

PROGRAMMBESCHREIBUNG

SVA BEGLEITENDE BURNOUT-PRÄVENTION

| | |
|---|---|
| Ziele | 1 |
| Voraussetzungen und Auswahl | 1 |
| Dauer, Inhalte und Kosten | 1 |
| Zwei verschiedene Modelle stehen zur Auswahl: | 2 |
| Anmeldung | 2 |
| Termine 2013 | 3 |
| Veranstaltungsort und Kontakt SVA | 3 |

Ziele

Ziel des begleitenden Burnout-Präventionsprogramms ist es, Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Umgang mit einem belastenden Alltag zu unterstützen und Handlungs- sowie Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Diese finden unmittelbar im gewohnten Umfeld Einsatz. Die persönliche Erfahrungen und Schwierigkeiten werden noch im Programm besprochen und bearbeitet.

Voraussetzungen und Auswahl

Die Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist eine aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG. Die wirtschaftliche Grundlage ist ausschließlich auf eine selbständige Erwerbstätigkeit zurückzuführen. Versicherte, die neben ihrer Selbständigkeit in einem Dienstverhältnis stehen oder bereits eine Pension beziehen, können leider nicht teilnehmen. Weitere Voraussetzung ist eine Vorsorgeuntersuchung, die nicht älter als ein Jahr sein darf. Das Befundblatt legen Sie bitte in Kopie Ihrem Antrag bei.

Die SVA übermittelt Ihnen anschließend einen Fragebogen, der helfen soll, die für Sie passende Therapie zu ermitteln.

Das Burnout-Präventionsprogramm ist eine freiwillige Leistung der SVA, d.h. es besteht kein Rechtsanspruch darauf.

Dauer, Inhalte und Kosten

Das Programm wird gänzlich ambulant angeboten, d.h. die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden tagsüber im Programm betreut und kehren nach dem Seminar wieder nach Hause zurück.

Zwei verschiedene Modelle stehen zur Auswahl

- **Programm „Intensiv“:** Eine Blockwoche á 28 Einheiten und anschließender Auffrischungswoche á 24 Einheiten nach drei Monaten.
- **Programm „On the job“:** Berufsbegleitendes sechswöchiges Burnout-Präventionsprogramm mit zwei bis drei Einheiten pro Woche (38 Einheiten gesamt). Drei Monate später finden Auffrischungsgruppen statt.

Nach Erstgespräch, Anamnese und Diagnose erstellen Sie mit den Therapeutinnen und Therapeuten einen individuellen Präventionsplan. Die Begleitung unterteilt sich in Individualbetreuung, Gruppenarbeiten und strukturierte Eigenreflexion. Sie erlernen verschiedene Methoden wie Biofeedback, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion,... selbstständig durchzuführen und werden auch genügend Zeit für Bewegung finden. Ein Schlussgespräch dient zur Reflexion und Erfolgsüberprüfung. Im Rahmen der Refresher-Woche reflektieren Sie die gesetzten Maßnahmen und deren Erfolg und vertiefen und festigen die erworbenen Kenntnisse.

Die SVA übernimmt die Kosten für das Gesundheits- und Burnoutpräventions-Programm. Entstehende Kosten wie z.B. für An-/Abreise, Verpflegung und Nächtigung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Anmeldung

Teilnahmeberechtigt sind alle Versicherten, die in der gewerblichen Krankenversicherung als aktive Unternehmer pflichtversichert sind.

Weitere Voraussetzung für die Teilnahme ist die **Übermittlung des Anmeldeformulars, des Vorsorgeuntersuchungs-Befundblattes** (nicht älter als ein Jahr) sowie des **Gesundheitsfragebogens zum SVA Burnout-Präventionsprogramm** (unter www.fitzumehrerfolg.at - „SVA Burnoutprävention“ – „Begleitende Burnout-Prävention“) Bitte senden Sie Ihren Antrag bis spätestens **26.07.2013** per Fax an 05 08 08 - 3450 oder via Email an gesundheitseinrichtungen@svagw.at.

Postalische Anträge senden Sie bitte an

Geschäftsbereich Gesundheitseinrichtungen und Prävention
SVA der gewerblichen Wirtschaft
Wiedner Hauptstraße 84-86
1051 Wien

Mit der verbindlichen Anmeldung stimmen die Teilnehmer/innen überein, am gesamten Programm inkl. den Refresher-Tagen teilzunehmen. Sie nehmen zur Kenntnis, dass die SVA von der Übernahme der Kosten zurücktritt, wenn das Programm ohne ärztliche Zustimmung abgebrochen bzw. an weniger als 75% der Einheiten teilgenommen wird. In diesem Fall werden die aufgelaufenen Kosten in Rechnung gestellt.

Auf Grund der beschränkten Teilnehmerzahl werden Anmeldungen nach Zeitpunkt des Einlangens sowie den Ergebnissen des Fragebogens gereiht.

Termine 2013

Startveranstaltung: **12.09.2013**, 18:00-20:30

Termin 1: 16.-20.09.2013

Refresher 1: 25.-29.11.2013

Startveranstaltung: **17.10.2013**, 18:00-20:30

Termin 2: 21.-25.10.2013

Refresher 2: 20.-24.01.2014

Startveranstaltung: **27.09.2013**, 13:00-15:30

„On the Job“ - OJ 02.10.2013 bis 08.11.2013

Refresher OJ: 11. und 18.02.2014

Der allgemeine Zeitrahmen ist von **09:00 - 17:00 Uhr**. Die genauen, individuellen Zeitpläne erhalten die Teilnehmer/innen zwei Wochen vor dem Beginn des jew. Programms.

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum „The Tree“

Fasholdgasse 3/7

1130 Wien

Tel: 01/90 89 901

Fr. Angelika Gruber

www.thetree.at

Kontakt SVA

GB Gesundheitseinrichtungen und Prävention

SVA der gewerblichen Wirtschaft

Mag.(FH) Ulrike Haberl

Wiedner Hauptstraße 84-86, 1051 Wien

Tel: 05 0808 3458

Mail: ulrike.haberl@svagw.at

www.fitzumehrerfolg.at