

# Krisenunterstützung

## in Zeiten von Corona



Professionelle **Mitarbeiterunterstützung** für jede Lebenssituation

## Lebenslagen-Coaching

Die Corona-Krise stellt uns alle vor bisher unbekannte Herausforderungen und erfordert von vielen Menschen und Unternehmen enorme Anstrengungen und Agilität. Als Anbieter verschiedenster personenbezogener Dienstleistungen und Veranstaltungen ist auch pme Familienservice stark von der Krise betroffen. Deshalb haben wir in sehr kurzer Zeit verschiedene virtuelle Unterstützungsangebote für Führungskräfte und Beschäftigte erarbeitet, die wir Ihnen in dieser Übersicht erläutern.

Die krisenhafte Situation in Deutschland und auf der ganzen Welt bringt Menschen in ganz neue und ungewohnte Belastungssituationen, die sich zum Teil auch in Angst- und Panikzuständen äußern. Gewohnte Strukturen und das Gefühl von Sicherheit weichen derzeit einem Übermaß an gesundheitlicher und emotionaler Verletzlichkeit.

Um in dieser für einige Menschen sehr schwierigen Situation auch akuten ärztlichen Rat und Hilfe anzubieten, haben Sie jederzeit die Möglichkeit, mit unserem Facharzt zu Ihren persönlichen Fragen und Anliegen zu sprechen.



### Medizinische Online-Beratung

- Beratung durch einen Facharzt per Telefon oder Video (im Bild: Dr. Udo Wortelboer).
- Beratung sowohl zu gesundheitlichen als auch zu psychischen Problemen.
- Beratungstermin kann in der Regel innerhalb von 24 Stunden ermöglicht werden.
  - Terminanfrage ist 24/7 über pme Beratungshotline **0800 – 80 100 7070** (gebührenfrei) möglich.
- Bei Bedarf Weitervermittlung an spezialisierte Fachärzte.



### Technische Umsetzung

- pme stellt allen Teilnehmer\*innen ein virtuelles Videokonferenzsystem zur Verfügung.
- Die Nutzung ist auf allen gängigen Geräten (Mobil & Desktop) und mit allen gängigen Betriebssystemen (iOS, macOS, Android, Windows) möglich.
- Das Videokonferenzsystem entspricht den Vorgaben der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).
- Ein technisches Support-Team steht den Nutzer\*innen bei Fragen zur Verfügung.

## Lebenslagen-Coaching

Psychisch belastete Mitarbeiter\*innen sind durch die Corona-Pandemie besonders betroffen. In der psychotherapeutischen und psychosomatischen Behandlung sind jetzt gerade für diese Personen Behandlungslücken entstanden. In manchen Bundesländern ist persönliche face-to-face Psychotherapie aktuell nur noch in Ausnahmefällen erlaubt, andererseits bieten bisher nur relativ wenige Psychotherapeuten die Möglichkeit einer Online-Therapie an.

pme Familienservice bietet deshalb in Zusammenarbeit mit dem Psychotherapie-Team der Schön Kliniken eine bereits erprobte Form der Online-Therapie an, um schnell helfen zu können.



## Video-Psychotherapie

- Behandlungsthemen: Depression, Essstörungen, Angststörungen, Zwangsstörungen.
- Online-Selbsttest für die Bewertung des Therapiebedarfs.
- Persönliche Videoberatung durch psychologischen Psychotherapeuten der Schön Klinik.
- In der Regel sind 5-8 Therapiesprache vorgesehen.
- Keine Wartezeiten und keine Notwendigkeit eines persönlichen Erstgesprächs.
- Terminanfrage ist 24/7 über pme Beratungshotline **0800 – 80 100 7070** (gebührenfrei) möglich.
- Bei Bedarf Weitervermittlung an spezialisierte Fachärzte.



## Technische Umsetzung

- Die Videoberatung und der Online-Selbsttest erfolgen über die zertifizierten Systeme unseres Partners MindDoc.
- Die Nutzung ist auf allen gängigen Geräten (Mobil & Desktop) und mit allen gängigen Betriebssystemen (iOS, macOS, Android, Windows) möglich.

## Termine

- Höchst flexibel nach individueller Vereinbarung.

## Lebenslagen-Coaching

Menschen, die von einer Corona-Infektion direkt betroffen sind, verhalten sich sehr unterschiedlich: Infizierte, die einer Risikogruppe angehören, werdende Eltern, Angehörige und Kollegen können je nach individueller Vorerfahrung mit großen Ängsten reagieren. Das Psychosoziale Notfallteam des pme Familienservice ist virtuell für entlastende Gespräche erreichbar und beugt damit einer Traumatisierung vor.



## Psychosoziale Notfallbetreuung: Virtuelle Beratung für Betroffene

- (Video-)Telefonische Beratung der Personalabteilung und Führungskräfte im Umgang mit der Situation und den betroffenen Beschäftigten.
- Einzelgespräche mit betroffenen Teammitgliedern und Angehörigen innerhalb der ersten Tage nach dem Ereignis.
- Psychoedukation der Betroffenen (z.B. Erklärung von psychischen und körperlichen Wirkzusammenhängen nach Extremereignissen).
- Terminanfrage ist 24/7 über pme Beratungshotline **0800 – 80 100 7070** (gebührenfrei) möglich.
- Bei Bedarf Weitervermittlung an spezialisierte Fachärzte.
- pme stellt allen Teilnehmer\*innen ein virtuelles Videokonferenzsystem zur Verfügung.
- Die Nutzung ist auf allen gängigen Geräten (Mobil & Desktop) und mit allen gängigen Betriebssystemen (iOS, macOS, Android, Windows) möglich.
- Ein technisches Support-Team steht den Nutzer\*innen bei Fragen zur Verfügung.
- Höchst flexibel nach individueller Vereinbarung.



### Technische Umsetzung

### Termine

## Lebenslagen-Coaching

Führungskräfte sind in diesen besonders herausfordernden Zeiten überproportional gefordert und einer so noch nie da gewesenen Belastung ausgesetzt. Arbeitsprozesse, inhaltliche und wirtschaftliche Ziele, das konstruktive Zusammenwirken im Team sowie das Erledigen notwendiger Aufgaben und das Meistern zusätzlicher Aufwände durch technische und organisatorische Anpassungen für Home-Office-Regelungen verlangen Führungskräften alles ab.

Sehr viele Teammitglieder arbeiten im Home-Office, betreuen, beschulen und versorgen gleichzeitig ihre Kinder. Andere Mitarbeiter\*innen fühlen sich isoliert und empfinden Gefühle von Einsamkeit. Durch Gruppencoachings werden für beide Zielgruppen enorme Synergien geschaffen: Gegenseitige Unterstützung, Austausch von Best Practices sowie Ermutigung der Teilnehmer\*innen untereinander werden ergänzt durch die Fachexpertise des begleitenden Coaches.



### Video-Gruppencoachings für Führungskräfte und Teammitglieder

- Moderierte Video-Gruppencoachings mit maximal 8 Teilnehmern.
- Gruppen können aus einer Führungskraft und deren Team bestehen, um z.B. die effektive Einführung von Home-Office im Team zu definieren.
- Gruppen können außerdem aus Teilnehmer\*innen verschiedener Unternehmen bestehen, die sich zu einem bestimmten Thema (z.B. virtuell führen) informieren und austauschen möchten.
- Gruppencoachings bestehen in der Regel aus kurzem Input durch Referenten, Fragen und Input der Teilnehmer\*innen, Interaktion durch Umfragen, Challenges u.v.m.



### Technische Umsetzung

- pme stellt allen Teilnehmer\*innen ein virtuelles Videokonferenzsystem zur Verfügung (inkl. technischem Support).
- Die Nutzung ist auf allen gängigen Geräten (Mobil & Desktop) und mit allen gängigen Betriebssystemen (iOS, macOS, Android, Windows) möglich.
- Ein technisches Support-Team steht den Nutzer\*innen bei Fragen zur Verfügung.

### Termine

- Jederzeit aktualisiert auf [www.familienservice.de/gruppen-coachings](http://www.familienservice.de/gruppen-coachings) (ab 02.04.2020) mit direkter Anmeldemöglichkeit

## Lebenslagen-Coaching

Viele Selbstständige leiden massiv unter den Auswirkungen des Corona-Virus. Aufträge bleiben aus, laufende Projekte sind gestoppt. Auch Festangestellte fragen sich, wie sie die Krise finanziell überstehen, wenn ihre Arbeitgeber Kurzarbeit anmelden. Was tun, wenn allmählich das Geld knapp wird?

Durch die aktuellen Entwicklungen kann sich das Haushaltseinkommen durch Kurzarbeitergeld und/oder den Wegfall des Einkommens eines Partners, der selbstständig oder teilselbstständig ist, reduzieren.



### Beratung bei finanziellen Engpässen

- Wie gehen wir mit offenen Kreditraten und auch Versicherungsprämien um?
- Können wir eventuell Wohngeld beantragen?
- Oder ergänzende Sozialleistungen, wie Hartz IV? Kommt ein Antrag auf Kinderzuschlag in Frage?
  - Terminanfrage ist 24/7 über pme Beratungshotline **0800 – 80 100 7070** (gebührenfrei) möglich.



pme  
unterstützt

- Erstellung einer Einnahmen/Ausgaben-Übersicht, Erörterung von Einsparmöglichkeiten.
- Anleitung zur Führung eines Haushaltsbuchs, Information zu Haushalts-APPs.
- Beratung und Unterstützung bei Antragstellung für verschiedenste staatliche Unterstützungsmöglichkeiten.
- Recherche und Information zu aktuellen Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsprogrammen.
- Verhandlung mit Gläubigern.

Termine

- Höchst flexibel nach individueller Vereinbarung.

## Homecare-Eldercare

In Zeiten von Corona und Isolation sind insbesondere die Risikogruppen am stärksten gefährdet und betroffen. Ältere Angehörige können unter den aktuellen Bedingungen, wenn überhaupt, nur schwer für sich selbst sorgen und brauchen für alltägliche Dinge akut Unterstützung. Als Teil unseres Service-Verständnisses und mit dem Wissen, dass berufstätige Angehörige momentan viele verschiedene Belastungsfaktoren haben und Entlastung benötigen, bieten wir ab sofort einen Einkaufsdienst für ältere bzw. pflegebedürftige Angehörige an.



## Einkaufsdienste für Senioren & Kranke

- Übernahme von wöchentlichen Einkäufen für Senioren.
- Persönliche Betreuung und Bestellaufnahme per Telefon oder E-Mail.
- Rückmeldung an Angehörige bei erfolgreicher Lieferung.



## Umsetzung

- Bestellaufnahme durch nahegelegenen pme Standort.
- Auslage der Einkaufskosten durch pme mit nachgehender Rechnungsstellung an Anfragenkunden.
- Einkauf und Lieferung erfolgt durch pme Mitarbeiter\*innen und engagierte Helfer.

Rufen Sie  
uns an

Terminanfrage ist von 8-20 Uhr über die pme Beratungshotline  
**0800 – 80 100 7020** (gebührenfrei) möglich.

## Homecare-Eldercare

In Zeiten von Corona und Isolation ist das Thema Einsamkeit akuter denn je zuvor. Ältere Angehörige leiden derzeit, zuhause oder auch in Einrichtungen, enorm unter dem Alleinsein, fehlendem persönlichen Kontakt und Austausch sowie menschlicher Zuwendung. Auch die Unsicherheit und Angst ist ein sehr belastender Faktor.



Die gesundheitlich prekäre Lage verängstigt ältere Menschen, weil das eigene Leben plötzlich an einem sehr seidenen Faden hängt und sie mit dieser Angst oft alleine umgehen müssen. Sie als berufstätige Angehörige versuchen Ihr Bestes, können aber die Ängste Ihrer Angehörigen nicht vollends auffangen, ohne selbst sehr belastet zu sein.

Als Experten bieten wir vom pme Familienservice daher ab sofort an, uns in regelmäßigen Abständen bei Angehörigen telefonisch oder auch über Videotelefonie zu melden, nach dem Befinden zu fragen, ein offenes Ohr zu haben und einfach Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.



## Betreuung auf Distanz

- Übernahme von regelmäßigen Gesprächen mit Senioren, per Telefon oder E-Mail.
- Genügend Zeitressourcen, um auf ältere Menschen und ihre Wünsche einzugehen.
- Rückmeldung an Angehörige über das Befinden der Senioren.



## Umsetzung

- Wöchentlich zwei Gespräche per Telefon oder Video.
- Bis zu 30 Minuten Zeit für jedes Gespräch.

Rufen Sie  
uns an

Terminanfrage ist von 8-20 Uhr über die pme Beratungshotline  
**0800 – 80 100 7020** (gebührenfrei) möglich.

## Homecare-Eldercare

Der Austausch zu gemeinsamen Interessen, Hobbys, literarischen Perlen oder auch Kochrezepten schafft neue Gedankenspielflächen und Inseln des Positiven in Zeiten der Krise. Wir werden in der nächsten Zeit Gruppenaustausche insbesondere für alleinstehende und oftmals sehr einsame ältere Angehörige anbieten, um das Gefühl von Gemeinsamkeit zu stärken und Ihnen als berufstätigen Angehörigen eine spürbare Entlastung zu bieten (neben den Alltagspflichten in der Kernfamilie, der Kinderbetreuung und den beruflichen Anforderungen).



## Literaturkreis & Gruppenaustausch

- Durchführung von Telefon-/Videokonferenzen für Gruppen
- Genügend Zeitressourcen, um auf ältere Menschen und ihre Wünsche einzugehen.
- Rückmeldung an Angehörige über das Befinden der Senioren.



### Umsetzung

- Wöchentlich zwei Austausch-Gruppen per Telefon und/oder Video.
- Bis zu 2 Stunden je Austausch-Gruppe

### Termine

- Jederzeit aktualisiert auf [www.familienservice.de/gemeinsamstatteinsam](http://www.familienservice.de/gemeinsamstatteinsam) (ab 02.04.2020) mit direkter Anmeldeöglichkeit.

## Kinderbetreuung

Unsere pädagogischen Fachkräfte haben das bundesweit erste Konzept für eine hochwertige Ferienanimation entwickelt, die sowohl Eltern im Home-Office entlastet als auch die Kinder zu Hause pädagogisch sinnvoll beschäftigt.

Leider kann der pme Familienservice derzeit keine Ferienprogramme wie sonst üblich anbieten. Damit Ihre Mitarbeiter\*innen im Home-Office ihre Leistungen erbringen können, brauchen sie Zeitfenster für konzentriertes und möglichst ungestörtes Arbeiten.



### Virtueller Ferienspaß – das Paket:

Täglich 4 Stunden Kinderbetreuung (Mo – Fr, ausgenommen Feiertage) untergliedert in:

#### Virtuelle Kleingruppenarbeit

- 2 Stunden wahlweise vor- oder nachmittags.
- Interaktive Kleingruppen mit max. 6 Kindern ähnlichen Alters.
- 1 pädagogische Fachkraft pro Kleingruppe.



#### Virtuelle Großgruppen-Angebote

- 1 Stunde vormittags und 1 Stunde nachmittags.
- Kreative Künstler\*innen, Schauspieler\*innen und Musiker\*innen sorgen durch gemeinsames Lesen, Basteln, Singen sowie durch Bewegungsspiele für Spaß und Abwechslung im Kinderzimmer.

### Technische Umsetzung

- pme stellt allen Teilnehmer\*innen ein virtuelles Videokonferenzsystem zur Verfügung.
- Die Nutzung ist auf allen gängigen Geräten (Mobil & Desktop) und mit allen gängigen Betriebssystemen (iOS, macOS, Android, Windows) möglich.
- Vor Programmbeginn findet eine Testsession mit den Eltern statt, um die reibungslose Teilnahme aller Kinder sicherzustellen.
- Ein technisches Support-Team steht den Eltern bei Fragen zur Verfügung.

### Interesse?

Rufen Sie uns an unter **0800 – 80 100 7080** (gebührenfrei), buchen Sie direkt online auf [www.familienservice.de](http://www.familienservice.de) oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Da das virtuelle Ferienangebot ortsunabhängig ist, kann es auch von Familien genutzt werden, die nicht in der Nähe der pme Familienservice Standorte leben oder arbeiten.

## Fit for free

Durch die Corona Pandemie leiden viele Menschen unter Ängsten oder sind durch hohe Arbeitsbelastung kombiniert mit Home-Office gestresst. Unsere Online Yoga Workshops leiten Teilnehmenden an, sich im Alltag durch Übungen und Meditation von Stress zu entlasten und besser zur Ruhe zu kommen. Die Übungen stärken die Wahrnehmung, fördern das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit und Vitalität.

Asanas (Übungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung und einer Meditation am Schluss



## Online-Yoga zur Stressentlastung @ home

- pme Yoga Trainerin leitet die Teilnehmer\*innen fachgerecht an.
- Workshops finden 1 Mal pro Woche statt.
- Asanas (Übungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung und Meditation

### Zu empfehlen

- bequeme Kleidung
- kleine Trinkflasche Wasser
- Matte und Decke
- nicht mit vollem Magen zur Yoga-Stunde kommen, am besten 2 Std. vorher nichts essen



## Termine

- Jeden Dienstagabend 20:00-21:30
- Anmeldung auf [www.familienservice.de/gemeinsamstatteninsam](http://www.familienservice.de/gemeinsamstatteninsam).