

# Psychologische Begleitung für physische und psychische Gesundheit: Leistungen für Zusatzversicherungen

## 1. PSYCHOLOGISCHES RESILIENZTRAINING

- Burnout und Boreout-Prävention / Dropout (Unter-/Überlastung)
- Stressprävention, -resilienz und -bewältigung / Emotionsmanagement / Emotionskontrolle (z.B. Aggressions- und Impulskontrolle im Strassenverkehr)
- Schlafberatung
- Mentale Fitness / Entspannung (Autogenes Training, Atemtherapie etc.)
- Work-Life-Balance
- Selbstmanagement
- Begleitung in kritischen Situationen (Verletzung, Reintegration etc.)
- Laufbahnberatung in gesundheitsproblematischen Situationen
- Prävention von Traumafolgestörungen

## 2. PSYCHOLOGISCHE GESUNDHEITSVERHALTENSÄNDERUNG (LIFE STYLE CHANGE)

- Gesundheitsförderung (Ernährungsumstellung / Genusstraining / Gewichtsreduktion)
- Bewegungssteigerung
- Rauchstopp / Reduktion Alkoholkonsum (ohne Krankheitswert)
- Rückfallprophylaxe
- Sexuelle Gesundheit
- Behandlung- / Medikamenten-Adhärenz (z.B. Prädiabetesprävention, Medikamenteneinnahme bei chronischen Krankheiten)
- Umgang mit digitalen Medien
- Sturzprävention

## 3. PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

- Gesundheitsberatung (vor/nach OP, chronischen Krankheiten, lebensbedrohliche Krankheiten, nach Unfall, Umgang mit chronischen Schmerzen)
- Rehabilitation / Reintegration
- Begleitung in / Umgang mit kritischen Lebensereignissen (Arbeitslosigkeit, Teamkonflikt, Krankheit, Trauer, Trennung (Paar und/oder Kinder), Reintegration, nach traumatisierenden Ereignissen oder anderen schwierigen Änderungen im Leben)
- Begleitung von pflegenden Angehörigen
- Identitätsfindung
- Prävention und Coaching bei Mobbing, Diskriminierung, (Cyber-)Bullying, soziale Gewalt, Belästigung, sexuellen Übergriffen, Missbrauch, Misshandlung
- Berufliche Standortbestimmung und Laufbahnberatung bei Gesundheitsgefährdung (aus beruflichen, familiären oder anderen sozialen Gründen)
- Out- und New-Placement, Laufbahnwechsel bei Gesundheitsgefährdung
- Reintegrationspsychologie (berufliche Reintegration oder in den Alltag nach traumatisierenden Ereignissen)
- Entwicklungspsychologische Beratung für werdende Eltern
- Coaching von Jugendlichen (bilan) (nach obligatorischer Schulzeit)
- Beratung von Familien von Jugendlichen (bilan) (nach obligatorischer Schulzeit)
- Erziehungsberatung über alle Altersstufen

---

**4. PSYCHOLOGISCHE MEDIATION**

- Mediation Team-Konflikte, inter- oder intrapersonelle Konflikte
- Familienberatung
- Paar-Check-Up und Beratung
- Gewalt in Paarbeziehungen sowie gegenüber Kindern