

# FAQ über das Employee Assistance Program von Mindgram

Dezember 2023

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. ÜBER MINDGRAM</b>	<b>4</b>
1.1. Was ist Mindgram?	4
1.2. Wie geht Mindgram mit psychischer Gesundheit um?	4
1.3. In welchen Bereichen der psychischen Gesundheit bietet Mindgram Unterstützung?	4
<b>2. PLATTFORM</b>	<b>5</b>
2.1. Warum bietet Schenker die Nutzung der Mindgram-Dienste an?	5
2.2. Wie viel kostet der Zugang zur Plattform?	5
2.3. In welchen Sprachen ist die Plattform verfügbar?	5
2.4. Wie registrierst du dich? Wie lange dauert die Registrierung?	6
2.5. Ist die Plattform für Familienmitglieder/Freunde verfügbar?	6
2.6. Wie gewährst du einem Familienmitglied/Freund Zugang zur Plattform?	6
2.7. Kannst du einen Kollegen einladen, die Plattform zu nutzen?	7
<b>3. BETREUUNGSOPTIONEN</b>	<b>7</b>
3.1. Welche Betreuungsoptionen stehen dir zur Verfügung?	7
3.2. Was ist der Mindgram-Workshop?	7
3.3. Wie meldest du dich für einen Workshop an?	8
3.4. Wer sind die Experten von Mindgram?	8
3.5. Kannst du die Aufzeichnung des Workshops ansehen?	9
3.6. Kannst du während der Workshops anonym bleiben?	9
3.7. Wann solltest du die Chatfunktion mit einem Psychologen verwenden?	9
3.8. Was ist der Podcast-Bereich?	10
3.9. Was ist Psychotherapie?	10
3.10. Wann solltest du die Online-Psychotherapieberatung nutzen?	10
3.11. Gibt es eine Begrenzung der Sitzungen pro Mitarbeiter?	10
3.12. Kann ich den Psychotherapeuten wechseln?	11
3.13. Warum gibt es nur 6 Psychotherapeuten zur Auswahl?	11
3.14. Kann ich die Psychotherapiesitzung in Anspruch nehmen, wenn ich bereits in psychotherapeutischer Behandlung bin?	11
3.15. Was ist das Mindgram-Beratungsangebot?	11
3.16. Wie kannst du einen Berater kontaktieren?	11
3.17. Wie sind die Beratungsdienste verfügbar?	12
3.18. Welche Unterstützung bietet der psychologische Ernährungsberater?	12
3.19. Welche Unterstützung bietet der Kinder- und Jugendpsychologe?	12
3.20. Welche Unterstützung bietet der Business-Mentor?	12
3.21. Welche Unterstützung bietet der Anwalt?	12
3.22. Gibt es Kosten für die Beratungsdienste?	12

3.23. Kann ich die Chatfunktion für persönliche Gespräche verwenden?	13
3.24. Kann ich die Dienste für Familienmitglieder nutzen?	13
3.25. Gibt es eine Warteliste für Dienste?	13
3.26. Kann ich Dienste ablehnen?	13
3.27. Wie kann ich mein Feedback zu den Diensten von Mindgram geben?	13
<b>4. DATENSCHUTZ UND SICHERHEIT</b>	<b>13</b>
4.1. Hat Schenker Zugriff auf deine Daten?	14
4.2. Wie sind deine Daten geschützt?	14
4.3. Kannst du deine Daten löschen?	14
4.4. Ist das Gespräch mit einem Psychologen sicher?	14
<b>5. KONTAKT</b>	<b>14</b>
5.1. An wen kannst du dich bei Fragen wenden?	15
5.2. Was ist im Falle einer mentalen Gesundheitskrise zu tun?	15
<b>Roll-out plan &amp; service catalogue</b>	<b>13</b>

# 1. ÜBER MINDGRAM

## 1.1. Was ist Mindgram?

Mindgram ist unser Partner, der eine umfassende Plattform für psychische Gesundheit und Wohlbefinden bietet, die Entwicklung, Prävention, frühzeitige Intervention und psychologische Hilfe an einem Ort anbietet.

Mindgram kurz gefasst:

- Virtuelles Wohlbefinden (interaktive Weiterentwicklungs-Workshops, Achtsamkeitsübungen, Entspannungssitzungen, Meditation),
- Ein Weg zur persönlichen und beruflichen Entwicklung,
- Prävention von psychischen Gesundheitsstörungen,
- Hilfe in der Krise,
- Online-Psychotherapiesitzungen,
- Unbegrenzte schnelle psychologische und andere Unterstützung über den Chat,
- Workshops und Podcasts.

Die Plattform ist verfügbar unter: [app.mindgram.com](https://app.mindgram.com).

## 1.2. Wie geht Mindgram mit psychischer Gesundheit um?

Die Mindgram-Plattform spiegelt einen ganzheitlichen Ansatz zur psychischen Gesundheit wider und hilft dir, die richtige Art der Pflege zu wählen. Psychisches Wohlbefinden im Mindgram-Ansatz bedeutet ein Gefühl von Freude, Glück und Erfüllung. Es ist ein Zustand, der durch den Aufbau gesunder Gewohnheiten, das Erlernen wichtiger Fähigkeiten im Bereich der Selbstentwicklung, das Pflegen wertvoller Beziehungen sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause und das Stärken der Denkweise erreicht wird, die hilft, besser mit den Widrigkeiten des Alltags umzugehen und einen Schutzschild um die psychische Gesundheit aufzubauen.

## 1.3. In welchen Bereichen der psychischen Gesundheit bietet Mindgram Unterstützung?

Basierend auf verschiedenen Ansätzen und wissenschaftlichen Daten bietet Mindgram aktiv Unterstützung in den 5 Hauptbereichen des Wohlbefindens:

- Berufliches Wohlbefinden - Bekämpfung von Angst, Furcht, Burnout und Stress, Verbesserung der Produktivität und Arbeitszufriedenheit;

- Körperliches Wohlbefinden - Lifestyle-Medizin - gesunde Essgewohnheiten, Vermeidung von Stimulanzien, Pflege der Schlafqualität, Umsetzung guter Gewohnheiten, Führung eines gesunden Lebensstils;
- Psychisches Wohlbefinden - Verstehen und Managen von Emotionen, Bewältigung von Lebensherausforderungen (z.B. Verlust eines geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust, Scheidung), Bekämpfung alltäglicher Schwierigkeiten, Aufbau psychischer Resilienz;
- Soziales Wohlbefinden - Stärkung der Beziehungen zu anderen, Integration, Zugehörigkeit und Kommunikation, Entdeckung der eigenen Rolle in verschiedenen sozialen Kontexten;
- Finanzielles Wohlbefinden - ein Zustand, in dem Mitarbeiter finanzielle Sicherheit erreichen und keinen finanziellen Stress erleben.

**\*\*1.4. Auf welcher Grundlage stellt Mindgram sein Dienstleistungsportfolio auf?\***

Die Grundlagen der Plattform sind Psychologie, Psychotherapie und Lifestyle-Medizin. Mindgram stützt sich auch auf Bereiche wie Neurowissenschaften, Positive Psychologie, Achtsamkeit, Suchttherapie und kognitive Verhaltenstherapie. Details findest du auf der Website [www.mindgram.com](http://www.mindgram.com) im Tab "Methodik".

Die Methodik und psychologische Betreuung auf der Plattform werden vom Klinischen Team von Mindgram überwacht, das aus qualifizierten und erfahrenen Psychologen und Psychotherapeuten besteht.

## 2. PLATTFORM

### 2.1. Warum bietet Schenker die Nutzung der Mindgram-Dienste an?

Das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter ist Schenker wichtig. Schenker möchte daher in das Wohlbefinden der Mitarbeiter investieren und es priorisieren und stärken.

### 2.2. Wie viel kostet der Zugang zur Plattform?

Die Kosten für die Plattform werden von Schenker getragen. Der Zugang zur Plattform ist für unsere Mitarbeiter kostenlos.

### 2.3. In welchen Sprachen ist die Plattform verfügbar?

Das Angebot von Mindgram beginnt mit den Sprachen Englisch, Spanisch und Polnisch. Bitte beachte den Roll-out-Plan bezüglich der Sprachen, die von Mindgram angeboten werden können, den du auf Seite 15 findest.

## 2.4. Wie registrierst du dich? Wie lange dauert die Registrierung?

Die Registrierung deines Kontos ist sehr einfach und dauert etwa 2 Minuten:

1. Gehe zu <https://app.mindgram.com/registration/verify-access-code/>.
2. Verwende den Registrierungscode „Schenker2024“
3. Gib deine persönliche E-Mail-Adresse ein und erstelle ein Passwort.
4. Klicke auf "Konto erstellen".
5. Fülle deine persönlichen Informationen aus.
6. Klicke auf "Weiter".
7. Bestätige innerhalb von 24 Stunden deine E-Mail-Adresse, indem du auf den Link in der E-Mail in deinem Posteingang klickst.

Bei Problemen mit der Registrierung kontaktiere bitte [customercare@mindgram.com](mailto:customercare@mindgram.com). Das Mindgram-Team wird deine Angaben überprüfen und dir den Zugang zur Plattform gewähren.

## 2.5. Ist die Plattform für Familienmitglieder/Freunde verfügbar?

Ja. Ein erwachsenes Familienmitglied (Partner, Elternteil, Geschwister oder Kind) oder ein Freund kann Zugang zu Workshops, dem Podcast-Bereich, psychologischer Betreuung und anderen Spezialisten über einen integrierten Kommunikator erhalten. Ein Familienmitglied oder Freund kann Mindgram nutzen, wenn es zuvor eine Einladung vom Nutzer erhalten hat und sich auf der Plattform registriert hat (<https://app.mindgram.com/invite/partner>). Das Familienmitglied oder der Freund hat keinen Zugang zu Videositzungen mit Therapeuten und Experten, dem Mindgram Wohlbefindensbeauftragten und dem Mindgram Wohlbefindens-Vibe.

## 2.6. Wie gewährst du einem Familienmitglied/Freund Zugang zur Plattform?

Du kannst einem Familienmitglied/Freund auf sehr einfache Weise Zugang zur Plattform gewähren:

- Melde dich in der Mindgram-App an: [app.mindgram.com](https://app.mindgram.com),
- Klicke auf "Profil" und gehe zu den Kontoeinstellungen,
- Klicke auf "Einladen zu Mindgram" und dann auf "Einen Freund einladen",
- Gib die E-Mail-Adresse deines geliebten Menschen ein und sende die Einladung.

Familienmitglieder oder Freunde können sich registrieren, indem sie auf den Aktivierungslink klicken, der in der Einladung gesendet wurde.

## 2.7. Kannst du einen Kollegen einladen, die Plattform zu nutzen?

Ja. Du kannst einen Kollegen einladen, die Plattform zu nutzen:

- Melde dich in deinem Konto an,
- Klicke auf "Profil",
- Klicke auf "Einladen zu Mindgram" und dann auf "Teammates einladen",
- Gib die E-Mail-Adresse der Person ein, die du einladen möchtest,
- Klicke auf den "Einladen"-Button.

## 3. BETREUUNGSOPTIONEN

### 3.1. Welche Betreuungsoptionen stehen dir zur Verfügung?

Wir freuen uns sehr, dass Mindgram dir folgende Möglichkeiten bietet:

- Entwicklungsworkshops - Dutzende von Gruppensitzungen pro Monat, die sich auf persönliche und berufliche Entwicklung konzentrieren,
- Unbegrenzter Zugang zu einer Chatfunktion mit einem Psychologen - individuelle psychologische Betreuung über eine eingebaute Chatfunktion,
- Zugang zu einer Chatfunktion mit einem psychologischen Ernährungsberater und einem Kinderpsychologen,
- Zugang zu einem Business-Mentor und einem Anwalt,
- Podcasts - Dutzende von Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeprogrammen, Entspannungstrainings, Meditation, kurze Kurse über Kommunikation, Schlafhygiene, Stressmanagement usw.,
- Psychotherapie und Coaching online - wir bieten die Möglichkeit, Gespräche mit Top-Spezialisten von jedem Ort aus zu führen, die Beratung ist sogar am nächsten Tag möglich.

### 3.2. Was ist der Mindgram-Workshop?

Workshops sind Gruppenkurse, in denen du praktische Gewohnheiten entwickelst, die dir unter anderem helfen, Entspannungstechniken zu entwickeln, eine gute Nachtruhe zu gewährleisten oder Stress oder Müdigkeit zu bewältigen. Du wirst neue Fähigkeiten erlernen und lernen, wie du effizient, selbstbewusst und mit deinen Emotionen umgehst. Du wirst auch deine körperliche Verfassung und die Ergonomie am Arbeitsplatz verbessern.

Während der Mindgram-Workshops sprichst du mit den Gastgebern von Mindgram: qualifizierten Ärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Personal Trainern und Coaches.

Die Form der Workshops ist auf Interaktivität, gemeinsame Arbeit und Diskussion ausgerichtet. Der Gastgeber leitet die Treffen im Mindgram-Studio in Warschau, und die Teilnehmer verbinden sich mit ihm/ihr auf der Plattform.

Der Zugang zu den Workshops ist unbegrenzt - du kannst an so vielen Meetings teilnehmen, wie du möchtest. Wähle Workshops, die auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind, oder bitte um Unterstützung von einem der Psychologen von Mindgram, die über die Chatfunktion verfügbar sind.

Natürlich können unsere Mitarbeiter während der Workshops anonym bleiben, indem sie ein Pseudonym anstelle ihres echten Namens eingeben und die Kamera ausgeschaltet lassen.

### 3.3. Wie meldest du dich für einen Workshop an?

Die Anmeldung erfolgt auf der Mindgram-Plattform.

- Melde dich in deinem Konto an unter [app.mindgram.com](https://app.mindgram.com).
- Gehe zur Beschreibung des Workshops, der dich interessiert.
- Klicke auf den Button "Zur Veranstaltung anmelden".

Du erhältst eine automatische Benachrichtigung an die registrierte private E-Mail-Adresse. Du erhältst auch weitere Erinnerungen, diese erfolgen jeweils 24 Stunden und 30 Minuten vor Beginn des Workshops.

Du kannst die Veranstaltung in deinen Kalender auf der Plattform hinzufügen - neben "An der Veranstaltung teilnehmen" erscheint ein neuer Button "Zum Kalender hinzufügen". Du kannst der Veranstaltung auf der Mindgram-Plattform frühestens 5 Minuten vor Beginn beitreten.

### 3.4. Wer sind die Experten von Mindgram?

Die Mindgram-Workshops werden von fähigen Spezialisten durchgeführt:

- Ärzte,
- Psychologen,
- Psychotherapeuten,
- Personal Trainer,
- Coaches,
- Business-Mentoren.

Die Mindgram-Spezialisten haben langjährige Erfahrung in ihrem Bereich, teilen gerne ihr Wissen mit dir und geben Tipps sowie praktische Ratschläge für den Alltag.

### 3.5. Kannst du die Aufzeichnung des Workshops ansehen?

Ja. Du kannst die Aufzeichnung des Workshops bis zu mehreren Tagen nach der Übertragung ansehen.

### 3.6. Kannst du während der Workshops anonym bleiben?

Du kannst während des Workshops anonym bleiben, wenn du ein Pseudonym verwendest, bevor du das Event betrittst, oder einfach die Kamera oder das Mikrofon nicht benutzt.

### 3.7. Wann solltest du die Chatfunktion mit einem Psychologen verwenden?

Du kannst mit einem Psychologen chatten, wenn du:

- nicht weißt, wie du dein Abenteuer mit Mindgram beginnen sollst,
- Unterstützung oder ein Gespräch benötigst,
- mit starken Emotionen zu kämpfen hast,
- viel Stress hast,
- Schlafschwierigkeiten hast,
- das Gefühl hast, kein berufliches/privates Ziel zu haben,
- nach Tipps oder Ratschlägen suchst,
- das Gefühl hast, nicht zurechtzukommen,
- mit einer Krise zu kämpfen hast,
- ein Beziehungsproblem zu Hause oder bei der Arbeit hast,
- eine Psychotherapiesitzung besuchen möchtest.

Mindgram-Psychologen bieten auch Entwicklungsunterstützung zur Verbesserung von:

- Kommunikation,
- Beziehungen,
- Selbstvertrauen,
- Work-Life-Balance,
- Selbstmotivation.

Du kannst auch von Beratungen profitieren mit:

- einem psychologischen Ernährungsberater,
- einem Kinder- und Jugendpsychologen,
- einem Business-Mentor,
- einem Anwalt.

### 3.8. Was ist der Podcast-Bereich?

Im Podcast-Bereich findest du Dutzende von Audioaufnahmen mit Achtsamkeits- und Entspannungssitzungen zur Selbstnutzung. Du kannst die Podcasts jederzeit und überall auf der Welt nutzen. Der Zugang zu den Podcasts ist unbegrenzt.

Die Aufnahmen helfen dir, besser zu schlafen, inneren Frieden zu finden, mit Stress umzugehen, deine Stärken kennenzulernen und dich zu motivieren. Du wirst dich besser kennenlernen, einschließlich deiner beruflichen und privaten Ziele. Du wirst deine Konzentration stärken, deinen ganzen Körper entspannen, innere Anspannung abbauen und dich besser zur Arbeit motivieren können.

### 3.9. Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Methode zur Behandlung und Unterstützung der Entwicklung emotionaler und kognitiver Kompetenzen. Ziel der Psychotherapie ist es, die Lebensqualität zu verbessern und zu lernen, mit schwierigen Situationen oder alltäglichen Ereignissen umzugehen. Dank der Vielfalt an Methoden und Techniken unterstützt der Psychotherapeut und hilft, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Psychotherapie bei Mindgram wird von lizenzierten Spezialisten durchgeführt - qualifizierten Psychologen, die über die entsprechenden psychotherapeutischen Qualifikationen verfügen und unter ständiger Aufsicht von Mindgram-Psychotherapeuten arbeiten.

Bitte beachte, dass umfassende therapeutische Hilfe oft lange dauert, um den gewünschten Heilerfolg zu erzielen. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, kann eine begrenzte Unterstützung wie diese einen Anfang bieten, aber es wird oft notwendig sein, zusätzliche externe Unterstützung und Beratung zu konsultieren.

### 3.10. Wann solltest du die Online-Psychotherapieberatung nutzen?

Wenn du Unterstützung oder Hilfe benötigst, nutze die Chatfunktion, um mit einem Psychologen in Kontakt zu treten. Dein Begleiter wird eine geeignete Lösung vorschlagen oder dich an einen Psychotherapeuten verweisen.

### 3.11. Gibt es eine Begrenzung der Sitzungen pro Mitarbeiter?

Ja, es gibt eine Begrenzung der Sitzungen. Jeder Mitarbeiter hat Anspruch auf bis zu vier Videositzungen pro Jahr. In diesem Rahmen bestimmt der Psychotherapeut die Anzahl der Sitzungen für jeden Mitarbeiter (es kann eine oder mehrere Sitzungen sein, je nach Bedarf).

Bitte beachte den oben genannten Rat, dass zusätzliche oder umfangreichere externe Beratungsdienste oft nützlich und ratsam sein können.

### 3.12. Kann ich den Psychotherapeuten wechseln?

Ja. Du kannst einen Psychotherapeuten nach einer Sitzung wechseln oder die Therapie mit dem vorgeschlagenen Spezialisten fortsetzen.

### 3.13. Warum gibt es nur 6 Psychotherapeuten zur Auswahl?

Diese qualifizierten Psychotherapeuten haben Erfahrung in verschiedenen Therapieansätzen, wurden sorgfältig ausgewählt und können eine Vielzahl von Bedürfnissen abdecken. Die begrenzte Anzahl von Therapeuten ermöglicht es uns, sicherzustellen, dass jeder Mitarbeiter eine angemessene Betreuung erhält und wir die Qualität unserer Dienstleistungen aufrechterhalten können.

### 3.14. Kann ich die Psychotherapiesitzung in Anspruch nehmen, wenn ich bereits in psychotherapeutischer Behandlung bin?

Ja. Du kannst die Psychotherapiesitzung in Anspruch nehmen, auch wenn du bereits in psychotherapeutischer Behandlung bist. Dies kann eine ergänzende Unterstützung sein, um deine Bedürfnisse besser zu erfüllen.

### 3.15. Was ist das Mindgram-Beratungsangebot?

Mindgram bietet Beratungsdienste in verschiedenen Bereichen an:

- Psychologische Beratung,
- Psychologische Ernährungsberatung,
- Kinder- und Jugendpsychologische Beratung,
- Business-Beratung,
- Rechtsberatung.

Diese Beratungsdienste können dir in verschiedenen Lebensbereichen Unterstützung und Orientierung bieten.

### 3.16. Wie kannst du einen Berater kontaktieren?

Du kannst einen Berater über die Chatfunktion auf der Mindgram-Plattform kontaktieren. Wähle einfach den Bereich, in dem du Unterstützung benötigst, und beginne das Gespräch.

### 3.17. Wie sind die Beratungsdienste verfügbar?

Die Beratungsdienste stehen dir über die Chatfunktion zur Verfügung. Du kannst jederzeit eine Nachricht an den Berater senden, und sie werden so schnell wie möglich antworten.

### 3.18. Welche Unterstützung bietet der psychologische Ernährungsberater?

Der psychologische Ernährungsberater kann dir bei Fragen zur Ernährung und gesunden Essgewohnheiten helfen. Sie können dir Unterstützung bieten, um eine ausgewogene Ernährung zu entwickeln und schlechte Essgewohnheiten zu überwinden.

### 3.19. Welche Unterstützung bietet der Kinder- und Jugendpsychologe?

Der Kinder- und Jugendpsychologe ist auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen spezialisiert. Sie können bei verschiedenen psychischen und emotionalen Herausforderungen unterstützen, die in dieser Altersgruppe auftreten können.

### 3.20. Welche Unterstützung bietet der Business-Mentor?

Der Business-Mentor kann Unterstützung und Ratschläge zu beruflichen Angelegenheiten bieten. Er kann dir bei deiner Karriereentwicklung, beruflichen Herausforderungen und der Erreichung beruflicher Ziele helfen.

### 3.21. Welche Unterstützung bietet der Anwalt?

Der Anwalt kann rechtliche Beratung zu verschiedenen rechtlichen Angelegenheiten bieten. Er kann dir bei Fragen zu Arbeitsrecht, alle möglichen Arten von Verträgen und anderen rechtlichen Angelegenheiten helfen.

### 3.22. Gibt es Kosten für die Beratungsdienste?

Die Beratungsdienste von Mindgram sind für die Mitarbeiter in der Regel kostenlos. Es können jedoch bestimmte Ausnahmen oder Beschränkungen gelten. Bitte beachte, dass dies von deinem Arbeitgeber und den Vereinbarungen abhängen kann, die zwischen Mindgram und deinem Arbeitgeber getroffen wurden.

### 3.23. Kann ich die Chatfunktion für persönliche Gespräche verwenden?

Ja, du kannst die Chatfunktion für persönliche Gespräche verwenden, um Unterstützung, Ratschläge oder Beratung zu erhalten. Die Chatfunktion steht dir zur Verfügung, um deine Bedürfnisse zu erfüllen.

### 3.24. Kann ich die Dienste für Familienmitglieder nutzen?

Die Verfügbarkeit der Dienste für Familienmitglieder hängt von den Vereinbarungen ab, die zwischen Mindgram und deinem Arbeitgeber getroffen wurden. Bitte kontaktiere den Kundendienst von Mindgram, um herauszufinden, ob diese Möglichkeit verfügbar ist.

### 3.25. Gibt es eine Warteliste für Dienste?

Die Warteliste für Dienste kann je nach Auslastung variieren. Mindgram bemüht sich, die Dienste so schnell wie möglich anzubieten, um sicherzustellen, dass die Mitarbeiter angemessene Unterstützung erhalten. Bitte beachte, dass in dringenden Fällen immer die Chatfunktion zur Verfügung steht.

### 3.26. Kann ich Dienste ablehnen?

Ja, du kannst Dienste ablehnen, wenn du sie nicht in Anspruch nehmen möchtest. Die Nutzung der Dienste von Mindgram liegt in deinem Ermessen, und du kannst frei entscheiden, ob du sie nutzen möchtest oder nicht.

### 3.27. Wie kann ich mein Feedback zu den Diensten von Mindgram geben?

Du kannst dein Feedback zu den Diensten von Mindgram direkt auf der Plattform oder über die zur Verfügung gestellten Feedback-Möglichkeiten geben. Mindgram schätzt das Feedback der Nutzer, um die Qualität seiner Dienstleistungen kontinuierlich zu verbessern.

## 4. DATENSCHUTZ UND SICHERHEIT

## 4.1. Hat Schenker Zugriff auf deine Daten?

Nein. Eine der grundlegenden und wichtigsten Prinzipien von Mindgram ist die vollständige Vertraulichkeit. Schenker wird niemals deine persönlichen Daten von Mindgram erhalten und erfährt nicht, ob und wie du die Plattform nutzt. Schenker erhält nur einen monatlichen aggregierten Bericht, der zeigt, wie viele Personen insgesamt die Anwendung nutzen. Mindgram gibt jedoch keine Informationen darüber weiter, wer diese Personen sind oder wie sie die Plattform nutzen.

Denke daran, dass Schenker oder jemand aus der Schenker-Führung niemals Zugriff auf Daten erhält, die du nicht wissentlich und unabhängig offenlegst.

## 4.2. Wie sind deine Daten geschützt?

Mindgram schützt deine vertraulichen Daten gemäß den europäischen Datenschutzbestimmungen (Datenschutz-Grundverordnung). Schenker hat eine entsprechende Datenschutzprüfung durchgeführt.

## 4.3. Kannst du deine Daten löschen?

Mindgram speichert deine persönlichen Daten nur so lange, wie sie benötigt werden, um die Dienstleistungen zu erbringen und die Zwecke zu erfüllen, für die sie verarbeitet wurden.

Wenn du möchtest, dass deine Daten dauerhaft aus der Datenbank von Mindgram gelöscht werden, kontaktiere bitte den Datenschutzbeauftragten unter [gdp@mindgram.com](mailto:gdp@mindgram.com). Dein Konto wird geschlossen, und du kannst die Plattform nicht mehr nutzen. Beachte jedoch, dass Mindgram bestimmte Informationen aus gesetzlichen Gründen oder zu Abrechnungszwecken aufbewahren kann.

## 4.4. Ist das Gespräch mit einem Psychologen sicher?

Nur du, der Psychologe und der für die Chat-Überwachung verantwortliche Psychotherapeut haben Zugriff auf euer Gespräch. Der Psychologe kennt lediglich deinen Namen und dein Unternehmen. Alle Gespräche unterliegen einer Vertraulichkeitsvereinbarung.

## 5. KONTAKT

## 5.1. An wen kannst du dich bei Fragen wenden?

Fragen zur Registrierung, zum Betrieb der Plattform oder zur Anmeldung zu Workshops können an [customercare@mindgram.com](mailto:customercare@mindgram.com) gerichtet werden. Fragen zur Dauer und zum Umfang des Angebots usw. können an die zuständige Personalabteilung gerichtet werden.

## 5.2. Was ist im Falle einer mentalen Gesundheitskrise zu tun?

Wenn du Unterstützung benötigst, die keine sofortige Hilfe erfordert, kontaktiere einen Fachmann, einen Psychologen oder einen Psychiater. Im Falle einer unmittelbaren Bedrohung für Leben oder Gesundheit rufe die Notrufstellen deines Landes an.

### Hinweis an die Benutzer:

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Nutzung der Dienste von Mindgram ausschließlich auf der Beziehung zwischen den Mitarbeitern und Mindgram basiert. In dieser Hinsicht ist Schenker unabhängig von der Bereitstellung des Dienstleistungsinhalts, und nur die Geschäftsbedingungen von Mindgram sind relevant, auf die Schenker keinerlei Einfluss hat.

Schenker AG

## Sprach-Rollout-Plan und Servicekatalog

Date (Dec'23- Nov'24)	Languages covered
December & January	English, Polish, Spanish
February	German, French, English, Polish, Spanish
March	Dutch, Italian, Portugese, German, French, English, Polish, Spanish,
April	Czech, Romanian, Hungarian, Arabic, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish,
May	Swedish, Finnish, Norwegian, Danish, Czech, Romanian, Hungarian, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish
June	Bulgarian, Slovak, Slovene, Croatian, Swedish, Finnish, Norwegian, Danish, Czech, Romanian, Hungarian, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish
July	Chinese, Malay, Bulgarian, Slovak, Slovene, Croatian, Swedish, Finnish, Norwegian, Danish, Czech, Romanian, Hungarian, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish
August	Serbian, Greek, Macedonian, Bosnian, Chinese, Malay, Bulgarian, Slovak, Slovene, Croatian, Swedish, Finnish, Norwegian, Danish, Czech, Romanian, Hungarian, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish
September	Russian, Latvian, Lithuanian, Estonian, Ukrainian, Serbian, Greek, Macedonian, Bosnian, Chinese, Malay, Bulgarian, Slovak, Slovene, Croatian, Swedish, Finnish, Norwegian, Danish, Czech, Romanian, Hungarian, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish
October	Indonesian, Japanese, Korean, Russian, Latvian, Lithuanian, Ukrainian, Serbian, Greek, Macedonian, Bosnian, Chinese, Malay, Bulgarian, Slovak, Slovene, Croatian, Swedish, Finnish, Norwegian, Danish, Czech, Romanian, Hungarian, Turkish, German, French, English, Polish, Spanish
November	Thai, Vietnamese, Swahili, Russian, Slovak, Slovene, Croatian, Thai, Vietnamese, Korean, Japanese, Duch, Turkish, Bulgarian, Hungarian, Finnish, Czech, Arabic, Norwegian, Chinese, Swedish, Romanian, Malay, Italian, Portugese, Ukrainian, German, French, English, Polish, Spanish

	<b>CURRENTLY COVERED LANGUAGES</b> English, Spanish, Polish	<b>NEW LANGUAGES WITH FULL COVERAGE</b> German, French, Italian, Portuguese	<b>NEW LANGUAGES WITH BASIC COVERAGE</b> All other languages
<b>PLATFORM INTERFACE IN LOCAL LANGUAGE</b>	Yes	Yes	Yes
<b>BURNOUT &amp; WELLBEING ASSESSMENT</b> Initial Assessment for Company and Individual Employees	Fully localized	Fully localized	Fully localized
<b>REGULAR CHECK-UPS</b> Regular Depression & Anxiety Assessment	Fully localized	Fully localized	Fully localized
<b>WELLBEING LIVE WORKSHOPS</b> Self-development & Work-development workshops led by top trainers	20 workshops every month	2 workshops every month	Not available
<b>WELLBEING VIDEO &amp; AUDIO LIBRARY</b> Stress at work, Sleep disorder, Eating disorder, Anxiety, Depression, Burnout, Mental Health Basics, Wellbeing at workplace, Addictions, Leaders	>100	30-50	30-50
<b>CHAT WITH PSYCHOLOGISTS</b> Consultations with Psychologists via built-in chat	Fully localized	Fully localized	Fully localized
<b>CHAT WITH OTHER EXPERTS</b> Access via chat to various experts to help in daily challenges	Dietiticians, Child Psychologists, Business Mentors, Legal & Financial Advisors	Dietiticians, Child Psychologists	Not available
<b>VIDEO CONSULTATIONS</b> Regular Individual Therapy & Coaching Sessions	Fully localized	Fully localized	Fully localized
<b>FAMILY ACCESS</b> Extra seat for employee family member or friend	Fully localized	Fully localized	Fully localized
<b>CUSTOMER SUCCESS FOR HR</b> - Reports, Benchmarks, Support for HR	Fully available	Fully available via Global Team	Fully available via Global Team
<b>USER SUPPORT</b> - Technical difficulties & Troubleshooting	Fully localized	Fully localized	Fully or partially localized