



BERATUNGSZENTRUM FÜR GESUNDHEIT UND ZUSAMMENARBEIT

BGZ

Beratungszentrum für Gesundheit und Zusammenarbeit

- **Konfliktprävention und Konfliktberatung**
- **Psycho-soziale Beratung, Suchtprävention**
- **Gefährdungsbeurteilung psychische Belastungen**
- **Gesundheitsmanagement**
 - Betriebliche Gesundheitsförderung
 - Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

gesund zusammen arbeiten

Unsere Angebote

- **Beratung für alle Beschäftigten**, insbesondere in der Rolle als Vorgesetzte, der UHH
 - Einzel- und/oder Gruppenberatungen
- **Bedarfsgerechte Angebote zur Prävention**
 - Vorträge → z.B. Achtsamkeit – eine Ressource
 - Workshops → z.B. Stress – Entstehung und Bewältigung
 - Seminare → z.B. Umgang mit Konflikten in Teams
- **BEM-Koordination** und Beratung
- Koordination vom **Maßnahmen & Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements & Gesundheitsförderung**

SEITE 2

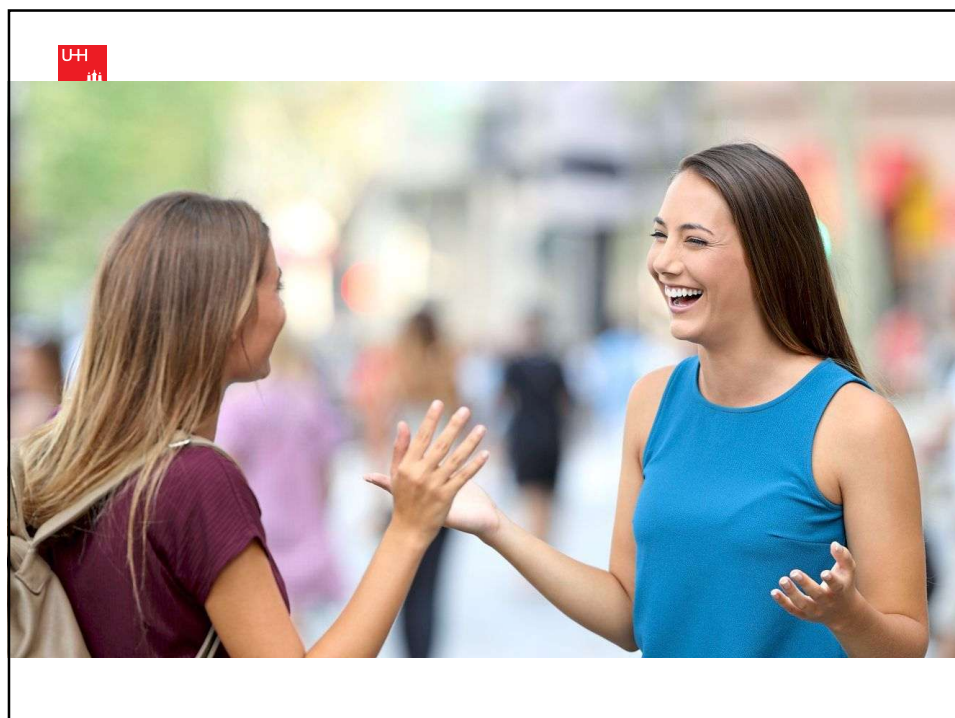
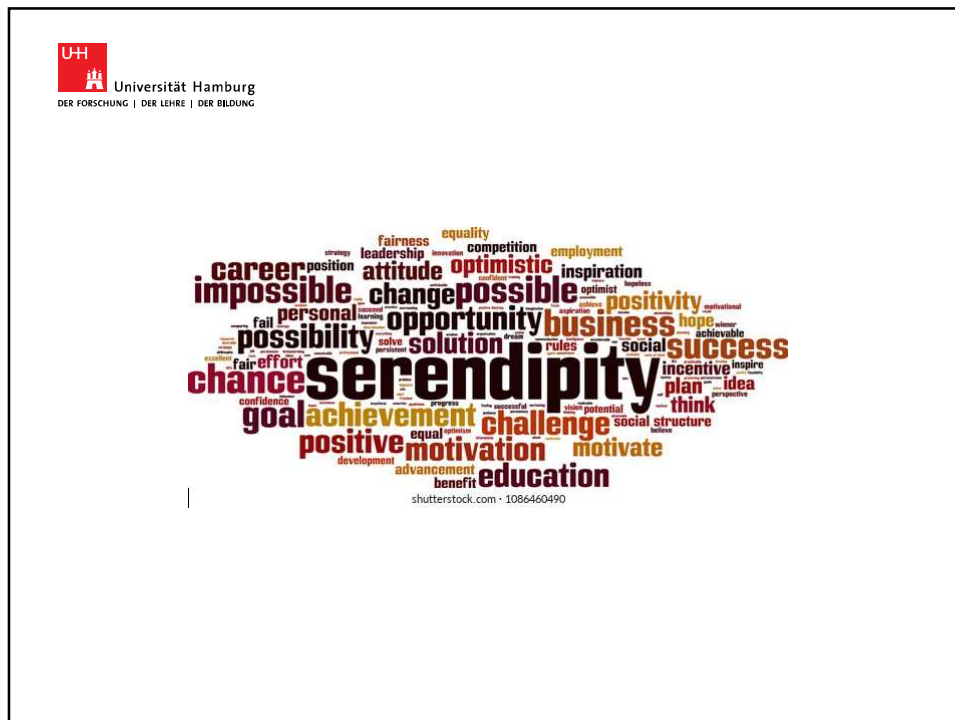
Unsere Beratung

vertraulich – unterstützend – ergebnisoffen – nicht wertend

- Alle Informationen & Gesprächsinhalte werden **vertraulich** behandelt
- Grundsatz der Beratung: wir agieren **unterstützend, ergebnisoffen und nicht wertend**
- Wir haben Schnittstellen mit diverse Beratungseinrichtungen und können im Bedarfsfall verweisen

**Wir sind Ansprechpartner:innen für
berufliche und/oder private Belastungen und deren Auswirkungen**

SEITE 3



Soziale Gesundheit wird von der Barmer Krankenversicherung so beschrieben:

Die **soziale Gesundheit** als bisher wenig erforschte Aspekt der Gesundheit beschreibt die Fähigkeit, mit anderen zu interagieren, sinnvolle Beziehungen zu bilden, aber auch, sich verschiedenen sozialen Situationen anpassen zu können.

Das Arbeiten aus dem Home-Office hat **Schattenseiten, die wir nicht unterschätzen sollten**. Auf der einen Seite ist da zwar eine gewisse Freiheit und Flexibilität, auf der anderen Seite wächst da aber möglicherweise Einsamkeit und soziale Isolation. Das direkte Gespräch wird öfter ersetzt durch den virtuellen Austausch. Die Beschäftigten müssen ihr Grenzmanagement wuppen – die Trennung von Privatem und Beruflichem – um nicht emotional erschöpft zu werden mit der Zeit.

gemeinsam die Balance zwischen Homeoffice und Präsenz gestalten

Das gilt für alle Beteiligten im Betrieb - besonders allerdings die Führungskräfte.

Sie schaffen einen Rahmen und ein Agreement und laden ein, sich vor Ort austauschen und gemeinsame Erlebnisse zu machen auch außerhalb der Arbeitszeit.

mehr Aufwand den Kontakt im Team zu schaffen, der vor der Pandemie in Präsenz nebenbei in der Teeküche und zwischen Tür und Angel gegeben und lebendig war.

- viel Zeit mit der Erwerbsarbeit
- die Kontakte und der Austausch sind wichtig
- durch Homeoffice mehr Zeit für Familie und Freund:innen
- Das ist unbestritten klasse. Auch dass Wegezeiten und -kosten reduziert werden ist ein großer Gewinn durch mehr Homeoffice.
- Aber innerhalb der Arbeitszeit ist der Austausch mit Kollge:innen zwischen Tür und Angel,
 - in der Teeküche und zufällig im Flur oft angenehm.
 - Man muss ihn nicht planen,
 - sich nicht dafür entscheiden wie im Homeoffice,
 - es passiert einfach nebenbei und ungeplant. (oder auch serendipity <https://de.wikipedia.org/wiki/Serendipity> genannt.

"Der soziale Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, das Eingebundensein in ein Team, deckt ein Grundbedürfnis der Menschen nach Kontakt und Zugehörigkeit." heißt es da. Mehr zur Bedeutung von Kolleg:innen siehe Fussnote. Hierzu :

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11553-022-00935-3>

SEITE 10

Die Studie beschreibt einerseits Details andererseits bringt sie knapp und kurz auf den Punkt:

**Homeoffice macht nicht einsamer. Arbeit Beugt Einsamkeit vor.
Menschen vermissen den persönlichen Austausch. Unternehmen/
Organisationen können den Zusammenhalt stärken.**

SEITE 11



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Kultur der Kommunikation

Sprechen und Zuhören

Sprechende Person:

- Ich-Aussagen: Ich spreche von mir und meinen Erfahrungen und Empfindungen
- Keine Bewertungen dessen, was andere gesagt haben

Zuhörende:

Keine Rückfragen oder Unterbrechungen

Selbstbeobachtung, ich beobachte, wie ich innerlich reagiere

SEITE 12



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Vier Personen tauschen sich vier Minuten pro Person pro Frage aus

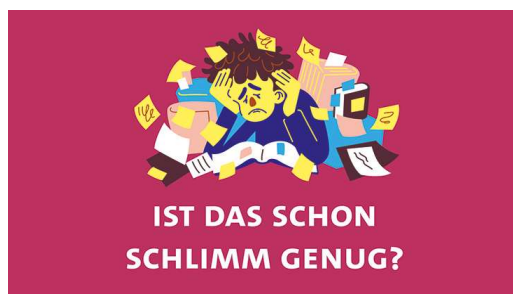
Fragen:

Wann

- Was brauche ich um gut arbeiten zu können und gesund zu bleiben?
- Was sind für mich gute Begegnungen, die meinem Wohlbefinden gut tun ?
- Wie sieht eine gute Balance zwischen Präsenz und Homeoffice aus ?
- Was braucht ein Team für gute Zusammenarbeit ?
- Woran mache ich gute Zusammenarbeit fest ?

SEITE 13

Wann sollte ich mich an das BGZ wenden?



SEITE 14

Gern stellen wir unsere Unterstützungsangebote auch Ihrem Team vor!

Kontakt BGZ

Über das KUS oder

[Beratungszentrum für Gesundheit und Zusammenarbeit : KUS-Portal :
Universität Hamburg](#)

E-Mail:

beratungszentrumgesundheit.uhh@uni-hamburg.de

SEITE 15

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
