

Baumspende der Stiftung LebensBlicke an die Stadt Ludwigshafen

ie Stiftung Lebensblicke hat in ihrem Jubiläumsjahr – 25 Jahre Stiftung LebensBlicke – der Stadt Ludwigshafen eine Baumspende gemacht. Bei der offiziellen Spendenübergabe mit von der Partie waren die Oberbürgermeisterin der Stadt Ludwigshafen, Jutta Steinruck, und der stellvertretende Vorsitzende des Grünen Kreis e.V. Ludwigshafen. Christoph Heller. Gepflanzt wurde im Zedtwitzpark der Stadt ein Tulpenbaum (Liriodendron tulipifera), der bis zu 30 Meter hoch werden kann und sich gerade in Ländern mit trockenem Klima sehr bewährt hat. Professor Dr. J. F. Riemann, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Lebensblicke (im Bild links): "Die Baumspende soll ein Zeichen der Verbundenheit mit der Stadt Ludwigshafen als Gründungsort der Stiftung und gleichzeitig ein Bekenntnis für die Notwendigkeit des Klimaschutzes sein".



STIFTUNG LEBENSBLICKE

Schuckertstraße 37 67063 Ludwigshafen www.lebensblicke.de Telefon: 0621 - 69 08 53 88 E-Mail: stiftung@lebensblicke.de Fax: 0621 - 69 08 53 89 Montag bis Freitag | 9.30 - 15.30 Uhr





Foto: @Sahine Kast



REHA & Therapie

Ambulante REHA Anschlussheilbehandlung Medizinisch-beruflich orientierte REHA Rezeptbehandlungen Physio- & Ergotherapie, Logopädie Nachsorgeprogramme z. B. IRENA Rehasport

Präventionsprogramm RV Fit der DRV **Gesundheit und Training**

> Gemeinsam für Ihre Gesundheit wir haben die passende Therapie für Sie!





Unsere Standorte deutschlandweit

ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation zar.de Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist der Sommer da - eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam mit der Familie und den uns nahestehenden Menschen eine Vielzahl von Freizeitangeboten zu nutzen und dem Alltagstrott zu entfliehen. Während wir die warmen Sonnenstrahlen genießen, dürfen wir die kranken und hilfebedürftigen Menschen nicht vergessen, besonders Kinder und Jugendliche, die unter den schweren Folgen der Coronapandemie leiden. Viele Menschen haben zunehmend Ängste um ihre Arbeitsplätze und ihre Existenz. Immer mehr Menschen sind nicht mehr in der Lage, ihren Lebensunterhalt zu finanzieren, und insbesondere junge Menschen fühlen sich von einer unsicheren Zukunft bedroht. Daher ist es von großer Bedeutung, bestehende Unterstützungsangebote besser bekannt zu machen, um den Betroffenen rechtzeitig notwendige Hilfe zu ermöglichen.

In unserem Magazin bieten wir Einblicke in persönliche Schicksale sowie Aktivitäten und Leistungsangebote regional und bundesweit. Sie erhalten Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung vor Ort. Mit wertvollen Tipps und Informationen möchten wir Sie dabei unterstützen, trotz der Herausforderungen dieser Zeit ein gesundes Leben zu führen. Insbesondere legen wir einen Schwerpunkt auf die Entwicklung mentaler Stärke und gezielter Präventionsmaßnahmen, um Ihnen zu helfen, physisch und psychisch gesund zu bleiben.

Gemeinsam können wir viel bewirken, um diese herausfordernde Zeit zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Wir laden Sie herzlich ein, uns auf dieser Reise zu begleiten und Ihrer Gesundheit Priorität zu geben. Denn Gesundheit ist unser kostbarstes Gut, und es ist höchste Zeit, sie zu wertschätzen und zu pfle-

Wir möchten Sie ermutigen, aktiv daran teilzuhaben! Nutzen Sie die Angebote und unterstützen Sie uns, indem Sie die Informationen weitergeben, um vielen Bürgerinnen und Bürgern rechtzeitig zu helfen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu wer-

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unser Magazin oder unsere Netzwerkarbeit? Wir freuen uns auf Ihre Hinweise und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen wundervollen Sommer!

Rehabilitation 4 REHA – eine wichtige Säule in der medizinischen

ZAR-Zentren für ambulante

Inhalt

2 Stiftung LebensBlicke in

ZAR-Zentren für ambulante Rehabilitation

Ludwigshafen

6 Check dich selbst! Bayerische Krebsgesellschaft klärt über Früherkennung von Hodenkrebs auf

Behandlungskette

8 Mehr Hilfe für junge Patienten und deren Familien

> Pädiatrisches Zentrum für Long Covid, postvirale Syndrome und chronische Erschöpfung

10 In der Achterbahn des Lebens

Christian Durstewitz

14 Betriebsseelsorge für mehr Gesundheit im Unternehmen

17 Begegnungsbänke für Zweisamkeit

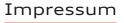
Brücken zum Zusammenrücken

18 Finde Dein Leben und Dein Lachen wieder

Hilfe bei Fehlgeburten und Sternenkinder

20 Mentales Coaching -Erfolgreich im Wettkampf

23 Begrüßung der neuen Netzwerkpartnerin



Herausgeber: PNP Sales GmbH, Hausanschrift:

Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt,

Geschäftsführer: Thomas Bauer

Helga Friehe Redaktion:

(Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben)

Satz/Layout: ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a,

85051 Ingolstadt

Passauer Neue Presse Druck GmbH, Druck:

Medienstraße 5a, 94036 Passau

35.000 Exemplare Auflage:

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen. Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Frauen und Männer sollen sich in diesem Magazin gleichermaßen angesprochen fühlen. In unseren Texten werden die weibliche und männliche Sprachform verwendet. Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.



Helga Friehe Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben

"REHA – eine wichtige Säule in der medizinischen Behandlungskette"

ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation



in Krankenhausaufenthalt steht an oder poltert unvorhergesehen ins Leben, eine chronische oder akute Erkrankung ändert plötzlich alles, ein Wege-, Sport-, oder Arbeitsunfall legt den gewohnten Alltag lahm. Um wieder gesund zu werden, braucht es in vielen Fällen im Anschluss oder parallel zur Akutmedizin weiterführender Therapie in Form einer medizinischen Rehabilitation.

Die sogenannte Anschlussheilbehandlung wird direkt vom Krankenhaus eingeleitet und startet in der Regel innerhalb von 14 Tagen nach Entlassung aus dem Krankenhaus. Eine allgemeine medizinische Rehabilitation ohne vorangegangenem Klinikaufenthalt wird dagegen mit Unterstützung der niedergelassenen Ärzt:innen und Betriebsärzt:innen beantragt, wenn chronische oder akute Erkrankungen über die ambulante medizinische Versorgung hinaus multidisziplinär behandelt werden sollen. Gemeinsam ist beiden Maßnahmen, dass die Gefährdung der Erwerbstätigkeit ein ebenso großes Argument für eine Rehabilitation ist wie die Verhinderung einer Pflege. Auch medizinisch begründete, erforderliche Lebensstiländerungen sprechen für einen Antrag auf Rehabilitation. Das erklärte Ziel einer Rehabilitation ist letztlich die Wiedereingliederung in den Beruf und die Wiedererlangung eines selbstständigen Alltags. Reha ist daher auch in jedem Alter bedeutend.

Eine Schlüsselposition für Personen im erwerbsfähigen Alter nimmt die Deutsche Rentenversicherung ein. Nach der Vorgabe "Reha vor Rente" trägt sie die Leistungen der Rehabilitation für Menschen im Erwerbsleben. Die Krankenkasse steht für die Reha Ihrer Versicherten ein, wenn sie nicht (mehr) im Erwerbsleben stehen. Deren Gesundheit und Teilhabe am aktiven Leben und die Verhinderung einer Pflegebedürftigkeit stehen hier im Mittelpunkt. Übrigens: Die Anträge auf medizinische Rehamaßnahmen können bei der Deutschen Rentenversicherung ganz unkompliziert online gestellt wer-

Ambulante oder stationäre Reha?

Laut einer Untersuchung der Deutschen Rentenversicherung fühlen sich Patienten bei beiden Therapieformen gut aufgehoben. Für das ambulante Reha-Setting sprechen zum einen eine hohe Therapiedichte, die gute Integration der Therapie in den Alltag und ein großes Maß an Flexibilität bzw. eine Anpassung der Therapie an die Voraussetzungen der Patienten.

Reha in erreichbarer Nähe

Größter Anbieter ambulanter Rehabilitationsleistungen in Deutschland ist das Stuttgarter Familienunternehmen "Nanz medico" unter deren Dach deutschlandweit über 30 Zentren für ambulante Rehabilitation kurz "ZAR" genannt, stehen. De- Grafik: ZAR



Markus Frenzer, CEO der Nanz medico Zentren für ambulante Rehabilitation



ren Philosophie ist es, mit Rehabilitations-; Therapie- und Präventionsleistungen für die Menschen vor Ort, in erreichbarer Nähe zu sein. Auch in Regionen, wie Wolfsburg, Braunschweig, Regensburg, Ludwigshafen und dem Standort Heilbronn, in direkter Nähe zum Audi-Werk Neckarsulm, sind große Zentren für ambulante Rehabilitation zu finden. Je nach Standort sind die Rehazentren auf die Indikationen Orthopädie Neurologie, Kardiologie, Onkologie und Psychosomatik spezialisiert.

Im Gespräch mit Markus Frenzer, CEO der Nanz medico, Zentren für ambulante Rehabilitation.

Herr Frenzer, welche Leistungen erwartet die Menschen

In unseren Rehazentren bieten wir jeweils mehrwöchige ambulante Rehabilitation sowie Behandlungen auf Rezept für Physio- und Ergotherapie außerdem, je nach Standort, auch Logopädie und im Kostenerstattungsverfahren sogar Neuropsychologie an. Mit Rehasport und anschließenden Nachsorgeprogrammen, wie die Intensivierte Reha-Nachsorge IRENA der Deutschen Rentenversicherung, ermöglichen wir eine langfristige Begleitung. Viele Patienten nutzen darüber hinaus oder auch präventiv unsere medizinisch-therapeutisch begleiteten Trainings- und Kursangebote. Wunderbar ist das neue Präventionsangebot "RV Fit" der Deutschen Rentenversicherung, welches wir in unseren Zentren anbieten können.

Worin sehen Sie das Besondere an der ambulanten Reha und

Wir sind nicht nur am Wohnort, sondern mitten im Leben unserer Patienten. Unsere Mitarbeitenden sind sehr nah an den Menschen und begleiten sie oftmals über einen langen Zeitraum in schwierigen Lebenssituationen.

Wie ist diese lange Begleitung möglich – eine Reha umfasst normalerweise wenige Wochen?

Unsere durchgängigen und verzahnten Therapieleistungen ermöglichen es uns, auf die unterschiedlichen Genesungsphasen unserer Patienten einzugehen und passgenaue Therapie anzubieten. Denken Sie beispielsweise an eine Patientin, die einen Schlaganfall erlitt. Wir können die Funktionsstörungen in der Reha, im anschließenden Nachsorgeprogramm, mit weiterführenden Rezeptbehandlungen und im Rehasport langfristig therapieren. Eine Rehabilitation bei älteren Menschen über die Krankenkasse können wir beispielsweise auch nur 3 Tage die Woche anbieten. Das gibt den älteren Menschen an den Reha-freien Tagen die nötigen Erholungsphasen und gleichzeitig eine länger währende Behandlung. An solchen Beispielen kann man sich gut vorstellen, wie wichtig es ist, dass Therapien ineinandergreifen und von einer gewissen Dauer sind. Jeder, der schon einmal einen Bandscheibenvorfall oder einen Herzinfarkt erlitten hat, wird wissen, was ich damit mei-

Gibt es über die langfristige Begleitung hinaus Vorteile ambulanter Rehakliniken?

Da gibt es einige. Unsere gute Vernetzung mit den Kliniken und niedergelassenen Ärzten vor Ort beispielsweise gibt unseren Patienten zusätzliche Sicherheit. Für viele ist es außerdem ungemein wichtig, zu Hause im gewohnten Umfeld, bei der Familie oder Freunden zu sein, um wieder auf die Beine zu kommen. Auch die Nähe zum Betrieb ist für viele nicht unerheblich.

Wie ist die Atmosphäre in den ZARs?

Sehr familiär! Beim Besuch unserer Zentren spürt man, dass sich unsere Patienten gut aufgehoben und wohlfühlen. Die Menschen identifizieren sich mit dem ZAR ihrer Stadt. Viele Patienten sind über die Genesungsphase hinaus zur dauerhaften Gesunderhaltung bei uns. Oftmals entstehen in unseren Zentren lange Freundschaften. So sind wir für viele unserer Patienten und Trainierenden ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.

Was können wir uns unter RV Fit vorstellen?

RV Fit ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung speziell für Berufstätige, um ersten Beschwerden im Alltag zu begegnen bzw. vorzubeugen. Wir bieten es in unseren Zentren an. Es dauert rund ein halbes Jahr, in dem es in verschiedenen Phasen ganz gezielt um die Themen Bewegung und Gesundheitsbildung, Entspannung und Ernährung geht. Themen, die im Alltag vieler Berufstätigen völlig untergehen. Einseitige Tätigkeiten, wenig Bewegung und Ernährungsfehler führen langfristig zu gesundheitlichen Beschwerden. Die Deutsche Rentenversicherung hat hier ein tolles, von Ärzten entwickeltes Programm aufgelegt, das obendrein für die Teilnehmenden kostenlos ist.

Was ist bei RV Fit anders als bei bisherigen Präventions-

Die für mich stärkste Komponente des Programms ist die Kontinuität.

Es erstreckt sich über ein halbes Jahr, während dem ganz gezielt an der eigenen Gesundheit gearbeitet wird. Über diese Dauer werden gesunde Gewohnheiten nicht nur eingeübt, sondern gefestigt. Unsere Rehazentren sind durch ihre Expertise und die Ausstattung ideal für das Programm. Übrigens ist RV Fit bei uns auch in digitaler oder hybrider Form per ZAR Therapie-App durchführbar.

Was geben Sie unseren Lesern noch in Sachen Reha mit auf

Patienten haben bei der Auswahl der Rehaeinrichtung ein gesetzlich verankertes "Wunsch und Wahlrecht". Ich lege den Menschen ans Herz, dieses Recht in Anspruch zu nehmen und zu formulieren, in welche Rehaeinrichtung sie gehen möchten. An jedem unserer Standorte beraten wir in unseren Reha-Sprechstunden dazu ausführlich.

Information:



Das 6-monatige RV-Fit Programm für Berufstätige wird von der Deutschen Rentenversicherung finanziert und ist für Teilnehmende kostenfrei.

- An 3 Einführungstagen sowie am Auffrischungstag werden die Teilnehmenden von der Arbeit freigestellt.
- Die Durchführung des RV Fit Programms ist vor Ort in einem der deutschlandweiten ZAR oder digital per ZAR Therapie-App möglich.
- Ausführliche Informationen zu den Leistungen der ZAR: https://www.zar.de/



- > Unverbindliche Beratungen auch während der wöchentlichen Rehasprechstunden der Rehazentren.
- ZAR-Standorte: www.zar.de/standorte



Ausgabe 02-2023 **5 4** Ausgabe 02-2023



Check dich selbst!

Zuhören. Begleiten. Helfen.

Die Bayerische Krebsgesellschaft klärt über Früherkennung von Hodenkrebs auf

ands in the pants!, Let's talk about eggs!, All about balls" heißen die Slogans auf den Plakaten der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. mit denen sie auf das Thema Hodenkrebs-Früherkennung aufmerksam macht. Jungen und Männer zwischen 15 und 45 Jahren werden mit der Präventionskampagne "Check dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance!" dazu ermutigt, sich regelmäßig selbst zu untersuchen, Gabriele Brückner um mögliche Veränderungen an Geschäftsführerin den Hoden früh zu erkennen. der Bayerischen Denn je früher die Krebsdiagnose Krebsgesellschaft gestellt wird, umso besser sind Foto: Bayerische Krebsgesellschaft die Heilungschancen.



Gesundheitsnetzwerk Leben beteiligt sich an der Aktion! Helga Friehe im Gespräch mit Gabriele Brückner, Geschäftsführerin der Bayerischen Krebsgesellschaft, über die Kampagne.

Frau Brückner, welche Ziele sollen mit der Kampagne bundesweit erreicht werden?

Unsere Kampagne soll das Gesundheitsbewusstsein junger Männer im Alter zwischen 15 und 45 schärfen. Mit Hilfe frecher Plakatmotive wecken wir das Interesse an dem Thema und wer mehr wissen will, kann sich über Hodenkrebs informieren. So wollen wir junge Männer motivieren, regelmäßig ihre Hoden selbst zu untersuchen.

Viele Menschen halten Krebs ja für eine Alterserkrankung. Warum werden jetzt jüngere Männer angesprochen?

Hodenkrebs ist bei Männern zwischen 20 und 45 Jahren die häufigste bösartige Krebserkrankung. Jedes Jahr erhalten in Deutschland rund 4.000 Männer die Diagnose Hodenkrebs. In Bayern sind es rund 500 Männer. Die monatliche Selbstuntersuchung ist wichtig, weil Jungen das letzte Mal im Alter zwischen 12 und 14 Jahren ärztlich an den Hoden untersucht werden. Erst ab dem 45. Lebensjahr haben Männer danach wieder einen gesetzlichen Anspruch auf eine geregelte Krebsfrüherkennung. Durch das regelmäßige Abtasten lassen sich Verhärtungen, Knötchen oder Schmerzen frühzeitig feststellen und urologisch abklären. Je früher die Diagnose gestellt und der Hodenkrebs behandelt wird, umso höher sind die Aussichten auf Heilung. Deshalb sprechen wir bereits jüngere Männer ab 15 Jahren an, um sie für die Selbstuntersuchung zu sensibilisieren.

Gibt es Risikofaktoren, auf die Männer besonders achten sollten?

Es gibt Faktoren, die mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Hodenkrebs in Verbindung gebracht werden. Dazu gehören beispielsweise familiäre Vorbelastungen (wenn Vater oder Bruder erkrankt waren), oder angeborene Hodenanomalien, wie z.B. ein Hodenhochstand, aber auch genetische Erkrankungen wie das Down-Syndrom. Auch eine frühere Hodenkrebserkrankung, eine Hodenverletzung, Unfruchtbarkeit oder eine Keimdrüsenunterfunktion können das Risiko erhöhen.

Wie sieht denn die Selbstuntersuchung der Hoden aus und wie oft sollte sie durchgeführt werden?

Die Selbstuntersuchung der Hoden ist relativ einfach und dauert nur wenige Minuten. Am besten macht man die Untersuchung monatlich, z.B. nach einer warmen Dusche. Man(n)

nimmt jeden Hoden einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger und rollt ihn vorsichtig ab, um Verhärtungen oder Knoten zu spüren. Es ist wichtig, auf Veränderungen in Größe, Form oder Konsistenz zu achten. Tauchen z.B. Schwellungen, Schmerzen oder ein ungewöhnliches Schwergefühl auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Da viele Männer der Gesundheitsvorsorge nicht so hohe Priorität einräumen wie Frauen, wollen wir Männer stärker dazu bewegen, ihren Körper wichtig zu nehmen und bei Auffälligkeiten frühzeitig zum Arzt zu gehen. Je weniger Zeit zwischen dem Bemerken von Veränderungen und einem Arztbesuch vergeht, umso besser kann der Krebs behandelt werden. Damit steigen auch die Heilungschancen.

Wie bringen Sie die Kampagne an den Mann?

Wir haben einen Flyer mit den wichtigsten Informationen und verschiedene Plakate entwickelt. Interessierte Unternehmen, Vereine, Fitness-Studios, aber auch andere öffentliche Einrichtungen können diese einfach kostenfrei bei uns bestellen und im eigenen Haus aufhängen und verteilen. Flyer und Plakate verweisen auf unsere Kampagnenseite www.checkdichselbst.de. Dort gibt es neben Informationen zu Hodenkrebs auch eine kurze Abtast-Anleitung als Video und einen Urologenfinder in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Urologie. So können mögliche ertastete Veränderungen an den Hoden schnell und wohnortnah von einem Facharzt abgeklärt werden. Auf der Homepage stehen auch verschiedene Social Media Motive und Texte für eigene Kanäle zum kostenfreien Download zur Verfügung. Wir freuen uns über jeden post und liken diesen gerne.

Das klingt nach einer guten Strategie. Haben Sie unterstützende Partner?

Mit viel gemeinsamer Unterstützung können wir die junge Zielgruppe online sowie offline optimal erreichen. Wir freuen uns über viele neue Partner und Multiplikatoren! Zu unseren ersten Partnern zählen der Bayerische Fußball-Verband, Health Care Bayern e.V., der Mittelstand in Bayern (mib), das Gesundheitsnetzwerk Leben, die Dachau Thunder (ASV Dachau) sowie die Gesundheitsregionenplus Landkreis Miltenberg, Landkreis und Stadt Aschaffenburg und Altmühlfranken. Sie machen über ihre Kanäle auf die Hodenkrebs-Kampagne aufmerksam und nutzen dafür das zur Verfügung stehende Material: Gedruckte Plakate und Flyer sowie Texte und Bilder für Social-Media-Posts.

Auch Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben, Kunst, Kultur und Sport unterstützen die Kampagne. So hat BKG-Botschafterin und Bundesverdienstkreuzträgerin Tina Schüssler, Sängerin, TV Moderatorin, 3-fache Box und K-1 Weltmeisterin sowie Ringsprecherin, ein Video aufgenommen, um Männer zur Selbstuntersuchung zu motivieren. Auch der Schauspieler Stefan Murr richtet sich in einer persönlichen Videobotschaft an die jungen Männer, um auf die Früherkennung von Hodenkrebs aufmerksam zu machen.

Wie können Interessierte bei der Kampagne mitmachen?

Gabriele Brückner: Mitmachen ist besonders wichtig. Für alle, die sich aktiv an der Kampagne beteiligen möchten, hier noch einige Mitmach-Möglichkeiten, wie Sie sich in Ihrer/m Organisation/ Unternehmen/Verein/Fitness-Studio einbringen können:

1. Informationsverbreitung: Legen Sie in Ihren Räumlichkeiten Flyer aus und hängen Sie Plakate auf. Dies kann in der Umkleide, im Sanitärbereich, in Aufenthaltsräumen oder Wartebereichen geschehen. Dadurch ermöglichen Sie es Ihren Mitgliedern, Mitarbeitern oder Kunden, sich über Hodenkrebs und die Selbstuntersuchung zu informieren. Kostenfreie Flyer und Plakate gibt es hier: bayern@checkdichselbst.de

- 2. Online-Präsenz: Nutzen Sie Ihre Webseite, Newsletter, Social-Media-Kanäle, um die Kampagne unter dem #checkdichselbst mit ihrer Community/Kunden/Mitgliedern/Mitarbeitern zu teilen und über die Hodenkrebs-Kampagne www. checkdichselbst.de zu berichten.
- 3. Inhouse-Kampagne: Organisieren Sie Ihre eigene Inhouse-Kampagne, einen Workshop oder einen Gesundheitstag rund um das Thema Hodenkrebs und die Selbstuntersuchung. So können Sie ihre Mitarbeiter über das Thema Hodenkrebs aufklären

Jede Unterstützung kann einen positiven Einfluss haben und Leben retten. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass diese Krankheit keine Chance hat!

Weitere Informationen zur Hodenkrebs-Kampagne: www.checkdichselbst.de

Kostenfreie Plakate und Flyer bestellen: bavern@checkdichselbst.de

Die Kampagne in Bayern sowie Plakate zum Download:

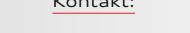
https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/presse/ kampagnen/hodenkrebs/







Kontakt:



Nymphenburger Straße 21a 80335 München Ansprechpartnerin: Cornelia Gilbert Tel. 089-54 88 40-45

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de



Wir machen mit!



V.l.: Max Amman, Tina Schuessler, Aaron Hoffmann

"Hey Jungs, Hodenkrebs ist selten, kann aber jeden treffen, vor allem sehr junge Männer. Es gibt eine einfache Methode, um Hodenkrebs frühzeitig mit einer monatlichen Selbstabtastung des Hodens zu erkennen. Das klingt vielleicht komisch, ist aber super wichtig. Durch die regelmäßige Selbstuntersuchung könnt ihr Veränderungen am Hoden schnell bemerken und rechtzeitig einen Arzt aufsuchen. Früh erkannt ist Hodenkrebs in den meisten Fällen heilbar. Also, worauf wartet ihr? Nehmt euch jeden Monat ein paar Minuten Zeit für die Selbstabtastung. Es ist mega einfach und hier findet ihr eine Anleitung dazu. Vergesst nicht, Freunde zu ermutigen dasselbe zu tun. Gemeinsam können wir Hodenkrebs besiegen!"

TINA SCHÜSSLER

[Sängerin | 3-fache Weltmeisterin Boxen, K-1 u.Kickboxen | Schauspielerin | TV-Moderatorin | Ringsprecherin | Inh.PM7 Studios TV Multimedia Production] www.tina-schuessler.de



Christoph Kern, Präsident des Bayerischen Fußball-Verbandes (BFV)

"Der Krebs macht keine Unterschiede, es kann jeden treffen", sagt Christoph Kern, Präsident des Bayerischen Fußball-Verbandes (BFV): "Mit Sébastien Haller, Marco Richter oder auch Timo Baumgartl sind jüngst drei Profifußballer an Hodenkrebs erkrankt – und sie alle haben in dieser schwierigen Situation ihre Bekanntheit genutzt und auf das Thema aufmerksam gemacht. Auch wir wollen unseren Beitrag dazu leisten und unterstützen den Kampf der Bayerischen Krebsgesellschaft gegen den Hodenkrebs, der bei frühzeitiger Diagnose mit hoher Wahrscheinlichkeit als Verlierer vom Platz geht. Hodenkrebs ist kein Tabuthema – und wir wollen bei unseren Fußballern in ganz Bayern die immense Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen mit dieser Kampagne auf unseren Kanälen in den Fokus rücken! Wer sich Spieltag für Spieltag so gut vorbereitet, der darf seine Gesundheit nicht dem Zufall überlassen!"

Diese Partnerinnen und Partner unterstützen unsere Kampagne!



Gesundheits

region plus











Ausgabe 02-2023 **7**

Machen auch Sie mit?

Mehr Hilfe für junge Patienten und deren Familien AMESS

Pädiatrisches Zentrum für Long Covid, postvirale Syndrome und chronische Erschöpfung am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg wurde eröffnet.

Nachdem die alltäglichen Gespräche über Corona abgeebbt sind, hat sich das Leben für Menschen, die an Long Covid leiden, grundlegend verändert. Auch Kinder und Jugendliche sind von den Auswirkungen betroffen, unabhängig von der Schwere ihrer ursprünglichen Covid-Infektion. Um den jungen Patienten und ihren Familien in dieser belastenden Situation gerecht zu werden, wurde das Pädiatrische Zentrum für Long Covid, postvirale Syndrome und chronische Erschöpfung unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Daniel Vilser an der Klinik für Kinder und Jugendmedizin am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg eröffnet. Dr. med. Vilser ist ein anerkannter Experte auf dem Gebiet von Long Covid bei Kindern und Jugendlichen und hat national Anerkennung erlangt. Helga Friehe wird mit Dr. med. Vilser über die Herausforderungen von Long Covid bei jungen Patienten sprechen, darunter die Diagnosestellung, die Behandlungsmöglichkeiten und die Bedeutung eines umfassenden medizinischen Ansatzes, um den enormen Leidensdruck der Kinder und ihrer Familien zu mildern. Im Gespräch wird auch auf die Rolle des Pädiatrischen Zentrums für Long Covid am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg als Anlaufstelle für betroffene Familien sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit des Teams und die weitere Entwicklung einge-

Herzlichen Dank Herr Dr. med. Vilser, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Sie sind seit Januar Chefarztes der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg. Können Sie uns einen kleinen Einblick in Ihren bisherigen beruflichen Werdegang geben?

Nach Abschluss meines Medizinstudiums in Jena im Jahr 2004 begann ich meine Assistenzarztzeit am Klinikum Gera. Im Jahr 2006 wechselte ich zur Universitätsklinik in Jena, wo ich hauptsächlich in den Bereichen Kinderkardiologie und Neonatologie tätig war. Im Jahr 2011 entschied ich mich für eine Subspezialisierung am Herzzentrum in Leipzig und schloss diese 2013 erfolgreich mit dem Fachgebiet Kinderkardiologie ab. Seitdem war ich Leiter der Sektion Kinderkardiologie an der Universitätskinderklinik in Jena. Im Laufe der Zeit erweiterte sich mein Aufgabenbereich in Jena, und seit 2018 trug ich als Leitender Oberarzt Mitverantwortung für die gesamte Kinderklinik. Anfang dieses Jahres wurde ich zum Chefarzt der Kinderklinik in Neuburg/-ingolstadt berufen.

Sie waren der Leiter der ersten deutschlandweiten Long Covid Ambulanz für Kinder in Jena. Wie ist es dazu gekommen?

Im Herbst 2020 stellten sich erstmals Leistungssportler in der Uniklinik Jena vor, die nach einer Coronainfektion nicht wieder richtig fit geworden sind. Der Ablauf war damals so, dass die Kinder von ihrem Hausarzt bzw. Kinderarzt zunächst in die Herzsprechstunde geschickt wurden, also zu mir. Ich schloss dann eine kardiale Erkrankung aus. Ein paar Tage später stellten sie sich beim Pulmologen vor, der nichts an der Lunge gefunden hat, was als Ursache für die verminderte Belastbarkeit herhalten konnte. So erfolgten dann Vorstellungen bei weiteren Subspezialisierungen, ohne dass eine Diagnose gestellt und den Patienten geholfen wurde. Nachdem es ein paar Mal so geschehen war, haben wir uns zusammengesetzt und festgestellt, dass wir diesen Kindern so nicht gerecht werden. Wir haben daraufhin ein Konzept erstellt, mit dem die



Chefarzt Dr. med. Daniel Vilser

Foto: Ameos

Patienten ganzheitlich betreut werden können. Das war die Geburt der Long-Covid-Ambulanz.

Welche Erkenntnisse haben Sie als Experte auf dem Gebiet von Long Covid bei Kindern und Jugendlichen in Ihrer Tätigkeit als Vizepräsident des "Ärzte- und Ärztinnenverband Long Covid" und Ihrer Beteiligung im Gesundheitsausschuss des Bundestages gewonnen?

Ich engagiere mich im Ärzteverband, weil die derzeitigen Bedingungen, unter denen Long-Covid-Patienten behandelt werden, alles andere als optimal sind. Die Erkrankung war lange Zeit nicht ausreichend bekannt und wurde von Haus- und Kinderärzten teilweise ignoriert oder ausschließlich als psychisches Problem betrachtet. Spezialsprechstunden an Universitäten oder großen Krankenhäusern waren nicht vorhanden, und es wurde nur wenig zu diesem Thema geforscht. In den letzten Monaten hat sich jedoch einiges verändert, sowohl aufgrund des Drucks der Öffentlichkeit als auch aufgrund der großen Anzahl von Betroffenen. Die Wahrnehmung hat sich deutlich verbessert. Jetzt müssen nur noch weitere konkrete Maßnahmen ergriffen werden, wie beispielsweise die Finanzierung von spezialisierten Behandlungszentren oder konkreten Forschungsprojekten.

Können Sie uns Einblicke in die Diagnosestellung und die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten für Long Covid bei jungen Patienten geben?

Die Diagnose von Long-Covid ist schwierig, da es sich um eine Ausschlussdiagnose handelt. Unser primäres Ziel besteht darin, alle anderen Erkrankungen auszuschließen, die ähnliche Symptome verursachen könnten. Erst nachdem dies erfolgt ist, kann die Diagnose Long-Covid gestellt werden. Leider gibt es im Zusammenhang mit einer Corona-Infektion und ihren Folgen über 200 beschriebene Symptome, die sehr unspezifisch sind und die Diagnostik daher komplex machen. Derzeit gibt es noch keine kausale Behandlungsmöglichkeit für Long-

Covid, weder für Erwachsene noch für Kinder oder Jugendliche. Es werden verschiedene Therapiemethoden erprobt, aber derzeit stehen sie noch nicht allen Patienten zur Verfügung. Daher konzentrieren sich unsere aktuellen Behandlungen auf die Kontrolle der Symptome und zielen darauf ab, die Belastbarkeit zu verbessern. Besonders wichtig ist, dass die oft stark beeinträchtigten Patienten ein spezielles Umfeld benötigen, um weiterhin am sozialen Leben teilnehmen zu können. Wir setzen uns dafür ein, dies zu ermöglichen.

Welche Rolle spielt das Pädiatrische Zentrum bei der Bewältigung der Herausforderungen, mit denen junge Patienten und ihre Familien konfrontiert sind?

Mit der Eröffnung des Pädiatrischen Zentrums für Long-Covid und postvirale Symptome haben wir den Familien eine Anlaufstelle geschaffen, die in der Lage ist, eine Vielzahl anderer potenzieller Erkrankungen auszuschließen, die ähnliche Symptome verursachen könnten. Dadurch können wir eine präzise Diagnose stellen und gegebenenfalls symptomangepasste Behandlungen einleiten. Angesichts von mehr als 10.000 Patienten deutschlandweit gibt es derzeit noch viel zu wenige solcher Anlaufstellen.

Welche Bedeutung hat eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und wie unterstützt das Team des Pädiatrischen Zentrums die betroffenen Kinder und Jugendlichen bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität?

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für unser Zentrum von essentieller Bedeutung. Die Problematiken unserer Patienten betreffen häufig verschiedene Organe und erfordern daher die Expertise entsprechender Spezialisten, um eine effiziente und korrekte Diagnosestellung sowie Behandlung zu gewährleisten. In Neuburg verfügen wir über hervorragende Strukturen, darunter mehrere Fachabteilungen wie Kinderkardiologie, Kindergastroenterologie, Kinderneurologie sowie eine psychosomatische Station, eine Kinderpsychiatrie und ein Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ). Mit über 50 Kinderärzten und einer großen Anzahl an Therapeuten, Sozialarbeitern und Pädagogen haben wir Zugang zu einem breiten Spektrum an Fachkräften. Dadurch ist es uns möglich, einen multimodalen Behandlungsansatz anzubieten, der von den meisten Patienten benötigt wird und in nur wenigen anderen Kinderkliniken in diesem Umfang möglich ist. Wir treffen für jeden Patienten individuell die beste Therapieentscheidung und passen die Behandlung natürlich entsprechend dem Verlauf der Erkrankung

Welche Maßnahmen sind erforderlich, um das Bewusstsein für Long Covid bei Kindern und Jugendlichen in der medizinischen Gemeinschaft und der Gesellschaft insgesamt zu erhöhen? Wie können Eltern und Angehörige von Kindern mit Long Covid unterstützt werden, um den enormen Leidensdruck zu mildern und eine bessere Bewältigung der Symptome zu ermöglichen?

Es ist von großer Bedeutung, die Familie ernst zu nehmen und die Symptome nicht herunterzuspielen. Es ist wichtig, keine pauschalen Vorwürfe bezüglich Simulation oder Hypochondrie gegenüber den Patienten oder ihren Eltern zu erheben, nur weil in einer ersten Diagnostik keine offensichtliche Pathologie gefunden wurde. Betroffene sollten idealerweise an einen Spezialisten überwiesen werden, der sich auf die speziellen Bedürfnisse dieser Patienten einstellt. Dies beinhaltet Maßnahmen wie Nachteilsausgleich oder spezielle Unterrichtsformen, um den Betroffenen bestmöglich zu unterstüt-

Welche weiteren Schritte sollten unternommen werden, um die Forschung und Entwicklung von Therapien und Heilungsmöglichkeiten für Long Covid bei Kindern und Jugendlichen voranzutreiben?

Die Durchführung von Forschungsarbeiten ist äußerst zeitaufwendig und anspruchsvoll, insbesondere in Deutschland mit all seinen Vorschriften und Regularien. Um Fortschritte in der Forschung zu erzielen, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sowohl Länder als auch der Bund gezielte Forschungsförderungen für Long Covid und postvirale Zustände ausschreiben. Derzeit stehen wir noch am Anfang vieler Dinge. Wir haben die Erkrankung noch nicht vollständig verstanden und müssen genauer erforschen, wie postvirale Erschöpfungszustände bei den Patienten entstehen, um darauf aufbauend Therapien entwickeln zu können, die diese Mechanismen beeinflussen. Gleichzeitig sollte geprüft werden, ob bereits vorhandene Medikamente und Therapieverfahren in Bezug auf ihre mögliche Relevanz für die Symptomkontrolle oder Heilung von Long Covid untersucht werden können.

Welche Rolle spielt das Pädiatrische Zentrum in der Ausbildung und Schulung von medizinischem Personal, um eine bessere Versorgung und Betreuung junger Patienten zu

Die primäre Bedeutung des Pädiatrischen Zentrums liegt in der Betreuung der Patienten, während die Ausbildung und Schulung von medizinischem Personal vermutlich von untergeordneter Bedeutung ist. In Bezug auf eine strukturierte und umfangreichere Ausbildung und Schulung sind eher der Long Covid-Verband, Universitäten oder die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung verantwortlich

Welche Herausforderungen sehen Sie aktuell im Umgang mit Long Covid bei Kindern und Jugendlichen und welche zukünftigen Entwicklungen erwarten Sie in diesem Bereich?

Wie bereits erwähnt, bleibt die Diagnosestellung nach wie vor eine Herausforderung. Darüber hinaus stehen uns unzureichende Mittel zur Verfügung, um die Symptome der betroffenen Kinder effektiv zu behandeln. Es ist von großer Bedeutung, dass dieses Thema nicht aus dem Bewusstsein der Menschen, einschließlich der Politiker, verschwindet. Wir dürfen nicht in den kommenden Jahrzehnten stagnieren und eine Vielzahl von Betroffenen ihrer ungewissen Zukunft überlassen. Derzeit laufen einige vielversprechende Studien zu Medikamenten und Interventionen, und ich hoffe sehr, dass diese Forschungsergebnisse den Patienten zugutekommen werden.

Wie können wir als Gesellschaft das Bewusstsein für die Bedürfnisse von jungen Menschen mit Long Covid schärfen und ihre Integration in Schule, Freizeitaktivitäten und soziale Interaktionen verbessern?

Das Zauberwort hier ist Toleranz. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Patienten erheblich beeinträchtigt sein können, auch wenn es ihnen äußerlich nicht anzusehen ist. Wir müssen den Willen aufbringen, Zeit und Energie für diese beeinträchtigten Kinder und Jugendlichen zu investieren. Es ist entscheidend, ihnen bei der Teilhabe und Integration in der Schule zu helfen und ihnen so weit wie möglich eine normale Kindheit zu er-

Herzlichen Dank für das wertvolle Gespräch. Möge es Ihnen und Ihrem Team gelingen vielen jungen Patienten und deren Angehörigen zu helfen.

Sprechzeiten nach vorheriger Anmeldung: Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Kontakt:



Dr. med. Daniel Vilser Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg

Müller-Gnadenegg-Weg 4 D-86633 Neuburg an der Donau Telefon +49 8431 54-3130 Telefax +49 8431 54-3089 sekretariat.kinder@neuburg.ameos.de www.ameos.eu/neuburg



In der Achterbahn des Lebens!

er Sänger und Songwriter Christian Durstewitz lebt in Altenlotheim in Hessen und hat nicht nur eine Leidenschaft für Musik, sondern setzt sich nach seiner psychischen Erkrankung auch für die mentale Gesundheit ein. Schon von klein auf begeisterte er sich für die Musik. Insbesondere der Eurovision Song Contest hatte es ihm angetan. Aufgrund dessen bewarb er sich im Jahr 2011 für Raabs Show »Unser Star für Oslo«. Mit seinen ansprechenden Pop-Songs überzeugte Christian Durstewitz das Publikum und belegte den 3. Platz. Kurz darauf schaffte der Künstler den Durchbruch in Deutschland mit einem Vertrag des Plattenlabels Universal Music. Die Veröffentlichung seiner Erkrankung und die Reaktionen darauf verstärkten den Wunsch von Christian, die Musik und das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu verbinden. Seit 2017 postet er regelmäßig Aufklärungsvideos. Helga Friehe im Gespräch mit Christian Durstewitz über seine Musik, seine Karriere, seine Erkrankung und sein Engagement für die mentale Gesundheit. Wir erfahren mehr über seine Arbeit und, was ihm als Künstler und Unterstützer für die mentale Gesundheit wirklich wichtig ist.

Lieber Christian, vielen Dank, dass wir gemeinsam dieses Gespräch führen dürfen und Du uns einen Einblick in die Achterbahn Deines Lebens gibst.

Wie bist Du zur Musik gekommen und was hat Dich inspiriert?

Ich war schon immer ein Geschichtenerzähler, der die Menschen, ob Klassenkameraden oder Verwandte aus ihren Alltagssorgen herausziehen und mit meiner Kunst glücklich machen wollte. Dass ich irgendwann auf der Bühne landen werde, wusste ich schon als Kleinkind. Mit Hilfe der Musik konnte ich meine Geschichten noch viel emotionaler erzählen. In der vierten Klasse habe ich mein erstes eigenes Lied geschrieben. Generell mochte ich es, Menschen zu beobachten und darüber zu schreiben. Doch auch meine eigenen Erlebnisse wurden zu Themen auf der Bühne. Ich konnte mein Publikum das fühlen lassen, was ich gefühlt habe. Und diese Symbiose macht süchtig!

Was waren für Dich bisher die Highlights Deiner musikalischen Laufbahn?

Jeder würde sagen, dass mein größter musikalischer Erfolg die Teilnahme an der TV Show Unser Star für Oslo von Stefan Raab war. Hier schaffte ich es knapp hinter Lena auf den 3. Platz und wäre fast selbst zum Eurovision Songcontest nach Oslo gefahren. Dieser Erfolg brachte mich zwei Jahre lang in die größten TV-Shows Deutschlands. Mein Auftritt bei Schlag den Raab bleibt da besonders im Gedächtnis. Doch mein persönliches Highlight war ein Moment auf meiner Tour. Vor mir standen 600 wildfremde Menschen und alle konnten meine Lieder auswendig, textsicherer als ich selbst. Gänsehaut, die ich jetzt noch am ganzen Körper spüren kann.

Was hat sich in Deinem Leben verändert, nachdem Du den Vertrag des Plattenlabels Universal Music bekommen hast?

Mit dem Plattenvertrag bei einem Majorlabel hatte ich auf dem Papier alles erreicht, wonach es einen jungen Künstler dürstet. Und doch fühlte sich alles so surreal an. Gestern warst du ein Abiturient vom Dorf, heute trittst du vor tausenden Menschen, Schulter an Schulter neben deinen musikalischen Helden bei The Dome auf und bist sogar auf der Kinoleinwand als Schauspieler zu sehen.

Wie war es für Dich ganz oben auf der Erfolgsleiter zu stehen?

Ganz ehrlich? Unerfüllend. Nicht falsch verstehen, ich war soo dankbar für dieses Geschenk. Aber irgendwann wird aus deinem wundervollen Hobby, der Musik, ein Geschäft. Du kannst es nicht genießen, ständig unterwegs auf anderen Bühnen in anderen Städten. Der Dorfjunge in mir wurde lauter, und schrie nach



Christian Durstewitz

Stille. Ich entschloss mich, nach dem ersten Album den Fokus auf mein Studium oder meine Ausbildung zu legen. Manche würden sagen: zurück zu den Wurzeln.

Welchen Einfluss hatte der Erfolg auf Dein Leben?

Mein Selbstwertgefühl wurde so stark wie nie zuvor. Ich war stolz auf mich. Und ich bin in den wenigen Jahren gefühlt um 20 Jahre gereift. Mein Fokus verschob sich radikal. Das war schon wirklich ein Geschenk. Man hat irgendwie nicht mehr das Gefühl gehabt, sich jetzt noch beweisen zu müssen.

Wann hat sich Dein gesundheitlicher Zustand verändert? Welche Anzeichen gab es?

Im Studium fing es an. Nach Partys konnte ich nicht mehr schlafen und mein Herz raste für mehrere Tage unaufhörlich. Konzentrationsprobleme und innere Unruhen gaben sich die Klinke. Natürlich denkt man erst einmal an körperliche Probleme. Ich war bei zahlreichen Fachärzten, doch keiner konnte etwas finden. Nach meinem dritten Verdacht auf einen Herzinfarkt in der Notaufnahme wurde ich dann von den Ärzten ganz behutsam auf das Thema Panikattacken angesprochen. Doch zu der Zeit habe ich an so etwas bei mir selbst noch nicht geglaubt.

Welche Auswirkungen hatte Deine Erkrankung auf Deine Karriere und Dein Leben?

Anfangs habe ich mein Leben normal weitergelebt und mich damit abgefunden, dass ich ein, zweimal in der Woche plötzlich an Herzrasen und Todesangst litt. Doch so sehr du dir auch Normalität vorspielst, diese Panikattacken hinterlassen Spuren in deinem Körper und deiner Psyche. Ein schleichender Prozess. Erst kannst du nur kein Auto mehr fahren, weil du dich am Steuer unruhig fühlst. Du schläfst immer weniger, ziehst dich mehr

aus deinem sozialen Umfeld zurück. Die Panikattacken werden mehr, genauso wie die Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Doch mit eisernem Willen habe ich weitergelebt, getan als würde das schon irgendwann vorbeigehen. Nach einer Woche mit neun Panikattacken bin ich eines Morgens aufgewacht und konnte nichts mehr. Mich nicht mehr bewegen, nicht mehr klar denken, nichts mehr essen. Die Stimme in meinem Kopf hat sich nur noch angehört wie eine Alarmanlage. Ab dem Zeitpunkt wusste ich, ich bin depressiv.

Im Jahre 2020 hast Du Deine Erkrankung öffentlich gemacht. Was waren dafür Deine Beweggründe?

2020 war ich schon aus dem Gröbsten raus. Und dank des neuen Coronavirus stand der erste große Lockdown kurz bevor. Ich habe es als meine Pflicht angesehen, genau in der Situation über Depressionen zu sprechen. Denn gerade Isolation ist der Zunder, der Depressionen zum Lodern bringt. Was andere über mich denken könnten, war mir in dem Moment zum ersten Mal egal. Ich wollte einfach dem ganzen Horror aus meiner Vergangenheit einen Sinn geben. In dem ich mein Wissen nutze, um anderen Betroffenen zu helfen.

Welche Reaktionen gab es daraufhin?

Im Netz war die Reaktion durchweg positiv. Privat habe ich gemerkt, dass die Menschen mich anders ansprechen. Als müssten sie aufpassen, was sie sagen. Als wäre ich ein zerbrechliches Gefäß, das vorsichtig angefasst werden muss. Das war irgendwie auch ein wenig amüsant zu beobachten. Vorher war ich Christian, der Musiker. Jetzt war ich Christian, der Depressive. Doch mit der Zeit hat sich das wieder gelegt!

Du hast Dich entschieden Deine Reichweite als Sänger in den sozialen Medien für die Aufklärungsarbeit über mentale Gesundheit zu nutzen? Was hat sich danach für Dich verändert?

Tatsächlich hat sich mein Wirken ein wenig verändert. Vorher stand die Musik im Mittelpunkt meines Schaffens, jetzt bin ich ein sogenannter "Influencer". Meine Lieder befassen sich jetzt natürlich viel mehr mit dem Leid von meinen Followern und mit der Motivation.

Du erreichst mit Deiner wertvollen Arbeit alle Altersgruppen und hast eine sehr große Community. Was macht Dir dabei besonders viel Freude?

Ich bin so glücklich, dass ich mit meinen Videos so vielen Betroffenen das geben kann, das mir fehlte, als es mir schlecht ging: Verständnis, Informationen und vor allem, eine Stimme. Meine Community unterstützt sich inzwischen selbst. Geht es jemandem schlecht, schreibt er oder sie das Problem unter ein Video und sofort reagieren andere Follower. Ich bin darauf so stolz!

Gibt es auch Situationen, die Dich belasten?

Es gibt gute und schlechte Tage. Mit der Zeit kennt man seine Trigger, die Auslöser für Panikattacken oder Depressionen. Doch ich schaffe es nicht immer mich davor zu schützen. Für mich ist es z. B. immer noch schwer, bürokratische Aufgaben in meinem Alltag zu erledigen. Steuern, die Post, all sowas bleibt manchmal auf der Strecke, und das stresst mich extrem.

Wie gehst Du mit Kritik um?

Ich werde ständig angegriffen im Netz. Aber das prallt größtenteils an mir ab, weil ich weiß, dass die Kommentare von Menschen kommen, die selbst einfach zu wenig Wissen und keine eigenen Erfahrungen bezüglich psychischer Krankheiten haben. Was mich jedoch sehr verletzt sind Aussagen wie: Nur Experten dürfen über Depressionen aufklären oder in den sozialen Medien sollte man nicht über psychische Krankheiten sprechen. Wir Betroffene hatten Jahrhunderte keine Möglichkeit über unser Leid zu sprechen. Und ich sehe täglich, wie vielen tausenden Menschen ich mit meinen Videos ernsthaft beim Umgang mit ihrer Krankheit helfen kann. Es ist einfach so wichtig zu wissen, dass man mit diesem Leid nicht allein ist und dass man nichts falsch gemacht hat.

Was sind Deine Pläne für die Zukunft?

Ich träume von einer Kombination meiner Aufklärungsarbeit mit Musik. Ab diesem Sommer möchte ich einmal im Monat ein Communitytreffen anbieten, bei welchem sich meine Follower untereinander connecten können, und bei dem ich auch ein wenig Musik mache. Ich hoffe einfach, dass die Community noch weiterwächst, sodass wir möglichst viele Betroffene mit unserer Hilfe erreichen können.

Welchen Rat würdest Du jungen aufstrebenden Musikerinnen und Musikern geben, die in der Musikindustrie erfolgreich werden möchten?

Frage dich immer zuerst, WAS du erreichen willst. Lebst du für deine Kunst, lebst du für den Ruhm, lebst du für den Lifestyle oder willst du dich einfach ausprobieren. Es gibt so unfassbar viele gute Künstlerinnen und Künstler allein in Deutschland. Wenn du wirklich Erfolg haben möchtest, fokussiere dein konkretes Ziel und sei dabei authentisch. Hebe dich ab, zeige was gerade DICH ausmacht.

Trotz Deines großen Erfolges hast Du nie die Bodenhaftung verloren. Wie ist Dir das gelungen?

Ich denke, das trägt man in sich. Das Showbusiness kann dich schnell blenden, es ist wie eine Droge, an die du dich so schnell gewöhnst, dass du ohne nicht mehr kannst. Von Anfang an meiner Zeit im TV bin ich mit diesem Mantra herangegangen: Das alles ist eine Phase. Das alles ist vergänglich. Genieße es einfach!

Du unterstützt die bayernweite Plakataktion vom Gesundheitsnetzwerk Leben und den Krisendiensten Bayern "Gemeinsam für die seelische Gesundheit" in Bayern. Was möchtest Du damit bewirken?

Ich finde klasse, was ihr da auf die Beine stellt. Ich denke unser Ziel ist es, gemeinsam noch mehr Aufmerksamkeit für diese unsichtbaren Krankheiten zu bekommen und möglichst vielen Betroffenen zu helfen. Die Zahlen sprechen ja deutlich für uns. Seit Beginn der Aufklärung über Depressionen in den 1990er-Jahren ist die Suizidrate deutlich zurückgegangen. Doch da geht noch so viel mehr!

Wenn Du einen Wunsch frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

Dass ich es schaffe, hinter jedem Rückschlag in meinem Leben einen Sinn zu sehen, und ich immer genug Kraft habe, um wieder aufzustehen. Und dass ich, wenn ich mal Papa werde, meinen Kids ein Vorbild sein kann. Dass sie vielleicht auch durch mein Wirken besser mit psychischen Krankheiten umgehen können werden. Das wäre ein echtes Geschenk!

Es war für mich eine große Freude dieses besondere Interview mit Dir führen zu dürfen. Ich danke Dir, dass Du unsere Plakataktion "Gemeinsam für die seelische Gesundheit" in Bayern unterstützt. Für Deine weitere Karriere wünsche ich Dir viel Erfolg. Möge das Glück und die Gesundheit Dein dauerhafter Wegbegleiter sein, damit Du uns noch viele ganz besondere Augenblicke schenken kannst.

Tipp:

Mehr zu Christian Durstewitz auf: Instagram: @christian_durstewitz Tik Tok: Antidepressiva





10 Ausgabe 02-2023 Ausgabe 02-2023

Plakataktion "Gemeinsam für die seelische Gesundheit" in Bayern

wichtiger denn je. Gesundheitsnetzwerk Leben und die Krisendienste Bayern starten deshalb jetzt die Plakataktion "Gemeinsam für die seelische Gesundheit" in allen bayerischen Regionen. Mit dieser Plakataktion möchten wir die kostenlose Nummer der KRISENDIENSTE BAYERN bekannt machen, um Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung zu stellen.

Die KRISENDIENSTE BAYERN sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bay-

Ein gemeinsamer Einsatz für die psychische Gesundheit ist erns. Unter der kostenlosen Rufnummer 0800/655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen. Mitbetroffene und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung.

> Anrufen können alle Menschen in einer seelischen Krise ebenso wie deren Angehörige, Freundinnen und Freunde. Zur kollegialen Beratung können sich auch Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Betreuer:innen, Fachstellen und Einrichtungen an die Krisendienste Bavern wenden.

Wir machen mit!

Klaus Holetschek, Bayerischer Gesundheitsminister

Christian Durstewitz, Sänger und Gesundheits-Influencer



Klaus Holetschek, Bayerischer Gesundheitsminister: "Existenzielle Ängste, Sorgen, Überforderung im Alltag, Einsamkeit – jeder Mensch kann in eine psychische Notlage geraten. Dafür braucht man sich nicht zu schämen, sondern sollte sich so schnell wie möglich Hilfe holen, denn: Psychische Störungen sind gut behandelbar – je früher sie erkannt werden, desto besser. Die Krisendienste Bayern sind rund um die Uhr telefonisch erreichbar. Sie leisten mit großem Engagement kompetente Hilfe. Bei Bedarf können mobile Einsatzteams zu den Hilfesuchenden vor Ort kommen. Die Krisendienste können von jedem kontaktiert werden – auch von Angehörigen. Bezugspersonen und weiteren Personen aus dem Lebensumfeld von Menschen in psychischen Krisen. Nutzen Sie bei Bedarf dieses niedrigschwellige Hilfeangebot, das unter den Flächenländern in Deutschland einzigartig ist!"



"Psychische Krankheiten bedeuten nicht, dass sich der Betroffene nicht genug anstrengt oder einfach sensibler ist als andere. Es sind Krankheiten mit einem enormen Leidensdruck. Ich weiß selbst, dass es extreme Überwindung benötigt, um gerade bei diesen Krankheiten Hilfe in Anspruch zu nehmen. Doch jetzt, ein paar Jahre nach meiner schweren Depression, war es die beste Entscheidung, mit Experten zu sprechen. und ich wünschte, ich hätte mich schon früher überwunden! Du hast Hilfe verdient!

Ich bin dankbar, dass wir in einer Zeit leben, in der immer mehr Aufklärung über psychische Erkrankungen betrieben wird. Daher bin ich auch total happy an dem Projekt beteiligt zu sein! Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern das Wichtigste, was man bei mentalen Problemen tun kann. Daher sei stolz auf Dich, wenn du Dich überwindest und Hilfe annimmst."

Die GesundheitsStrategen - profil GmbH



Das Team der GesundheitsStrategen

Foto: GesundheitsStrategen

"Die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Unternehmen stellt eine wichtige Maßnahme zum Schutz der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten dar. Sie dient dazu, mögliche Belastungen am Arbeitsplatz zu identifizieren und zu bewerten, um anschließend geeignete Maßnahmen zur Reduzierung oder Vermeidung dieser Belastungen zu ergreifen. Als Gesundheits-Strategen führen wir die psychische Gefährdungsbeurteilung in Form einer Transparenzanalyse in den Unternehmen durch, erkennen, welche Faktoren die Mitarbeitenden besonders belasten – seien es die Arbeitsanforderungen, die Arbeitsumgebung, das Arbeitsverhältnis oder die soziale Interaktion mit Kolleg:innen und Vorgesetzten – und erhalten so ein Gesamtbild.

Dennoch ist es wichtig, die individuelle mentale Gesundheit jedes einzelnen Mitarbeitenden zu berücksichtigen. Denn jeder Mitarbeitende hat unterschiedliche Bedürfnisse. Stärken und Schwächen sowie persönliche Herausforderungen und Belastungen, beruflicher und privater Art, die sich auf seine Arbeitsleistung und sein Wohlbefinden auswirken können. Unternehmen sollten daher neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung auch die individuelle psychische Gesundheit der Beschäftigten in den Blick nehmen und gezielte Maßnahmen zur Unterstützung der Mitarbeitenden ergreifen. Dies können beispielsweise Angebote zur Stressbewältigung oder zur Stärkung der psychischen Resilienz sein.

Es gilt aber auch zu erkennen, wo man mit eigenen Maßnahmen an Grenzen stößt und professionelle Hilfe benötigt. Wir freuen uns deshalb, dass wir im Gesundheitsnetzwerk Leben die Plakataktion mit den Krisendiensten Bayern durchführen, um auf dieses Angebot aufmerksam zu machen. Die Krisendienste Bayern stehen rund um die Uhr allen Bürgerinnen und Bürgern (auch am Arbeitsplatz) kostenlos zur Soforthilfe, Beratung und Krisenintervention zur Verfügung."

Doris Wiedemann Coaching & Beratung

"Verlieren Sie den Boden unter den Füßen?" Denken Sie vielleicht "ich muss das alleine schaffen, weil ich nicht zeigen kann, dass ich keine Kräfte mehr habe?" Was wäre, wenn Sie "Hilfe in Anspruch nehmen" als Stärke sehen?

"Kontaktieren Sie die KRISENDIENSTE BAYERN. Qualifizierte Fachkräfte, die in einer vertrauensvollen Atmosphäre zuhören, empathisch sind und Hilfe bieten, stehen Ihnen rund um die Uhr (auch an Ihrem Arbeitsplatz) unter: 0800/6553000 zur Verfügung."

Warum unterstütze ich die Plakataktion in unserem Netzwerk? Ich habe viele ferentin gearbeitet und dabei stets gro-



Doris Wiedemann Systemischer Coach / PERMA Lead Trauerbegleitung / Transformation Jahre als Personalre- Begleiterin / Positive Psychologie

Foto: Doris Wiedemann

ßen Wert auf Zuhören gelegt. Die Bedürfnisse der Mitarbeitenden zu verstehen und ihnen bei ihren Anliegen zur Seite zu stehen, war mir wichtig. Heute als selbstständiger Systemischer Coach und Transformation Begleiterin liegt es mir am Herzen, in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) eine Arbeitsumgebung zu schaffen, in der es als Stärke angesehen wird. Verletzlichkeit zu zeigen. Ich lege großen Wert auf die mentale Gesundheit meiner Klient:innen. Mir ist es wichtig, ihnen dabei zu helfen, ihre individuelle Resilienz aufzubauen und ihre mentale Stärke zu fördern. Zuhören und Empathie sind für mich unerlässliche Werkzeuge, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen und die Bedürfnisse meiner Klient:innen besser zu verstehen. Ich glaube fest daran, dass der Aufbau einer positiven psychologischen Grundlage ein entscheidender Faktor für persönliches Wachstum und die Grundlage für ein dauerhaft erfolgreiches Unternehmen ist. Deshalb integriere ich Ansätze aus der positiven Psychologie in meine Arbeit, um meinen Klient:innen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Für die Betriebe stehe ich bundesweit für einen Erstkontakt in der kostenlosen Videosprechstunde aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben zur Verfügung und unterstütze und begleite u. a. auch gern die Einführung und Umsetzung der Plakataktion in Ihrem Unternehmen."

Möchten auch Sie für mehr seelische Gesundheit in Ihrem Unternehmen, in Ihrer Beratungsstelle, in Ihrer Institution, in Ihrem Verein und in Bayern sorgen? Wir freuen uns, wenn Sie bei unserer Plakataktion mitmachen und sich bei uns melden!



Anna Moosheimer KRISENDIENSTE BAYERN Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gGmbH Stabsstelle Öffentlichkeitsarbei Mobil: 0173 274 6083 E-Mail: anna.moosheimer @krisendienst-psychiatrie.de www.krisendienste.bayern



Helga Friehe Proiektleituna Gesundheitsnetzwerk Leben Audi BKK

Mobil: 0151 1265925 E-Mail: helga.friehe @audibkk.de www.audibkk.de/gn

Betriebsseelsorge für mehr Gesundheit im Unternehmen













Foto: AURORA

Kurt Reinelt

Foto: Bistum Eichstätt

Markus Wansch

Foto: MAN Hubert Roßkopf

Arbeit kann eine Quelle von Stress, Unsicherheit und Konflikten sein, insbesondere in diesen Zeiten von Transformation und gravierender Veränderung. Die Betriebsseelsorge ist eine wertvolle Ressource für Arbeitnehmende, die Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung beruflicher und persönlicher Herausforderungen suchen. Dabei bietet die Betriebsseelsorge eine sichere und vertrauliche Umgebung, in der Ängste, Sorgen und Hoffnungen mit erfahrenen und geschulten Betriebsseelsorgern besprochen werden können und auch Beratung und Unterstützung erfolgen kann. Helga Friehe im Gespräch mit Betriebsseelsorger Kurt Reinelt, Markus Wansch, Betriebsratsvorsitzender bei MAN Nürnberg sowie Aufsichtsratsmitglied der Traton SE und der MAN Truck & Bus SE und Hubert Roßkopf, Betriebsratsvorsitzenden bei Aurora-Lichtwerke GmbH in Eichstätt, über die Rolle der Betriebsseelsorge in der Arbeitswelt, die Art von Unterstützung, die sie anbietet, und wie Arbeitnehmende und Arbeitgebende von dieser Ressource profitieren können. Wir werden auch einige der Herausforderungen und Chancen diskutieren, mit denen die Betriebsseelsorge in der heutigen Arbeitswelt konfrontiert ist und welche Entwicklungen und Veränderungen in der Zukunft zu erwarten sind. Wir hoffen, dass dieses Gespräch ein tieferes Verständnis für die Bedeutung der Betriebsseelsorge vermittelt und wie sie dazu beitragen kann, eine gesündere und produktivere Arbeitskultur zu schaffen.

Herzlichen Dank Herr Reinelt, Herr Wansch und Herr Roßkopf, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen.

Herr Wansch: Sehr gerne. Es geht hier um ein wichtiges Thema, das mir sehr am Herzen liegt – es geht um unsere Mitarbeitenden und deren Gesundheit. Und in diesen volatilen Zeiten, die geprägt sind von einem rasanten technologischen Wandel und weltpolitischen Ereignissen, ist es noch essentieller geworden, uns um die Belange der Kolleginnen und Kollegen zu kümmern. Es kann jedem passieren, in eine Lebenslage zu geraten, in der Herausforderungen als unüberwindbare Hürden empfunden werden. Und hier muss man helfen.

Herr Reinelt, seit wann gibt es die Betriebsseelsorge? Gibt es eine Übersicht in wie vielen Unternehmen dieses Angebot genutzt wird?

Herr Reinelt: Die Betriebsseelsorge gibt es als Organisation der Katholischen Kirche seit Ende der 1960er Jahre und zwar in Zusammenarbeit mit der Katholischen Arbeitnehmer Bewegung, der Christlichen Arbeiterjugend und einigen Arbeiterpriestern. Jeder Betriebsseelsorgende kann in Zusammenarbeit mit Betriebsräte- und Gewerkschaftertreffen so etwa 100 bis 200 Betriebe regelmäßig betreuen und weitere sporadisch je nach Thema und Anfragen. Unsere evangelischen Kollegen sind im Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt organisiert.

Welche Art von Unterstützung bietet die Betriebsseelsorge?

Herr Reinelt: Die Betriebsseelsorge begleitet Menschen in Betrieben und Gremien in guten und in schwierigen Tagen zur Prävention von Mobbing und Burnout, bei drohendem Arbeitsplatzverlust und bei Motivationsfragen sowie individuellen und kollektiven Themen.

Herr Roßkopf: Die Betriebsseelsorge bringt Menschen zusammen, es entsteht ein großes funktionierendes Netzwerk. Die Menschen, Personal- und Betriebsräte kennen sich über die gemeinsamen Termine, die die Betriebsseelsorge organisiert. Auf Wunsch wird auch ein direkter Kontakt hergestellt.

Wie viele Mitarbeitende sind bei MAN in Nürnberg (auch weltweit) und bei Aurora in Eichstätt beschäftigt?

Herr Wansch: Hier im Werk Nürnberg arbeiten ca. 3.400 MANIerinnen und MANIer daran, das Herz fast aller MAN-Fahrzeuge, also den Motor, herzustellen. Weltweit umfasst die Mannschaft der MAN Truck & Bus SE mehr als 36.000 Kolleginnen und Kollegen, die sich für das Unternehmen einsetzen.

Herr Roßkopf: Bei AURORA in Eichstätt sind zur Zeit noch knapp 200 Kolleginnen und Kollegen beschäftigt. Der Standort hat eine ereignisreiche Vergangenheit. Früher war es ein OSRAM Standort mit knapp 900 Mitarbeitenden, über die "große Transformation in der Beleuchtungsindustrie" wurde der Standort zweimal in den vergangenen Jahren umfirmiert und befindet sich aktuell leider in der Insolvenz.

An wie vielen Standorten hat MAN und Aurora Unterstützung durch die Betriebsseelsorge?

Herr Wansch: Das kann ich so leider nicht beantworten, da die Unterstützung für die Kolleg:innen von Standort zu Standort variiert. Ich kann aber sagen, dass Management und Betriebsrat Hand in Hand zusammenarbeiten, um solch eine Unterstützung für mehr Gesundheit anzubieten. So gibt es beispielsweise im Nürnberger Werk Angebote wie eine Sozialund Suchtberatung, eine betriebliche Gesundheitsförderung mit einem werksinternen Fitnessstudio, zahlreichen Kursen und natürlich unsere Werksärzte und Sanis, die nicht nur bei akuten Notfällen helfen, sondern auch gerne präventiv beraten und sogar Impfungen anbieten.

Herr Roßkopf: Als wir noch OSRAM waren (vor 2016) und in der Zeit von 2016-2020 als LEDVANCE-Standort bis heute, hat uns die Betriebsseelsorge über die Jahre in Eichstätt begleitet. Durch Exkursionen von Studierenden und jungen Priestern vor Ort im Betrieb entsteht ein gegenseitiges Verständnis über die Probleme im Betrieb. Innerhalb dieser Diskussionen entstehen oft Lösungsansätze an die man selber im Betrieb gar nicht gedacht hat.

Wie können Arbeitnehmende und Arbeitgebende gleichermaßen von der Betriebsseelsorge profitieren?

Herr Reinelt: Mit dem sozialen Frieden im Betrieb und in den Branchen steigen auch Motivation, Kreativität und Arbeitsergebnisse. Sozialer Friede rechnet sich also auch wirtschaftlich für alle Seiten.

Herr Wansch: Wie eingangs bereits erwähnt, befinden wir uns aktuell in einer Zeit der Transformation, die viele Veränderungen mit sich bringt. Nicht nur übergeordnete organisatorische Strukturen des Unternehmens wandeln sich. Es wird Änderungen in nahezu jedem Arbeitsumfeld bzw. -ablauf geben und somit wird jeder Einzelne im Betrieb betroffen sein - am Band wie auch in der Führungsetage. Und nicht jeder steckt so etwas gut weg. Und da braucht es Unterstützung.

Wie geht die Betriebsseelsorge mit ethischen und moralischen Herausforderungen in der Arbeitswelt um?

Herr Reinelt: Wir orientieren uns an bewährten Geboten und Regeln, an der Christlichen Soziallehre und an Urteilen der Arbeitsrechtsprechung. Deren Argumente überzeugen sowohl inhaltlich als auch von bewährten Ergebnissen. Wir nehmen zu Arbeitsunrecht und Ausbeutung klar Stellung wie es ja die Bischöfe auch tun.

Fördert die Betriebsseelsorge eine positive Arbeitskultur?

Herr Reinelt: Unbedingt. Arbeit ist das halbe Leben und auch in dieser Hälfte sollen wir gut und sinnvoll leben, kreativ und mit Freude, in Gemeinschaft und solidarisch.

Wie wird die Vertraulichkeit in der Betriebsseelsorge gewahrt und welche ethischen Standards werden dabei angewendet?

Herr Reinelt: Die Betriebsseelsorgenden unterliegen der Vertraulichkeit nach dem Strafgesetzbuch und als Sachverständige der Geheimhaltung nach dem Betriebsverfassungsgesetz. Die Vertraulichkeit ermöglicht ein ehrliches Brainstorming, ein Ausschütten von Emotionen und schwierigen Begriffen. Ohne strenge Vertraulichkeit könnten wir nicht arbeiten und kämen auch nicht in das sogenannte seelsorgerliche Forum Internum.

Wie können Arbeitgebende die Betriebsseelsorge in ihre Unternehmenskultur integrieren und wie ist das bei Aurora-Lichtwerke GmbH und MAN gelungen?

Herr Reinelt: Ich treffe Betriebsrät:innen in ihren Betrieben sowie auch bei Gewerkschafts- und Kirchentreffen etwa in Schwabach, Roth und Eichstätt und vielerlei Gewerkschaftsschulungen. Und dann reden wir natürlich Tacheles und lösungsorientiert. Bei der MAN Nürnberg sind meine Kolleg:innen aus dem Nachbar(erz)bistum Bamberg zuständig, tätig und erfolgreich. Bischof Dr. Hanke ist für Umweltthemen bekannt und war in Nürnberg als Gast wegen des Umweltthemas eingeladen.

Herr Wansch: Der Besuch von Bischof Dr. Hanke im März im Nürnberger Werk war für uns ein wichtiges Zeichen, dass die Kirche interessiert daran ist, was in den Unternehmen passiert und welche Themen die Menschen aktuell beschäftigen.



Bei der Aurora-Lichtwerke GmbH v. l.: Thomas Fesl, Franz Baumann, Hubert Roßkopf, Kurt Reinelt und Norbert Würdinger

Seit wann besteht die Zusammenarbeit zwischen der Betriebsseelsorge mit Aurora-Lichtwerke GmbH und mit MAN? Was konnten Sie bisher gemeinsam bewirken?

Herr Reinelt: Die Zusammenarbeit bestand schon bei meinen Vorgängern und besteht über meine Kollegen. Ich habe zum Beispiel 2009 ein sehr gutes Betriebsratspraktikum bei der MAN absolviert und seitdem sind die Kontakte zumindest au-Berhalb des Betriebs nicht abgerissen. Bewirken kann man viel, wie in den vielen anderen Betrieben bei Motivations- und Gerechtigkeitsfragen sowie bei seelsorgerlichen Einzelfällen. Bereits ein gutes Zuhören bewirkt sehr viel und natürlich kann auch auf Fachstellen verwiesen werden.

Gab es auch Hürden, die Sie bewältigen mussten?

Herr Reinelt: Natürlich. Nicht alle kennen, verstehen und akzeptieren sofort die Seelsorgemöglichkeiten.

Und bei der Vielzahl an Betrieben und Arbeitnehmenden arbeiten wir letztlich immer nur exemplarisch und vernetzend. Wir motivieren die Betriebsrät:innen sich selbst auch als Seelsorgende zu verstehen, bei denen sich die Kolleg:innen auch notfalls "auskotzen" können, emotional und streng vertraulich. Und Seelsorgende sollen sich auch gegenseitig begleiten und stützen. Mit der Verschiedenheit von Menschen gibt es auch Missverständnisse auch zwischen Seelsorgenden und dann helfen nur Toleranz und Miteinander-Reden, Vertrauen und Respekt.

Was möchten Sie gern noch erreichen?

Herr Reinelt: Schön wäre, wenn es in jedem Dekanat einen Betriebsseelsorgenden gäbe, denn viele Betriebe und Arbeitnehmende gibt es in jedem Dekanat mehr als genug und damit auch viel Gesprächsbedarf. Für den sozialen Frieden in Betrieben und Branchen rechnet sich das und lohnt es sich für alle Be-

Bischof Gregor Maria Hanke war u.a. zu Gast bei Aurora-Lichtwerke GmbH in Eichstätt und MAN in Nürnberg. Was waren die Highlights bei diesem Besuch und was hat es bei der Belegschaft bewirkt?

Herr Reinelt: Positiv war besonders der rasche Zugang von Bischof Dr. Hanke mit den jungen Leuten, deren vielfältigen modernen Kommunikationsmittel und -fragen, deren Wünsche und unkomplizierte Argumentation. Mit der Betriebsleitung und dem Betriebsrat standen mehr die Zukunfts- und Wettbewerbsfragen im Vordergrund, Abwägungen zu Wasserstoff, E-Fuels, E-Mobilität und dazu nötiger Infrastruktur, deren Kosten, Vor- und Nachteile.

Herr Roßkopf: Wir hatten an unserem Standort auch in der Vergangenheit Besuch von Herrn Bischof Hanke. Solche Besuche kommen immer gut in der Belegschaft an und schafft Vertrauen in die Kirche und bestätigt das Interesse der Kirche an den Belegschaften in den Betrieben. Gerade wir als Eichstätter Betrieb halten seit Jahren engen Kontakt mit der Betriebsseelsorge und

auch mit dem Bistum. Viele Kolleginnen und Kollegen sind ehrenamtlich in der Kirche tätig und erwarten, dass sich die Kirche und besonders die Betriebsseelsorge "einmischt".

Herr Wansch: Mein persönliches Highlight war es, einen weltoffenen und kommunikativen Bischof zu erleben, der auf die
Kolleginnen und Kollegen zugegangen ist. Aber dies erging
nicht nur mir so. Bei diesem Besuch war "die Kirche" direkt vor
Ort. Sie war keine abstrakte Institution, die weit weg agiert,
sondern sie war erlebbar vor Ort mit einem offenen Ohr für die
Belange jedes Einzelnen.

Wie hat sich die Betriebsseelsorge in den letzten Jahren verändert und wie sehen Sie die zukünftige Entwicklung?

Herr Roßkopf: Die Betriebsseelsorge ist bei Kundgebungen und Demo's immer mit vor Ort und setzten sich für die Belange der Belegschaften ein. Die betriebliche Arbeitnehmervertretung, die Gewerkschaften in den Betrieben und die Betriebs-

seelsorge halten Kontakt und tauschen sich aus um für die Belegschaften "Gutes zu bewirken."

Herr Reinelt: Die Betriebsseelsorge hat sich zumindest in 13 Diözesen richtig gut etabliert und wird von den Gewerkschaften und Betrieben nicht mehr in Frage gestellt. Gerade bei anstehenden Tarifverhandlungen, drohenden Abteilungs- und Standortschließungen sind wir frühzeitig und selbstverständlich dabei, obwohl wir nicht am Verhandlungstisch sitzen sondern die Stimmung und Sorgen bei den Menschen begleiten. Die Arbeitsverdichtungen, Arbeitsplatz- und Einkommensängste, Individualisierungen und sogar Versuche zur Tarifflucht nehmen wir natürlich genauso zur Kenntnis und betrifft ja auch kirchliche Arbeitsplätze und Pfarreien. Solidarität wird zunehmend mehr gebraucht und diese muss erarbeitet und gepredigt werden.

Herzlichen Dank für das interessante Gespräch. Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute für Ihre wertvolle Arbeit.





Gertraud Meyer, Betriebsratsvorsitzende Works Council Chairwoman, Intelligent Exterior Division

"Die Kirche muss sich immer wieder hinter die Schwachen stellen, insbesondere Alleinerziehende, Menschen mit Handicap, in prekären Arbeitsverhältnissen und Schichtarbeit. Als Christen müssen wir dorthin gehen, wo das Leben passiert. Oft haben Menschen am Sonntag einfach nicht die Kraft, einen Gottesdienst zu besuchen. Deshalb müssen wir als Kirche und Christen umdenken und als Seelsorgende und Ansprechpartner zu den Menschen gehen. Mein Wunsch ist, dass die Kirche sich immer wieder öffentlich positioniert und auf Missstände hinweist."



"Herr Kurt Reinelt von der Betriebsseelsorge ist immer ansprechbar und unterstützt uns in unserer Firma. Er bietet Rat und schlägt Lösungen vor, wenn wir ihn um Hilfe bitten. Zudem bietet er uns die Möglichkeit, unseren aufgestauten Frust bei ihm abzuladen. Er hält regelmäßigen Kontakt zu uns und erkundigt sich nach unserem Wohlbefinden, sogar Vorortbesuche sind für ihn keine Hindernisse."

Werner Obermeyer Betriebsratsvorsitzender Werk Weißenburg

"Als Betriebsrat sind wir fast täglich mit den Sorgen und Nöten unserer Kolleginnen und Kollegen konfrontiert. Hier zählen oftmals nur die harten Fakten bzw. eine juristische Perspektive. Klassische Fragen beziehen sich auf den Inhalt von Betriebsvereinbarungen oder auf Themen aus der aktuellen Gesetzgebungen. Unsere betriebliche Seelsorge Kurt

ellen Gesetzgebungen. Unsere betriebliche Seelsorge Kurt
Reinelt unterstützt hier mit seinem Fachwissen und eröffnet oftmals weitere Perspektiven. In Sitzungen hilft er mit guten Ratschlägen und sogar beim Streik ist er mit vollem Engagement dabei. Mit Begeisterung kämpft er für die gute Sache und egal wo, am Ende gehen unsere Kolleginnen und Kollegen mit einem besseren Gefühl aus der Situation. Manchmal geht es eben um mehr als um die harten Fakten und die Seele darf bei all den Kämpfen für gute Arbeitsbe-

dingungen nicht auf der Strecke bleiben. Mit unserem Kurt sind wir uns der Unterstützung von Oben sicher und er steckt mit seiner Leidenschaft und Optimismus andere an. Gerade in turbulenten Zeiten ist eine solche Unterstützung unglaublich wertvoll und die Menschen brauchen dringend eine Quelle der Zuversicht. Kurt liefert hier zuverlässig und daher bleibt hier nur zu sagen: Lieber Kurt, bleib so wie Du hist!"

Nikolai Schön

Betriebsrat Deutsche Post AG Nürnberg

Eindrücke vom Besuch des Bischof Gregor Maria Hanke bei MAN in Nürnberg

er Eichstätter Bischof Gregor Maria Hanke besucht regelmäßig, mindestens einmal jährlich ein Unternehmen in seinem Bistum. Hauptthema war dabei die Zukunft der Mobilität, insbesondere der Einsatz von Wasserstoff- und Brennstoffzellen. Darüber sprach Bischof Hanke unter anderem mit dem Werksleiter Dr. Ingo Essel, dem Betriebsratsvorsitzenden Markus Wansch und seinem Stellvertreter Manfred Lang sowie dem ersten Bevollmächtigten der IG Metall für die Region Nürnberg, Andreas Weidemann. Mit dabei war auch Roland Schwab als Vertreter des Eichstätter Diözesanrats.

In der Lehrwerkstatt ist Bischoff Hanke mit Auszubildenden zusammengekommen und hat anschließende eine Produktions-



Bischof Hanke in einer Produktionshalle im Austausch mit Dr. Ingo Essel (Werksleiter), Markus Wansch (Betriebsratsvorsitzender) und Manfred Lang (Stellvertreter)

Fotos: Stadtkirche Nürnberg/Andreas Lurz

straße für LKW-Motorenteile besucht. Gerade im Bereich der alternativen Energien und Antriebe hat sich Bischof Hanke fachund sachkundig eingebracht und Fragen gestellt. Der MAN Standort Nürnberg ist laut eigener Auskunft innerhalb der MAN Truck & Bus SE das internationale Leitwerk für alternative und konventionelle Antriebstechnologien. Im Werk in Nürnberg sind mehr als 3.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt, so das Unternehmen.

Der Eichstätter Bischof Gregor Maria Hanke gilt als "Umweltbischof". Schon als Abt im Kloster Plankstetten war er Vordenker und Vorreiter in der ökologischen Landwirtschaft. Mit der Klimaoffensive 2030 Plus macht sich das Bistum Eichstätt auf den Weg, klimaneutral zu werden. Hanke hat mehrfach zu einer umfassenden ökologischen Umkehr aufgerufen.

Quelle: Stadtkirche Nürnberg

Bischof Gregor Maria Hanke: "Der Besuch bei MAN schenkt mir wertvolle Einblicke in die Lebenswirklichkeit der Mitarbeitenden, hier besonders der Auszubildenden, mit ihren verschiedenen sozialen und religiösen Prägungen. Am Arbeitsplatz verbringen wir einen großen Teil unserer Zeit. Der Arbeitsplatz ist Lebensraum, in dem auch großen Fragen nach dem Sinn laut werden und in dem sich die vielfältigen Probleme des Lebens spiegeln. Ich bin dankbar für die vielen offenen Gespräche, die mir Anteil geben an den Sorgen und Nöten, aber auch an der Motivation und den Freuden der jungen Menschen. Es ist gut, dass Betriebsräte und auch die Betriebsseelsorge offen ist für die Anliegen der jungen Mitarbeitenden."

Regionen bundesweit

Begegnungsbänke für Zweisamkeit Brücken zum Zusammenrücken



Begegnungsbank Ambulantes Hospiz Frankenberg e.V.

n unserer Zeit, in der wenig Zeit füreinander bleibt, verlieren wir uns manchmal in der Vielfalt, und viele Menschen in der Gesellschaftsgemeinschaft bleiben zurück. Zurückbleiben, weil sie vielleicht im Alter ein Handicap haben, depressiv sind, in Trauer leben oder einsam und zurückgezogen sind.

Besonders betroffen sind ältere Menschen, die ihren Ehepartner verloren haben, aber auch Menschen mit beginnender Demenz, die leider oft aus Scham keine sozialen Kontakte pflegen

Finanzielle Probleme verstärken die Ausgrenzung aus der Gemeinschaft. Die fehlende Kontaktfreudigkeit hat ernsthafte Auswirkungen auf das alltägliche Leben. In England wurden Freundschaftsbänke in Schulen für ausgegrenzte Kinder aufgestellt. Warum sollte diese wunderbare Idee nicht auch in unsere offene Gesellschaft integriert und zur Normalität werden?

In Frankenberg hat der Hospiz e.V. nicht lange gezögert und eine solche Bank für Trauernde aufgestellt – eine Brücke des gemeinsamen Trostes.

Begegnungen bedeuten seelische Gesundheit erfahren und können positive Auswirkungen auf das Leben haben. Einsamkeit sollte in Gemeinschaftlichkeit umgewandelt werden können. Als Gesellschaft könnten wir gemeinsam diese Aufgabe der Nachbarschaftshilfe ins Leben rufen.

Kontakt:

Ambulantes Hospiz Frankenberg e.V.

unter: www.ambulantes-hospiz-frankenberg.de Bänke der Begegnung für die Zweisamkeit Initiative unter: spieleweltdemenz@gmx.net



Text und Foto: Stefan Gutensohn

16 Ausgabe 02-2023 **17**

Finde Dein Leben und **Dein Lachen** wieder!

Hilfe bei Fehlgeburten und Sternenkindern

elbst in Zeiten des Fortschritts und der Aufklärung bleiben manche Themen immer noch im Dunkeln verborgen. Eine solche Stille umgibt oft das Thema der Fehlgeburten und der sogenannten Sternenkinder – Babys, die vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben sind. Für Eltern, die diesen schmerzhaften Verlust erfahren haben, kann die Trauer überwältigend sein. Doch leider wird die angemessene Trauerarbeit für diese Eltern in unserer Gesellschaft oft vernachlässigt. Tabus und Stigmatisierung erschweren es ihnen, ihre Erfahrungen zu teilen und die notwendige Unterstützung zu finden. Um ein tieferes Verständnis für diese Thematik zu gewinnen, sprach Helga Friehe mit Hebamme und Psychotherapeutin Katja Münch. Frau Münch teilt ihre jahrelange Erfahrung und ihr Fachwissen, um Licht auf die oft verdrängten Aspekte dieses Themas zu werfen. Sie spricht über die Bedeutung einer einfühlsamen Betreuung von Eltern nach einer Fehlgeburt oder dem Verlust eines Sternenkindes und die möglichen Auswirkungen, wenn diese Unterstützung fehlt. Das Gespräch umfasst auch die Rolle des medizinischen Fachpersonals und der Gesellschaft als Ganzes, um eine Umgebung zu schaffen, in der betroffene Eltern die Möglichkeit haben, ihre Trauer zu teilen und zu verarbeiten.

Wie definieren Sie den Begriff "Sternenkinder" und welche Bedeutung hat er für Eltern, die eine Fehlgeburt erlebt haben?

Die Definition des Begriffs "Sternenkinder" variiert, aber im Allgemeinen bezieht er sich auf Babys, die vor oder während der Geburt oder im ersten Lebensiahr verstorben sind. Für Eltern, die eine Fehlgeburt erlebt haben, hat der Begriff "Sternenkinder" eine besondere Bedeutung, da er ihnen eine Möglichkeit gibt, über den Verlust ihres Kindes zu sprechen und es zu würdigen.

Welche emotionalen Herausforderungen stellen sich für Eltern nach einer Fehlgeburt oder dem Verlust eines Sternenkindes? Wie können sie unterstützt werden?

Der Verlust eines Sternenkindes oder eine Fehlgeburt stellt für Eltern eine immense emotionale Herausforderung dar. Sie müssen mit Trauer, Schmerz, Schuldgefühlen und oft auch mit Unsicherheiten über die Zukunft umgehen. Unterstützung kann in Form von einfühlsamen Gesprächen, Trauerbegleitung, therapeutischer Unterstützung oder Selbsthilfegruppen angeboten werden. Für mich als Hebamme war es schon immer wichtig, dass gerade Frauen in so einer schwierigen Situation besondere Aufmerksamkeit bekommen und unterstützt werden. Daher biete ich seit vielen Jahren für Frauen nach einer Fehl-oder Totgeburt Kurse an. Nicht nur zur körperlichen Rückbildung, sondern vor allem um die Trauer zu verarbeiten.

Inwiefern ist die Trauerarbeit bei Fehlgeburten und Sternenkindern in unserer Gesellschaft oft unzureichend? Was sind mögliche Gründe dafür?

Fehlende Trauerarbeit bei Fehlgeburten und Sternenkindern ist oft auf verschiedene Faktoren zurückzuführen. Zum einen herrscht in unserer Gesellschaft immer noch ein gewisses Tabu, um über den Verlust eines ungeborenen oder früh verstorbenen Kindes zu sprechen. Dies kann dazu führen, dass Eltern sich isoliert und nicht ausreichend unterstützt fühlen. Zudem wird der Verlust einer Fehlgeburt manchmal als "normaler" Teil des Reproduktionsprozesses abgetan, was die Bedürfnisse der betroffenen Eltern nicht angemessen berücksichtigt.

Hinzu kommt. dass das Umfeld das verstorbene Kind ja noch nicht gekannt hat und auch noch keine Verbindung aufbauen konnte. Datrauern

gehen sollen.

Familie und Freunde nicht wirklich um das Kind. Das ist für die Eltern natürlich ganz anders. Ein Grund mehr, warum sie sich alleine fühlen. Außerdem sind Trauer, Verlust und Tod ganz allgemein Themen in unserer Gesellschaft, die nur wenig Beachtung bekommen. Viele haben sehr große Angst davor. Der Kontakt zu Menschen, die einen Verlust erlitten haben, wird oft gemieden. Dadurch gibt es nur wenig Hilfe in der Gesellschaft. Für die Trauernden bedeutet das keine Ahnung zu haben, wie sie mit der Trauer um-

DEIN ONLINEKURS UM NACH

DEIN LEBEN UND DEIN

LACHEN WIEDER ZU FINDEN

STERNENKIND

& TRÄNENMAMA

EINER FEHL-ODER TOTGEBURT

Welche Auswirkungen kann fehlende Trauerarbeit bei Fehlgeburten und Sternenkindern auf die psychische Gesundheit der betroffenen Eltern haben?

Fehlende Trauerarbeit bei Fehlgeburten und Sternenkindern kann erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der betroffenen Eltern haben. Unverarbeitete Trauer kann zu Depressionen, Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Schlafstörungen und anderen psychischen Problemen führen. Es ist wichtig, dass Eltern die Möglichkeit haben, ihren Verlust angemessen zu betrauern, um ihre Heilung und den Umgang mit dem Verlust zu unterstützen. Auch die Ausgrenzung aus der Familie und ihrem bisherigen Freundeskreis ist oft zu beobachten und hat natürlich emotionale Fol-

Ein wichtiges Thema ist auch die Folgeschwangerschaft, die nach einem Sternenkind als sehr belastend empfunden wird. Um einen möglichst angstfreie Folgeschwangerschaft zu erleben ist es immens wichtig sich um die Trauerverarbeitung zu

Welche Unterstützungsmöglichkeiten und Ressourcen stehen Eltern zur Verfügung, um mit dem Verlust eines Sternenkindes oder einer Fehlgeburt umzugehen und ihre Trauer zu verarbei-

Es gibt zwar verschiedene Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern, die mit dem Verlust eines Sternenkindes oder einer Fehlgeburt konfrontiert sind, aber es sind aus meiner Sicht viel zu wenige. Krankenhäuser, Geburtshäuser und Geburtshelfer können im Akutfall Informationen, Beratung und Verweise auf psychologische Unterstützung anbieten. Es gibt auch spezialisierte Organisationen, Selbsthilfegruppen und Online-Foren, in denen betroffene Eltern Unterstützung und den Austausch mit anderen in ähnlichen Situationen finden können. Leider ist das Angebot nicht sehr groß und oft bleiben trauernde Eltern mit ihren Sorgen alleine.

Mein persönliches Anliegen ist es, dass Frauen und Paare nach einem Sternenkind kompetente und liebevolle Betreuung bekommen. Ich kann nicht ändern, dass immer wieder Kinder sterben, aber ich kann ändern, wie damit umgegangen wird. Ich habe speziell für Sternenkindeltern einen Onlinekurs entwickelt. In dem Kurs können die Sternenkindeltern ihren Weg

durch die Trauer finden und werden in 7 Schritten mit Übungen und Informationen durch die Trauer geleitet. Ziel des Kurses ist es die Trauer anzunehmen und hindurch zu gehen um dann wieder freier leben und lachen zu können.

Welche Rolle kann das Gesundheitssystem, insbesondere medizinisches Fachpersonal, bei der Unterstützung von Eltern nach einer Fehlgeburt oder dem Verlust eines Sternenkindes spielen?

Das medizinische Fachpersonal spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung von Eltern nach einer Fehlgeburt oder dem Verlust eines Sternenkindes. Es ist entscheidend, dass Ärzt:innen, Hebammen und Krankenhauspersonal mitfühlend sind, die Gefühle und Bedürfnisse der Eltern ernst nehmen und Informationen über Ressourcen für Trauerarbeit zur Verfügung stellen. Eine umfassende Schulung des medizinischen Fachpersonals in Bezug auf den Umgang mit Trauer und Verlust ist von großer Bedeutung.

Leider gibt es auch einen Mangel an geschultem Personal und den zeitlichen Ressourcen derjenigen, die darauf spezialisiert sind. Es wäre schön, wenn mehr therapeutisch geschultes Fachpersonal für Frauen zur Verfügung stehen würde.

Gibt es gesellschaftliche Tabus oder Stigmatisierung, die es Eltern erschweren, über ihre Erfahrungen mit Fehlgeburten oder Sternenkindern zu sprechen? Wie kann dies überwunden werden?

Ja, es gibt gesellschaftliche Tabus und Stigmatisierung, die es Eltern erschweren, über ihre Erfahrungen mit Fehlgeburten oder Sternenkindern zu sprechen. Oft wird von der Gesellschaft erwartet, dass sie ihren Verlust schnell überwinden und weitermachen als wäre nichts geschehen. Wie oben schon erwähnt ist es wichtig, dass Frauen nach einer Fehlgeburt anerkennen, dass sie ein Kind verloren haben und den Schmerz zulassen. Das wird von der Gesellschaft nicht unbedingt gefördert. Manchmal werden die Erfahrungen von Fehlgeburten oder Sternenkindern als persönliches Versagen betrachtet, was zu Scham und Schuldgefühlen bei den betroffenen Eltern, vor allem der Frauen, führen kann. Um dies zu überwinden, wäre eine offene und unterstützende Gesprächskultur notwendig. Durch Aufklärung und Sensibilisierung können Tabus gebrochen werden, und es sollte Raum geschaffen werden, damit Eltern frei über ihre Erfahrungen sprechen können, ohne Angst vor Stigmatisierung zu ha-

Nicht für jede Frau ist eine Fehlgeburt ein emotional belastendes Ereignis, aber für die, die darunter leiden ist es sehr wichtig Angebote zu haben. Ich beschäftige mich ja schon seit vielen Jahren beruflich mit dem Thema. Ich erlebe immer wieder, dass Frauen auch nach vielen Jahren noch unter Tränen von ihrem schmerzlichen Verlust berichten. Oft ist es das erste Mal, dass sie sich überhaupt trauen den Schmerz zu zeigen und darüber zu reden. Erst in den letzten 15-20 Jahren ist es anerkannt, wie wichtig die Verarbeitung der Trauer für die emotionale Gesundheit ist. Und wie wichtig es ist über den Verlust zu reden oder sich zumindest damit zu beschäftigen. Früher war es normal, dass Sternenkinder einfach totgeschwiegen wurden. Was für eine Last für Frauen, die ein Kind verloren haben.

Welche Maßnahmen könnten ergriffen werden, um die Trauerarbeit bei Fehlgeburten und Sternenkindern in der Gesellschaft zu verbessern und betroffene Eltern besser zu

Es gibt verschiedene Maßnahmen, um die Trauerarbeit bei Fehlgeburten und Sternenkindern in der Gesellschaft zu verbessern und betroffene Eltern besser zu unterstützen. Dazu gehö-

- a) Sensibilisierungskampagnen: Durch gezielte Kampagnen kann das Bewusstsein für die emotionalen Auswirkungen von Fehlgeburten und den Verlust von Sternenkindern geschärft werden. Dies kann in Form von Informationsveranstaltungen, Workshops oder Medienkampagnen erfolgen.
- b) Unterstützungsnetzwerke: Die Schaffung von Unterstützungsnetzwerken, sowohl online als auch offline, bietet betrof-

fenen Eltern die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu finden.

- c) Verbesserung der medizinischen Betreuung: Eine angemessene Betreuung durch medizinisches Fachpersonal, das auf die Bedürfnisse und Emotionen der betroffenen Eltern eingeht, ist von entscheidender Bedeutung. Dies kann durch spezielle Schulungen und Richtlinien erreicht werden.
- d) Trauerbegleitung: Die Verfügbarkeit von professioneller Trauerbegleitung, einschließlich psychologischer Unterstützung, kann betroffene Eltern dabei unterstützen, ihre Trauer zu verarbeiten und mit dem Verlust umzugehen.

Wie können Freunde, Familienmitglieder und Arbeitgebende angemessen reagieren und Unterstützung bieten?

Freunde, Familienmitglieder und Arbeitgebende können angemessen auf den Verlust einer Fehlgeburt oder eines Sternenkindes reagieren und Unterstützung bieten, indem sie:

- a) Einfühlungsvermögen zeigen: Empathie und Verständnis sind entscheidend. Indem sie den betroffenen Eltern zuhören und ihnen Raum für ihre Trauer geben, können sie dazu beitragen, dass sie sich verstanden und unterstützt fühlen. Gut ist es einfach mal zu fragen: "was brauchst du gerade?" oder sich zum 5. Mal die Geschichte der Geburt anzuhören. Auch wenn man die Informationen schon kennt, es geht darum, dass Eltern immer wieder darüber reden können und ein mitfühlendes Gegenüber
- b) Praktische Unterstützung anbieten: Hilfe im Haushalt, bei der Betreuung von Geschwisterkindern oder bei organisatorischen Aufgaben kann den Eltern eine Entlastung bieten.
- c) Offenheit zeigen: Indem sie das Gespräch über den Verlust eines Sternenkindes oder einer Fehlgeburt nicht meiden und bereit sind, zuzuhören und zu unterstützen, können sie betroffenen Eltern signalisieren, dass sie nicht alleine sind.
- d) Nach Unterstützung suchen: Oft ist es den Eltern nach dem Tod eines Kindes gar nicht möglich nach Hilfe zu suchen oder zu recherchieren. Nicht überall werden die Eltern von der Klinik, den Ärzt:innen oder der Hebamme aufgeklärt, welche Hilfsangebote es gibt. Ich würde mir natürlich wünschen, dass jede Frau die Möglichkeit bekommt ihren Weg durch die Trauer zu gehen um dann wieder in ein zufriedenes Leben zu finden.

Herzlichen Dank für dieses bewegende Gespräch. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für Ihre wertvolle Arbeit.



Kontakt:

Katia Münch Hebamme, Psychotherapeutin, Hormon-Expertin Fichtestraße 31

90489 Nürnberg E-Mail: info@praxis-katja-muench.de www.rootyou.de/praxis/



18 Ausgabe 02-2023

Mentales Coaching -Erfolgreich im Wettkampf

Dr. Gregor Nimz Sportpsychologie & Coaching

entale Stärke und psychologische Fähigkeiten sind im Leistungen abrufen zu Berufsleben genauso wichtig wie körperliche Fertigkeiten. Daher ist es interessant zu erfahren, wie ein ehemaliger Leistungssportler sein Wissen und seine Erfahrungen nutzt, um Profisportler:innen mental zu stärken und zu unterstützen. Aber kann die mentale Stärke von Profisportler:innen auch auf die Arbeitswelt übertragen werden? Und was gibt es dabei zu berücksichtigen? Helga Friehe im Gespräch mit Dr. Gregor Nimz, einem ehemaligen Leistungssportler, der heute als Sportpsychologe und Mentalcoach im Profisport sowie als Businesscoach tätig ist und einen Einblick in seine Arbeit vermittelt und inwieweit die Erkenntnisse aus dem Sport auf die Arbeitswelt übertragbar sind.

Herr Dr. Nimz herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Wie viele Jahre waren Sie Leistungssportler und in welcher Sportart? Was waren in der Zeit die schönsten Erlebnisse?

Sehr gerne. Ich habe als kleiner Junge im Alter von 4 Jahren das erste Mal einen Hockey- und Tennisschläger in der Hand gehalten, da ich aus einer sportbegeisterten Familie komme. Irgendwann musste ich mich dann für eine Sportart entscheiden und durfte dann knapp 25 Jahre meiner Hockeyleidenschaft nachgehen. Als Sportler und später dann auch als Trainer.

Es gibt so viele schöne Erlebnisse, die einem der Sport ermöglicht. Ich denke gerne an die vielen internationalen Reisen, die wir mit dem Team gemacht haben. Das fing in der Jugend mit Trainingslagern in Frankreich oder Prag an und endete sicher mit einer "Highlight-Reise" nach Dubai und dem Oman.

Was war der Anlass, um aus dem Leistungssport auszusteigen und eine Laufbahn als Sportpsychologe und Mentalcoach zu starten?

Ich habe in meiner Karriere gemerkt, dass ich an manchen Wochenenden meine Leistung abrufen konnte und an anderen hat es nicht so gut funktioniert. Am Hockeyspielen konnte es nicht liegen, da ich das ganz gut konnte (lacht). Insofern lag es nahe, dass es irgendwas "zwischen meinen Ohren" sein musste. Ich habe mich dann intensiver damit "im Selbstversuch" beschäftigt und es anschließend studiert und auch in diesem Fach promoviert. Zu meiner Zeit gab es nicht so ein großes Angebot in der Sportpsychologie bzw. war es nicht etabliert. Daher ist es auch ein Antrieb von mir, junge Sportler auf ihrem Weg zu begleiten und gemeinsam Strategien für mentale Stärke und psychische Gesundheit zu entwickeln.

Können Sie einen kleinen Einblick geben, welche Profisportler:innen ihre Dienstleistung in Anspruch nehmen?

Das ist quer durch die Bank. Von jungen Athleten, die sich gerade ihren Weg nach oben erarbeiten bis hin zu erfahrenen Profis, die vor 50.000 Fans ihre Leistung abrufen müssen, wenn's drauf ankommt. Genauso breit gefächert ist die Auswahl der Sportarten. Das ist ja das schöne: Ich kann heute mit einem Kanuten und morgen mit einer Eishockeymannschaft zusammenarbeiten. Dabei muss ich nicht Experte in der Sportart sein. Aber es hilft natürlich sich einigermaßen darin auszukennen. Viel wichtiger ist, dass ich selbst als Sportler erfahren habe, unter Druck zu stehen oder mit Stress umzugehen. Die Ansätze, Tools und Mechanismen sind aus sportpsychologischer Sicht sehr vergleichbar.

Als ehemaliger Leistungssportler und jetzt Sportpsychologe und Mentalcoach haben Sie einen einzigartigen Blick auf die mentale Seite des Wettkampfs. Können Sie kurz erläutern, worum es im mentalen Coaching geht?

Als Sportpsychologe unterstütze ich Leistungs- und ambitionierte Sportler dabei, mental gesund zu bleiben, unter Druck Abb. 1: Das Yerkes-Dodson-Gesetz

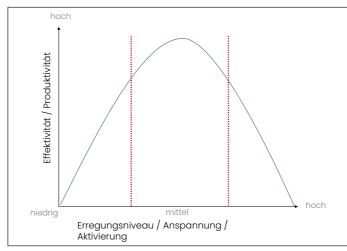
können, Misserfolge oder Verletzungen effektiver zu verarbeiten, Teambuildingprozesse zu steuern und mit Wettkampfängsten oder negativem Stress besser umzugehen. Alles Themen, die natürlich auch gut in die Arbeitswelt übertragen werden können. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass die Sportpsychologie nicht nur als "Feuerwehrfunktion" im Sinne von "wir haben eine Krise und brauchen Hilfe" genutzt wird. Dr. Gregor Nimz Vielmehr geht es um ei-



nen präventiven Ansatz, damit die Sportler gut auf ihre vielen mentalen Herausforderungen vorbereitet sind - gerade im leistungsorientierten Kinder- und Jugendbereich. Da gibt es schon die erste Parallele in die Wirtschaft: Wenn Mitarbeitende neu in die Führungsrolle kommt, wird (hoffentlich) durch entsprechende Hilfe / Maßnahmen auch gut darauf vorbereitet und nicht erst ein Coaching "verschrieben", wenn der erste Konflikt mit dem neuen Team auftritt. Dann ist meist schon recht viel Erde verbrannt. Leider.

Welche Auswirkungen hat Stress und Druck im Wettkampf? Ist das mit der Arbeitswelt vergleichbar?

Negativer Stress und Druck im Wettkampf können eine erhebliche Auswirkung auf die Leistung eines Athleten haben. Wenn ein Athlet unter großem Druck steht, kann dies seine körperliche und geistige Fähigkeit beeinträchtigen, was zu Fehlern, schlechter Leistung und sogar Verletzungen führen kann. Gleichzeitig kann ein gewisses Maß an Aktivierung bzw. positivem Stress auch dazu führen, dass Athleten ihre Leistung steigern und ihr Potenzial voll ausschöpfen. In der Sportpsychologie sprechen wir von der sogenannten "Aktivationsregulation". Zwischen der physiologischen Aktivierung und der Leistungsfähigkeit besteht ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang (vgl. Yerkes-Dodson-Gesetz, Abb. 1). Wenn das Aktivationslevel zu gering oder zu hoch ist, kann nicht die beste Leistung abgerufen werden. Aber genau in der Mitte erzielen Sportler wissenschaftlich belegt ihre beste Performance.



In der Arbeitswelt gibt es ähnliche Auswirkungen von Stress und Druck auf die Leistung von Mitarbeitenden. Ein gewisses Maß an positiv bedingter "Stress-Aktivierung" kann dazu führen, dass Mitarbeitende produktiver und effizienter arbeiten. Wenn der Druck jedoch zu hoch wird, kann dies zu Burnout, verminderter Arbeitsleistung und physischen und/oder psychischen Gesundheitsproblemen führen. Gleichzeitig kann eine Unterschreitung auch zum sogenannten Boreout führen. Das heißt die Mitarbeitenden sind völlig unterfordert und langweilen sich. Zusammenfassend kann man sagen, dass Stress und Druck sowohl im Profisport als auch in der Arbeitswelt ähnliche Auswirkungen auf die Leistung von Menschen haben können. Es kommt jedoch darauf an, wie man damit umgeht und welche Techniken zur Bewältigung von Stress und Druck eingesetzt werden. Und natürlich welche Rahmenbedingungen in einem Unternehmen geschaffen werden.

Wie können wir besser mit Stress und Druck umgehen?

Stress und Druck sind sowohl im Wettkampf als auch im Arbeitsleben unvermeidlich. Wir müssen also lernen, besser damit umzugehen, um unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden zu verbessern. Techniken wie Achtsamkeit, Visualisierung, Selbstgesprächsregulation und Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Stress hat dabei viel mit dem Thema Kontrolle zu tun. Also wie stark bin ich davon überzeugt, dass ich die jeweilige Situation unter Kontrolle habe oder genug Handwerkszeug habe, sie zu kontrollieren. Die entscheidende Frage lautet hier: Wie kann ich es schaffen als Führungsperson meine Mitarbeitenden entsprechend ihrer Kompetenzen einzusetzen, sodass sie weder unterfordert noch überfordert sind? Wenn ich hier die richtige Mischung treffe, kann dies im "Flow-Kanal" (vgl. Abb. 2) enden – ein im Sport sehr bekanntes Phänomen. Ich gehe also in meiner Aufgabe so auf, dass ich Raum und Zeit vergesse, vieles automatisiert läuft und ich sogar Glücksgefühle empfinde.

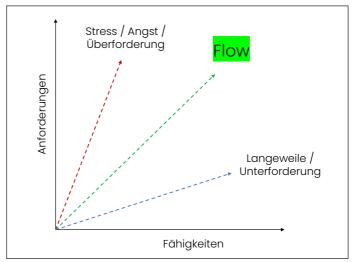


Abb. 2: Das Flow-Konzept

Das Thema Umgang mit Stress hat auch viel mit guter Vorbereitung zu tun. Wenn ich also gut auf meine nächste Präsentation vor der Geschäftsführung vorbereitet bin, wird sich mein Stresslevel sicher senken. Wir nennen das mentale Wettkampfvorbereitung. Darunter fällt auch das Thema Visualisierung oder auch mentales Training genannt. Eine kurze Visualisierung am Vorabend, wie ich z. B. die Präsentation erfolgreich absolviere und mit etwaigen Störungen umgehe, kann sehr hilfreich sein. Was viele nicht wissen: Egal ob ich mir eine Handlung nur vorstelle oder sie tatsächlich ausführe, macht für das Gehirn keinen Unterschied. Es werden genau die gleichen Areale im Gehirn angesteuert. Wichtig hierbei ist, dass ich versuchen sollte, alle Sinne miteinzubeziehen. So kann ich das Gehirn sehr gut auf die bevorstehende Aufgabe vorbereiten – ganz entspannt am Vorabend. Wenn die Situation dann aufkommt, werde ich ganz anders, zielführender damit umgehen.

Sind die Prinzipien und Techniken des mentalen Coachings von Leistungssprtler:innen auf die Arbeitswelt übertragbar?

Die Prinzipien und Techniken des mentalen Coachings können sehr gut auf die Arbeitswelt übertragen werden. Auch in der Arbeitswelt geht es viel um Druck und Stress, mentale Gesundheit und der Gestaltung von passenden Rahmenbedingungen, um ein



leistungsorientiertes Arbeitsumfeld zu schaffen. Ich arbeite ja nicht nur mit Sportlern, sondern auch mit Führungskräften. Diese verstehen immer recht schnell, wenn ich Beispiele oder Metaphern aus dem Leistungssport nutze. Das fängt an mit der Entwicklung eines gemeinsamen Zukunftsbildes (Vision), das es gemeinsam zu erreichen gilt. Im Sport wäre es zum Beispiel ein Bild davon, wie der WM-Pokal in die Höhe gehalten wird. Unternehmenslenker denken allerdings häufig, dass dies übertragen auf ihr Unternehmen heißt: "Wir werden Marktführer oder der Beste in unserem Feld". Dies ist aus meiner Sicht aber keine passende Vision, da sie nicht viele Menschen inspiriert oder Sinn stiftet. Viele Unternehmens-Visionen drehen sich um das Unternehmen selbst und der Kunde hat nicht viel davon.

Vielmehr geht es darum, sich in die Schuhe seiner Zielgruppe zu stellen und ein Zukunftsbild zu schaffen, dass die Welt für die Zielgruppe attraktiver oder lebenswerter macht. Also zum Beispiel von "Wir werden Marktführer im Bereich Krebsdiagnostik" hin zu "Kein Mensch muss wegen Krebs mehr leiden". Sie können sich ja selbst mal fragen, für welches Unternehmen Sie lieber arbeiten würden. Von dem gemeinsamen Zielbild können dann klare Zielsetzungen für jeden abgeleitet werden. Aber natürlich müssen im Sport als auch in der Wirtschaft die passenden Strukturen und Prozesse geschaffen werden, um seine Ziele zu erreichen. Wenn das alles vorhanden ist, geht es um Themen wie die Entwicklung von Resilienz und die Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Gibt es Beispiele, wie mentales Coaching dazu beitragen kann, die Leistung und das Wohlbefinden von Erwerbstätigen zu verbessern?

Mentales Training kann helfen, Stress abzubauen, Emotionen besser zu regulieren und sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren. Zum Beispiel können Atemtechniken helfen, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, während Visualisierungstechniken dazu beitragen können, die Leistung zu steigern. Hier kommen wir wieder auf das Thema Kontrolle. Wenn ich in eine stressige Situation gerate, habe ich das Gefühl die Kontrolle zu verlieren. Mit der einfachen Konzentration auf meinen Atem zum Beispiel, schaffe ich wieder mehr Kontrolle. Ein sehr simpler, aber effektiver Weg.

Wie wichtig ist es, klare Ziele im Berufsleben zu setzen, und wie kann das mentale Coaching dabei helfen, diese Ziele zu

Klare Ziele im Berufsleben sind wichtig, um Fokus und Motivation zu erhalten. Mentales Coaching kann dabei helfen, realistische Ziele zu setzen, Hindernisse zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Ich arbeite hier ganz gerne mit der sogenannten WOOP-Formel (Oettingen, 2012). WOOP steht für die Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe Wish (Wunsch), Outcome (Ergebnis), Obstacle (Hindernis) und Plan (Plan). Zuerst formuliere ich einen Wunsch oder ein realistisches Ziel und schreibe mir dies auf einen Zettel. Als nächstes überlege ich mir, was ich mir von der Erfüllung des Wunsches erhoffe und wie es sich genau anfühlt. Ich male mir also gedanklich das beste Ergebnis beim Erreichen meines Zieles aus. Hier können schon die Belohnungssysteme im Gehirn anspringen und positiv in Richtung angestrebtes Ziel wirken. Im dritten Schritt frage ich mich, welche Hindernisse sich mir in

den Weg stellen könnten und wie ich schließlich mit diesen umgehen werde. Hier kann ich sehr gut mit Wenn-Dann-Strategien arbeiten.

Beispielsweise will ich weniger Stress im Berufsalltag erleben (Wunsch). Ich stelle ich mir vor, wie ich bei Erreichen viel entspannter durch den Tag gehe, ausgeglichener bin und sogar bessere Leistung erbringe (Ergebnis). Typische Hindernisse könnten sein: Zu wenig Schlaf, Zeitdiebe oder unpassende Gewohnheiten. Jetzt erarbeite ich eine Strategie nach dem Muster: Wenn sich mir X in den Weg stellt, handle ich so oder so.

Die Haupterkenntnis hinter dieser Formel: Bloßes Ziele definieren und nur hoffen, diese auch zu erreichen, ist meist zum Scheitern verurteilt. Es geht darum einen klaren Plan zu haben, der auch beinhaltet, wie mit Hindernissen oder Störungen umgegangen wird. Diese treten nämlich fast immer auf.

Wie können Unternehmen von mentalen Trainingsstrategien profitieren, um ein leistungsorientiertes Arbeitsumfeld zu schaffen?

Unternehmen können von mentalen Trainingsstrategien und individuellem Coaching profitieren, da sie dadurch die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden fördern. Dies kann zu einer stärkeren Unternehmenskultur und einer höheren Produktivität führen.

Welche Rolle spielt Resilienz im Profisport und wie können wir diese Fähigkeit im Berufsleben entwickeln?

Resilienz ist im Profisport entscheidend, um Rückschläge zu verkraften und weiterhin erfolgreich zu sein. Stellen sie sich vor, dass sich ein Sportler vielleicht vier Jahre lang auf sein großes Ziel, die Olympischen Spiele, vorbereitet und dann womöglich das Treppchen nur knapp verpasst. Das braucht einfach eine sehr hohe Resilienz, um überhaupt seine Karriere fortzuführen. Im Berufsleben ist Resilienz ebenso wichtig, um schwierige Situationen zu bewältigen, mit Rückschlägen umzugehen und sich ständig weiterzuentwickeln. Die gute Nachricht: Resilienz ist durch mentales Training erlern- und trainierbar.

ANZEIGE



Medizin von Geburt bis ins hohe Alter

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg

Unsere Klinik für Kinder- und Jugendmedizin behandelt alle akuten Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen aus Neuburg und den umliegenden Landkreisen.

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg Müller-Gnadenegg-Weg 4 86633 Neuburg an der Donau Tel. +49 (0)8431 54-0 ameos.eu/neuburg-kinderundjugendmedizin

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

Kann mentales Coaching dazu beitragen, ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden und Burnout vorzubeugen?

Ich würde sagen ja. Mentales Coaching kann dazu beitragen, ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden, indem es Strategien zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Resilienz aber auch Achtsamkeit vermittelt. Dies kann dazu beitragen, Burnout vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Gleichzeitig kann aber auch noch so viel gecoacht und trainiert werden, wenn die Rahmenbedingungen des Unternehmens nicht zielführend gestaltet sind. Insofern plädiere ich immer für beide Ansätze: Die Organisation zielführend aufstellen, mit all ihren Strukturen, Prozessen und der Führungskultur. Und gleichzeitig in die Personalentwicklung / Menschen investieren.

Haben Sie Empfehlungen für Führungskräfte, die die Prinzipien des mentalen Coachings in ihre Unternehmenskultur integrieren möchten?

Führungskräfte, die die Prinzipien des mentalen Coachings in ihre Unternehmenskultur integrieren möchten, sollten darauf achten, klare Kommunikation und Zielsetzungen zu fördern, regelmäßiges Feedback und Anerkennung zu geben und ein Umfeld zu schaffen, in dem Mitarbeitende ermutigt werden, sich selbst herauszufordern und ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Darüber hinaus sollten Führungskräfte darauf achten, dass sie selbst mentale Stärke und Resilienz vorleben und ihren Mitarbeitenden Möglichkeiten zur Selbstreflexion und Weiterbildung bieten. Zum Thema regelmäßiges Feedback bzw. Kommunikation ein Beispiel aus dem Sport: Uwe Krupp, einer der erfolgreichsten Eishockeytrainer hat mal gesagt: "In der Trainerausbildung in der USA wird dir eingebläut: Versuche jeden Tag ein 1:1 Kontakt mit jedem Spieler hinzubekommen. Das ist verdammt hart!".

Zum Abschluss, welche sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Lektionen, die wir vom Profisport lernen und auf die Arbeitswelt anwenden können?

Da fallen mir drei Themen ein, die ich besonders hervorheben würde:

- Fokus und Zielorientierung: Im Profisport ist es entscheidend, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und klare Ziele zu setzen. Im Berufsleben ist dies ebenso wichtig, um motiviert und engagiert zu bleiben und den Erfolg zu maximieren.
- 2) Resilienz und Umgang mit Rückschlägen: Profisportler:innen müssen lernen, Rückschläge zu verkraften und sich von ihnen nicht entmutigen zu lassen. Im Arbeitsleben ist Resilienz ebenso wichtig, um Schwierigkeiten zu bewältigen und sich ständig weiterzuentwickeln.
- 3) Selbstbewusstsein und emotionale Intelligenz: Im Profisport ist es entscheidend, ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen und die eigenen Emotionen zu verstehen und zu regulieren. Im Berufsleben ist dies ebenso wichtig, um effektiv mit Kolleg:innen und Kunden zu kommunizieren, Entscheidungen zu treffen und ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Herzlichen Dank für das interessante Gespräche. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Kontakt:

Dr. Gregor Nimz Sportpsychologie & Business Coaching mobil +49 177 1 48 67 23 nimz@mentalescoaching.de www.mentalescoaching.de



HERZLICH WILLKOMMEN –

unsere neue Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieterin:



DORIS WIEDEMANN

Systemischer Coach /
Positive Psychologie /
Trauerbegleitung / Transformation Begleiterin /
PERMA Lead

Urnenfelderstraße 37 85051 Ingolstadt Mobil 0162 16 12 211 E-Mail: hallo@doriswiedemann.coach www.doriswiedemann.coach

Terminvereinbarung: Telefonisch, E-Mail oder über Webseite



Gemeinsam arbeiten wir daran für ein gesundes Berufsleben zu sorgen, eine lückenlose Versorgungskette aufzubauen, Bürokratieabbau abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern.

Weitere Informationen über:

-) unser Netzwerk
-) die Veranstaltungen der Partner:innen in unserem Netzwerk
-) die Plakataktion "Gemeinsam für die seelische Gesundheit" in Bayern
-) die kostenfreie Videosprechstunde für Betriebe
- den Flyer und das Merkblatt für die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung

erhalten Sie unter: www.audibkk.de/gnl

Kontakt

HELGA FRIEHE

Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben

Audi BKK Postfach 10 01 60 85001 Ingolstadt

Mobil: 01 51/12 65 92 53 Fax: 0 53 61/84 82-22-204 E-Mail: helga.friehe@audibkk.de



Bei Fragen zu unserem Netzwerk bin ich gern für Sie da.

Entdecken Sie das Gesundheitsnetzwerk Leben auch auf Instagram!

uchen auch Sie ein starkes bundesweites Netzwerk, das sich für ein gesundes Berufsleben, den Abbau von Bürokratie und den Zusammenhalt einsetzt? Möchten Sie regelmäßig wertvolle Informationen und praktische Unterstützung zu verschiedenen Gesundheitsthemen erhalten? Dann ist das Gesundheitsnetzwerk Leben die richtige Wahl für Sie. Wir sind ein bundesweites Fachkräftenetzwerk, das sich für die Förderung eines gesunden Berufslebens engagiert. Sie erhalten

Anregungen und Unterstützung von verschiedenen Fachgruppen und Fachbereichen.

Werden Sie Teil dieser starken Community und verpassen Sie keine Updates, indem Sie unserem

Instagram-Account folgen:
@gesundheitsnetzwerk.leben

Gemeinsam können wir sehr viel zum Wohle aller Bürgerinnen und Bürger bewirken!



Schön, wenn einem jemand zur Seite steht. Mit individuellen Leistungen zum Schutz Ihrer Familie. audibkk.de/familie