

Online Stress bewältigen – mit zertifizierten Programmen und einer Förderung durch alle gesetzlichen Krankenkassen

-> Von der Zentrale Prüfstelle Prävention re-zertifiziertes Online-Programm setzt Fokus auf Prävention

-> Krisentherapeut Dr. Christian Lüdke: „Stress frühzeitig vorzubeugen ist entscheidender Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements“

-> Gesetzliche Krankenkassen und Betriebskrankenkassen beteiligen sich an Kurskosten

Essen (31.08.2020). Unsicherheit im Job, Sorge um die Gesundheit, Streit in der Familie – die Corona-Krise löst bei vielen Menschen Stress aus. Diese Belastungen können mittel- und langfristig zu psychischen oder physischen Erkrankungen und im schlimmsten Fall zur Erschöpfungsdepression führen. Online-Hilfe ist insbesondere in Zeiten von ‚Social Distancing‘ und teils monatelangen Wartezeiten bis zu einem persönlichen Termin das Mittel der Wahl. Das webbasierte Stressbewältigungsprogramm TERA-Pi wurde jetzt erneut durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Die TERAPON Consulting GmbH, ein Unternehmen der KÖTTER Unternehmensgruppe, bietet mit ihren Online-Trainings eine zeitgemäße Lösung, um sich mit dem Thema Stress bewusst auseinanderzusetzen und weitreichenden gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. Mit der Re-Zertifizierung der unterschiedlichen Online-Kurse des Stressbewältigungsprogramms TERA-Pi sind diese als Präventionsmaßnahme von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen sowie Betriebskrankenkassen anerkannt, sodass sich Versicherte die Kosten anteilig erstatten lassen können.

„Die Wirksamkeit von internetbasierter Beratung ist wissenschaftlich belegt. Eine entsprechende Wirksamkeitsanalyse war zudem Bestandteil der jetzigen Re-Zertifizierung unserer Programme“, erklärt Dr. Christian Lüdke, Psychotherapeut und Geschäftsführer der TERAPON Consulting GmbH. „Weitere Vorteile liegen auf der Hand und fallen vor allem in der aktuellen Zeit ins Gewicht: die zeitliche und örtliche Flexibilität.“ So wird die oftmals langwierige Terminfindung nicht zu einem zusätzlichen Stressfaktor und persönliche Kontakte werden reduziert.

TERA-Pi für Unternehmen

Stressprävention ist ein entscheidender Teil des Betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Mit dem Online-Stärkungsprogramm können Beschäftigte von Unternehmen aller Größenordnungen auf einfache und wirksame Weise lernen, eigene Belastungen am Arbeitsplatz

und auch im privaten Bereich abzubauen. Sie werden in der Entwicklung einer reflektierten und gesunden Arbeitsweise unterstützt, die sich nicht nur positiv auf die eigene Gesundheit auswirkt, sondern letztlich den Erfolg des Unternehmens stärkt. Die Förderung der Konfliktfähigkeit und die Verbesserung der eigenen sozialen Kompetenzen fördert die Zusammenarbeit. Dr. Christian Lüdke: „Gerade in der aktuellen Zeit, in der Beschäftigte in getrennten Teams und zum Teil von zu Hause arbeiten, dabei ihre Sorgen und Unsicherheiten nicht im Kollegen- oder Freundeskreis teilen können, ist es wichtig, dass der Arbeitgeber zum einen alternative Kommunikationswege aufzeigt, zum anderen das Thema Gesundheitsschutz nicht aus den Augen lässt. Hierzu leisten wir mit unserem Online-Angebot einen wichtigen Beitrag.“

Online Stress bewältigen – so funktioniert's

Über einen Zeitraum von zwölf Wochen werden den Kursteilnehmern Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, mit denen sie ihre Belastungen gezielt verändern und schwierigen Situationen im Alltag leichter begegnen können. Dr. Christian Lüdke: „Jede Woche werden neue Trainingsmodule freigeschaltet und während der gesamten Zeit steht unser Beraterteam zur Seite, in dem ausschließlich erfahrene Psychologen und Psychotherapeuten arbeiten. Nur so können wir eine hohe Qualität der Beratungskontakte sicherstellen.“ Nach Ablauf des Zwölf-Wochen-Programms ist der Zugriff auf die Inhalte, Audio- und Videodateien noch weitere Monate möglich.

Am 16. September um 14:00 Uhr informiert Dr. Christian Lüdke in einem ca. 30-45-minütigen Online-Vortrag über das webbasierte Stressbewältigungsprogramm. Die unverbindliche Anmeldung sowohl von Verantwortlichen für Arbeits- und Gesundheitsschutz in Unternehmen als auch interessierten Privatpersonen nehmen wir jederzeit gerne per E-Mail an info@koetter.de entgegen. Die Teilnahme erfolgt via MS Teams. Weitere Informationen im Web: terapi.de

Mit unserem Newsletter bleiben Sie auf dem Laufenden: www.koetter.de/newsletter

Die TERAPON Consulting GmbH

Die TERAPON Consulting GmbH hat sich auf effizientes Gesundheitsmanagement spezialisiert. Darunter versteht das seit zwölf Jahren bestehende Unternehmen die schnelle, bundesweite und nachhaltige Hilfe für traumatisierte oder anderweitig psychisch belastete Personen. Das Leistungsspektrum reicht von Präventionsmaßnahmen über Akutintervention bis zur Rehabilitation. Die Kompetenzen des Teams um Dr. Christian Lüdke bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse waren unter anderem nach den Terroranschlägen von Paris im November 2015 und Berlin im Dezember 2016 gefragt. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter terapon.de.

Die KÖTTER Unternehmensgruppe

Die KÖTTER Unternehmensgruppe ist eine moderne und innovative Firmengruppe mit Stammsitz in Essen, die seit ihrer Gründung im Jahr 1934 in Familienbesitz ist. Als professioneller Facility-Services-

Anbieter steht die KÖTTER Unternehmensgruppe für maßgeschneiderte Systemlösungen aus einer Hand, bestehend aus Sicherheitsdienstleistungen, Sicherheitstechnik, Reinigungs- und Personaldienstleistungen. Die KÖTTER Unternehmensgruppe erwirtschaftet mit ihren rd. 18.800 Mitarbeitern an den mehr als 50 Standorten in Deutschland einen Umsatz von 565 Mio. € (Zahlen für 2019). Weitere Informationen finden Sie unter koetter.de.

Kontakt:

KÖTTER GmbH & Co. KG Verwaltungsdienstleistungen

Anna Garn, Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel.: (0201) 2788-227,
anna.garn@koetter.de