexerer Aufgaben in kürzerer Zeit. Aber auch private Krisen können unser Leben durcheinander wirbeln.



DER Weg zu unseren Angeboten:

www.bgf-institut.de/bgfacademy/



„Demenz - mein Leben und Du“: **Mobile Schulungsangebote** in den AOK-Häusern

Demenz erkennen, Demenz verstehen

Kommunikation und Umgang

Musterwohnung Demenz

Selbstfürsorge: Belastung erkennen, Hilfe zulassen

Demenz und Biographiearbeit

Pflegekurs: Leben mit Demenz

Zusätzliche Links für Ihren Service:

www.aok.de/pk/rh/veranstaltungen-und-aktionen-im-bergischen-land/



www.aok.de/pk/rh/

Vielen Dank!

Britta Käbe

Koordinatorin Betriebliches
Gesundheitsmanagement

0202 482-31137

britta.kaebe@rh.aok.de