

Leitlinien

Ein nachhaltiges Gesundheitscoaching zielt als Unternehmensstrategie darauf ab, die Gesundheit der Lebens- und Arbeitswelt sowie die Gesundheitsreserven und die Leistungsbefähigung zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern. Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeitende sind in sozialer und ökonomischer Hinsicht elementare Voraussetzung für den Unternehmenserfolg.

Unser Handlungsrahmen ist das Leitbild des Personalamtes, dem wir uns als zum Personalamt gehörender Bereich verpflichtet fühlen und das wir durch bereichsspezifische Leitlinien ergänzen.

Der AMD engagiert sich in seiner Tätigkeit für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen und die Erhaltung und Förderung der Gesundheit im Beruf aller Beschäftigten. Gefährdungen sollen abgebaut oder minimiert werden, gesundheitsfördernde Elemente am Arbeitsplatz gestärkt werden.

Was ist Gesundheitscoaching?

Coaching bedeutet Beratung und Begleitung bezogen auf Gesundheitsfragen.

Wir beschäftigen uns mit den zentralen Themen **Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress**.

- ▶ Ein Coach weiß, dass jede Klientin/ jeder Klient die Lösung in sich trägt und hilft dabei, diese zu finden und umzusetzen.
- ▶ Ein Coach erarbeitet mit Ihnen die für Sie beste individuelle Methode. Ihre Neigung und Begabung stehen dabei im Mittelpunkt.
- ▶ Ein Coach erarbeitet mit Ihnen gangbare Wege aktuell und für die Zukunft.

Die grundsätzlichen Fragen des Coachings sind:

- ▶ Wie bleiben Menschen - trotz vieler möglicher gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund?
- ▶ Wie schaffen sie es, sich von Erkrankungen wieder zu erholen?

Die Beschäftigten/ Klienten werden befähigt, individuelle Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen zu erkennen, aufzubauen und damit ihre Gesundheit aktiv zu stärken und die Herausforderungen in ihrer Lebens- und Arbeitswelt gesundheitsbewusst zu bewältigen.

Unser **Konzept** beinhaltet folgende Kernaspekte:

- ▶ Gemeinsam mit Ihnen betrachten wir die individuelle, aktuelle Situation.
- ▶ Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir mögliche Bewältigungsstrategien, sowie denkbare Wege der Veränderungen.
- ▶ Gemeinsam mit Ihnen wollen wir erreichen, dass Sie den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind.

Wer kann sich coachen lassen?

Die Grundvoraussetzung des Coachings ist eine Vereinbarung zwischen einer Behörde/ einem Amt und uns darüber, dass wir in diesem Bereich tätig werden. Die Beschäftigten dieser Behörden können im Anschluss direkten Kontakt zu uns aufnehmen.

Wir sind qualifizierte Ansprechpartner für Klientinnen/ Klienten, die eigenverantwortlich an ihrem Gesundheitsverhalten langfristig etwas verändern möchte.

Wenn Sie beispielsweise

- ▶ mehr Bewegung anstreben
- ▶ Ihre Ernährung ändern möchten
- ▶ Unterstützung im Umgang mit Stress wünschen
- ▶ oder andere Fragen zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer Gesundheit haben

dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Wer sind wir?

Wir sind ein Team von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Kompetenzen aus pädagogischen, gesundheitlichen und sportlichen Fachbereichen.

Wir sehen Gesundheitscoaching als einen aktiven und individuellen Prozess an. Unser Team ist unterwegs mit Spass an der Gesundheitsberatung und Begleitung, um mit Ihnen das Beste zu erreichen.

Unsere Prinzipien für ein erfolgreiches Gesundheitscoaching:

Ganzheitlichkeit

bedeutet für uns, die Klientin/ den Klienten innerhalb ihrer/ seiner Lebens- und Arbeitswelt in seiner ganzen Persönlichkeit wahrzunehmen und in der Entfaltung seiner gesundheitlichen Möglichkeiten zu unterstützen.

Im Mittelpunkt stehen hierbei:

- ▶ die langfristige Veränderung des Gesundheitsverhaltens
- ▶ die Förderung von Gesundheitsreserven und Lebensqualitäten
- ▶ die Verringerung belastenden, gesundheitsriskanten Verhaltens

Klientinnen-/ Klientenorientierung

- Unsere Leistungen bieten wir vor Ort an und sind für die Klientin/ den Klienten leicht erreichbar.
- Bei der Beratung, Begleitung und Unterstützung stehen die Bedürfnisse der Beschäftigten im Vordergrund.
- Anregungen betrachten wir als Chance, uns zu verbessern.
- Durch die Zusammenarbeit mit unseren Kolleginnen und Kollegen des Arbeitsmedizinischen Dienstes, weiteren Einrichtungen der FHH und externen Organisationen erweitern und verbessern wir unsere Leistungen.

Nachhaltigkeit

- Durch die Begleitung erreichen wir unsere Klientinnen und Klienten nachhaltig.
- Wir wollen, dass Sie gesund und leistungsfähig bleiben und die erarbeiteten Bewältigungsstrategien langfristig nutzen können.

Zusammenarbeit

- Die Gestaltung und Durchführung des Coachingprozesses erfolgt mit der Klientin/ dem Klienten auf partnerschaftlicher Basis.
- Unser Selbstverständnis ist geprägt durch Wertschätzung, Toleranz und Unvoreingenommenheit und beinhaltet ein Coaching in einer vertrauensvollen Atmosphäre.
- Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann rufen Sie uns an und verabreden Sie einen Termin mit uns!
Sie erreichen unsere Assistentin Frau Bredow Montag bis Donnerstag in der Zeit von 9.00 Uhr-12.00 Uhr und 13.00 Uhr-15.00 Uhr.
Telefon: 040/ 42831-2122
Fax: 040/ 427931267
Claudia.Bredow@personalamt.hamburg.de

Unser Team:

Projektleiterin **Brigitte Röpke**, Lehrerin für Gesundheitsberufe mit langjähriger Tätigkeit in der Führungsebene, im Controlling, sowie in der Implementierung von innovativen Projekten.

Assistenz **Claudia Bredow**.

Gesundheitscoaches

Doris Hehemann, Systemische Beraterin, Lehrerin für Gesundheitsberufe, Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Auseinandersetzung in der beruflichen Tätigkeit mit verschiedenen Themen der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung, der Vermittlung dieser Themen und Unterstützung der Umsetzung in der Beratungstätigkeit.

Cornelia Mertineit, stellvertretende Projektleitung, Lehrerin für Gesundheitsberufe mit langjähriger Tätigkeit in gesundheitswissenschaftlichen Fachbereichen mit den Schwerpunkten Ernährung, Entspannung, Prävention und Gesundheitsförderung.

Volker Köhnke, Diplom-Sozialpädagoge mit langjähriger Berufstätigkeit im Bereich der klinischen Sozialarbeit, Case-Management im Gesundheitswesen, in der Medizinischen Rehabilitation und beruflichen Wiedereingliederung.

Richard Tecklenburg, Lehrer für Gesundheitsberufe mit langjähriger Tätigkeit im gesundheitswissenschaftlichen Fachbereich mit den Schwerpunkten Ernährung, Anatomie und Physiologie.

Ute Vogel, Lehrerin für Ergotherapie, Ergotherapeutin mit langjähriger Tätigkeit im gesundheitswissenschaftlichen Fachbereich mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung, Prävention, Arbeitsplatzanalysen und -anpassungen, Klienten- und Angehörigenberatung.

Britta Winkel, Magister Erziehungswissenschaft, Lehrerin für Gesundheitsberufe mit langjähriger Tätigkeit in gesundheits- u. sozialwissenschaftlichen Fachbereichen mit den Schwerpunkten Pädagogik, Psychologie, Soziologie, Gesundheitsförderung, Prävention und Sozialmedizin.

Andreas Zepik, Lehrer für Gesundheitsberufe mit langjähriger Tätigkeit im gesundheitswissenschaftlichen Fachbereich mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung, Prävention, Ernährung und Entspannungstechniken.

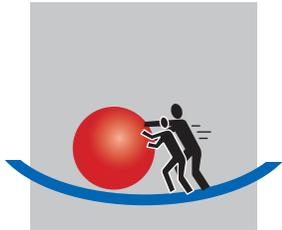
Foto auf der Titelseite von links nach rechts:
R. Tecklenburg, S. Fischer, A. Zepik, C. Mertineit, U. Vogel, D. Hehemann, B. Winkel, B. Röpke

Stand: November 2008



Senat der Freien und Hansestadt Hamburg
Personalamt

Gemeinsam mehr bewegen



Gesundheitscoaching

Projekt Gesundheitscoaching

