

# Psychosoziale Beratung für Arbeitnehmer\*innen

Präsentation 08.11.2023



## Was wir heute vermitteln wollen...



### Switching-Off: Digitalen Burnout vermeiden

Was ist ein digitaler Burnout?

Welche Formen gibt es und wie tritt es auf?

Welche Folgen können daraus entstehen?



### Erkennen und erste Schritte

Wie verhalte ich mich, wenn ich betroffen bin?

Wie verhalte ich mich, wenn andere betroffen sind?



### EAP von OTHEB

Was ist das EAP von OTHEB?

Wie kann OTHEB helfen?

# Digitaler Burnout: Was ist das?

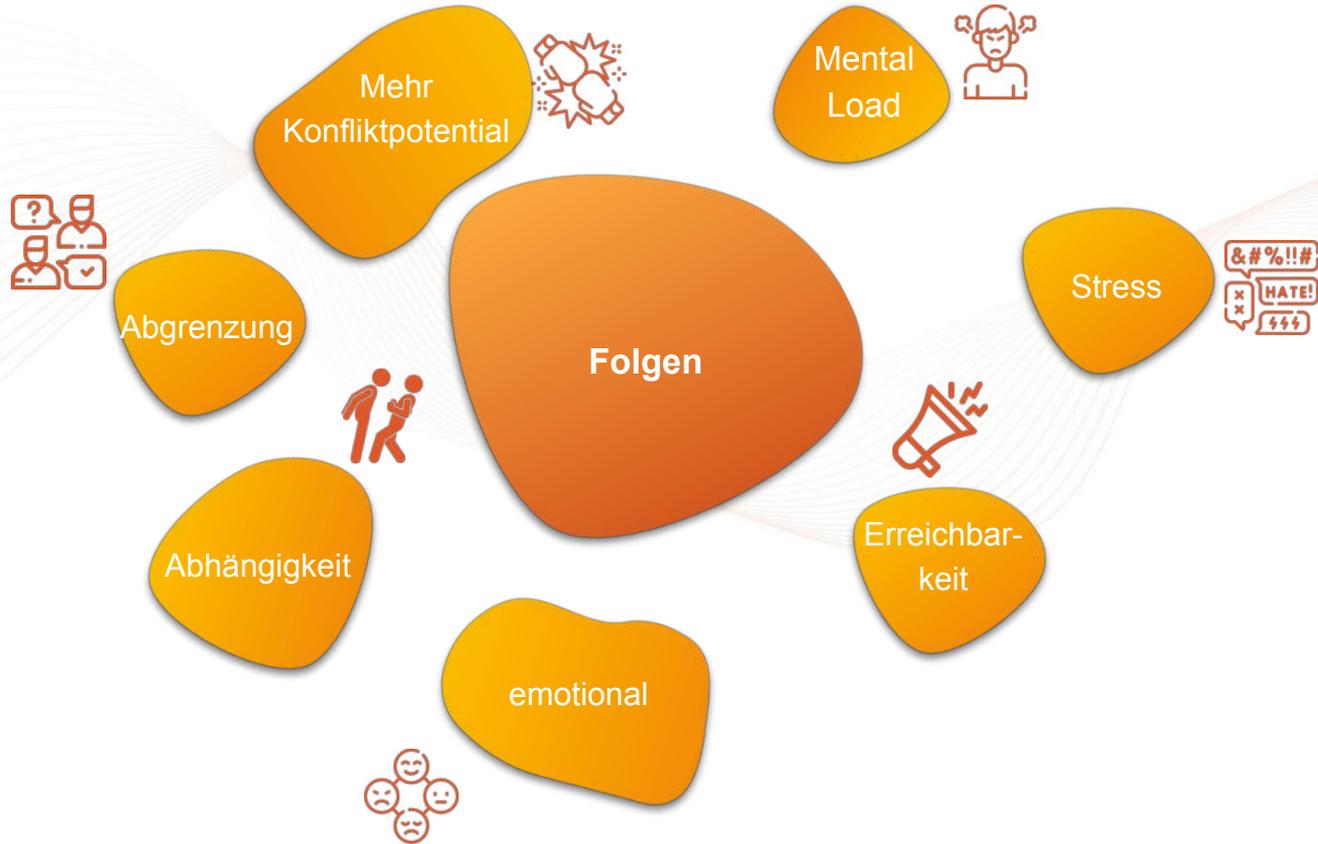


## ○ Überprüfen Sie Ihre digitalen Gewohnheiten bewusst

- + Wie oft schalten Sie ab und alle Geräte aus?
- + Was macht der Gedanke mit Ihnen ohne mobile Geräte unterwegs zu sein?
- + Kennen Sie Ihre Bildschirmzeit?
- + Wann legen Sie Ihr Handy abends weg und nehmen es morgens wieder in die Hand?
- + Was hält Sie davon ab nicht erreichbar zu sein?
- + Beeinflussen Ihre digitalen Gewohnheiten die Qualität Ihrer Freizeit?
- + Welche Automatismen können Sie sich im Umgang mit digitalen Services und Geräten noch bewusster machen?



## Folgen für die Psyche in einer permanent vernetzten Welt



## Ausschalten und abschalten in einer permanent vernetzten Welt



Gegenseitig unterstützen



Meinungen respektieren  
und hören



Diversität anerkennen



Wertschätzung

gemeinsam Spaß bei der  
Arbeit haben



Empathie gegenüber  
Anderen



Gleiche/gerechte  
Behandlung



Konstruktive  
Problemlösung



## ○ Praktische Tipps zur Umsetzung

- + Machen Sie einen einwöchigen Entzug von sozialen Medien.
- + Genießen Sie Stift und Papier - werden Sie kreativ.
- + Schaffen Sie Rückzugsorte, ohne Geräte und Erreichbarkeit.
- + Geben Sie sich selbst die Erlaubnis abzuschalten und sich mit sich selbst zu verbinden.
- + Planen Sie Ihre Zeit bewusst ein - ohne Ablenkung, mit voller Aufmerksamkeit.
- + Entschleunigen Sie Ihren Alltag, um im Gleichgewicht zwischen digitaler und realer Welt zu bleiben.



## ○ In sich selbst investieren und die eigene Energie verwalten

Verbinden

Reden & zuhören,  
da sein,  
die Verbindung  
spüren.

Aktiv bleiben

Tun Sie was Sie  
können, genießen  
Sie was Sie tun,  
bewegen Sie Ihre  
Stimmung.

Wahrnehmen

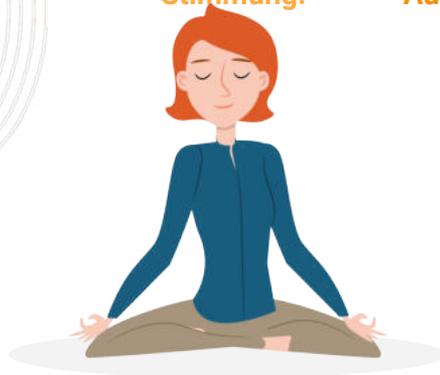
Geben Sie den  
Dingen, die Ihnen  
Freude bereiten,  
neue  
Aufmerksamkeit.

Neues lernen

Überraschen Sie  
sich selbst, indem  
Sie immer wieder  
Neues  
ausprobieren.

Geben

Ihre Zeit.  
Ihre Worte.  
Ihr Know-how.  
Ihre Präsenz.



*„Eine leere Laterne gibt kein Licht.  
Selbstfürsorge ist der Brennstoff,  
der dein Licht hell leuchten lässt.“*

Unbekannter Autor

# EAP von OTHEB



## Wir bringen Themen und Kompetenzen schnell zusammen

Counseling

Berufliche Themen

Private Themen

Life Services

Allgemeiner  
Informationsservice

Expert\*innendienste

Gesundheitslotse

Familienservice

Coaching

Management

Gesundheit

✘ ✨  
○ Durch Beratung entlasten, motivieren und stärken.

Hilfe zur Selbsthilfe

Jemanden von außen  
mitdenken lassen



Vertraulich & Anonym

Lösungs- &  
kurzzeitorientiert

+

Unvoreingenommen,  
unparteiisch und  
unabhängig

## Mit individueller Erreichbarkeit mehr erreichen - 24/7

Rund um die Uhr erreichbar. Keine Wartezeiten. Keine Terminabsprachen.



App



Telefon



Mail

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**