



Kompetenzzentrum Ulm

Für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz



LEISTUNGSSPEKTRUM

des Kompetenzzentrums Ulm für
seelische Gesundheit am Arbeitsplatz
(Leadership Personality Center Ulm, LPCU)



Initiiert & gefördert von
der Karl Schlecht Stiftung



MISSION:

Wir fördern die seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz

Führungskräfte haben einen großen Einfluss auf die Motivation, die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit ihrer Firmenangehörigen und damit auf deren seelisch-körperliches Wohlbefinden. Psychosomatische Erkrankungen und krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit resultieren nicht nur aus sich rasant verändernden Arbeitsbedingungen mit einem zunehmend verdichteten Arbeitsalltag und immer größeren Anforderungen an die Mobilität, Flexibilität und Produktivität. Vielfach sind es belastete zwischenmenschliche Beziehungen bzw. ungelöste psychosoziale Konflikte im Kontext von mangelnder Führungsexzellenz.

Führungskräfte sollten daher neben ihrer fachlichen Kompetenz über eine außerordentliche Führungs- und Sozialkompetenz sowie interkulturelle Kompetenz verfügen. In Verbindung mit gesundheitsfördernden Maßnahmen kann dadurch ein nachhaltiger Unternehmenserfolg sichergestellt werden.

Das LPCU ist ein interdisziplinäres Kompetenzzentrum. Auf Basis einer werteorientierten Führungskultur entwickelt es wirksame Strategien und Programme zur Förderung von seelischer und körperlicher Gesundheit am Arbeitsplatz. Dies erfolgt durch evidenzbasierte, praxisnahe Schulungs- und Trainingsmaßnahmen für Führungskräfte (Primärprävention) sowie durch Entwicklung, Erprobung und systematische Evaluation betriebsnaher, innovativer Interventionen zur Frühbehandlung psychisch und psychosomatisch Erkrankter (Sekundärprävention).

Durch zahlreiche interdisziplinäre Forschungsprojekte, Fachtagungen und Publikationen leistet das LPCU darüber hinaus einen entscheidenden Beitrag zur Destigmatisierung und Vermeidung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen am Arbeitsplatz.

INHALT

1 ANGEBOTE	5
A UNTERNEHMEN & INSTITUTIONEN.....	6
Führungskräfte.....	6
A1 Fachvortrag für Führungskräfte zur psychosomatische Gesundheit im betrieblichen Kontext.....	6
A2 Führungskräfte-Workshop: Psychosomatische Gesundheit im Betrieb.....	7
A3 Emotionale Kompetenz für Führungskräfte.....	8
A4 Resilienztraining für Führungskräfte.....	9
A5 Fallbesprechungsgruppe für Führungskräfte.....	10
A6 24-Stunden-Messung der Herzratenvariabilität & Beratung.....	10
A7 Einzelcoaching für Führungskräfte.....	11
A8 Boxenstopp: Gesundheitswoche.....	11
Mitarbeiter.....	12
A9 Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB).....	12
A10 Fachvortrag: Arbeit und psychosomatische Gesundheit.....	13
A11 Workshop: Psychosomatische Gesundheit im Betrieb.....	13
A12 Resilienztraining für Mitarbeiter.....	14
Organisation.....	15
A13 Psychische Gefährdungsbeurteilung.....	15
A14 Schulungen für Betriebsräte und Schwerbehindertenvertreter.....	16
B ARBEITS- & BETRIEBSMEDIZINER.....	17
Ärztliche Fort- und Weiterbildungen.....	17
B1 Psychosomatische Grundversorgung	17
B2 Zusatztitel: Psychotherapie – fachgebunden.....	17
B3 Fortbildung zur Herzratenvariabilität.....	18
B4 Arbeitskreis: Psychosomatische & Psychotherapeutische Aspekte in der Arbeitsmedizin.....	19
B5 Balintgruppenleiterschulung.....	20
B6 Fallbesprechungsgruppe - Psychotherapie fachgebunden.....	20
B7 Refresher – Psychosomatische Grundversorgung.....	21
C ÖFFENTLICHKEIT.....	22
C1 Öffentliche Vorträge.....	22
C2 Werkstattreihe: Seelische Gesundheit im Betrieb.....	22
C3 Netzwerksveranstaltungen.....	23
D FORSCHUNG & EVALUATION.....	24
D1 Forschungsprojekte.....	25
D1.1 friaa.....	25
D1.2 KMU-GO!.....	26
D2 Publikationen.....	27
2 REFERENZEN & KOOPERATIONEN	33
3 ÜBER UNS	34

1 ANGEBOTE

LPCU – Ihr Partner für seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz

Wir leben in einer von vielfältigen Veränderungen geprägten Zeit. Die Welt dreht sich immer schneller und gleichzeitig nimmt die Komplexität immer weiter zu. Die Veränderungen finden dabei nicht wie früher mit linearer, sondern mit exponentieller Geschwindigkeit statt. Vor allem durch Digitalisierung, disruptive Technologien und zunehmendem weltweiten Wettbewerb steigen die Anforderungen an die Unternehmen und die dort arbeitenden Firmenangehörigen.

Vielen Unternehmen bereiten eine immer weitere Zunahme an Fehlzeiten (Arbeitsunfähigkeitstage) und die daraus resultierenden Ausfallkosten große Sorgen. Hauptursache hierfür sind vielfach betriebsbedingte psychosomatische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Burn-out, somatoforme Störungen, chronische Schmerzen (wie z.B. Migräne, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen etc.). Der wirksamste Weg diesen Erkrankungen entgegenzuwirken ist die Förderung von psychischer und psychosomatischer Gesundheit und damit einhergehend die Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz.

Das LPCU (Leadership Personality Center Ulm) ist ein interdisziplinäres Kompetenzzentrum für seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz und wurde 2017 auf Initiative der Karl Schlecht Stiftung (KSG) am Universitätsklinikum Ulm gegründet. Der Stifter der KSG, Prof. h.c. Senator h.c. Dipl.-Ing. Karl Schlecht, hat substantielle Inhalte zum Leistungsspektrum des LPCU beigetragen.

Das LPCU verfügt über ein kompetentes Team aus Fachärzten, Psychosomatikern, Psychologen und Psychotherapeuten für das gesamte Spektrum psychosomatischer Erkrankungen.

Es wird geleitet von Prof. Dr. med. Harald Gündel, Direktor der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ulm und PD Dr. med. Michael Hölzer, medizinischer Geschäftsführer der Sonnenbergklinik gGmbH für analytische Psychotherapie Stuttgart.



Prof. Dr. med.
Harald Gündel



PD. Dr. med.
Michael Hölzer

LPCU-Leistungsspektrum

A Unternehmen & Institutionen

B Betriebs- & Arbeitsmediziner

C Öffentlichkeit

D Forschung & Evaluation

A Unternehmen & Institutionen

Führungskräfte haben einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten Ihrer Firmenangehörigen. Das LPCU vermittelt Methoden und Maßnahmen zur Verbesserung der Führungskompetenz, z.B. durch Stärkung von Empathie, Resilienzfähigkeit, Selbsterkenntnis und psychosozialer Konfliktbewältigung, mit dem Ziel die Arbeitsunfähigkeitstage zu reduzieren. Hierfür verbindet das LPCU in einer einzigartigen Art und Weise universitäre Wissenschaft und Spitzenforschung mit langjährigen Erfahrungen aus der Arbeitswelt. Schwerpunkte sind die Vorbeugung (Primärprävention) und die Früherkennung (Sekundärprävention) von psychosomatischen Erkrankungen sowie die aktive Gesundheitsförderung. Unter Modul A finden Sie unsere Angebote u.a. für Fachvorträge, Seminare, Workshops sowie Einzelcoaching-Maßnahmen bis hin zur Durchführung einer psychischen Gefährdungsbeurteilung.

1 ANGEBOTE

B Betriebs- & Arbeitsmediziner

Die Anforderungen an die gesundheitspezifische Betreuung von Seiten der Arbeits- und Betriebsmediziner sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Betriebs- und Arbeitsmediziner sehen sich immer häufiger mit psychosomatischen Themen zur Gesunderhaltung der Firmenangehörigen konfrontiert. Das LPCU bietet Arbeits- und Betriebsmedizinern daher zertifizierte Fort- und Weiterbildungen, wie z.B. die *Psychosomatische Grundversorgung*, den Erwerb des Zusatztitels *Psychotherapie – fachgebunden* oder die *Fortbildung zur Herzratenvariabilität* an, um sie bei der Krankheitsprävention, Diagnostik und Indikationsstellung im Bereich psychosomatische Gesundheit zu unterstützen. Für den Wissenstransfer zwischen Betriebs- und Arbeitsmedizinern sowie Psychosomatikern hat sich auch der vom LPCU initiierte *Arbeitskreis Psychosomatische & Psychotherapeutische Aspekte in der Arbeitsmedizin* bewährt. Unter Modul B finden Sie unsere Angebote für Betriebs- und Arbeitsmediziner näher erläutert.

C Öffentlichkeit

Im Rahmen öffentlicher Veranstaltungen vermittelt das LPCU neueste Erkenntnisse zum Thema Psychosomatische Gesundheit in Form von Fachvorträgen sowie Seminaren mit Experten aus der Medizin und Wissenschaft. Ziel dieser Angebote ist insbesondere auch die Destigmatisierung von psychosomatischen Themen in der Gesellschaft. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter Modul C.

D Forschung & Evaluation

D1 Forschungsprojekte

Um wissenschaftlich gewonnene Erkenntnisse zu sichern und innovative Maßnahmen auszubauen, arbeitet das LPCU an zahlreichen Forschungsprojekten. Die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung und Wissenschaft fließen dabei voll umfänglich in die Beratung der Unternehmen & Institutionen ein. Da sich das LPCU der Wissenschaft verpflichtet fühlt, werden alle im Leistungspaket A, B und C angebotenen Maßnahmen hinsichtlich ihrer Wirksamkeit beforscht.

2020 wurden dem LPCU vom Bundesministerium für Bildung und Forschung in Zusammenarbeit mit mehreren Kooperationspartnern zwei Forschungsvorhaben bewilligt, die sich mit verschiedenen Interventionen der Psychosomatik am Arbeitsplatz beschäftigen und unter Modul D1 näher beschrieben werden.

D2 Publikationen

Zahlreiche unter Modul D2 aufgeführte Publikationen zur Diagnostik und Therapie von psychosomatischen Erkrankungen am Arbeitsplatz bestätigen die hohe fachliche Kompetenz des Expertenteams am Ulmer LPCU-Kompetenzzentrum.



PRIMÄRPRÄVENTION

Führungskräfte

A1 Fachvortrag für Führungskräfte zur psychosomatischen Gesundheit im betrieblichen Kontext

Ziel: Einführung in das Thema psychosomatische Gesundheit/Erkrankung im betrieblichen Kontext

Inhalt: Sie möchten für Ihre Führungskräfte einen Einstieg zum Thema psychosomatische Gesundheit im betrieblichen Kontext schaffen und sie dafür sensibilisieren?

Unser Fachvortrag gibt erste Einblicke in den Bereich der psychosomatischen Gesundheit und veranschaulicht potenzielle Erkrankungsbilder und deren Zusammenhänge zu Arbeitsfaktoren. Darüber hinaus informieren wir in diesem Rahmen auch über gewünschte weiterführende Angebote wie beispielsweise die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB) oder vertiefende Workshops.

Folgende Themenschwerpunkte bieten wir u. a. an:

- Psychische Belastungen und Erkrankungen verstehen, erkennen, (be-)handeln
- Erkennen von Stress-Symptomatik und Umgang mit möglichen Belastungen
- Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Prävention und Frühintervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen am Arbeitsplatz
- Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz
- Fit in Führung gehen
- Dos and Don'ts in der Kommunikation
- Wie kann die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB) von Führungskräften eingebunden werden?

Teilnehmerzahl: 20-200 Führungskräfte

Dauer: 1,5-2 h



Führungskräfte

A2 Führungskräfte-Workshop: Psychosomatische Gesundheit im Betrieb

Ziel: Vertiefte Informationen zu psychosomatischen Belastungen und Erkrankungen sowie dem Umgang mit belasteten Mitarbeitern im Betrieb

Inhalt: Dieser Workshop für Führungskräfte zeigt zunächst in Form eines Impulsvortrages praxisnah auf, wie frühzeitig psychische und psychosomatische Belastungssituationen im Arbeitsumfeld erkannt werden können und welche Handlungsmöglichkeiten bestehen.

Wir möchten die Teilnehmer so für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter, aber auch für ihr eigenes Wohlbefinden sensibilisieren. Daher schließt sich eine Kleingruppenarbeit zu eigenen Belastungen und Ressourcen an.

Der dritte Teil des Workshops thematisiert den Umgang mit belasteten Mitarbeitern. Die Teilnehmer bringen eigene herausfordernde Situationen aus dem Arbeitsalltag ein, diskutieren diese und er-

proben unter Anleitung Lösungsmöglichkeiten. Auf diese Weise vermitteln wir Kompetenzen in der gesundheitsfördernden Gesprächsführung. Dieser dritte Teil kann auch separat als Modul A3 gebucht werden.

Teilnehmerzahl: 9-20 Führungskräfte

Dauer: 1 Tag



Führungskräfte

A3 Emotionale Kompetenz für Führungskräfte

Ziel: Emotionen als wichtiges Führungswerkzeug verstehen und einsetzen können

Inhalt: Kennen Sie das auch? Jemand stellt Ihnen eine vermeintlich harmlose Frage und Sie könnten aus der Haut fahren. Im Nachhinein können Sie selber nicht so richtig verstehen, was in dieser Situation eigentlich mit Ihnen los war. Trotzdem kommen vergleichbare Momente immer wieder vor.

Als Führungskraft ist ein wirksamer Umgang mit den eigenen Emotionen, aber auch die der Mitarbeiter und Vorgesetzten essenziell. Untersuchungen belegen Zusammenhänge mit der Fähigkeit zum konstruktivem Konfliktmanagement, der Mitarbeiterzufriedenheit als auch einem authentischen, motivierenden Führungsstil. Dieser praxisorientierte Workshop hilft Ihnen dabei, Ihre Reaktionen auf Situationen und Menschen zu erkunden und besser verstehen zu können. Mittels interaktiver Impulsvorträge,

Gruppendiskussionen, dem Einsatz von Fallbeispielen und der gemeinsamen Reflexion von Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag wird Ihr Verständnis von Emotionen und den zwischenmenschlichen Wechselwirkungen gefördert. Bei der direkten Umsetzung der vermittelten Inhalte helfen Ihnen die vorbereiteten Materialien und Handlungsleitfäden. Ziel ist ein konstruktiver Umgang und Einsatz von Emotionen in Konfliktsituationen, beim Treffen von Entscheidungen oder der Mitarbeiterführung.

Entwickelt in Kooperation mit Frau Prof. Dr. Almuth Sellschopp und Frau Dr. Helga Breuninger auf der Basis ihres Trainings „Emotional kompetent führen“.

Dauer: 2 Tage Einführungsworkshop plus 3 x 180-minütige Auffrischkurse

Teilnehmeranzahl: 9-20 Führungskräfte



Führungskräfte

A4 Resilienztraining für Führungskräfte: „Ständig unter Strom“

Ziel: Resilienz bedeutet, sich an Schwierigkeiten und Belastungen anpassen und diese meistern zu können. Dazu benötigt es persönliche Ressourcen und Kompetenzen. Diese zu trainieren und auszubauen hilft, die eigene Resilienz zu sichern.

Inhalt: Wir stellen Ihnen das Grundkonzept von Resilienz vor und greifen im Anschluss einzelne Bausteine auf, durch die Sie Ihre Resilienz erhöhen können. Dazu gehören die Früherkennung der eigenen Stressreaktion und die Entwicklung neuer

Bewältigungsmöglichkeiten ebenso wie das Training von Achtsamkeitsmethoden und Entspannungstechniken. Dabei legen wir den Schwerpunkt auf die Praxis und den Transfer in Ihren Alltag.

Dauer: 5 x 45 Minuten

Teilnehmeranzahl: 9-20 Führungskräfte

Format: Webinar (Internetzugang mit Möglichkeit zur Audio- und Videowiedergabe wird vorausgesetzt)



PRIMÄRPRÄVENTION

Führungskräfte



A5 Fallbesprechungsgruppe für Führungskräfte

Ziel: Erhöhung der Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit belasteten Mitarbeitern

Inhalt: Im Zentrum des Angebots steht eine konkrete zwischenmenschliche Situation aus dem Berufsalltag zwischen Führungskraft und Mitarbeiter, die als belastend erlebt wird. Methodisch nutzt der psychotherapeutisch erfahrene Gruppenleiter hierzu den Austausch in der Gruppe (Fallbesprechung). Ziel ist es, die dahinterliegenden Muster auf Beziehungs- und emotionaler Ebene zu verstehen, dadurch neue Handlungsspielräume zu gewinnen und Ihnen als Führungskraft mehr Sicherheit im Umgang mit belasteten Mitarbeitern zu vermitteln. Nutzen Sie die Fallbesprechungsgruppe, um Klippen in der Entwicklung einer Beziehung zu lokalisieren und ein angemessenes Hinsehen zu trainieren.

Teilnehmerzahl: 8-12 Führungskräfte

Dauer: 2 h

A6 24-Stunden-Messung der Herzratenvariabilität & Beratung

Ziel: Verbesserte Wahrnehmung von Ressourcen und Stressoren sowie ihre Auswirkung auf Psyche und Körper

Inhalt: Das Angebot beschäftigt sich mit Fragen wie z. B.: Wie gut erhole ich mich im Schlaf? Was hilft mir, meine Ressourcen wieder aufzufüllen? Was tut mir gut? Wie gehe ich mit stressigen Situationen um? Wie reagiert mein Körper? Wie wirken sich Veränderungen in meinem Lebensstil auf meinen Körper aus?

Die Messung der 24h-Herzratenvariabilität (HRV) ist eine innovative, unaufwendige und wissenschaftlich fundierte Analysemethode, mit der die Reaktionen des autonomen Nervensystems in farbigen Grafiken sichtbar gemacht werden können. Mit ihrer Hilfe kann jeder Untersuchungsteilnehmer an sich selbst nachvollziehen, wie Stress und Erholung im eigenen Körper ankommen und ihre Wirkung entfalten. Dies stärkt das Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Umwelt und Alltagssituationen, Denken, Fühlen und dem Körper an sich. Eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Bedürfnisse ist ein erster Schritt in Richtung Gesunderhaltung und Burn-out-Prophylaxe.

Diese Maßnahme kann im akuten Belastungsfall oder auch primärpräventiv für eine ganze Abteilung eingesetzt werden. Wir empfehlen Wiederholungsmessungen zur klaren Verdeutlichung von Veränderungen.

Dauer: 1-3 individuelle Beratungstermine für Führungskräfte à 50 Minuten & vorab durchgeführte 24h-EKG-Messung

PRIMÄRPRÄVENTION

Führungskräfte

A7 Einzelcoaching für Führungskräfte

Ziel: Vertiefte Selbsterkenntnis im Hinblick auf innere und interaktionelle Konfliktmuster zur funktionaleren Selbststeuerung

Inhalt: Hierbei handelt es sich um ein maßgeschneidertes, individuelles Angebot für Führungskräfte mit direktem Bezug auf deren aktuelle persönliche Situation. In individuellen Terminen werden auf psychodynamischer Grundlage berufliche und private Problemstellungen in den Blick genommen und die entsprechenden Konfliktmuster her-



ausgearbeitet, um eine bessere Selbststeuerung und gesundheitsgerechte Führungskompetenz zu ermöglichen.

Dauer: 3-5 Einzeltermine à 60 Minuten für Führungskräfte

A8 Boxenstopp: Gesundheitswoche

Ziel: Sensibilisierung und Reifung im Hinblick auf eigene innere und interaktionelle Konfliktmuster

Inhalt: Das Persönlichkeitsseminar richtet sich an Sie als Führungskraft, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Jahre in der Geschäftswelt an Ihnen nicht spurlos vorbeigegangen sind, vielleicht sogar einen unerfreulichen Tribut gefordert haben oder zu fordern drohen. Sie erbringen tagtäglich Hochleistungen. Pflichterfüllung, Leistungsorientierung und Verausgabebereitschaft prägen Ihren beruflichen Alltag. Sie sind aber keine Maschine. Und nicht nur Sie leiden unter den verschiedensten Formen der Arbeitsverdichtung bzw. zusätzlichen privaten Verpflichtungen, auch Ihre Mitarbeiter bzw. Angehörigen, Freunde und Bekannte ahnen und spüren Ihre innere Anspannung. Ein Grund mehr, herauszutreten aus dem Alltag, sich mit sich selbst, den



subjektiv erlebten Belastungen im Beruflichen wie im Privaten und vor allem den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten einmal selbstreflektierend auseinanderzusetzen. Der Boxenstopp ist also für Menschen gedacht, die innehalten und Atem holen wollen, um gleichzeitig wieder Zugang zu ihren Kraft- und Energiequellen zu finden.

Dieses Seminar ist kein Kuraufenthalt, eher ein Stück harte (Gefühls-) Arbeit, die sich wirklich lohnt.

Teilnehmerzahl: 8-10 Führungskräfte

Dauer: 3-6 Tage

PRIMÄRPRÄVENTION

Mitarbeiter



A10 Fachvortrag: Arbeit und psychosomatische Gesundheit

Ziel: Information und Sensibilisierung von Mitarbeitern für das Thema psychosomatische Gesundheit

Inhalt: Sie möchten Ihre Mitarbeiter auf das Thema psychosomatische Gesundheit am Arbeitsplatz aufmerksam machen und Informationen und erste Erkenntnisse übermitteln?

Hierzu verfügen wir über ein breites Repertoire an interaktiven Impulsvorträgen wie z. B. zu folgenden Themen:

- Was heißt (schon) krank? – Eigene Körpersignale erkennen und einschätzen, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Umgang mit Anforderungssituationen
- Hintergrundinformationen zu Stress auf Basis gängiger Arbeitsstressmodelle
- Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit verbessern?

Darüber hinaus informieren wir in diesem Rahmen auch über gewünschte weiterführende Angebote wie beispielsweise die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB) oder vertiefende Workshops.

Teilnehmeranzahl: 20-200 Mitarbeiter

Dauer: 1,5-2 h



A11 Workshop: Psychosomatische Gesundheit im Betrieb

Ziel: Vertieftes Know-how sowie Sensibilisierung für das Thema

Inhalt: Psychische Gesundheit ist entscheidend für den Unternehmenserfolg. Sie möchten die Gesundheitskompetenzen Ihrer Mitarbeiter verbessern? Sie für einen achtsamen Umgang mit der eigenen Gesundheit sensibilisieren?

Durch eine Kombination aus interaktiven Impulsvorträgen zum Thema psychosomatische Gesundheit und praktischen Übungen erhalten Ihre Mitarbeiter gezieltes Wissen, schärfen Ihre Wahrnehmung der eigenen psychosomatischen Gesundheit und tauschen sich in der Gruppe (Kleingruppenarbeit) aus bzw. erproben die gelernten Techniken direkt im geschützten Rahmen. Ziel dieses Workshops ist es, die Resilienz Ihrer Mitarbeiter zu fördern, indem längerfristige Stresssituationen erkannt, eigene Erfahrungen ausgetauscht und Lösungsansätze vermittelt werden.

Teilnehmerzahl: 15-20 Mitarbeiter

Dauer: 1/2 Tag

Mitarbeiter

A12 Resilienztraining für Mitarbeiter: Ständig unter Strom

Ziel: Resilienz bedeutet, sich an Schwierigkeiten und Belastungen anpassen und diese meistern zu können. Dazu benötigt es persönliche Ressourcen und Kompetenzen. Diese zu trainieren und auszubauen hilft, die eigene Resilienz zu sichern.

Inhalt: Wir stellen Ihnen das Grundkonzept von Resilienz vor und greifen im Anschluss einzelne Bausteine auf, durch die Sie Ihre Resilienz erhöhen können. Dazu gehören die Früherkennung der eigenen Stressreaktion und die Entwicklung neuer Bewäl-

tigungsmöglichkeiten ebenso wie das Training von Achtsamkeitsmethoden und Entspannungstechniken. Dabei legen wir den Schwerpunkt auf die Praxis und den Transfer in Ihren Alltag.

Dauer: 5 x 45 Minuten

Teilnehmeranzahl: 9-20

Format: Webinar (Internetzugang mit Möglichkeit zur Audio- und Videowiedergabe wird vorausgesetzt)



Resilience

Organisation

A13 Psychische Gefährdungsbeurteilung

Ziel: Identifikation von Belastungen und Ressourcen zur Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Prävention und Früherkennung

Inhalt: Sie möchten in Ihrem Unternehmen eine psychische Gefährdungsbeurteilung durchführen und wollen in Erfahrung bringen, an welchen Stellen Ihre Mitarbeiter im Bereich der psychischen Gesundheit die Stärken, Potenziale, aber auch Gefahren für drohende Erkrankungen in Ihrem Unternehmen sehen?

Wir bieten Ihnen an, den Prozess einer psychischen Gefährdungsbeurteilung in Ihrem Unternehmen professionell zu begleiten. Hierzu zählt neben Informationsveranstaltungen, der Planung, Durchführung und Auswertung einer Mitarbeiterbefragung auch eine Beratung darüber, wie Sie aus den Befragungsergebnissen wirksame Maßnahmen ableiten und diese erfolgreich umsetzen können.



Organisation

A14 Schulungen für Betriebsräte und Schwerbehindertenvertreter

Ziel: Identifikation von Belastungen und Ressourcen zur Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen zur Prävention und Früherkennung

Inhalt: Arbeits- und Gesundheitsschutz gehören zu den zentralen Aufgaben des Betriebsrates. Neben den körperlichen werden in den letzten Jahren die psychischen Belastungen immer wichtiger. Dementsprechend wird von Unternehmen nun auch eine psychische Gefährdungsbeurteilung gefordert.

Um in diesem Bereich Ihre Mitbestimmung angemessen nutzen zu können, müssen Sie über ein grundlegendes Wissen zu folgenden Themen verfügen:

- Was sind mögliche psychische Belastungen bei der Arbeit?
- Zu welchen (psychischen, psychosomatischen, körperlichen) Erkrankungen können sie führen?
- Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um psychische Belastungen zu vermindern?

Die psychische Gefährdungs- und Belastungsanalyse ist ein wichtiges Instrument in der Ermittlung der konkret anliegenden Themen. Um auch hier Ihre Möglichkeiten zur Mitbestimmung zu nutzen, brauchen Sie folgende Kenntnisse:

- Welche Möglichkeiten, eine psychische Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, gibt es?
- Was sind Vor- und Nachteile der Möglichkeiten?
- Was kann man mit den Ergebnisse anfangen?
- Wie gehe ich mit einzelnen, überdurchschnittlich belasteten Mitarbeitern um?

Kosten: Freistellung nach § 37.6 BetrVG und §179.4 SGB IX

Schulungsthemen:

- Arbeit und psychosomatische Gesundheit
- Psychische Gefährdungsbeurteilung – Überblick
- Umgang mit belasteten Mitarbeitern

Dauer:

- 1,5 h (Schulung: „Arbeit und psychosomatische Gesundheit“)
- 1,5 h (Schulung: „Psychische Gefährdungsbeurteilung – Überblick“)
- 3 h (Schulung: „Umgang mit belasteten Mitarbeitern“; davon 30 Minuten Einführung, 2 h Fallbesprechung, 30 Minuten Unterstützungsangebote)



Ärztliche Fort- und Weiterbildungen

B1 Psychosomatische Grundversorgung

Ziel: Vermittlung basaler Kenntnisse im Bereich der psychosomatischen Medizin bzw. interaktionell-kommunikativer Fertigkeiten

Inhalt: Die Bedeutung psychischer und psychosomatischer Störungen am Arbeitsplatz im Hinblick auf Absentismus, Präsentismus und Frühberentung ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Arbeits- und Betriebsmediziner spielen nicht nur bei der Prävention sondern auch bei der Diagnostik und Indikationsstellung eine wichtige Rolle.

Der Kurs Psychosomatische Grundversorgung für Arbeits- und Betriebsmediziner orientiert sich am Curriculum der ärztlichen Musterweiterbildungsordnung des Landes Baden-Württemberg und umfasst insgesamt 80 Unterrichtsstunden à 45 Minuten: 20 Stunden Theorie, 30 Stunden Gesprächsführung und 30 Stunden Balintgruppenarbeit.

Das Angebot richtet sich in erster Linie – aber nicht nur – an Fachärzte für Arbeitsmedizin sowie an Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Betriebsmedizin. Die Teilnehmer erwerben psychosomatische Basiskompetenzen. Darauf aufbauend vermittelt das Curriculum spezielle Kenntnisse an den Schnittstellen zwischen Arbeitsmedizin und den relevanten ärztlich-psychotherapeutischen sowie arbeitspsychologischen Themenfeldern.

Die Dozenten verfügen über spezifische und langjährige klinische Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit der Arbeitsmedizin.

Teilnehmerzahl: 20 bis max. 22 Ärzte

Dauer: 5 Wochenenden (in der Regel von Freitagmittag bis Samstagabend)

B2 Zusatztitel: Psychotherapie – fachgebunden

Ziel: Kompetenz- und Befähigungszuwachs auf dem Gebiet der Diagnostik und Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheitsbilder; Erlangung des Zusatztitels „Psychotherapie – fachgebunden“

Inhalt: Die Bedeutung psychosozialer Themen im Arbeitskontext nimmt seit Jahren zu. Vor diesem Hintergrund ist die Qualifizierung von Arbeits- und Betriebsmedizinern in Bezug auf ein psychosomatisches Krankheitsverständnis bzw. psychotherapeutische Behandlungsmethoden zunehmend relevant.

Wir bieten Ihnen das Weiterbildungscurriculum „Psychotherapie-fachgebunden“ mit dem Schwerpunkt Betriebliche Gesundheit an. Ziel dieser berufsbegleitenden Weiterbildung ist ein Kompetenz- und Befähigungszuwachs auf dem Gebiet der Diagnostik und Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheitsbilder. Das formale Ziel ist die Erlangung des Zusatztitels „Psychotherapie-fachgebunden“ und damit die Befähigung zur selbstständigen Durchführung von Psychotherapie entsprechend der Kriterien der Landesärztekammer Baden-Württemberg.

Das von uns angebotene Curriculum beinhaltet 150 Stunden Theorie, 15 Doppelstunden Fallseminar sowie 15 Doppelstunden Balintgruppenarbeit.

Dauer: mind. 3 Jahre, 4-5 Blöcke pro Jahr, 14 Wochenenden (3 x Do., Fr., Sa. und 11 x Fr., Sa.)

Veranstaltungsorte: LPCU/Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ulm & Sonnenberg Klinik gGmbH, Stuttgart

Ärztliche Fort- und Weiterbildungen

B3 Fortbildung zur Herzratenvariabilität

Ziel: Vermittlung basaler Kenntnisse aus dem Bereich der Stress- und Resilienzforschung sowie von tief greifenden Know-how in Bezug auf die Auswertung und Interpretation der Herzratenvariabilität sowie Schulung zur Vermittlung der Ergebnisse in Form eines Beratungsgesprächs

Inhalt: Theorieteil zur Stressphysiologie und Herzratenvariabilität, Praxisteil zur Auswertung und Gesprächsführung

Sie sind Betriebsarzt und suchen ein Kommunikationsinstrument, um den Mitarbeitern, die zu Ihnen kommen, psychosomatische Zusammenhänge zu verdeutlichen und individuelle Belastungen bzw. Ressourcen aufzuzeigen? Dazu ist die 24h-Messung der Herzratenvariabilität ein idealer Einstieg.

Die Messung der 24h-Herzratenvariabilität (HRV) ist eine fundierte Analysemethode mit der die Reaktionen des autonomen Nervensystems in farbigen Grafiken sichtbar gemacht werden können. Mit Hilfe der HRV-Messergebnisse kann der Mitarbeiter an sich selbst nachvollziehen, wie Stress und Erholung im eigenen Körper ankommen und ihre Wirkung entfalten. Dies stärkt das Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Alltagssituationen, dem

eigenen Denken, Fühlen und Körperreaktionen. Eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Bedürfnisse ist ein erster Schritt in Richtung Gesunderhaltung und Burn-out-Prophylaxe.

Wir vermitteln Ihnen zunächst in zwei Ganztages Schulungen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur 24h-Herzratenvariabilität und erklären Ihnen die Auswertung und Interpretation. Der zweite Teil dieser Fortbildung ist der Vermittlung der Ergebnisse und der Gesprächsführung mit dem Mitarbeiter gewidmet. Sie bekommen von uns Übungsfälle, werten diese aus und erhalten dazu Rückmeldung. Nach den erfolgreich gelösten Fällen können Sie mit Ihren eigenen Messungen und Beratungen starten. Bei Fragen erhalten Sie Supervision. Drei Fallbesprechungsgruppen sichern den Transfer des Gelernten in die Praxis. Bei Interesse besteht die Möglichkeit sich an einer diesbezüglichen Studie zu beteiligen, die die Wirksamkeit dieser Beratungsstrategie wissenschaftlich untersucht.

Teilnehmerzahl: maximal 12 Ärzte

Dauer: 2 Tage initiale Schulung, 3 Fallbesprechungen à 2 Stunden im folgenden Jahr



Ärztliche Fort- & Weiterbildungen

B4 Arbeitskreis: Psychosomatische & Psychotherapeutische Aspekte in der Arbeitsmedizin

Ziel: Stärkung der Vernetzung zwischen Arbeitsmedizin und Psychosomatik, Austausch psychosomatisch relevanter Gesundheitsaspekte

Inhalt: Nähere Beleuchtung betrieblicher Situationen, Gedankenaustausch zur Rolle und zum Aufgabenfeld der Betriebsmedizin, Besprechung tabuisierter (psychischer) Themen, Suche nach möglichen Lösungsansätze (Stichwort: „Runder Tisch“), Diskussionen aktueller Publikationen

Uhrzeit: 19 bis 22 Uhr

Veranstaltungsort: Musiksaal in der Sonnenberg Klinik gGmbH, Christian-Belser-Strasse 79, 70597 Stuttgart

Moderation: PD Dr. Michael Hölzer & Dr. med. Stephan Schlosser



Ärztliche Fort- & Weiterbildungen

B5 Balintgruppenleiterschulung

Ziel: Ausbildung von Betriebsärzten zu Balintgruppenleitern im Betrieb, sodass diese Gruppen für Führungskräfte anbieten können

Inhalt: In Zusammenarbeit mit der Deutschen Balint-Gesellschaft e.V. erhalten Sie eine Schulung, die Sie befähigt, innerbetrieblich Führungskräfte in Fallbesprechungsgruppen anzuleiten und durch eine psychosomatisch-psychotherapeutisch informierte Gruppenmoderation zu unterstützen – nach dem Vorbild der Balint-Gruppen, jedoch an betriebliche Zwecke adaptiert. Die praktische Schulung wird ergänzt durch Theorieteile.

Teilnehmeranzahl: 6-11

Dauer: 6-8 Termine alle 8 Wochen

B6 Fallbesprechungsgruppe: Psychotherapie – fachgebunden

Inhalt: Interaktionsbezogene Besprechung zum Umgang mit eigenen aktuellen Fällen aus der eigenen Psychotherapiearbeit

Umfang: 9 Einheiten à 3 h (Teilnahme an einzelnen Einheiten möglich)

Zielgruppe: Kursteilnehmer*innen unserer Fort- und Weiterbildungen „Psychotherapie – fachgebunden“; bei Kapazitäten: Betriebsärzte mit Interesse, die zumindest den Kurs „Psychosomatische Grundversorgung für Betriebs- und Arbeitsmediziner“ besucht haben

Moderation: PD Dr. Michael Hölzer



Ärztliche Fort- & Weiterbildungen

B7 Refresher: Psychosomatische Grundversorgung

Zielgruppe: Ärzte/-innen, die das Fort- bzw. Weiterbildungscurriculum „Psychosomatische Grundversorgung“ absolviert haben

Dauer: 10.00-17.30 Uhr

Teilnehmeranzahl: 10-25

Inhalt: Moderne Arbeitsmedizin erfordert zunehmend Kenntnisse und praktische Fertigkeiten auf dem Gebiet der Interaktion zwischen somatischen und psychischen Prozessen. Wir müssen arbeitsmedizinisch betreute Mitarbeitende in ihrem spezifischen psychosozialen Kontext verstehen lernen, um Rückenschmerzen, Hypertonus, Herzbeschwerden, Nackenverspannungen, Burn-out, Depression und andere komplexe Krankheitskonstellationen sachgerecht beurteilen und angehen zu können. Der Kurs richtet sich spezifisch an Arbeitsmediziner sowie Kolleginnen und Kollegen, die an unserer Fortbildung „Psychosomatische Grundversorgung für Betriebs- und Arbeitsmediziner“ bereits teilgenommen haben. Im Zentrum des Refresher-Kurses stehen Fallvorstellungen der Teilnehmer/-innen. Ein weiteres Ziel ist es das theoretische und praktische Grundlagenwissen zu erweitern.

Kosten: 180 EUR



Fortbildungspunkte: 6 CME-Punkte

C1 Öffentliche Vorträge

Ziel: Wissenstransfer und Sensibilisierung zum Thema psychosomatische Gesundheit

Inhalt: Sie planen eine Veranstaltung zum Thema gesundheitsgerechte Arbeit und psychosomatische Gesundheit und sind dafür auf der Suche nach einem geeigneten Referenten? Sie möchten sich und andere über psychosomatische Themen, insbesondere im Arbeitskontext, informieren?

Wir bieten Ihnen hierzu einen Pool aus erfahrenen, hoch qualifizierten Referenten an. Unser interdisziplinäres Team verfügt über langjährige klinische Erfahrungen, verbunden mit Kenntnissen über den aktuellen Stand der Wissenschaft.

Mögliche Themen eines Vortrags sind:

- Diagnose: Akku leer
- Eingespannt von allen Seiten
- Mobbing und wie es uns krank macht
- Wenn einfach alles zu viel wird
- Wenn der Körper überdreht
- Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt und betriebliche Wiedereingliederung
- Krank und ausgebrannt – Wenn mittlere Führungskräfte in die Sandwich-Falle tappen

Dauer: 1,5-2 h

Teilnehmerzahl: 20-200



C2 Werkstattreihe: Seelische Gesundheit im Betrieb

Ziel: Psychosomatik trifft Arbeitsmedizin, Information und Diskussion betrieblicher bzw. psychosozialer Fragestellungen im Werkstattformat

Inhalt: In dieser seit einigen Jahren durchgeführten Werkstatt werden von Arbeitsmedizinern und Ärzten aus dem Bereich der psychosomatischen Medizin bzw. interessierten Fachleuten aus angrenzenden Fachgebieten und Berufsgruppen aktuelle Themen aufgegriffen. So diskutierten wir z. B. im Jahr 2019 das Thema *Destruktive Führung* und 2020 das Thema *Dilemmakompetenz: Entscheiden im Dilemma: Was bleibt, wenn nichts mehr geht?*

Durch Impulsvorträge und die Diskussionen im Plenum wie auch in kleineren Arbeitsgruppen werden ein intensiver Austausch und gegenseitige Anregungen ermöglicht.

Dauer: ca. 6 Stunden,
ggf. mit Vorabendprogramm

Teilnehmerzahl: 30-80

C3 Netzwerkveranstaltungen

ddn-Netzwerk Ulm-Biberach

Das LPCU engagiert sich in der Veranstaltungsplanung des regionalen ddn-Netzwerks Ulm-Biberach

2020 wurde das LPCU von Seiten der AOK angefragt, die organisatorische Leitung eines Jahrestreffens im Jahr 2021 zu übernehmen und in Absprache mit den Mitgliedern inhaltlich zu gestalten. In enger Kooperation mit der Volksbank Ulm-Biberach, der AOK, Südwestmetall, Liebherr und der Arbeitsagentur – dem regionalen ddn-Kernteam – ist derzeit ein Online-Arbeitskreis für das 1. Quartal 2021 in Planung. Hier freuen wir uns insbesondere über die enge Zusammenarbeit von Wirtschaft und Wissenschaft im Gesundheitsbereich.

Im deutschlandweiten gemeinnützigen

ddn-Netzwerk haben sich rund 300 Unternehmen und Institutionen mit Personalverantwortung für über 2 Millionen Beschäftigte zusammengeschlossen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Austausch von Ideen mit verschiedensten Akteuren aus der Wirtschaft und hoffen das Netzwerk mit unserem Fokus auf Gesundheit sowie Qualifizierung und Weiterbildung von Führungskräften bereichern zu können. Vielleicht ist Ihr Unternehmen bereits Mitglied in diesem Netzwerk oder wir konnten Ihr Interesse an einer Teilnahme hiermit wecken? Über Veranstaltungen des ddn-Netzwerks Ulm-Biberach halten wir Sie gerne hier auf unserer Website auf dem Laufenden.

Angebote: Online-Arbeitskreise, Präsenzveranstaltungen (Workshops, Vorträge)



Forschung zum Thema Arbeit und Gesundheit & Evaluation unserer Interventionen

Wir sind der Wissenschaft verpflichtet. Unser Anspruch ist daher, dass die vom LPCU angebotenen Maßnahmen bereits evidenzbasiert sind bzw. wir die entsprechende Evidenz schaffen.

Das bedeutet, dass wir diese Maßnahmen hinsichtlich Ihrer Wirksamkeit beforschen. Die Evaluationen basieren auf qualitativen wie auf quantitativen Forschungsmethoden. Informationen werden folglich mittels Interviews und Fragebögen erhoben.

Mit Ihrer Bereitschaft zur Teilnahme an der Evaluation unterstützen Sie uns praxisrelevante Daten zu generieren, welche die Interventionen auch wissenschaftlich als wirksam belegen.

Wir sehen uns als Schnittstelle zwischen Wirtschaft und Wissenschaft. Daher setzen wir uns für einen direkten Transfer der mit Ihrer Hilfe gewonnenen Ergebnisse in die wissenschaftliche Welt ein und unterstützen bei Forschungsanträgen für Großprojekte.

Ziele der Evaluation sind:

- auf Basis der Zusammenarbeit mit Unternehmen die Wirkung im zeitlichen Verlauf fundiert zu belegen
- die Wirkfaktoren der Interventionen auf verschiedenen Ebenen zu charakterisieren
- entsprechende Zusammenhänge zu analysieren
- eine Übertragbarkeit der gemachten Erfahrungen auf neue Aufgaben herzustellen

Das LPCU verbindet Praxis und evidenzbasierte Forschung im Bereich seelische und körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz



D1 Forschungsprojekte

D1.1 friaa



friaa – Frühe Intervention am Arbeitsplatz für psychisch belastete Beschäftigte

Unser Projekt Frühe Intervention am Arbeitsplatz (friaa) wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Das Projekt wird in einer Laufzeit von 4 Jahren realisiert.

Am Projekt friaa sind insgesamt 8 Kooperationspartner in ganz Deutschland beteiligt, wobei wir am Standort Ulm die Koordination des Projektes innehaben. Ziel von friaa ist es, im ersten Schritt eine modularisierte arbeitsbezogene psychotherapeutische Intervention zu entwickeln und zu manualisieren.

Die Intervention hat zum Ziel, Arbeitnehmende mit psychischen Belastungen möglichst früh zu erreichen, um ihnen eine arbeitsbezogene Psychotherapie zukommen zu lassen, die, wenn möglich, den Verbleib im Erwerbsleben sichern bzw. den Return to Work erleichtern soll. Neben dem außerordentlich frühen Greifen der Intervention ist eine Besonderheit die Vernetzung von Prävention, Akutversorgung und Rehabilitation zur Versorgung psychisch erkrankter Arbeitnehmender.

Die Intervention wird an fünf Standorten (Berlin-Teltow, Düsseldorf, Erlangen, Hildesheim und Ulm) durchgeführt. Über verschiedene regionale Netzwerke, wie z.B. IHKs und Krankenkassen wird die Intervention bekanntgemacht. Es sollen insgesamt knapp 520 Personen aus kleinen, mittleren und Groß-Unternehmen möglichst unterschiedlicher Branchen für die Teilnahme an der Intervention gewonnen werden. Das

Institut für medizinische Biometrie und Informatik der Uniklinik Heidelberg wird dabei als Kooperationspartner die Einhaltung höchster Standards an klinische Studien sichern. Neben der klinischen Evaluation der Intervention wird eine gesundheitsökonomische Evaluation der Intervention durch die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie II (Günzburg/Ulm) durchgeführt. Eine prozessbegleitende formative Evaluation, mit konsequentem Einbezug von Versicherten und Gesundheitsakteuren während der gesamten Projektlaufzeit, führt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Berlin durch.

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit allen Projektpartnern in den nächsten vier Jahren und sind gespannt, welche (Zwischen-)Ergebnisse wir Ihnen in Zukunft zu friaa präsentieren können.

Kooperationspartner:

- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II, Günzburg
- Institut für Arbeits-, Sozial und Umweltmedizin der Universität Düsseldorf
- Abteilung für Psychosomatik und Verhaltenstherapie, Reha-Zentrum Seehof, Teltow
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Berlin-Teltow
- Institut für Psychologie der Universität Hildesheim
- Institut für medizinische Biometrie und Informatik der Universität Heidelberg
- Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung der Uniklinik Erlangen

D1.2 KMU-GO!

Evaluation einer Stress-Management-Intervention für Führungskräfte in kleinen und mittleren Unternehmen



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Viele (Präventions-) Angebote im Bereich der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz werden vor allem in größeren Unternehmen angeboten, da für diese die Implementierung aus vielerlei Gründen meist leichter realisierbar ist. Im Projekt KMU-GO! liegt der Fokus jedoch auf kleinen und mittleren Unternehmen aller Branchen mit bis zu 249 Mitarbeitern.

Geplant ist die Durchführung und Evaluation einer komplexen Stressbewältigungsintervention für weibliche und männliche Führungskräfte aller Hierarchiestufen. Die Intervention wurde bereits im abgeschlossenen Projekt MAN-GO! in einem Großunternehmen erfolgreich für männliche Teilnehmer evaluiert. Ziel der Intervention ist eine verbesserte Wahrnehmung und ein verbessertes Verständnis eigener Stressbelastungen sowie die Entwicklung von Fähigkeiten, die eigenen Arbeitsbedingungen bestmöglich zu gestalten. Dies führt zu einer erhöhten Resilienz im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz und fördert die Prävention stressassoziierter seelischer und körperlicher Erkrankungen. Damit einhergehend soll eine Reduktion von Kosten (durch z.B. reduzierte Arbeitsunfähigkeit) erreicht werden. Schließlich soll durch Erreichen der o.g. Ziele auch die Gesundheit der Mitarbeiter einer Führungskraft verbessert werden.

Das Training umfasst 1,5 Tage sowie zwei 180-minütige Auffrischkurse nach drei bzw. sechs Monaten. Die Intervention enthält sowohl psychodynamische, konflikt-

orientierte und emotionsfokussierte Prinzipien als auch Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie und orientiert sich theoretisch am Gratifikationskrisen-Modell.

Dieses BMBF-geförderte Projekt startet voraussichtlich im Juli 2020 und ist über eine Laufzeit von 3,5 Jahren angelegt. Bei erfolgreicher Evaluation kann die Intervention in das Gesundheitsangebot der AOK Baden-Württemberg aufgenommen werden. Die Umsetzung erfolgt entweder über eigene Fachkräfte der AOK Baden-Württemberg oder über Partner.

Projektleitung:

- Prof. Dr. med. Harald Gündel (LPCU, Universitätsklinikum Ulm)
- Prof. Dr. med. Peter Angerer (Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf)

Kooperationspartner:

- Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie II des Universitätsklinikums Ulm
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen
- AOK Baden-Württemberg
- IHK Ulm
- IHK Reutlingen – Tübingen – Zollernalb
- Offensive Mittelstand

D2 Publikationen



Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Montano D. (2018). **A systemic organizational change approach in occupational health management.** Journal of Change Management. doi:10.1080/14697017.2018.1526818.
- Montano D., Gündel H., Rothermund E. (2018). **Evidenzbasierte Empfehlungen zu gesundheitsorientierter Führung als betriebswirtschaftliche Managementfunktion.** Erschienen in www.forum-wirtschaftsethik.de/category/dossiers/fuehrung/.

Herzratenvariabilität

- Balint E. M., Braun S., Kessemeier F., Gündel H., Buckley T., Jarczok M. (2020). **Das Spektrogramm individueller 24h-EKG-Aufzeichnungen als Spiegel psychosomatischer Zusammenhänge im Arzt-Patienten-Gespräch: Eine Pilotstudie an Führungskräften auf Basis der Herzratenvariabilität.** Abstract: A-1122-0014-00240, Kongress: Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie 20.
- Balint, E. M., Braun, S., Kessemeier, F., Gündel, H., Buckley, T., Jarczok, M. N. (2020). **Das Farbspektrogramm über 24 Stunden als Spiegel psychosomatischer Zusammenhänge im Beratungsgespräch.** Vortrag bei: Herzfrequenzvariabilität: Anwendungen in Forschung und Praxis, 8. HRV-Symposium 2020, Halle, 14.11.2020.
- Jarczok, M. N., Gündel, H., McGrath, J., Balint, E. M. (2019) **Circadian Rhythms of the Autonomic Nervous System: Scientific Implication and Practical Implementation.** In: Svorc P., editor. Chronobiology. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.86822.
- Jarczok M. N., Buckley T., Balint E. M. (2020). **Commentary on Heart Rate Variability and Risk of All-Cause Death and Cardiovascular Events in Patients with Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies.** doi: 10.1177/1099800420909420.

D2 Publikationen

Herzratenvariabilität

- Kramer, S. (2020). **Am Puls der Chefs**. Magazin für Politik, Recht und Gesundheit im Unternehmen. BKK. 03/2020. Interview mit Frau Dr. med. Elisabeth Balint.

Psychosomatische Rehabilitation

- Kessemeier, F., Gündel, H., Von Wietersheim, J., Hölzer, M., Rothermund, E. (2020). **Seelische Gesundheit und berufliche Teilhabe: Die Bedeutung psychosomatischer Rehabilitation im Versorgungssystem**. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 68 (2), 1–15. doi:10.1024/1661-4747/a000412.
- Kessemeier, F. M., Bassler, M., Petermann, F., Kobelt-Pönicke, A. (2019). **Therapeutische Allianz und Rehabilitationszufriedenheit von Menschen mit Migrationshintergrund in der psychosomatischen Rehabilitation – Analyse routinemäßig erhobener Daten**. Zeitschrift für physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin und Kurortmedizin. doi: 10.1055/a-0862-0657.
- Kessemeier, F. M., Bassler, M., Petermann, F. & Kobelt-Pönicke, A. (2019). **Welche PatientInnen sind mit dem Ergebnis ihrer sozialmedizinischen Leistungsbeurteilung nicht einverstanden und welche Behandlung brauchen sie?** Zeitschrift für physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin und Kurortmedizin.

Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB)

- Balint, E. M. (2020). Die psychosomatische Sprechstunde im Betrieb. Arbeitsmedizin im Gesundheitsdienst (Band 33), S. 197-203.
- Balint, E., Von Wietersheim, J., Gündel, H., Hölzer, M., Rothermund, E. (2018). Die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb - ein Zukunftsmodell? Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 101, 38-47.
- Balint, E. M., Gantner, M., Hanke, T., Holzäpfel, K., Rothermund, E., Rottler, E., von Wietersheim, J. (2019). **Die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb – von wem wird sie aufgesucht?** react-profile.org/ebook/Psycho2019/Abstractbuch/205/
- Hölzer, M., Balint, E., Mayer, D., Rothermund, E. (2018). **Die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb**. ASU Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed, 53, 768–770.

D2 Publikationen

Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb (PSIB)

- Liesenfeld, M. (2020) **Ich wünsche mir eine Diskussion über individuelle Werte und Ziele im Leben**, Interview in der Zeitschrift Gemeinsam des Dominikus-Ring-eisen-Werks mit Frau Dr. med. Elisabeth Balint
- Mulfinger N., Sander A., Stuber F., Brinster R., Junne F., Limplrecht R., Jarczok M. N., Seifried-Dübon T., Rieger M. A., Zipfel S., Peters M., Stiawa M., Maatouk I., Helaß M., Nikendei C., Rothermund E., Hander N., Ziegenhain U., Gulde M., Genrich M., Worringer B., Küllenberg J., Blum K., Süß S., Gesang E., Ruhle S., Contributors of the SEEGEN consortium, Müller A., Schweitzer-Rothers J., Angerer P., Gündel H. (2019). **Cluster-randomised trial evaluating a complex intervention to improve mental health and well-being of employees working in hospital – a protocol for the SEEGEN trial.** doi: 10.1186/s12889-019-7909-4
- Rothermund, E., Hölzer, M., Wegewitz, U. (2018). **Die psychosomatische Sprechstunde im Betrieb - Angebot mit Konsiliarcharakter.** PID- Psychotherapie im Dialog 2018, 19: 50-54. doi: 10.1055/a-0556-2632.
- Rothermund, E., Kilian, R., Balint, E., Rottler, E., Von Wietersheim, J., Gündel, H., Hölzer, M. (2019) **Wie bewerten Nutzer das neue Versorgungsmodell „Die Psychosomatische Sprechstunde im Betrieb“? Ergebnisse einer kontrollierten Beobachtungsstudie.** Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 2019, 62: 1-9. doi: 10.1007/s00103-018-2868-x.

Stressforschung

- Herr, R. M., Barrech, A., Guendel, H., Lang, J., Quinete, N.S., Angerer, P., Li, J. (2017). **Effects of psychosocial work characteristics on hair cortisol - findings from a post-trial study.** International Journal on the Biology of Stress. 20 (4), 363-370. doi.org/10.1080/10253890.2017.1340452
- Hoppmann, U., Bauersachs, J., Krause, S., Rottler, E., Guendel, H., Waller, C. (2017). **Misalignment of the peripheral adrenomedullary and dopaminergic Stress Axes in Patients with coronary Heart Disease and depressive Comorbidity.** Zeitschrift Fur Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie. 63 (1), 67-68.
- Junne, F., Rieger, M., Michaelis, M., Nikendei, C., Guendel, H., Zipfel, S., Rothermund, E. (2017). **Psychological Stress Factors in the Working World: Models and Prevention.** Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie. 67 (3-4), 161-171. doi.10.1055/s-0043-103270.

D2 Publikationen

Stressforschung

- Li, J., Riedel, N., Barrech, A. Herr, R.M., Aust, B., Moertl, K., Siegrist, J., Guendel, H., Angerer, P. (2017). **Nine-Year Longitudinal Psychosocial and Mental Outcomes of a Stress Management Intervention at Work Using Psychotherapeutic Principles.** *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86 (2), 113-115. doi.org/10.1159/000451028.

Psychosomatische Störungen im Arbeitskontext

- BAuA (2018). **Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt und betriebliche Wiedereingliederung.** Tagungsband der BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) zum Thema Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt und betriebliche Wiedereingliederung. Dr. med. Eva Rothermund.
- Barrech, A., Kilian, R., Rottler, E., Jerg-Bretzke, L., Hölzer, M., Rieger, M. A., Jarczok, M. N., Bündel, H., Rothermund, E. (2018). **Do Working Conditions of Patients in Psychotherapeutic Consultation in the Workplace Differ from Those in Outpatient Care? Results from an Observational Study.** *Int. J. Environ. Res. and Public Health* 2018, 15, 227. doi:10.3390/ijerph15020227.
- Braun, S., Kessemeier, F., Balint, E., Schwarz, E., Hölzer, M., Bündel, H., Rothermund, E. (2019). **Psychische Erkrankungen im Arbeitskontext – eine Verortung im Versorgungssystem.** *PSYCH up2date*; 13: 1-13.
- Beil, J. (2019). **Wenn der Körper überdreht** – Ein Interview mit Prof. Dr. Harald Bündel. *Die Welt*. 02.01.2019
- Burgess, S., Junne, F., Rothermund, E., Zipfel, S., Bündel, H., Rieger, M. A., Michaelis, M. (2019) **Common mental disorders through the eyes of German employees: attributed relevance of work-related causes and prevention measures assessed by a standardised survey.** *International Archives of Occupational and Environmental Health* [Epub ahead of print]. doi: 10.1007/s00420-019-01414-7.
- Gebhardt, U. (2019). **Mobbing und wie es uns krank macht.** *spektrum.de*. 22.03.2019, Interview mit Dr. med. Eva Rothermund
- Grimm, K. (2018). **Führungskräfte im Mittelmanagement: Gefangen in der Sandwich-Falle.** *Stern*. 12.05.2018. Interview mit Prof. Dr. med. Harald Bündel

D2 Publikationen

Psychosomatische Störungen im Arbeitskontext

- Gündel, H., Born, M., Drews, A., Mulfinger, N., Junne, F., Müller, A., Angerer, P., Schweitzer, J. (2020) **Kaum Spielräume für Verbesserungen**. Deutsche Ärzteblatt, Ausgabe 47/2020
- Hochwald, F. (2020). **Psychisch krank am Arbeitsplatz**. SWR2-Beitrag. Interview mit Frau Dr. med. Eva Rothermund
- Jedele, M. (2018). **Diagnose: Akku leer**. UNTERNEHMEN[!] Das Wirtschaftsmagazin im Südwesten. Ausgabe 61. März 2018. S. 6-8. Interview mit Frau Dr. Rothermund und Prof. Dr. Gündel
- Jungmann, U. (2018). **Mittlere Führungskräfte – Eingespannt von allen Seiten**. FAZ. 11.05.2018. Interview mit Prof. Dr. med. Harald Gündel
- Junne, F., Michaelis, M., Rothermund, E., Stuber, F., Gündel, H., Zipfel, S., Rieger, M.A. (2018). **The Role of Work-Related Factors in the Development of Psychological Distress and Associated Mental Disorders: Differential Views of Human Resource Managers, Occupational Physicians, Primary Care Physicians and Psychotherapists in Germany**. Int. J. Environ. Res. Public Health 2018, 15(3), 559. doi:10.3390/ijerph15030559.
- Leichsenring, F., Abbass, A., Beutel, M., Gündel, H., Heuft, G., Hoffman, S-O., Kächele, H., Kruse, J., Rüger, U., Rudolf, G., Spitzer, C., Salzer, S., Luyten, P., Wampold, B., Steinert, C. (2019). **Vom Sinn des Verfahrenskonzepts und der Verfahrensvielfalt - und warum das Baukasten-System in der Psychotherapie nicht funktioniert**. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse 65.
- Lorenz, B. (2020). **Unsicher, überfordert, orientierungslos – Macht uns Arbeit psychisch krank?** Interview im Medjournal mit Frau PD Dr. med. Eva Rothermund.
- Michaelis, M., Balint, E. M., Junne, F., Zipfel, S., Gündel, H., Lange, R., Rieger, M. A., Rothermund, E. (2019) **Who Should Play a Key Role in Preventing Common Mental Disorders that Affect Employees in the Workplace? Results of a Survey with Occupational Health Physicians, Primary Care Physicians, Psychotherapists, and Human Resource Managers**. International Journal of Environmental Research and Public Health 16 (8). doi: 10.3390/ijerph16081383.
- Montano, D., Gündel, H. (2018). **Die ethische Bedeutung der Prävention. Psychotherapie und die Arbeitswelt**. In: Steger, F., Brunner, J. (Hrsg). Ethik in der psychotherapeutischen Praxis. Stuttgart: Kohlhammer.

D2 Publikationen

Psychosomatische Störungen im Arbeitskontext

- Mitschwang, K. (2020). **Krise in der Krise**. Südwest Presse Ulm. Interview mit Prof. Dr. med. Harald Gündel
- Rothermund, E., Kilian, R., Rottler, E. et al. (2017). **Improving Access to Mental Health Care by Delivering Psychotherapeutic Care in the Workplace: A Cross-Sectional Exploratory Trial**. PLOS ONE 12:e0169559. doi.org/10.1371/journal.pone.0169559.
- Rothermund, E., Michaelis, M., Jarczok, M. N., Balint, E. M., Lange, R., Zipfel, S., Gündel, H., Rieger, M., Junne, F. (2018). **Prevention of Common Mental Disorders in Employees. Perspectives on Collaboration from Three Health Care Professions**. Int. J. Environ. Res. and Public Health 2018, 15, 278. doi:10.3390/ijerph15020278. Herunterladen
- Rothermund, E., Von Wietersheim, J., Balint, E. M. (2018). **Selbst-Etikett Burnout? - Das diagnostische Spektrum dahinter**. PID- Psychotherapie im Dialog, 19: 34-37. doi: 10.1055/a-0556-2431.
- Staiger, T., Stiawa, M., Mueller-Stierlin, A.S., Kilian, R., Beschoner, P., Gündel, H., Becker, T., Frasch, K., Panzirsch, M., Schmauß, M., Krumm, S. (2020). **Men and Depression: Illness Theories and Coping – A Biographical Narrative Study**. doi: 10.1055/a-1043-8126
- Schwarz, E., Gündel, H., & Rothermund, E. (2019). **Früherkennung und Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen im Betrieb**. Nervenheilkunde, 38(07), 485-489
- Volz, T. (2019). **Wenn einfach alles zu viel wird**, Stuttgarter Zeitung. 19.01.2019

2 REFERENZEN & KOOPERATIONEN

Unsere Kunden



BOSCH

Invented for life

DIEHL

Aviation

BERTELSMANN

Stadt Ulm

wieland

wieland**dbkk**

ulm

Unsere Kooperationspartner



Sonnenberg Klinik
Fachklinik für
analytische Psychotherapie



SAMA

Sozial- und Arbeitsmedizinische
Akademie Baden-Württemberg e.V.
in Verbindung mit der Universität Ulm

VDBW

Verband Deutscher
Betriebs- und Werksärzte e.V.

Berufsverband
Deutscher Arbeitsmediziner

**universität
innsbruck**



AOK
Die Gesundheitskasse.

TEAM



Prof. Dr. med. Harald Gündel

Vorstand

Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm

Fon: +49 731 500 618 00
harald.guendel@uniklinik-ulm.de



PD Dr. med. Michael Hölzer

Vorstand

Medizinischer Geschäftsführer der Sonnenberg Klinik gGmbH
Fachklinik für Analytische Psychotherapie in Stuttgart

Fon: +49 711 678 177 7
hoelzer.michael@sonnenbergklinik.de



Sven Schneider, Dipl.-Dokumentar (FH)

Geschäftsleitung

Fon: +49 731 500 619 31
sven.schneider@uniklinik-ulm.de



Dr. med. Elisabeth Balint

Geschäftsleitung

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Psychophysiologische Evaluation / Betriebliche Gesundheitsinterventionen

Fon: +49 731 379 915 02
elisabeth.balint@uni-ulm.de

TEAM



Maximilian Baxendale
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Soziologe, M.A.

Fon: +49 731 3799 15 04
maximilian.baxendale@uni-ulm.de



Dr. Simone Braun
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Fon: +49 731 379 915 00
simone.braun@uni-ulm.de



Gisela Brill, M.A.
Öffentlichkeit

Fon: +49 731 379 915 00
gisela.brill@uni-ulm.de



Michael Gast
Projektmitarbeiter KMU-GO!
Psychologe, M.Sc.

Fon: +49 731 379 915 02
michael.gast@uni-ulm.de

TEAM



Maria Gralla
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Psychologin, M.Sc.

Fon: +49 731 3799 15 04
maria.gralla@uni-ulm.de



Kristin Herrmann
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Psychologische Psychotherapeutin, M.Sc.
Gesamtkoordinatorin friaa

Fon: +49 731 500 61815
kristin.herrmann@uni-ulm.de



Christian Hirning
Datamanagement, Medizinische Dokumentation & Informatik, B.Sc.

Fon: +49 731 379 915 00
christian.hirning@uni-ulm.de



Dr. phil. Janina Lehmann
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Projektkoordination KMU-GO!

Fon: +49 731 379 915 02
janina.lehmann@uni-ulm.de

TEAM



Cornelia Mayer, Dipl.-Übersetzerin

Internes & Öffentlichkeit

Fon: +49 731 379 915 00
cornelia.mayer@uni-ulm.de



Miriam Mehler

Psychologische Psychotherapeutin, M.Sc.
Projekt Emotionale Kompetenz

Fon: +49 731 3799 15 04
miriam.mehler@uni-ulm.de



Tim Pößnecker

Wissenschaftliche Mitarbeiter, Dipl.-Psychologe

Fon: +49 731 500 61877
tim.poessnecker@uniklinik-ulm.de



PD Dr. med. Eva Rothermund

OÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Schulungen und Weiterbildung / Betriebliche Gesundheitsinterventionen /
Methodenentwicklung

Fon: +49 731 3799 15 01
eva.rothermund@uni-ulm.de

3 ÜBER UNS

TEAM



Christine Schillings

Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Psychologin, M.Sc.

Fon: +49 731 500 61904
christine.schillings@uni-ulm.de



Elena Schwarz

Projektkoordination KMU-GO!

Fon: +49 731 379 915 02
elena.schwarz@uni-ulm.de

KONTAKT

Geschäftsleitung

Sven Schneider & Dr. Elisabeth Balint
Kornhausgasse 9
89073 Ulm
sven.schneider@uniklinik-ulm.de
elisabeth.balint@uni-ulm.de

Sekretariat

Cornelia Mayer
cornelia.mayer@uni-ulm.de

Öffnungszeiten/Sekretariat
Mo-Fr: 8-14 Uhr

Fon +49 731 3799 1500
Fax +49 731 3799 1509

Internet
www.lpcu.de



KSG-Projektleitung

Prof. Dr.-Ing. Reiner Bühner

Beiratsvorsitzender

Dr. Ernst Susanek

Beirat

Dietmar Hexel,
Dr. Falko Papenfuß,
Jürgen Schneider,
Prof. Dr. Tilman Steinert,
Susanne Schebel,
Dr. Sabine Schwenk

Hinweis:

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

In Kooperation und Unterstützung mit:



Foto: Ekaterin Gotsulya

**Prof. h.c. Senator h.c. Dipl.-Ing.
Karl Schlecht**

Initiator, Förderer und maßgeblich an den Ideen und Inhalten des LPCU Beteiligter sowie Vorstandsvorsitzender der



Karl Schlecht
Stiftung

In Zusammenarbeit mit:



Südwestfalen-Lippe