

Energie | Internet | Telefon | TV | Mobilität | Freizeitbad | Wasser | Hafen | Netze

„Rückenwind“

Die digitale Gesundheits- und
Präventionsplattform der
Stadtwerke Schweinfurt GmbH

Schweinfurt | Mai 2022

„Wir sind für Sie da“ - So lautet das Versprechen von Rückenwind

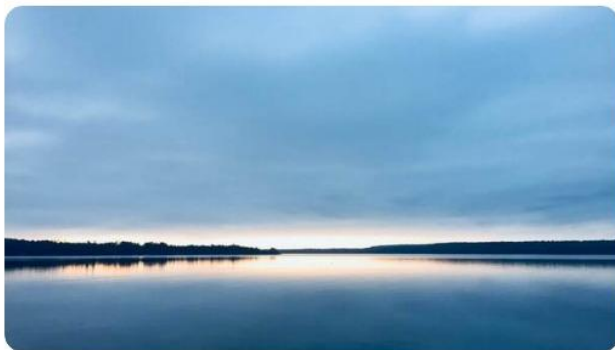
Wir sind für Sie da!

Egal ob Sie Ihre mentale Gesundheit stärken wollen oder vor einer beruflichen oder privaten Herausforderung stehen, hier finden Sie Videos und Ansprechpersonen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen - per Chat, Telefon oder persönlich.

🔍 Finden Sie hilfreiche Unterstützung...

[Selbstfürsorge](#)[Stressbewältigung](#)[Erschöpfung & Burnout](#)[Pflege von Angehörigen](#)[Negative Gedanken & Emotionen](#)

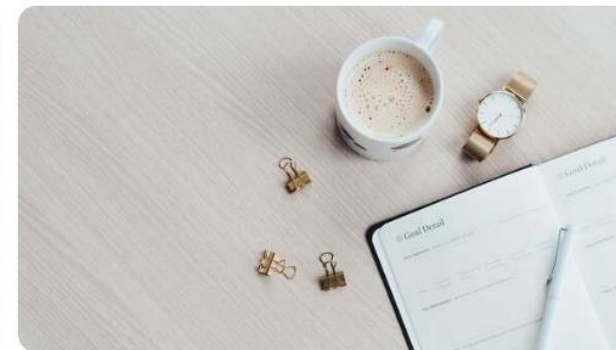
Empfohlen



Ukraine-Krieg: Selbstwirksamer Umgang mit Angst



Wie mache ich richtig Pause?



Aufbau neuer Gewohnheiten: Wie fange ich damit an?

Gesundheitliche Anliegen

72 Ergebnisse zu dieser Themengruppe

Stressbewältigung



Übung 👍 1
Wie kann ich besser mit Überforderung umgehen?

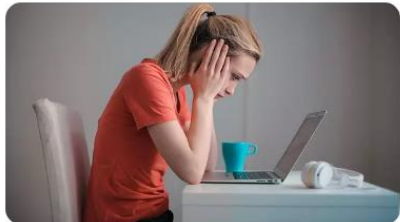


Video Übung
Wie finde ich heraus, welche inneren Faktoren mich stressen?



Video Übung
Wie finde ich heraus, welche äußeren Faktoren mich stressen?

Erschöpfung & Burnout



Selbsttest 👍 1
Selbsttest: Bin ich Burnout-gefährdet?



Video Beitrag 👍 1
Wie entsteht ein Burnout?



Beitrag
Was sind typische Ursachen für Burnout?

Gesundheitliche Anliegen

- Stressbewältigung
- Erschöpfung & Burnout
- Negative Gedanken & Emotionen
- Angst & Panik
- Sucht
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen
- Psychische Erkrankungen
- Suizidprävention
- Betriebliche Wiedereingliederung (BEM)

Rückenwind bietet Beiträge zu verschiedenen Themengruppen

Persönliche Weiterentwicklung

18 Ergebnisse zu dieser Themengruppe

Selbstfürsorge



Video Beitrag

4

Wie mache ich richtig Pause?



Video Übung

6

Aufbau neuer Gewohnheiten: Wie fange ich damit an?



Video Übung

4

Aufbau neuer Gewohnheiten: Wie schaffe ich es, motiviert am Ball zu bleiben?

Selbstmanagement



Video Beitrag

Wie kann ich meine Arbeitszeit besser organisieren?



Video Übung

Wie kann ich Ablenkungen vermeiden?



Video Übung

Wie hilft mir die Pomodoro-Technik, konzentrierter zu arbeiten?

Persönliche Weiterentwicklung

- Mentale Stärke
- Selbstmanagement
- Selbstfürsorge

Rückenwind bietet Beiträge zu verschiedenen Themengruppen

Familie & Privates

51 Ergebnisse zu dieser Themengruppe

Kinderbetreuung & Erziehungsfragen



Video Beitrag

Wie kann ich im Alltag mit Familie und Beruf Stressoren minimieren?



Video Beitrag

Wie gelingt ein reibungsloser Morgen mit Kindern?



Video Beitrag

Wie kann ich Kinderbetreuung und Home Office gut miteinander vereinbaren?

Schwangerschaft & Mutterschutz



Beitrag

Wann beginnt und wie lange besteht der Mutterschutz?



Beitrag

Wen informiere ich, wenn ich schwanger bin?



Beitrag

Wann muss ich meine Schwangerschaft melden?

Familie & Privates

- Kinderbetreuung & Erziehungsfragen
- Schwangerschaft & Mutterschutz
- Elternzeit & Elterngeld
- Finanzielle Sorgen & Schuldnerberatung
- Umgang mit Trauer
- Häusliche Gewalt
- Pflege von Angehörigen

Rückenwind bietet Beiträge zu verschiedenen Themengruppen

Gefahrensituationen

24 Ergebnisse zu dieser Themengruppe

Bedrohungssituationen



Video Beitrag

2

Was ist Bedrohungsmanagement?



Video Beitrag

3

Wie gehe ich mit Drohungen um?



Beitrag

Was sind Beispiele für Gewaltandrohungen?

Stalking & Cyberstalking



Video Beitrag

Was ist Stalking und wie gehe ich damit um?



Video Beitrag

Was ist Cyberstalking, wie kann ich mich davor schützen und was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?



Beitrag

1

Was kann ich als Führungskraft tun, wenn jemand in meinem Team von Cyberstalking betroffen ist?

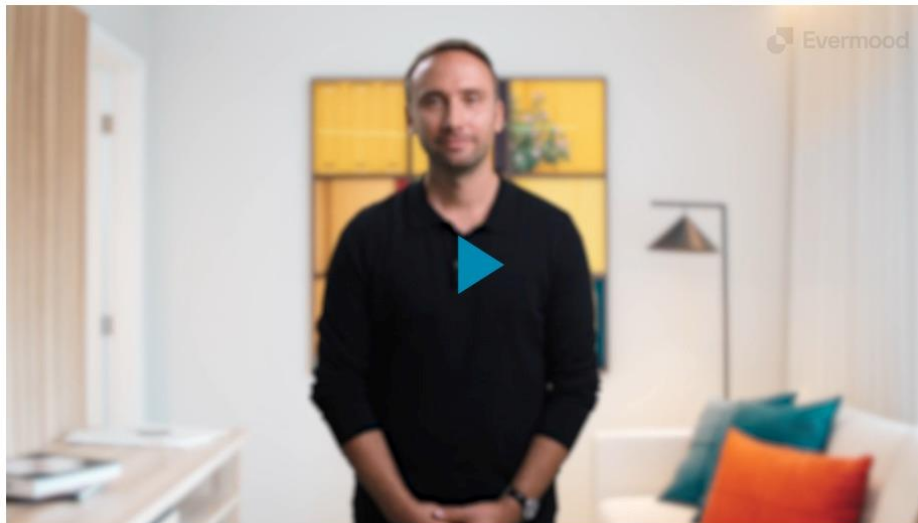
Gefahrensituationen

- Bedrohungssituationen
- Stalking & Cyberstalking
- Radikalisierung
- Verfolgungswahn
- Sabotage & Rufschädigung
- Mitbringen von Waffen
- Sonstige Extremereignisse & Gefahrensituationen

Expertenwissen und Übungen sollen die Gesundheits- und Sozialkompetenz, Wohlbefinden und Sicherheit nachhaltig fördern

Was kann ich tun, wenn ich einen schlechten Tag habe?

Beitrag zum Thema [Selbstfürsorge](#)



War dieser Beitrag hilfreich?

👍 2

Manchmal gibt es solche Tage: Alles fällt unglaublich schwer, gefühlt will nichts gelingen und selbst Dinge, die Ihnen sonst Spaß machen, werden zu mühsamen Aufgaben. Es fällt Ihnen schwer, sich zu konzentrieren und den Tag zu strukturieren. Oder es kommt das Gefühl auf,

Ständige Aktualisierung der veröffentlichten Beiträge

Aktuelle Themen werden aufgegriffen und als Beitrag hochgeladen

Erweiterbarkeit der Mediathek durch eigene Beiträge

Unser kompetentes Beratungsnetzwerk mit internen und externen Experten steht zu jedem Anliegen mit Rat und Tat zur Seite

Die Beratungsangebote für die Mitarbeiter sind:

Kontaktaufnahme:

- kostenlos
- vertraulich
- anonym

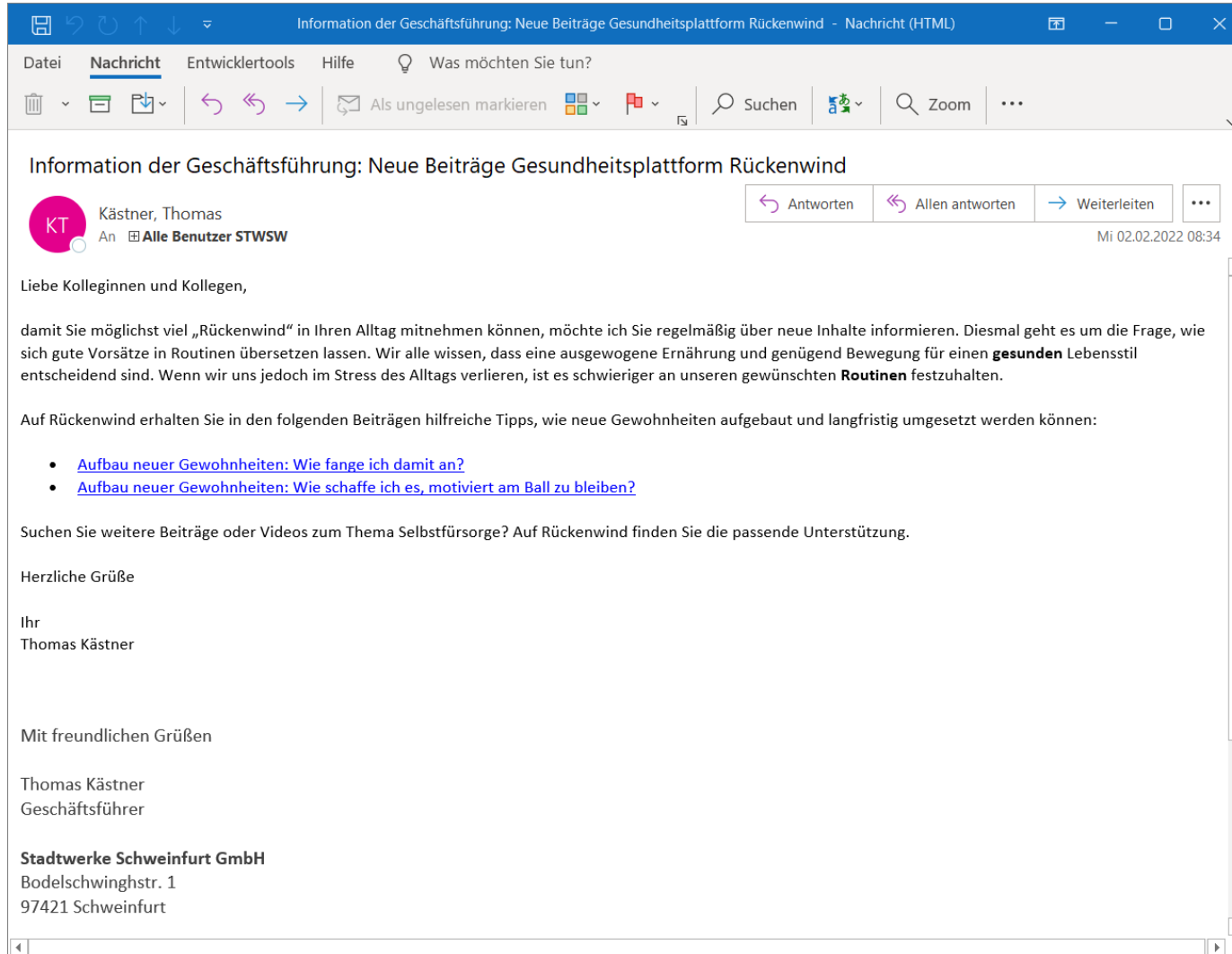
- Per Chat
- Telefon
- Persönlich

Thema

Alle Themen

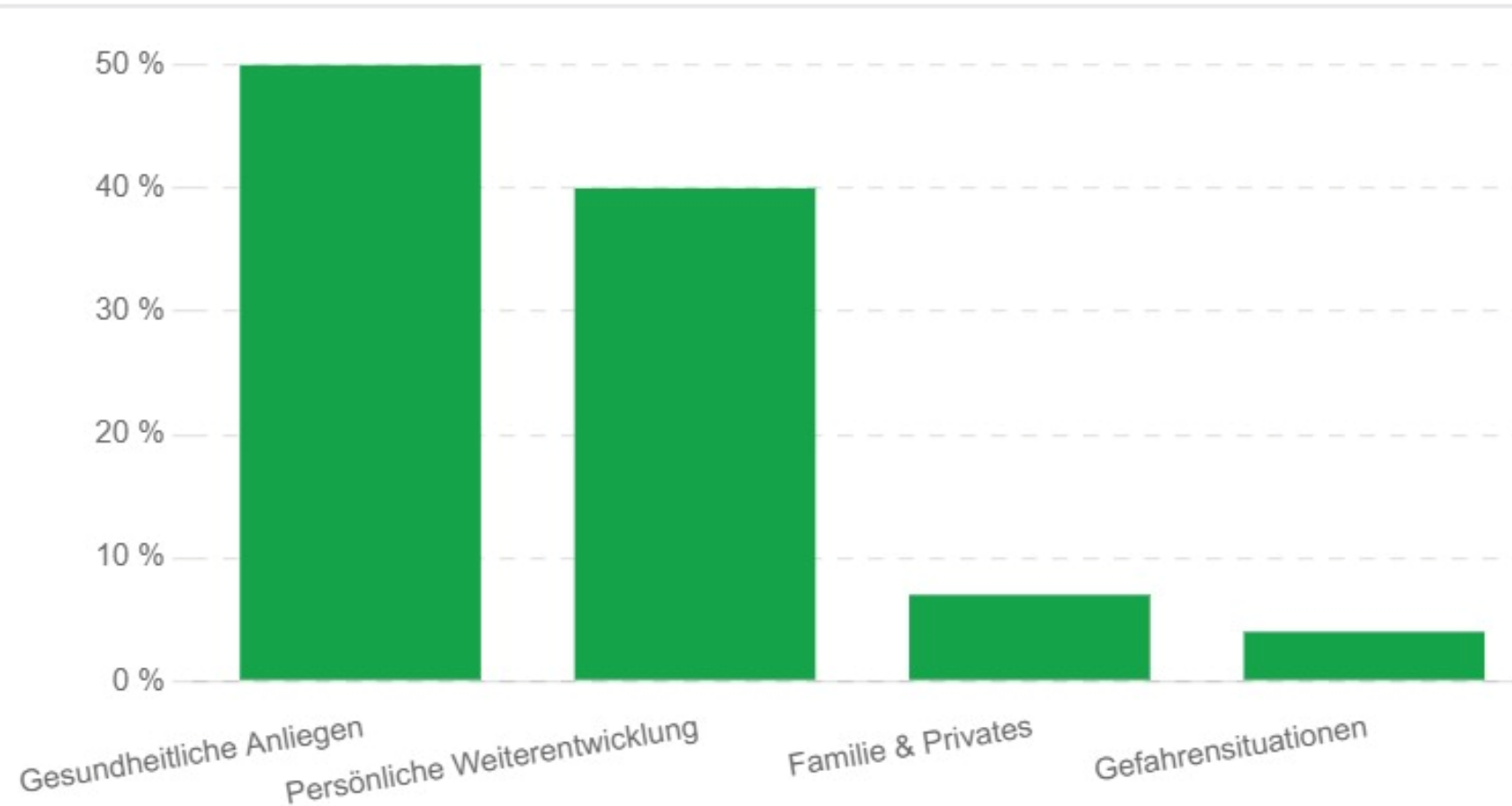
<p>Martin Danz Personalabteilung 09721 931-447</p> <p>Selbstfürsorge Selbstmanagement</p> <p>Mentale Stärke +4 Weitere</p>	<p>Beratung für Eltern Mo, Mi & Fr: 9-17 Uhr Di & Do: 9-19 Uhr 0800 1110 550</p> <p>Kinderbetreuung & Erziehungsfragen Schwangerschaft & Mutterschutz Elternzeit & Elterngeld +1 weiteres</p>	<p>Monika Herrmann Betriebsratsvorsitzende 09721 931-232</p> <p>Stressbewältigung Erschöpfung & Burnout Negative Gedanken & Emotionen</p> <p>+6 Weitere</p>	<p>Telefon Seelsorge 24/7 Telefonberatung www.telefonseelsorge.de 0800 1110 111</p> <p>Finanzielle Sorgen & Schuldnerberatung Stressbewältigung Erschöpfung & Burnout +7 Weitere</p>	<p>Dominik Jourdan Externer Psychologe und Psychotherapeut Live-Chat: Di 16-17 Uhr & Do 11-12 Uhr</p> <p>Selbstfürsorge Bedrohungssituationen Selbstmanagement +16 Weitere</p>	<p>Frauenhaus Schweinfurt frauenhaus.schweinfurt@t-online.de 09721 786030</p> <p>Häusliche Gewalt</p>	<p>Katrin Micklitz externe Vertrauensperson</p> <p>Selbstfürsorge Bedrohungssituationen Selbstmanagement +16 Weitere</p>
---	--	--	---	---	--	---

Durch regelmäßige Kommunikationskampagnen werden die Angebote in der Belegschaft bekannt gemacht



Auswertungen mittels Rückenwind ermöglichen eine Erkennung von Trends und Gefahren

Seitenaufrufe je Themengruppe



Die Daten werden anonym und DSGVO konform ausgewertet.

Auf aktuelle Ergebnisse und belastende Situationen kann sehr kurzfristig und professionell reagiert werden.



Rückenwind ist als langfristige Präventions- und Gesundheitsplattform im Unternehmen entwickelt worden. Dabei sollen bestehende Angebote wirksam ergänzt werden.

Rückenwind stellt damit eine optimale Ergänzung zum persönlichen Gespräch dar.

Ansprechpartner zur Bewerbung



Andreas Göb

Geschäftsbereichsleiter Technik

Bodelschwinghstr. 1
97421 Schweinfurt

E-Mail: a.goeb@stadtwerke-sw.de

Fon: 09721 931-275

www.stadtwerke-sw.de



Alexandra Böhm

Assistentin Geschäftsbereichsleiter Technik

Bodelschwinghstr. 1
97421 Schweinfurt

E-Mail: alexandra.boehm@stadtwerke-sw.de

Fon: 09721 931-308

www.stadtwerke-sw.de