

Medieninformation Hilfswerk/KEEP BALANCE Beratungsservices, Mittwoch, 4. Oktober 2023

## Tag der psychischen Gesundheit: KEEP BALANCE stärkt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Am 10. Oktober ist Welttag der psychischen Gesundheit. In Zeiten multipler Krisen und Herausforderungen verdient dieser Tag besondere Aufmerksamkeit, auch aus Sicht von Arbeitgebern. Mit so genannten Employee Assistance Programmen (EAP) nehmen Unternehmen Verantwortung für die ganzheitliche Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wahr. Psychologin Martina Genser-Medlitsch erläutert, wie Menschen und Organisationen von den KEEP BALANCE Beratungsservices des Hilfswerks profitieren.

[keepbalance.hilfswerk.at](https://keepbalance.hilfswerk.at)

Krieg in der Ukraine, Klimawandel, Inflation, Teuerung. Dazu die Herausforderungen des Familien- und beruflichen Alltags, individuelle Krisen, Sorgen oder Ängste. „Wenn alles zu viel wird, leidet unsere Gesundheit. Das kann sich unterschiedlich auswirken und reicht von Schlafstörungen über körperliche Symptome bis hin zu seelischen Ausnahmezuständen“, sagt **Martina Genser-Medlitsch**, Klinische und Gesundheitspsychologin für **KEEP BALANCE Beratungsservices** des Hilfswerk Österreich.

Sich Unterstützung zu holen sei in solchen Situationen unerlässlich. Doch viele Menschen scheuen davor zurück, wegen psychischer Herausforderungen professionelle Hilfe zu suchen. Dazu kommt die Angst vor den Kosten. Auswirkungen auf das Berufsleben sind oft die Folge. „Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind immer auch Menschen, die ihre Sorgen mit zur Arbeit bringen. Das kann ihre gewohnte Leistung beeinträchtigen, zu Verstimmungen am Arbeitsplatz oder schlichtweg Überforderung führen“, so Genser-Medlitsch.

### **KEEP BALANCE: Beratung und Entlastung via Hotline**

Mit Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung nehmen bereits viele Unternehmen Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wahr. Mit **KEEP BALANCE Beratungsservices** bietet das Hilfswerk Österreich ein erfolgreiches **Employee Assistance Programm (EAP)**. Kernstück ist eine exklusiv für die jeweiligen Unternehmenskunden eingerichtete Hotline. Hier erhalten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter individuelle Beratung und Unterstützung – rasch, niederschwellig und anonym.

Die **Expertinnen** und **Experten** des Beratungsteams kommen aus den Bereichen **Psychotherapie, Psychologie** sowie **Pflege** und **Pädagogik**. Sie bieten Orientierung, geben Anregungen und zeigen praxistaugliche Lösungen auf. Je nach Fall kann die Beratung auch persönlich und längerfristig erfolgen. KEEP BALANCE legt besonderen Wert darauf, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganzheitlich wahrzunehmen, mit allen Themen, die zu ihnen gehören: Job, Erziehungsfragen, Probleme in der Partnerschaft, pflegebedürftige Angehörige, Krankheiten und viele mehr. Wenn sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Unterstützung über das Angebot holen, profitieren auch die Arbeitgeber. Martina Genser-Medlitsch: „Ein richtiger Rat zur richtigen Zeit kann belastende Situationen entschärfen und Krisen vorbeugen. Das stabilisiert den einzelnen Menschen und mit ihm die Organisation.“



## Über KEEP BALANCE Beratungsservices

KEEP BALANCE Beratungsservices ist das Employee Assistance Program (EAP) des Hilfswerks Österreich. Es bietet umfassende externe Mitarbeiterberatung, Orientierung und Entlastung zu einem breiten Themenspektrum. Auf KEEP BALANCE vertrauen aktuell rund 50 Unternehmen in Österreich mit rund 40.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. KEEP BALANCE bietet unter anderem individuelle Beratung durch Fachexpertinnen und -experten via Telefonhotline, in Videogesprächen oder persönlich an über 30 Standorten in ganz Österreich. Mögliche Themen sind ganzheitliche Gesundheitsförderung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kindererziehung, Betreuung älterer oder kranker Angehöriger oder Herausforderungen im Berufsleben. Zudem unterstützt KEEP BALANCE Unternehmen in organisationalen Veränderungsprozessen, bietet Schulungen für Führungskräfte (insbesondere zum Thema „Gesund Führen“) sowie Vorträge, Seminare und Webinare.

[keepbalance.hilfswerk.at](http://keepbalance.hilfswerk.at)

## RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT

### Hilfswerk Österreich

Mag. Alexandra Snyder

T: +43 1 4057500222 | M: +43 676 87 87 60 206

[alexandra.snydal@hilfswerk.at](mailto:alexandra.snydal@hilfswerk.at) | [www.hilfswerk.at/oesterreich](http://www.hilfswerk.at/oesterreich)

### PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.

M: +43 650 3399880 (Eva Kirk)

[office@diejungs.at](mailto:office@diejungs.at) | [www.diejungs.at](http://www.diejungs.at)