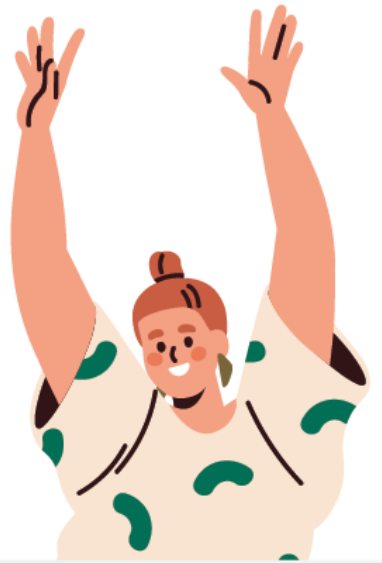




PSYCHOLOGISCHER DIENST

Begleitet. Verstanden. Gestärkt.

Ein offenes Ohr für alle Mitarbeitenden, vertraulich und unkompliziert.

Konzept für Unternehmen und Führungskräfte

Stand Oktober 2026 | ein Angebot der Die Kette e.V.

01 Warum das Thema wichtig ist

Psychische Gesundheit gehört in den Arbeitsalltag. Wer früh Unterstützung findet, bleibt leistungsfähig und gesund.

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz haben in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Das öffentliche Versorgungssystem ist für Betroffene oft schwer zugänglich. Wartezeiten von mehreren Monaten, unübersichtliche Strukturen und hohe Hürden halten viele Menschen davon ab, früh Hilfe zu suchen.

Oft wird erst dann Unterstützung gesucht, wenn die Belastung groß ist und gesundheitliche, private oder berufliche Folgen sichtbar werden. Die Betroffenen leiden darunter, und Unternehmen spüren es in Fehlzeiten, nachlassender Leistungsfähigkeit und einer höheren Belastung von Führungskräften und Teams. Ein früher und niedrighschwelliger Zugang hilft allen Beteiligten.

Die aktuellen Zahlen

27,8 % der Erwachsenen in Deutschland sind psychisch erkrankt <i>DGPPN, 2024</i>	23,9 Fehltage pro Fall durch psychische Erkrankungen <i>WIdO, 2025</i>	+47 % mehr Fehltage durch psychische Erkrankungen seit 2014 <i>AOK, 2024</i>	Platz 1 der häufigsten Gründe für eine Krankmeldung <i>DAK Halbjahresauswertung 2026</i>
---	---	---	--

Unser Ansatz

Unternehmen tragen Verantwortung für die psychische Gesundheit ihrer Belegschaft und können früh und wirksam handeln. Der Psychologische Dienst von upmental bietet dafür einen schnellen, vertraulichen Zugang, der direkt über den Arbeitgeber organisiert ist.

02 Unser Ziel

Mitarbeitende sollen schnell und vertraulich professionelle Unterstützung finden, bevor aus einer Belastung eine Erkrankung wird.

- Belastungen früh erkennen, bevor sie behandlungsbedürftig werden.
- Menschen in belastenden beruflichen und privaten Situationen entlasten und stärken.
- Orientierung geben und durch das Versorgungssystem begleiten.
- Führungskräfte in ihrer besonderen Verantwortung unterstützen.
- Die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit der gesamten Belegschaft schützen.

03 Was Mitarbeitende erwartet

Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter kann den Psychologischen Dienst zeitnah, anonym und zu jedem Anliegen nutzen. Die Nutzung ist freiwillig und selbstbestimmt. Das Unternehmen erfährt nicht, wer den Dienst nutzt oder worüber gesprochen wurde.

Welche Anliegen wir begleiten

Bereich	Mögliche Anliegen	Beispiele
Beruflich	Arbeitsüberlastung, Konflikte im Team oder mit Vorgesetzten, Veränderungsprozesse, berufliche Entwicklung	Ich fühle mich dauerhaft überfordert und finde keinen Ausweg.
Führungskräfte	Gesund führen, Umgang mit herausfordernden Mitarbeitenden, Rollenkonflikte, Sandwich-Position	Ich stehe zwischen Geschäftsleitung und Team und brauche einen Austausch.
Privat	Familiäre Konflikte, Überlastung, eigene oder familiäre Erkrankungen, Pflege von Angehörigen, belastete Kinder	Die Pflege meiner Mutter bringt mich an meine Grenzen.

So läuft die Unterstützung ab

1	Orientierung (1 bis 2 Stunden) Wir analysieren Ihr Anliegen gemeinsam, ermitteln Ihre vorhandenen Ressourcen und empfehlen den passenden nächsten Schritt. Auf Wunsch begleiten wir Sie, bis Sie einen stabilen Anschluss gefunden haben.
2	Passende Unterstützung Je nach Anliegen finden Sie Unterstützung im Team des Psychologischen Dienstes, im Netzwerk der Kette e.V. oder bei weiteren externen Hilfen wie ambulanter Psychotherapie oder Fachärzten.

04 Unser Team

Erfahrene Fachleute stehen Ihnen zur Seite, und Sie haben immer dieselbe Ansprechperson.

Das Team des Psychologischen Dienstes besteht aus Psychologinnen und Psychologen sowie einer systemischen Therapeutin/Traumapädagogin. Gemeinsam decken wir ein breites Spektrum ab, von der persönlichen Krise über berufliche Konflikte bis zu Fragen der Führung.

Was uns auszeichnet

- Sie haben durchgehend dieselbe Ansprechperson, denn Vertrauen braucht Kontinuität.
- Bei Ausfall steht eine qualifizierte Vertretung bereit.
- Fallbesprechungen im Team sichern die Qualität unserer Arbeit.
- Wir arbeiten lösungsorientiert, wertschätzend und ohne Vorgaben. Wir stärken Ihre Ressourcen und begleiten Ihren eigenen Weg.

Fachliche Schwerpunkte

Systemische Therapie und Organisationsberatung, lösungsorientierte und salutogenetische Ansätze, Traumapädagogik, Psychoonkologie, Paar- und Familientherapie, achtsamkeitsbasierte und emotionsfokussierte Methoden sowie Arbeits- und Organisationspsychologie.

Fachlich getragen durch MIND TO MIND

Seit dem 1. Oktober 2026 übernimmt upmental den Psychologischen Dienst von MIND TO MIND, Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie. Das bewährte Konzept und die erfahrene Arbeit der Psychologinnen werden fortgeführt.

05 So erreichen Sie uns

Ein Termin beginnt mit dem ersten Kontakt. Anschließend findet er vor Ort oder online statt.

Terminvereinbarung

- Sie melden sich telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular auf unserer Website.
- Am Telefon können Sie eine Nachricht hinterlassen. Sie geht sofort als E-Mail bei uns ein.
- Ein Standardtermin findet in der Regel innerhalb von 5 Werktagen statt.
- Ein Notfalltermin ist am Tag der Kontaktaufnahme möglich.
- Eine Rückmeldung erfolgt spätestens am nächsten Werktag.

Ihr Termin

Präsenz

In Bergisch Gladbach oder in Leverkusen

Online

Per MS-Teams-Link, den Sie per E-Mail erhalten

06 Vertraulichkeit und Datenschutz

Vertraulichkeit bildet die Grundlage unserer Arbeit.

Unsere Zusagen

Vollständige Anonymität. Abgerechnet wird ohne Namensnennung, zum Beispiel als MA1 oder MA2.

Alle Berater*innen unterliegen der absoluten Schweigepflicht.

DSGVO-konforme Datenverarbeitung in allen Bereichen.

Der Arbeitgeber erfährt zu keinem Zeitpunkt, wer den Dienst nutzt oder welche Themen besprochen wurden.

07 Das Netzwerk dahinter

upmental ist ein Angebot der Die Kette e.V. mit über 40 Jahren Erfahrung und regionaler Verankerung.

Die Kette e.V. ist ein sozialpsychiatrischer Träger im Rheinisch-Bergischen Kreis mit rund 20 Standorten. Seit über 40 Jahren begleiten wir Menschen mit psychischen Erkrankungen und besonderen Lebenslagen.

Wenn weitergehende Unterstützung nötig ist, steht Mitarbeitenden das gesamte Netzwerk als direkter und verlässlicher Anschluss in der Region zur Verfügung. Dazu gehören unter anderem

- **Beratung.** Beratung und Sozialdienst, Kontakt- und Beratungsstellen
- **Arbeit & Reha.** Berufliche Eingliederung, Wiedereingliederung und Qualifizierung
- **Jugend & Familie.** Hilfen für junge Menschen und Familien in psychischen Krisen
- **Wohnen & Tagesstruktur.** Ambulant betreutes Wohnen, Wohngemeinschaften und Tagesstrukturen

08 Ihr Nutzen als Unternehmen

Die Investition zahlt sich in Gesundheit, Teamklima und Arbeitgeberattraktivität aus.

Gesundheit und Produktivität

- Weniger Krankenfehlzeiten und geringere AU-Kosten
- Weniger Präsentismus und mehr Leistungsfähigkeit bei Anwesenheit
- Frühzeitige Intervention, damit Belastungen nicht chronisch werden

Führung und Kultur

- Gestärkte Führungskräfte mit besserer Führungsqualität
- Stabilere Teams und geringere Fluktuation
- Eine gelebte Fürsorgekultur und mehr Arbeitgeberattraktivität

Auf Wunsch anonymisierte Auswertungen

Auf Wunsch erhalten Unternehmen regelmäßige Auswertungen, die individuell vereinbart werden. Auswertungen erfolgen grundsätzlich nur, wenn die Anonymität gewahrt bleibt. Sie enthalten die Anzahl der beratenen Mitarbeitenden und Stunden sowie die Anliegen (beruflich oder privat). Eine Auswertung nach Abteilungen oder Bereichen erfolgt nur, wenn diese ausreichend groß sind, sodass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind. So erkennen Sie frühzeitig strukturelle Belastungsthemen.

Einführung passend zu Ihrem Unternehmen

Die Einführung wird individuell abgestimmt. In einem persönlichen Gespräch klären wir Bedarf, Rahmenbedingungen und Kommunikationswege. Üblich ist eine Kurzvorstellung in der Betriebs- oder Teamversammlung sowie Kommunikationsmaterial wie Flyer und Intranet-Texte. Die Abstimmung mit HR, Betriebsrat und Betrieblichem Gesundheitsmanagement erfolgt dabei von Beginn an.

09 Kontakt

Sprechen Sie uns gerne an. Wir finden gemeinsam den passenden Weg.

Telefon	02202 2711-099
E-Mail	upmental@die-kette.de
Website	www.upmental.de
Bergisch Gladbach	Perspektivhaus, Hauptstraße 97, 51465 Bergisch Gladbach
Leverkusen	Düsseldorfer Straße 26, 51379 Leverkusen

Begleitet. Verstanden. Gestärkt.

upmental. Wir stärken Menschen.