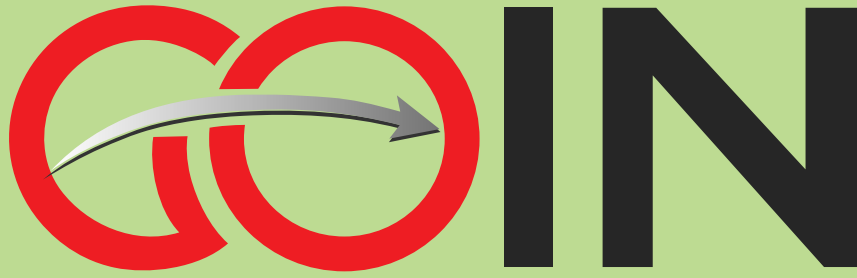




Gesundheitsorganisation



Region Ingolstadt e.V.

Nr. 6 | Dezember 2021

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN!

GO - DAS GESUNTHEITSMAGAZIN

REGIONAL - ÜBERREGIONAL - BUNDESWEIT



**„Für die seelische  
Gesundheit“** s. 16

Gesundheitsnetzwerk  
**Leben**

Verlieren Sie  
den Boden unter  
den Füßen?

Wir sind für Sie da.  
Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.



**Dr. Michael Ried**

**S. 9**



**Integra**

**S. 12**



**Videosprechstunde  
für Arbeitgeber: innen** S. 20



**Agentur für Arbeit**

**S. 24**

# PASSAUER WOLF

Medizin fürs Leben



Nicht nur während einer ambulanten Reha oder mit einem Rezept in der Therapieambulanz, sondern auch ohne ärztliche Verordnung finden Sie in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt Unterstützung dabei, gesünder zu leben.

CITY-REHA INGOLSTADT

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHA

THERAPIEAMBULANZ

NACHSORGEPROGRAMME

MEDIZINISCHE FITNESS

PRÄVENTION • BGM • REHA-SPORT

SPORTMEDIZIN UND -ORTHOPÄDIE

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

## IN EIN GESÜNDERES LEBEN STARTEN

In der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt nutzen wir unsere Expertise aus der ambulanten orthopädischen Reha und Nachsorgeprogrammen, um den Start in ein gesünderes Leben zu begleiten. Aktivität, Regeneration und gesunde Ernährung sind dafür wichtige Bausteine. Pünktlich zu Weihnachten haben wir ein paar gesunde Geschenkideen für Sie geschnürt – zu attraktiven Konditionen. Das ist unser Weihnachtsgeschenk an Sie, damit Ihnen der Start in ein gesünderes neues Jahr gelingt.

### TRAINING MIT EXPERTEN: MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

Erfahrene Physio- und Sporttherapeuten begleiten Ihr Training. Gemeinsam mit Ihnen gestalten diese einen Trainingsplan, der Ihre persönlichen Ziele berücksichtigt. Steigern Sie zum Beispiel Koordination, Kondition, Kraft oder Beweglichkeit. Unsere Therapiegeräte ermöglichen ein individuell angepasstes Training. Unabhängig davon, welche Ziele Sie erreichen möchten – wir unterstützen Sie dabei, diese zu erreichen.

Preis für 50 Einheiten + 10 gratis: 400,00 €

Preis für 25 Einheiten + 5 gratis: 225,00 €

Preis für 10 Einheiten + 2 gratis: 130,00 €

### REGENERATION FÜR AKTIVE: SPORTMASSAGE

Wenn Sie sich bereits sportlich betätigen und Ihren Muskeln etwas Entspannung gönnen möchten, macht die Sportmassage Sinn. Während der einstündigen Behandlung erhalten Sie eine Wärmepackung, gefolgt von einer 45-minütigen Massage. Diese besondere Art der Massage wird im Sportbereich zur Leistungssteigerung durch eine verbesserte Regeneration und zur Vermeidung von Verletzungen angewendet. Machen Sie sich locker.

Preis: 65,00 €

### GESUNDHEIT PASST AUF DEN TELLER: PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG

Durch die richtige Ernährung können wir viel für unsere Gesundheit tun und Erkrankungen vorbeugen. Vereinbaren Sie einen Termin für eine einstündige persönliche Ernährungsberatung. Nach einer Anamnese und der Auswertung Ihrer täglichen Essgewohnheiten optimieren wir Ihre Ernährung alltagstauglich und finden heraus, was Ihnen persönlich guttut. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Umsetzung.

Preis: 45,00 €

Geschenkgutschein  
online bestellen



Gesunde  
Geschenke

kostenlose Präventions- &  
Reha-Sprechstunde:  
dienstags, von 15:00 bis 16:30 Uhr  
Anmeldung unter  
+49 841 88656-3

### Kontakt

PASSAUER WOLF  
City-Reha Ingolstadt  
direkt gegenüber des  
Klinikum Ingolstadt  
Krumenauerstraße 38  
85049 Ingolstadt  
T +49 841 88656-0  
E-Mail city-reha-ingolstadt@  
passauerwolf.de

passauerwolf.de • pwlebensart.de

@PassauerWolf  
@pw\_lebensart

Wir sind Partner im  
Gesundheitsnetzwerk  
**Leben**



## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

Weihnachten ist nicht mehr weit und das Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Hatten wir doch die große Hoffnung, dass wir in diesem Jahr wieder zur Normalität zurückkehren können und die Corona-Pandemie nicht mehr unser Leben bestimmen wird. In den Sommermonaten konnte leicht der Eindruck entstehen, dass wir es geschafft hätten. Umso heftiger trifft und jetzt die vierte Welle und ein Ende scheint noch nicht in Sicht zu sein. Aussagen darüber, dass wir Ende des Winters alle geimpft, genesen oder gestorben sein werden, machen nicht gerade Mut und Hoffnung darauf, dass alles wieder gut werden kann. Ständig widersprechende Aussagen, Druck, Angst- und Panikmache hat noch niemandem geholfen eine gute Lösung

zu finden. Menschen können sich irren und Menschen machen auch Fehler. Umso wichtiger ist es in dieser Zeit achtsamer mit den Worten umzugehen. Weihnachten sollte ein Fest des Miteinanders, der Nächstenliebe und der Geborgenheit sein. Ja, wir müssen die AHA-Regeln einhalten und auch ein Test ist wichtig, um uns und unsere Mitmenschen vor schweren Krankheitsverläufen zu schützen. Es ist aber auch wichtig in dieser schwierigen Situation keinen Menschen allein zu lassen oder gar auszuschließen. Letztendlich trägt jeder Mensch die Verantwortung für sich und sein Leben und es ist wichtig, dass Menschen nie das Vertrauen und die Hoffnung verlieren. Wie schön ist es in dieser Zeit auf Menschen zu treffen, die mit viel Rücksichtnahme, Respekt und Wertschätzung handeln ohne dabei die Geduld zu verlieren. Nur gemeinsam können wir jede Hürde überwinden. Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“: <https://www.goin.info/patienteninfo/> Alle Arbeitgeber:innen haben die Möglichkeit die „Videosprechstunde“ im Gesundheitsnetzwerk Leben zu nutzen: [www.audibkk.de/videosprechstunde-fuer-arbeitgeber](http://www.audibkk.de/videosprechstunde-fuer-arbeitgeber)

Wir wünschen Ihnen eine friedvolle Advents- und Weihnachtszeit mit vielen wundervollen Menschen an Ihrer Seite, die für Sie da sind. Kommen Sie gesund ins Jahr 2022.

Gern sind wir für Sie da und unterstützen Sie, wenn Sie Hilfe benötigen.

Haben Sie Wünsche oder auch Anregungen für unser Magazin? Ich freue mich auf Ihre Hinweise und wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen! und auch eine Impfung ist wichtig

*Manuel Hahn*  
Manuel Hahn

„Der Stern von Bethlehem ist ein Stern in  
dunkler Nacht – auch heute noch.“  
Edith Stein

## Impressum

### Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement-  
und Beteiligungs-GmbH  
im Gesundheitswesen  
Oberer Grasweg 50,  
85055 Ingolstadt  
Tel (+49)841 88668-0,  
Fax (+49)841 88668-18

### Redaktion:

Manuel Hahn

### Titelbild:

ELISA Familiennachsorge gGmbH

### Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter  
GmbH  
Stauffenbergstraße 2a,  
85051 Ingolstadt

### Erscheinungsweise:

mind. 6 Ausgaben pro Jahr

**Vertrieb:** Auslage in Arztpraxen etc.

**Auflage:** ca. 10.000 Exemplare

**Schutzgebühr:** 5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen.

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Frauen und Männer sollen sich in diesem Magazin gleichermaßen angesprochen fühlen. In unseren Texten werden die weibliche und männliche Sprachform verwendet.

Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Inhalt

- ▶ Passauer Wolf City Reha Seite 2
- ▶ Inhaltsverzeichnis Seite 3
- ▶ Ganz oben auf dem Weihnachts-Wunschzettel: Kein Kopfschmerz! Seite 4-5
- ▶ Am Arbeitsplatz: Was hat mein Kommunikations- und Konfliktverhalten mit Triggern zu tun? Seite 6-7
- ▶ Kamingespräch auf Schloss Hirschberg zum Thema Suizidbeihilfe Seite 8-9
- ▶ Deutsche Palliativstiftung Seite 10-11
- ▶ Integra Seite 12-13
- ▶ Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 14-15
- ▶ Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ Seite 16-17
- ▶ „Videosprechstunde“ für Arbeitgeber: innen Seite 18-22
- ▶ Neue Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben Seite 23
- ▶ Agentur für Arbeit Hannover Seite 24-25
- ▶ Was der Esel aus dem Weihnachtsimpuls mit Achtsamkeit zu tun hat Seite 26
- ▶ Weihnachtsimpuls Seite 27

# Ganz oben auf dem Weihnachts-Wunschzettel: Kein Kopfschmerz!

ZIES gemeinnützige  
Gesellschaft mbH

Das Phänomen ist vielen nicht unbekannt: Kaum sind die Feiertage zum Greifen nahe, streikt der Körper und zwingt uns zur Ruhe – gerade dann, wenn viele schöne Erlebnisse anstehen. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass die Betroffenen vor allem über das vermehrte Auftreten von Migräneattacken und Spannungskopfschmerz klagen. Das gilt für beide Geschlechter gleichermaßen.

Unter welchem Kopfschmerztyp Sie wahrscheinlich leiden, können Sie nur mit 9 Fragen bestimmen. Nutzen Sie dazu einfach den Schnelltest unter: <https://kopfschmerzwissen.de/>

## Stress als Auslöser

Dass Stress gerade bei der Auslösung von Migräneattacken ein entscheidender Faktor ist, konnte durch die Forschung hinreichend belegt werden. Doch spricht dies nicht gegen die Beobachtung, wonach eine Häufung von Attacken gerade an vermeintlich stressfreien Wochenenden, an Feiertagen und in den Ferien vorkommt? Was zunächst widersprüchlich scheint, ergibt doch einen Sinn. Entscheidend ist nämlich nicht, dass die Freizeit stressfrei für uns ist, sondern dass sich die Schmerzattacken nach besonders stressigen Phasen von Überlastung abspielen, in den „Poststress“-Phasen, wie sie in der Wissenschaft genannt werden. Eine Häufung solcher Poststressphasen kommt rund um die Feiertage am Jahresende vor. Denn gerade für Weihnachten gilt dasselbe wie für die Urlaubszeit: Wir verbinden damit große Erwartungen. Die wenigen Tage sollen all das einlösen, was uns der Rest des Jahres vorenthalten hat. Sogar Dinge, die einander widersprechen, wünschen wir uns: Zusammen Spaß haben und zugleich so richtig ausspannen. Man freut sich auf die Großfamilie und ringt gleichzeitig mit der bangen Frage, ob man die anstehenden Belastungen wird meistern können. Wer von uns hat nicht selbst schon buchstäblich bis zur letzten Minute in großer Anspannung das Fest vorbereitet, für ein angenehmes Ambiente gesorgt oder noch schnell die letzten Präsente ergattert. Zudem lastet die Arbeit an diesen Festtagen allzu oft auf wenigen Schultern. In solchen „Überlastzei-



ten“ kommt es in wechselnden Abständen zu Stress- und Poststressphasen. Die Gefahr für Migräne und Spannungskopfschmerz wächst. Üppige Mahlzeiten, begleitet von reichlich alkoholischen Getränken und Süßigkeiten satt sorgen für zusätzliche Belastung unseres Körpers und versetzen auch unseren Stoffwechsel in Stress. Kein Wunder, dass an Weihnachten und Silvester manche Zeitgenossen sowohl dem Kopf als auch dem Bauch zu viel zumuten.

## Weitere Faktoren

Neben dem Stress als bedeutendstem Gefahrenfaktor kommen an Weihnachten und zum Jahreswechsel noch weitere Faktoren ins Spiel, die für Kopfschmerz- und Migräneattacken verantwortlich sind. Die wichtigsten „Trigger“, wie diese Auslöser auch genannt werden, häufen sich sogar in dieser Zeit. So ist es beispielsweise für Migränebetroffene besonders wichtig, möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und aufzustehen. Unregelmäßigkeiten erhöhen die Gefahr einer Migräneattacke. Diese Regel ist natürlich rund um die Feiertage schwer einzuhalten. Auch für den Kopfschmerz vom Spannungstyp gilt: Zu

wenig oder gestörter Schlaf ist ein potenter Trigger.

Von Bedeutung für das Kopfschmerzgeschehen sind auch die Faktoren Essen und Trinken. Vor allem die gleichmäßig hohe Versorgung unseres Nervensystems mit Energie ist immens wichtig. Das Gehirn von Migränebetroffenen ist besonders auf eine zuverlässige Energiezufuhr angewiesen. Schon kleine Schwankungen können zu Beeinträchtigungen führen, die in Migräneattacken münden. Vergleichbares gilt für unsere Versorgung mit Flüssigkeit. Kommt es hier zu Engpässen, sind sowohl Spannungskopfschmerz als auch Migräneattacken gleichsam programmiert.

Zu den Triggern für Migräne und Spannungskopfschmerz gehören auch „sensorische“ Reize aus der Umgebung. So können etwa durch Lärm, grelles Licht oder unangenehme Gerüche Migräneattacken verursacht werden. Auch für den Spannungskopfschmerz spielt übermäßige Lärmeinwirkung als Auslöser eine Rolle.

## Wie kann man vorbeugen?

Hier setzt Prävention ganz am Anfang an. Die erste Maßnahme: Reduzieren und vermeiden Sie Stress. Dadurch können Sie die

Zahl der kopfschmerzauslösenden Poststress-Phasen deutlich vermindern. Als wichtige Maßnahme kann eine realistische Planung für die Festtage dienen. Praktisch heißt das: Planen Sie mit reichlich Vorlauf, auch beim Besorgen von Präsenten. Setzen Sie Prioritäten – nicht alles Wünschenswerte ist machbar. Vielen hilft dabei eine Checkliste, bei deren Zusammenstellung erfahrungsgemäß schon viel Unwichtiges aussortiert wird.

Reduzieren Sie Ihre individuelle Arbeitsbelastung: Verteilen Sie die anfallenden Aufgaben auf viele Schultern. Sorgen Sie auch an den Feiertagen für eine Balance zwischen Aktivitäten und Pausen. Ereignen sich Pannen oder Missgeschicke: locker bleiben, mit Humor sehen. Auch ist es hilfreich, den „inneren“ Stress in die Schranken zu weisen: Halten Sie Ihre Erwartungen in einem enttäuschungsfreien Rahmen.

Höchstleistungen an den Festtagen sind unbedingt zu vermeiden. Verschieben Sie auch Problemlösungen auf die Zeit nach dem Jahreswechsel. Kurz gesagt, gestalten Sie die Feiertage als das, was sie eigentlich sein sollten: eine entspannte Zeit im Kreis der Familie.

Nutzen Sie zwischendurch jede Möglichkeit, hinaus ins Freie zu gehen, und sei es nur für eine Viertelstunde. Bewegung an der frischen Luft pustet die Lungen durch, ver-

Sei es bei den Mahlzeiten, dem Schlafrhythmus oder der Zufuhr von Flüssigkeit oder Koffein: das oberste Gebot bei der Prävention von Kopfschmerzen lautet **Regelmäßigkeit**

sorgt uns mit einer Extraportion Sauerstoff und macht den Kopf frei – auch frei von Kopfschmerzen.

Achten Sie möglichst auch an den Feiertagen auf Ihre Schlafens- und Essenszeiten. Neben den regelmäßigen Mahlzeiten über den Tag hinweg empfiehlt sich für Migränebetroffene, vor dem Schlafengehen noch eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen, beispielsweise ein Vollkornbrot mit Honig. So

bleibt die Bereitstellung von Energie auch in den Nachtstunden gewährleistet.

Da man stressbringenden Faktoren nicht immer aus dem Weg gehen kann, ist der Ausgleich wichtig. Als zuverlässige Maßnahme zur Entschleunigung hat sich die sogenannte Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bewährt. Diese benötigt nicht mehr als 10 Minuten Zeit und lässt sich gut in vielerlei Aktivitäten einbauen, auch an Weihnachten.

Beherzigt man diese Tipps, dann sorgt man für eine spürbare Verminderung von Stress und anderen kopfschmerzrelevanten Triggerfaktoren. Dann können entspannte, kopfschmerzfremde Festtage gelingen.

Ausführlichere Informationen und Hintergrundwissen zu allen Kopfschmerzarten finden Sie im Internet auf den beiden regelmäßig aktualisierten Informationsportalen der ZIES gGmbH:

[www.kopfschmerzwissen.de](http://www.kopfschmerzwissen.de)  
[www.headache-hurts.de](http://www.headache-hurts.de)

ANZEIGE

**DiaExpert**  
Diabetes bewegen  
Ihr Fachgeschäft für Diabetesbedarf

## Ihr Fachgeschäft für Diabetiker

Kompetente Beratung durch unsere Expertin vor Ort

- Ein umfassendes Produktsortiment zum Ausprobieren und gleich Mitnehmen: Teststreifen, Pennadeln, Insulinpumpen-Zubehör, Omnipod
- Tolle Angebote und Informationsmaterial

Kupferstraße 14  
85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 45677600  
[www.diaexpert.de/ingolstadt](http://www.diaexpert.de/ingolstadt)

Bei uns sparen Sie die Zuzahlung



Leiterin Ulrike Greiner

DE/M/0397/V03/2019-10

€ 3,- Gutschein für Ihren Einkauf\* in unserem Fachgeschäft

\* Gültig bis 31. Juli 2022 und ab € 15,- Einkaufswert. Bargelderstattung nicht möglich. Nicht gültig bei reduzierter Ware, Büchern und Produkten, die mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden können. Kann nicht auf ein Rezept angerechnet werden.

# Am Arbeitsplatz: Was hat mein Kommunikations- und Konfliktverhalten mit Triggern zu tun?



**K**ennen Sie diese Situation: Ein Kollegin sagt etwas zu Ihnen und Sie fühlen sich sofort auf 180? Warum Sie sich so fühlen, wie Sie damit mithilfe von fünf konkreten Tipps umgehen können und was möglicherweise Trigger damit zu tun haben, erfahren Sie in diesem Artikel.

In besagter Begegnung mit einem Kollegin bemühen Sie sich um Professionalität und möchten nach außen hin ruhig wirken. Innerlich kocht und brodelt es in Ihnen. Sie schwanken zwischen Ihren Bedürfnissen nach Flucht oder nach einem „Gegenangriff“. Wie auch immer Sie sich entscheiden: diesen Tag bringen Sie irgendwie hinter sich, aber die Aufregung wirkt noch lange in Ihnen nach.

Zuhause am Abendbrottisch berichten Sie von dieser Situation und beenden Ihren Bericht mit: „...dieser Kollege triggert mich so richtig. Egal, was er macht oder eben nicht macht. Es ist schrecklich!“

Ihr Partner:in fragt Sie: „Und was triggert Dich so an diesem Kollegen?“

Sie zucken mit Ihren Schultern und stellen folgende Gegenfrage: „Was sind eigentlich Trigger?“

Nun, in unserem Alltag verwenden wir die Bezeichnung „Trigger“ dann, wenn uns etwas aufregt oder stört. Wenn wir etwas nicht mögen, wenn uns etwas unangenehm ist, wenn etwas unseren Werten und Erwartungen widerspricht: Sei es ein bestimmtes Wort, eine bestimmte Betonung oder Wortwahl, ein Verhalten, eine Geste. Dies alles können Auslöser sein für etwas, das dann in uns passiert. Für etwas, das uns berührt, aufwühlt oder aufregt. Wir gehen eher von etwas Negativem aus.

Dabei gibt es auch positive Auslöser: ein wertschätzendes Danke erfreut uns, die ersten Sonnenstrahlen im Frühling heben unsere Laune – und das teilen wir auch gerne mit unseren Kolleg:innen. Wir verbinden diese Auslöser mit bisherigen guten Erfahrungen und übertragen sie auf die aktuelle Situation.

Zurück zu den Triggern: Ursprünglich wurde der Begriff in der Traumatherapie verwendet. Opfer von Gewaltverbrechen oder Diskriminierungen fühlten sich durch bestimmte Reize wieder in den einen Moment zurückversetzt, Flashbacks konnten



**Nadine Greck | NG Mediation, Mediation, Coaching, Projekt Management, Training | München**  
Foto: Felikss Francer

die Folge sein. Um dies zu vermeiden, hat man bei manchen Veranstaltungen, Theaterstücken oder Büchern auch mit Trigger Warnungen gearbeitet. Allerdings sehen Kritiker darin auch eine Möglichkeit für Zensur.

Wenn Sie also jemand so richtig triggert oder aufregt, dann wohl deshalb, weil Sie schon einmal eine ähnliche schlechte Erfahrung gemacht haben. Möglicherweise mit derselben oder eben auch mit einer anderen Person.

## Wenn Sie sich – negativ - getriggert fühlen, habe ich fünf Tipps für Sie, wie Sie gut mit dieser Anspannung umgehen können:

- ▶ Bleiben Sie ruhig und atmen Sie. Fragen Sie sich: was hat mich hier so gereizt? Welches meiner Bedürfnisse wurde hier berührt oder eingeschränkt?
- ▶ Widerstehen Sie dem Impuls zur Flucht oder Vergeltung, wenn es möglich ist. Oft können angespannte Situatio-

nen durch ein Gespräch gelöst werden. Manchmal benötigen wir davor auch etwas Zeit zur Beruhigung.

- ▶ Stellen Sie eine (Gegen-)Frage: „Ich habe Sie nicht (ganz) verstanden. Was möchten Sie mir sagen?“
- ▶ Bemühen Sie sich um einen gegenseitigen Perspektivenwechsel. Sprechen Sie über Ihre Wahrnehmung – ohne Ihr Gegenüber zu bewerten und fragen Sie auch nach dessen/ deren Sicht.
- ▶ Formulieren Sie einen konkreten und erfüllbaren Wunsch, um die gemeinsame Lebens- und Arbeitsqualität zu verbessern.

### Für ein besseres Miteinander.

Sollten Sie sich bereits in einer gefühlt festgefahrenen Konfliktsituation befinden: suchen Sie proaktiv nach vertraulicher Unterstützung bei Kolleg:innen, Vorgesetzten oder bei einer Mediator:in.

Eine Mediation ist eine vertrauliches und strukturiertes Verfahren zur Konfliktlösung, welches im Mediationsgesetz geregelt ist. Die Konfliktparteien bleiben dabei immer selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Die Mediatorin leitet das Gespräch und ist dabei neutral und allparteilich.

Und wenn es Ihnen gelingt, mit gegenseitigem Verständnis miteinander auf Augenhöhe umzugehen, verwandeln Sie vielleicht einen negativen in einen positiven Trigger. Und das wünsche ich Ihnen.

## Kontakt:

**Nadine Greck**  
Mediatorin für Wirtschaft & Familie | Coach | Lean Manager  
nadine.greck@ng-mediation.de  
Mobil & Festnetz:  
+49 (0)89 2441 67639  
(auch WhatsApp)  
www.ng-wirtschaftsmediation.de

# Neue Behandlungswege in der Sucht-Rehabilitation in Baden-Württemberg

**B**ereits ab dem Jahr 2015 stellte die DRV Baden-Württemberg fest, dass die Antragszahlen für Sucht-Reha kontinuierlich sanken. Dieser Abwärtstrend alarmierte die Deutsche Rentenversicherung als wichtigsten Kostenträger für Reha-Maßnahmen, dringend geeignete Leistungen für suchtkranke Menschen anzubieten. Das bestehende Angebot erschien nicht ausreichend, um mehr suchtkranke Menschen für Reha zu interessieren und somit zu einem abstinenter Leben zu verhelfen.

Im November 2016 brachte die DRV Baden-Württemberg daher erstmalig Experten der Suchtkrankenhilfe am sog. „Runder Tisch Sucht-Reha“ zusammen. Ziel ist, den seit 2009 kontinuierlichen Antragsrückgang auf medizinische Reha-Leistungen wegen Abhängigkeitserkrankungen zu stoppen und umzukehren. Die unter dem Dach der Landesstelle für Suchtfragen Baden-Württemberg zusammengefassten Fachverbände und die DRV Baden-Württemberg haben bedarfsgerechte und patientenorientierte Weiterentwicklungspotenziale erkannt und in institutionsübergreifenden Arbeitsgruppen folgende Ziele erarbeitet:

- ▶ Verbesserung der Zugangswege in die Reha für Abhängigkeitserkrankte
- ▶ Verbesserung des Schnittstellenmanagements (Übergabegespräche)
- ▶ Neue bedarfsgerechte Reha-Angebote für definierte Zielgruppen entwickeln
- ▶ Erprobung eines „Externen Reha-Fallmanagements“ als Ergänzung zum DRV-Fallmanagement und Etablierung flexibler Übergangsformen für Versicherte mit ausgeprägten Problemfeldern

Wichtig war es auch, den Reha-Erfolg nachhaltig zu sichern, um ein suchtfreies abstinenteres und eigenständiges Leben zu ermöglichen und eine erfolgreiche Wiedereingliederung in das Berufsleben zu fördern. Eine berufliche Integration ist für abhängigkeitserkrankte Menschen von besonderer Bedeutung, da eine regelmäßige Beschäftigung Struktur und Stabilität vermittelt. Ebenso kann dann der Lebensunterhalt selbstständig bestritten werden.

Der Runde Tisch Sucht traf sich regelmäßig, um gemeinsame Rahmenkonzepte zu erarbeiten. Die erfahrenen Expert:innen entwi-



**Petra Walter** Foto: DRV-Baden-Württemberg

ckelten so neue ergänzende Behandlungsformen, die den Zugang zu Sucht-Maßnahmen erleichtern sollten.

Neue Rahmenkonzepte wurden entwickelt und durch den Lenkungsausschuss der DRV Baden-Württemberg zugestimmt. Diese stehen seit 2021 zusätzlich zum Regelangebot zur Verfügung:

### 1. Motivationsbehandlung:

Die Motivationsbehandlung soll suchtkranke und -gefährdete Menschen in einer ambulanten, ganztägig ambulanten oder stationären Einrichtung erreichen, die einerseits die Notwendigkeit sehen, sich mit ihrer Suchtgefährdung bzw. -erkrankung auseinanderzusetzen, sich aber andererseits (noch) nicht zur Durchführung einer Langzeitentwöhnungsbehandlung entschließen können.

### 2. Refresher-Behandlung:

Ein neuartiges Angebot während des ersten Jahres nach erfolgreicher Suchtrehabilitation stellen die Refresher Kurse dar. Im ersten Jahr nach einer regulär abgeschlossenen Suchtreha können stationäre, ganztägig ambulante und ambulante Refresher Angebote belegt werden. Zur Stabilisierung können ein- und mehrtägige Refresher Kurse sowie ambulante Angebote, die über mehrere Wochen laufen, ausgewählt werden.

### 3. Kriseninterventionsbehandlung:

Das Angebot der Krisenintervention richtet sich an ehemalige Rehabilitand\*innen,



die in den letzten Jahren erfolgreich eine Suchtrehabilitation absolviert haben und die sich in einer akuten Krisensituation befinden. Die Krisenintervention kann stationär oder ganztägig ambulant für 4 Wochen stattfinden oder ausschließlich in intensiver ambulanter Begleitung. Eine anschließende ambulante Nachsorge ist möglich.

### 4. Externes Reha-Fallmanagement:

Die DRV Baden-Württemberg finanziert an Modellstandorten den Mehraufwand für die intensive, bei Bedarf auch aufsuchende und nachgehende FALLBEGLEITUNG für schwach motivierte oder schwer erreichbare Versicherte von der Motivierung über die Reha-Begleitung bis zur Nachsorge und der beruflichen Eingliederung. Diese Maßnahmen werden derzeit modellhaft in Baden-Württemberg an ausgewählten Modellstandorten und Modellregionen angeboten.

Der Runde Tisch Sucht-Reha startete als Modellprojekt am 01.08.2020 und endet am 31.07.2024. Die Interventionsphase begann am 01.01.2021 und dauert bis zum 31.12.2023. Während dieser mehrjährigen Projektlaufzeit sollen nach vereinbarten Dokumentationsstandards Ergebnisse gesammelt, verglichen und nach gemeinsam festgelegten einheitlichen Kriterien ausgewertet sowie auf ihre Erfolgswirksamkeit hin überprüft werden. Eine enge Projektbegleitung wirkt qualitätssichernd. Es ist vorgesehen, erfolgreiche Angebote nach der Modellphase in den Regelbetrieb der DRV Baden-Württemberg zu überführen. Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

## Kontakt:

**Petra Walter**  
Mitarbeiterin der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg aus dem Bereich Reha-Management  
E-Mail: Petra.Walter@drv-bw.de  
Tel: 0711/ 848 - 18207

# Kamingespräch auf Schloss Hirschberg zum Thema Suizidbeihilfe



BISTUM EICHSTÄTT



SCHLOSS HIRSCHBERG

Tagungshaus der Diözese Eichstätt

Mit dem Thema „Assistierter Suizid und das Recht auf Selbstbestimmung“ startete am 1. Oktober 2021 die Reihe der „Kamingespräche auf Schloss Hirschberg“. Als neu geschaffenes Forum für den interdisziplinären und multiprofessionellen Austausch verstanden, bot die Diskursrunde Raum, um mit Expert\*innen aus Praxis und Wissenschaft das vom Bundesverfassungsgericht kommentierte Urteil zur Suizidbeihilfe näher anzugehen.

GO hatte die Gelegenheit im Nachgang einen Einblick in die aktuelle Situation der Palliativ Care und Hospizarbeit sowie die gesellschaftspolitischen Herausforderungen und Akzente in der Entwicklung der gesetzlichen Neufassung zu bekommen.

GO im Gespräch mit Dr. Michael Ried, dem Leiter der Palliativversorgung stationär (Klinikum Ingolstadt) und ambulant (SAPV der Region 10).

**GO:** Sterben und Tod sind allgegenwärtig und dennoch scheint ein Tabu auf dem Thema zu liegen. Wie erleben Sie die derzeitige Situation?

**HERR DR. RIED:** Die Diskussion um das Urteil des Bundesverfassungsgerichts zum Thema „assistierter Suizid“ hat die Frage „Wie wollen wir sterben?“ zumindest kurzfristig wieder in die Medien und in die Mitte der Gesellschaft gebracht. Das ist prinzipiell sehr gut, denn die Beschäftigung mit diesem Thema ist für viele Menschen noch immer eine hohe Hürde, wenn es um ihr eigenes Lebensende geht. In den letzten Jahren konnte man erfahren, dass zunehmend mehr Menschen in einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht regeln, wie sie selbst am Lebensende behandelt werden möchten. Dennoch gibt es trotz aller Aufklärungsarbeit zu diesem Thema noch große Wissenslücken und Tabus, denen man begegnen muss.

**GO:** Mit dem von Ihnen angesprochenen Bundesverfassungsgerichtsurteil wurde neben dem Recht auf Selbstbestimmung das Anrecht auf assistierten Suizid hervorgehoben. Was löste dies bei Ihnen bzw. allgemein in den Palliativ- und Hospiz-Teams aus? Gibt es seitdem vermehrt Anfragen von Betroffenen oder deren Angehörigen?

**HERR DR. RIED:** Ich selbst und viele Kolleg\*innen aus der Hospiz- und Palliativszene waren sehr überrascht, wie weit das Urteil des Bundesverfassungsgerichts

geht. Vor allem, dass jeder Mensch ein Recht auf einen assistierten Suizid hat – unabhängig von seiner Lebens- oder Krankheitssituation. Zum heutigen Zeitpunkt fehlt mir da fast ein wenig die Phantasie, wie diesbezüglich die Zukunft sein wird: Suizid als überall verfügbares Angebot, vielleicht sogar als Kassenleistung mit dem Anspruch, es auch einzufordern? Ich kann es mir einfach noch nicht richtig vorstellen. In meinem Tätigkeitsbereich gibt es seitdem immer wieder Anfragen dazu, die aber insgesamt eher noch selten sind.

**GO:** In der Diskussion um den assistierten Suizid wird mit Begriffen wie Würde des Menschen, Freiheit und Selbstbestimmung sehr selbstverständlich argumentiert. Sind es selbsterklärende Begriffe oder bedarf es einer begrifflichen Klärung?

**HERR DR. RIED:** Zweifelsohne steht die Würde des Menschen als Handlungsmaxime für all unser Tun ganz oben. Deswegen finden wir sie auch an erster Stelle im Artikel 1 des Grundgesetzes. Sie zu beachten und zu bewahren ist selbstverständlich auch elementar bei allem ärztlichen Handeln. Ich glaube, sie steht unangefochten da und bedarf keiner Diskussion. Ob am Lebensende nur dann ein Sterben menschenwürdig ist, wenn es selbstbestimmt und damit eventuell auch durch einen assistierten Suizid geschieht, sehe ich schon deutlich zweifelhafter. In der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts spielen Freiheit und Autonomie eine immer größere Rolle – fast schon so, dass die Autonomie inzwischen den Charakter einer Ersatzreligion trägt, der sich alles Tun unterordnen muss. Jeder von uns kennt Menschen, die ihre Selbstbestimmtheit im Leben konsequent verwirklichen – aber auch Menschen, die unter äußerem oder innerem Druck vorgeblich autonom handeln, aber dadurch doch erheblich fremdbestimmt sind. Autonomie geschieht für mich vor allem auch im Kontext sozialer Beziehung. Und da merke ich selber oft auch, wie groß der Einfluss meiner Umwelt auf meine vorgeblich autonomen Entscheidungen ist.

**GO:** Zwischen einem Patienten und seinem Arzt, Therapeut und auch begleitenden Umfeld muss es ein Vertrauensverhältnis geben, insbesondere bei Suizidwunsch/-gefahr. Warum ist es notwendig, angstfrei sagen zu dürfen: Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr, ich will sterben?

**HERR DR. RIED:** Es ist absolut notwendig, dass ein Mensch seinen Behandlern gegenüber frei äußern darf, nicht mehr leben zu wollen. Gerade in einer vertrauensvollen Beziehung muss das möglich sein. Und diesen Wunsch müssen wir absolut ernst nehmen. Bei vielen Menschen fußt diese Aussage darin, dass sie „so“ nicht mehr leben wollen, d.h. geplagt von Beschwerden, ohne Perspektive, mit der Angst, auf Hilfe angewiesen zu sein. Um diese Anliegen müssen wir uns im Palliativ- und Hospizbereich kümmern, dafür sind wir angetreten. Aus meiner Erfahrung heraus kann es dann sehr oft gelingen, durch gute palliative Betreuung die existentielle Not so zu lindern, dass vermehrt wieder Aspekte der Lebensqualität in den Vordergrund treten und der Wunsch nach einem baldigen Ende etwas von seiner Schärfe verliert, wenn es wieder Dinge gibt, für die es sich zu leben lohnt.

## Wege finden für die Fürsorge alter und pflegebedürftiger Menschen

**GO:** Sowohl über die Gefahr einer Idealisierung von Suizid als auch über eine missbräuchliche Anwendung einer gesetzlich geregelten Suizidassistenz wird diskutiert. Welche Konsequenzen kann ein weit gefasstes Autonomieverständnis für die Gesellschaft und den Zusammenhalt mit sich bringen?

**HERR DR. RIED:** Ich für mich sehe vor allem die Gefahr, dass sich durch die sehr liberale Regelung der Suizidpraxis der soziale Zusammenhalt in unserer Gesellschaft zum Negativen verändern wird – konkret: Anstatt das Leid abzusuchen wird der Leidende abgeschafft. Ich habe schon Sorge, es könnte vermehrt Druck entstehen auf alte und pflegebedürftige Menschen, mit einem Suizid ein sozialverträglicheres Frühableben zu ermöglichen, um nicht vermeintlich den Angehörigen

und der Gesellschaft zur Last zu fallen. Aber sollten wir nicht vielmehr Wege finden, wie die Fürsorge für diese Menschen gelingen kann, ohne gleich Suizid als erste Alternative ins Feld zu führen? Ich glaube, in einer solchen Gesellschaft möchte ich nicht gerne leben.

**GO:** Wo sehen Sie akut die größte Herausforderung und den drängendsten Handlungsbedarf im Praxisalltag sowohl bei den begleitenden Fachdiensten als auch im Umgang mit den Patienten und deren Angehörigen?

**HERR DR. RIED:** Es ist dringend notwendig, das Urteil des Bundesverfassungsgerichts jetzt mit Beginn der neuen Legislaturperiode in einen guten gesetzlichen Rahmen zu stellen. Bei der Verabschiedung dieses Gesetzes müssen sich Hospiz- und Palliativbewegung klar positionieren und in die Ausformulierung mit einbringen. Und dann müssen wir uns an der Basis den neuen Herausforderungen stellen: Durch Mitwirkung an der Beratung, durch weiteren Ausbau der allgemeinen Hospiz- und Palliativversorgung und vor allem dadurch, dass wir die Menschen ernst nehmen und hören, für die das Weiterleben keinen Sinn mehr macht. Das Ziel kann nicht sein, sich um jeden Preis gegen den assistierten Suizid zu stellen. Es wird immer Menschen geben, für die er ein alternativloses Angebot bleiben wird. Aber wir müssen mit aller Kraft da-



Dr. Michael Ried

Foto: Klinikum Ingolstadt

ran arbeiten, die Not zu wenden, die dieses Angebot alternativlos erscheinen lässt.

**GO:** Herzlichen Dank für dieses Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft für Ihre wertvolle Arbeit.

Das Interview führte die Moderatorin des Kamingesprächs Frau Teresa Loichen. Weitere Gesprächspartnerin der Talkrun-

de zum Thema „Assistierter Suizid und das Recht auf Selbstbestimmung“ war die Geschäftsführerin des Instituts für medizinische Anthropologie und Bioethik [IMABE] Wien. Frau Mag. Susanne Kummer. Die Veranstaltung wurde aufgezeichnet und kann unter [www.bistum-eichstaett.de/lebensschutz](http://www.bistum-eichstaett.de/lebensschutz) abgerufen werden.

ANZEIGE

Die Reihe der „Kamingespräche auf Schloss Hirschberg“ findet am 29. April 2022 seine Fortsetzung. Zu dem vom Bistum Eichstätt organisierten Forum werden wieder Expert\*innen aus Praxis und Wissenschaft über ein aktuelles Thema in Austausch kommen, das die Lebensgrundlage und Existenz des Menschen konkret betrifft. Mit diesem neu geschaffenen Format der „Kamingespräche“ wurde ein Forum eröffnet für den Dialog zwischen den Disziplinen und Professionen, die mit den Herausforderungen täglich konfrontiert sind. Dabei werden von Experten\*innen fachkundig Hintergründe, Gegebenheiten und Herausforderungen beleuchtet, Möglichkeiten und Grenzen, Höhen und Tiefen ausgelotet, Koordinaten und Orientierungsrahmen aufgezeigt, die aufgeworfenen Aspekte miteinander diskutiert.

Nähere Informationen und Kontakt: [www.tagungshaus-schloss-hirschberg.de](http://www.tagungshaus-schloss-hirschberg.de)

Fachbereich Lebensschutz [www.bistum-eichstaett.de/lebensschutz](http://www.bistum-eichstaett.de/lebensschutz)

# GUT GEGEN KOPFKINO

**Wohnortnahe Beratung für Krebs Erkrankte und Angehörige – kostenfrei –**

**JETZT TERMIN VEREINBAREN!**

**0841 / 22050760**

**KREBSBERATUNG**

**WIR SIND FÜR SIE DA**

**PSYCHOSOZIALE KREBSBERATUNGSSTELLE**

INGOLSTADT DER BAYERISCHEN KREBSGESELLSCHAFT E.V.

LEVELINGSTR. 102, 3. OG, 85049 INGOLSTADT

Bitte scannen!

# Deutsche PalliativStiftung

„Wenn Du glaubst, eine kleine Gruppe engagierter Menschen könnte nicht die Welt verändern, dann irrst Du Dich. In der Tat, das ist der einzige Weg, wie es je gelang.“ (Margaret Mead)



Gründungsstifter:innen v. l.: Dr. med. Sabine Schraut, Andreas Müller, Detlef Knobloch, Christina Plath, Dr. Dr. Eckhard Eichner, Birgit Schäfer (†), Dr. Thomas Sitte, Matthias Schmid

Foto: Deutsche PalliativStiftung

Diese Erkenntnis war der Antrieb für acht palli-aktive Menschen aus der Praxis der Sterbegleitung, sich für dringend notwendige Änderungen einzusetzen. Nach dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ gaben sie damit den Anstoß für nachhaltige Veränderungen. Wenn wir nachhaltig wirken wollen, müssen wir die Probleme bei der Wurzel packen.

So wurde am 8. Mai 2010 die Deutsche PalliativStiftung gegründet. Ihr Ziel ist es, hospizlich-palliatives Denken und Handeln zu verbreiten, damit jeder rechtzeitigen Zugang zur palliativen Begleitung erhalten kann. Dazu gehören der Auf- und Ausbau sowie die weitere Entwicklung des Deutschen PalliativVerlages mit gut verständlichen Informationen über hospizliche und palliative Inhalte und natürlich auch die Nutzung der neuen Medien in Online-Formaten und Hybridveranstaltungen.

Auch die Aus-, Fort- und Weiterbildung durch Veranstaltungen oder Förderung von

Tagungen und Kongressen ist ein wichtiger Baustein. Das machen wir nicht allein, sondern in bestmöglicher Abstimmung und Zusammenarbeit mit den anderen Verbänden.

Ganz konkret beim Einzelnen organisiert und unterstützt die DPS Maßnahmen für Erkrankte und deren Angehörige, gerade auch durch Hilfe zur Selbsthilfe. Sie bietet und vermittelt Hilfe bei der psychosozialen Betreuung und der Behandlung von Betroffenen einschließlich ihrer Angehörigen. Neben diesen sehr konkreten Hilfen werden auch grundlegende und praxisrelevante wissenschaftliche Arbeiten durchgeführt und gefördert.

Unter dem Stiftungsdach befinden sich mehrere Stiftungen und Stiftungsfonds; so auch die Deutsche KinderPalliativStiftung, die im April 2013 gegründet wurde. Wenn ein Kind lebenslimitiert erkrankt, ergeben sich besondere Bedarfe – nicht nur für das betroffene Kind, sondern auch für sein Um-

feld – die Eltern, Geschwister, Großeltern, Schul- oder Kindergartenfreunde: innen. Auch hier helfen wir direkt und unkompliziert, wenn es z.B. ein Problem mit der Beschaffung benötigter Hilfsmittel geht.

„Es ist und bleibt eines unserer wichtigsten Anliegen, weiterhin über die Möglichkeiten einer guten, palliativen Versorgung am Lebensende aufzuklären und die Themen Sterben, Tod und Trauer in die Mitte der Gesellschaft zu rücken“, so Elke Hohmann, Geschäftsführerin der DPS.

Ein wichtiger Schwerpunkt ist hier die Beratung zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

In unserem PalliativVerlag haben wir eine eigene Vorsorgemappe herausgebracht, die neben den genannten Unterlagen auch Vordrucke für eine Untervollmacht, Vertreterverfügung, Betreuungsverfügung sowie einer Bestattungsverfügung enthält -alles praktisch in einer Mappe zusammengefasst und kostenfrei zu bestellen.



Informationsmaterial Foto: Deutsche Palliativ Stiftung

Aktuell stehen wir im Beratungskontext vor neuen Herausforderungen und zwar in der Beratung von Menschen, die aus den unterschiedlichsten Gründen einen Suizidwunsch äußern. Angst vor Einsamkeit, Schmerzen oder Pflegebedürftigkeit sowie die Sorge den Angehörigen oder dem System an sich „zur Last zu fallen“, lassen immer mehr Menschen darüber nachdenken, ihrem Leben ein selbstbestimmtes Ende zu setzen. Hier braucht es ein gutes Gespür für die tatsächlichen Beweggründe und eine gute Aufklärung über die Möglichkeiten am Lebensende.

Entscheidungen treffen zu können hängt wesentlich davon ab, dass man um die Möglichkeiten weiß! Jeder muss informiert sein – dabei hilft die Deutsche PalliativStiftung. Angesichts der zunehmenden Überalterung der Bevölkerung werden Fragen rund ums Lebensende immer wichtiger werden. Das notwendige Wissen um die Möglichkeiten hospizlich-palliativer Versorgung muss langfristig in der Bevölkerung besser präsent und verankert werden. „Oftmals hören wir: wenn ich das früher gewusst hätte, wäre uns soviel Leid erspart geblieben“, sagt Dr. Thomas Sitte, Palliativmediziner und Vorstandsvorsitzender der Stiftung.

Aufklärung ist nicht nur für die direkt Betroffenen wichtig, sondern auch für die vielen Versorgenden, die sich teils noch nicht ausreichend mit den hospizlich-palliativen Möglichkeiten befassen. Da gibt es noch reichlich Aufklärungsbedarf. Und natürlich auch bei den Entscheidern und Politikern. Sie geben in unserer Gesellschaft die Richtung vor, in die wir uns alle entwickeln werden. Sie brauchen eine gute Grundlage relevanter und wahrer Fakten, um angemessen entscheiden zu können.

Damit wir auch weiterhin unsere Stiftungsziele umsetzen und unsere Infomateri-

## Hinweis:

Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und geben unser Wissen gerne auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge an Interessierte weiter.



Elke Hohmann und Dr. Thomas Sitte

Foto: Deutsche PalliativStiftung

alien kostenfrei abgeben können, brauchen und suchen wir starke Partner, die bereit sind im Netzwerk PalliAktiv unsere Arbeit zu unterstützen. Denn diese ist rein spendenfinanziert. Wir erhalten keinerlei institutionelle Förderung. Helfen Sie mit, diese wertvolle Arbeit weiterhin zu ermöglichen, kontaktieren Sie uns gerne und lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen

## Kontakt:

Unser freundliches Büro-Team ist unter [buer@palliativstiftung.de](mailto:buer@palliativstiftung.de) oder 0661-48094797 erreichbar. Unter [www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de) erfahren Sie mehr.

ANZEIGE



## CA DR. ACHIM WOLF IST NEUER ÄRZTLICHER DIREKTOR

Dr. Achim Wolf, Chefarzt der Abteilung Allgemein-, Viszeral- und endokrine Chirurgie, hat zum 1. November 2021 das Amt des Ärztlichen Direktors von PD Dr. Stephan Seeliger übernommen.

Im Namen der gesamten Klinikleitung dankt Geschäftsführer Gerd Koslowski Dr. Achim Wolf: „Es freut uns sehr, dass Herr Dr. Achim Wolf neben seiner Chefarztstätigkeit zusätzlich Verantwortung für die KJF Klinik Sankt Elisabeth als Ärztlicher Direktor und als Mitglied der Klinikleitung übernimmt. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.“

Dr. Achim Wolf leitet die Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und endokrine Chirurgie und führt sämtliche Operationen der Allgemein- und Viszeralchirurgie durch. Berufsbegleitend hat er den Masterstudiengang in Gesundheitsmanagement erfolgreich an der Fachhochschule Ingolstadt abgeschlossen. Zu seinen Fachgebieten gehören die minimal-invasive Chirurgie auch bei onkologischen (Tumor-) Operationen sowie die Magen-Darm-Leber-Chirurgie und die Hernienchirurgie. Aufgrund seiner besonderen Spezialisierung in der endokrinen Chirurgie operiert er Patientinnen und Patienten aus einem überregionalen Einzugsgebiet an Schilddrüse, Nebenschilddrüse und Nebenniere.

[www.sankt-elisabeth-klinik.de](http://www.sankt-elisabeth-klinik.de)

KJF Mut zum Leben

Sankt Elisabeth  
KJF Klinik

# Eine Gesellschaft mit Auftrag fürs Gemeinwohl



Marianne Schlamp und Dieter Moosheimer Foto: @greatplacetowork

Psychische Erkrankungen, Suchtmittelabhängigkeit oder auch eine Behinderung führen häufig dazu, dass der Eindruck vermittelt wird, dass die Betroffenen sich in ihrer Individualität und mit ihren Einschränkungen nur schwer in ein auf Erfolg und Leistungen orientiertes Unternehmen integrieren lassen. Im Leben dieser Menschen hat es oft sehr einschneidende Erlebnisse gegeben, die nur langfristig mit großem Verständnis, viel Geduld und Professionalität aufgearbeitet werden können. Das bedeutet sicher nicht, dass diese Menschen gar nicht mehr leistungswillig und leistungsfähig sind. Ist es nicht gerade die Vielfalt und die Unterschiedlichkeit der Belegschaft, der Kunden und der Geschäftspartner, die für einen langfristigen und nachhaltigen Erfolg sorgen?

GO hat mit Frau Marianne Schlamp und Herrn Dieter Moosheimer, Geschäftsführung von Integra gesprochen.

GO: Vielen Dank, Frau Schlamp und Herr Moosheimer für dieses Interview. Seit wann gibt es die Firma Integra Soziale Dienste gemeinnützige Gesellschaft?

FRAU SCHLAMP: Danke, dass Sie Interesse an unserer Einrichtung und somit an unserer Arbeit für Menschen mit Suchterkrankungen und psychischen Erkrankungen haben!

Im Herbst 2000 wurde Integra von meinem Kollegen und mir gegründet. Wie sich leicht errechnen lässt, hatten wir im vergangenen Herbst „20 Jahre Integra“. Leider konnten wir dieses Firmenjubiläum Corona bedingt nicht mit unseren Klient\*innen, Mitarbeiter\*innen, Kund\*innen und Freund\*innen entsprechend feiern. Wir sind guter Dinge, nächstes Jahr mit einer großen Feier das Ereignis gebührend nachzuholen.

GO: Was war für Sie der Auslöser diese Firma zu gründen?

HERR MOOSHEIMER: Unsere damalige Tätigkeit als Berufsbetreuer machte deutlich, dass es für den Personenkreis der Menschen mit einer Suchterkrankung und einer Doppeldiagnose (Sucht und Psychose) kein adäquates Angebot in der Region 10 gab. In enger Abstimmung mit der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft der Landkreise Neuburg-Schrobenhausen, Eichstätt, Pfaffenhofen und der Stadt Ingolstadt wurden die

Konzepte vorgelegt, diskutiert und mit einem positiven Votum beim überörtlichen Kostenträger dem Bezirk Oberbayern verhandelt.

GO: Haben Sie mehrere Standorte und ggf. wo?

FRAU SCHLAMP:

UNSER VERWALTUNGSSITZ IST IN GAIMERSHEIM IM GEWERBEGEBIET. NIEDERLASSUNGEN HABEN WIR IN MANCHING, PFAFFENHOFEN, INGOLSTADT UND NEUBURG. DIE REGION 10 IST UNSER HANDLUNGSFELD, EINE ERWEITERUNG ÜBER DIE REGIONSGRENZEN IST NUR FÜR DEN LANDKREIS DONAU RIES GEPLANT.

GO: Warum sind mehrere Standorte für Sie wichtig?

HERR MOOSHEIMER: Getreu unserem Grundsatz „ambulant vor stationär“ bringen wir als sozialer Dienstleister unsere psychosozialen Hilfen direkt zu den betroffenen Menschen. Wohnortnähe zum Lebensmittelpunkt der betroffenen Bürger\*innen war uns und ist uns besonders wichtig.

GO: Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigen Sie an den jeweiligen Standorten?

FRAU SCHLAMP: Insgesamt versorgt derzeit eine multiprofessionelle Mitarbeiterschaft von 160 Fachkräften rund 450 erkrankte Bürger\*innen in der Region 10. In Neuburg, Ingolstadt und Manching arbeiten derzeit jeweils 35 Sozialpädagog\*innen, Heilerziehungspfleger\*innen, Psycholog\*innen, Krankenpfleger\*innen, gewerbliche Fachkräfte, Verwaltungskräfte und noch einige weitere Berufsgruppen. An unserem größten Standort in Gaimersheim sind 55 Mitarbeitende tätig.

GO: Können Sie uns einen Einblick in Ihr Dienstleistungsangebot geben?

HERR MOOSHEIMER: Unser Angebot besteht aus vier stabilen Säulen für Menschen mit einer Suchterkrankung und/oder psychischen Erkrankung:  
 1. Betreutes Einzelwohnen (BW)  
 2. Therapeutische Wohngemeinschaften (TWG)  
 3. Zuverdienst-Werkstätten (ZV) und Tagesstätte mit Betreuungsgruppen (T-E-S TS/BG) inklusive Fahrdienst

GO: Das ist ein sehr umfangreiches Dienstleistungsangebot. Gern würden wir in den nächsten Ausgaben unseres Magazins noch näher auf jedes einzelne Angebot eingehen. Wäre das möglich?

FRAU SCHLAMP: Sicherlich, sehr gerne - wir haben einiges zu bieten! Auch haben wir tatsächlich Bedarfe, die wir gerne an Ihre Leserschaft melden möchten: Wir benötigen für unseren Beschäftigungsbereich „Zuverdienst“ immer Arbeitsaufträge von freien Wirtschaftsunternehmen oder Kommunen hinsichtlich manueller Tätigkeit, damit die Menschen auch eine sinnvolle Beschäftigung zum Zuverdienst ausüben können. Leichte, auszulagernde Tätigkeiten verschwinden immer mehr aus unserer Arbeitswelt und so nutzen wir gerne auch hier diese Möglichkeit, viele Menschen zu erreichen.

GO: Aus welchen Bereichen kommen die Auftraggeber bzw. Geschäftspartner, mit denen Sie hier zusammenarbeiten?

HERR MOOSHEIMER: Privatkund\*innen sind in der Regel neben Firmen aus der Industrie, Handwerk und Handel Partner für die unterschiedlichsten Geschäftsfelder. Vom Bügeln über Nähen, Catering und Secondhandkleidung, Kleinmontage bis zur Fertigung von Kabelbäumen reichen unsere Dienstleistungen. Wie sie sehen, sind wir hier sehr breit aufgestellt und können auch individuellen Aufträge annehmen.

## Respekt und Wertschätzung sind die Leitplanken des Handelns

GO: Was liegt Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders am Herzen?

FRAU SCHLAMP: RESPEKT und WERTSCHÄTZUNG für unsere Klientel sind die Leitplanken unseres Handelns. Für unsere Mitarbeiter\*innen stehen zudem die Werte VERTRAUEN, TEAMGEIST, FAIRNESS und GLAUBWÜRDIGKEIT als Maxime unserer Tätigkeit als Geschäftsführer.

HERR MOOSHEIMER: Das sind hohe Ziele, die wir nicht immer erreichen, aber alles dafür tun, um eine hohe Mitarbeiterzufriedenheit zu erreichen. Wir wollen gute Arbeitgeber sein!

GO: Wo sehen Sie derzeit die größten Probleme an den Standorten?

FRAU SCHLAMP: Wir fühlen uns an allen Standorten sehr wohl, haben keine Probleme mit den Nachbarschaften.

HERR MOOSHEIMER: Aber es gibt natürlich Wünsche an die jeweilige Politik vor Ort; dies beginnt beim Nahverkehr, der oft nicht gut getaktet, für unsere Klienten viel zu teuer ist und endet noch lange nicht, was die Unterstützung mit Aufträgen aus den Rathäusern betrifft.

GO: Was tun Sie zur Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft und um selbst gesund zu bleiben?

FRAU SCHLAMP: Wir haben eine sehr agile Gesundheitsbeauftragte und eine gewissenhafte Hygienebeauftragte, die sich



engagiert in unseren Arbeitssicherheitsausschuss einbringen. Ein jährlich stattfindender Gesundheitstag in Kooperation mit u. a. Krankenkassen, Hörgeräteakustiker\*innen, Fitnesstrainer\*innen und Ernährungsberatung sind Standard. Unser betriebliches Gesundheitswesen orientiert sich neben den selbstverständlichen Standards allerdings sehr an den Bedürfnissen der Menschen, die bei uns arbeiten. So befragen wir regelmäßig unsere Belegschaft und orientieren uns an ihnen und stülpen nichts über. Wir versuchen die physische wie (gerade in unserem oft belasteten Arbeitsbereich) psychische Gesundheit gleichermaßen im Auge zu behalten und aktiv etwas dafür zu tun. Es gelingt uns ganz gut, meine ich!

HERR MOOSHEIMER: Ich möchte hier ergänzend auf unseren Betriebsarzt Herrn Dr. Böhm mit seinem Team verweisen, der uns mit seiner Klarheit und Direktheit eine große Stütze ist.

GO: Sie haben sich dem Gesundheitsnetzwerk Leben angeschlossen. Warum ist Ihnen diese Partnerschaft wichtig?

HERR MOOSHEIMER: Psychische Erkrankung und eine Suchterkrankung führen ins Abseits des Lebens, dies ist somit eine Herausforderung und Aufgabe zum Netzwerken.

GO: Haben Sie Wünsche an die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben?

FRAU SCHLAMP: Einerseits einen fachlichen Austausch mit dem Ziel, Synergieeffekte und eine deutliche Verbesserung der Versorgung für die uns anvertrauten Klient\*innen zu schaffen. Andererseits ist es für Betroffene, Angehörige und Interessierte sehr wertvoll, wenn wir unsere Dienstleistungen einer breiten Öffentlichkeit vorstellen können. Wir freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben und all seinen Partner\*innen!

GO: Vielen Dank für den Einblick in Ihr Unternehmen. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles

Gute und viel Erfolg bei Ihrer wertvollen Arbeit und freuen uns auf die weitere Berichterstattung zu den Leistungsangeboten Ihres Unternehmens.

Das Interview wurde geführt von Helga Friebe.

## Kontakt:



Marianne Schlamp



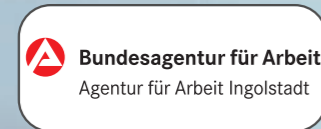
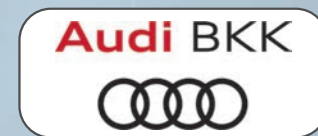
Dieter Moosheimer Fotos: Integra

Geschäftsführung  
 Tel.: 0 84 58/ 60 30 30  
 Fax: 0 84 58/ 60 30 30 99  
 info@integra-soziale-dienste.de  
 www.integra-soziale-dienste.de

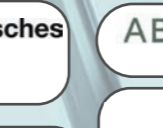
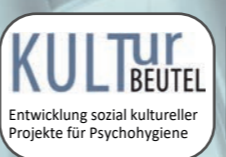
# Gemeinsam für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Arbeitgeber

Kostenträger



Universitäten



Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Gewerkschaften



Gesundheitsnetzwerk  
**Leben**

Leistungsanbieter



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- ▶ einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- ▶ Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- ▶ gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- ▶ gute Arbeitsbedingungen
- ▶ eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

- ▶ Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- ▶ die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- ▶ die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

*Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.*

*Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!*



# Für die seelische Gesundheit – Eine ganzjährige Plakataktion der starken Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

## Eindrücke, Hinweise, Inspirationen für mehr psychische Gesundheit

### Bayerische Krebsgesellschaft Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt



V. r. Ulrike Adlkofer, Karin Pfeuffer, Kerstin Steingrüber, Claudia Reuthlinger  
Foto: Bayerische Krebsgesellschaft Ingolstadt

### Ein tragfähiges Netzwerk für professionelle Unterstützung bei Krebserkrankungen

Die Diagnose Krebs erleben viele betroffene Menschen und deren Angehörige als Schock. „Ich fühle mich aus meinem normalen Leben herausgerissen“ „Nichts ist so wie es vorher war“. Die Herausforderungen durch eine Krebserkrankung sind vielfältig - Diagnostik, Behandlung, neue Alltagsgestaltung, schließlich mit der Erkrankung zu leben, verlangt eine große Anpassung. Die eigenen Fähigkeiten mobilisieren, Unterstützung durch Familie, Freunde, dem sozialen Umfeld zu erfahren, ist ein Teil der zum Gelingen beiträgt. Darüber hinaus begleiten wir Betroffene und Angehörige in Einzelgesprächen oder in gemeinsamen Gesprächen, sei es zur psychischen Entlastung, mit Informationen zu Sozialleistungen oder



der Vermittlung zur Selbsthilfe und weiteren hilfreichen Angeboten. In jeder Phase der Erkrankung können Ratsuchende professionelle Unterstützung für ihre individuellen Anliegen beim Team der Psycho-sozialen Krebsberatungsstelle erhalten. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben beteiligen wir uns sehr gerne an der Plakataktion. Die Gewissheit, dass Ratsuchende bei auftretenden psychischen Krisen kompetente Kolleg\*innen außerhalb unserer Öffnungszeiten erreichen können ist wichtig und unterstützend.

### Integrationsfachdienst München-Freising gGmbH



V. l. Luisa Schmid und Christine Rupp Foto: ifd

### Ganzheitliche Beratung auch bei Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen in der Arbeitswelt

Wir, die Integrationsfachdienst München-Freising gGmbH, sind eine psychosoziale Beratungsstelle und der kompetente Ansprechpartner für Fragen rund um das Thema „Arbeit und Behinderung“. Die Aufgaben der Integrationsfachdienste sind dabei im SGB IX in den §§ 192 ff. verankert. Darüber hinaus unterstützen und begleiten wir Arbeitssuchende



mit (Schwer-) Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkungen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt, eine passende Tätigkeit zu finden. Gerne beraten wir auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber dementsprechend. Begleitend sind wir ebenso beim Übergang von der Förderschule in die Arbeitswelt tätig. Menschen, die zu uns kommen, werden ganzheitlich beraten. Dabei sind wir Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und arbeiten Hand in Hand für mehr Barrierefreiheit im Berufsleben. Im Rahmen unseres Aufgabenfeldes haben wir die Möglichkeit, Betroffenen und ihren Angehörigen ergänzende Angebote mit auf dem Weg zu geben. Deshalb sehen wir es als selbstverständlich an, unsere Klienten auf den Krisendienst zu verweisen und uns an dieser wichtigen Plakataktion aus unserem Netzwerk zu beteiligen.

### Weiterhin beteiligen sich an dieser ganzjährigen Plakataktion:

AUDI AG Ingolstadt, Audi BKK Ingolstadt, Bayerische TelemedAllianz, Betriebliches Gesundheitsmanagement der Bundeswehr, Beratungsstelle für Psychische Gesundheit Caritas Kreisstelle Ingolstadt, Daniela Dohrmann, Gesundheitsorganisation GOIN Region Ingolstadt e.V., Kulturbeutel, Passauer Wolf Ingolstadt, Stadtbuss Ingolstadt GmbH, Ruhe & Pol, pro familial Ingolstadt, Gesundheitsregion Plus Pfaffenhofen, AIRBUS Airbus Defence and Space GmbH, Therapie Sofort München gGmbH, IG Metall Ingolstadt, EUTB@ Oberbayern Nord, Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Ingolstadt, Das Freiraum Institut, TelefonSeelsorge Ingolstadt  
Mehr dazu in der 3., 4., und 5. Ausgabe dieses Magazins unter: [www.goin.info/aktuelles/goin-wartezimmermagazin/](http://www.goin.info/aktuelles/goin-wartezimmermagazin/)

### PROGRID – Psychotherapeutische Hochschulambulanz der KU Eichstätt-Ingolstadt



V. l. Anna-Maria Rummel und Dr. Anna Vogel

### Behandlungsangebot für Trauernde

Die Psychotherapeutische Hochschulambulanz der KU Eichstätt-Ingolstadt beteiligt sich als Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben sehr gerne an



dieser wichtigen Plakataktion. Wir sind spezialisiert auf die psychologische Diagnostik und psychotherapeutische Behandlung von Traumafolgestörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung und wissenschaftlichen Überprüfung der Behandlung von Traumafolgestörungen. Dabei widmen wir uns bereits seit 2017 insbesondere der Behandlung der Anhaltenden Trauerstörung im Rahmen des Projekts PROGRID. Insbesondere nach plötzlichen oder unerwarteten Todesfällen kann die Trauer besonders schwerwiegend ausfallen. Anzeichen für das Beschwerdebild der Anhaltenden Trauerstörung können sein, dass Betroffene auch nach

über sechs Monaten nach dem Tod einer geliebten Person unter anhaltenden seelischen oder körperlichen Beschwerden leiden und Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung erleben. Im Rahmen des Behandlungsprojekts PROGRID bieten wir Therapieplätze für Erwachsene an, die unter Beschwerden einer anhaltenden Trauer leiden. Unverbindliche Erstgespräche, in denen eine erste diagnostische Abklärung vorgenommen und über das Behandlungsangebot informiert wird, sind jederzeit zeitnah möglich; melden Sie sich hierfür gerne bei Dr. Anna Vogel unter 0841/937 21956. Bei unserem Angebot handelt es sich um eine ambulante Psychotherapie mit wöchentlich stattfindenden Terminen. In besonderen Krisenzeiten, v.a. an bestimmten Jahrestagen, kann dies aber nicht ausreichen. Wir sind daher sehr froh, mit dem Krisendienst Psychiatrie eine so wichtige Anlaufstelle für unsere Patient\*innen an unserer Seite zu wissen!

### Deutsche Rentenversicherung Bund



„Mens sana in corpore sano – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“  
„Deutsche Rentenversicherung Bund – Wir sind für sie da.“

Die Lebenserwartung ist gestiegen. Ebenso das Renteneintrittsalter. Auch der fortwährende Wandel in einer globalisierten Arbeitswelt 4.0 ist spürbar. Produktionsschritte werden über unterschiedliche Länder und Standorte verteilt. Die Welt scheint nicht still zu stehen,

sondern sich rasant zu verändern. Dies auch ohne ein Virus das um die Welt geht. Hier Schritt zu halten ist manchmal nicht leicht. Mehr noch wenn schwierige Lebensumstände und einschneidende Ereignisse dazu kommen. Ein Netzwerk welches Antworten und Hilfe bietet, ist von großem Wert. Die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützt daher das Gesundheitsnetzwerk Leben, um auch unsere Präventions- und Reha-Leistungen leicht und schnell zugänglich zu machen.



Andreas Bieringer  
Reha-Berater, stellv. Leiter des Reha-Beratungsbereiches Bayern

### ELISA Familiennachsorge gGmbH



Nadine Dier  
Geschäftsführerin  
ELISA Familiennachsorge gGmbH



### Auch dann nicht allein sein, wenn es wirklich schwierig wird.

Kinder sind unsere Zukunft. Früh-, Risikogeburten, Behinderungen, schwere Unfälle und schwere Erkrankungen sind eine große Belastungsprobe für alle betroffenen Eltern. Die Angst und Sorge, um die Gesundheit und das Wohlergehen des kranken Kindes lassen alle Familienmitglieder an ihre Grenze kommen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, unterstützt ELISA die betroffenen Kinder und Eltern. Neben der Betreuung durch Fachpersonal, von dem wir deutlich mehr einsetzen könnten als wir im Moment zur

Verfügung haben, setzen wir auch verstärkt auf Ehrenamt und Selbsthilfe. Auch der Krisendienst Psychiatrie ist ein weiteres wertvolles Angebot, dass rund um die Uhr in Krisensituationen genutzt werden kann. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben freuen wir uns sehr, dass wir gemeinsam diese Plakataktion nutzen können, um auf dieses wichtige Angebot aufmerksam zu machen. Niemand sollte in einer Notsituation alleine sein. Und wenn niemand greifbar ist, dann greifen Sie bitte zum Hörer und lassen sich helfen- hier geht immer jemand dran. Akute Krisen machen vor niemandem Halt, die bringt das Leben einfach mit sich. In solchen Situationen allein zu sein, das muss jedoch nicht sein

# Online-Veranstaltung für ein gesundes Berufsleben

## „Für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb: Videosprechstunde als Einstieg“

Gesundheitsnetzwerk  
**Leben**

Gesundheitsorganisation  
**GOIN**  
Region Ingolstadt e.V.

**Audi BKK**



Bei den Aktionswochen 2021 "Menschen in Arbeit - Fachkräfte in den Regionen" des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) wurde ein Einblick gegeben in Herausforderungen und Handlungsansätzen zu physischer und psychischer Gesundheit im Berufsleben. Schwerpunkte waren dabei die unterschiedlichen Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Berufstätigen sowie die Möglichkeiten der Verhältnis- und Verhaltensprävention unter Einbezug der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, bis hin zum Aufbau eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die Referent:innen gaben wertvolle Hinweise zur Stärkung der Resilienz, zum richtigen Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit und - auch im Homeoffice, zum notwendigen Selbstschutz, um die innere Ruhe nicht zu verlieren, oder in die Burn out-Falle zu geraten, zu den Auswirkungen von Schlafstörungen und zum richtigen gesundheitsfördernden Verhalten, damit es erst gar nicht soweit kommt. Auch auf digitale Präventionsangebote und Angebote aller Kostenträger einschließlich der möglichen Finanzierung und der digitalen ärztlichen und betriebsärztlichen Behandlung gingen die Vortragenden im Rahmen der Videosprechstunde ein. Vermittelt wurden auch einfache Schritte zur schnellen Be-

reinigung von Konflikten. Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern beendete den informativen Fortbildungstag mit einem Einblick in die Netzwerkstruktur des Krisendienstes, die Möglichkeiten der Hilfen und gab einen Überblick über die Inanspruchnahmezahlen des Jahres 2020.

Sie sind Arbeitgeber und möchten mehr für die Gesundheit Ihrer Belegschaft tun? Unsere Partner bieten Videosprechstunden für Betriebe an und darüber hinaus Leistungen, die individuell auf die Bedürfnisse Ihres Betriebes zugeschnitten und angepasst werden, wie z. B. Fachberatung zu Konfliktmanagement, Zeitmanagement, gesund am Arbeitsplatz - auch im Homeoffice - und viele weitere Angebote.

## Eindrücke und Anregungen der Referentinnen und Referenten

### Passauer Wolf Ingolstadt



Foto: Passauer Wolf

**Fabian Meierl, Beauftragter BGM und Sporttherapeut im Passauer Wolf Ingolstadt**

Der erste Schritt ist der wichtigste. Und der wird Arbeitgebern mit der Videosprechstunde entscheidend erleichtert, weil sie Optionen kennenlernen, um Gesundheit im Betrieb zu verankern. Über die Videosprechstunde fällt es leicht, sich einen Überblick zu verschaffen, und innovative Angebote kennenzulernen, wie unser Lebensstilprogramm Abenteuer R•O•T, das sowohl in Regensburg als auch komplett digital per App „Lebensstil by Passauer Wolf“ durchgeführt werden kann. Entscheidend dafür, ob Maßnahmen greifen oder nicht, ist, ob sie Mitarbeitende in ihrem Alltag wirklich erreichen und sie begeistern, um so gesundheitsbewusstes Verhalten nachhaltig zu fördern. Dass die Videosprechstunde so gut angenommen wurde und sogar als stabiles Element über das Gesundheitsnetzwerk Leben bleiben wird, zeigt, dass Betriebliches Gesundheitsmanagement ernst ge-

nommen wird, und viele Arbeitgeber bereit sind, den ersten oder einen weiteren Schritt in Richtung Gesundheit zu gehen.

### Das Freiraum Institut



Foto: Das Freiraum Institut

**Karin Hoisl-Schmidt, Psychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF) Trainerin für Stressmanagement, Resilienzförderung, Entspannung und Achtsamkeit**  
**Thomas Schmidt, Fachkraft für Arbeitssicherheit Systemischer Businesscoach (IHK) Prozessberater für Psychische Gefährdungsbeurteilung (IHK)**

Es war uns eine Freude, beim Auftakt der Unternehmersprechstunde dabei sein zu dürfen. Die Vielfalt und weitreichende Kompetenz vom Gesundheitsnetzwerk Leben hat uns an diesem Tag besonders beeindruckt. Nur geteiltes Wissen ist lebendiges Wissen - das geht uns so durch den Kopf bei der Rückschau. Unsere Zeit bedarf einer neuen und wachen Sicht auf das Thema Gesundheit im Unternehmen. Wir,

das Freiraum Institut, mit unserer Expertise im Bereich Arbeitsschutz und Betriebliches Gesundheitsmanagement, freuen uns darauf Unternehmen in der virtuellen Sprechstunde kompetent und praxisnah zu beraten.

### Zieringer Consulting



Foto: Zieringer Consulting

**Robert Zieringer, M. Sc. Psychologe, Geschäftsführer Zieringer Consulting**

Die Arbeitgebersprechstunde bietet die Möglichkeit für Unternehmen eine ganzheitliche Unterstützung für die eigene und für die Gesunderhaltung der Belegschaft zu bekommen. Ich kann nur dazu ermutigen, einen Termin zu vereinbaren. Bei der Auftaktveranstaltung haben wir gesehen, wie viel Know-How zum Thema Gesundheit im Gesundheitsnetzwerk Leben vereint ist und für Unternehmen schnell und unbürokratisch zur Verfügung steht. Ein großer Schwerpunkt lag meines Erachtens bei der psychischen Gesundheit und diese wird in der vierten Coronawelle einmal mehr in den Fokus rücken. Nutzen Sie die Zeit,

um sich jetzt rechtzeitig zu informieren, was Sie in Ihrem Unternehmen tun können. Eine kostenfreie Sprechstunde fragen Sie bei uns ganz einfach unter arbeitgebersprechstunde@zieringerconsulting.com an.

### Ruhe&Pol



Foto: Ruhe&Pol

**Dr. med. Anne Spierer, Ärztin für Arbeits- und Präventionsmedizin**  
**Daniel Spierer, Trainer und Begleiter in Veränderungsprozessen**

Die Menschen im Mittelpunkt. Gesundheit, Kompetenz und ein Netzwerk. Die vom Gesundheitsnetzwerk Leben initiierte Videosprechstunde sorgte bei den Teilnehmer:innen aus ganz Deutschland für viel Inspiration, neue Erkenntnisse und wertvolle Umsetzungsmöglichkeiten für eine neue gesunde Arbeitswelt. Wir von Ruhe&Pol konnten den Teilnehmer:innen zeigen, wie sie durch Reflexion und Fokussierung neue Wege im Homeoffice gehen können. Die Teilnehmer:innen erhielten darüber hinaus alltagstaugliche Umsetzungsstrategien an die Hand, die sie bereits während und auch nach dem Event bei der Arbeit im Homeoffice unterstützen werden. Das eBook zum Vortrag „Wie Sie täglich 3 Dinge weglassen und 6 Dinge machen, um Ihre innere Ruhe im Homeoffice wieder zu finden“ können Sie sich hier kostenlos herunterladen: <https://ruheundpol.de/ebook/>

Gerne unterstützen wir auch Ihr Unternehmen auf dem Weg in eine mental starke und gesunde Zukunft.

### Nadine Greck,



Foto: Felixs Francer

**Nadine Greck**  
**Mediatorin für Wirtschaft & Familie | Coach | Lean Manager**

Im Rahmen der Aktionswochen „Menschen in Arbeit - Fachkräfte der Regionen“ haben wir Ihnen am 15.11.21 als einige von über 80 Partner:innen des Gesundheitsnetzwerkes Leben unsere kostenfreie Videosprechstunde, unsere Kompetenzen, Leistungen und Persönlichkeiten im Rahmen eines wertschätzenden Austausches vorgestellt. Gemeinsam schaffen wir einen ganzheitlichen und aktiv unterstützenden Rahmen für ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement in Betrieben. Wir sehen die Menschen im Mittelpunkt:

psychisch und physisch. Denn gesunde und zufriedene Mitarbeitende und Führungskräfte sind auch wertvoll für Ihr Unternehmen und Ihre Organisation! Dabei kommt auch die Betrachtung der Finanzen nicht zu kurz. Beispielsweise belasten Konfliktkosten das Personalbudget laut einer KPMG-Studie mit 20%. Ich konnte Ihnen aufzeigen, dass wir zwischen funktionalen und dysfunktionalen Konflikten unterscheiden können. Dysfunktionale Konflikte belasten uns alle, sie bedeuten Stress und führen zu schleppenden Arbeitsfortschritten und Fluktuation. Gemeinsam können wir daran arbeiten, dass bereits angespannte Situationen entdeckt und gelöst werden. Auch ich bin für Sie über eine kostenfreie Videosprechstunde da, suchen Sie sich hier einen Termin aus: [www.calendly.com/nadinegreck](http://www.calendly.com/nadinegreck). Ich freue mich auf unser Gespräch!

### frohader fit coaching



Foto: frohader fit coaching

**Nathalie Philipp**  
**Dienstleistungen im Bereich BGF/BGM**

Toll, was wir mit unserem Experten-Netzwerk bewirken können. Das wurde am 15.11.2021, dem digitalen Infotag, sehr deutlich. Die Beiträge der Fachspezialisten waren super informativ. Wir freuen uns sehr über das positive Feedback unserer Gäste. Es ist schön, dass wir gemeinsam viele wertvolle Impulse weitergeben konnten. Unsere weiterführend Arbeitgeber-Sprechstunde ist für alle Personen gedacht, die sich in das Thema Gesundheit und BGM vertiefen möchten. Sie haben noch Fragen oder möchten ein Betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihren Unternehmen aufbauen oder anpassen? Nutzen Sie die Sprechstunden der jeweiligen Anbieter und profitieren Sie von gesunden und leistungsfähigen Mitarbeitenden. Auf Wunsch können wir auch eine gemeinsame Veranstaltung mit mehreren Partnern für Ihr Unternehmen organisieren. Warum gesunder Schlaf ebenso zu den Erfolgsfaktoren zählt erfahren Sie unter [www.fit-coaching.de](http://www.fit-coaching.de).

### Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater



Foto: Marcus Jäger

**Peter Recht, Dipl.-Soziologe | Master-Coach DGfC | Lehrsupervisor VUA I, Supervisor DGSv I Psychotherapie HPG | Assessor EFQM**

Wir sind schon seit längerer Zeit Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben (eine eigene Marke unter dem Dach der Audi BKK), in dem inzwischen mehr als 80 unterschiedliche Akteure bundesweit Hand in Hand, für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau, vernetzt zusammenarbeiten. Jetzt gelang es der Netzwerkleiterin eine kostenfreie bundesweite Videosprechstunde für ArbeitgeberInnen zu organisieren, um die umfassenden Möglichkeiten des ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements aufzuzeigen und unbürokratisch allen ArbeitgeberInnen zur Verfügung zu stellen. Als Anbieter von Beratungsleistungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement beteiligen wir uns gerne daran und haben mit großer Freude am ganztägigen Videoseminar zum Start der Aktion am 15.11.21 teilgenommen. Dort hatten wir Gelegenheit, unseren BGM-Kompass® als systematisches Steuerungsinstrument für Betriebliches Gesundheitsmanagement vorzustellen. Mit großem Interesse haben wir aber auch die vielseitigen Beiträge unserer FachkollegInnen verfolgt, die auf sehr konkrete und eindrucksvolle Weise vielfältige Handlungsoptionen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement vorgestellt haben. Gern unterstützen wir die Videosprechstunde für ArbeitgeberInnen auch weiterhin. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und auf weitere gemeinsame Aktionen unseres Netzwerkes.

### Burnout Fachberatung



Foto: Burnout Fachberatung

**Frank Berndt**  
**Leiter der Fachberatung**

Homeoffice, Erreichbarkeit, steigender Stress - umwälzende Veränderungsprozesse bedingt durch Klimawandel und Digitalisierung, gleichzeitig eine Pandemie mit all ihren Herausforderungen. Es knirscht im Gebälk. Immer mehr Menschen geraten an ihre psychische Belastungsgrenze. Oft sind es die Engagierten, die wegbrechen, die Leistungsträger und Säulen eines Unternehmens.

Und angesichts des Fachkräftemangels können sich dies immer weniger Firmen und Organisationen leisten. Seit über 20 Jahren nehmen Unternehmen unsere Unterstützung in Anspruch - Mittelständler, DAX Konzerne, Kanzleien, Kliniken, soziale Einrichtungen, Behörden. Wir bieten (online und in Präsenz) Seminare, Workshops und Vorträge zur Prävention, beraten Führungskräfte und Personalverantwortliche im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und stehen für ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch gern

zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.burnout-fachberatung.de](http://www.burnout-fachberatung.de)

In unserem Fachkräftenetz Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten alle Akteure Hand in Hand für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau. Die Zusammenarbeit ist geprägt von Wertschätzung und kollegialem Miteinander. Deshalb war auch ich bei der Veranstaltung am 15.11.2021 gern wieder mit dabei.

### Mit Doccura per Klick zur modernen Gesundheitsversorgung



Foto: Doccura

Kurt Kiesewetter  
Doccura Service Team

Vielen herzlichen Dank, dass wir an diesem Tag mit vielen spannenden Themen dabei sein durften. Die Facetten im betrieblichen Alltag können durchaus sehr verschieden sein. Wir unterstützen die Akteure des betrieblichen Gesundheitsmanagements mit unserer digitalen Videosprechstunde. Die Doccura Online-Videosprechstunde ist eine moderne Form der Gesundheitsversorgung. In Verbindung mit dem persönlichen Arztkontakt bietet die digitale Sprechstunde eine exzellente Möglichkeit die gesundheitliche Versorgung von Patienten zu optimieren. Davon profitieren Patienten bzw. Arbeitnehmer - und letztlich auch Arbeitgeber. Und wichtig für Arbeitgeber: Der Einsatz von Videosprechstunden ist nicht nur auf Ärzte und Psychotherapeuten beschränkt. Auch Betriebsärzte, Anbieter von Gesundheits- oder BGM-Programmen, Sozialberatungen sowie Personalabteilungen erhalten hierdurch neue Ansätze und Potenziale zur Weiterentwicklung und Opti-

mierung der gesundheitlichen Versorgung von Arbeitnehmern. Gerne helfen wir Ihnen das passende Leistungspaket zu finden. Haben Sie Fragen, Kommentare oder Ideen zur betrieblichen Gesundheitsversorgung? Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf. Wir freuen uns über Ihre Nachricht.

### Krisendienst Psychiatrie Oberbayern



Foto: Krisendienst  
Psychiatrie Oberbayern

Dr. med. Petra Brandmaier  
Ärztliche Leitung Leitstelle

Mein Dank geht an das Gesundheitsnetzwerk Leben. Ich habe mich sehr gefreut, dass ich bei der Kick-off-Veranstaltung zur bundesweiten Videosprechstunde für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber auch die Arbeit des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern vorstellen durfte. Die professionelle und kollegiale Zusammenarbeit aller Akteure im Gesundheitsnetzwerk Leben zeigt, wie wichtig und wertvoll es ist, über den Tellerrand zu schauen und den Mut zu haben, Vernetzung zu leben. Beim Krisendienst Psychiatrie Oberbayern unterstützen wir viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Hier erleben wir, dass berufliche Belastungen gerade in schwierigen Zeiten, wie wir sie aktuell erleben, zu seelischen Notlagen führen können. Wir begleiten Menschen in Krisen und sichern die Nachsorge im privaten Lebensumfeld. Deshalb raten wir allen Menschen: Wenn Sie in einer Krise nicht mehr weiter wissen, holen Sie sich Hilfe – je eher, desto besser. Bei uns in Bayern ist der Krisendienst unter der einheitlichen Nummer 0800 / 653 3000 erreichbar und bietet rund um die Uhr kompetente Hilfe.

## Impressionen unserer Gäste

### Audi BKK



Foto: Audi BKK

Susanne Kurz  
Gleichstellungsbeauftragte der Audi BKK

Als Gleichstellungsbeauftragte der Audi BKK liegt mir die Gesundheit der berufstätigen Frauen sehr am Herzen. Mit der bundesweiten Videosprechstunde aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben können jetzt alle Arbeitgeber:innen schnelle und unbürokratische Unterstützung bekommen, um für mehr Gesundheit im Berufsleben zu sorgen. Es war für mich spannend, einen Einblick in die ganzheitliche Arbeit dieses Netzwerkes zu bekommen. Und für mich persönlich viele Tipps für die eigene Gesundheit mitzunehmen.

### ZIES gGmbH



Foto: ZIES gGmbH

Karin Frisch  
Geschäftsführerin ZIES gGmbH

Als Netzwerk-Neuling habe ich gestaunt, wie viel Know-How und Engagement für eine bessere Versorgung hier zusammenkommen. Die Vorträge waren fundiert und dicht gepackt mit hilfreichen Denkanstößen, Diskussionen wurden mit großer Ernsthaftigkeit geführt und brachten wichtige Ergänzungen und Vertiefungen. Ich bereue keine Minute meiner Teilnahme und freue mich sehr auf die gemeinsame Arbeit.

### Medizinisches Versorgungszentrum Klinikum Ingolstadt GmbH



Foto: GNL

Dr. Regina Guba-Albert  
Leitung Betriebsmedizin  
Medizinisches Versorgungszentrum Klinikum Ingolstadt GmbH  
Praxis für Betriebsmedizin

Mehr als neun Jahre Gesundheitsnetzwerk Leben machen mich sehr stolz auf unsere gemeinsame Arbeit. Die Online-Veranstaltung war eine von vielen Highlights in den letzten Jahren. Es ist schön, dass wir jetzt ein Instrument haben, um auch Klein- und Mittelstandsunternehmen bundesweit bei der Gesunderhaltung ihrer Belegschaft zu beraten, zu stärken und zu unterstützen. In unserem Netzwerk herrscht ein kollegiales, wertschätzendes Miteinander mit einer inzwischen ausgedehnten Vernetzung – was sich auch in der Qualität unserer Arbeit widerspiegelt. Wir freuen uns auf weitere Partner, die unser Netzwerk mit ihrem fachlichen Know-How bereichern möchten.

### Anke Manthey – Coaching und Mediation



Foto: fotografie andrea

Anke Manthey  
Coaching und Mediation

Herzlichen Dank an das Gesundheitsnetzwerk Leben für die Initiative und diese tolle Veranstaltung. An diesem Tag zeigten viele unterschiedliche Referent\*innen, dass Betriebliches Gesundheitsmanagement mehr ist als die Organisation eines Gesundheitstages oder eine Mitmach-Aktion für die Beschäftigten. Gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsplätze und -organisation gehört ebenso dazu wie die individuelle Unterstützung erkrankter Beschäftigter im Betrieblichen Eingliederungsmanagement. Für die Entwicklung und Umsetzung brauchen Management und Führungskräfte kompetente Unterstützung und Beratung. Für mich ist wichtigste Aspekt der individuellen Resilienz die Selbstwirksamkeit. Daher ist es wichtig, die Menschen in Organisationen – sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeitende – zu unterstützen, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu entwickeln. Die Videosprechstunde für Arbeitgeber\*innen ist der erste Schritt zur Entwicklung eines individuellen Konzepts des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

### Bezirk Oberbayern



Bezirkstagspräsident Josef Mederer

Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben hat sich der Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern sehr gern an dieser Online-Veranstaltung beteiligt. Von der vernetzten Zusammenarbeit können wir alle nur profitieren – mit dem Ziel, unsere Ressourcen zum Wohle der Menschen noch gezielter einzusetzen.

### Bayerische TelemedAllianz GmbH

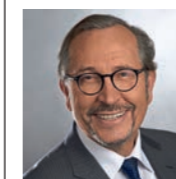


Foto: BTA

Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Erster Vorsitzender des Ärztenetzes GOIN e.V.

Die Videosprechstunde ist spätestens seit der Corona-Pandemie in den Arztpraxen ein wichtiger Be-

standteil der medizinischen Versorgungskette. Immer mehr berufstätige Patientinnen und Patienten nutzen die Vorteile der Videosprechstunde, um an jedem Ort schnelle medizinische Hilfe zu bekommen. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein wertvoller Teil einer ganzheitlichen Versorgungskette zur Gesunderhaltung der Belegschaft. Durch die Videosprechstunde können jetzt auch kleine und mittelständische Betriebe bundesweit schnelle und unbürokratische Hilfe beim betrieblichen Gesundheitsmanagement erhalten. Das ist ein weiterer wichtiger Schritt in unserer digitalen sektorenübergreifenden Vernetzung, für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau, im Gesundheitsnetzwerk Leben. Schön ist, dass wir vor mehr als 9 Jahren den richtigen Grundstein für diese wertvolle Entwicklung gelegt haben.

## GO IN Bereitschaftspraxen



**GO IN Bereitschaftspraxis Ingolstadt**  
Klinikum Ingolstadt  
Krumenauerstr. 25  
85049 Ingolstadt  
Telefon: 0841 - 886 99 55

Öffnungszeiten:  
Montag, Dienstag, Donnerstag 18:00 bis 22:00 Uhr  
Mittwoch 15:00 bis 22:00 Uhr  
Freitag 15:00 bis 22:00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertage 08:00 bis 22:00 Uhr



**GO IN Bereitschaftspraxis Neuburg**  
Sankt Elisabeth KJF Klinik  
Müller-Gnadeneck-Weg 4  
86633 Neuburg a.d. Donau  
Telefon: 08431 - 54 3000



Öffnungszeiten:  
Mittwoch und Freitag 16:00 bis 21:00 Uhr  
Samstag, Sonn- und Feiertage 09:00 bis 21:00 Uhr



Aufgrund der aktuellen Corona Situation findet der **kinderärztliche Bereitschaftsdienst bis auf Weiteres NICHT wie gewohnt in den Räumen der Kinder Bereitschaftspraxis GOIN statt.** Die aktuellen Vertretungen finden Sie auf der GOIN-Webseite: [www.goin.info](http://www.goin.info)

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer 116 117 erreichbar.

Das Ärztenetz GOIN e.V. hat die technische Umsetzung und die technische Begleitung für unsere Veranstaltung übernommen. Die Finanzierung für die technische Umsetzung erfolgte durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA).

Die Moderation wurde von Teresa Loichen, Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitspädagogik der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt und von Nadine Greck, Mediatorin und Coach aus München, übernommen. Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten und an unsere Gäste. Wir hoffen, dass wir vielen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern helfen können.

Weitere Informationen und Kontaktdaten aller Partnerinnen und Partner, die Ihnen in der Videosprechstunde beratend und unterstützend zur Seite stehen, erhalten Sie unter:

[www.audibkk.de/videosprechstunde-fuer-arbeitgeber](http://www.audibkk.de/videosprechstunde-fuer-arbeitgeber)

Helga Friehe  
Projektleitung  
Gesundheitsnetzwerk Leben

## Auch wir sind in der Videosprechstunde für Sie da!

### movement24 GmbH

„Als ganzheitlicher BGM-Berater und BGF-Spezialist unterstützen wir Sie beim Aufbau oder der Weiterentwicklung Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements.“



Fotos: movement24 GmbH

Christoph v. Oldershausen  
und sein Fachkräfte Team



### Profession Fit GmbH



Foto: Profession Fit GmbH

Oliver Frank Stephan, M.A.,  
Produktmanager

Profession Fit bietet Ihnen als Anbieter einer ganzheitlichen und digitalen Plattform vielfältige Möglichkeiten zur Abbildung Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements. Neben administrativer Prozessoptimierung für Ihr BGM-Team stehen natürlich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Fokus: erreichen Sie alle – immer und überall – ganz bequem am Arbeits-

platz-PC oder direkt über unsere Mobile-App auf dem Smartphone. Mit uns gehen Sie den Weg in die Zukunft und motivieren nachhaltig zum Mitmachen und Ausprobieren. Die Kompetenzen der hochkarätigen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben sind ein absoluter Mehrwert für Unternehmen und leisten einen immensen Beitrag zur Stärkung und zielorientierten Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins aller Mitarbeitenden.

### REHA fit



Foto: REHA fit

Ricarda Kießling

Gern berate ich Sie über unsere umfangreichen Angebote rund um das Thema Gesundheit wie z.B.: Ergonomische Arbeitsplatzberatung, Impulsvorträge: Stress und Schmerz, gesunde Ernährung, Bewegung, Massagen am Arbeitsplatz, und unterschiedliche zertifizierte Präventionskurse. Gemeinsam finden wir sicher auch für Ihr Unternehmen die richtigen Angebote für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Belegschaft.

### Anke Manthey – Coaching und Mediation

Seit gut zwanzig Jahren arbeite ich in der Betrieblichen Gesundheitsförderung und dem Betrieblichen Gesund-

heitsmanagement sowie der psychosozialen Beratung von Menschen in Krisensituationen. Auch ich bin für Sie da.



Foto: photographie andrea  
Anke Manthey  
Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Dip. Pädagogin (univ.),  
Business Coach, Mediatorin

### Wolfgang Parnitzke – Business Coach für Fokus & Achtsamkeit



Foto: Wolfgang Parnitzke

Wolfgang Parnitzke  
Resilienz Coach und Trainer  
Business Coach (IHK)  
Dipl.-Ing. (TU)

Als Dipl.-Ing. habe ich lange Zeit in der Industrie gearbeitet und mehr als 10 Jahre davon als Führungskraft in einem Mischkonzern. Ich begleite Führungskräfte, Mitarbeitende und Unternehmen als Coach und Trainer für Resilienz. Dabei helfe ich Ihnen und Ihrer Belegschaft die Stresskompetenz und die Widerstandskraft zu stärken. Unser zertifiziertes Training Personal Energy Protection PEP® sorgt für mehr Leistungskraft und schützt die Gesundheit. Ich freue mich ein starker Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben zu sein und bin in der Videosprechstunde gern für Sie da.

## TIPP: „Eat and Meet“ Essen mit Nähr- und Mehrwert

ein Projekt des „Schanzer Pluspunkts“ in Zusammenarbeit mit der Leonardi GmbH & Co. KG und der Audi Event und Services GmbH

Knüpfen Sie neue Kontakte und fördern Sie Ihre Gesundheit nachhaltig, inspiriert durch die Impulse von Prof. Dr. med. Thomas Wertgen und kulinarisch durch die Gaumenfreuden von Robert Pallmer. In der Veranstaltung werden Ihnen wertvolle Beiträge rund um die gesunde Ernährung geboten, die Sie direkt vor Ort genießend erleben und mit Experten besprechen können.

Wo? IN-Campus

Wann? Mittwoch, den 26.01.2022, um 17:00 Uhr



Anmeldung unter [www.schanzer-pluspunkt.de](http://www.schanzer-pluspunkt.de)



Direkt zur Homepage:



### **Kontakt:**

[www.schanzer-pluspunkt.de](http://www.schanzer-pluspunkt.de)  
E-Mail: [info@schanzer-pluspunkt.de](mailto:info@schanzer-pluspunkt.de)  
Telefon +49 (0) 8421 93 21475  
Luitpoldstraße 32 | 85072 Eichstätt

# HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

## Leistungsanbieter:



Zentrum für Forschung und Diagnostik  
bei Implantaten, Entzündungen  
und Schmerzen (ZIES) gemeinnützige  
Gesellschaft mbH  
Kirschwaldstraße 19  
60435 Frankfurt am Main  
Tel: +49 (0) 69 175542271  
Fax: +49 (0) 69 175542279  
E-Mail: [info@zies-frankfurt.de](mailto:info@zies-frankfurt.de)



Zieringer Consulting  
Hanauer Landstraße 521  
60386 Frankfurt  
Fon: +49 (0)69 999989 98  
E-Mail: [zieringer@zieringerconsulting.com](mailto:zieringer@zieringerconsulting.com)  
[www.zieringerconsulting.com](http://www.zieringerconsulting.com)



Anke Manthey  
Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Dip. Pädagogin (univ.), Business Coach, Mediatorin  
Coaching und Mediation  
Gumpenbergstr. 9  
85084 Reichertshofen  
Tel.: 08453 3332978  
mobil 0160 91428658  
[mail@anke-manthey.de](mailto:mail@anke-manthey.de)  
[www.anke-manthey.de](http://www.anke-manthey.de)



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

movement24 GmbH  
Luisenstraße 62  
80798 München  
Fon: +49 (0)89 927 799 29  
E-Mail: [info@movement24.de](mailto:info@movement24.de)  
[www.movement24.de](http://www.movement24.de)

### **Kontakt:**



Helga Friehe  
Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben  
Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt  
Audi BKK  
Hausanschrift:  
Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg  
Tel.: 0 53 61/8482-204  
Fax: 0 53 61/8482-22-204  
Mobil: 01 51/12 65 92 53  
E-Mail: [helga.friehe@audibkk.de](mailto:helga.friehe@audibkk.de)  
Internet: [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Benötigen Sie Hilfe und Unterstützung in der Region 10 Ingolstadt?

Schauen Sie einfach in das Informationsblatt aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben „Zusammen stark“:

<https://www.goin.info/patienteninfo/>

In der Region 10 Ingolstadt sind alle Arbeitgeber: innen, Vereine, Institutionen und Selbsthilfegruppen herzlich eingeladen sich an unserer Plakataktion „Für die seelische Gesundheit“ zu beteiligen.

Für alle Arbeitgeber: innen, die sich eine schnelle und unbürokratische Unterstützung wünschen, steht unsere bundesweite Videosprechstunde ab Oktober zur Verfügung:

<https://www.audibkk.de/videosprechstunde-fuer-arbeitgeber>

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2022.

Bei Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

Helga Friehe  
Projektleitung  
Gesundheitsnetzwerk Leben

# Berufsberatung im Erwerbsleben

**Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.**

Vielleicht haben auch Sie schon einmal darüber nachgedacht die beruflichen Segel anders zu setzen, weil Sie den Herausforderungen am Arbeitsplatz nicht mehr gewachsen sind? Belastet Sie ihre Arbeit psychisch oder physisch, so dass Sie befürchten, das nicht bis zur Rente machen zu können?

Sie haben viele Versuche gestartet, diese Situation langfristig zu verändern und haben es bisher alleine nicht geschafft? Vielleicht haben Sie aber auch eine Arbeit, die gar nicht Ihren Neigungen und Fähigkeiten entspricht und Sie möchten endlich Ihrer Berufung folgen? Einen neuen beruflichen Weg zu gehen ist in der Regel keine leichte Entscheidung. Die Angst in ein finanzielles Loch zu fallen ist oft abschreckend und verhindert einen beruflichen Neustart. Die Agentur für Arbeit möchte mit der Berufsberatung im Erwerbsleben präventiv unterstützen und die Beschäftigungsfähigkeit der Menschen nachhaltig sichern.

GO im Gespräch mit Oliver Dammann, Teamleiter und Gesina Sulik, Beraterin der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit Hannover.

GO: Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über dieses wichtige Angebot erfahren dürfen. Wir haben erfahren, dass Sie für den Verbund Hannover zuständig sind, welche Regionen gehören dazu?

HERR DAMMANN: Dankeschön, dass wir über uns berichten dürfen. Es ist wichtig, dass die Menschen erfahren, dass Sie uns in Anspruch nehmen können und wir gerne für sie da sind. Zu ihrer Frage: Gemeinsam mit meinem Kollegen Dennis Feldner verantworte ich den Verbund. Herr Feldner für die Agenturbezirke Hannover, Celle und Hameln und ich für die Agenturbezirke Braunschweig-Goslar, Hildesheim, Göttingen und Helmstedt.



Oliver Dammann und Gesina Sulik

Foto: Agentur für Arbeit

GO: Wie viele Teammitglieder stehen im Verbund Hannover zur Verfügung? Gibt es eine Aufteilung der Zuständigkeiten?

HERR DAMMANN: Derzeit arbeiten wir mit einem tollen Team von 20 Berater\*innen für die gesamte Region. Dabei verteilen sich die Berater\*innen auf die Standorte. Wir arbeiten eng zusammen und vertreten uns auch gegenseitig. Bei persönlichen Beratungswünschen – wir kommen da hin, wo die Kund\*innen gerne mit uns sprechen möchten – agieren natürlich immer die ortsansässigen Berater\*innen. Frau Sulik beispielsweise berät primär für die Regionen Helmstedt, Wolfsburg und Gifhorn.

GO: Wie oft wurde das Beratungsangebot bisher in Anspruch genommen? Gibt es Auffälligkeiten in den Regionen? Sind bestimmte Altersgruppen besonders betroffen?

HERR DAMMANN: Unser Angebot startete am 01.01.2021 und seitdem haben wir im Verbund bereits über 5.000 Beratungen durchgeführt. Die Anliegen sind dabei sehr unterschiedlich und betroffen sind tatsächlich alle Altersgruppen. Was auffällt ist, dass der Schwerpunkt der Beratungen mit knapp Zweidrittel bei den Beschäftigten liegt. Also Menschen, die im Arbeitsleben sind und sich verändern wollen, oder eben auch müssen.

GO: Welche beruflichen Probleme haben die Betroffenen?

FRAU SULIK: Oft fehlt es den Menschen an beruflichen Perspektiven im Unternehmen. Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Digitalisierung, demografischer Wandel, um nur mal zwei Ursachen beispielhaft zu nennen. Die Anforderungen an die Mitarbeitenden wachsen stetig. Die Wahrscheinlichkeit den einen Job von der Ausbildung bis zur Rente in ein und demselben Unter-

nehmen zu machen, ist sehr gering. Darüber hinaus gibt es viele weitere Anliegen, von Kinderbetreuungsproblemen, wo Arbeits- und Betreuungszeiten nicht harmonisieren, Berufsrückkehrer\*innen auf der Suche nach passenden Alternativen, oder gesundheitliche Probleme, die einen zweifeln lassen, ob man das in 5 Jahren noch machen kann. Dann ist es klug, wenn die Menschen nicht erst warten, bis es zu spät ist.

GO: Können Arbeitgeber auch eine finanzielle Förderung erhalten und ggf. unter welchen Voraussetzungen?

FRAU SULIK: Ja, es gibt Fördermöglichkeiten über das Qualifizierungschancengesetz (QCG). Hier kann sich jeder Arbeitgeber, mit den vor Ort zuständigen Ansprechpartnern im Arbeitgeber-Service in Verbindung setzen und die Fördermöglichkeiten prüfen lassen. Auch beraten wir zu Fördermöglichkeiten anderer Träger und Netzwerke. Wir möchten da immer das optimale Ergebnis für unsere Kund\*innen.

GO: Wie sieht es aus, wenn sich der Betrieb in Kurzarbeit befindet? Sind diese Betriebe von einer Förderung ausgeschlossen?

FRAU SULIK: Nein, auch hier kann eine Förderung bei Weiterbildung während Kurzarbeit nach § 106a SGB III möglich sein. Der Arbeitgeber sollte sich auch hier mit seiner\*em Ansprechpartner\*in im Arbeitgeberservice in Verbindung setzen und seine Möglichkeiten prüfen lassen (0800/4555520).

GO: Ist dieses Unterstützungsangebot auch Studentinnen und Studenten zu empfehlen? Wobei können Sie diesem Personenkreis helfen?

FRAU SULIK: Studierende können sich bei Unsicherheiten zu ihrer beruflichen Zu-

kunft gerne an uns wenden. Wir zeigen dabei die Chancen auf, wie mit Unsicherheiten umgegangen werden kann, oder an wen Sie sich ggf. wenden können. Wenn es um die späteren Einsatzmöglichkeiten geht, sind wir gerne Ansprechpartner am Arbeitsmarkt und helfen bei der Orientierung. Um es mal beispielhaft zu nennen: Wenn jemand kurz vor dem Abschluss steht und nicht weiß, wie er jetzt durchstarten kann, sind wir für ihn da.

## Alle Menschen können die Beratung nutzen

GO: Beraten Sie auch Menschen bei denen Arbeitslosigkeit und Altersarmut drohen könnte?

FRAU SULIK: Wir beraten alle Menschen unabhängig von drohender oder bereits bestehender Arbeitslosigkeit. Dabei kommt oft auch das Thema: „Ich möchte gern mehr verdienen“, auf. Das hängt natürlich auch mit Zukunftsängsten wie Altersarmut zusammen. Wir beraten auch gerne zur Karriereplanung.

HERR DAMMANN: Und zur Altersarmut möchte ich noch ergänzen: Geringverdiener\*innen sind nicht selten ohne Berufsabschluss. Hier möchten wir gerne ansetzen, um diese Menschen mitzunehmen, ihnen Perspektiven und Chancen aufzuzeigen und im besten Fall auch zu qualifizieren, damit Sie ihren Lebensunterhalt selbst und auskömmlich bestreiten können.

GO: Wenn das Ergebnis der Beratung eine Qualifizierung ist, wird auch die Möglichkeit einer finanziellen Förderung angeboten?

FRAU SULIK: Wie bereits gesagt, informieren wir über unsere Fördermöglichkeiten, aber auch über Förderangebote externer Anbieter und Netzwerkpartner. Es geht darum, den Kund\*innen die für sie besten Optionen aufzuzeigen. Sie müssen dann eine Entscheidung für sich treffen, was sie nur können, wenn sie alle Optionen kennen.

GO: Gibt es auch Fachkräfte, die sich schon bei Ihnen gemeldet haben?

FRAU SULIK: Ja, denn sowohl die Berufswelt als auch die individuellen Beweggründe unserer Kund\*innen sind dem ständigen Wandel unterworfen, sodass es auch zu Anpassungsbedarfen im Fachkräftebereich kommt.

GO: Probleme, Sorgen und Ängste um den Arbeitsplatz können auch gesundheitliche Probleme auslösen. Wo sehen Sie noch Ansatzpunkte, um die Betroffenen und die Arbeitgeber noch schneller zu erreichen?

HERR DAMMANN: Um die Segel neu setzen zu können, muss man wissen, dass man auf dem falschen Kurs ist. Kurzum: Für Lösungsräume braucht man Problembewusstsein. Das zu schaffen, ist eine unserer Herausforderungen. Dafür müssen wir gemeinsam mit starken Partnern die Arbeitgeber\*innen und Arbeitnehmer\*innen sensibilisieren. Wir finden es klasse, dass man das in der Politik erkannt hat und dafür die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ bundesweit an den Start gebracht hat. Der Arbeitsmarkt wird durch viele Themen beeinflusst, die wir alle gerne bewältigen möchten und müssen. Da ist die Gesundheit nur ein Thema, aber natürlich ein ganz wichtiges. Darum ist es gut, dass es so etwas wie das „Gesundheitsnetzwerk Leben“ gibt, um möglichst viele Akteure an einen Tisch zu bekommen und sich Lösungen zu überlegen.

GO: Wie können die Betroffenen und die Arbeitgeber einen Beratungstermin vereinbaren?

HERR DAMMANN: Telefonisch erreichen uns Betroffene unter 0511 / 919 8088, per Email Hannover.BBiE@arbeitsagentur.de und weitere Informationen, wie zum Beispiel unseren Flyer, findet man auf unserer Internetseite [www.BBiE.info](http://www.BBiE.info). Beratungen bieten wir telefonisch, per Videoberatung und gerne auch persönlich an. Arbeitge-

ber\*innen können bundesweit die Telefonnummer 0800 / 4 5555 20 kontaktieren.

Mir ist es an dieser Stelle noch ein dringendes Bedürfnis, darauf aufmerksam zu machen, dass es das Angebot der Berufsberatung im Erwerbsleben nicht nur hier bei uns gibt, sondern bundesweit. Wer also nicht aus unserer Verbundregion kommt und sich beraten lassen möchte, kann sich gerne telefonisch unter 0800 / 4 5555 00 melden und erhält natürlich auch einen Beratungstermin.

GO: Herzlichen Dank für den Einblick in dieses wertvolle Angebot der Agentur für Arbeit. Wir wünschen Ihnen und dem Beratungsteam viel Erfolg zum Wohle aller Betroffenen.

Das Interview wurde geführt von Helga Friebe.

Lebensbegleitende Berufsberatung

## Berufsberatung im Erwerbsleben

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.



## TIPP aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben:

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in Ingolstadt:



**Anton Neureiter**  
Berufsberater im Erwerbsleben  
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de  
Telefon 0841 9338 366  
Telefax 0841 9338 335



**Anja Schlippe-Rembold**  
Berufsberaterin im Erwerbsleben  
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de  
Telefon 0841 9338 304  
Telefax 0841 9338 335



**Florian Schönach**  
Berufsberater im Erwerbsleben  
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de  
Telefon 0841 9338 250  
Telefax 0841 9338 335



**Inge Ziegler**  
Berufsberaterin im Erwerbsleben  
Ingolstadt.BBiE@arbeitsagentur.de  
Telefon 0841 9338 211  
Telefax 0841 9338 335

# Was der Esel aus dem Weihnachtsimpuls mit Achtsamkeit zu tun hat



Der Esel aus dem Weihnachtsimpuls ist achtsam mit sich und seinen Begleitern. Er spürt die Gefahr und bleibt deshalb so unbeirrt stehen, dass auch alle anderen stehen bleiben. Der Esel ist achtsam. Nur: Was bedeutet eigentlich, achtsam zu sein? Jon Kabat-Zinn, einer der wichtigsten Experten auf diesem Gebiet, definiert es so: Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Für mich bedeutet es auch, im Hier und Jetzt zu sein. Unser Esel aus der Geschichte spürt jetzt, dass etwas nicht stimmt und er handelt sofort. Das ist ein großer Unterschied zu vielen von uns. Wir leben zwar im Jetzt, sind aber mit unseren Gedanken noch in der Vergangenheit oder schon bei der nächsten Aufgabe. Wir bekommen also manchmal den Moment gar nicht mehr bewusst mit, in dem wir gerade leben. Und wenn doch, dann urteilen wir recht schnell darüber. Über den Kollegen, die Nachbarin oder unsere Kinder. Meist auch über uns selbst. Wir kommen in dieser Beurteilung oft nicht gut weg. Denn wir haben dies oder jenes falsch gemacht, wir hätten früher oder anders handeln sollen. Solche oder ähnliche Gedanken führen zu Gefühlen wie Ärger oder Wut. Und die nehmen uns Energie. Energie, die wir eigentlich dazu brauchen, um unser vielschichtiges Leben zu meistern. Energie, um äußere Stressfaktoren wie Krankheit, Streitereien, finanzielle Knappheit und Angst um den Arbeitsplatz bewältigen zu können.

Ein achtsamer Schritt im Hier und Jetzt wäre nun, den eigenen Energietank regelmäßig zu prüfen. Wie voll ist er gerade? Können wir mit ihm die anstehenden Aufgaben überhaupt gut und rechtzeitig erledigen oder müssen wir etwas verschieben oder delegieren? Wir können den Energietank aber auch im Miteinander mit anderen Menschen nutzen. Wenn wir wirklich am Anderen Interesse haben, können wir statt „wie geht es Dir?“ besser „wie voll ist Dein Energietank?“ fragen. Auch das ist Achtsamkeit.

Zurück zu unseren Gedanken. Etwas nicht zu bewerten, ist wirklich nicht leicht. Wir können diesem Ziel aber näherkommen, indem wir Achtsamkeitsmeditationen ausprobieren. Der Body Scan ist z.B. eine tolle Methode. Dabei gehen wir im Geiste durch unseren ganzen Körper, wir nehmen jede Körperregion nach und nach wahr und spüren, wie es ihr gerade geht. Klingt

vielleicht etwas esoterisch, wirkt aber Wunder. Ein kleiner Helfer dabei kann die App „Headspace“ sein, die Anleitungen zum Body Scan bereitstellt. Klappt der Body Scan, dann können wir dadurch unsere Gedanken einfach ziehen lassen. Wir akzeptieren, dass sie kommen, ohne dass wir daran etwas ändern können. Und wir schaffen es, dass sie wieder gehen. Wir können sie dabei fast schon beobachten.

Wir sind also nicht unsere Gedanken. Sondern wir können sie beeinflussen.

**Wir denken im Schnitt bis zu 50.000 Gedanken am Tag.**

Ich weiß nicht, ob sich unser Esel auch so viele und vor allem negative Gedanken macht. Wir Menschen sind aber Meister darin, uns selbst klein zu reden. „Ich bin nicht gut genug“, „ich muss das perfekt machen, sonst bin ich nichts wert“, „nur wenn mich alle lieben, dann ist die Welt in Ordnung“. Solche und ähnliche Gedanken können für uns Antrieber sein, um Ziele zu erreichen und Aufgaben gut zu erledigen. Es sind chronische Gedanken, die uns laufend beschäftigen. Sie stammen fast immer aus unserer Kindheit und Jugend. Dort haben sich diese Gedanken gebildet, weil wir damit die Sicherheit bei unseren engsten Bezugspersonen bekommen haben, die wir brauchten. Diese Antrieber stehen uns heute aber oft im Weg. Sie leisten nicht mehr das, was sie uns in Kindheit und Jugend gaben. Sie vermitteln uns zwar Sicherheit, weil wir damit die Wünsche anderer erfüllen, können uns aber auch schaden. Wenn wir z.B. perfektionistisch sind, nimmt uns das Zeit für andere wichtige Dinge und lässt uns unzufrieden zurück, weil wir die Perfektion nicht erreichen. Ein anderes Beispiel: Wenn wir es den anderen immer recht machen wollen, verlieren wir unsere eigenen Bedürfnisse schnell aus den Augen. Und wenn wir uns immer anstrengen müssen, um zufrieden zu sein, können wir Erfolge, die uns leichtfallen, nicht feiern.

Auch hier ist Achtsamkeit angesagt. Nehmen wir dazu erstmal wahr, was uns in immer denselben Situationen antreibt. „Ich muss erster sein“, „ich muss mich anstrengen“, „ich muss stark sein“ könnten Gedanken sein, die uns immer wieder durch den Kopf schwirren. Und dann finden wir einen ähnlichen, aber positiven Gedanken, der den alten Antrieber ersetzen kann. Statt „ich

muss perfekt sein“ könnte hier „ich bin gut genug“ stehen. Statt „streng dich an“ lieber „es darf auch leicht gehen“. Das könnte funktionieren. Auch hier findet das Prinzip der Achtsamkeit Anwendung: Machen wir uns wegen unserer alten Antrieber nicht klein und verurteilen uns nicht. Sondern gehen wir aufmerksam mit diesen Gedanken um und versuchen sie zu lenken.

Es ist wie es ist, aber es wird, was wir daraus machen.

Weitere Tipps finden Sie in meinem neuen eBook „Achtsamkeit ganz praktisch“.



## Kontakt:



**Wolfgang Parnitzke**  
Bernhard-Borst-Str. 3  
80637 München  
phone: +49.89.6250.0959  
mobile: +49.171.2179.254  
email: info@wolfgang-parnitzke.de  
www.wolfgang-parnitzke.de

# Weihnachtsimpuls



Der Schriftsteller Bernhard Meuser kommentierte einmal die dargestellte Szene der Heiligen Familie als „Josef, der Fluchthelfer“. Ein wirklich treffender Gedanke, denn einerseits beschreibt er tatsächlich das Bild, Jesus musste vor den gedungenen Mördern fliehen, Josef brach nachts zur Flucht ins unbekannte Land auf. Andererseits entsteht auch heute manchmal das Gefühl, dass wir teilweise hilflose und blockierte Institutionen erleben, die nur schwer in Bewegung zu bringen sind, um die ihnen anvertrauten Menschen in Sicherheit zu bringen.

Blockieren, rücksichtslos ohne jede Kompromissbereitschaft eigene Wege zu gehen und den eigenen Willen durchsetzen zu wollen, ist schlecht, so denken wir zurecht negativ über derartige Verhaltensweisen. Wer jedoch schon einmal eine Eselwanderung mitgemacht hat, konnte das Wesen von Eseln näher kennenlernen und dabei Erstaunliches entdecken. Esel bleiben nicht stehen, weil sie überheblich oder dumm sind. Esel bleiben stehen, wenn Unsicherheit gegeben ist! Sie spüren Angst und Bedrängnis, sind feinfühlig im Wahrnehmen drohender Gefahr, warnen durch ihr Stehenbleiben davor. Diese Eigenschaft zeichnet Esel aus, denn sie scheuen vor Gefahr nicht davor zurück, werfen ihre Last nicht ab und rennen weg, sondern bleiben schlicht und einfach stehen.

So ist also der vermeintlich dumme, störrische Esel nichts anderes als der klare Hinweis, hier ist **Gefahr in Verzug**, ein Risiko ist gegeben, bleibt stehen und schaut nach, klärt die Situation!

So liegt es also an dem, der den Esel führt, für die Sicherheit und den Weg, das wohlbehaltene Ankommen seiner ihm Anvertrauten zu sorgen. Es bedarf dabei einer Führungskraft mit Kenntnissen, Umsicht, Verantwortung, Ausgewogenheit und angemessener Zugkraft. „Komm, Eselchen, es ist gut, wir können zusammen weitergehen. Ich habe die Gefahr erkannt, wir gehen einen anderen Weg. Und sei gewiss, mir liegt Deine Last am Herzen, ich Sorge um euch. Ich will, dass wir alle gesund ankommen, neu Heimat und Frieden finden können.“ ...

Spontan blitzt da ein Gedanke bei mir auf: Bin ich immer der Josef, der den vermeintlich störrischen Esel zieht? Oder bin ich vielleicht oftmals selbst das Eselchen, das die Last trägt, Angst und Gefahr spürt, sich Sicherheit und einen guten, fürsorglichen Josef als Begleiter wünscht?

Die Frage lohnt sich! Denn als Antwort kann ich Erstaunliches finden: ICH bin der Christusträger! Ich trage IHN – und ER, der Vater ist es, der für den Weg und das sichere Vorankommen sorgt. „Gloria - Ehre sei Gott“.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest.

Teresa Loichen Fachreferentin Diakonale Dienste und Diakon Thomas Rieger Notfallseelsorger

**Audi** BKK

# Nachts besser schlafen? Liegt mir.



**Gute Nacht, gesunde Nacht:** Viele Faktoren wie Schlafumgebung oder Stress beeinflussen die Qualität der Nachtruhe. Testen Sie, wie ausgeschlafen Sie sind: [audibkk.de/schlafqualitaet](https://audibkk.de/schlafqualitaet)



**Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.

Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk

**Leben**