

## Vorteile des Programms

Das Präventionsprogramm **brainstorm** und die Umsetzung durch ein Team aus erfahrenen Arbeitsmedizinern und Arbeitspsychologen der ASAM praevent GmbH bietet folgende Vorteile:

- ⊕ **Ganzheitlichkeit:**
  - Sowohl die körperliche als auch die psychische Ebene werden berücksichtigt.
  - Es werden zentrale Risiken mentaler Gesundheit ermittelt und Präventionsmaßnahmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene angeboten.
- ⊕ **Zugang zu Risikogruppen:**
  - Betriebsärzte und Arbeitspsychologen haben einen niedrigschwelligen Zugang zu Erwachsenen in jüngeren und mittleren Jahren.
  - Sie können Personen mit Bluthochdruck, Depression oder Burnout-Syndrom bzw. -Risiko identifizieren
  - und die Betroffenen bzgl. geeigneter Präventionsmaßnahmen beraten.
- ⊕ **Modulare Umsetzung:**
  - Je nach Bedarf und Ressourcen kann der Fokus der Früherkennung auf alle oder nur einzelne Risikofaktoren gelegt werden und ebenso
  - kann die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen bedarfsorientiert erfolgen.

## Kontakt / Ansprechpartner



**Dr. med. Alfons Sommer**  
Projektleitung  
Geschäftsführer

Mobil: 05142221143  
Mail: [alfons.sommer@asam-praevent.de](mailto:alfons.sommer@asam-praevent.de)



**Dipl.-Psych. Andrea Hufnagel**  
Projektmitarbeiterin  
Fachbereich Arbeitspsychologie

Mobil: 0178 187 5044  
Mail: [hufnagel.andrea@gmx.de](mailto:hufnagel.andrea@gmx.de)



**asam praevent®**

Sicherheit durch Erfahrung

Institut für Arbeitssicherheit,  
Arbeitsmedizin und Prävention

**ASAM praevent® GmbH**  
Institut für Arbeitssicherheit,  
Arbeitsmedizin, Prävention.

Fürstenrieder Str. 263  
81377 München

Telefon: +49 89 7167794-0  
Telefax: +49 89 7167794-99  
[nachricht@asam-praevent.de](mailto:nachricht@asam-praevent.de)  
[www.asam-praevent.de](http://www.asam-praevent.de)

# brainstorm

schütze dein gehirn

**Früherkennung und Prävention:  
Bluthochdruck, Depression und Burnout**

**Ein Programm  
zur Betrieblichen Gesundheitsförderung**



**asam praevent®**

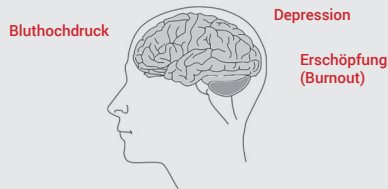
Sicherheit durch Erfahrung

Institut für Arbeitssicherheit,  
Arbeitsmedizin und Prävention

[www.asam-praevent.de](http://www.asam-praevent.de)

Erhalt von mentaler Gesundheit sowie geistiger Leistungsfähigkeit - und damit die Funktionserhaltung des Gehirns - haben angesichts des demographischen Wandels einen hohen Stellenwert.

Folgende **Risikofaktoren** sind aufgrund ihrer Verbreitung insbesondere relevant:

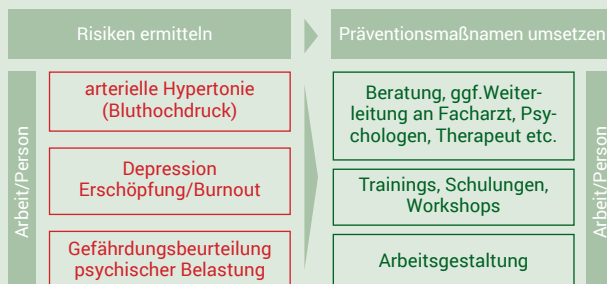


Es besteht ein wissenschaftlich belegter Zusammenhang zwischen bestimmten Arbeitsbedingungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Depression und mentaler Erschöpfung. Daher kommt der betrieblichen Prävention und Gesundheitsförderung hier eine besondere Bedeutung zu.

**Das Präventionsprogramm brainstorm verfolgt folgende Ziele:**

- Früherkennung von Risiken (Bluthochdruck, Depression und Erschöpfung/Burnout)
- Beratung zu Verhältnis- und Verhaltensprävention, also zu bedingungsbezogenen und personenbezogenen Ansatzpunkten
- Umsetzung von Präventionsmaßnahmen

**Das Programm beinhaltet folgende Bausteine, die je nach Bedarf ganzheitlich oder modular umgesetzt werden können:**



**Die Risikoermittlung erfolgt durch folgende, wissenschaftlich evaluierte Verfahren:**

- **arterielle Hypertonie**
  - 24-Std.-Blutdruckmessung
  - Bei Auffälligkeiten: betriebsärztliche Beratung und Weiterleitung mit Befund an Hausarzt/Internist/Kardiologe
  - Bei Verdacht auf Zusammenhang mit arbeitsbedingten psychischen Belastungen: Analyse arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens, inkl. Beratung durch Arbeitspsychologen
- **Depression und chronischer Stress:**
  - Screening auf Depression und chronischen Stress durch Kurzfragebogen
  - Bei Auffälligkeiten: Beratung durch Betriebsarzt bzw. Arbeitspsychologen und ggf. Weiterleitung zur Fachbehandlung
- **Erschöpfung (Burnout):**
  - Ermittlung arbeitsbezogener Verhaltens- und Erlebensmuster anhand wissenschaftlich evaluierter Fragebögen
  - Bei Auffälligkeiten: Beratung durch Arbeitspsychologen und ggf. Weiterleitung zur Fachbehandlung

**Als mögliche Präventionsmaßnahmen im Betrieb sind – je nach Bedarf – z.B. denkbar:**

- Beratung zur gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Schulungen für Führungskräfte (z.B. Gesund Führen)
- Stärkung sozialer Unterstützung (Teamentwicklung, Konfliktmanagement)
- Pausenorganisation/-gestaltung (z.B. Entspannungspausen)
- Trainings/Workshops/Vorträge (z.B. Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz)
- Entspannungsangebote
- Bewegungsangebote
- Ernährungsberatung/-kurse
- Kurse zur Raucherentwöhnung
- Psychosoziale Beratung (Sprechstunde oder EAP)
- Individuelles Gesundheitscoaching