pkrück

Benutzerinformation «PK Tel PLUS»

Erstberatung für Mitarbeitende zu Themen, die die mentale oder körperliche Gesundheit belasten oder belasten könnten. Im Zentrum stehen der Erhalt und die Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

Inhalt

1. Das Wichtigste in Kürze 2
2. Wer kann «PK Tel PLUS» beanspruchen? 3
3. Kostenlose Dienstleistungen 3
4. Kostenpflichtige Dienstleistungen 5
5. Wer steht hinter dem Angebot? 6
6. Datenschutz & Einverständnis 6
7. Beratungsanspruch & Haftungsausschluss 7

pkrück

1. Das Wichtigste in Kürze

Angebot

Bei «PK Tel PLUS» erhalten Sie eine kostenlose telefonische Erstberatung zu Themen, die Ihre mentale oder körperliche Gesundheit belasten oder belasten könnten. Im Zentrum stehen der Erhalt und die Förderung Ihrer Gesundheit, Ihres Wohlbefindens und Ihrer Leistungsfähigkeit.

Belastungen & Ressourcen

Menschen erleben privat und beruflich Belastungen, die ihre Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen können. Um solche Belastungen zu vermeiden und eine Arbeitsunfähigkeit zu verhindern, können eigene und externe Ressourcen genutzt werden. Hierbei unterstützt Sie «PK Tel PLUS» mit einer Erstberatung und bei Bedarf weiterführender Hilfestellung.

Themen, die belasten können (Beispiele):

- Veränderungen am Arbeitsplatz hinsichtlich Anforderung, Verantwortlichkeiten, Organisation, Zeitdruck
- Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten oder in der Familie
- Schwierige Betreuungssituationen, Krankheit oder Verlust nahestehender Personen
- Finanzielle Engpässe und rechtliche Fragestellungen

«PK Tel PLUS»-Anbieter

«PK Tel PLUS» wird von ONVA betrieben. Es ist eine vom Arbeitgeber unabhängige Stelle.

Erreichbarkeit per Telefon oder über das Online-Anmeldeformular

Sie erreichen «PK Tel PLUS» ohne Voranmeldung unter 043 268 27 79 (Festnetz-Tarif)
Montag bis Freitag: 8.30 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr.

Gerne können Sie Ihre Anfrage auch über das Formular stellen. Nach Eingang Ihrer Anfrage werden Sie innerhalb von zwei Arbeitstagen kontaktiert. **Hier geht es zum Formular.**

Vertraulichkeit & Datenschutz

ONVA erwirbt im Rahmen der Beratung persönliche Daten zu Ihrer Person. Diese Daten werden datenschutzkonform verarbeitet. ONVA erstellt zum Zweck der Evaluation des Angebots Auswertungen; diese sind anonymisiert und lassen zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf Personen zu.

Ihre Pensionskasse und die PK Rück

Ermöglicht und begleitet wird das «PK Tel PLUS»-Angebot von Ihrer Pensionskasse sowie der PK Rück, der Partnerin für Rückdeckung.

Weiterführende Informationen

- Benutzerinfo «PK Tel PLUS» mit Beispielen

2. Wer kann «PK Tel PLUS» beanspruchen?

Zur Überprüfung Ihres Anspruchs auf die kostenlose «PK Tel PLUS» – Beratung benötigen wir den Namen Ihres Arbeitgebers, sowie den Namen Ihrer Pensionskasse.

3. Kostenlose Dienstleistungen

3.1 Erstberatung

Beratung

Die Fachpersonen bei «PK Tel PLUS» beraten Sie zu Themen, die Ihre mentale oder körperliche Gesundheit belasten oder belasten könnten. Die Beratung erfolgt praxisorientiert mit Blick auf mögliche nächste Schritte. Im Zentrum stehen der Erhalt und die Förderung Ihrer Gesundheit, Ihres Wohlbefindens und Ihrer Leistungsfähigkeit. Die Beratung fokussiert auf das Bewusstsein, die Stärkung und Nutzung Ihrer Ressourcen und vermittelt Ihnen bei Bedarf weiterführende Informationen und Kontakte.

Beispiele für persönliche, soziale und materielle Ressourcen sind: Ziele und Motivation, Interessen und Werte, körperliche Fitness und Lebensstil, Selbstbild und Selbstwirksamkeit (d.h. die Überzeugung, Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen ausführen zu können), Leistungswille und Leistungsbereitschaft, Zuversicht und Vertrauen, Sicherheit und Unabhängigkeit, Reflexionsfähigkeit und Resilienz, Netzwerk und soziales Umfeld, finanzielle Situation.

Weitere Schritte

Bei Bedarf erhalten Sie nach Möglichkeit Vorschläge für weitere Schritte, weiterführende Informationen oder Angaben zu spezialisierten Kontaktstellen. Die Vernetzung mit anderen Angeboten steht dabei im Vordergrund. Für die Finanzierung vermittelter Angebote sind Sie verantwortlich. Finanzielle Unterstützung erhalten Sie gegebenenfalls von einer zuständigen Versicherung oder im betrieblichen Kontext von Ihrem Arbeitgeber.

Erreichbarkeit per Telefon oder über das Online-Anmeldeformular

«PK Tel PLUS» ist ohne Voranmeldung unter der Nummer 043 268 27 79 (Festnetz-Tarif), von Montag bis Freitag von 8.30–12 Uhr und 13.30–17 Uhr erreichbar. Die Beratung erfolgt in deutscher, französischer, englischer und italienischer Sprache.

Falls keine sofortige Verbindung mit einer Fachperson möglich ist, erhalten Sie innert 36 Stunden einen entsprechenden Rückruf.

Sie erreichen uns auch über das Online-Anmeldeformular. Nach Eingang Ihrer Anfrage werden Sie innerhalb von zwei Arbeitstagen kontaktiert. **Hier geht es zum Formular.**

Beratungsdauer

Die kostenlose telefonische Beratung umfasst in der Regel pro Anfrage eine Beratungszeit von 30 bis 60 Minuten.

Beispiele für Themen, bei denen eine Beratung bei «PK Tel PLUS» SINNVOLL ist:

- Die Bewältigung des Arbeitsalltages bereitet Ihnen zunehmend Mühe. Gesundheitlich fühlen Sie sich angeschlagen. Symptome, wie beispielsweise Angstgefühle, gedrückte Stimmung, Gereiztheit, Antriebslosigkeit, stetiges Gedankenkreisen, Migräne, Rückenschmerzen usw. rauben Ihnen Kraft und Lebensfreude. Sie möchten Ihrer Gesundheit zuliebe Hilfe in Anspruch nehmen und sich über Unterstützungsmöglichkeiten beraten lassen.
- Sie arbeiten in einem neuen Team. Sie wurden in die neuen Aufgaben eingeführt, fühlen sich aber noch unsicher und möchten keine Fehler machen. Um keinen falschen Eindruck bei Ihren neuen ArbeitskollegInnen und der vorgesetzten Person zu erwecken, versuchen Sie mit höherem Arbeiteinsatz ihre Unsicherheiten auszuräumen ohne diese zusätzlichen Stunden zu rapportieren. Sie haben Schlafschwierigkeiten und nehmen sich kaum mehr Zeit fürs Essen. Ihre sozialen Kontakte haben Sie auf ein Minimum reduziert und Nackenschmerzen lassen konzentriertes Arbeiten kaum mehr zu. Ihrer Gesundheit zuliebe holen sie sich Hilfe in Form einer Beratung.
- Sie betreuen nebst Ihrer 80%-Anstellung auch Ihre pflegebedürftige Mutter. Ihr Arbeitgeber ist hinsichtlich Arbeitszeit und Arbeitsort sehr flexibel, so dass sie diese Doppelbelastung meist gut organisieren und verkraften können. Seit zwei Wochen hat sich der Gesundheitszustand Ihrer Mutter verschlechtert und einer Ihrer Kollegen fällt für eine längere Zeit aus, so dass die Flexibilität im Team nicht mehr im gleichen Umfang gegeben ist. Sie sind verzweifelt, sie wissen nicht, wie sie die Situation meistern können und möchten sich beraten lassen.

Beispiele für Themen, bei denen «PK Tel PLUS» KEINE Beratung anbietet:

- Sie haben sich mit Ihrer Vorgesetzen/Ihrem Vorgesetzten zerstritten, weil Sie nicht einverstanden sind mit einem Entscheid. Sie möchten Ihrem Unmut darüber Luft machen und sich bei «PK Tel PLUS» beraten lassen, welche Möglichkeiten Sie haben, diesen Entscheid rückgängig zu machen.
- Sie möchten in Ihrem Aufgabengebiet mehr Verantwortung übernehmen oder die Abteilung wechseln. Die Vorgesetze/der Vorgesetzte informiert Sie, dass dies zurzeit nicht umsetzbar ist. Sie sind verärgert und möchten sich beraten lassen, wie Sie weiter vorgehen sollen.

pkrück

3.2 Reintegrationsberatung und Case Management

Voraussetzung

Sollten Sie bereits seit zwei oder mehr Wochen gesundheitsbedingt arbeitsunfähig sein, kann eine persönliche Reintegrationsberatung oder ein Case Management sinnvoll sein. Die Auslösung muss über Ihre vorgesetze Stelle erfolgen.

Eine Reintegrationsberatung oder ein Case Management wird nur dann durchgeführt, wenn Sie mit dieser Unterstützung einverstanden sind. Diese Massnahme ist für Sie kostenlos.

Vorgehen

Sie informieren Ihre vorgesetzte Stelle über Ihren Wunsch für eine Reintegrationsberatung oder ein Case Management. Die weiteren Schritte werden zwischen Ihnen, der vorgesetzten Person und der Reintegrations-Fachperson der ONVA individuell und je nach Bedarf vereinbart.

Diese Leistung von «PK Tel PLUS» ist für den Arbeitgeber kostenlos (es besteht kein Rechtsanspruch). Die Kosten werden durch die PK Rück getragen, die Freigabe einer Reintegrationsunterstützung erfolgt aus diesem Grund immer durch die PK Rück, Ressort Case Management. Hierfür bedarf es einer Meldung der Arbeitsunfähigkeit an die Pensionskasse und an die PK Rück.

Es kann auch eine kostenpflichtige Dienstleistung in Anspruch genommen werden (gemäss Kapitel 4), die zwischen Ihnen und ONVA vereinbart werden muss. Hier trägt die PK Rück keine Kosten. Finanzielle Unterstützung erhalten Sie gegebenenfalls von einer zuständigen Versicherung oder im betrieblichen Kontext von Ihrem Arbeitgeber.

4. Kostenpflichtige Dienstleistungen

Zusätzliche Dienstleistungen nach Absprache

«PK Tel PLUS» wird grundsätzlich als kostenlose Beratungsdienstleistung angeboten, mit Ausnahme der üblichen Telefongebühren. Ohne ausdrücklichen Hinweis durch «PK Tel PLUS» sowie Ihr Einverständnis entstehen Ihnen keine weiteren Kosten.

«PK Tel PLUS» kann Ihnen weiterführende spezifische Dienstleistungen anbieten, für deren Finanzierung Sie selbst zuständig sind.

Individuelle Vereinbarung und Offerte

Das Vorgehen bezüglich kostenpflichtiger Dienstleistungen wird zwischen Ihnen und der Fachperson der ONVA individuell vereinbart. Sie erhalten eine schriftliche Offerte für die Leistung (in der Regel per E-Mail) und bestätigen diese, bevor Kosten entstehen.

Wünschen Sie Leistungen, für deren Erbringung die Fachpersonen der ONVA nicht kompetent sind, werden Sie wenn immer möglich mit spezialisierten, für die entsprechende Thematik geeigneten, Fachpersonen vernetzt.

Beispiele für zusätzliche Dienstleistungen

- Eine gezielte, regelmässige telefonische Beratung (z. B. während ein bis drei Monaten alle 14 Tage).
- Eine externe, unabhängige Mediation gewünscht von Ihnen als Mitarbeitende/r zu einem belastenden Thema, das Sie und Ihr Team oder Ihre vorgesetzte Person betrifft.
- Diverse Kursangebote in den Bereichen Stressbewältigung, Resilienz-Training, Ernährungsberatung, Entspannungstherapien.

5. Wer steht hinter dem Angebot?

Die Finanzierung der kostenlosen Beratung «PK Tel PLUS» wird von Ihrer Pensionskasse übernommen. Ihre Pensionskasse ist im Rahmen ihrer Rückdeckungsversicherung dem Präventionsprogramm der Lebensversicherung PK Rück angeschlossen.

Anbieter

Mit der Umsetzung von «PK Tel PLUS» wurde durch die PK Rück das auf Prävention und Reintegration spezialisierte unabhängige Unternehmen ONVA beauftragt.

Weiterführende Angaben finden Sie im Internet unter www.pkrueck.com und www.onva.ch sowie direkt bei «PK Tel PLUS», 043 268 27 79.

6. Datenschutz & Einverständnis

Erfassung Kontaktangaben und Schutz der Mitarbeitenden

Wenn Sie «PK Tel PLUS» in Anspruch nehmen, werden durch Mitarbeitende von ONVA zum Zweck der Beratung und Evaluation des Angebots Daten erfasst. Es sind dies folgende Daten: Name, Funktion, Arbeitgeber, Kontaktangaben, Vorsorgeeinrichtung, Dauer der Beratung sowie Informationen zu Ihrem Anliegen. Diese Daten können ausschliesslich von Mitarbeitenden von ONVA eingesehen werden. Die Daten werden von ONVA datenschutzkonform verarbeitet.

ONVA stellt die Daten zum Zweck der Evaluation des Angebots in anonymisierter Form der PK Rück und Ihrer Pensionskasse zur Verfügung. Gemäss den geltenden Datenschutzbestimmungen sind daraus für Dritte zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf Personen möglich.

Einverständnis für die Involvierung weiterer Personen

Falls in Absprache mit Ihnen weitere Personen in die Beratung miteinbezogen werden (z.B. vorgesetzte Person, Personalverantwortliche), werden die Fachpersonen von ONVA Ihr schriftliches Einverständnis dafür einholen.

7. Beratungsanspruch & Haftungsausschluss

Anspruch

Es kann kein Beratungsanspruch geltend gemacht werden.

Haftung

«PK Tel PLUS» setzt sich professionell und dienstleistungsorientiert dafür ein, den Service im Rahmen der geschilderten Leistungen und Fristen und mit aller Sorgfalt zu gewährleisten.

Weder «PK Tel PLUS» bzw. die mit der Durchführung von «PK Tel PLUS» betraute ONVA noch die PK Rück AG können für den Inhalt oder mögliche Folgen von Beratungsgesprächen haftbar gemacht werden.