

Besuchen Sie hier die [Webversion](#).

07.10.2024

Newsletter

 Gesundheitsregion
KölnBonn
Gesundheitskompetenz im Rheinland

Gesundheitsregion KölnBonn e.V.

HRCB Projekt GmbH

gewi-Institut für Gesundheitswirtschaft e.V.



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder des Gesundheitsregion KölnBonn e.V.,

am 10. Oktober ist der Welttag der Seelischen Gesundheit, ein Anlass, um das Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schärfen. In der heutigen Arbeitswelt ist die mentale Gesundheit ein zentraler Aspekt unseres Wohlbefindens.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leidet jede:r vierte Beschäftigte irgendwann in seinem/ihrer Leben an einer psychischen Erkrankung. In Deutschland sind jedes Jahr 27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das entspricht rund 17,8 Millionen betroffenen Personen [1].

Die Zahl der psychischen Erkrankungen und die daraus resultierenden Fehltag stiegen seit 2010 um 56 Prozent. Der Fehlzeiten-Report 2023 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) ermittelte, dass psychische Erkrankungen bei den AOK-versicherten Beschäftigten 2022 mit 10,3 Prozent aller Krankheitsfälle die dritthäufigste Krankmeldungursache waren. Psychische Erkrankungen bringen zudem häufig lange Ausfallzeiten mit sich. Im Schnitt dauerten sie 29,6 Tage – das ist mehr als doppelt so lang wie die durchschnittliche Zahl der Krankheitstage bei anderen Erkrankungen, die bei 11,3 Tagen liegt [2].

Somit sind wir gefordert, auch am Arbeitsplatz unsere psychische Gesundheit zu fördern und zu schützen.

Mit diesem Sondernewsletter wollen wir Sie und Ihre Mitarbeitenden auf die Möglichkeit der aktiven (online)-Teilnahme an der Woche der Seelischen Gesundheit hinweisen.

Ich lade Sie ein, die Inhalte zu nutzen und aktiv an der Gestaltung einer gesunden Zukunft in der Arbeitswelt mitzuwirken.

Ihre

Dr. Margot Denfeld
Vorstandsvorsitzende Gesundheitsregion KölnBonn e.V.

[1]: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (2024), Zugriff am 30.09.2024

[2]: AOK (2024), Zugriff am 30.09.2024

Inhalt

- Für Sie und Ihr Team: Nutzen Sie die vielfältigen Online-Angebote der Woche der Seelischen Gesundheit!
- Engagement für gesunde Unternehmen in der Gesundheitsregion KölnBonn
- Termine und Mental Health-Weiterbildungsmöglichkeiten in unserem Netzwerk
- Ausblick: 8. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit im Oktober 2025

Für Sie und Ihr Team: Nutzen Sie die vielfältigen Online-Angebote der Woche der Seelischen Gesundheit!

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit organisiert jährlich die „Woche der Seelischen Gesundheit“ und bündelt dafür in einem Online-Kalender alle aus ganz Deutschland eingereichten Veranstaltungen. In diesem Jahr findet sie statt vom **10. bis 20. Oktober** unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“.

Auch in unserer Region finden Veranstaltungen zum Thema statt und darüber hinaus bieten zahlreiche Online-Veranstaltungen die Möglichkeit, standortunabhängig teilzunehmen - mit dabei ist auch unser Mitglied **VisionGesund Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement mbH**.

Unter diesem [Link](#) finden Sie Informationen zur Veranstaltungswoche 2024 sowie den Online-Kalender zum Stöbern.

Das Team der Geschäftsstelle wird die Aktionswoche nutzen, um neue Impulse für die Stärkung des mentalen Wohlbefindens zu setzen - auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Anlässlich des Welttages der Seelischen Gesundheit möchten wir Sie außerdem auf die Möglichkeit hinweisen, sich als **Ersthelfer:in für Mentale Gesundheit** ausbilden zu lassen: Als Äquivalent zu den bekannten Erste-Hilfe-Kursen, die auf den Umgang mit körperlichen Notfällen vorbereiten, lernen Sie in den Kursen zum/zur MHFA (Mental Health First Aid)-Ersthelfer:in, wie Sie im Bereich der seelischen Gesundheit Erste Hilfe leisten können. Die Kurse richten sich sowohl an Privatpersonen als auch an Unternehmen.

Weitere **Informationen** finden Sie unter diesem [Link](#).

Engagement für gesunde Unternehmen in der Gesundheitsregion KölnBonn

Die Mitgliedsunternehmen des Gesundheitsregion KölnBonn e.V. bilden ein branchen- und sektorenübergreifendes Netzwerk, in dem fachlicher Austausch und gegenseitige Unterstützung und Inspiration angeregt und gestärkt werden. So entstehen auch immer wieder Austauschformate und Arbeitsgruppen, in denen die Mitglieder an gemeinsamen Zielen und Themen arbeiten. Fest etabliert ist u.a. der Arbeitskreis **"Gesunde Unternehmen"**.

Arbeitskreis-Sprecher Christoph Mundt (**Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH & BSA-Akademie**) engagiert sich gemeinsam mit seinem Stellvertreter Axel Wertz (**TSV Bayer Dormagen Gesundheits GmbH**) und den teilnehmenden Unternehmen (Dienstleister, Bildungseinrichtungen sowie Städte, Kreise und Kammern) ehrenamtlich, um die Themen "Betriebliches Gesundheitsmanagement" und "Gesunde Unternehmen" in der Region zu kräftigen.

Als Sprecher des Arbeitskreises „Gesunde Unternehmen“ innerhalb des Gesundheitsregion Köln Bonn e.V. liegt mir die psychische Gesundheit von Mitarbeiter:innen ganz besonders am Herzen. An dieser Stelle möchte ich im Namen des Arbeitskreises alle Mitgliedsunternehmen einladen, aktiv an unserer Arbeitsgruppe teilzunehmen. Neben der Vernetzung untereinander lernen Sie spannende und innovative Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen kennen. Und das über alle Präventionszeitpunkte hinweg. Sei es, um gesund zu bleiben oder auch, um die teilweise sehr lange Wartezeit auf einen Therapieplatz durch Unterstützungsangebote zu überbrücken. Es lohnt sich, das Thema mentale Gesundheit aktiv anzugehen.

Herzliche Grüße

Termine und Mental Health-Weiterbildungsmöglichkeiten in unserem Netzwerk

Nachfolgend möchten wir Sie auf aktuelle Termine sowie Weiterbildungsmöglichkeiten unserer Mitgliedsunternehmen **AOK Rheinland/Hamburg**, **BSA-Akademie** und **IST-Studieninstitut** aufmerksam machen, die speziell auf den Umgang mit psychischen Belastungen und Stress ausgerichtet sind.

Kino-Aktion, Seminar und Workshop



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

Die AOK Bonn – Rhein-Sieg-Kreis – Euskirchen wirkt am 10.10.2024 mit bei der Kino-Aktion „**Expedition Depression**“ im Cineplex in Siegburg für Schulklassen ab Jahrgangsstufe 10.

Ebenfalls am 10.10.2024 findet in der Zeit von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr im AOK Haus Bonn das **Seminar „Gesunde Gespräche – Kommunikation rund um Arbeitsunfähigkeit und Gesundheit“** statt. Wenn Beschäftigte nach einer Abwesenheit an den Arbeitsplatz zurückkehren, sollten sie im Sinne der Fürsorgepflicht von ihren direkten Führungskräften begrüßt werden, damit die Wiederaufnahme der Arbeit leichter und positiv erlebt werden kann. Bei krankheitsbedingter Abwesenheit sollte zudem gemeinsam überlegt werden, ob es Möglichkeiten gibt, unnötige Belastungen zu reduzieren und somit Arbeitsbedingungen und -verhalten gesundheitsgerecht zu gestalten. In diesem Seminar werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Gespräche vor, während und nach Abwesenheit in Ihrer Unternehmenskultur verankern und diese Gespräche wertschätzend gestalten können.

Am 21.10.2024 findet in der Zeit von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr ebenfalls im AOK Haus Bonn ein **Anti-Stress-Workshop mit Angela Homfelt** statt. Erkennen Sie Ihr persönliches Stressmuster: Definition von persönlichen Stressreizen, Stressreaktionen, Bewertungsmustern und Glaubenssätzen. Lernen Sie, wie Sie gelassener in Stresssituationen bleiben können und unangenehme Situationen weniger "nah" an sich heranlassen, wie Sie in schwierigen Gesprächen Ruhe bewahren und den Fokus auf die positiven Dinge des Alltags richten können.

Eine **Anmeldung** zu diesen und weiteren Seminaren kann erfolgen über www.aok.de/pk/rh/veranstaltungen.



Multiplikatorenkonzept im Bereich der psychosozialen Gesundheit



Arbeitgeber stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen. Eine besondere Stellung nimmt mittlerweile der Umgang mit psychischen Erkrankungen ein. Hier gilt es, bestehende Strukturen gesundheitsförderlich zu gestalten und gezielte Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheitskompetenzen anzubieten. Insbesondere diese Aufgaben



im Bereich der psychosozialen Gesundheit lassen sich über ein Multiplikatorenkonzept besonders gut umsetzen.



In unserer **Weiterbildung zum/r Gesundheitsexperten/-in im Betrieb „Psychosoziale Gesundheit“** lernen Sie, psychosoziale Belastungen in einem Unternehmen zu analysieren und darauf aufbauend Strategien zur Förderung der psychosozialen Gesundheit zu entwickeln und in der Praxis anzuwenden.

Weitere Informationen zur Weiterbildung finden Sie unter diesem [Link](#).

Mentale Gesundheit stärken – Stress- und Mentalcoach werden



Psychische Beanspruchung und Stress sind häufige Begleiter im Berufs- und Privatleben und können ohne Bewältigungsstrategien zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Daher ist es wichtig, frühzeitig zu handeln und sich mit den richtigen Techniken auseinanderzusetzen.

Mit der **berufsbegleitenden Weiterbildung zum:zur Stress- und Mentalcoach:in** am IST-Studieninstitut lernen Sie, wie man die Stressbewältigung und mentale Stärke unterstützt – für sich selbst und Kolleg:innen.

Anlässlich der Woche der Seelischen Gesundheit (10.-20.10.2024) erhalten Mitgliedsbetriebe der Gesundheitsregion und ihre Mitarbeiter:innen einen Zugang zu einem exklusiven **Podcast**, um in das Thema hineinzuschnuppern und wertvolle Einblicke zu gewinnen. Zusätzlich gibt es 10 % Rabatt auf die berufsbegleitende IST-Weiterbildung bei Anmeldung bis 31.10.2024 für die nächsten Starttermine: Oktober 2024 und Januar 2025.

Jetzt anmelden mit Code SMC10: <https://anmeldung.ist.de/aktion/studiengang/smc22>

Kontakt:

IST-Studieninstitut

Fachbereich Gesundheit & Wellness

Erkrather-Straße 220a-c

40233 Düsseldorf

gesundheit@ist.de

0211 86668 646

Ausblick: 8. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit im Oktober 2025



Alle zwei Jahre im Oktober findet die KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit (WSG) statt, organisiert von der [Stiftung Aktion gemeindenahe Psychiatrie Köln](#). Der [Gesundheitsregion KölnBonn e.V.](#) und sein Mitglied [Klinik Alteburger Straße gGmbH](#) sind als Mit-Initiatoren auch für die nächste Auflage in die Organisation eingebunden.

Die 8. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit findet statt vom **07. bis 17. Oktober 2025**. Derzeit wird die [Website](#) der Initiative neu gestaltet. Dort können ab dem Frühjahr 2025 wieder Veranstaltungen im Raum Köln/Bonn zum Thema Seelische Gesundheit eingereicht werden.

Eine schöne Ergänzung: Erstmals werden im kommenden Jahr über das Projekt **Young Minds - Strong Souls** des jungen Stadt Köln e.V. Veranstaltungen speziell für junge Erwachsene im Rahmen der WSG akquiriert und angeboten werden.

Bei Fragen zur Initiative wenden Sie sich gerne an:
Nathalie Waidele (Stiftung Aktion gemeindenaher Psychiatrie Köln)
waidele@agp-koeln.de | 015209093519

Ihr Team der Geschäftsstelle

**Gesundheitsregion KölnBonn e.V. -
HRCB Projekt GmbH**
Karolingerring 31
50678 Köln

Telefon: 0221 / 126 06 43-0
Fax: 0221 / 126 06 43-33
info@health-region.de

www.health-region.de

gewi-Institut für Gesundheitswirtschaft e.V.
Karolingerring 31
50678 Köln

Telefon: 0221 / 126 06 43-0
Fax: 0221 / 126 06 43-33
info@gewi-institut.de

www.gewi-institut.de

[Newsletter abbestellen](#)