

## Seminarorganisation

Beide Seminare – „Haut-nah-erleben“ und „Stress juckt mich nicht mehr“ werden überwiegend von unseren Schulungs- und Beratungszentren (BGWschu.ber.z) organisiert. Die genauen Termine erhalten Sie dort. Derzeit gibt es zehn schu.ber.z-Standorte. Eine Übersicht, zu welchem unserer Standorte Ihre PLZ-Region gehört, finden Sie auf der folgenden Seite. Die Anschriften haben wir auf der letzten Seite für Sie zusammengestellt. Gibt es in Ihrer Region kein schu.ber.z, so können Sie sich an die zuständige Bezirksverwaltung der BGW wenden.

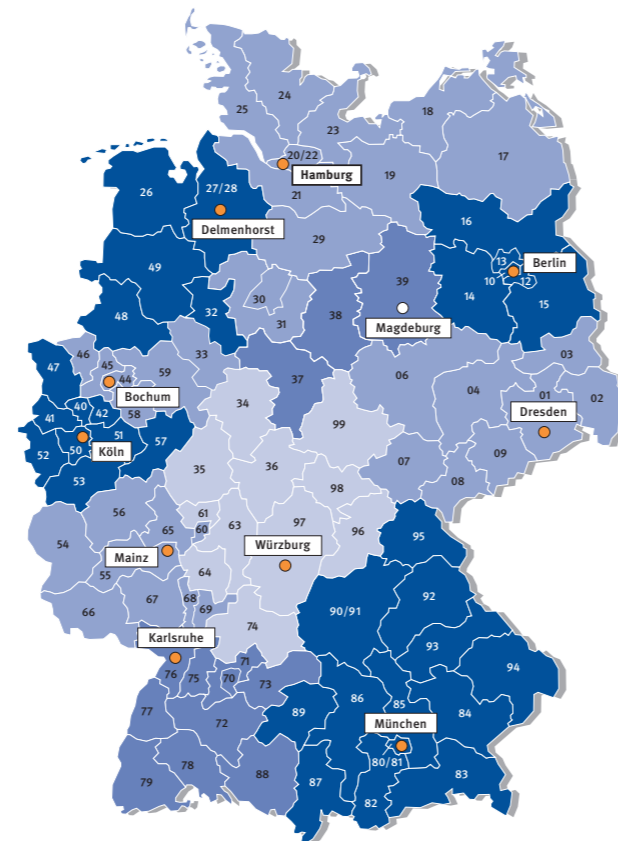
Seminar, Unterkunft und Verpflegung sind kostenlos. Sie wohnen in einem nahe gelegenen Hotel in einem Einzelzimmer. Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Seminar für Ihre berufliche Zukunft. Bitte sagen Sie rechtzeitig ab, falls Sie doch nicht teilnehmen können! Sie helfen uns damit, unnötige Kosten zu vermeiden.

## Die BGW – Wer wir sind

Die Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren ist die zentrale Aufgabe der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege – kurz BGW. Im Schadensfall sorgt sie für die bestmögliche medizinische, berufliche und soziale Rehabilitation sowie für angemessene Entschädigung.

## BGW Standorte

Sie finden uns auch in Ihrer Nähe. Auf der Karte sind die einzelnen Standorte der BGW eingezeichnet. Die Farbgebung zeigt, für welche Regionen sie jeweils zuständig sind. Die Zahlenkürzel entsprechen den Postleitzahl-Bereichen. Sie brauchen also nur die ersten beiden Ziffern Ihrer Postleitzahl auf der Karte herauszusuchen, um zu wissen, welche Stelle der BGW für Sie da ist.



● Standort BGWschu.ber.z ○ Standort BGW Bezirksverwaltung

## Kontakt

**BGWschu.ber.z Berlin**  
Spichernstraße 2–3  
10777 Berlin  
Telefon (030) 896 85 - 303  
Telefax (030) 896 85 - 501  
schuberz-berlin@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Bochum**  
Universitätsstraße 78  
44789 Bochum  
Telefon (0234) 30 78 - 650  
Telefax (0234) 30 78 - 651  
schuberz-bochum@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Delmenhorst**  
Fischstraße 31  
27749 Delmenhorst  
Telefon (04221) 913 - 701  
Telefax (04221) 913 - 705  
schuberz-delmenhorst@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Dresden**  
Gret-Palucca-Straße 1a  
01069 Dresden  
Telefon (0351) 86 47 - 801  
Telefax (0351) 86 47 - 840  
schuberz-dresden@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Hamburg**  
Bergedorfer Straße 10  
21033 Hamburg  
Telefon (040) 73 06 - 34 61  
Telefax (040) 73 06 - 34 03  
schuberz-hamburg@bgw-online.de

**Bezirksverwaltung Magdeburg**  
Keplerstraße 12  
39104 Magdeburg  
Telefon (0391) 60 90 - 5  
Telefax (0391) 60 90 - 625

**BGWschu.ber.z Karlsruhe**  
Philipp-Reis-Straße 3  
76137 Karlsruhe  
Telefon (0721) 97 20 - 55 27  
Telefax (0721) 97 20 - 55 77  
schuberz-karlsruhe@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Köln**  
Bonner Straße 337  
50968 Köln  
Telefon (0221) 37 72 - 368  
Telefax (0221) 37 72 - 525  
schuberz-koeln@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Mainz**  
Göttelmannstraße 3  
55130 Mainz  
Telefon (06131) 808 - 150  
Telefax (06131) 808 - 545  
schuberz-mainz@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z München**  
Wallensteinplatz 3  
80807 München  
Telefon (089) 350 96 - 550  
Telefax (089) 350 96 - 528  
schuberz-muenchen@bgw-online.de

**BGWschu.ber.z Würzburg**  
Röntgenring 2  
97070 Würzburg  
Telefon (0931) 35 75 - 700  
Telefax (0931) 35 75 - 777  
schuberz-wuerzburg@bgw-online.de

## Retten Sie Ihre Haut

Seminare im Rahmen der  
Sekundären Individualprävention (SIP)



Bestell-Nr.: TS-FRH-02/2011-1B/74

## Retten Sie Ihre Haut ...



... vor allem vor zuviel Feuchtigkeit und aggressiver Chemie! Kaputte, juckende und rissige Hände müssen nicht sein – auch bei der Arbeit können Sie Ihre Haut gezielt schützen. Im Rahmen unseres Konzepts der Sekundären Individualprävention (SIP) haben wir die beiden Seminare „Haut-nah-erleben“ und „Stress juckt mich nicht mehr“ entwickelt. Hier erfahren Sie, was Sie ganz individuell für die Gesundheit Ihrer Haut tun können – gerade auch, wenn bei Ihnen bereits beruflich verursachte Schädigungen vorliegen.

fahren Sie, was Sie ganz individuell für die Gesundheit Ihrer Haut tun können – gerade auch, wenn bei Ihnen bereits beruflich verursachte Schädigungen vorliegen.

### Basisseminar „Haut-nah-erleben“

#### Chancen der Individualprävention

Hautkrankheiten sind die häufigsten Erkrankungen von Beschäftigten im Gesundheitsdienst. Viele unserer Versicherten haben einen langen Leidensweg hinter sich. Und oft steht an dessen Ende die Aufgabe des Berufs.

Nehmen Sie schon die ersten Symptome beanspruchter Haut ernst, reagieren Sie rechtzeitig! Reduzieren Sie die Belastungen, bevor sich chronische Erkrankungen und Allergien ausbilden. Geben Sie Ihren Händen die Chance, sich zu regenerieren.

Lassen Sie sich im Seminar auch individuell von uns beraten: Mit unseren Dermatologen sprechen Sie über Ihren Befund und weitere Therapiemöglichkeiten.

### „Haut-nah-erleben“ – die Themen

- **Ein starkes Stück – die Haut und was sie leistet**  
Unsere Haut ist nicht nur Schutzhülle für den Körper. Sie ist auch ein wichtiges Sinnesorgan. Mit Gesicht und Händen begegnen wir unserer Umwelt und leisten unsere Arbeit.
- **Schichtwechsel – wie die Haut aufgebaut ist**  
Wie ist die Haut aufgebaut, wie erfüllt sie ihre Aufgaben? Mit diesem Wissen verstehen Sie Ihre Haut besser. Und können aktiv mehr für ihre Pflege und Heilung tun.
- **Tropisches Klima – Wasser als Gefahrenquelle**  
Für Sauberkeit und Hygiene sind Wasser und Handschuhe unerlässlich. Doch feuchte Haut weicht auf, verliert ihren Schutz. Lernen Sie, das Risiko Feuchtarbeit in den Griff zu bekommen.
- **Aufgeweicht und angekratzt – wie Ekzeme entstehen**  
Trockene, rissige Haut ist anfällig für Ekzeme. Chronische Hauterkrankungen und Allergien, als Folge davon, sind nicht mehr heilbar. Reagieren Sie rechtzeitig!
- **Schutz haut-nah – Schutz und Pflege Ihrer Haut**  
Hautschutz und -pflege sind optimal auf Ihren Arbeitsplatz abzustimmen. Ein individuelles Schutzkonzept für Ihre Hände ermitteln wir in der persönlichen Beratung.
- **Die eigene Haut retten – wie Sie sich gut organisieren**  
Gesunde Haut ist auch eine Frage der Arbeitsorganisation. Erfahren Sie, wie Sie für sich und im Team Arbeit so planen, dass sie nicht krank macht.

### Ergänzungsseminar „Stress juckt mich nicht mehr“

Auch Stress – wodurch auch immer verursacht – kann einen Einfluss auf Ihre Haut haben. Im Seminar lernen Sie, mit den Belastungen umzugehen, auf die auch Ihre Haut reagiert. Wir versetzen Sie in die Lage, diese zu erkennen und auszugleichen.

#### Haut im Stress – ein Teufelskreis

Alltagsbelastungen sind alltäglich im wahren Wortsinn – sie wiederholen sich jeden Tag, sind also alles andere als zu vernachlässigen.

Berufstypische Belastungen, zum Beispiel durch Zeitdruck, Störungen im Arbeitsablauf sowie Konflikte mit unzufriedenen Kunden oder Betreuten, können zu Verhaltensweisen führen, die Ihrer Gesundheit entgegenwirken. Biochemische Reaktionen werden ausgelöst, die buchstäblich „unter die Haut gehen“ können: Ihre Haut reagiert mit Entzündungen, besonders, wenn sie bereits vorerkrankt ist.

Zusätzlich ist die Vernachlässigung von Hautschutz häufige Folge solcher Belastungen. Und offensichtliche Hautprobleme verursachen wiederum persönlichen Stress – ein Teufelskreis.

Aber: Es gibt Wege Abhilfe zu schaffen. Neben konsequentem Hautschutz sorgt ein bewusster Umgang mit Stress auslösenden Belastungen dafür, dass Ihre Haut gesund bleibt. Im Seminar zeigen wir Ihnen Wege, auftretende Belastungen besser auszugleichen – persönliche Strategien für Ihren Arbeitsalltag.

### „Stress juckt mich nicht mehr“ – die Themen

#### Was ist Stress?

Fast jeder klagt über Stress. Aber was ist das eigentlich? Wie entsteht er? Kommen Sie Ihren persönlichen Belastungen auf die Spur!

#### Wie wirkt sich Stress aus?

Was geschieht im Körper, wenn Sie „unter Strom“ stehen? Wie können sich solche Belastungen auf Ihre Haut auswirken? Hinterfragen Sie die Wechselwirkungen!

#### Was können Sie tun?

Wie lassen sich Stressauslöser reduzieren? Welchen Einfluss haben Sie persönlich darauf? Welche Strategien gibt es, etwa mit Zeitdruck oder Konflikten im Betrieb besser umzugehen, vorhandene Belastungen auszugleichen? Entwickeln Sie Perspektiven für einen gesunden Berufsalltag!

### Seminarablauf

Beide Seminare sind zweitägig angelegt. Im Vordergrund steht die Gruppenarbeit zu den jeweils genannten Themen. Im Basisseminar werden Sie darüber hinaus anhand Ihres Befundes auch persönlich beraten: Wir entwickeln mit Ihnen zusammen einen individuellen Schutz- und Pflegeplan sowie einen für Sie passenden Handschuhplan.

