

zukunft jetzt

Das Magazin der Deutschen Rentenversicherung



Frauen heute

Zwischen Job und Familie

Generation Y

Interview mit „Zeit“-Autorin Kerstin Bund

Chronisch kranke Lunge

Dank Reha endlich wieder durchatmen

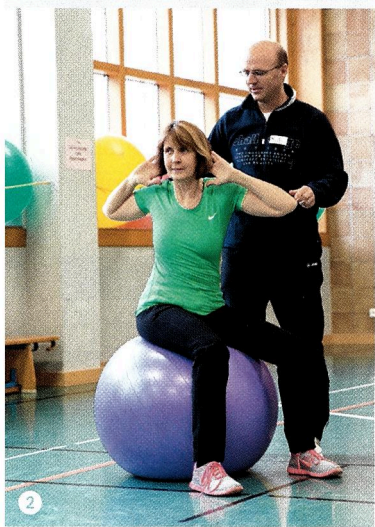


Deutsche Rentenversicherung



Das kleine Mädchen und der Laubhaufen

Ein spezielles Präventionsprogramm eröffnet Krankenhaus-Angestellten eine neue Perspektive für ihre Arbeit



1 ZRM-Trainerin Sandra Hauser und Christina Held
2 Held mit Sporttherapeut Hartmut Grudno 3 BETSI-Leiterin Dr. Christa Hoerner

Zielsicher wählt Christina Held aus den vor ihr ausgebreiteten Fotos das Bild eines Mädchens neben einem großen Laubhaufen aus. „Das Foto hat mich am meisten berührt“, sagt die 55-jährige Krankenschwester. Warum sie das Foto so anspricht, erfährt sie erst später. Und auch die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen sich noch ein wenig gedulden. Sie alle sind Beschäftigte von Kliniken im Umkreis und Teilnehmer des Präventionsprogramms BETSI, das die Deutsche Rentenversicherung anbietet (www.deutsche-rentenversicherung.de/prävention)

und Frank Krause auf. Im Rahmen dieses Präventionsprogramms lernen Teilnehmer, sich ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden, sich auf ihre Ressourcen zu besinnen, diese zu erweitern und die Lust am Sport (wieder) zu entdecken. Vor rund fünf Jahren wurde das Programm eigens für Mitarbeiter in Krankenhäusern entwickelt. Zunächst verbringen die Teilnehmer eine Woche ganztätig ambulant in der Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund in Bad Dürkheim.

Bedürfnisse erkennen

„Das Besondere am Programm ist, dass wir uns nicht in erster Linie auf Probleme fokussieren, sondern die Teilnehmer in Kontakt mit guten Gefühlen bringen. Es wird danach gesucht, was Menschen gerne wollen, nicht was ihnen Sorgen bereitet. Das erzeugt Motivation“, erklärt Programmleiterin Dr. Christa Hoerner. Im Mittelpunkt steht ein persönliches Ziel – eines, von dem jeder Teilnehmer aus sagen kann: „Da will ich hin.“

BETSI steht für „Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern“. Der Titel klingt sperrig, die Ziele lassen sich aber schnell erklären: Die Gesundheit, Arbeitskraft und Lebensqualität der Teilnehmer soll gesteigert und langfristig gesichert werden. Es baut auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) der Verhaltens- und Psychotherapeuten Maja Storch



Doch oft sind die eigenen Bedürfnisse unter einer Schicht aus Stress, Alltag und Frustrationen verdeckt. „Gerade Menschen in Pflegeberufen stellen das Wohl anderer über ihr eigenes. Bei uns lernen sie, hinzuspüren, was sie brauchen und ihnen Freude bereitet“, so Hoerner. Um den eigenen Bedürfnissen auf die Schliche zu kommen, helfen die Bilder. Sie sind ein Türöffner ins Unbewusste. Christina Held erkennt im Foto: Auch sie will mit Stolz auf ihre Arbeit schauen können – so wie das Mädchen neben dem Laubhaufen: „Es stimmt schon, ich habe oft nur das gesehen, was ich nicht geschafft habe.“

„Im Seminar geht es darum, das Ziel im Kopf zu verankern. Dann werden Alltagssituationen vorbereitet, in denen das Ziel wirksam werden soll“, erläutert Christa Hoerner. Das könne ein Gespräch mit einem Vorgesetzten sein oder der Umgang mit Stress. Dabei wird der Blick dafür geschärft, welche Veränderungen in der eigenen Kontrolle liegen und wo Gelassenheit im Umgang mit Realitäten angesagt ist.

Sport macht stark

Das Präventionsprogramm beinhaltet neben Schulungen zum Selbstmanagement auch Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung, zu gesunder Ernährung und viel Sport. „Wir bieten Wirbelsäulengymnastik, Aquafitness und Walking an“, erzählt Hartmut Grudno, leitender Bewegungstherapeut der Klinik Hüttenbühl. Vor allem das Walking sei beliebt: „Man muss nicht trainiert sein – man braucht nur guten Willen. Gleichzeitig gibt es keine Körperzelle, die nicht von diesem Ausdauersport profitiert.“ Wichtig sei nur, dass die während der Woche begonnene sportliche Betätigung nicht verbosse.

Mit Ausdauer zum Ziel

Ohnehin: Die eine Woche in der Klinik Hüttenbühl ist erst der Anfang. Wieder zurück am Arbeitsplatz sorgen die Arbeitgeber für den sportlichen Anschluss – das ist Teil des Programms: Christina Held und ihre Kollegen vom Schwarzwald-Baar-Klinikum etwa treffen sich einmal in der Woche zum Training – was nicht nur einen sportlichen Grund hat. „Es ist sowohl Teil des Präventionsprogramms als auch der Wunsch der Mitarbeiter, eine Betriebs-sportgruppe zu gründen, damit der Zusammenhalt bestehen bleibt“, freut sich Isabelle Farca, Projektleiterin in der Personalabteilung des Klinikums.

Auch andere Arbeitgeber wie das Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart loben das Angebot: „Wir haben das Programm evaluiert: Viele Teilnehmer haben uns gesagt, dass sie sich nun mehr Zeit für sich nehmen, Sport treiben und in Stresssituationen entspannter reagieren“, so Pflegedirektorin Ursula Matzke.

Zusätzlich gibt es drei Nachbereitungstermine in der Klinik und einen Refresher-Tag. Treffen in Kleingruppen fördern die Motivation. Erfolge sollen gefestigt werden – ganz im Sinne der „Salutogenese“: „Hinter diesem Ansatz steckt, dass man sich Faktoren widmet, die Menschen gesund halten“, erklärt Christa Hoerner. Bei Krankenschwester Christina Held hat die Prävention gewirkt: „Ich sehe Veränderungen im Job jetzt positiver, weiß meine Leistungen besser zu würdigen und bin mir jetzt noch sicherer: ich liebe meinen Job.“

zukunft jetzt online

**Einen Film über ein weiteres Präventionsprogramm finden
Sie im E-Journal auf www.deutschenrentenversicherung.de**

kompakt

Herzinfarkt von Frauen

Entgegen landläufiger Meinung zählen Herzinfarkte auch bei Frauen zu den häufigsten Todesursachen. Nach Angaben der Deutschen Herzstiftung kündigt sich ein Herzinfarkt bei Frauen aber häufig durch sogenannte unspezifische Symptome an – zum Beispiel durch starke Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Beschwerden im Oberbauch.

Keine gesunde Alternative

Hersteller von E-Zigaretten behaupten oft, diese seien gesünder als normale Glimmstägel und könnten zur Tabakentwöhnung beitragen. Laut Krebsforschungszentrum Heidelberg ist das Gegenteil der Fall: Das Nikotin mache abhängig und fördere das Wachstum bestehender Tumore. Zudem steht Nikotin im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Weitere Inhaltsstoffe von E-Zigaretten reizen die Atemwege und können Allergien hervorrufen. Seit dem Frühjahr 2016 dürfen E-Zigaretten nicht mehr an unter 18-Jährige verkauft werden.

Alles erlaubt

Mit der Diagnose Diabetes Typ 2 ändert sich einiges. Die Ernährung ist davon aber nicht unbedingt betroffen. Ausgewogen sollte sie zwar sein, strenge Vorschriften oder Verbote sind laut dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) aber nicht nötig. Wer sich unsicher ist, was auf den täglichen Speiseplan gehört, sollte seinen Arzt ansprechen und gegebenenfalls über eine Ernährungsumstellung nachdenken.