1/2016

Leben!

Das Magazin der BBT-Gruppe für Gesundheit und Soziales

Kind? Karriere? Beides!

Was sich Arbeitnehmer heute wünschen und wie Unternehmen reagieren

ARBEIT & PSYCHE

Zwischen Sinnerfüllung und Burn-out

NEUER JOB IN DER FREMDE

Junge Ärzte aus Syrien

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

St.-Marien-Hospital Marsberg

„Es lohnt sich!“

Menschen sind heutzutage anspruchsvoll, wenn es um ihren Job geht: Sie suchen Erfüllung und ausreichend Zeit für Familie, Freunde und Hobbys. Sie wünschen sich ein gutes Team und einen verständnisvollen Chef. Und sie möchten gern mitreden können. Für Unternehmen wie für Arbeitnehmer sind das viele Herausforderungen. Kann der Spagat gelingen?

inhalt

kurz&knapp
4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

titel
6 „Es lohnt sich!“
11 In Bewegung bleiben

gesund&fit
12 Auf die Haltung kommt's an

arbeit&psyche
14 Arbeit gibt Sinn – und kann krank machen

standpunkt
18 Die Sinnsucher

vorort
20 Nachrichten aus den Einrichtungen in Marsberg und Paderborn

blickpunkt
22 Ein neuer Job in der Fremde

traumberuf
26 Eine besondere Gabe

rätsel&co.
30 Kinderseite
31 Kreuzworträtsel

momentmal
32 Impuls

service
34 Veranstaltungstipps und Kontakt

Arbeit gibt Sinn – und kann krank machen

Noch nach 20 Uhr schnell die Mail beantworten und auch im Urlaub auf die eine dringende Anfrage des Kollegen reagieren – wann wird aus der Leidenschaft für den Job ein gefährliches Ausbrennen? Wo verläuft der schmale Grat zwischen gesundem und krank machendem Engagement?

Eine besondere Gabe

„Der Babyflüsterer“ steht an seiner Tür, Dankschreiben füllen die Wand in seinem Behandlungszimmer, vom „besten Kinderphysiotherapeuten aller Zeiten“ spricht eine Kinderassistenzärztin – die Rede ist von Giulio Pesenti. Wer den 43-Jährigen im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim erlebt, spürt, dass seine Behandlung Kinder und Eltern buchstäblich berührt.

www.bbtgruppe.de/leben

Siegfried Rörig

Foto: istockphoto

Ein neuer Job in der Fremde

Rund 36 Autostunden trennen Fadi Nazha und Yahia Jesry von ihrer Heimat Syrien. Die haben die beiden jungen Ärzte verlassen. In Paderborn und Marsberg bauen sie sich ihre Zukunft auf und haben die ersten „Kulturschocks“ gut verdaut. Angekommen?

Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz: Worüber denken Sie zum Einschlafen nach? Über Südseestrände oder das tolle Buch, das Sie gerade zugeklappt haben? Oder doch eher über die Arbeitsaufgaben für die nächsten Tage? Die Chefin oder den Kollegen?

Ich gehöre zur letzten Kategorie. Ich wälze vorm Einschlafen gedanklich Bilanzen, plane Sitzungen, und wenn ich nachts aufwache, kritzle ich ganze Bücher mit meinen Gedanken voll. Aber damit ist jetzt Schluss.

Bei meinem Herbsturlaub bin ich zufällig mit einem Fremden die gleiche Strecke gewandert. Eine Woche lang haben wir uns immer wieder gesehen, haben abends dieselben Unterkünfte angesteuert und sind ins Gespräch gekommen. Nach dieser Woche kannten wir unsere Familien, politischen Gesinnungen, religiösen Haltungen und intellektuellen Wurzeln. Ich war ungeheuer entspannt. Unsere Nachnamen und Berufe kannten wir nicht.

Beim letzten gemeinsamen Abendessen verriet er mir beides. Er war der Manager eines renommierten deutschen, international tätigen Konzerns, den er in den letzten drei Jahren nach fünfjähriger Durststrecke zurück in die Gewinnzone führen konnte. Ich wollte über seinen 15-Stunden-Tag witzeln und das Wunder, dass er trotzdem noch eine Familie habe. Aber er winkte nur ab.

„Mein Arbeitstag hat acht Stunden. Ich schlafe acht Stunden. Acht Stunden gehören meinem Sozialleben. Und meinen Mitarbeitern sage ich, sie sollen weniger arbeiten und mehr denken.“ Er grinste. „Der Erfolg gibt mir recht.“

Ich war und bin beeindruckt. Zwar schlafe ich immer noch nur sechs Stunden, arbeite mehr als acht Stunden und knapse zu viel Zeit von meinem Privatleben ab. Aber ein bisschen was rette ich in den Alltag hinüber: Menschen nicht nur über ihre Arbeit kennenzulernen und zu definieren, zum Beispiel. Und dass Nachdenken über ganz andere Dinge als die Arbeit zu einem erholsamen Schlaf, der viel gepriesenen Work-Life-Balance und langfristig auch zu beruflichem Erfolg führt.

Viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe, die sich ganz dem Thema Leben und Arbeit widmet.

Ihr

S. Rörig

Siegfried Rörig
Kaufmännischer Direktor
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
und St.-Marien-Hospital Marsberg

KKVD-SOZIALPREIS 2015

AUSGEZEICHNET!

Kirsten Kollig (Mitte) vom Patienten-Informationszentrum des Brüderkrankenhauses Trier nahm in Berlin die Nominierungsurkunde zum KKVD-Sozialpreis 2015 entgegen. Insgesamt 59 Initiativen hatten sich für den Preis beworben, den der Katholische Krankenhausverband Deutschlands unter dem Motto „Stadt. Land. Klinik. Regionale Gesundheitsversorgung im Wandel" ausgeschrieben hatte. Gewinner wurde das St.-Marien-Hospital Friesoythe mit seinem Projekt „Verbesserung der Versorgung und Situation von Menschen mit geistigen Behinderungen". Herzlichen Glückwunsch! Annette Widmann-Mauz, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit, überreichte den mit 5.000 Euro dotierten Preis im Rahmen einer KKVD-Fachtagung zu demselben Thema.

DICV TRIER FEIERT 100-JÄHRIGES BESTEHEN

JUBILÄUMSJAHR

Der Diözesan-Caritasverband Trier (DiCV) feiert 2016 sein 100-jähriges Bestehen. Das Jubiläum wird dezentral im Verbund von DiCV und der Gliederungen, der örtlichen Caritasverbände, der Personalfachverbände, der großen Träger sowie weiterer Kooperationspartner gestaltet. Unter anderem ist eine begleitende Fotoaktion mit dem Titel „10 x 10 – 100 Gesichter" geplant. Am 19. November 2016 findet in St. Maximin in Trier ein zentraler Festakt statt.

100 JAHRE
CARITASVERBAND IM BISTUM TRIER
MENSCHENMITMENSCHEN

Foto: istockphoto

EUROPAWEITE STUDIE UNTER ARBEITNEHMERN

STRESS, LASS NACH!

Neun von zehn Beschäftigten in Europa leiden unter Stress. Zu diesem Ergebnis kommt eine europaweit durchgeführte Umfrage unter 11.000 Arbeitnehmern. Stärker gefährdet sind demnach die Deutschen. 44 Prozent der Befragten gaben an, dass Stress in ihrer Rolle am Arbeitsplatz ein ständiger Faktor ist und sie sich „oft" oder „sehr oft" gestresst fühlen. Weitere 47 Prozent erklärten, dass sie gelegentlich unter Stress am Arbeitsplatz leiden. Europaweit zeigen sich Unterschiede: So erleben Polen (54 Prozent der befragten Arbeitnehmer) am häufigsten Stress, während sich Beschäftigte in den Niederlanden (35 Prozent) am wenigsten gestresst fühlen. Deutschland (50 Prozent) liegt beim Stressempfinden auf Platz zwei. Trotz eines hohen Stressniveaus geben Arbeitgeber ihren Belegschaften laut der aktuellen Erhebung offenbar kaum Hilfestellung an die Hand, um diese Belastung besser zu bewältigen: So hat ein Viertel der Beschäftigten das Gefühl, dass ihr Arbeitgeber sie nicht beim Umgang mit Stress unterstützt. Ein Fünftel (19 Prozent) äußert, dass sich ihr Arbeitgeber der hohen Stressbelastung nicht einmal bewusst ist. Schließlich geben fünf Prozent der Arbeitnehmer an, aufgrund übermäßiger Stressbelastung über einen Arbeitsplatzwechsel nachzudenken. Für die Forschungsstudie „The 2015 Workforce View in Europe" hatte ADP, ein Anbieter von Human-Capital-Management-Lösungen, mehr als 11.000 Berufstätige in acht verschiedenen Regionen Europas befragt.

KIRCHLICHE VERBÄNDE FÜR GENERALISTISCHE PFLEGEAUSBILDUNG

„GEWINN FÜR ALLE“

Die Christlichen Krankenhäuser in Deutschland (CKiD) sprechen sich gemeinsam mit Diakonie und Caritas und ihren Fachverbänden in der Altenpflege für eine zukunftsfähige generalistische Pflegeausbildung aus. Dieser Position schließt sich auch die BBT-Gruppe an: „Die generalistische Pflegausbildung begrüßen wir als zentrale Innovation für die Pflege“, betont BBT-Geschäftsführer Matthias Warmuth. „Wenn auch die praktische Umsetzung in der Ausbildung gelingt, ist sie eine Chance für die Mitarbeitenden sowie für alle Menschen, die auf eine qualifizierte Pflege angewiesen sind. Pflegekräfte gewinnen durch eine sektorübergreifende Ausbildung an Flexibilität in ihrer beruflichen Ausbildung und Entwicklung. Wir alle gewinnen durch die Vernetzung von Alten-, Kinder- und Krankenpflege, aber auch der Pflege in der Psychiatrie, weil wir uns in Zukunft auf eine an unseren individuellen Bedürfnissen orientierte Pflege verlassen können.”

Der demografische Wandel hat den Versorgungsbedarf pflegebedürftiger Menschen verändert: Stationäre Pflegeeinrichtungen und ambulante Pflegedienste versorgen heute immer mehr ältere Menschen mit umfangreichem medizinischem und pflegerischem Bedarf. Durch die wachsende Anzahl multimorbider älterer Patienten in den Krankenhäusern nehmen zugleich die Anforderungen an sozialpflegerische und gerontologische Kenntnisse in der Akutversorgung zu. Nur ein generalistisches Bildungskonzept bilde alle Kompetenzen ab, die für die zusammenwachsenden Aufgabenbereiche benötigt würden, sind sich die Verbände sicher. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und das Bundesministerium für Gesundheit legten in gemeinsamer Federführung einen Entwurf für ein Pflegeberufegesetz mit dem Ziel vor, die Pflegeberufe weiterzuentwickeln, inhaltliche Qualitätsverbesserungen vorzunehmen und die Attraktivität des Beschäftigungsfeldes zu steigern; das Gesetz soll noch in diesem Jahr verabschiedet werden. Fast jeder zweite Ausbildungsplatz in der Gesundheits- und (Kinder-)Krankenpflege befindet sich heute in einem christlichen Krankenhaus. Hinzu kommen rund 200 Altenpflegeschulen in Caritas und Diakonie.

GESETZGEBUNG ZUR STERBEBEGLEITUNG

BBT-GRUPPE BEGRÜSST BUNDESTAGSBESCHLUSS

Die BBT-Gruppe begrüßt das Verbot der geschäftsmäßigen Beihilfe zum Suizid. Durch dieses Verbot wird klar verdeutlicht: Der assistierte Suizid soll in Deutschland keine Normalität werden. Der gesellschaftliche Druck auf Schwerstkranke wird auf diese Weise gemindert. Die Gefahr der fremdbestimmenden Einflussnahme in Situationen, in denen die Selbstbestimmung des Menschen eingeschränkt sein kann, wird reduziert. Die Selbstbestimmung des Einzelnen und der Schutz des menschlichen Lebens bleiben durch die neue gesetzliche Regelung gleichermaßen gewahrt. Nach einer erneuten engagierten und ernsthaften Debatte hatte der Bundestag am 6. November 2015 beschlossen, dass künftig die geschäftsmäßig organisierte und die gewerbliche Beihilfe zur Selbsttötung verboten sein werden. Große Übereinstimmung herrschte bei allen Abgeordneten der unterschiedlichen Fraktionen im Hinblick auf den notwendigen weiteren Ausbau einer guten Hospiz- und Palliativversorgung. Bereits im Sommer 2015 hatte sich die BBT-Gruppe gemeinsam mit neun anderen großen christlichen Trägern des Gesundheits- und Sozialwesens mit dem Dokument „An der Seite des Lebens“ deutlich positioniert. Der Ausbau der Palliativversorgung hat als wichtiges Anliegen christlicher Träger auch für die BBT-Gruppe herausragende Bedeutung.

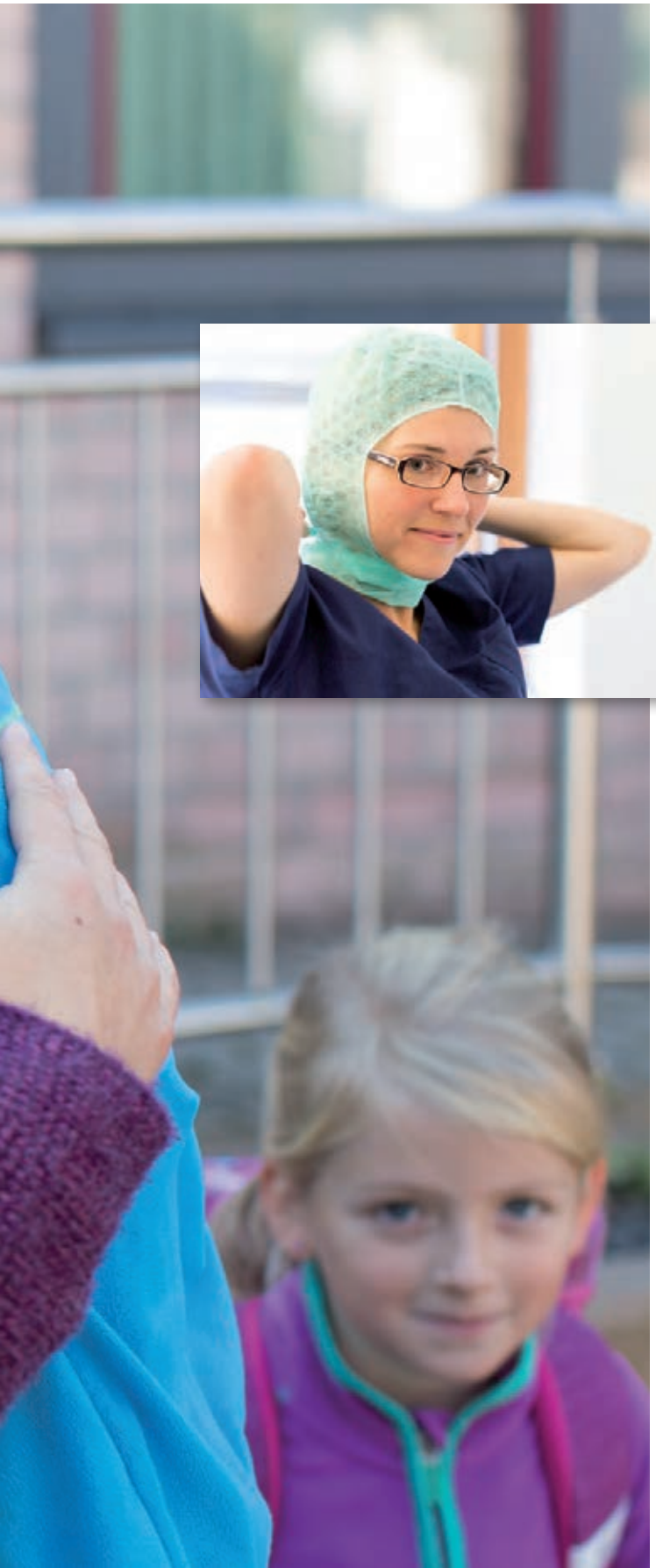
TIPPS FÜR ELTERN: DAS GEHÖRT IN DIE BROTDOSE

BUNT UND GESUND

Graue Zellen brauchen Energie. Das ist für Kinder gleichermaßen wichtig wie für Erwachsene. Doch es sollten die richtigen Quellen sein. Schoko-Knusper-Riegel und Apfelschorle liefern viel Zucker und lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Der Körper reguliert schnell gegen, der Blutzuckerspiegel rutscht unter Normalniveau, und es kommt zu einem Leistungstief. Was in die Brotdose gehört, hat die Deutsche Herzstiftung in einem Faltblatt mit Wissenswertem zu Vollkorn & Co. sowie Anregungen für den gesunden Pausensnack zusammengestellt.

Mehr Informationen und das Faltblatt „Mehr Farbe für das Pausenbrot“ zum Download unter www.herzstiftung.de/broschueren.html

„ES LOHNT SICH!“



TEXT: ANDREAS LASKA | FOTOS: RUDOLF WICHERT

Menschen sind heutzutage anspruchsvoll, wenn es um ihren Job geht: Sie suchen Erfüllung und ausreichend Zeit für Familie, Freunde und Hobbys. Sie wünschen sich ein gutes Team und einen verständnisvollen Chef. Und sie möchten gern mitreden können. Für Unternehmen wie für Arbeitnehmer sind das viele Herausforderungen. Kann der Spagat gelingen?

„Hallo Ma!“ Mit strahlendem Lächeln und fröhlich wippendem Pferdeschwanz läuft Hanna aus der Schultür. Rasch den Ranzen absetzen, Mama umarmen, ein letztes Mal der besten Freundin winken – dann stapft die Sechsjährige los. „Schnell, Mama, sonst kommen wir zu spät. Finley wartet schon.“ Zum Glück ist es nicht weit zum Kindergarten. Hanna stürmt die Stufen hoch, doch der kleine Bruder hat seine Jacke noch gar nicht angezogen. „Komm“, ermahnt ihn die große Schwester, „wir müssen los. Ich habe Hunger.“

Es ist Donnerstag. Und donnerstags ist Mamatag bei Familie Mendryscha. Da arbeitet Mutter Kerstin nicht und holt die beiden jüngeren Kinder schon mittags von Schule und Kindergarten ab. Nur der Große, der Zehnjährige, kommt auch an diesem Tag erst um 17 Uhr nach Hause. Kerstin Mendryscha genießt diese Tage. „Meine Familie ist mein sicherer Hafen“, erzählt die junge Frau und lacht. „Sie entschleunigt mich und hilft mir, Abstand zu gewinnen vom Berufsalltag.“

Den Umgang mit Menschen liebt Kerstin Mendryscha besonders an ihrem Beruf.

AUF DER ZIELGERADEN

Dieser spielt sich im Brüderkrankenhaus in Trier ab. Die 35-Jährige arbeitet dort als Assistenzärztin in der Chirurgie. Es ist ihre vorletzte Station in der Ausbildung zur Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie. Die Weiterbildung hat sich durch Mutterschutz und Elternzeiten immer wieder verlängert. Jetzt aber ist Kerstin Mendryscha auf der Zielgeraden. „Es war ein langer Weg, und ein gutes Stück liegt noch vor mir", sagt die junge Ärztin. „Aber ich spüre jeden Tag: Es lohnt sich!"

Am Arztberuf fasziniert die junge Frau vor allem der Umgang mit Menschen. „Wir haben ja jeden Tag mit ganz unterschiedlichen Charakteren zu tun", erzählt sie und strahlt schon wieder. Diesen Menschen zu helfen, motiviert sie, auch wenn die Schichten manchmal lang und stressig und die Nachtdienste unruhig sind. „Natürlich komme ich manchmal an meine Grenzen, vor allem, wenn ich nachts kaum geschlafen habe. Aber wenn ich einen Patienten, dem es vor ein paar Tagen noch richtig schlecht ging, plötzlich über den Flur laufen sehe, dann weiß ich, dass ich an der richtigen Stelle bin", sagt Kerstin Mendryscha. Und der Satz klingt bei ihr gar nicht pathetisch.

„ICH MÖCHTE MEINEN BERUF AUSÜBEN"

Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, das war Kerstin Mendryscha von Anfang an ein hohes Ziel. Aufgewachsen im Ostteil von Berlin, hat sie dieses Familienmodell schon bei den eigenen Eltern erlebt – und als positiv erfahren. Erst Karriere, dann vielleicht noch Kinder, das war für sie nie eine Option. Doch auch ein Leben als Vollzeithausfrau und -mutter kam für die dynamische Ärztin nie infrage. „Ich habe viel Schweiß und Blut in mein Studium investiert, dann möchte ich meinen Beruf auch ausüben."

Job oder Kinder? Beides geht, war sich die junge Ärztin immer sicher.

Mit ihrer Haltung liegt Kerstin Mendryscha voll im Trend. Junge Arbeitnehmer – das bestätigen zahlreiche Umfragen – suchen im Job vor allem Erfüllung. „Arbeiten, nur um Geld zu verdienen,

Fußball, Ballett, Schlagzeug, gemeinsam lachen, spielen und tausend Dinge mehr: Mit den passenden Arbeitszeiten und einer guten Struktur schafft Kerstin Mendryscha, vieles unter einen Hut zu bekommen.

das haben die Eltern und Großeltern gemacht", erklärt Susanne Böhlich, Professorin für Internationales Management an der Internationalen Hochschule Bad Honnef-Bonn. „Junge Leute wollen ihr Leben genießen, und zwar jetzt", betont die Volkswirtschaftlerin, zu deren beruflichen Stationen unter anderem McKinsey und die Deutsche Post DHL zählen. Deshalb erwarten sie von ihrem Arbeitgeber auch Freiräume und Flexibilität, um sich neben der Arbeit ausreichend der Familie widmen zu können. „Familie und Freunde sind für die junge Generation ein zentraler Bestandteil des Lebens", erklärt Sabine Bleumortier, Beraterin und langjährige Ausbildungsleiterin bei der Infineon Technologies AG.

Überstunden zu machen sei für junge Arbeitnehmer kein Problem, so lange sie möglichst rasch durch Freizeit

GUTE FÜHRUNG UND FLEXIBLE ARBEITSZEITMODELLE

Giselher Dick leitet den Zentralbereich Personal der BBT-Gruppe. Was ist Arbeitnehmern heute wichtig und was heißt das für Unternehmen?

Herr Dick, die Arbeitswelt wandelt sich. Junge Arbeitnehmer haben andere Erwartungen an den Job als frühere Generationen. Wie erleben Sie das?

Allgemein gilt, wenn sich junge Leute erstmals für ein Unternehmen interessieren, dann sind ihnen Arbeitsinhalte, Entwicklungsmöglichkeiten und Arbeitszeiten wichtig, aber auch das Image des Unternehmens. Wenn die Menschen dann eine Zeit lang bei uns sind, verschieben sich die Schwerpunkte. Das Image des Unternehmens rückt in den Hintergrund und andere Themen werden wichtiger. Neben der Möglichkeit, sich zu entfalten und einzubringen, legen insbesondere jüngere Mitarbeiter viel Wert auf eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit im Team. Auch das Thema Führung gewinnt deutlich an Bedeutung. Gerade jüngere Mitarbeiter haben da klare Erwartungen. Sie wünschen sich eine transparente Kommunikation, Verbindlichkeit und sie erwarten, dass ihre Führungskraft auf sie persönlich eingeht. Und nicht zuletzt, dass Job und Familie vereinbar sind.

Zwar ist es selten geworden, dass Arbeitnehmer über Jahrzehnte einem Arbeitgeber die Treue halten. Dennoch wollen Sie sicher junge kompetente Kräfte auch langfristig binden. Welche Maßnahmen ergreift die BBT-Gruppe?

Zunächst einmal schaffen wir Rahmenbedingungen, die es unseren Mitarbeitern ermöglichen, in Medizin, Pflege und der Alten- und Behindertenhilfe mit Freude sehr gute Leistungen zu erbringen. Die Stichworte hierzu sind: gute Arbeitsorganisation, attraktive Vergütung, gute Führung und Entwicklungsmöglichkeiten. Entscheidend für die Bindung von guten Mitarbeitern ist eine gute Führung. Dazu erwarten wir von unseren Führungskräften, dass sie im Dialog mit ihren Mitarbeitern bleiben. Zentrales Instrument hierfür ist das Mitarbeitergespräch, in dem wir auch das Entwicklungspotenzial und die Entwicklungswünsche der Mitarbeiter ausloten. Die Ergebnisse sind Grundlage für die weitere Personalentwicklung und -planung.

Sie haben es schon angesprochen: Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist heute sehr wichtig. Nun gelten gerade Gesundheits- und Pflegeberufe mit ihren Schichtdiensten nicht als besonders familienfreundlich. Wie gelingt hier eine gute Balance?

Da wir immer eine 24-stündige Versorgung unserer Patienten und Bewohner sicherstellen müssen, werden wir immer Schicht-, Bereitschafts- und Rufdienste haben. Um die Familienfreundlichkeit zu erhöhen, brauchen wir vor allen Dingen verbindliche Arbeitszeiten und Arbeitszeitmodelle sowie Angebote der Kinderbetreuung. Da hat sich in den vergangenen Jahren schon viel getan. Die Arbeitszeiten von Medizinern haben sich deutlich verkürzt, und wir haben verbindliche Arbeitszeitmodelle eingeführt. Auch gelingt es uns zunehmend gut, auf die Bedürfnisse von Teilzeitkräften einzugehen. Das Fortschreiten der Feminisierung der Medizin wird uns hinsichtlich der Integration von Teilzeitkräften weiter vor große Herausforderungen stellen, für die wir intelligente Lösungen finden werden. Schon heute bieten viele unserer Einrichtungen Möglichkeiten der Kinderbetreuung an. Ich bin mir sicher, dass wir zukünftig unser Angebot noch weiter differenzieren und gegebenenfalls ausbauen müssen.

Chef und Kollegen seien ihr sehr entgegengekommen, damit sich Beruf und Familie gut vereinbaren lassen, sagt Kerstin Mendryscha.

ausgeglichen werden. Nach Büroschluss noch eine E-Mail beantworten? Auch das stellt kein Problem dar. „Ebenso selbstverständlich ist es aber für einen jungen Angestellten, nachmittags bei der Schultheateraufführung des Sohnes dabei zu sein“, betont Bleumortier.

MITBESTIMMEN UND FORDERN

Und noch etwas beobachtet die Beraterin: „Für die junge Generation ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie mitbestimmen und Forderungen stellen können.“ Das bestätigt auch Professor Böhlich. „Die Devise, nur wer 80 Stunden pro Woche arbeitet, ist cool, funktioniert heute nicht mehr. Wenn der Chef so etwas sagt, dann springen junge Arbeitnehmer schnell ab.“

Auch Kerstin Mendryscha hat lange Gespräche mit ihrem Chef geführt, um ihre Vorstellung von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie realisieren zu können – in einem Arbeitsfeld, das gemeinhin nicht als familienfreundlich gilt. „Ich musste schon hinterher sein“, nennt sie es in der Rückschau. Letztlich hätten aber alle Beteiligten großes Entgegenkommen gezeigt. So hatte Kerstin Mendryscha über einen längeren Zeitraum recht unkonventionelle Schichten, hat in einer Woche an drei, in der nächsten nur an zwei Tagen gearbeitet. Das war auch eine Umstellung für die Kollegen. „Den einen oder anderen musste ich ein paar Mal daran erinnern, dass ich an manchen Tagen schon um 16 Uhr gehe“, erinnert sie sich. Dennoch: Vom Team fühlt sich Kerstin Mendryscha jederzeit getragen. „Einige Kollegen sind mit den Jahren zu Freunden geworden.“

Ob sie glücklich ist? Diese Frage beantwortet Kerstin Mendryscha mit einem klaren Ja – auch wenn die Tage oft turbulent sind. Sie übe ihren Traumberuf aus, habe drei wundervolle Kinder, einen Ehemann, „der glücklicherweise nicht im Schichtdienst arbeitet“, und ein Haus im Grünen. Sie nimmt sich Zeit für Hobbys – Schlagzeug und Pilates – und engagiert sich noch im Förderverein der Grundschule. „Manchmal frage ich mich selbst, wie ich das alles schaffe“, sagt sie. Aber der Gedanke ist schnell verflogen und dann lacht sie wieder ihr herzliches, ansteckendes Lachen, schnappt sich ein Brötchen als schnelles Mittagessen und fährt Tochter Hanna zum Ballettunterricht. ■

Über die Hälfte der Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten mindestens 40 Stunden pro Woche, aber nur 29 Prozent wünschen dies auch so.

54 Prozent der Arbeitnehmer wünschen sich Freiraum bei der Gestaltung ihrer Wochenarbeitszeit – aber nur 28 Prozent haben ihn.

32 Prozent der Arbeitnehmer finden es legitim, dass der Chef auch mal Überstunden erwartet – bei 45 Prozent erwartet er es tatsächlich.

32 Prozent der Arbeitnehmer würden ein geringeres Gehalt in Kauf nehmen, wenn die Arbeitsatmosphäre stimmt; bei den unter 35-Jährigen sind es 37 Prozent.

58 Prozent der Jugendlichen wollen im Beruf eigene Ideen einbringen, 48 Prozent wünschen sich genügend Freizeit, nur 33 Prozent ein hohes Einkommen.

91 Prozent der Jugendlichen sagen: Familie und Kinder dürfen neben dem Beruf nicht zu kurz kommen.

Quellen: Studie „Kompass Neue Arbeitswelt“, XING und Statista 2015, Shell Jugendstudie 2015

Lernen Sie Kerstin Mendryscha und ihre Familie im Film kennen: www.bbtgruppe.de/leben

In Bewegung bleiben

Sie ist Fachkrankenschwester für Intensivpflege, Zweite Vorsitzende der Mitarbeitervertretung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Suchtbeauftragte, Ehefrau und Mutter. Sie schreibt ehrenamtlich für ein Mitarbeitermagazin, lässt sich zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ausbilden und hilft in der Hundeschule einer Freundin aus. Alles mit Leib und Seele. Wer könnte besser wissen, wie man Beruf und Familie unter einen Hut bringt, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben? „Leben!" sprach mit Sabine Fecke über die vielbeschworene Work-Life-Balance.

Als Zweite Vorsitzende der Mitarbeitervertretung kennen Sie die Sorgen und Nöte der Angestellten. Wie können Unternehmen ihrer Belegschaft wirklich den Alltag erleichtern?
Patentrezepte gibt es nicht, aber wenn man als Unternehmen flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter in der jeweiligen Lebensphase eingeht, erreicht man viel: motivierte, zufriedene Mitarbeiter, die dem Unternehmen lange die Treue halten. Flexible Arbeitszeitmodelle und individuelle Teilzeitangebote kommen Frauen – und auch immer mehr Männern – in der Familienphase entgegen. Ideal wäre natürlich auch noch eine flexible Kinderbetreuung, besonders in Randzeiten für Eltern, die im Schichtdienst arbeiten. Da das aber die wenigsten Unternehmen selber stemmen können, suchen sie sich Kooperationspartner, um Mitarbeiterkinder bei Tagesmüttern oder in nahe gelegenen Kitas unterzubringen. Einige Firmen haben auch schon Eltern-Kind-Büros eingerichtet, wo in Ausnahmefällen der Nachwuchs mit zur Arbeit gebracht werden darf. Gute Erfahrungen machen Unternehmen auch mit flexiblen Lebensarbeitszeitkonten. Muss ein Mitarbeiter sich beispielsweise um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern, kann er die Arbeitszeit für diese Phase herunterfahren und später wieder aufstocken. Sabbatjahre sind möglich und Altersteilzeitmodelle erlauben den Kollegen in der Pflege, früher aus einem körperlich sehr belastenden Job auszusteigen.

Welche Angebote macht die Mitarbeitervertretung?
Wir im Brüderkrankenhaus St. Josef bieten unseren Mitarbeitenden Sport- und Entspannungskurse wie Yoga, Zumba und Muskelrelaxation. Sie erhalten vergünstigte Tarife im benachbarten Rehazentrum ZAR und in einem Frauenfitnessstudio. Die Marsberger Kollegen können im hauseigenen Gesundheitszentrum trainieren. Wir haben mit den Geschäftsführungen außerdem die Anschaffung von insgesamt mehr als 70 E-Bikes verhandelt, die die Mitarbeitenden per Entgeltumwandlung erwerben können. Ähnlich wie bei den Modellen für Dienstwagen ergeben sich Ersparnisse durch den Gehaltsabzug vor Steuern und den Rabatt beim Großeinkauf. Das E-Bike schont nicht nur den Geldbeutel und die Umwelt, sondern fördert durch die Bewegung an der frischen Luft auch die Gesundheit.

Job, Weiterbildung, Familie, Ehrenamt. Wie wuppen Sie das alles?
Ich sorge für Bewegung! Die Fahrt zur Arbeit mit dem E-Bike und ausgedehnte Spaziergänge mit meinen Hunden Otto und Barny geben mir Kraft.

So klappt's mit der Work-Life-Balance

Bewegen:
Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, gehen Sie zu Fuß zum Bäcker.

Abschalten:
Handy aus, Rechner runter. Niemand muss rund um die Uhr verfügbar sein.

Delegieren:
Lassen Sie Ihre Kinder die Spülmaschine ausräumen, den Partner den Staubsauger schwingen und die Geschwister mal den Einkauf für die pflegebedürftige Mutti übernehmen.

Priorisieren:
Machen Sie sich morgens vor Arbeitsbeginn eine Liste. Was muss unbedingt heute erledigt werden, was kann warten?

Netzwerken:
Knüpfen Sie ein Netz aus Nachbarinnen, Freundinnen oder Verwandten, die auch mal die Kinder aus der Kita holen, wenn die Sitzung länger dauert.

Fokussieren:
Richten Sie den Blick auf das Wesentliche. Auf dem Sterbebett hat noch niemand bereut, zu wenig Zeit im Job verbracht zu haben.

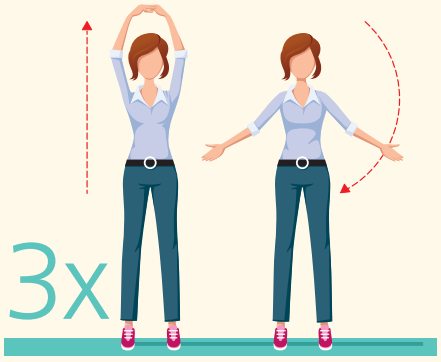
Foto: istockphoto

5 ÜBUNGEN FÜR DIE LOCKERUNG ZWISCHENDURCH

3x

Sitzen. Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach vorne neigen.
Die Stellung ca. sieben Sekunden halten.

3x



Stehen. Die Hände vor dem Becken gefaltet. Die gestreckten Arme über den Kopf hochbringen. Hier die Hände öffnen und die Arme über die Seite wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen.

Auf die Haltung kommt's an

GERLINDE FISCHER GIBT TIPPS FÜR GESUNDES ARBEITEN

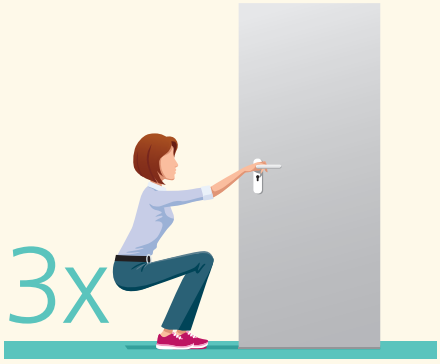
Jeder Arbeitsplatz hat seine Tücken. Maler beanspruchen Arme und Schultern im Übermaß. Fliesenleger die Knie. Gesundheits- und Krankenpfleger belasten ihren Rücken – wie auch die Büroangestellten und diese ihre Augen bei der Bildschirmarbeit gleich mit. Ist der Arbeitsraum richtig gestaltet, können Haltungsschäden vermieden werden. Eine Arbeitsplatzberatung kann da helfen.

Gerlinde Fischer ist ErgoPhysConsult®. Die Physiotherapeutin im St.-Marien-Hospital Marsbeg hat eine Zusatzausbildung absolviert und hilft nun Menschen, am Arbeitsplatz anatomisch korrekt Haltung zu bewahren. Dazu schaut sie sich Arbeitsplatz und Mitarbeitende in Aktion an, analysiert Arbeitsumgebung und Abläufe und gibt Arbeitgebern und Arbeitnehmern zum Abschluss ihrer Besuche eine Vorschlagsliste mit Veränderungen. „Das können kleine Maßnahmen wie eine Fußbank unter dem Schreibtisch oder auch ein Trainingsplan zur Stärkung der Muskulatur sein", sagt Fischer. Oft kann die Therapeutin so Belastungen reduzieren und deutliche Verbesserung erzielen. Bei einem Besuch fand sie beispielsweise einen flimmernden Bildschirm bei einer migränegeplagten Mitarbeiterin vor. Kaum war der Monitor ausgetauscht, ließ die Migränehäufigkeit nach. „Mit der richtigen Haltung und den richtigen Arbeitsmaterialien kann man viel bewirken. Aber die wirkliche Veränderung kommt aus einem selbst heraus", berichtet die Physiotherapeutin aus ihrer langjährigen Erfahrung. „Wenn ich mich trotz aller Beratung zum Beispiel weiterhin aus dem Rücken und nicht aus den Knien bücke, gibt irgendwann selbst die stärkste Bandscheibe nach."

Ansprechpartner:

St.-Marien-Hospital Marsberg

Gerlinde Fischer
Physiotherapeutin,
ErgoPhysConsult®,
physiotherapeutische
Arbeitsplatzberatung
Tel.: 02992/605-4009
g.fischer@bk-marsberg.de



Vor der offenen Tür stehen. Beidseits an der Türklinke festhalten. In die Hocke gehen und dabei den Rücken dehnen. Ca. 20 Sekunden dehnen.

Sitzen oder stehen. Die Hände falten. Während des Ausatmens die Hals- und Brustwirbelsäule durch das Armgewicht nach vorne neigen lassen. Ca. 20 Sekunden dehnen.

Grätschstellung. Knie gebeugt. Knie und Fußspitzen zeigen nach außen. Die Beine strecken, wobei der Rücken gerade und das Becken aufgerichtet bleibt.

Illustration: Matthias Adolphi

© PhysioTools Ltd

Foto: John Dow /photocase.com

ARBEIT GIBT SINN –

und kann krank machen

Noch nach 20 Uhr schnell die Mail beantworten und auch im Urlaub auf die eine dringende Anfrage des Kollegen reagieren – wann wird aus der Leidenschaft für den Job ein gefährliches Ausbrennen? Dr. Bernd Balzer, Chefarzt der BBT-Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Saffig, und Dr. Birgit Albs-Fichtenberg, Leiterin des Fachpsychologischen Zentrums am Brüderkrankenhaus in Trier, erklären, wo der schmale Grat zwischen gesundem und krank machendem Engagement verläuft.

Foto: Rudolf Wichert

Auf sich hören und merken, wenn sich das „Hamsterrad" zu schnell dreht – das müssen viele Menschen erst wieder lernen, meint Dr. Birgit Albs-Fichtenberg.

» Eine erfüllende Arbeit trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir das Leben als sinnvoll empfinden.
Dr. Birgit Albs-Fichtenberg

Viele Arbeitnehmer verbringen jede Woche zwischen 35 und 40 Stunden an ihrem Arbeitsplatz. Wie wichtig ist es für die Psyche, dass die Arbeit dort erfüllend ist?
Balzer: Beim Arbeiten geht es ja nicht nur ums Geldverdienen. Über die Arbeit bekommen wir eine Tagesstruktur, am Arbeitsplatz pflegen wir soziale Kontakte, in unserer Arbeit können wir uns – im Idealfall – selbst verwirklichen. Es ist also wichtig, dass wir unsere Arbeit als erfüllend empfinden, denn sie steuert bis zu einem gewissen Grad auch unser Selbstbewusstsein.

Albs-Fichtenberg: Dem kann ich mich nur anschließen. Arbeit ist sinnstiftend. Eine erfüllende Arbeit trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir das Leben als sinnvoll empfinden. Und das ist enorm wichtig für unsere Psyche.

Und welche Faktoren tragen dazu bei, dass wir unsere Arbeit als erfüllend erleben?
Balzer: Es braucht Erfolgserlebnisse. Menschen wollen Lob und Anerkennung, denn das motiviert.

Albs-Fichtenberg: Wichtig ist ein gutes Arbeitsklima unter den Kollegen, aber auch eine gerechte Entlohnung. Und natürlich können Führungskräfte diesbezüglich eine Menge tun. Sie können für ein partnerschaftliches und wertschätzendes Betriebsklima sorgen, sie können dem Mitarbeiter Einfluss auf die Gestaltung seiner Arbeit einräumen. Wenn das gewährleistet ist, empfinden Mitarbeiter auch eine anstrengende Tätigkeit als erfüllend.

Aber nicht alles hängt vom Chef ab. Was können wir selber tun, um Erfüllung im Job zu finden?
Albs-Fichtenberg: Entscheidend ist schon die Wahl der Arbeitsstätte. Was wir tun, muss zu unserer Persönlichkeit und unseren Wertvorstellungen passen.

Balzer: Es ist aber auch wichtig, dass wir realistisch bleiben und unsere Ansprüche nicht zu hochschrauben. Niemand wird alle seine Wünsche an seiner Arbeitsstelle erfüllt bekommen. Abgesehen davon hängt es vom Einzelnen ab, wie wichtig es ihm tatsächlich ist, die große Erfüllung in seiner Arbeit zu finden.

Job und Freizeit vermischen sich heute immer mehr. Auch nach Büroschluss beantworten viele noch Mails, umgekehrt nehmen sie sich schon mal frei, um das Kind von der Kita abzuholen. Ist diese Flexibilisierung Segen oder Fluch?
Albs-Fichtenberg: Eine Flexibilisierung ist positiv, eine unregulierte Erreichbarkeit sehen Psychologen und Psychiater eher kritisch. Die ständige Erreichbarkeit führt dazu, dass es keine fest abgegrenzten Erholungsphasen mehr gibt, dass sich viele Arbeitnehmer in einem ständigen Stand-by-Modus befinden. Dies erhöht das Risiko einer chronischen Erschöpfung.

Es gibt aber Menschen, denen das nichts auszumachen scheint. Sie brennen so sehr für ihren Job, dass sie kein Problem damit haben, länger im Büro zu bleiben oder am Wochenende zu arbeiten. Wo endet die gesunde Begeisterung und wo beginnt die Gefahr, auszubrennen?
Balzer: Es ist schwer, hier allgemeingültige Regeln aufzustellen. Jeder Mensch muss für sich herausfinden, wo die Grenze seiner Leistungsfähigkeit und seiner psychischen Belastbarkeit liegt. Entscheidend ist auch der Zeitfaktor. Wir alle kennen Fälle, in denen diese Grenze kurzfristig überschritten wurde. Wenn das aber zum Dauerzustand wird, dann sollte man die Notbremse ziehen.

Burn-out scheint schon fast eine Volkskrankheit zu sein. Brennen die Menschen heute schneller aus als früher oder ist die Arbeitswelt so viel fordernder geworden?

Foto: Harald Oppitz

Dr. Bernd Balzer empfiehlt das Pflegen von Hobbys, Sport oder Entspannungstechniken, um besser abschalten zu können.

» Jeder Mensch muss für sich herausfinden, wo die Grenze seiner Leistungsfähigkeit und seiner psychischen Belastbarkeit liegt.
Dr. Bernd Balzer

Albs-Fichtenberg: Ich denke nicht, dass die Menschen schneller ausbrennen. Aber es gibt in unserer Gesellschaft eine größere Offenheit, über psychische Probleme zu sprechen. Zugleich sind die Anforderungen an junge Arbeitnehmer enorm gestiegen. Über die ständige Erreichbarkeit haben wir ja schon gesprochen. Hinzu kommen in vielen Branchen unsichere Arbeitsverhältnisse, etwa das Problem der befristeten Verträge. Ein weiteres Problem ist die rasante technische Entwicklung, mit der die Leute mithalten müssen. Ganz zu schweigen von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die ja als hohes gesellschaftliches Ziel gilt. Nicht umsonst liegt die Burn-out-Rate bei den 30- bis 50-Jährigen am höchsten.

Was können Frühwarnzeichen für Burn-out sein?

Balzer: Zunächst einmal muss ich betonen: Burn-out ist keine medizinische Diagnose und daher auch kein offiziell in der Psychiatrie verwendeter Begriff. Es ist eher ein subjektives Krankheitsgefühl, das Patienten mit diesem Begriff bezeichnen.

Albs-Fichtenberg: Für die Praxis bedeutet das: Burn-out hat viele Gesichter und geht mit teils sehr unterschiedlichen Beschwerden einher. Warnzeichen sind etwa dauerndes Nachgrübeln, das Gefühl, nicht mehr abschalten zu können, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Unruhe und ständige Gereiztheit.

Was raten Sie einem Patienten, der diese Gefahr erkennt?

Balzer: Aus ärztlicher Sicht muss ich darauf hinweisen, dass Arbeit nicht zulasten der Gesundheit gehen darf. Wenn diese Gefahr droht, muss man beruflich zurückschrauben, sei es, dass man keine Überstunden mehr macht oder mal einen längeren Urlaub plant. Lässt sich das Problem so nicht beseitigen, dann muss man therapeutisch tiefer gehen. Da geht es dann um Fragen der Persönlichkeitsstruktur: Wie geht der Patient mit Belastungen um? Wie ist das Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten? Kann der Patient auch mal Nein sagen oder lässt er sich alles gefallen?

Albs-Fichtenberg: Wichtig ist in dem Zusammenhang auch das Thema Selbstfürsorge. Viele Menschen sind so sehr in einem Hamsterrad gefangen, dass sie gar nicht mehr merken, wie schlecht es ihnen geht. Sie müssen ganz neu lernen, in sich hineinzuhören, Energiefresser auszumachen und umgekehrt Momente zu finden, in denen sie wieder Energie tanken können.

Nun ist es nicht immer vermeidbar, dass man berufliche Probleme noch in den Feierabend mitnimmt. Was kann man tun, um erfolgreich abzuschalten?

Balzer: Das entscheidende Schlagwort lautet hier: Ausgleich. Sport treiben, einem Hobby nachgehen. Auch Entspannungsübungen können natürlich helfen.

Albs-Fichtenberg: Man kann als Arbeitnehmer durchaus bewusst seinen Arbeitstag abschließen und eine Grenze zur Freizeit ziehen. Das heißt: die Bürotür schließen, keine Arbeit mit nach Hause nehmen, das Handy auch mal abschalten und in der Freizeit nicht ständig über berufliche Probleme sprechen.

Kann es nicht auch heilsam sein, ein berufliches Problem abends mit dem Partner oder der Partnerin zu besprechen?

Albs-Fichtenberg: Hier stellt sich die Frage von Ausmaß und Häufigkeit. Ab und an ein klärendes Gespräch ist natürlich völlig in Ordnung. Aber wenn ich jeden Abend nur noch über den Job spreche, habe ich keine Erholungszeiten mehr. Und die sind wichtig, um nicht auszubrennen.

Das Interview führte Andreas Laska.

■

Die Sinnsucher

Qualifiziert, motiviert, engagiert – aber eben nicht nur für den Job. Junge Leute erwarten heute mehr als ihre Vorgängergenerationen. Bestimmten in den 1980er- und 1990er-Jahren die young urban professionals, kurz Yuppies, den Zeitgeist mit ihrem Streben nach Karriere, materiellem Wohlstand und einer egozentrischen Lebenshaltung, setzte mit dem Beginn der Wirtschaftskrise ein Gegentrend ein: Gesellschaftliche Werte wurden wichtiger. Herrscht heute ein Klima, das christliche Unternehmen zu besonders attraktiven Arbeitgebern macht? Darüber diskutierten junge Menschen bei einem Treffen in München. Ein Stimmungsbild.

Fotos: MDG

Was hält eine sehr gut ausgebildete Frau mit hoher Motivation bei einem kirchlichen Arbeitgeber, wenn sie für mehr Geld und Anerkennung anderswo arbeiten könnte? Es ist die Botschaft. Kirche bietet Botschaft. Das reicht. Aber nicht mehr lange. Nicht repräsentativ, aber von Nachwuchskräften mit Verve vorgetragen.

Ein angemessenes Gehalt? Ja. Aufstiegschancen? Warum nicht? Aber nicht um jeden Preis. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Work-Life-Balance? Ohne Frage wichtig. Schließlich braucht es Zeit und Raum zum Krafttanken und Büro und Profit sind nicht alles im Leben. Literatur, Kunst, Reisen, Unternehmungen mit Freunden, aber auch ehrenamtliches Engagement in Verbänden und Nichtregierungsorganisationen sind wichtig. Was junge Menschen tun, tun sie ganz. Und das heißt eben nicht, völlig im Beruf aufzugehen, sondern sich breiter zu engagieren – in Beruf, Gesellschaft und Privatleben. Sinn steht daher ganz oben auf dem Berufswunschzettel. Eine sinnstiftende Aufgabe ist wichtiger und reizvoller als Karrierestufen. Sinn, das bedeutet auch Glaubwürdigkeit des Arbeitgebers. Und die erwarten junge Leute umso mehr von einem Arbeitgeber, der Kirche heißt oder mit ihr eng verbunden ist.

Die Bewerberzahlen bei kirchlichen Einrichtungen und Unternehmen gehen zurück. Kirche ist nicht mehr einer der größten und bekanntesten Arbeitgeber, sondern einer unter

vielen. „Katholisch" im Label zu haben, ist für den Erstkontakt nicht immer von Vorteil. Schwer wiegen bei jungen Leuten die negativen Schlagzeilen der vergangenen Jahre.

„HIER WEHT EIN ANDERER WIND"

Dennoch: Wer eine Ausbildung unter einem katholischen Label absolviert hat, würde es meist wieder tun. So antwortet die große Mehrheit der Absolventen in Ordinariaten, bei der Caritas, bei der katholischen Journalistenschule ifp. Zu einer fundierten Ausbildung kommen Dienstgemeinschaft, Wertevermittlung, persönliche Ansprache und Förderung. Zusammengefasst: „Hier weht ein anderer Wind, ein christlicher Geist." Auch Studierende aller Fachrichtungen und Konfessionen der Katholischen Hochschule Eichstätt bewerten ihre Hochschule überdurchschnittlich positiv. Im deutschlandweiten Studienqualitätsmonitor empfinden mehr als 60 Prozent der Befragten aus Eichstätt „die Förderung von Teamfähigkeit und Zusammenarbeit sehr stark ausgeprägt". An anderen Universitäten sind es 46 Prozent. Genauso viele betonen „die Förderung ethischen Verantwortungsbewusstseins", gegenüber 30 Prozent an anderen Universitäten. „Katholisch" im Namen sorgt hier für Gesprächsstoff, nicht für Ablehnung.

Doch die Chance, mit Schulabsolventen, Studierenden oder erfahrenen Führungskräften ins Gespräch zu kommen, müssen kirchliche Personalverantwortliche erst einmal erhalten. Ins Gespräch über Werte, über Miteinander und Haltung, über das, was „katholisch sein" heißt, über die vielfältigen Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten in ganz unterschiedlichen Berufsfeldern. Diese Chancen werden seltener. Und ob kirchliche Unternehmen und Einrichtungen immer die Besten eines Jahrgangs bekommen? Diese Frage können Personalbüros nicht mit Gewissheit mit Ja beantworten.

Wenn Kirche sich nicht baldmöglichst darum bemüht, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein, wird Kirche keine Arbeitnehmer mehr finden, lautet die Hypothese der jungen Frauen und Männer. Ihre Frage an die Kirche als Arbeitgeber lautet: „Wie kann sie unter dem gesellschaftlichen Druck die eigenen Werte und Moralvorstellungen in Zukunft noch aufrechterhalten?" Ein junger Mann formuliert sportlich: „Kirche sollte als Arbeitgeber keine Eigentore zulassen." Das heißt: „Keine Anforderungen stellen, von denen niemand weiß, ob er sie einhalten kann."

Attraktiv ist, wer glaubwürdig ist. Der Spagat ist für kirchliche Arbeitgeber hier denkbar groß. Sparmaßnahmen sind nötig, kostenbewusstes Arbeiten wird erwartet. Und gleichzeitig muss den Verwaltungen und Unternehmen das Wohlergehen, die Teilhabe, die Förderung der Mitarbeitenden und das Wirken auf einer christlichen Wertebasis buchstäblich viel wert sein. Der Rat der jungen Leute an katholische Arbeitgeber: „Feel-Good-Manager einführen und die Frage stellen, wie kann ich Überarbeitung entgegenwirken? – Anstatt Stellen zu kürzen."

KIRCHE BIETET BOTSCHAFT. NUR, WIE LANGE NOCH?

Kirche bietet Botschaft. Das reicht – vorerst. Denn wenn der einzige Grund für den Verbleib bei einem kirchlichen Arbeitgeber Sinnstiftung ist, wird das auch noch in 20 Jahren funktionieren? Die Frage der jungen Leute kommt nachdenklich und doch nicht mit weniger Verve, und sie ruft nach Veränderung.

Kirche muss sich und ihre Arbeitsfelder auf dem Markt präsentieren, muss das, was sie in der Dienstgemeinschaft und für die Gesellschaft ermöglicht und leistet, offensiv bekannt machen und anbieten. Und sicher muss sie in manchen Bereichen auch noch mehr bieten als bisher. Kirche muss Personal suchen und sich selbst bewerben, auf Karrieremessen und auch durch die besondere Ansprache von Frauen. Wenn diese doppelte Werbung – um Mitarbeitende und für das eigene Wirken – gelingt, dann kann sie als Arbeitgeber auch kirchenfernere Katholiken wieder stärker binden. Und das auch noch in 20 Jahren.

Birgit Pottler-Calabria
Unternehmensberaterin bei der
MDG Medien-Dienstleistung GmbH,
München

Was erwarten junge Menschen von katholischen Arbeitgebern?

Die Generation Y wächst in gesellschaftlich und wirtschaftlich unsichereren Zeiten als ihre Eltern auf. Die Veränderungen sind komplexer und finden mit einer höheren Geschwindigkeit statt. Gleichzeitig sind das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und eine starke Freizeit- und Familienorientierung bei dieser Generation ausgeprägter. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Work-Life-Balance, flexible Arbeitszeitmodelle, aber auch die Partizipation von Mitarbeitern sind Themen, die immer wichtiger werden. Innovationen werden nicht nur für Produkte, sondern auch für ein neues Verhältnis zwischen Arbeitgebern und -nehmern gebraucht – auch bei kirchlichen Arbeitgebern. Sie bringen einen anderen moralischen Hintergrund im Vergleich zu beispielsweise privat-wirtschaftlichen mit. Vielleicht sind einige der kirchlichen Wertevorstellungen besonders gut mit den Erwartungen der jungen Leute vereinbar? Über diese Fragen diskutierten einen Tag lang rund 20 Studierende und Berufsanfänger. Eingeladen zu diesem „Thinktank" hatte die katholische Unternehmensberatung MDG Medien-Dienstleistung GmbH.

NEUER LINEARBESCHLEUNIGER
ZUR BEHANDLUNG VON TUMOREN

STRAHLENTHERAPIE WIRD 40

Gleich zwei Anlässe zu feiern hatte die Klinik für Strahlentherapie im Paderborner Brüderkrankenhaus St. Josef. Seit nunmehr 40 Jahren bekämpfen die Ärzte dort Krebserkrankungen mit Röntgenstrahlen. Gleichzeitig wurde zum Jubiläum ein Linearbeschleuniger neuester Bauart eingeweiht.

Bei einem Festakt vor rund 100 geladenen Gästen gab Dr. Horst Leber, Chefarzt der Klinik, einen Rückblick über die Behandlungsmethode, bei der Tumoren mittels Strahlen vernichtet werden. Röntgenstrahlen faszinieren Leber seit seiner Assistenzarztzeit und so prägte er seit 1989 als Facharzt für Strahlentherapie die Entwicklung der Abteilung entscheidend mit. Eigentlich, so Leber, sei die Strahlentherapie eine sehr alte medizinische Disziplin: Schon kurz nach 1900 ist sie zur Behandlung von Tumoren eingesetzt worden. Seit Mitte der 1970er-Jahre nutzen die Krebsspezialisten am Brüderkrankenhaus die Kombinationstherapie von Strahlen- und Chemotherapie. Heute zählt die kombinierte Radiochemotherapie zum Standard bei vielen fortgeschrittenen inoperablen soliden Tumoren.

1992 ist im Brüderkrankenhaus der erste Linearbeschleuniger ans Netz gegangen, der durch einen rotierenden Strahlenkopf die ausgesandten hochenergetischen Röntgenstrahlen genau auf den Tumor im Körperinneren fokussiert und die umliegenden Organe durch den kontinuierlichen Wechsel der Strahlenrichtung schont. So auch bei dem jetzt eingeweihten neuen Gerät, das immerhin fast sechs Tonnen Gewicht auf die Waage bringt. Es arbeitet so genau, dass auch sogenannte stereotaktische Bestrahlungen, das sind millimetergenaue Spezialbestrahlungen, für ganz bestimmte Erkrankungsformen selbst im Gehirn möglich sind.

Der Begründer der Strahlentherapie in Paderborn, Dr. Hermann Keller (Mitte), und sein Nachfolger, Dr. Dietrich Nöcker (li.), sowie der jetzige Leiter der Klinik, Dr. Horst Leber.

Ein Blick hinter die Kulissen während des Aufbaus des neuen medizinischen Großgerätes: Es bringt fast sechs Tonnen auf die Waage.

Krankenhauspfarrer Ludger Jakob segnet das neue Gerät, ein Großteil ist hinter der Rückwand verborgen.

Foto: istockphoto

VERBRIEFTE QUALITÄT IN DEN ABTEILUNGEN
DES ST.-MARIEN-HOSPITALS MARSBERG

AUSGEZEICHNET

Gleich vier Zertifizierungen konnte das St.-Marien-Hospital Marsberg in den letzten Monaten erfolgreich bestehen. Dies bestätigt die hohe Qualität und strukturierte Zusammenarbeit aller Abteilungen des Krankenhauses. Als einzigem Krankenhaus im Hochsauerlandkreis wurde ihm das mre-Siegel für ein optimales Hygienemanagement und einen erfolgreichen Kampf gegen multiresistente Erreger bereits zum zweiten Mal verliehen.

Ebenso erfolgreich konnte die Abteilung für Gastroenterologie rezertifiziert und für ihr hervorragendes Qualitätsmanagement ausgezeichnet werden. Bereits zum dritten Mal wurde das St.-Marien-Hospital als lokales Traumazentrum bestätigt. Die Mitarbeitenden der Unfallchirurgie und Orthopädie stellen dank klarer Strukturen, definierter Behandlungspfade und einem abgestimmten Verlegungsmanagement eine professionelle Versorgung für schwer- und schwerstverletzte Unfallopfer sicher.

Auch die Diabetologie erhielt von der Deutschen Diabetes Gesellschaft das Qualitätssiegel. Sowohl Patienten mit Haupt- als auch mit Nebendiagnose Diabetis mellitus können sich darauf verlassen, beim Team um Chefarzt Dr. Nobert Bradtke kompetent und mit besonderer Berücksichtigung der chronischen Stoffwechselerkrankung behandelt zu werden.

GERIATRISCHER VERSORGUNGSVERBUND HOCHSAUERLAND-NORDHESSEN

GESUND ALTERN

Der Einladung des Stadtkrankenhauses Korbach, des St.-Marien-Hospitals Marsberg und des St. Franziskus-Hospitals Winterberg waren Haus- und Fachärzte, ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen sowie Politiker gefolgt. Gemeinsam haben sie im Rahmen eines geriatrischen Fachsymposiums die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft für das Gesundheitswesen diskutiert und sich zum geriatrischen Versorgungsverbund Hochsauerland-Nordhessen zusammengeschlossen. Ihr Ziel: über Landes-, Träger- und Sektorengrenzen hinweg die medizinische und pflegerische Versorgung für betagte und hochbetagte Menschen zu verbessern und im Hinblick auf den wachsenden Bedarf langfristig zu sichern. Ihr Rezept dafür sind gemeinsame Behandlungskonzepte, abgestimmte Betreuungspfade und einheitliche Qualitätsstandards.

Dass besonders ältere Patienten langfristig von einer vernetzten Versorgungsstruktur profitieren, ist auch der Wunsch der Landes- und Bundespolitik. Als nationales Gesundheitsziel wurde das gesunde Altern benannt. Das Expertengremium stellte dabei die Bedeutung von Teilhabe der Senioren und ihrer Betreuer sowie die intersektorale Vernetzung der Behandelnden heraus. Auch die Landespolitik forciert diese Zusammenarbeit und weist Verbundstrukturen gerade in der Versorgung älterer Menschen als Qualitätsmerkmal aus.

COMPUTERTOMOGRAF REDUZIERT STRAHLENBELASTUNG

SCHNELL UND SCHONEND

Neben dem neuen Linearbeschleuniger ging noch ein weiteres medizinisches Großgerät in der Radiologie an den Start. Der neue Computertomograf reduziert die Strahlenbelastung um bis zu 75 Prozent. Ein weiterer Vorteil: Patienten verbringen deutlich weniger Zeit in der „Röhre". Chefradiologe Professor Dr. Marc Keberle: „Mit dem CT können Untersuchungen der Lunge, des Skelettsystems, des Bauchraums und – aufgrund seiner Schnelligkeit – auch des schlagenden Herzens vorgenommen werden. So können Verengungen der Herzkranzgefäße frühzeitig erkannt werden."

EINRICHTUNGEN DER BBT-GRUPPE IM RAUM PADERBORN/MARSBERG MIT GEMEINSAMEM LOGO

MARKANTES KREUZ UND ROTER PUNKT

Die BBT-Gruppe im Raum Paderborn/Marsberg wächst weiter zusammen: zwei Krankenhäuser, sieben Facharztpraxen, ein Zentrum für Klinische Pharmazie und Krankenhauslogistik, ein Sanitätshaus, eine Schule für Gesundheitsfachberufe sowie weitere therapeutische und soziale Dienstleister sind bestens vernetzt. Ab diesem Jahr drückt sich das auch in einem gemeinsamen Logo aus. Der aufmerksame „Leben!"-Leser wird bereits auf der Titelseite dieser Ausgabe eine kleine Veränderung bemerkt haben: Das Brüderkrankenhaus St. Josef, das St.-Marien-Hospital Marsberg und alle weiteren 100-Prozent-Töchter der BBT-Gruppe übernehmen die Bildmarke der BBT-Gruppe. Das markante Kreuz mit dem roten Punkt symbolisiert den christlichen Unternehmensauftrag zur Nächstenliebe in der Nachfolge Jesu Christi in der Welt. Dieser Auftrag verbindet alle Einrichtungen der BBT-Gruppe. Punkt. Die Hausoberen des Brüderkrankenhauses St. Josef Paderborn und des St.-Marien-Hospitals Marsberg, Christoph Robrecht und Heinrich Lake: „Mit der Dachmarke zeigen wir, dass wir zu einem der großen Unternehmen im Gesundheits- und Sozialwesen in Deutschland gehören. Dieses Netz macht uns fit für die Zukunft und steht für unsere Patienten für Kompetenz und Nächstenliebe."

EIN NEUER JOB IN DER FREMDE

Rund 36 Autostunden trennen Fadi Nazha und Yahia Jesry von ihrer Heimat Syrien. Die haben die beiden jungen Ärzte verlassen. In Paderborn und Marsberg bauen sie sich ihre Zukunft auf und haben die ersten „Kulturschocks" gut verdaut. Angekommen?

Yahia Jesry

Assistenzarzt im St.-Marien-Hospital Marsberg

» Ich kann hier viel lernen. Alles ist neu, alles ist anders, aber ich frage einfach viel.

Yahia Jesry

Blut abnehmen, bei Untersuchungen und Eingriffen assistieren, Stationen betreuen, mit Patienten sprechen, Briefe diktieren. Viel Arbeit, wenig Freizeit. Der Weg zum Facharzt ist lang und anstrengend. Yahia Jesry muss dabei nicht nur die „normalen" Hürden auf diesem Weg überwinden. Neben dem täglichen Pauken für die anstehende Approbationsprüfung kämpft der 26-jährige Assistenzarzt aus Syrien auch mit sprachlichen, kulturellen und ganz privaten Schwierigkeiten. Yahia Jesry lebt erst seit zwei Jahren in Deutschland. Seine Familie hat er im vom Bürgerkrieg zerrütteten Heimatland zurückgelassen. Ganz schön viel für einen jungen Mann. Dennoch strahlt er eine ungeheure Zuversicht und Ruhe aus. „Ich könnte viel Trauriges erzählen, aber ich habe erlebt, dass es die Menschen, mit denen ich über meine Erlebnisse spreche, traurig macht. Das möchte ich nicht."

Yahia Jesry macht sich Gedanken um seine Familie. Es ist schwierig, Kontakt zu halten. Besuche in der Heimat sind nahezu unmöglich, da ihm wahrscheinlich eine Wiederausreise aus Syrien verweigert werden würde. Im Moment hat er Glück. Es gibt fast täglich die Möglichkeit, mit seiner Familie in Syrien zu sprechen, da die Telefonverbindung stabil ist. Doch das kann morgen schon wieder anders aussehen.

Der Umgang mit der Fremde liegt Yahia Jesry im Blut. Schon als Kind war er durch den Beruf seines Vaters, einem Professor für englische Literatur, in fremden Ländern unterwegs. Auf seiner Reise habe er schon Hunderte Orte besucht, viele Menschen kennengelernt und noch mehr Erfahrungen sammeln dürfen.

Für Yahia Jesry ergab sich 2013 die Gelegenheit, nach Deutschland zu gehen, um dort an einem Krankenhaus zu hospitieren. Das war ein schwerer Schritt – ganz allein ohne die Familie. Eine Entscheidung, die zudem kurzfristig getroffen werden musste. Alle Ängste und Vorbehalte beiseiteschiebend hat er sich einfach beworben. Er lebt seine Maxime und vertraut auf sie: Wenn man etwas wirklich will, dann kann man es auch schaffen. Lächelnd erzählt er heute, wie er damals seine Familie angerufen hat: „Mama, ich will nicht nach Deutschland gehen, habe ich ihr gesagt. Aber am ersten Tag des Medizinstudiums hatte ich sie auch angerufen und gesagt, dass ich nicht Medizin studieren will. Heute liebe ich meinen Beruf."

Mittlerweile ist er froh über seine Entscheidung, nach Deutschland zu kommen. „Die medizinische Versorgung ist besser als in Syrien. Die Untersuchungsgeräte, die Hygiene sind auf dem neuesten Stand. Ich kann hier viel lernen. Alles ist neu, alles ist anders, aber ich frage einfach viel." Hat er durch seine Herkunft oder Religion auch Schwierigkeiten bei der Arbeit? Yahia Jesry antwortet ausweichend: „Es gibt solche und solche Menschen. Man sollte einfach die Begegnungen mit guten Menschen genießen."

In Deutschland bleiben oder in der Heimat helfen? Yahia Jesry ist noch unschlüssig. Sein nächstes Ziel ist, die Approbationsprüfung zu bestehen.

Freundlich und feinfühlig: Kollegen und Patienten im St.-Marien-Hospital Marsberg schätzen die Art des jungen Arztes sehr.

Yahia Jesry ist, was seine Zukunft anbelangt, hin- und hergerissen. Einerseits kann er sich gut vorstellen, unabhängig von den weiteren Entwicklungen in Syrien, dauerhaft in Deutschland zu bleiben. Auf der anderen Seite wünscht er sich, in seinem Heimatland zu helfen, seine Erfahrungen dort weiterzugeben. Im Moment sei dies jedoch undenkbar. „Viele Grenzen sind geschlossen. Die Menschen können nicht einfach ein- oder ausreisen." Sein Wunsch für die Zukunft ist schnell formuliert: „Dass der Krieg in Syrien am besten vorgestern aufhört und das Land wie vorher wird!" Und als ganz persönlichen Wunsch nennt er bescheiden: „Ich möchte einfach meinen Weg machen – und erst einmal meine Prüfung bestehen."

Der Basar von Aleppo war mit zwölf Kilometern einer der Größten im Orient. Der umtriebige Handelsplatz kann seit den Bombenangriffen nicht mehr genutzt werden.

Experten-Tipps: damit der Start gelingt

- Deutschkenntnisse. Sprache ist der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen und Verstehen.
- Interesse und Wissensdurst. Viel über Deutschland zu lesen und zu lernen hilft, die „fremde" Kultur, die Menschen und auch das eigene Arbeitsumfeld besser zu verstehen.
- Bürokratie – eine deutsche Tugend. Es ist verwirrend: Keine Anstellung ohne (deutsche) Approbation, keine Approbation ohne Anstellung. Die Regelungen sind zum Teil von Bundesland zu Bundesland verschieden. Es lohnt, sich im Vorfeld mit den hiesigen Vorgaben auseinanderzusetzen und sich im Zweifel an erfahrene Kollegen zu wenden.
- Team und Arbeitsklima. Wenn Freunde und Familie als Rückhalt fehlen, können nette, hilfsbereite Kollegen und ein aufgeschlossenes Arbeitsumfeld viel von der anfänglichen Unsicherheit auffangen.
- Finanzielle Rücklagen. Ohne Approbation keine Anstellung, ohne Anstellung keine entsprechende Vergütung. Es müssen eventuell mehrere Monate finanziell überbrückt werden.

Fadi Nazha

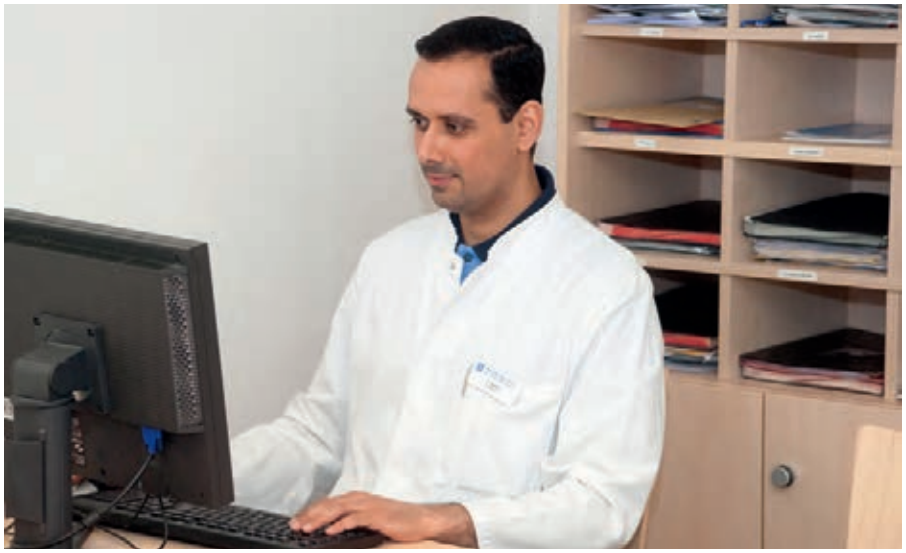
Oberarzt im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

Fadi Nazha reiste 2010, ein Jahr bevor eine friedliche Demonstration der Opposition für eine Demokratisierung Syriens zum bewaffneten Konflikt eskaliert ist, nach Deutschland aus. Er hat damals seinen kleinen Sohn und seine hochschwangere Frau in Syrien zurücklassen müssen. Nach der Geburt seiner Tochter konnte er alle drei nach Deutschland holen. Doch die Sorge um die Verwandten in der Heimat bleibt, während man selbst in der Fremde ein neues Zuhause aufbaut. Das Telefon ist die wichtigste Verbindung zu seiner Familie. Gesehen hat er seine Eltern und Geschwister das letzte Mal bei seiner Ausreise vor fünf Jahren.

Mit Ausländerfeindlichkeit hat Fadi Nazha bislang wenig Erfahrung. Nur einmal verweigerte ein Patient die Behandlung durch ihn. Sein Vorgesetzter und sein Team aber haben ihm in dieser Situation ausnahmslos den Rücken gestärkt. Seine erste Stelle als Arzt in Deutschland hat Fadi Nazah in Gießen übernommen. Zunächst arbeitete er dort als Assistenzarzt und lebte in einem Wohnheim. An seinem ersten Abend lief ihm eine nur mit einem Handtuch bekleidete Mitbewohnerin auf dem Rückweg vom Gemeinschaftsbad über den Weg. „Ich bin als Muslim sehr offen, aber diese Begegnung musste ich erst einmal verkraften“, erzählt er lachend von seinem ersten „Kulturschock“.

Gerade die älteren Patienten sind ganz angetan von Fadi Nazha – das erlebt auch sein Kollege in Marsberg. Mit viel Feingefühl kümmerten sie sich um die Patienten, attestieren die Kollegen. Medizin bedeutet auch Zuwendung, und so bleiben die beiden Ärzte auch mal am Bett stehen, hören zu. In Syrien ist es üblich, dass pro Patient mindestens drei bis vier Angehörige für den Aufenthalt mit im Krankenhaus bleiben. „Nie würden wir ein krankes Familienmitglied allein lassen. Vor allem nicht unsere Kinder oder alte Menschen“, sagt Fadi Nazha.

Seit Juli vergangenen Jahres ist er nun Oberarzt in der Klinik für Urologie im Brüderkrankenhaus, ist nach fünf Jahren wirklich in Deutschland angekommen. Seine Zukunft ist in Deutschland. Die drei Kinder wachsen zweisprachig auf und gehen hier zur Schule und in eine katholische Kindertagesstätte. Für ihn nicht einmal der Rede wert: „Wir glauben alle an einen Gott. Unsere Wege, ihn zu erreichen, sind unterschiedlich, aber beide sind gut und richtig.“



Für ihn keine Frage mehr: Nach fünf Jahren fühlt sich Fadi Nazha in Deutschland angekommen.

» Nie würden wir ein krankes Familienmitglied allein lassen. Vor allem nicht unsere Kinder oder alte Menschen.

Fadi Nazha

BBT-Projekt: Integration ausländischer Mitarbeiter

Die Zahl ausländischer nichtchristlicher Mitarbeitender in den Einrichtungen der BBT-Gruppe steigt. Diese Mitarbeitenden bringen kulturelle und religiöse Einflüsse mit, die zu Dialog und Auseinandersetzung anregen und das Leben in den Einrichtungen bereichern können.
Gleichzeitig soll die christliche Dienstgemeinschaft für Menschen anderer Herkunft und Kultur auch ein „Lebensort“ sein, an dem Christentum als bereichernd erfahren werden kann und an dem nicht allein die Funktion und berufliche Kompetenz der Mitarbeitenden gefragt ist.
Ein Team aus Mitarbeitenden verschiedener Einrichtungen wird sich im Rahmen eines Pilotprojektes mit den Fragen auseinandersetzen, was Integration für die BBT-Gruppe bedeutet und wie sie sinnvoll und bedarfsgerecht gestaltet werden kann.

Ansprechpartner:
Christoph Robrecht
Hausoberer
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
Tel.: 05251/702-1011
c.robrecht@bk-paderborn.de

TEXT: ANGELIKA PRAUSS | FOTOS: HARALD OPPITZ

EINE BESONDERE GABE

„Der Babyflüsterer" steht an seiner Tür, Dankschreiben von Eltern und jungen Patienten füllen die Wand in seinem Behandlungszimmer, vom „besten Kinderphysiotherapeuten aller Zeiten" spricht eine Kinderassistenzärztin – die Rede ist von Giulio Pesenti. Wer den 43-Jährigen im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim erlebt, spürt, dass seine Behandlung Kinder und Eltern buchstäblich berührt.

Egal, ob Giulio Pesenti junge Mütter mit ihrem Nachwuchs bei der motorischen Entwicklungsförderung begleitet, junge Patienten nach Operationen und Krankheiten wieder fit macht oder Frühchen beim Start ins Leben hilft – er hat ein Händchen für seine Patienten und steht besorgten Eltern mit seiner feinfühligen und empathischen Art bei. Auch für seine Schüler und Praktikanten der Bad Mergentheimer Physiotherapieschule hat er stets ein offenes Ohr.

Pesenti, den alle nur mit seinem Vornamen Giulio ansprechen und der die meisten Eltern seiner jungen Patienten ganz selbstverständlich duzt, ist es wichtig, bei der Arbeit „das Herz dabei zu haben". Der Beruf sei für ihn Berufung, und seine grünen Augen strahlen, als er das sagt.

NUR MIT DER RUHE

Wo andere sich schwertun, ist er in seinem Element. „Ich liebe Schreikinder", sagt Pesenti. „Man muss das Kind anders wahrnehmen und sehen, warum die Unruhe da ist", erklärt er. Klingt simpel – und bei ihm funktioniert das offenbar auch. „Ich setze mich ruhig und bequem hin, dann nehme ich mein Baby, und es wird ruhig." Erstaunen und Dankbarkeit der Eltern sind ihm sicher. Mütter seien zu Hause oft überfordert und gestresst mit dem Nachwuchs, die Unruhe übertrage sich auf das Kind. Mit der richtigen äußeren und inneren Haltung beruhige sich das Kind, weiß der Physiotherapeut.

Der quirlige Italiener fand seinen Traumberuf eher zufällig. In seiner Jugend spielte er intensiv Fußball, verletzte sich mehrfach. So bekam er einen ersten Kontakt zur Physiotherapie. Sein Vater legte ihm aber ein Wirtschaftsstudium nahe. „Das war für mich zu trocken, ich wollte mehr mit Menschen in Kontakt kommen."

1996 lernte er seine heutige Frau kennen, die in Italien Urlaub machte. Wenig später zog er zu ihr nach Deutschland – und wagte auch beruflich einen Neustart. In Aschaffenburg ließ er sich zum Physiotherapeuten ausbilden. An seiner ersten Arbeitsstelle spürte er, „dass ich eine besondere Gabe habe, mit Kindern zu arbeiten". Viele seiner Kollegen hatten Probleme, einen Zugang zu den jungen Patienten zu bekommen, die sich meist noch nicht richtig artikulieren können. „Schließlich wurden alle Kinder und

Bei Neugeborenen und Babys findet die Kommunikation nur über Berührung statt.
Giulio Pesenti

Jugendlichen zu mir geschickt“, erzählt der schlanke Mann mit den kurzen schwarzen Haaren und schmunzelt. „Bei Neugeborenen und Babys findet die Kommunikation nur über Berührung statt.“ Und die scheint er geradezu intuitiv zu beherrschen.

VOM FRÜHCHEN BIS ZUM PUBERTIERENDEN

So wie bei Jamela. Giulio Pesenti massiert mit seinem kleinen Finger Zunge und Unterkiefer, spricht mit sanfter Stimme auf das Baby ein. Mit einem Geburtsgewicht von nur 2.100 Gramm kam sie zu früh zur Welt. Ein Schlauch führt Sauerstoff in ihren kleinen Körper. „Das ist eine unangenehme Erfahrung; damit sie später keine Probleme mit dem Trinken bekommt, ist es wichtig, dass sie positive Munderfahrungen sammelt“, sagt der Therapeut. Ein Lächeln huscht über Jamelas Gesicht und Giulio Pesenti freut sich: „Sie hat zum ersten Mal richtig gesaugt.“

Seit 2006 arbeitet er nun als Kinderphysiotherapeut und Kinder-Bobath-Spezialist im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Frühgeborene bis Pubertierende mit Essstörungen zählen zu Pesentis Patienten – selbst Vater von vier Kindern zwischen acht und 16 Jahren.

Die zweijährige Sharona kommt seit eineinhalb Jahren zu ihm in Therapie. Das aufgeweckte Mädchen mit Downsyndrom hat sich gut entwickelt. Nur zum Laufen fehlt Sharona noch die Kraft in den Beinen. Weil ihre Gelenke überbeweglich sind, kann sie nur schwer die Körperspannung halten. Von Giulio mit einer Spieluhr abgelenkt und zur Bewegung motiviert, hält es Sharona länger auf den Beinen, sie wippt im Takt der Musik und lacht. Mutter Alexandra Winkmann lässt sich die Übungen zeigen, damit sie mit ihrer

Die Herzen von Kindern und Eltern sind Giulio Pesenti sicher und dieses Vertrauen braucht er auch, um mit Erfolg behandeln zu können.

» Für mich war gleich klar, dass ich zu Giulio wechsele – man merkt einfach, dass er seine Arbeit mit Liebe macht.

Alexandra Winkmann

Tochter zu Hause weitertrainieren kann. Doch manches ist Sharona unangenehm und sie weint. „Daher ist es wichtig, dass mir die Eltern zu 100 Prozent vertrauen“, sagt Pesenti.

„ER MACHT SEINE ARBEIT MIT LIEBE“

Für Alexandra Winkmann ist das keine Frage. Sie erinnert sich an ihre erste Begegnung in der Downsyndrom-Gruppe, wo sich Giulio Pesenti seit Jahren neben einer Kinder-Herz-Sportgruppe ehrenamtlich engagiert. „Für mich war gleich klar, dass ich zu Giulio wechsele – man merkt einfach, dass er seine Arbeit mit Liebe macht.“ Und wie zur Bestätigung legt ihm Sharona ihre Ärmchen um den Hals.

Solche Momente erfüllen den Physiotherapeuten mit Freude und geben ihm Kraft – wie auch die gute Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegepersonal, Ergotherapeuten und anderen Kollegen im Krankenhaus. Manche von ihnen seien inzwischen Freunde geworden. „Ich komme jeden Morgen gerne hierher – ich arbeite halt in meinem Traumberuf“, erklärt er und lacht wieder sein ansteckendes Lachen. „Ich kann mir gut vorstellen, das noch mit 70 zu machen.“ Sagt es und verschwindet hinter der Tür zu seinem nächsten Patienten. ■

Mit viel Fingerspitzengefühl behandelt Giulio Pesenti seine kleinen Patienten.

DR. KRAX

Wieso haben wir Angst?

Angst nehmen wir meistens als negatives Gefühl wahr, aber sie ist ein nützlicher Instinkt. Für unsere Vorfahren war Angst wichtig, um in der Wildnis zu überleben. Sie schärft die Sinne, Hör- und Sehvermögen werden empfindlicher. Die Muskelspannung und Reaktionsgeschwindigkeit steigt. Magen- und Darmtätigkeit werden reduziert, um mehr Energie bzw. Blut in die Muskeln zu pumpen. Das alles sind Vorbereitungen des Körpers, um optimal auf Flucht oder Kampf vorbereitet zu sein.

Im Tierreich gibt es aber auch Beispiele wie das Chamäleon, das sich nicht durch Flucht oder Kampf, sondern durch geschickte Tarnung vor Angreifern schützt.

1. Wie viele Chamäleons klettern in den Bäumen?

2. Ein Insekt tarnt sich so genial, dass man es für den Teil einer Pflanze halten könnte. Wie heißt es und wo hält es sich versteckt?

3. Suche ein Wort aus zwei Begriffen:
Zuerst kommt ein wildes Tier.
Das Zweite putzt du am Morgen dir.
Zusammen ist es gelb und grün,
du siehst es auf der Wiese stehn.

*Wie immer hat sich Alfons, der Bücherwurm, irgendwo versteckt, finde ihn.

Lösungen: * Suchspiel: Alfons versteckt sich rechts oben hinter dem Bananenblatt. **Rätsel 1:** Es sind fünf Chamäleons. **Rätsel 2:** Die Stabheuschrecke, sie sitzt auf einem Ast rechts oben. **Rätsel 3:** Es ist der Löwenzahn.

ein Mediziner	pigmentstoffarmes Wesen	italienisches Gasthaus			Nähfaden	Muskelorgan im Mund		griechische Unheilsgöttin		türk. Name von Smyrna	Teil des Halses		Ausstrahlung	lässige Umgangssprache	Initialen der Turner	weiblicher Nachkomme	
								für jemanden				6					
glätten, planieren		Loyalität		2				langes Amtskleid		hoch betagt						med.: Schmerzempfinden	
					Karpfenfisch, Döbel		goldgestreifte Papstkrone				11		geometrische Form		ein Umlaut		
Salatpflanze		ehem. dt. Währung		Landwirtschaft betreff.		8				antiker mediz. Forscher (2. Jh.)		Explosionsgeräusch				5	
							Werkzeug		ausreichend				10		besondere Atmosphäre		
				den Mond betreffend		schicksalhaft						Speisenfolge		französisch: Ende			
tiefe Bewußtlosigkeit	Kurort an der Nahe		Zeitungskonsument		1				‚Dach der Welt‘		englisches Längenmaß						Vermächtnis
Wassersportdisziplin						südamerik. Hochgebirge		Wasserstandsmesser		9				kleine, unbestimmte Menge		Fitnessgerät für Ausdauer	
Abk.: römisch-katholisch			Schmalzkringel		Balkon, Söller						medizinisch: Gegengift		Zeitnot				
Heiterkeit		Nordeuropäer						unentschieden beim Schach		Anweisung für eine Arbeit							
					Schlitzohr		offene Wasserleitung				7		Handmähgerät		Abk.: und andere		
Medik. für Zuckerkranke		Panzerschrank		offene Flammen						ein Finne		einfühlsam					
							algerische Geröllwüste		altrömischer Grenzwall						Schlange im ‚Dschungelbuch‘		Gebirge auf Kreta
				Abk.: Magister Legum		resolut						chem. Zeichen für Ruthenium		Männername			
landwirtschaftliche Arbeit			ein Religionsgründer						Geschäftsleitung		4						
Gesundung	3							Gehabe						Figur in Wagners ‚Feen‘			

DEIKE-PRESS-1817-6

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Die BBT-Gruppe behält sich vor, diese bei Verdacht bei der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Merz Consumer Care GmbH.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11

Lust auf einen kurzen Wellness-Urlaub? Mit den tetesept-Bädern geht das ganz einfach: Ob orientalisch duftendes Pflegebad, ein blaues Tiefen-Entspannungsbad mit Wolkenblume und Jasmin oder ein hautverwöhnendes Ölbad – für jede Laune ist etwas dabei. „Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen fünf Wellness-Pakete von tetesept im Wert von ca. 28 Euro.

www.tetesept.de,
www.facebook.com/tetesept

Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an leben@bbtgruppe.de oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krementz-Straße 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 31. März 2016. Viel Glück!

Vorsicht: Ansteckungsgefahr!

Im Januar beginnt
in den Hochburgen des Karnevals
die „fünfte Jahreszeit".
Narrenfreiheit regiert,
unbequeme Wahrheiten
tauchen maskiert und ausgelassen auf.
Die Ordnung steht kopf,
Spaß an der Freud' ist angesagt.
Und Freude wirkt ansteckend.

Vielleicht könnten wir
die Freude als Weg
für das ganze Jahr entdecken.
Unser grauer Alltag
würde aufgehellt und verzaubert,
wenn wir unser Herz sprechen
und uns anstecken lassen
durch ein Lächeln, einen Händedruck,
ein aufmunterndes Wort.
Einfach so!

Elke Deimel

Foto: KNA-Bild

6. Januar 2016

11. Paderborner Gesundheitsgespräche

„Hilfe, ich bekomme keine Luft!" – Wer hilft mir bei Luftnot und Husten?

Dr. Hans-Christian Buschmann, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Allgemeine Innere Medizin, und Dr. Guido Scholz, Chefarzt der Klinik für Thoraxchirurgie, informieren über neue medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden und beantworten Fragen der Zuhörer. Das Brüderkrankenhaus organisiert die Gesundheitsgespräche gemeinsam mit der AOK Paderborn.

19 bis 21 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, Café-Restaurant Ambiente

12. Januar 2016

7. Marsberger Gesundheitsgespräche

„Narben-, Nabel- und Leistenbrüche"

Der Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie, Dr. Michael Bucher, informiert über die Entstehung von Hernien (Brüchen), welche schonenden Heilverfahren es gibt und was passiert, wenn die zielgerichtete Therapie ausbleibt. Im Anschluss steht Dr. Bucher für Fragen und eine offene Diskussion zur Verfügung.

19 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg, Peter-Friedhofen-Raum

18. Januar 2016

Paderborner Gelenkforum

Professor Dr. Norbert Lindner, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin, informiert gemeinsam mit Physiotherapeuten über Behandlungsmethoden bei Gelenkverschleiß. Die Spezialisten erläutern sowohl konservative Methoden wie Physiotherapie und Medikamente als auch operative Eingriffe zum künstlichen Gelenkersatz an Knie, Hüfte und Schulter.

18 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, Café-Restaurant Ambiente

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Informationen unter Tel.: 05251/702-1201

3. Februar 2016

11. Paderborner Gesundheitsgespräche

Die Chemo als Tablette – Möglichkeiten und Grenzen

Dr. Tobias Gaska, Chefarzt der Klinik für Hämatologie und Onkologie, und Harald Müller-Huesmann, Facharzt im MVZ im MediCo, informieren über neue medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden und beantworten Fragen der Zuhörer. Das Brüderkrankenhaus organisiert die Gesundheitsgespräche gemeinsam mit der AOK Paderborn.

19 bis 21 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, Café-Restaurant Ambiente

16. Februar 2016

7. Marsberger Gesundheitsgespräche

„Wirbelsäulenvermessung und 4D-Ganganalyse"

Der Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie, Dr. Carsten Schneekloth, präsentiert, wie mittels neuer Technik ein Haltungsschaden als Ursache für chronische Schmerzen ausfindig gemacht und eine gezielte Therapie eingeleitet werden kann. Im Anschluss steht Dr. Schneekloth für Fragen und eine offene Diskussion zur Verfügung.

19 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg, Peter-Friedhofen-Raum

2. März 2016

11. Paderborner Gesundheitsgespräche

„Wenn man ständig muss" – Neue Therapien bei Blasenschwäche

Dr. Andreas Kutta, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, und Dr. Elena Keberle, Fachärztin im MVZ des Brüderkrankenhauses St. Josef Paderborn, informieren über neue medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden und beantworten Fragen der Zuhörer. Das Brüderkrankenhaus organisiert die Gesundheitsgespräche gemeinsam mit der AOK Paderborn.

19 bis 21 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, Café-Restaurant Ambiente

8. März 2016

7. Marsberger Gesundheitsgespräche

„Mangelernährung“

Der Chefarzt Innere Medizin, Dr. Norbert Bradtke, weist auf ein wenig bekanntes Problem hin: Obwohl in Europa ausreichend Nahrung zur Verfügung steht, kommt es immer wieder zu Störungen durch Fehl- und Mangelernährung. Welche Folgen entstehen können, auf welche Warnsignale man achten muss und welche Ernährungsgrundlagen in jedem Alter zu beachten sind, erläutert er im Vortrag. Im Anschluss steht Dr. Bradtke für Fragen und eine offene Diskussion zur Verfügung.

19 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg, Peter-Friedhofen-Raum

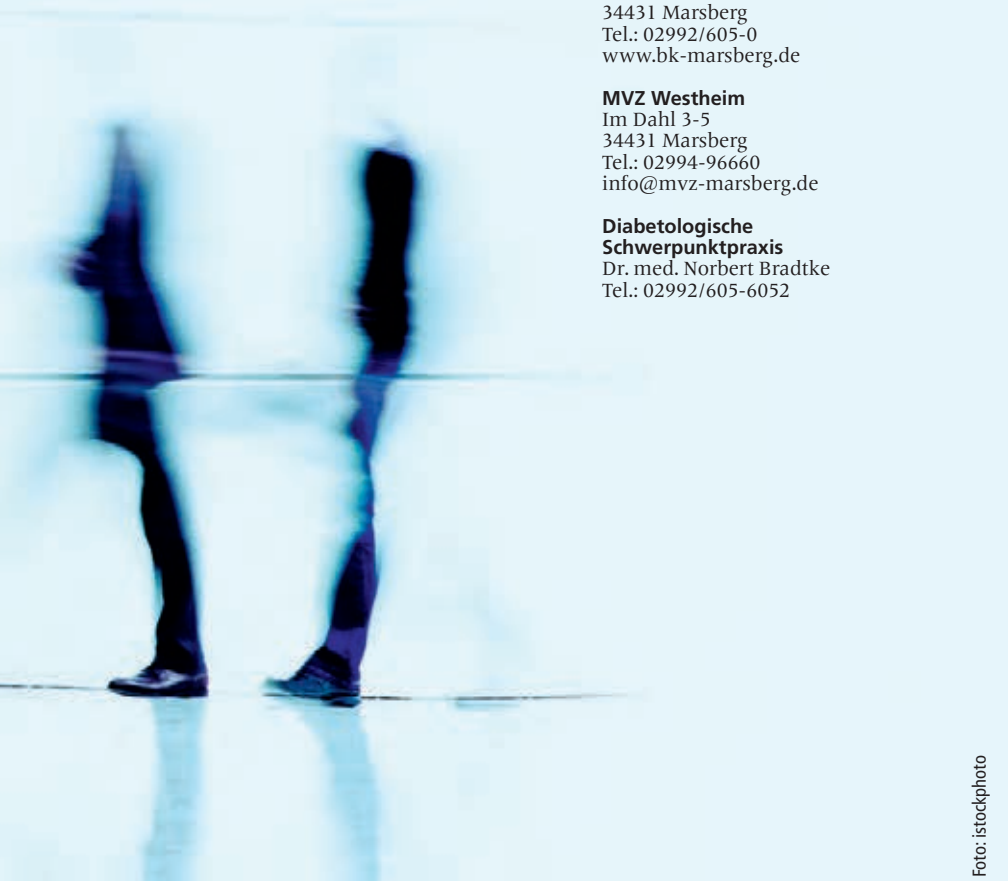


Foto: istockphoto

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
Husener Straße 46
33098 Paderborn
Tel.: 05251/702-0
www.bk-paderborn.de

Sanitätshaus
Andreas Löhr, Filialleiter
Tel.: 05251/702-3333

MVZ Strahlentherapie, Nuklearmedizin und Urologie
Ärztlicher Leiter
Dr. med. Klaus Plitt
Tel.: 05251/699048-0

MVZ im MediCO Pneumologie & Hämatologie
Ärztlicher Leiter
Dr. med. Jörg-Peter Erren
Tel.: 05251/22502

Ambulanter Hospizdienst „Tobit“
Marion Engels, Koordinatorin
Tel.: 05251/702-3573

St.-Marien-Hospital Marsberg

St.-Marien-Hospital Marsberg
Marienstraße 2
34431 Marsberg
Tel.: 02992/605-0
www.bk-marsberg.de

MVZ Westheim
Im Dahl 3-5
34431 Marsberg
Tel.: 02994-96660
info@mvz-marsberg.de

Diabetologische Schwerpunktpraxis
Dr. med. Norbert Bradtke
Tel.: 02992/605-6052

Im nächsten Heft

Foto: istockphoto

Die nächste Ausgabe von „Leben! – Das Magazin der BBT-Gruppe für Gesundheit und Soziales“ erscheint im April 2016.

Impressum

Herausgeber: Barmherzige Brüder Trier gGmbH
Zentrale der BBT-Gruppe
Kardinal-Krementz-Str. 1-5
56073 Koblenz
Tel.: 0261/496-6000
www.bbtgruppe.de, info@bbtgruppe.de
Amtsgericht Koblenz I HRB 24056

Gesellschafter: Generalat der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf e.V.
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Bruder Peter Berg
Geschäftsführer: Bruder Alfons Maria Michels, Dr. Albert-Peter Rethmann, Andreas Latz, Werner Hemmes, Matthias Warmuth

Chefredaktion: Martin Fuchs (verantwortl.)
Chefin vom Dienst: Judith Hens
Redaktion: Yvonne Antoine, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Frank Mertes, Peter Mossem, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Katharina Müller-Stromberg, Gerd Vieler, Simone Yousef
In Zusammenarbeit mit dreipunktdrei mediengesellschaft mbH, www.dreipunktdrei.de

Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für Marsberg und Paderborn: Yvonne Antoine, Gerd Vieler, Simone Yousef (verantwortl.)
Redaktionsanschrift:
Kardinal-Krementz-Str. 1-5, 56073 Koblenz
Tel.: 0261/496-6464, Fax: 0261/496-6470
leben@bbtgruppe.de
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Layout: WWS Werbeagentur GmbH
Kamper Str. 24, 52064 Aachen
Druck: Bonifatius GmbH, Druck-Buch-Verlag
Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn
Gerichtsstand: Koblenz
Leben! wird kostenfrei in den Einrichtungen der BBT-Gruppe ausgelegt.
Wenn Ihnen das Magazin gefällt, können Sie es gerne abonnieren: leben@bbtgruppe.de
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung des Herausgebers wieder.
Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der BBT-Gruppe, wenn nicht anders angegeben.

ISSN 2195-013X

ClimatePartner **klimaneutral gedruckt**
Zertifikatsnummer: 53323-1511-1060
www.climatepartner.com

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C011558

BBT e.V., Kardinal-Krementz-Straße 1-5, 56073 Koblenz

Pflege gemeinsam gestalten

Unser kostenloses Angebot für pflegende Angehörige:

- Individuelles Pflegetraining
- Initialpflegekurse/Demenzinformation
- Familienberatungsgespräche
- Qualitätscheck
- Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Damit Pflege professionell gelingt.
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
Martina Pahlke
Tel.: 05251-702 1919

St.-Marien-Hospital Marsberg
Tanja Hartmann
Tel.: 02992-605 4002

Die BBT-Gruppe ist mit rund 80 Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, über 11.000 Mitarbeitenden und ca. 800 Auszubildenden einer der großen christlichen Träger von Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in Deutschland.

BBT-Gruppe