

# 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

### PATIENTENSCHULE

Für eine rasche Genesung



Katholisches Klinikum  
Koblenz • Montabaur



Barmherzige Brüder  
Saffig



## „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 Leben und arbeiten in Balance

## gesund&fit

12 Auf die Haltung kommt's an

## arbeit&psyche

14 Arbeit gibt Sinn – und kann krank machen

## standpunkt

18 Die Sinnsucher

## nahdran

20 Nachrichten aus den Einrichtungen in Koblenz, Montabaur und Saffig

## blickpunkt

24 Gut vorbereitet – schneller wieder fit

## 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 Kinderassistentenärztin – 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](http://www.bbtgruppe.de/leben)





Frank Mertes

## Liebe Leserinnen und Leser,

bereits der erste Satz der Bibel klingt nach Arbeit: „Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.“ Wenig später, so heißt es, schuf er den Menschen nach seinem Abbild, was bedeutet, dass er ihn auch mit schöpferischer Kraft ausstattete. Mann und Frau erhielten den Auftrag, die Schöpfung mitzugestalten und für sie zu arbeiten.

Wer in dieser Haltung seine Arbeit verrichtet, für den eröffnet sich eine neue Perspektive: Der Mensch muss nicht arbeiten – er darf. Wie viele Menschen ohne Arbeit oder adäquate Beschäftigung könnten diese Aussage unterschreiben?

Durch den Auftrag Gottes ist die Arbeit nicht lästige Pflicht, sondern Ehre. Wer ihr mit Herz, Hand und Verstand nachgeht, erweist Gott einen Dienst. So kann Arbeit gut und gerne als Gottesdienst verstanden werden.

Arbeit ist eines der wesentlichen Merkmale, die einen Menschen heute charakterisieren; sie ermöglicht im besten Fall ein Auskommen für ein Leben in Zufriedenheit und bedeutet für viele Menschen auch, soziale Kontakte zu haben sowie Bestätigung und Anerkennung.

Dennoch ist sie für den Einzelnen mit unterschiedlichen Erfahrungen verbunden: Stress für den, der 60 Stunden und mehr in der Woche arbeiten muss und mit dem Geld doch kaum auskommt; Verlust an Lebensqualität für den, der keinen Job hat, oder aber Erfüllung für jemanden, der seinen gut bezahlten Traumjob gefunden hat, der ihn zufrieden sein lässt.

Freuen Sie sich auf die vorliegende „Leben!“-Ausgabe, die sich diesmal im Schwerpunkt dem Thema Arbeit widmet.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein gesegnetes Jahr 2016 mit guter Arbeitszeit gefüllt, genauso aber auch mit erholsamen Zeiten.

Herzlicher Gruß

Ihr

Frank Mertes  
Hausoberer Barmherzige Brüder Saffig



### Gut vorbereitet – schneller wieder fit

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur wünschte für seine jährlich rund 600 endoprothetischen Patienten eine möglichst rasche Mobilisierung und Genesung sowie ein transparentes Entlassungsmanagement. Seitdem die Patienten aktiv in den Behandlungsprozess einbezogen werden, sind sie nachweislich zufriedener.



## KKVD-SOZIALPREIS 2015

**AUSGEZEICHNET!**

Kirsten Kollig (Mitte) vom Patienten-Informationszentrum des Bräderkrankenhauses 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.



Foto: istockphoto

# STRESS!

## 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 Pflegeausbildung 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](http://www.herzstiftung.de/broschueren.html)



**„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?

„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 Mendryschka 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 Mendryschka 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 manch-

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

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

mal 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 Mendryschka. Und der Satz klingt bei ihr gar nicht pathetisch.

### „ICH MÖCHTE MEINEN BERUF AUSÜBEN“

Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, das war Kerstin Mendryschka 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 Vollzeitfrau 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.“



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







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 mit-

bestimmen 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 verfliegen und dann lacht sie wieder ihr herzliches, ansteckendes Lachen, schnappt sich ein Brötchen aus 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.

Lernen Sie Kerstin Mendryscha und ihre Familie im Film kennen:  
[www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben)



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

# Leben und arbeiten in Balance

Wie können Unternehmen ihrer Belegschaft wirklich den Alltag erleichtern? Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur tut einiges dafür.

Unsere Arbeitsumwelt wird immer straffer, die Anforderungen an die Mitarbeiter steigen und zeitliche Ressourcen werden knapper. Gerade im Krankenhausumfeld gibt es in allen Tätigkeitsbereichen eine stetige Arbeitsverdichtung. Daher müssen sich Arbeitgeber zunehmend Gedanken über eine angemessene Balance zwischen Arbeitsrealitäten und Privatleben ihrer Mitarbeitenden machen. Diese Balance herzustellen, ist nicht immer einfach, auch gibt es keine Patentrezepte, die schnelle Lösungen bringen. Jedoch ist es wichtig, möglichst flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter in ihrer jeweiligen Lebensphase einzugehen und dies mit den Unternehmenszielen in Einklang zu bringen.

## Kind & Karriere im Einklang

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur (KKM) ist bestrebt, den



Mitarbeiterlebenszyklus so zu gestalten, dass individuelle Lösungen gefunden werden, die sich an den Arbeitsweisen und an den ganz privaten und persönlichen Bedürfnissen der Mitarbeiter orientieren. Das KKM bietet eine Vielzahl von flexibel gestalteten Arbeitszeitmodellen und individuellen Teilzeitangeboten, sofern es die Belange der Abteilungen zulassen. Diese Angebote kommen vor allem berufstätigen Müttern und Vätern zugute. Als konfessioneller Arbeitgeber ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein wichtiges Anliegen. So bietet die unternehmensinterne Kindertagesstätte „Marienkäfer“ eine flexible Kinderbetreuung gerade auch Mitarbeitern, die in Randzeiten und im Schichtdienst arbeiten. Mit einer guten Vereinbarkeit von Familie und Beruf bleibt auch die Karriere nicht auf der Strecke und ermöglicht Teilzeitoptionen besonders für Frauen

in Führungspositionen – ein „Karrierenick“ muss also nicht die Folge sein.

Gute Erfahrungen werden auch mit flexiblen Lebensarbeitszeitkonten gemacht. Diese Konten dienen dazu, die Arbeitszeit je nach individueller Lebensphasenplanung zu verändern. Ebenso sind Sabbatzeiten möglich, eine Auszeit, die im Lebensarbeitszeitkonto zuvor angespart wurde.

## Sport und Entspannung

Zu einer ausgewogenen Balance gehören auch Sport und Entspannung. Das Klinikum bietet seinen Mitarbeitern hierzu regelmäßig professionelle Kurse zu günstigen Mitarbeiterpreisen an. Die Resonanz ist durchweg mehr als positiv, sodass in Zukunft weitere Angebote hinzukommen werden – für eine ganz persönliche Work-Life-Balance.

## Ansprechpartner:

Katholisches Klinikum Koblenz · Montabaur



**Julia Heider (M.A.)**

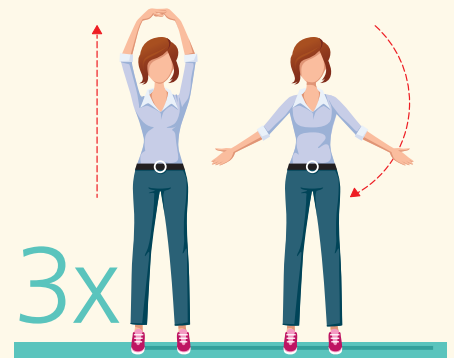
Personalmanagement  
Leitung Personalentwicklung & Personalmarketing  
Tel.: 0261/496-6409  
E-Mail: j.heider@kk-km.de



# 5 ÜBUNGEN FÜR DIE LOCKERUNG ZWISCHENDURCH



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



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 Marsberg 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

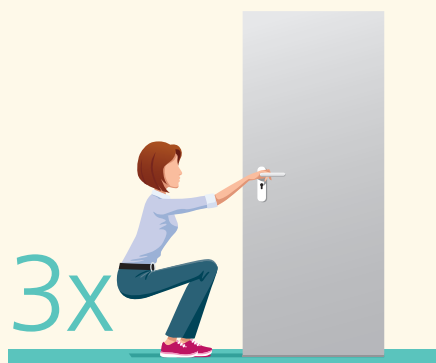
Ansprechpartner:

St.-Marien-Hospital Marsberg



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

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.“



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.



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.



» Eine erfüllende Arbeit trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir das Leben als sinnvoll empfinden.

Dr. Birgit Albs-Fichtenberg

Auf sich hören und merken, wenn sich das „Hamsterrad“ zu schnell dreht – das müssen viele Menschen erst wieder lernen, meint 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?**





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

**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.

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

Dr. Bernd Balzer

**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.

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



Fotos: MDG

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 Moralvorstel-

lungen 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.



LANGNER HOSPITIERT IM KATHOLISCHEN KLINIKUM KOBLENZ · MONTABOUR

## ZUM PRAXISTAG IN DIE KLINIK

Um sich einen persönlichen Eindruck vom Klinikalltag zu verschaffen und Einblicke in den Pflegealltag und die Fachkräftesituation vor Ort zu gewinnen, hospitierte Gesundheitsstaatssekretär David Langner einen Tag im Katholischen Klinikum Koblenz · Montabaur und begleitete Mitarbeitende bei ihrer Arbeit. Im Brüderkrankenhaus Montabaur lernte Langner durch die Begleitung von Pflegekräften vor allem die tägliche Arbeit in der Endoskopie und der Notaufnahme kennen. Im Koblenzer Brüderhaus hospitierte er vorrangig auf den Pflegestationen der Neurologie und der Stroke Unit. Langner zeigte sich beeindruckt von dem großen Engagement der Pflegekräfte, die in ihrer täglichen Arbeit eine hohe Verantwortung tragen und bei der Versorgung kranker Menschen enorm viel leisten. Dabei konnte er erleben, wie professionell und fürsorglich die Patienten auf den verschiedenen Stationen betreut und versorgt werden.

Im Rahmen seines Praxistages war es Staatssekretär Langner ebenfalls wichtig, sowohl Gespräche mit Patienten als auch mit Pflegekräften und dem Direktorium des Klinikums zu führen. Dabei standen eine gute medizinische Versorgung und der zukünftige Fachkräftebedarf im Fokus. „Um den landesweiten Engpässen in der Gesundheits- und Krankenpflege zu begegnen, hat die Landesregierung bereits vielfältige Maßnahmen zur Fachkräftesicherung eingeleitet. So wurde in Rheinland-Pfalz gemeinsam mit Partnern die ‚Fachkräfte- und Qualifizierungsinitiative Gesundheitsfachberufe 2012 – 2015‘ etabliert. Zugleich wurde zur Steigerung der Ausbildungszahlen in der Krankenpflege im Jahr 2013 mit den Krankenhäusern ein Ausbildungsstättenplan verabschiedet, der gute Früchte trägt“, unterstrich David Langner.

In diesem Zusammenhang hob Langner den Bildungscampus am Katholischen Klinikum Koblenz · Montabaur lobend hervor, in dem sich Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege, Physiotherapie und Logopädie mit insgesamt fast 400 Plätzen befinden. „In allen drei Ausbildungsgängen ist es außerdem möglich, im Rahmen der Ausbildung ein duales Studium aufzunehmen und sich weiter zu professionalisieren. Dafür kooperieren das Klinikum Koblenz · Montabaur mit der Hochschule Mainz und der Hochschule Trier erfolgreich.“

Staatssekretär David Langner bei der Chefarztvisite in der Neurologie mit Professor Dr. Johannes C. Wöhrle (unten) und mit Mitarbeitern des Klinikums (rechts).





MARIENHOF: 1.000. GEBURT SCHON IM OKTOBER

## BABY-REKORD

So früh wie noch nie: Am 14. Oktober erblickte Artin im Kreißsaal des Marienhofs Koblenz bei der 1.000. Geburt im Jahr 2015 das Licht der Welt. Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur gratuliert den glücklichen Eltern Dr. Sara Dadkhahi und Dr. Kasra Taymoorian zur Geburt. Artin, 51 Zentimeter groß und 2.970 Gramm schwer, kam am Mittwoch um 9.05 Uhr im Marienhof zur Welt. „So früh wie in diesem Jahr durften wir uns noch nie über die 1.000. Geburt am KKM freuen“, sagt Dr. Jan Dünnebacke, Chefarzt der Klinik für Geburtshilfe, Gynäkologie und Senologie.

Nach der Schließung der Geburtshilfe im Krankenhaus Lahnstein zog es viele werdende Eltern nach Koblenz und somit auch in den Marienhof. Dort hat man auf den deutlichen Anstieg der Geburtenzahlen reagiert. „Diese positive Entwicklung hat sich bereits früh abgezeichnet, weshalb wir unsere Strukturen angeglichen haben“, sagt Dr. Dünnebacke. „Das Katholische Klinikum trägt damit der tollen Entwicklung am Marienhof Rechnung.“



KATHOLISCHES KLINIKUM KOBLENZ · MONTABAUR FÜHRT PATIENTENERKENNUNG EIN

## EIN BAND FÜR MEHR SICHERHEIT

Seit September 2015 sind sie im Katholischen Klinikum Koblenz · Montabaur im Einsatz: Patientenarmbänder, die jeder stationär aufgenommene und ambulant zu operierende Patient für die Dauer seines Aufenthalts erhält. Das Klinikum führt damit ein weiteres Instrument des klinischen Risikomanagements ein und folgt den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sowie des Aktionsbündnisses Patientensicherheit.

BILDUNGSCAMPUS KOBLENZ

## AUSBILDUNGEN NUN OHNE SCHULGELD

Die Ausbildungen in der Logopädie und der Physiotherapie am Bildungscampus Koblenz des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur sind jetzt schulgeldfrei. Die Ausbildung wird nun – rückwirkend bis Januar 2014 und analog zu den Ausbildungen in der Krankenpflege – von den Kostenträgern finanziert. Aus Sicht des Hausoberen Werner Hohmann und von Bildungscampusleiter Thomas Wecker war dieser Schritt „absolut notwendig“, um die Zukunft der Ausbildungsgänge zu sichern und weiterzuentwickeln.



BARMHERZIGE BRÜDER SAFFIG UND GRUPPE „HORIZONTE“ ZEIGEN KUNSTWERKE

## KREATIVES SCHAFFEN

Dass Kunst zum Leben gehört, ist im Mehrgenerationenhaus St. Matthias (MGH) in der Mayener St.-Veit-Straße 14 selbstverständlich. Bis Ende Januar sind im Café CaTI und auf den Gängen zahlreiche Kunstwerke des „Kunst-Werkstatt-Ateliers“ der Barmherzigen Brüder Saffig zu sehen. Vollstationär, teilambulant oder ambulant arbeiten die Klienten in Saffig in dem sonnigen, zum Atelier umfunktionierten Gewächshaus. Kunsttherapeutin Mareijke Bläser-Theisen weiß um die innere Befreiung, die im kreativen Schaffen liegt. „Indem Klienten selbstbewusst ihre Kunstwerke und damit auch Aspekte ihrer Gedanken, Freuden und manchmal auch Trauer offenlegen, brechen sie ein Tabu und überwinden das Schweigen über die in der Gesellschaft weit verbreiteten psychischen Belastungen.“ Acrylgemälde und aus Holz und Nägeln gestaltete Skulpturen – zu sehen sind abstrakte und gegenständliche Arbeiten. Bei der Wahl der Materialien gab es für die Künstler keine kreativen Grenzen. Ergänzt wird die Ausstellung zudem durch Kunstwerke der Selbsthilfegruppe „Horizonte“, die sich in den Räumen des Gemeindepsychiatrischen Betreuungszentrums Mayen regelmäßig zum kreativen Schaffen trifft.

*Bis zum 28. Januar 2016 kann die Ausstellung zu den Öffnungszeiten des Mehrgenerationenhauses in der St.-Veit-Straße 14 besucht werden.*



GEMEINSAMES PROJEKT VON JOBCENTER UND BARMHERZIGE BRÜDER SAFFIG

## INANI ERÖFFNET PROJEKTÜRO IN ANDERNACH

Das Projekt Inklusion, Analyse, Intervention (InAnI) im Landkreis Mayen-Koblenz möchte behinderte Menschen durch eine langfristige, individuelle und intensive Unterstützung an den allgemeinen Arbeitsmarkt heranzuführen. Gemeinsam mit dem Jobcenter Mayen-Koblenz haben die Barmherzigen Brüder Saffig als Dienstleister für psychisch beeinträchtigte Menschen nun offiziell das Projekt gestartet. Hierzu konnte der Hausobere der Barmherzigen Brüder Saffig, Frank Mertes, Gäste aus Politik, Sozialwesen und Wirtschaft in dem neu entstandenen Projektbüro in der Andernacher Friedrichstraße begrüßen. „Wir begleiten sehr gerne mit dem Know-how unseres Integrationsfachdienstes das Projekt. Seit vielen Jahren arbeiten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erfolgreich mit dem Jobcenter zusammen. Nun ein gemeinsames Projekt im Rahmen der durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales freigegebenen Förderungen aufzulegen, freut uns natürlich sehr.“

Die ganzheitliche Betreuung und Hilfe aus einer Hand ist damit ab sofort ein zentraler Baustein der Integrationsbemühungen im Kreis Mayen-Koblenz. Mehrere Akteure sind beteiligt: Neben den Beratungsfachkräften in den Sozialämtern und dem Jobcenter begleiten die ambulanten Betreuungslotsen des Integrationsfachdienstes der Barmherzigen Brüder Saffig die Menschen in die Arbeitswelt und stehen als Ansprechpartner für Fragen der Arbeitgeber zur Verfügung. Sozialmediziner, Psychologen und externe Fachkräfte erstellen bei Bedarf einen individuellen Hilfeplan und legen die Fallsteuerung fest. Arbeitgeber und Arbeitnehmer können finanzielle Unterstützung erfahren. Alle Maßnahmen haben die dauerhafte Integration der betroffenen Menschen zum Ziel.

*Mehr Informationen unter [www.berufliche-integrationsdienste.de](http://www.berufliche-integrationsdienste.de)*



ÄRZTLICHE BEREITSCHAFTSDIENSTZENTRALE  
AM BRÜDERKRANKENHAUS IN MONTABAUR

## AUSSERHALB DER SPRECHZEITEN FÜR PATIENTEN DA

Das Brüderkrankenhaus in Montabaur ist seit dem 1. Juli 2015 zentrale Anlaufstelle im Unterwesterwald für Patienten außerhalb der Praxisprechzeiten. Die beiden bisherigen ärztlichen Bereitschaftsdienstzentralen (BDZ) in Dernbach und Montabaur wurden zu einer Praxis am Katholischen Klinikum Koblenz · Montabaur zusammengelegt. Das KKM hat hierfür rund 180.000 Euro in die Erweiterung und die Modernisierung der Praxisräume am Brüderkrankenhaus investiert. Geleitet wird die BDZ von den beiden niedergelassenen Ärzten Dr. Volker Classen, Untershausen, und Dr. Axel J. Fries aus Höhr-Grenzhausen.

„Entsprechend unserem Anspruch ‚Gemeinsam für Ihre Gesundheit‘ verstehen wir uns als Katholisches Klinikum Koblenz · Montabaur im Westerwald – wie auch in der Region und Stadt Koblenz – als ein aktiver und verlässlicher Partner in der Gesundheitsversorgung“, sagt Bruder Alfons Maria Michels, Sprecher der Geschäftsführung der BBT-Gruppe. „Deshalb unterstützen wir gerne die Kassenärztliche Vereinigung bei der Etablierung der Notfallversorgung an unserem Klinikum in Montabaur. Wir begrüßen die Entscheidung für den Standort Montabaur. Hierdurch können wir gemeinsam ein umfassendes Versorgungsangebot für die Bürgerinnen und Bürger im unteren Westerwald sicherstellen. Die unmittelbare Nähe von ambulanter Notfallversorgung mit dem klinischen, ambulanten und stationären Versorgungsangebot bedeutet für die Patientinnen und Patienten kurze Wege. Im Notfall können zeitliche Aspekte entweder Risiko- oder Erfolgsfaktoren in der Diagnostik und Behandlung bedeuten.“

SIEH AN

## „KRANKENHAUS-REFORM – SO NICHT!“

Rund 10.000 Mitarbeiter der Krankenhäuser sowie Verantwortliche der Krankenhausträger hatten im September 2015 vor dem Brandenburger Tor in Berlin gegen das Krankenhausstrukturgesetz demonstriert. Unter dem Motto „Krankenhaus-Reform – So nicht!“ wurde jedoch nicht nur in Berlin, sondern im Rahmen des Krankenhausaktionstages bundesweit in Hunderten von Krankenhäusern gegen das Gesetzesvorhaben protestiert. Auch das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur beteiligte sich mit einer „aktiven Mittagspause“ an den drei Betriebsstätten Marienhof Koblenz, Brüderhaus Koblenz und Brüderkrankenhaus Montabaur an der Aktion.



Was kommt auf die Patienten während und nach der Operation zu? Dazu gibt die Patientenschule viele Informationen.



## Gut vorbereitet – schneller wieder fit

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur wünschte für seine jährlich rund 600 endoprothetischen Patienten eine möglichst rasche Mobilisierung und Genesung sowie ein transparentes Entlassungsmanagement. Möglich wurde das mit der Einführung einer Patientenschule. Seitdem die Patienten aktiv in den Behandlungsprozess einbezogen werden, sind sie nachweislich zufriedener.



**M**itte 2014 gab der Chefarzt der Klinik für Allgemeine Orthopädie, Endoprothetik und Kinderorthopädie des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur, Dr. Martin Haunschild, den Startschuss für die Einführung der „Patientenschule der raschen Genesung“ – ein Projekt zur intensiveren Patientenaufklärung. „Glücklicherweise sind wir in der Lage, unsere Patienten erst mit gezogenen Fäden entlassen zu wollen und zu können, eine Liegezeitverkürzung mit allen erdenklichen Mitteln passt nicht zu unserem Leitbild und stand nicht zur Diskussion, aber eine Harmonisierung der Liegezeiten und eine vorausschauende Planbarkeit für unsere Patienten. Hier haben wir im Team gemeinsam viele Optimierungssätze entwickelt“, so Haunschild.

### Alles für eine rasche Genesung

Sichtbarster Teil des Projekts ist die Gründung einer Patientenschule. „Der Ansatz, die Patienten und ihre Angehörigen bereits einige Wochen vor der stationären Aufnahme zu schulen, hat mich interessiert“, sagt Haunschild. Gemeinsam mit einem engagierten Projektteam aus Mitarbeitern der Anästhesie und Orthopädie, des Therapiezentrums, der Pflege, dem Sozialdienst, der OP-Vorbereitungsambulanz, des Einstellungs- und Chefarztsekretariats, des Qualitätsmanagements, der Unternehmenskommunikation und einer beratenden Mitarbeiterin der Firma Aesculap wurde das Projekt auf den Weg gebracht. Potenziale für interne Prozessverbesserungen, beispielsweise bei der Kontaktführung der Patienten, beim Liegezeitenmanagement oder einem neu zu erarbeitenden gemeinsamen Standard von Anästhesie, Pflege und Therapiezentrum wurden aufgezeigt und umgesetzt. Sechs Teilprojekte entstanden, Aufgaben wurden konkretisiert, Verantwortlichkeiten festgelegt.



**Bereits vor der Operation üben die Patienten, wie sie in der ersten Zeit mit dem neuen Gelenk die Gehhilfen richtig benutzen.**

Vier weitere Workshops folgten, bis alle fachgruppenübergreifenden Prozessveränderungen umgesetzt waren. Seit Anfang April 2015 durchläuft nun jeder Patient, der ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk bekommen soll, die „Patientenschule der raschen Genesung“. Jeden zweiten Mittwoch werden seitdem die Patienten geschult. Vier Mitarbeiter und der Chefarzt nehmen sich hierfür bis zu zwei Stunden Zeit.

Mit dem Projekt hat sich die Sichtweise auf den Patienten verändert. „Anfangs haben wir uns gefragt, ob wir den Patienten so viel abverlangen können“, erinnert sich Oberärztin Dr. Annemay Huppert, Anästhesiologin und Leiterin des Schmerzdienstes. Die Patientenschule, die mehr bietet als eine Information zum Behandlungsverlauf, soll die Eigenmotivation zur aktiven Vorbereitung auf den Eingriff stärken, Synergien bei Fragen und Antworten schaffen, Vertrauen zu Klinik, Ärzten und Therapeuten aufbauen sowie Gruppenprozesse bei Patienten mit gleicher Indikation fördern. Die zukünftigen Patienten lernen zudem praktisch erste Physiotherapie-Übungen und das Gehen mit Gehhilfen. „Da die Patienten so vertrauter und geübter mit den Anforderungen sind, kann sich der Therapeut nach der OP auf die individuellen Probleme der Mobilisierung konzentrieren“, erläutert Rian de Louwere, Leiterin des Therapiezentrums, den Nutzen. Es scheint sich abzuzeichnen, dass beispielsweise die OP-Vorbereitungs-

ambulanz, die durchschnittlich zwei Wochen nach der Schulung stattfindet, jetzt schon profitiert. Die Zeiten für OP-Vorbereitungsgespräche werden kürzer, etwa bei der Entscheidung über die Art der Narkose sowie bei der Erfassung der Medikamentenliste. „Wir merken, dass sich unser Einsatz im Vorfeld bei den Aufklärungsgesprächen bezahlt macht“, nimmt Oberärztin Huppert wahr. Viele empfinden das Projekt inzwischen als Bereicherung für die eigene Arbeit.

### Gute Noten für Patientenschule

Im Rahmen von Befragungen der teilnehmenden und operierten Patienten auf freiwilliger und anonymer Basis wird der Erfolg der Patientenschule bewertet. Im Durchschnitt haben 82 Prozent der Eingeladenen das Angebot wahrgenommen, zuletzt 100 Prozent. Fast alle bringen Angehörige mit und bewerteten Schulung, Vortragsstil, Informationen, Übungen und Unterlagen. Gewonnene Anregungen werden bei der Folgeschulung umgesetzt. Weitere Fragen beziehen sich auf die Zufriedenheit während des stationären Aufenthaltes. Die Ergebnisse sind Ende des Jahres zu erwarten. Gute Noten für die Patientenschule stehen schon heute fest. Nahezu alle Befragten würden die Schulung des Hauses weiterempfehlen. Die Patienten fühlen sich „in guten Händen“ und durch die Veranstaltung besser vorbereitet. Sie verstehen, wie wichtig es ist, sich aktiv für eine rasche Genesung zu beteiligen.



# 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.

**E**gal, 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 feinfühligem 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



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

Alexandra Winkmann

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

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 Kolle-

gen 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 ansteekendes 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.

Wieso  
haben wir  
Angst?

**A**ngst 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.

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	▶					langes Amtskleid		hoch betagt	▶						med.: Schmerzempfinden	
▶					Karpfentisch, Döbel			goldgestreifte Papstkrone	▶			11	geometrische Form		ein Umlaut	▶		
Salatpflanze		ehem. dt. Währung			Landwirtschaft betreff.	▶				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	▶					'Dach der Welt'			englisches Längenmaß					Vermächtnis
Wassersportdisziplin	▶							südamerik. Hochgebirge										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 Zuckerkrankke		Panzer-schrank			offene Flammen	▶				ein Finne			einfühlsam	▶				
▶								algerische Geröllwüste		altrömischer Grenzwall	▶					Schlange im 'Dschun-gelbuch'		Gebirge auf Kreta
▶					Abk.: Magister Legum		resolut	▶					chem. Zeichen für Ruthenium		Männername	▶		
landwirtschaftliche Arbeit				ein Religionsgründer	▶					Geschäftsleitung	▶							
Gesundung	▶	3								Gehabe	▶					Figur in Wagners 'Feen'	▶	

DEKE-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](mailto:leben@bbtgruppe.de) oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krementsz-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

## Abendvorlesungen

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur bietet regelmäßig Abendvorlesungen für jedermann zu unterschiedlichen Themen aus dem Gesundheitsbereich an. In interessanten Vorträgen informieren die Referenten über aktuelle Themen und geben den Besuchern auch die Möglichkeit, ihre persönlichen Anliegen zu besprechen.

13. Januar 2016

### Chronische Schmerzen: Therapiemöglichkeiten des Schmerztherapeuten

Dr. Jutta Maxeiner, Ärztliche Leiterin Schmerztagesklinik und Schmerzambulanz im MVZ

🕒 19 Uhr

**Marienhof Koblenz, Cafeteria**

9. März 2016

### Arthrose: Knie- und Hüftgelenk. Konservative und operative Therapiemöglichkeiten

Dr. Martin Haunschild, Chefarzt der Allgemeinen Orthopädie, Endoprothetik, Kinderorthopädie, und Dr. Tim Kalchthaler, Oberarzt der Allgemeinen Orthopädie, Endoprothetik, Kinderorthopädie

🕒 19 Uhr

**Marienhof Koblenz, Cafeteria**

17. Februar 2016

### Störungen des Geruchs- und Geschmackssinnes

Professor Dr. Jan Maurer, Chefarzt der HNO-Heilkunde, Gesichts-, Kopf-, Hals- und Schädelbasischirurgie, und Professor Dr. Johannes C. Wöhrle, Chefarzt der Neurologie/Stroke Unit

🕒 19 Uhr

**Marienhof Koblenz, Cafeteria**

13. April 2016

### Schlaganfall: Neuigkeiten in der Behandlung

Professor Dr. Johannes C. Wöhrle, Chefarzt der Neurologie/Stroke Unit, Privatdozent Dr. Sascha Herber, Chefarzt der Diagnostischen und Interventionellen Radiologie/Nuklearmedizin, und Dr. Ingo Kureck, Oberarzt der Diagnostischen und Interventionellen Radiologie/Nuklearmedizin

🕒 19 Uhr

**Marienhof Koblenz, Cafeteria**



**Katholisches Klinikum  
Koblenz · Montabaur  
Brüderhaus Koblenz**  
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5  
56073 Koblenz  
Tel.: 0261/496-0  
www.kk-km.de

**Katholisches Klinikum  
Koblenz · Montabaur  
Marienhof Koblenz**  
Rudolf-Virchow-Str. 7-9  
56073 Koblenz  
Tel.: 0261/496-0  
www.kk-km.de

**Katholisches Klinikum  
Koblenz · Montabaur  
Brüderkrankenhaus Montabaur**  
Koblenzer Str. 11-13  
56410 Montabaur  
Tel.: 02602/122-0  
www.kk-km.de



**Barmherzige Brüder Saffig**  
Pöschstr. 18  
56648 Saffig  
Tel.: 02625/31-0  
www.bb-saffig.de

## Im nächsten Heft

Was Radiologen  
heute behandeln  
können



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-Krementsz-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 dreipunkt drei medien-gesellschaft mbH,  
www.dreipunkt drei.de

**Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für Koblenz,  
Mayen-Koblenz und den Westerwald:**

Christine Daichendt, Pascal Nachtsheim (verantwortl.)

**Redaktionsanschrift:**

Kardinal-Krementsz-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.

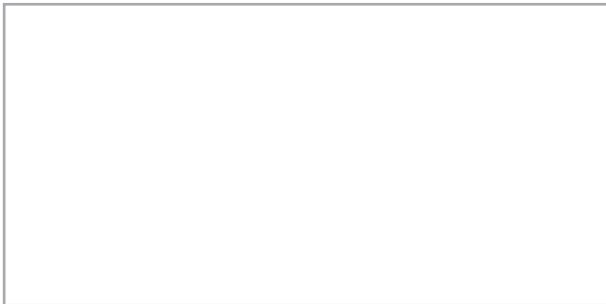
ISSN 2195-4658

ClimatePartner<sup>o</sup>  
**klimaneutral  
gedruckt**

Zertifikatsnummer:  
53323-1511-1060  
www.climatepartner.com



Foto: istockphoto



**Die Medizinischen  
Versorgungszentren  
(MVZ)  
im Katholischen  
Krankenhaus  
Koblenz · Montabaur**

In unseren drei Medizinischen Versorgungszentren erbringen wir auch ambulante Leistungen und binden uns damit in das Netzwerk der niedergelassenen Ärzte ein.

Die Patienten profitieren von der engen Zusammenarbeit verschiedener Facharztpraxen unter einem Dach und besonders von der räumlichen Nähe zu den Fachabteilungen des Katholischen Klinikums und zur Physiotherapie.

**Brüderhaus  
Koblenz**

- PRAXEN FÜR ORTHOPÄDIE  
Schwerpunkt Allg. Orthopädie/  
Endoprothetik/Kinderorthopädie  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/17035

Schwerpunkt Arthroskopische  
Chirurgie und Sportorthopädie  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-6471

Schwerpunkt Wirbelsäulenchirurgie  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-6457

- PRAXIS FÜR NEUROCHIRURGIE/  
WIRBELSÄULENCHIRURGIE  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-6457

- PRIVATPRAXIS FÜR  
INTERNISTISCHE RHEUMATOLOGIE  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-9134

- PRAXIS FÜR UROLOGIE  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-6006

- ZWEIGPRAXIS FÜR CHIRURGIE  
UND NEUROCHIRURGIE  
Hohenfelder Str. 31, 56068 Koblenz  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/38652

**Marienhof  
Koblenz**

- PRAXIS FÜR HNO  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-3979

- PRAXIS FÜR PHONIATRIE/  
PÄDAUDIOLOGIE  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-3979

- PRAXIS FÜR GYNÄKOLOGIE  
UND GEBURTSHILFE  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-3979

- PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE  
**Sekretariat:** Tel.: 0261/496-4977

- ZWEIGPRAXIS FÜR  
GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE  
Bahnhofstr. 75, 56170 Bendorf  
**Sekretariat:** Tel.: 02622/3005

- ZWEIGPRAXIS FÜR  
NEUROLOGIE/PSYCHIATRIE  
Siegfriedstraße 20, 56727 Mayen  
**Sekretariat:** Tel.: 02651/3701

**Brüderkrankenhaus  
Montabaur**

- PRAXIS FÜR PHYSIKALISCHE  
UND REHABILITATIVE  
MEDIZIN/NEUROLOGIE  
**Sekretariat:** Tel.: 02602/122-691

- PRAXIS FÜR UROLOGIE  
**Sekretariat:** Tel.: 02602/122-830

- PRAXIS FÜR HNO  
**Sekretariat:** Tel.: 02602/122-771

- PRAXIS FÜR ANÄSTHESIE  
UND SCHMERZTHERAPIE  
**Sekretariat:** Tel.: 02602/122-5667

- PRAXIS FÜR GYNÄKOLOGIE  
UND GEBURTSHILFE  
**Sekretariat:** Tel.: 02602/122-5229

- ZWEIGPRAXIS FÜR UROLOGIE  
Bismarckstr. 15, 56470 Bad Marienberg  
**Sekretariat:** Tel.: 02661/1344