

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

STÜTZE FÜR HERZGEFÄSSE

Selbstauflösende Stents



„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 Arbeit – einmal christlich betrachtet

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 im Raum Trier, Saarbrücken und der Eifel

blickpunkt

24 Stütze für Herzgefäße

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





Werner Schmitz



Stütze für Herzgefäße

Der Chefarzt der Kardiologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Dr. Karl Eugen Hauptmann, hat ein noch junges Verfahren zur Behandlung verengter Blutgefäße vorgestellt: Im Rahmen eines „Live-Case“ implantierte der Mediziner einem Patienten einen Stent, der sich nach einiger Zeit im Körper auflöst.



Liebe Leserinnen und Leser,

würden Sie derzeit gerne in der Haut von Matthias Müller stecken, dem Manager und Vorstandsvorsitzenden der Volkswagen AG? Er ist trotz eines immensen Jahresgehalts derzeit gewiss nicht um seine Aufgabe zu beneiden. Natürlich, das Schmerzensgeld – wenn man es denn so nennen will – in Form des Jahresgehalts hat eine Dimension, die durchaus ethische Fragen aufwirft. Kann und darf ein Mensch bei einer so verantwortungsvollen Tätigkeit so viel verdienen? Ja, was verdient ein Mensch? Was ist gerecht? Und: Was verdienen Menschen im Gesundheitswesen? Der Wert einer Arbeit wird oftmals monetär bewertet. Doch stiftet Arbeit über die ökonomische Versorgung hinaus einen wichtigen Beitrag zum Selbstverständnis und der Selbstzufriedenheit eines Menschen.

Aber Arbeit strengt auch an, kann Menschen unter- und überfordern. Deshalb braucht es Phasen, um Abstand zu gewinnen. Ein wohltuendes Wochenende, ein terminfreier Sonntag oder eine Woche Urlaub dienen genau dazu, denn immer mehr Menschen empfinden ihre Arbeit als stressig und gelangen an psychische Grenzen.

Einen ganz anderen Zugang zur Arbeit haben viele der von uns betreuten psychisch erkrankten Menschen. Für sie ermöglicht Arbeit ein Stück Teilhabe am normalen Leben. Ihnen ist es sehr wichtig, eine Aufgabe zu haben, der sie regelmäßig nachgehen und die ihrem Alltag Struktur, Kontinuität und Sicherheit gibt.

Die meisten der rund 10.000 Mitarbeitenden in der BBT-Gruppe arbeiten unmittelbar mit Menschen in den Gesundheitsdiensten, der Eingliederungshilfe und den Seniorendiensten. Von vielen Rückmeldungen, insbesondere auch von jüngeren Kollegen des Schönfelderhofes, weiß ich, dass sie gerne hier arbeiten, weil sie es als ein Privileg empfinden, sich um Menschen kümmern zu können, die in Krisen Unterstützung brauchen. Sie nehmen ihre Tätigkeit als sinnvoll und befriedigend wahr. Darin gleichen sie Bruder Peter Friedhofen, dem Gründer der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf, und seinen Nachfolgern. Den Einsatz für Kranke verstand er als Umsetzung des Sendungsauftrags Christi. Die frohe Botschaft Jesu lebte er gerade für die, die in Not steckten, in seiner Arbeit.

Noch einmal zurück zu Matthias Müller: Er trägt eine enorme Verantwortung rund um den sogenannten VW-Skandal. Für was und für wen kämpft er und wem kommt sein Einsatz zugute?

Ich wünsche Ihnen und mir, dass bei allem Stress der Blick frei bleibt, dass wir mit unserer Arbeit einen sinnvollen Beitrag für Menschen leisten dürfen und wir uns das auch immer wieder bewusst machen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre.

Ihr

Werner Schmitz
Hausoberer Barmherzige Brüder Schönfelderhof

KKVD-SOZIALPREIS 2015

AUSGEZEICHNET!

Kirsten Kollig (Mitte) vom Patienten-Informationszentrum des Bröderkrankenhauses 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



„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



Arbeit – einmal christlich betrachtet

„Einen Ansatz dafür, wie wir als kirchliche Dienstgeber Arbeit verstehen, liefert die katholische Soziallehre“, sagt der Theologe Markus Leineweber, Hausoberer im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier und den Seniorenzentren der Barmherzigen Brüder in Trier und Alf. Ein Gespräch über Selbstentfaltung, Miteinander und das Spannungsfeld zwischen Ideal und Wirklichkeit.

Eckpunkte des christlichen Verständnisses von Arbeit liefert die katholische Soziallehre mit den drei Prinzipien Personalität, Solidarität und Subsidiarität. Was heißt das genau?

Das Personalitätsprinzip legt zugrunde, dass Arbeit, egal in welchem Beruf, nie nur Mittel zum Zweck ist. Es geht immer auch um die Frage der Entfaltung und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, was ja auch zu einer höheren Identifikation und Zufriedenheit führt.

Wie ist das zu erreichen?

Mitarbeitende, insbesondere Führungskräfte brauchen die Möglichkeit und die Freiheit, mitgestalten und planen zu können. Dieses Bedürfnis kann allerdings sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Herausforderung besteht darin, die Balance herzustellen zwischen der individuellen Freiheit und der Ausrichtung an der Verwirklichung des Gesamtziels beziehungsweise des Aufgabenprofils, das einer Funktion zugrunde liegt. Daher ist eine gute „Passung“ zwischen Person und Tätigkeit wichtig, ein Kernaspekt von Führung und Personalentwicklung. Menschen sind ja keine statische Größe, sondern entwickeln sich im Leben weiter. Auch das Älterwerden im Beruf spielt hier eine wichtige Rolle.

Was bedeutet Solidarität, das zweite Prinzip?

Als Menschen sind wir auf Interaktion mit anderen angelegt. Leben und arbeiten in Gemeinschaft ist daher ein zentraler Aspekt im Selbstverständnis des christlichen Menschenbildes. Ohne ein solidarisches Miteinander leidet im Arbeitsleben etwa ganz wesentlich die Kommunikation, Abläufe werden schwieriger. Eine solidarische Grundhaltung spiegelt sich auch im Begriff der „Dienstgemeinschaft“ wider. Menschen sind immer auf gegenseitige Unterstützung und Ergänzung angewiesen. Helfen und sich helfen lassen, unterstützen und sich unterstützen lassen – das sollte immer zusammen gesehen werden. Gerade bei „Helfer“-Berufen kann das schnell aus dem Blick geraten. In dieser Branche ist es also besonders wichtig, auf sich und andere zu achten. Konkret kann sich das beispielsweise in der Etablierung eines umfassenden Gesundheitsmanagements ausdrücken.

Fehlt noch das Prinzip der Subsidiarität. Was bedeutet das?

Die Subsidiarität sollte das Führungs- und Kollegialverhalten prägen. Sie ist Voraussetzung,



Foto: istockphoto

dass Menschen in ihrer Selbstentfaltung schöpferisch tätig werden können. Delegieren, kooperieren, initiieren und einbeziehen sind hier die Schlüsselwörter. Es geht darum, Menschen in der Wahrnehmung ihrer Verantwortung zu unterstützen. Hier haben auch Wertschätzung und konstruktive Kritik ihren Ort.

Die Theorie klingt gut, wie sieht die Realität aus?

Natürlich beschreibe ich mit den drei Prinzipien, die immer gemeinsam betrachtet werden müssen, ein Ideal, dem wir im Alltag nicht immer gerecht werden können – das liegt an unserer eigenen Unvollkommenheit wie auch an den äußeren Rahmenbedingungen. Aber genau diese Erfahrung spornt uns immer wieder dazu an, das Ideal nicht aus den Augen zu verlieren. Um mit dieser Diskrepanz gut umgehen und leben zu können, hilft mir die christliche Überzeugung, dass wir alle an einem größeren Ziel, der Verbesserung der Welt – theologisch ausgedrückt, dem Aufbau des Reiches Gottes – mitarbeiten. Aus eigener Kraft werden wir das nie vollständig auf Erden umsetzen können, da geht die christliche Perspektive über diese Welt hinaus. Keine Vertröstung, sondern Kraftquelle für den Alltag.

Kontakt:

**Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Seniorenzentren der Barmherzigen Brüder in Trier und Alf**



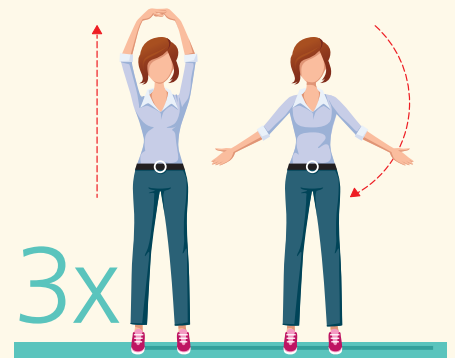
Markus Leineweber
Hausoberer
Tel.: 0651/208-1202
m.leineweber@bk-trier.de



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

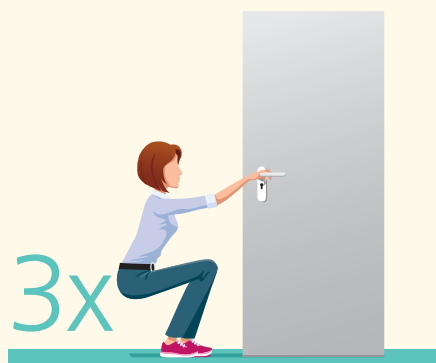
Ansprechpartner:

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 Gegenteil 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.



BEHINDERTENGERECHTES FAHRZEUG
FÜR SENIORENZENTRUM ST. JOSEFSHEIM ALF

BARRIEREFREI UNTERWEGS

Eine Spende des Kuratoriums St. Josefsheim Alf e. V. macht es möglich: Die Bewohner des Seniorenzentrums St. Josefsheim Alf profitieren künftig von einem neuen behindertengerechten Auto. Der Ford Connect ist so ausgestattet, dass auch Rollstuhlfahrer dank Rampe und geräumigem Innenraum problemlos transportiert werden können.

„Das Fahrzeug stellt eine große Bereicherung für unsere Bewohner und Gäste dar, denn eine gesteigerte Mobilität trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei“, freut sich Markus Leineweber, Hausoberer des Seniorenzentrums, der sich bei dem Kuratorium für die großzügige Spende bedankte. Im Rahmen einer Feierstunde wurde das Fahrzeug im Beisein von Bewohnern, Mitarbeitern, Direktorium und Kuratoriumsmitgliedern des Seniorenzentrums St. Josefsheim Alf von Pfarrer Paul Diederichs eingesegnet. Ob bei Ausflügen der Bewohner oder zum Transport von Tagespflegegästen – der neue Ford Connect kommt vielfältig zum Einsatz. In Zukunft soll das Angebot noch ausgeweitet werden. „Es ist geplant, eine Art ‚Bürgerbus‘ zu etablieren. Das heißt, nicht nur Bewohner des Seniorenzentrums, sondern auch ältere Menschen aus Alf und Umgebung können den Bus in Anspruch nehmen. Damit wollen wir die Teilhabe älterer Mitmenschen am gesellschaftlichen Leben fördern“, so Daniel Knopp, Heimleiter des Seniorenzentrums St. Josefsheim Alf.

Bewohner, Mitarbeiter, Direktorium und Kuratoriumsmitglieder freuen sich über den nagelneuen Ford Connect.



Einsegnung der neuen Räume: Beate Meyers, Pflegerische Gesamtleitung Neurologie und Neurophysiologie, Chefarzt Prof. Dr. Matthias Maschke und Krankenhauspfarrer Hans Edmund Kieren-Ehse (v. li.).

KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER TRIER

NEUES STOCKWERK FÜR DIE NEUROLOGIE

Anfang des Jahres nimmt die neue neurologische Tagesklinik mit sechs Betten im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier ihre Tätigkeit auf. Hier können beispielsweise MS-Patienten mit Cortisoninfusionen oder Kopfschmerzpatienten tagesklinisch betreut werden. Die Klinik befindet sich gemeinsam mit der neurologischen Ambulanz, der MS-Ambulanz und dem neuen Fachbereich Neurologie, Psychiatrie des Medizinischen Versorgungszentrums der Barmherzigen Brüder Trier gGmbH in einem kürzlich fertiggestellten neuen Stockwerk des Brüderkrankenhauses.

Professor Dr. Matthias Maschke, Chefarzt der Abteilung für Neurologie, Neurophysiologie und Neurologische Frührehabilitation, freut sich, dass die Patienten der neurologischen Ambulanz die verschiedenen neurologischen Untersuchungen, die bisher auf verschiedene Bereiche des Gebäudes St. Kamillus verteilt waren, nun alle auf einem Flur wahrnehmen können. Besonders gut gelungen sei der Infusionsraum der MS-Ambulanz, wo moderne Infusionstherapien nun in einem angenehmen Umfeld durchgeführt werden.

Im April 2014 hatten die Baumaßnahmen für die Aufstockung des Hauses St. Kamillus, die aus Eigenmitteln finanziert wurden und im vorgegebenen Bauzeitenplan umgesetzt werden konnten, begonnen. Das Haus wurde um ein viertes Obergeschoss und ein Mansarddach ausgebaut. Gleichzeitig wurden die drei Aufzugsanlagen erweitert und die Fassade mit einem sogenannten Wärmeverbundsystem isoliert. Solche Baumaßnahmen seien notwendig, um im Brüderkrankenhaus auch in Zukunft Patientinnen und Patienten medizinisch, pflegerisch und therapeutisch auf hohem Niveau betreuen zu können, betont Hausoberer Markus Leineweber: „Wir sind uns bewusst, dass so etwas auch eine Belastung darstellt, umso mehr danken wir allen Patienten sowie den Mitarbeitenden für ihr Verständnis und ihre Geduld, die sie für die Begleiterscheinungen der Baumaßnahmen aufgebracht haben.“

Die Baumaßnahmen sind abgeschlossen, das Projektteam freut sich.



BARMHERZIGE BRÜDER RILCHINGEN:
WEITERER STANDORT IN SAARBRÜCKEN

HILFEN FÜR PSYCHIATRIE-ERFAHRENE

Die Barmherzigen Brüder Rilchingen und das STaPE Saarbrücken gehören seit Juli vergangenen Jahres zusammen. Der bisherige Trägerverein HSSK e. V. hatte sich dazu entschieden, sein „Saarländisches Tageszentrum Psychiatrie-Erfahrener“, kurz STaPE, in die Trägerschaft der Barmherzigen Brüder zu übergeben. Allen Beteiligten war von Anfang an daran gelegen, die Historie und den Auftrag zu wahren und fortzuführen: STaPE versteht sich als ein Ort der Gleichberechtigung und Akzeptanz aller Menschen, besonders auch derjenigen mit Psychiatrie-Erfahrung. Das Zentrum gibt zudem Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – eingebunden in den Sozialraum der Stadt Saarbrücken.

Empört über Missstände im Umgang mit psychisch Kranken, über ihre Bevormundung und Entmündigung, eröffneten 2006 einige Engagierte, unter ihnen auch einige mit Psychiatrie-Erfahrung, das Tageszentrum. So entstand ein Ort, an dem Menschen mit Schizophrenie, Depressionen, Burn-out-Syndrom und anderen seelischen Problemen wieder Tritt fassen, selbstständig und doch begleitet auf dem Weg zurück in einen strukturierten Alltag – auch und gerade nachdem sie in psychiatrischen Einrichtungen waren.

„STaPE ergänzt gut das Angebot der Barmherzigen Brüder Rilchingen“, sagt Hausoberer Alfred Klopries. Schon vor Jahren wurden die Betreuungs- und Beratungsangebote in der Landeshauptstadt ausgebaut, so gibt es in der Eisenbahnstraße ein Zentrum für Ambulante Dienste und in der Dudo-Galerie einen weiteren Hilfs- und Beratungsstandort. STaPE gehört nun zu der Abteilung Ambulante Dienste und wird von der Psychologin Christina Jung geleitet.

STaPE

Mainzer Straße 30, 66111 Saarbrücken, Tel.: 0681/6853562.

Weitere Informationen, die Öffnungszeiten und das aktuelle Monatsprogramm unter: www.stape-saarbruecken.de



SPARDA-GEWINNSPARVEREIN MACHT'S MÖGLICH

SPENDE FÜR DAS SENIORENZENTRUM TRIER

Über eine großzügige Spende aus Mitteln des Sparda-Gewinnssparvereins freut sich das Seniorenzentrum der Barmherzigen Brüder Trier. Mit dem Geld konnte bereits ein Grill angeschafft werden. Außerdem plant der Förderverein des Seniorenzentrums, mit dieser Hilfe u. a. die Ausgestaltung einer Sitzcke zu finanzieren, „sodass unsere Bewohner auch im Außenbereich sitzen können“, wie der Stellvertretende Vorsitzende und Schriftführer des Fördervereins, Hans Ripp, erklärt. „Mit unserer Spende möchten wir den Verein bei seiner wertvollen Arbeit unterstützen. Wir sind froh, als Genossenschaftsbank hier unseren Beitrag in der Region leisten zu können“, sagte Anja Assmann, Leiterin Filialvertrieb der Sparda-Bank Südwest in Trier, bei der Übergabe des Spendenschecks. Vom Spielkapital des Gewinnssparvereins der Sparda-Bank Südwest e. V. wird satzungsgemäß ein Teil für gute Zwecke eingesetzt.

Lecker! Ein neuer Grill für das Seniorenzentrum dank der Spende des Sparda-Gewinnssparvereins.



AUSGEZEICHNET MIT DEM GERMAN DESIGN AWARD 2016

GOLD FÜR AUSSTELLUNGSKATALOG

Das Ausstellungs- und Katalogprojekt „Ich liebe Dich wie Apfelmuß – Poesie und Illustration“ wurde beim German Design Award 2016 in der Kategorie „Excellent Communication Design“ mit Gold ausgezeichnet. „Eine herausragende Gestaltung, die das Thema mit viel Augenzwinkern und mindestens genauso viel Respekt und Sensibilität umzusetzen verstand“, lautet das Urteil der Jury. „Das ist eine wirklich große Auszeichnung auf nationaler Ebene“, freut sich Rainer Eisele-Czech, der mehr als 30 Jahre als Künstler und Ergotherapeut auf dem Schönfelderhof tätig war und den Katalog konzipiert hat. Der Preis wird im Februar in Frankfurt/Main verliehen. Und dies ist nicht die erste Auszeichnung: Der Ausstellungskatalog zu dem Projekt von Klienten des Schönfelderhofes und anderen Partneereinrichtungen wurde bereits mit dem Designpreis 2014 des Landes Rheinland-Pfalz prämiert. Herzlichen Glückwunsch!



Kurt Busse von den AHG Kliniken Daun (li.) erklärte, was Doppeldiagnosen sind.

VERANSTALTUNGSREIHE: PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND SUCHT

SCHICKSAL DOPPELDIAGNOSE

Wie schon in den vergangenen Jahren veranstaltete das Gemeindepsychiatrische Betreuungszentrum (GPBZ) Prüm in Kooperation mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Prüm e. V. eine dreiteilige Fachvortragsreihe im Konvikt und im Eifel-Kino in Prüm. Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe erläuterte Professor Dr. Wolfgang Schwarzer aus Köln Wissenswertes zum Thema Doppeldiagnosen. Der zweite Teil zeigte in dem Film „Prozac Nation – mein Leben mit der Psychopille“ die wahre Geschichte der Musikjournalistin Elizabeth Wurtzel, ihren Weg über exzessive Parties, Drogenkonsum bis hin zum tiefen Fall in eine Depression. Im dritten und letzten Teil der Veranstaltungsreihe verdeutlichte Kurt Busse von den AHG Kliniken Daun auf sehr verständliche Weise, wie Doppeldiagnosen zu verstehen und zu behandeln sind. Zum Abschluss diskutierten alle Anwesenden über die Inhalte des zuvor gezeigten Films und über viele Praxisbeispiele.

MUSIKERLEBNISTAGE TRIER-LAND

UNTERHALTSAMER MUNDARTABEND

Bereits zum zehnten Mal trafen sich Wortkünstler, Musiker der Region und zahlreiche Gäste in der St. Bernhards-Klause der Barmherzigen Brüder Schönfelderhof. Bei diesem „Ohrenschmaus“, wie das Programm lautete, wurden heitere Geschichten, die das Leben schreibt, vorgetragen – und das ausschließlich in Mundart. Garniert wurde das Ganze mit deftigen Köstlichkeiten von Arnold Mösele, dem Küchenchef des Schönfelderhofes. Der von der Verbandsgemeinde Trier-Land organisierte Abend zählt zu den beliebtesten Veranstaltungen in der Reihe Musikerlebnistage Trier-Land.

„Ohrenschmaus“ auf dem Schönfelderhof.





Stütze für Herzgefäße



Der Chefarzt der Kardiologie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Dr. Karl Eugen Hauptmann, hat bei der Jahrestagung der Arbeitsgruppe Interventionelle Kardiologie (AGIK) ein noch junges Verfahren zur Behandlung verengter Blutgefäße vorgestellt: Im Rahmen eines „Live-Case“ implantierte der Mediziner einem Patienten einen Stent, der sich nach einiger Zeit im Körper auflöst.

Mit der Implantation eines sogenannten Scaffolds bei einem 57-jährigen Patienten erläuterte der Kardiologe des Bräderkrankenhauses, dessen Zentrum als eines der bedeutendsten in Rheinland-Pfalz gilt, das Verfahren. Der Eingriff dauerte rund 40 Minuten, währenddessen konnten sich die in Berlin tagenden Mediziner mit ihrem Trierer Kollegen austauschen.

Der Scaffold hat gegenüber klassischen Gefäßstützen den Vorzug, dass er sich nach rund eineinhalb Jahren im Körper von selbst und rückstandsfrei aufgelöst hat. Dies ist besonders wichtig für Patienten, bei denen aufgrund ihrer Vorerkrankung und ihres Alters eine Bypass-Operation sehr wahrscheinlich ist. Bei ihnen stoßen die Herzchirurgen dann bei einem späteren operativen Eingriff nicht mehr auf einen Fremdkörper, wie das beispielsweise bei Patienten mit einem Metall-Stent der Fall ist.

Für jüngere Patienten

„Das Verfahren bietet sich deshalb vor allem bei noch relativ jungen Patienten an“, erläutert Dr. Karl Eugen Hauptmann. Ein zusätzlicher bedeutsamer Vorteil sei, dass das Gefäßvolumen nach der Implantation des Scaffolds und auch noch nach dessen biologischem Abbau im Körper größer sei als bei einem klassischen Stent. Der Trierer Chefarzt machte allerdings auch deutlich, dass der Einsatz eines Scaffolds komplizierter sei als der eines Stents. So müsse das Gefäßgewebe sorgfältig vorbereitet und

besonders darauf geachtet werden, dass sich die aus Polylactid chemisch aneinandergebundenen Milchsäuremolekülen bestehenden Gefäßstützen voll entfalten.

Im Trierer Bräderkrankenhause werden jährlich etwa 100 Scaffolds implantiert – gegenüber rund 1.500 Stents. Hauptmann, der seit 1995 Chefarzt der Kardiologie des Klinikums ist und die Trierer Herzkatheter-Medizin aufgebaut hat, machte deutlich, dass in den kommenden Jahren noch viele neue Erkenntnisse über das Verfahren gewonnen werden müssten. Manche Aspekte ließen sich naturgemäß erst mit einem gewissen zeitlichen Abstand zweifelsfrei beurteilen, gab er zu bedenken. Doch seien die bisherigen Ergebnisse und Erfahrungen sehr ermutigend. „Das System wird weiterentwickelt, aber wir müssen wissen, ob sich auf Dauer der behandelte Gefäßbezirk als Ort für einen Bypass eignet“, so Hauptmann. Die Trierer Klinik beteiligt sich hierbei an nationalen und auch internationalen Studien.

Ansprechpartner:

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Dr. med. Karl Eugen Hauptmann
Chefarzt Kardiologie
Abteilung Innere Medizin III
Tel.: 0651/208-2784
ke.hauptmann@bk-trier.de



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 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?

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.

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 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

16. Januar 2016

Forum Psychologie

Eine Informationsveranstaltung für an Psychologie und Psychotherapie Interessierte. Es werden Vorträge und Workshops rund um das Thema „Psychisch gesund bleiben – Resilienz stärken“ angeboten.

🕒 10 bis 15 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📍 **Fachpsychologisches Zentrum**
Tel.: 0651/208-2251
psychologie@bk-trier.de

Weitere Informationen zu den
Veranstaltungen: www.bk-trier.de



Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1
54292 Trier
Tel.: 0651/208-0
www.bk-trier.de

Seniorenzentrum der Barmherzigen Brüder Trier
Bruchhausenstraße 22a
54290 Trier
Tel.: 0651/937761-0
www.bsz-trier.de

Barmherzige Brüder Schönfelderhof
54313 Zemmer
Tel.: 06580/912-0
www.bb-schoenfelderhof.de

Barmherzige Brüder Rilchingen
Peter-Friedhofen-Straße 1
66271 Kleinblittersdorf
Tel.: 06805/960-0
www.bb-rilchingen.de

Seniorenzentrum St. Josefsheim Alf
Wittlicher Straße 1
56859 Alf
Tel.: 06542/931-0

26. Januar 2016

Schulderschmerzen

Schulderschmerzen finden sich in jedem Lebensalter. Die Ursachen liegen in Überlastungen, bestimmten schwierigen anatomischen Verhältnissen und, relativ selten, Verschleiß. Aufgrund der komplexen Bauweise der Schulter ist es nur durch eine sehr diffizile Untersuchung möglich, die genaue Ursache herauszufinden. Ist die geschädigte Struktur aber identifiziert, so führt eine konsequente ursachenzentrierte Behandlung im Allgemeinen zum Erfolg. In den meisten Fällen genügt eine Behandlung durch physikalische Medizin oder Krankengymnastik. Führt dies nicht zum Ziel, so steht heute eine Vielzahl bewährter und meist minimalinvasiver operativer Eingriffe zur Verfügung, die zuverlässig die Beschwerden lindern. Professor Dr. Thomas Hopf, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie des Bräderkrankenhauses, informiert zu den Themen: „Schultersteife“, „Kalkschulter“, „Impingement-Syndrom“, „Sehnenerkrankungen“ und „Schultergelenksverschleiß“. Im Anschluss an den Vortrag steht er auch für Fragen aus dem Auditorium zur Verfügung.

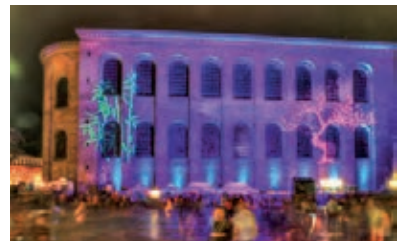
🕒 18 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📍 **Anja Wolsfeld, Sekretariat Abteilung für Orthopädie, Tel.: 0651/208-2641**

29. Januar 2016

Fotografien von Justen und Fuchs



Vom 29. Januar bis 1. April 2016 zeigt der Verein Kunst und Kultur Arbeiten von Franz-Josef Justen und René Fuchs im Ausstellungsflur des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Trier. Zu sehen sind Fotografien auf Aludibond (Justen) und Leinwand (Fuchs).



Die Ausstellung wird am Freitag, den 29. Januar 2016 um 19.30 Uhr im Rahmen einer Vernissage eröffnet, zu der alle Kunstliebhaber herzlich eingeladen sind.

🕒 19.30 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Ausstellungsflur

Die Ausstellung ist ganztägig geöffnet. Der Eintritt ist frei.

📍 **Verein Kunst und Kultur im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier von Maria-Hilf e.V., Michael Molitor, Tel.: 0651/208-1539, kunstundkultur@bk-trier.de**

24. Februar 2016

Patienten-Veranstaltung „Schilddrüse“

Referenten der Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie unter Leitung von Chefarzt Professor Dr. Detlef Ockert informieren in verschiedenen Vorträgen über Schilddrüsenerkrankungen.

🕒 17 bis 18.30 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen
Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📞 **Kontakt:** Pia Lutz, Sekretariat,
Abteilung für Allgemein-,
Viszeral- und Gefäßchirurgie,
Tel.: 0651/208-2601

1. März 2016

Ausstellung „Ölbilder von Doris Liebeskind“

Seit mehr als 25 Jahren ist die gebürtige Dudweilerin Doris Liebeskind in ihrer Freizeit mit Leib und Seele künstlerisch tätig. Die meisten ihrer Bilder, vorwiegend Porträts, Blumen oder Urlaubsmotive, entstehen aus der Fantasie heraus; bei einigen benutzt sie Fotos als Vorlagen, die sie ein wenig verändert und denen sie eine persönliche Note verleiht. Vielfältig wie das Leben, so vielfältig sind die Bilder, die die Künstlerin malt.

🕒 **Die Ausstellung ist ganztägig
bis zum 6. Juni 2016 geöffnet.**

Barmherzige Brüder Rilchingen,
Cafeteria und Foyer des Hauses
St. Vinzenz

1. März 2016

Was tun bei Fußschmerz?

Unsere Füße sind jeden Tag starken Belastungen ausgesetzt. Bei jedem Schritt wirkt eine Kraft auf die Füße, die dem zwei- bis dreifachen des Körpergewichts entspricht. Schmerzen im Vorfußbereich sind daher ein häufiges Krankheitsbild. Während bei jungen Patienten oft ein Überlastungssyndrom den Beschwerden zugrunde liegt, leiden die Älteren zumeist unter Spreizfüßen und in deren Folge an Schmerzen am Fußballen und an den Zehen. Aber auch Veränderungen am Rückfuß können zu hartnäckigen Beschwerden führen, hier ist das Augenmerk auf Fehlstellungen und Sehnenüberlastungen zu richten.

In den meisten Fällen von Fußbeschwerden wird zuerst konservativ behandelt. Die Behandlungsverfahren reichen von Einlagenversorgung und Nachtschienen bis zur gezielten Krankengymnastik. Bei Überlastungen kommen auch lokalisierte Injektionen und physikalische Therapie zur Anwendung.

Verschwinden die Beschwerden trotz konservativer Therapie nicht, so gibt es eine große Vielfalt an operativen Eingriffen am Fuß. Hier sind besonders in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte erzielt worden. Wichtig ist, dass, je nach Krankheitsbild, der adäquate operative Eingriff gewählt wird. So lässt sich fast jedes Fußproblem lösen und in den meisten Fällen kehrt die volle Funktion zurück.

🕒 18 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen
Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📞 **Kontakt:** Anja Wolsfeld,
Sekretariat Abteilung für
Orthopädie, Tel.: 0651/208-2641

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 den Raum Trier,
Saarbrücken und die Eifel:** Anne Britten, Peter Mossem,
Doris Quinten (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
Karlschurz-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.

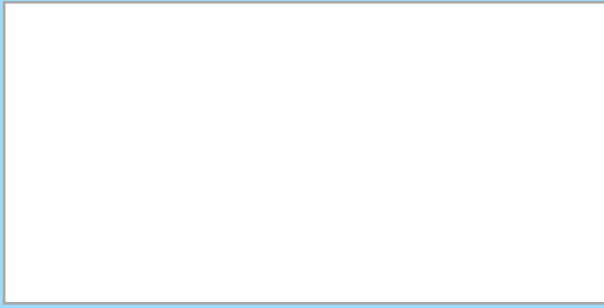
ISSN 2195-4631

ClimatePartner
klimaneutral
gedruckt

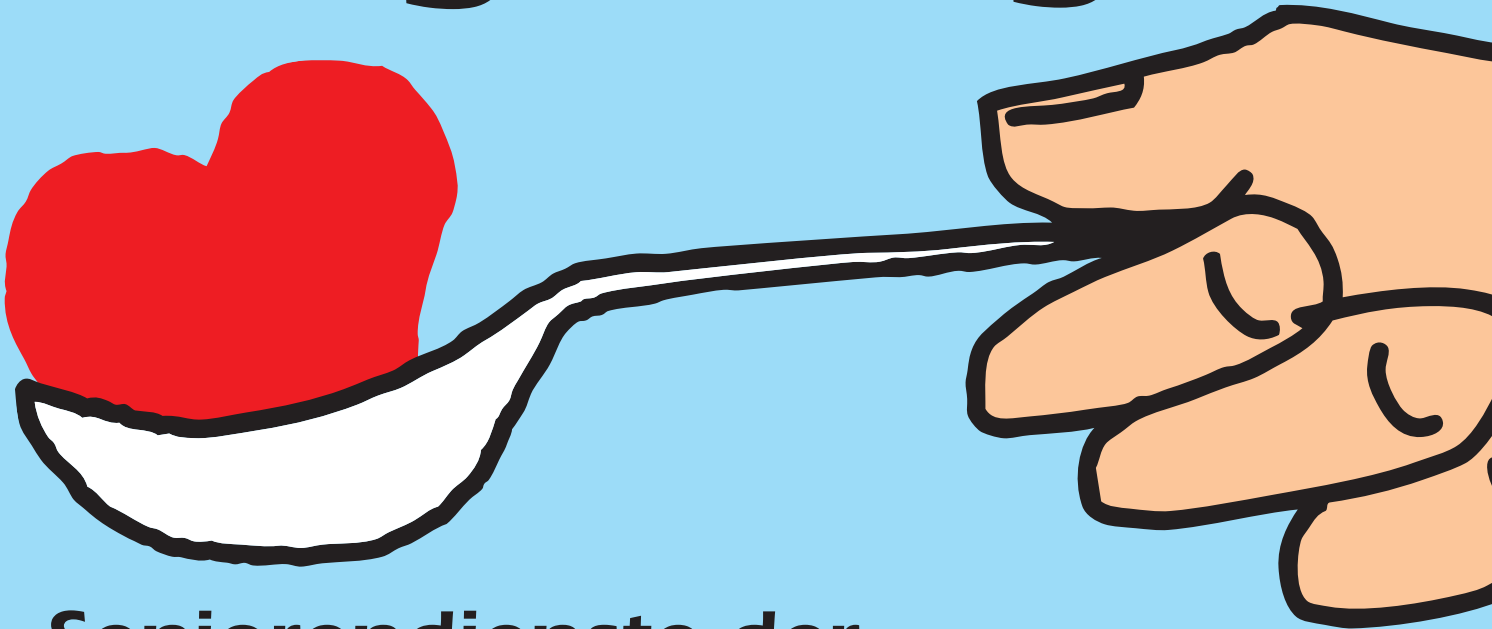
Zertifikatsnummer:
53323-1511-1060
www.climatepartner.com



Foto: istockphoto



Pflege tut gut



Seniorenendienste der Barmherzigen Brüder Rilchingen

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Ambulanter Pflegedienst
- Fachbereich Demenz
- Rollender Mittagstisch



Informationen:
Tel.: 06805/960-0
www.bb-rilchingen.de