



Foto: Charis Lifestyle

10 WERTGESCHÄTZT

Initiative von
Betriebskrankenkassen

Silbernetz

Geborgenheit im Alter

14

Leben mit einer psychischen Krankheit

Charis Krüger

16

AMEOS in Neuburg erhält Förderung zur Erforschung von Long/Post-COVID bei Kindern

Noch während seiner Amtszeit als Bayerns Gesundheitsminister, traf sich Klaus Holetschek in der München Klinik Schwabing zu einem Fachgespräch mit Expertinnen und Experten auf dem Gebiet Long/Post-COVID bei Kindern. Ebenfalls eingeladen war Dr. Daniel Vilser, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg. Klaus Holetschek verwies bei dem Treffen auf die hohe Zahl der Menschen, die an Long/Post-COVID erkrankt sind. Laut Kassenärztlicher Vereinigung Bayerns wurden im vergangenen Jahr allein in diesem Bundesland mehr als 448.000 Menschen mit der Diagnose Long/Post-COVID ambulant erstversorgt. „Die Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten müssen stärker erforscht werden“, unterstrich der Minister. Klaus Holetschek nutze das Fachgespräch, um den Teilnehmerinnen und den Teilnehmern die Bewilligung eines weiteren gemeinsamen Forschungsantrages mitzuteilen.

Post-COVID bereit. Mit unseren eigenen Förderinitiativen ist Bayern Wegbereiter im Kampf gegen Long/Post-COVID.“ Weitere Informationen zu den beiden bayerischen Förderinitiativen zum Post-COVID Syndrom finden Sie unter: <https://www.stmgp.bayern.de/gesundheitsversorgung/post-covid/>.

Das AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg mit seiner stationären pädiatrischen Versorgung und dem Pädiatrischen Zentrum für Long Covid, postvirale Syndrome und chronische Erschöpfung ist eine dieser Anlaufstellen. Dr. Daniel Vilser, Chefarzt der Kinderklinik, gehört zu den führenden Experten auf diesem Gebiet in Deutschland und versorgt in Neuburg teilweise schwerstbeeinträchtigte Kinder und Jugendliche. Dr. Vilser betont: „Diese Erkrankung ist komplex und wir verstehen noch viel zu wenig von ihr. Ohne Förderung der Forschung würden wir in der Versorgung der Patientinnen und Patienten auf sehr niedrigem Niveau stagnieren. Dass das Ministerium diesen Bedarf erkannt hat, freut mich sehr für meine Patienten“. Der Begriff „Long COVID“ bezeichnet längerfristige gesundheitliche Beeinträchtigungen im Anschluss an eine Corona-Infektion, die über die akute Krankheitsphase von vier Wochen hinaus anhalten. Die Beschwerden beginnen entweder bereits in der akuten Erkrankungsphase und bleiben über längere Zeit bestehen oder sie treten im Verlauf von Wochen und Monaten nach der Infektion neu oder wiederkehrend auf. Vom „Post-COVID-Zustand“ oder „Post-COVID-Syndrom“ spricht man, wenn Beschwerden mindestens 12 Wochen und länger nach der akuten Infektion entweder noch vorhanden sind oder nach diesem Zeitraum neu auftreten und nicht anderweitig erklärt werden können.

Die Klinik für Kinder und Jugendmedizin des AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg bietet eine umfassende pädiatrische Versorgung in der Region. Hier werden junge Menschen vom Neugeborenen- bis zum jugendlichen Alter mit allen akuten und chronischen Erkrankungen behandelt. Die Betreuung und Behandlung kann sowohl ambulant als auch stationär erfolgen. Zu dem Fachbereich gehören auch die Pädiatrische Tagesklinik und mehrere Pädiatrische Spezial-Ambulanzen.



Expertinnen und Experten auf dem Gebiet Long/Post-COVID bei Kindern und Jugendlichen im Austausch mit Klaus Holetschek.

Foto: München Klinik

„Das ‚Post-COVID Kids Bavaria‘-Projekt ist vielversprechend. Im Rahmen dieses Projekts stehen bayernweit mehrere Anlaufstellen für an Long/Post-COVID erkrankte Kinder und Jugendliche zur Verfügung. Das Ziel ist eine gestufte, altersgerechte, möglichst wohnortnahe und wenig belastende Versorgung der von Long/Post-COVID betroffenen Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“, erklärt Klaus Holetschek. Dafür stellt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege rund 1,2 Millionen Euro zur Verfügung. Der Minister unterstrich: „Zum Ausbau der Forschung für eine bessere Versorgung von Long/Post-COVID-Erkrankten haben wir bereits 2021 fünf Millionen Euro bereitgestellt, als das Bundesgesundheitsministerium noch lange nicht in dieser Richtung aktiv war. Im Rahmen dieser Förderinitiative konnte bereits ab September 2021 das Projekt ‚Post-COVID Kids Bavaria – PCFC (Post-COVID Fatigue Center)‘ unter der Leitung von Frau Prof. Behrends mit über 850.000 Euro gefördert werden. Nun stellen wir in einer zweiten Förderrunde 2023 weitere fünf Millionen Euro für die Forschung von Long/

Kontakt:

Dr. med. Daniel Vilser
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg
Müller-Gnadeneck-Weg 4
D-86633 Neuburg an der Donau
Telefon +49 8431 54-3130
Telefax +49 8431 54-3089
sekretariat.kinder@neuburg.ameos.de
www.ameos.eu/neuburg



Weitere Informationen und Anlaufstellen in Bayern:
www.stmgp.bayern.de/gesundheitsversorgung/post-covid/



Liebe Leserin,
lieber Leser,

ein weiteres Krisenjahr neigt sich dem Ende zu, und eine Entspannung ist nicht in Sicht. Es ist uns deshalb eine Herzensangelegenheit, in dieser Ausgabe Menschen vorzustellen, die voller Mut und Kraft gemeinsam daran arbeiten, Stigmatisierungen abzubauen, Hilfe zu leisten, wo sie benötigt wird, und sich für mehr Gesundheit einzusetzen – dabei zaubern sie dem Einen oder Anderen auch ein Lächeln ins Gesicht.

Mehrere Betriebskrankenkassen haben sich zusammengeschlossen, um mit der Initiative „WERTGESCHÄTZT“ dafür zu sorgen, dass den Beschäftigten in den Krankenhäusern und den stationären Pflegeeinrichtungen gezielte Präventionsmaßnahmen zur Verfügung stehen. Die Firma DS HEALTH GmbH bietet umfangreiche ärztliche Dienstleistungen für Unternehmen und Institutionen an.

Wir blicken zurück auf unsere Online-Veranstaltung und stellen die gewünschten Präsentationen zur Verfügung, um aufzuklären und junge Menschen vor bestimmten Krebserkrankungen zu schützen. Begleitet von bewegenden Geschichten individueller Erfolge und Schicksale geben wir einen Einblick in die Arbeit von Silbernetz und stellen weitere Akteure vor, die uns bei unserer Aktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ unterstützen. Der Besuchshundediensort sorgt für viele schöne Augenblicke.

Erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung auch während der Festtage umsetzbar ist. Möge diese Ausgabe Sie nicht nur informieren, sondern auch inspirieren, mit Zuversicht ins Neue Jahr zu blicken und die eigene Gesundheit als kostbarstes Gut zu schützen. Teilen Sie diese Informationen, um vielen Menschen zu helfen, gesund zu bleiben oder schnell wieder gesund zu werden.

Mit Hoffnung auf ein gesundes und erfülltes Jahr 2024

Ihre

Helga Friehe

Projektleitung und Redaktion
Gesundheitsnetzwerk Leben



Foto: GNL

- 2 AMEOS in Neuburg erhält Förderung zur Erforschung von Long/Post-COVID bei Kindern**
- 4 Die Impfung als wichtigste Maßnahme gegen bestimmte HPV-bedingte Krebserkrankungen**
- 6 Tina Schüssler: Das Powerpaket mit Schlagkraft und Herz**
- 8 Innovationsführer im Betrieblichen Gesundheitsmanagement DS HEALTH GmbH**
- 10 Initiative WERTGESCHÄTZT**
Eine Initiative von Betriebskrankenkassen für Krankenhäuser und stationäre Pflegeeinrichtungen
- 14 Einsamkeit im Alter überwinden: Silbernetz schenkt Geborgenheit**
- 16 Leben mit einer psychischen Krankheit**
Charis Krüger
- 18 Aktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“**
- 20 Naschen erlaubt – Gesunde Ernährung in der Weihnachtszeit**
- 21 PASSAUER WOLF**
- 22 Arbeiter-Samariter-Bund**
Besuchshundediensort
- 23 Gesundheitsnetzwerk Leben / Buchtipps**

Impressum

Herausgeber: PNP Sales GmbH, Hausanschrift: Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt, Geschäftsführer: Thomas Bauer

Redaktion: Helga Friehe (Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben)

Satz/Layout: ITmedia GmbH, Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Druck: Passauer Neue Presse Druck GmbH, Medienstraße 5a, 94036 Passau

Auflage: 35.000 Exemplare

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.

Die Impfung als wichtigste Maßnahme gegen bestimmte HPV-bedingte Krebserkrankungen

Nachbetrachtung unserer Online-Veranstaltung vom 10.10.2023

Eine spannende Online-Veranstaltung mit vielen Highlights liegt hinter uns. Vielen Dank an alle Teilnehmenden und die Fragen an unser Expert_innenteam. Wissen ist ein wichtiger Schritt für die Veränderung zu mehr Gesundheit. 200 verschiedene HPV-Typen kommen weltweit vor. 40 HPV-Typen werden hauptsächlich bei intimen/sexuellen Kontakten übertragen und sie zählen weltweit zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen.

Mögliche Krankheitsbilder und Erkrankungen jährlich in Deutschland:

Feigwarzen: 1–2 % der 15–49-jährigen sexuell aktiven Menschen sind betroffen. Am häufigsten zwischen dem 20. und 30 Lebensjahr.

Krebsvorstufen: mehrere 10.000 (ca. 50–60.000 Operationen am Gebärmutterhals).

Krebs: 6.250 Frauen und 1.600 Männer sind betroffen.

Kondome schützen nicht ausreichend vor einer Ansteckung und einer HPV-bedingten Erkrankung. Die wichtigste Vorsorgemaßnahme gegen HPV ist die Impfung. Die HPV-Impfung kann einer Infektion mit bestimmten HPV-Typen und damit verbundenen Krebserkrankungen vorbeugen. Die Impfung kann auch vor den oft schwer zu behandelnden Genitalwarzen schützen, die durch Niedrigrisikotypen übertragen werden. Weitere Fragen werden in der Präsentation von Frau Andrea Mais beantwortet. Herzlichen Dank, für ihre Wertschätzung und das sehr positive Feedback zu unserer Online-Veranstaltung. Gern erfüllen wir den Wunsch die Präsentationen aus der Veranstaltung zu veröffentlichen.

Begrüßung

Foto: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.



Broschüre der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. HPV und Krebs
<https://t1p.de/p6w5r>

Gabriele Brückner
Geschäftsführerin
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.



Die Präsentationen unserer Online-Veranstaltung finden Sie hier:

Foto: Christina-Höhner, Krebsverband BW



Kampagne #LETSTALKABOUTHPV
www.audibkk.de/gnl/letstalkabout HPV

Ulrika Gebhardt
Geschäftsführerin
Krebsverband Baden-Württemberg e.V.



Krebsleiden vermeiden durch HPV-Impfung
www.audibkk.de/gnl/hpvimpfung

Andrea Mais
Ärztin und stellv. Vorsitzende der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V.



Meine Geschichte
www.audibkk.de/gnl/meine-geschichte-yvonne-koeth

Yvonne Köth
Lachen gegen Krebs



Vielen Dank an das Team von der Firma MSD Sharp & Dohme GmbH für die Unterstützung der Veranstaltung, die technische Begleitung und den reibungslosen technischen Ablauf, sowie an Herrn Prof. J.F. Riemann, der uns mit viel Power und fachlichem Know-how durch diese Veranstaltung begleitet hat.



Gaby Jek, Regional Manager Versorgung



Antje Menz, Regional Manager Versorgung



Patrick Schuster
Regional Manager Versorgung



Prof. Dr. Jürgen F. Riemann
Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke

Foto: Stiftung LebensBlicke

Ein herzliches Dankeschön an die Unterstützerinnen und Unterstützer unserer Online-Veranstaltung.



TINA SCHÜSSLER

TINA SCHÜSSLER
(Sängerin | 3-fache Weltmeisterin in Boxen, K-1 und Kickboxen | Schauspielerin | TV-Moderatorin | Motivationscoach | Ringsprecherin) Website: www.tina-schuessler.de

„Es war mir eine große Freude, dass ich auf die Online-Veranstaltung zur HPV-Impfung im Vorfeld aufmerksam machen durfte, denn für mich war dieses Thema ebenfalls Neuland und ich konnte mich dadurch informieren. Der Erfolg einer solchen Initiative liegt nicht nur in der Durchführung, sondern auch in der Wirkung, die sie auf die Teilnehmenden und die Gemeinschaft hat. Die virtuellen Türen sind nach so einer Veranstaltung zwar wieder verschlossen, doch sie unterstreicht weiter die Wichtigkeit von Bildung und Aufklärung, sowie die Informationen, die während dieser Online-Veranstaltung geteilt wurden und tragen dazu bei, ein Bewusstsein für die HPV-Impfung zu bekommen. So kann jede Frau und jeder Mann nun für sich frei entscheiden, wie wichtig oder auch richtig die HPV-Impfung ist.“

Informationsmaterialien des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) und der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) zum Thema Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV)



Ziel der Bayerischen Impfstrategie ist es, die Bevölkerung über impfpräventable Infektionskrankheiten aufzuklären, wissenschaftlich fundierte Informationen über Schutzimpfungen bereitzustellen und zur Nutzung des Impfangebotes zu motivieren. Anlässlich der 6. Bayerischen Impfwoche im Juli 2022 zum Thema HPV wurden vom StMGP und der LAGI zwei zielgruppenspezifische HPV-Flyer für Jugendliche und Eltern erstellt.



Die Flyer sind auch in englischer Sprache verfügbar und können **kostenfrei** unter (Stichwort HPV) bezogen werden: www.bestellen.bayern.de



Weitere Informationen zur HPV-Impfung und einen Fragenkatalog finden Sie auch unter: www.stmgp.bayern.de/vorsorge/infektionsschutz/humanes-papilloma-virus/



bezirk oberbayern

Josef Mederer,
Bezirkstagspräsident von Oberbayern
Foto: Bezirk Oberbayern/
www.avisio-photography.de

„Der Organisatorin und allen Beteiligten möchte ich für ihre engagierte Arbeit danken. Durch ihr Engagement haben sie nicht nur Wissen verbreitet, sondern auch das Vertrauen gestärkt, das Menschen benötigen, um informierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Es ist diese Art von Gemeinschaftsbemühungen, die einen wirklichen Unterschied im Leben der Menschen ausmachen. Sehr gern haben wir diese Online-Veranstaltung unterstützt und bekanntgemacht. Ich ermutige alle Teilnehmenden, die während dieser Veranstaltung gewonnenen Erkenntnisse zu teilen und das Gespräch über die HPV-Impfung in ihren Gemeinschaften fortzusetzen. Indem wir das erlangte Wissen weitergeben, tragen wir dazu bei, eine gesündere und aufgeklärtere Gesellschaft zu schaffen.“



TIPP

Darmkrebs-Präventionspreis 2024 der Stiftung LebensBlicke

Die Stiftung LebensBlicke, Früherkennung Darmkrebs, schreibt einen Preis für hervorragende Arbeiten im Bereich der Darmkrebsvorsorge und -früherkennung aus. Der Preis ist mit 4.000,- € dotiert und wird von der Mast Diagnostica GmbH gestiftet. Die Preisverleihung findet 2024 voraussichtlich in Ludwigshafen statt.

Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen können ab sofort eingereicht werden. Die Bewerbungsfrist endet am **31.12.2023**.

Bewerbungen oder Fragen richten Sie bitte an: pia.edinger@lebensblicke.de

Weitere Infos unter: www.lebensblicke.de/termine/ausschreibungen/



HAMBURGER KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Franziska Holz
Ärztin & Geschäftsführung Psychoonkologin (WPO)

„Im Jahr 2022 wurden etwa 25% weniger Kinder und Jugendliche gegen HPV geimpft als im Vorjahr. Diese Zahlen sind alarmierend und zeigen uns, dass wir noch nicht am Ziel sind und weiterhin nach neuen kreativen Wegen suchen müssen, um über die hohe Schutzwirkung der HPV-Impfung aufzuklären. Sehr gern haben wir diese Online-Veranstaltung unterstützt und bekanntgemacht.“

Tina Schüssler: Das Powerpaket mit Schlagkraft und Herz

„Die Bundesverdienstkreuzträgerin ist Unterstützerin des Gesundheitsnetzwerk Leben“

In der schillernden Welt des Entertainments gibt es Persönlichkeiten, die weit über die Bühnen dieser Welt hinaus strahlen. Tina Schüssler ist eine dieser faszinierenden Ausnahmen. Mit einer Karriere, die über 29 Jahre voller Höhen und Tiefen verläuft, hat sie sich nicht nur als Sängerin und Schauspielerin einen Namen gemacht, sondern auch als dreifache Box-, Kickbox- und K-1 Weltmeisterin. Doch Tina Schüssler ist weit mehr als die Summe ihrer Titel.

Eine Lebensgeschichte voller Herausforderungen und Siege

Tina Schüssler ist auch TV-Moderatorin, Ringsprecherin, Unternehmerin (PM7 Studios) und Motivationscoach. Sie komponiert und schreibt deutschsprachige Songs aus dem Leben und verbindet dabei ihre selbst erlebte Sport- und Krankheitsgeschichte bewusst mit Musik, welche eine regelrechte Motivationsüberflutung während ihrer Auftritte erzeugt. Jeder findet sich in ihren Texten wieder. Sie bewegt die Herzen in allen Altersgruppen. 2009 erlitt Tina einen Schlaganfall, war linksseitig gelähmt und konnte nicht mehr sprechen. Sie unterzog sich einer Herzoperation und erhielt einen Titan-Schirm, der ihr Herz schützt. Nach drei Jahren Krankenhausaufenthalt und Rehas schaffte sie das Unmögliche und wurde nochmals zweifache Weltmeisterin. Ihr größter Antrieb dabei war stets ihr neunjähriger Sohn, für den sie wieder eine gesunde Mutter sein wollte. Seit ihrer Genesung ist Tina sozial engagiert und es ist ihre Intension, Menschen zu helfen die nicht auf der Sonnenseite stehen, sie zu stärken und zu begleiten.

Eine musikalische Powerfrau und Vieles mehr

Tina Schüssler rockt nicht nur die Bühnen mit ihrer unglaublichen Stimme, sondern auch die Fernsehwelt. Kürzlich sprengte sie die Einschaltquoten von VOX, auch flimmert sie als Schauspielerin über die Kinoleinwände oder spielt in Serien mit wie „Sam ein Sachse“, auf Disney+. Mit ihren eigenen Songs und einer unglaublichen Performance, feuert sie über die Festivalbühnen, bietet von Pop, Rock bis hin zur Neu-

en Deutschen Härte ein breites Spektrum an. Neben Weltstars wie Rammstein behauptet sie sich und bringt mit ihrer Musik den Kessel zum Kochen. Sie tourt als Solo-Künstlerin oder mit Weltstars, hat aber auch ihre eigene neue Band mit bekannten Musikern aus Dublin.

Eine Vision für die Zukunft

Tina Schüssler hat Großes vor. Sie freut sich schon auf ihr neues Rock-Album „Reflektiere“ und auf die kommende Europa Tour 2024. Doch nicht nur musikalisch hat sie Pläne – der Bayerische Rundfunk dreht die Tina-Doku „Lebenslinien“, und auch Netflix und RTL zeigen Interesse an einer Tina-Serie. Doch trotz ihres vollen Terminkalenders bleibt sie sich treu und engagiert sich weiterhin für viele soziale Projekte. Ihr Wunsch, Menschen zu helfen, treibt sie an, auch auf Benefizkonzerten und Events aktiv zu werden. Kürzlich sang sie auf einem Benefizkonzert zusammen mit Nino de Angelo und war mit Til Schweiger und seiner Foundation unterwegs, auch moderierte sie ein Event für den RTL-Spendenmarathon „Wir helfen Kindern“.

Tinas aktueller Motivationsfilm & Single „Reflektiere“

<https://youtu.be/hBbol3A9Uzc>

Tina wird oft als Interviewgast und Special-Act für große Events und Veranstaltungen aller Arten gebucht. Sie ist ein gern gesehener, positiver, authentischer und humorvoller Gast, sie glänzt aber auch als Moderatorin und Ringsprecherin mit Witz und Wissen.

Soziales Engagement und Bundesverdienstkreuz

Für ihr Lebenswerk und ihr soziales Engagement hat Tina dieses Jahr das Bundesverdienstkreuz am Bande von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier verliehen bekommen. Als Patin und Botschafterin von vielen großen Organisationen, ist sie seit vielen Jahren unermüdlich für Mensch und Tier aktiv im Einsatz. Bundesweit stemmt sie Projekte an



Kinder singen für kranke Kinder und Jugendliche gemeinsam mit Tina Schüssler in dem Projekt „Kids for Kids – Kämpfer kämpfen“
Foto: Clemens Brocker



Tina Schüssler ist Patin im Bayerischen Kinderschmerz-zentrum am Klinikum Augsburg und Patin an Schulen. Sie motiviert Kinder und Jugendliche
Foto: Bayerischer Rundfunk

Schulen und Kliniken, trainiert mit kranken Kindern oder gibt Box-Workshops, auch ist sie als Motivationscoach für Firmen sowie fürs Fernsehen unterwegs. Jedes ihrer Projekte ist besonders und es fällt schwer, eines davon auszuwählen um darüber zu berichten. Helga Friehe im Gespräch mit Tina über ihr Projekt „Kids for Kids - Kämpfer kämpfen“.

Tina, du hast 2019 das Projekt „Kids for Kids – Kämpfer kämpfen“ ins Leben gerufen. Warum ist dir dieses Projekt wichtig?

Dieses Projekt ist mir eine Herzensangelegenheit, weil ich selbst erlebt habe, wie wichtig es ist, in schweren Zeiten Unterstützung zu erhalten. Ich möchte den Kindern Mut machen und zeigen, dass man trotz aller Hindernisse kämpfen und gewinnen kann.

Kannst du einen Einblick in das Projekt geben?

Natürlich. „Kids for Kids – Kämpfer kämpfen“ bietet Kindern, die schwer krank sind, emotionale Unterstützung sowie die Möglichkeit sich auszutauschen. Wir organisieren Veranstaltungen und gemeinsame Aktivitäten, um den Kindern eine Pause von ihrem Alltag zu ermöglichen.

Was ist seit dem Start des Projekts geschehen?

Seit dem Start haben wir bereits zahlreiche Kinder unterstützt und ihre Lebensqualität verbessert. Wir konnten bisher über 30 Veranstaltungen bis hin zu Kinderklinikkonzerten organisieren und vor allem eine Gemeinschaft schaffen, in der sich die Kinder verstanden und akzeptiert fühlen. Es singen mittlerweile über 100 Kinder (im Alter von 5 bis 16 J.) mit mir. Auch auf Stadtfesten tragen wir unsere Botschaft nach draußen. Wir sind auch an Schulen und setzen uns für Courage ein.

Gibt es schon einen Plan für 2024?

Pläne – immer! Ich möchte das Projekt weiter ausbauen und noch mehr Kinder erreichen. Außerdem streben wir Partnerschaften mit anderen Organisationen an, um unsere Reichweite zu vergrößern.

Möchtest du das Projekt noch weiterentwickeln?

Absolut. Mein Ziel ist es, „Kids for Kids - Kämpfer kämpfen“ zu einem bundesweiten Projekt auszubauen. Ich möchte, dass jedes kranke Kind in Deutschland die Unterstützung erhält, die es braucht, um verstanden zu werden, dadurch Stärke gewinnt und so die Kraft findet, um zu kämpfen.

Wobei würdest du dir noch Unterstützung wünschen?

Wir sind immer auf der Suche nach Unterstützern, sei es finanziell oder durch ehrenamtliche Hilfe. Jeder Beitrag zählt und hilft uns, den Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen.

Das Gesundheitsnetzwerk Leben und Tina Schüssler: Eine Starke Partnerschaft für ein besseres Morgen

Eine gesunde Lebensweise und Arbeitspraxis bieten nicht nur individuelle Vorteile, sondern schaffen auch eine Vielzahl positiver Effekte für die gesamte Gesellschaft. Sie steigern die wirtschaftliche Produktivität, reduzieren die Gesundheitskosten, fördern soziale Stabilität und ermöglichen die Bindung hochqualifizierter Fachkräfte. Ein gesundes Wohlbefinden strahlt nicht nur auf den Einzelnen aus, sondern kommt letztendlich allen Bürgerinnen und Bürgern zugute. Mit Tina Schüssler als Unterstützerin setzen wir gemeinsam ein starkes Zeichen für diese Werte. Ihre Leidenschaft und Hingabe spiegeln genau das wider, wofür wir stehen: Eine Welt, in der Gesundheit und Wohlbefinden für jeden zugänglich und erstrebenswert sind. Unsere Partnerschaft mit Tina Schüssler ist nicht nur eine Verbindung auf persönlicher Ebene, sondern ein Engagement für eine bessere Zukunft, in der Gesundheit und Produktivität Hand in Hand gehen.



Tina Schüssler „LIFE ON STAGE“

Foto: Marco Baumann



Tina Schüssler ist auch Ringsprecherin, hier mit Moderationskollege Kai Ebel (Formel1 Legende). Sie machen öfters im Jahr zusammen Boxveranstaltungen und TV-Events und sind gute Freunde geworden

Foto: PM7 Studios



Tina Schüssler unterwegs mit Til Schweiger für den RTL Spendenmarathon „Wir helfen Kindern“ und die Til Schweiger Foundation

Foto: PM7 Studios



Kontakt:

PM7 Studios TV Multimedia Production

Keimstraße 5-7

86420 Diedorf (Augsburg)

Tel.: 0049 821 489251

E-Mail: management@tina-schuessler.de

HP und Tourdaten: www.tina-schuessler.de

Die DS HEALTH GmbH: Innovationsführer im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Die DS HEALTH GmbH, ein führender Partner für medizinische Prävention im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), zeichnet sich durch ihre innovative Herangehensweise und ihr tiefgreifendes Verständnis für betriebliche Gesundheitsförderung aus. Im exklusiven Gespräch mit Dr. med. Ulrich von Sobbe, dem Chief Medical Officer und Gründer der DS HEALTH GmbH, Facharzt für Dermatologie, Phlebologie, Allergologie und Experte für Präventions- und Gesundheitsmanagement, erhalten wir heute einen Einblick in die Vision, die Dienstleistungen und Perspektiven des Unternehmens für die Zukunft der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Helga Friehe im Gespräch mit Dr. Ulrich von Sobbe: Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Können Sie uns einen Überblick über die Mission und Ziele der DS HEALTH GmbH im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement geben?



Dr. med. Ulrich von Sobbe

Foto: DS HEALTH GmbH

Die DS HEALTH hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Unternehmen durch gezielte medizinische Präventionsmaßnahmen zu fördern. Unser Hauptziel ist es, Menschen möglichst früh mit ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen zu erreichen, um eine Sensibilisierung für die eigene Gesundheit zu bewirken. Gleichzeitig bieten unsere Lösungen klare Vorteile auch aus unternehmerischer Sicht.

Wie viele Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber betreuen Sie in Deutschland und in welchen Bundesländern?

Wir stehen den Unternehmen bundesweit mit unseren Leistungen zur Verfügung und betreuen seit vielen Jahren mehrere Hundert Kunden. Auffällig ist, dass in den letzten Jahren auch immer mehr kleinere und mittelgroße Unternehmen den Mehrwert proaktiver Gesundheitsmaßnahmen erkennen.

Welche spezifischen Herausforderungen sehen Sie derzeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement und wie geht die DS HEALTH GmbH damit um?

Wir erkennen, dass sich die Anforderungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement ständig ändern, und gleichzeitig nimmt der Stellenwert für den Gesundheitsbereich immer mehr zu. Die große Herausforderung liegt in der Erarbeitung eines individuellen Gesundheitskonzepts des jeweiligen Unternehmens. Ein solches Konzept muss gemeinsam mit den Mitarbeitenden aufgebaut werden, um einen akzeptierten und nachhaltigen Prozess entstehen zu lassen.

Die DS HEALTH kümmert sich dabei um den wichtigen Bereich der Gesundheitsprävention und organisiert den sinn-

vollen Einsatz ärztlich begleiteter Gesundheitsmaßnahmen aus vielen medizinischen Themenbereichen. Flexibilität, Innovation und ein guter Service sind dabei unsere Schlüsselprinzipien.

Können Sie uns einen Einblick in Ihre medizinischen Dienstleistungen geben?

Unsere Gesundheitsmaßnahmen können sowohl im Unternehmen als auch zu Hause genutzt werden.

Direkt im Unternehmen erreichen wir die Mitarbeitenden mit unseren DS WORKPLACE-Maßnahmen, wie zum Beispiel zum Thema Hautkrebsvorsorge oder Rückengesundheit. Insgesamt bietet die DS HEALTH 15 unterschiedliche Untersuchungsthemen an. Um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Hause zu erreichen, bieten wir weitere 15 Vorsorgelösungen als DS HOME-Maßnahme an, wie zum Beispiel die Darmkrebsvorsorge oder Vitamin D-Testung als Labortest mit ärztlicher telemedizinischer Befundbesprechung. Das gesamte Portfolio kann auf unserer Website www.dshealth.com eingesehen werden.

Gibt es medizinische Dienstleistungen, die für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber verpflichtend sind?

Es gibt gesetzliche Vorgaben für die Bereiche Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin. Die Angebote der DS HEALTH gehören in das Feld der betrieblichen Gesundheitsförderung als freiwillige Leistungen der Unternehmen für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Inwiefern spielen digitale Lösungen eine Rolle in den Dienstleistungen der DS HEALTH GmbH, insbesondere im Hinblick auf die aktuelle technologische Entwicklung im Gesundheitssektor?

Digitale Lösungen sind integraler Bestandteil unserer Dienstleistungen. Unsere Firmenprozesse sind bereits weitgehend digitalisiert. Darüber hinaus werden wir im Jahr 2024 mit einem eigens entwickelten neuartigen Digitaltool aufwarten. Diese für das Unternehmen sehr kostengünstige Analyse gibt einen Überblick über die potentiellen Krankheits- und Fehlzeitrisiken basierend auf einer Datenbank mit mehreren Millionen Datensätzen. Hierdurch wird es erstmals möglich, die für das jeweilige Unternehmen sinnvollsten Gesundheitsmaßnahmen herauszufiltern. Entwickelt wurde diese Anwendung zusammen mit unserem Expertenkreis, bestehend aus Gesundheitsmanagerinnen und Gesundheitsmanager, Medizinerinnen und Mediziner und IT-Spezialisten.

Woran bemerken Sie als Anbieter die positiven Auswirkungen auf die Mitarbeitergesundheit und die Arbeitsumgebung?

Seit 2006 implementieren wir in Unternehmen verschiedener Branchen erfolgreich unsere Gesundheitsprogramme. Laut Mitarbeiterbefragungen werden diese sehr gern angenommen und führen zu einer Verbesserung der Zufriedenheit im Unternehmen. Gleichzeitig zeigen die Langzeitbeobachtungen eine kontinuierliche Verbesserung der Mitarbeitergesundheit. Voraussetzungen hierfür sind regelmäßige Gesundheitschecks auf Basis von Mitarbeiterbefragungen, damit eine proaktive Gesundheitskultur entsteht und zur Reduzierung von Krankheitstagen führt.

Wie sehen Sie die Zukunft des betrieblichen Gesundheitsmanagements, insbesondere in Bezug auf die sich ändernden Arbeitsmodelle und die Anforderungen der Mitarbeitenden an eine gesunde Arbeitsumgebung?

Die Zukunft des betrieblichen Gesundheitsmanagements liegt in der Anpassung an die sich wandelnden Arbeitsmodelle und auch an der älter werdenden Belegschaft. Flexibilität wird entscheidend sein, ebenso wie die Integration von Wohlbefinden in alle Aspekte der Arbeitsumgebung. Darüber hinaus müssen die unternehmerischen Gesundheitsstrategien zum jeweiligen Arbeitsablauf und zum vorhandenen Budget passen. Deshalb wird die DS HEALTH weiterhin eng mit Unternehmen zusammenarbeiten und zugleich innovative Lösungen entwickeln, um diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Immer mehr Unternehmen setzen auf ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement, um Fachkräfte anzuziehen. Welche Vorteile ergeben sich für die Fachkräfte?

Insbesondere die direkte Gesundheitsförderung von Mitarbeitenden als Teilbereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wird von Unternehmen sowie von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als besonders wertvoll angesehen. Diese gesundheitlichen Benefits wirken sich sehr positiv aus. Die Vorteile können vielfältig sein:

- › Arbeitskräfte profitieren direkt von gezielten Gesundheitsmaßnahmen, die ihre körperliche und mentale Gesundheit fördern.
 - › Ein starkes BGM signalisiert das Engagement des Unternehmens für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden.
 - › Durch regelmäßige Gesundheitschecks und Präventionsmaßnahmen trägt das BGM dazu bei, mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.
 - › Ein auf die Gesundheit ausgerichtetes Arbeitsumfeld fördert oft eine positive Teamkultur, in der Mitarbeitende sich gegenseitig unterstützen und motivieren.
 - › Unternehmen, die in das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden investieren, zeigen auch Interesse an deren langfristiger beruflicher Entwicklung.
- Zusammengefasst bieten Unternehmen mit einem umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagement nicht nur

eine gesündere Arbeitsumgebung, sondern auch attraktive Anreize, die dazu beitragen können, hoch qualifizierte Fachkräfte anzuziehen.

Haben Sie noch Kapazitäten für neue Unternehmen? Was sollten die Unternehmen beachten?

Jederzeit können Unternehmen unabhängig von einer bereits geplanten Maßnahme Kontakt mit uns aufnehmen. Neben unseren eigenen Lösungen stehen wir auch gern mit unserem umfangreichen Gesundheitsnetzwerk zur Verfügung. Um die notwendige Qualität und volle Wirkung von Gesundheitsmaßnahmen zu entfalten, ist eine rechtzeitige Planung erforderlich. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig mit uns in den Austausch zu gehen.

Wir danken Herrn Dr. von Sobbe für seine fachkundigen Einblicke. Die DS HEALTH GmbH beeindruckt als Vorreiter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement durch Innovation und Engagement für die Gesundheit im Unternehmen. Das Interview verdeutlicht die Wichtigkeit präventiver Ansätze im BGM. Die DS HEALTH GmbH ist ein inspirierendes Beispiel für Unternehmen, die den Menschen nicht als reine Ressource, sondern als wichtigen Bestandteil des Unternehmenserfolgs erkannt haben. Wir freuen uns auf weitere Entwicklungen der DS HEALTH GmbH, insbesondere auch auf das neue Digitaltool, und wünschen weiterhin viel Erfolg.

Kontakt:

DR. MED. ULRICH VON SOBBE
CHIEF MEDICAL OFFICER DER
DS HEALTH GMBH

Apothekergasse 8
82362 Weilheim in Oberbayern
Tel.: +49 881 41 85 90 78
Mobil: +49 171 31 96 19 6
E-Mail: vonsobbe@dshealth.com
www.dshealth.com



WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE BESINNLICHE
UND FREUDENREICHE

Weihnachtszeit



DS HEALTH

IHR PARTNER FÜR MEDIZINISCHE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN
IM RAHMEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Initiative WERTGESCHÄTZT

WERT
GESCHÄTZT

Die Initiative WERTGESCHÄTZT ist eine Initiative von Betriebskrankenkassen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in Krankenhäusern und stationären Pflegeeinrichtungen, und setzt sich für die Förderung von Gesundheit und Wertschätzung in der Pflege ein. Die BKK-Initiative möchte gemeinsam mit den Einrichtungen nachhaltige Strukturen im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) aufbauen und damit den Grundstein für die Steigerung der Wertschätzung im Berufsalltag legen.

Im Gesundheitswesen sind es oft die stillen Helden, die den Motor am Laufen halten: Pflegekräfte. Tag für Tag widmen sie sich aufopferungsvoll den Bedürfnissen anderer, oft auf Kosten ihrer eigenen Gesundheit. Der Pflegeberuf, der als Berufung gilt, birgt jedoch auch immense physische und psychische Herausforderungen. Gleichzeitig ist die repräsentative Umfrage 2022 des BKK Dachverbandes unter 6.000 Beschäftigten ein Weckruf für den Pflegesektor. Die Ergebnisse sind alarmierend: Unzufriedenheit breitet sich aus, begleitet von einem erhöhten Krankenstand. Ein Teufelskreis entsteht, wenn der Ausfall von Kolleg:innen die Arbeitsverdichtung für Einzelne steigert.

Die Umfrage ergab, dass mehr als 40 Prozent der Altenpflegekräfte und Gesundheits- und Krankenpflegekräfte, nach eigenen Angaben den Anforderungen ihrer Arbeit nur teilweise oder gar nicht gewachsen sind. Die Belastung ist fast doppelt so hoch wie in anderen Berufsfeldern. Angesichts dieser Herausforderungen wird dieses Interview umso bedeutsamer. In diesem exklusiven Interview, geführt von Helga Friehe, erfahren wir von Dr. Carsten Stephan, Geschäftsführer der Team Gesundheit GmbH, aus erster Hand, wie der Auf- und Ausbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements dazu beiträgt, Arbeitsbedingungen zu verbessern und den Pflegekräften, aber auch allen anderen Mitarbeitenden in Krankenhäusern und stationären Pflegeeinrichtungen, die Anerkennung und Unterstützung zu bieten, die sie verdienen, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu gewährleisten. Gleichzeitig geben wir einen Einblick in die bisherigen Erfahrungen und Ergebnisse der BKK-Initiative. Krankenhäuser und stationäre Pflegeeinrichtungen sind herzlich eingeladen die Angebote von WERTGESCHÄTZT für die Gesunderhaltung ihrer Belegschaft zu nutzen.

Herzlichen Dank Herr Dr. Carsten Stephan, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Seit wann gibt es das Projekt WERTGESCHÄTZT und wie ist es entstanden?

Die Initiative WERTGESCHÄTZT gibt es seit 2019. Im Frühjahr des Jahres haben sich fast 30 Betriebskrankenkassen zusammengenagt, um ein auf die Bedürfnisse von Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern zugeschnittenes Gesundheitsmanagement Programm zu entwickeln. Ausgangspunkt war seinerzeit das Pflegepersonalstärkungsgesetz, welches Krankenkassen die Möglichkeit gibt, sich intensiv in dieser Zielgruppe zu engagieren. Bis heute ist die Initiative auf 34 Betriebskrankenkassen angewachsen.

Wie viele Mitarbeiter:innen arbeiten im Team der Initiative WERTGESCHÄTZT und mit welchen Qualifikationen?

Aktuell besteht das Team der Initiative WERTGESCHÄTZT aus 16 BGM-Berater:innen, die den Aufbau und die Weiterentwicklung des betrieblichen Gesundheitsmanagements in den einzelnen Einrichtungen unterstützen. Hinzu kommt noch eine Vielzahl von Referenten und Referentinnen, die einzelne Maßnahmen der Gesundheitsförderung, wie beispielsweise Seminare, Gesundheitsberatungen oder Vorträge umsetzen. Die Qualifikationen der BGM-Berater:innen

sind sehr vielfältig und gehen von Gesundheitswissenschaften über Psychologie, Sportwissenschaften, Prävention und Gesundheitsmanagement bis hin zu den Sozialwissenschaften. Alle Berater:innen der BKK-Initiative bringen viel Erfahrung in der Beratung und im Aufbau eines BGMs speziell in diesem Setting mit. Zusätzlich gibt es zwei Mitarbeiter:innen, die in der Projektsteuerung von WERTGESCHÄTZT arbeiten und sich um übergreifende organisatorische Themen kümmern.



Dr. Carsten Stephan
Geschäftsführer
Team Gesundheit GmbH

Foto: Team Gesundheit GmbH

Welche Angebote bietet die Initiative WERTGESCHÄTZT und wer kann diese in Anspruch nehmen?

Die Angebote der Initiative WERTGESCHÄTZT sind kostenlos und können von allen Krankenhäusern und stationären Pflegeeinrichtungen in Anspruch genommen werden. In der 1-zu-1-Betreuung gehen wir mit den Einrichtungen in eine mehrjährige Entwicklungsphase. Jede Einrichtung wird beim Auf- und Ausbau ihres BGMs von einer erfahrenden BGM-Beraterin oder einem erfahrenden BGM-Berater unterstützt. Dabei wird individuell auf den Bedarf der jeweiligen Einrichtung eingegangen. Gemeinsam schaffen wir so die Rahmenbedingungen für nachhaltig gelebte Wertschätzung. Zusätzlich bietet die Initiative WERTGESCHÄTZT auch einrichtungsübergreifende Angebote an, die auch von Krankenhäusern und stationären Pflegeeinrichtungen kostenlos genutzt werden können, die nicht in der 1-zu-1-Betreuung sind.

BGM-Verantwortliche und weitere Interessierte haben die Möglichkeit, ihre Kompetenzen im Bereich BGM mit unseren kostenlosen Qualifizierungen weiter auf- und auszubauen. Die Fortbildungen sind so aufgebaut, dass kein bestimmtes Vorwissen oder Strukturen vorausgesetzt werden. Hier lernen alle von- und miteinander. Wir bieten eine 4-tägige Grundlagenfortbildung und eintägige vertiefende Fortbildungen zu spezifischen Themen an.

In unserem BGM-Netzwerk können sich BGM-Verantwortliche mit anderen BGM-Verantwortlichen, entweder zeitunabhängig auf unserer Netzwerkplattform oder live in unseren Netzwerktreffen, vernetzen und austauschen. Sie können andere Einrichtungen und ihre BGM-Projekte kennenlernen und sich über fachlichen Input zu zentralen Themen und Herausforderungen freuen.

Zusätzlich bieten wir jährlich eine digitale Gesundheitswoche für Pflegeschüler:innen und Auszubildende in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen an. Ob Lernstress, Prüfungsängste oder Unsicherheiten – mit unserer digitalen Gesundheitswoche wollen wir Pflegeschüler:innen und Auszubildende in den Fokus setzen und sie bei ihrem Einstieg in das Berufsleben unterstützen.

Entstehen Kosten für die Arbeitgeber:innen?

Nein, erstmal entstehen keine Kosten. Die Arbeitgeber:innen investieren aber natürlich über die Bereitstellung von Zeit.



Foto: Lazarus Hilfswerk

Begrüßung des Lazarus Hilfswerks Haus Kempfen und Haus Krefeld als Teil der Initiative WERTGESCHÄTZT.

In wie vielen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen ist das Team schon im Einsatz?

Aktuell betreuen unsere BGM-Berater:innen über 120 Einrichtungen. Seit 2019 wurden insgesamt über 150 verschiedene Einrichtungen intensiv betreut.

Welche spezifischen physischen und psychischen Herausforderungen haben Sie bei Pflegekräften festgestellt und wie werden diese von Ihrem Team angegangen?

Zu den physischen Herausforderungen gehören insbesondere Beschwerden im Rücken, Schulter-Nackengebiet und in den Knien. Als Maßnahmen werden zum Beispiel Ergonomie Workshops und Screenings zur Sensibilisierung der Herausforderungen durchgeführt. Chronischer Stress, Zeitmangel, Erschöpfung, fehlender Austausch im Team, fehlende Erholung in der Freizeit aufgrund des häufigen Einspringens und Unzufriedenheit über die Qualität der eigenen Tätigkeit aufgrund des Personalmangels gehören zu den psychischen Herausforderungen bei Pflegekräften.

Hier bieten wir zum Beispiel Strategiewerkshops zur besseren Zusammenarbeit, Stressbewältigungs- und Entspannungsangebote (Seminare, Mitmachaktionen, Screenings), Beratung zum Ausfallmanagement (Aufzeigen von Best Practice Beispielen), Fokusgruppen zum Thema Dienstplangestaltung in der jeweiligen Einrichtung sowie Workshops zum Thema Abgrenzung an.

Der Mangel an Personal und Zeit ist in vielen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen ein anhaltendes Problem. Wie beeinflusst dieser Mangel die Gesundheit und das Wohlbefinden von Pflegekräften, und wie setzen Sie hier gezielte Lösungen ein?

Der Personal- und dadurch bedingte Zeitmangel verursacht im Gesundheitswesen, dass die Mitarbeitenden den Kopf für Gesundheitsthemen überhaupt nicht frei haben. Das Bewusstsein, dass man etwas für die eigene Gesundheit tun sollte ist da, aber die täglichen Probleme am Arbeitsplatz sind so groß, dass dafür weder Zeit noch Energie vorhanden sind.

Die Graubereiche und Stellschrauben müssen in den Einrichtungen gefunden werden, mit denen die Belastungen der Pflegekräfte etwas reduziert werden können. Erst wenn der Alltag wieder einigermaßen plan- und überschaubar ist, gibt es auch wieder Raum für präventive Maßnahmen. Daher setzen wir oft zuerst an der Verhältnisprävention an und führen Analyse- und Strategiewerkshops durch, um die Belastungen

im Alltag zu reduzieren. Zusätzlich entwickeln wir speziell auf den Bedarf angepasste Maßnahmen mit den Teams / Einrichtungen, um die Pflegekräfte besser erreichen zu können. Dies sind z. B. oft aufsuchende Kurzinterventionen, welche besser angenommen werden, als lange Seminare.

Viele Pflegekräfte neigen dazu, die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen. Wie fördern Sie bei Ihren Angeboten, dass Pflegekräfte besser auf sich selbst achten, ohne dabei die Qualität der Patient:innenversorgung zu beeinträchtigen?

Die Qualität der Patient:innenversorgung wird eher erhöht, wenn Pflegekräfte sich besser um sich selbst kümmern. Eine ausgeglichene Pflegekraft wird sich aufmerksamer um Patient:innen kümmern können, als eine abgehetzte und gestresste Pflegekraft! Wir unterstützen Pflegekräfte darin ihre eigenen Grenzen wieder zu spüren und diese auch zu verbalisieren, durch zum Beispiel einen Workshop zum Thema Abgrenzung. Zugleich arbeiten wir auch viel an dem Thema „wertschätzender Umgang im Team“, um den Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung im Team zu stärken.

Alle unsere Workshops und Seminare beinhalten Elemente der Selbstreflexion, welche das Ziel verfolgen den Teilnehmenden bewusst zu machen, dass sie auch selbst etwas zu mehr Wohlbefinden beitragen können und Bereiche für sich zu identifizieren, wo sie es selbst in der Hand haben, sich gesünder zu verhalten, indem sie mehr auf sich selbst achten.

Durch welche Maßnahmen stärken Sie die mentale Gesundheit der Pflegekräfte und welche Resonanz haben Sie bisher erfahren?

Seit der Pandemie ist die Nachfrage nach Resilienz Seminaren enorm groß. Neben Resilienz Seminaren sind auch Teamworkshops sehr gefragt. Während der Pandemie hat leider der traditionell sehr gute Teamzusammenhalt im Bereich Pflege teilweise etwas gelitten und es gibt hier einen großen Nachholbedarf die Teams wieder zusammenzubringen. Auch mit dem Thema positive Psychologie haben wir sehr gute Erfahrungen in Einrichtungen gemacht. Abgesehen von den klassischen Angeboten wie Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeitstraining oder Entspannungstechniken, stärken wir die mentale Gesundheit auch dadurch, dass wir Raum für Austausch schaffen - durch Arbeitssituationsanalysen, andere Teamworkshops, unsere digitalen BGM-Netzwerktreffen und natürlich auch indem wir die Führungskräfte in ihrer Tätigkeit unterstützen und diesen Methoden und Ideen mitgeben, wie sie ihr Team mehr stärken können.



Einblicke in die digitale Gesundheitswoche 2022 in den Lakumed Kliniken.

Foto: Lakumed Kliniken



Gesundheitstag in der Alloheim Seniorenresidenz in Bramsche. Mit der Fotobox der Initiative WERTGESCHÄTZT haben die Mitarbeitenden tolle Fotos zusammen gemacht.

Foto: WERTGESCHÄTZT

Welche Rolle spielen physische Aktivitäten wie zum Beispiel Physiotherapie in Ihren Gesundheitslösungen für Pflegekräfte?

Physiotherapeutische Angebote sind häufig Einzelmaßnahmen, daher können wir dies – aufgrund der Leitfadenskonformität – nicht anbieten. Wir bieten Seminare und Programme rund um das Thema Ergonomie an. Viele Berater:innen entwickeln mit ihren Einrichtungen individuelle Aktionen wie zum Beispiel Themenwochen mit „Fordere dich heraus“ Plakaten, auf denen Mitarbeitende wöchentlich zu neuen Challenges herausgefordert werden – „Nimm diese Woche überall die Treppe anstatt den Lift“. Bei dem Angebot „Aktive Pause“ besuchen die Berater:innen verschiedene Stationen und führen mit ihnen eine 10-minütige Bewegungspause durch.

Gibt es aus der Praxis Erfolgsgeschichten oder Initiativen, die zeigen, wie Ihre Maßnahmen dazu beitragen, Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Pflegekräften zu verbessern?

Als exemplarisches Beispiel kann von einem Krankenhaus das BGM-Projekt mit dem Titel „Wertgeschätzt als Erfolgsgeschichte in der Verhältnisprävention in der Pflege“ genannt werden. Zur Bekanntmachung der Initiative wurde ein Aktionstag mit unterschiedlichen Mitmachangeboten umgesetzt. Durch diesen wurde die Ebenenleitung der Bereiche Unfallchirurgie, Gefäßchirurgie und Akutgeriatrie auf das BGM aufmerksam und hat zeitnah proaktiv mit der BGM-Beauftragten Kontakt aufgenommen und Unterstützungsmöglichkeiten in der Stärkung vom Teamgefühl sowie zur Verbesserung der Zuständigkeiten, Aufgaben- und Verantwortungsbereiche auf Führungs- und Mitarbeiterebene angefragt.

Im Erstgespräch mit der Ebenen- und Teamleitung, BGM-Beauftragten und WERTGESCHÄTZT-Beraterin wurde die Ausgangslage umfassend erörtert und gemeinsam das Projekt Wertgeschätzt initiiert. Nach der Projektvorstellung im Team wurde im Rahmen einer Auftaktveranstaltung eine Vertrauensbasis aufgebaut und Wissen zum gesundheitsförderlichen Verhalten am Arbeitsplatz vermittelt. Ergänzend wurde mit den Führungskräften ein Struktur-Workshop zur Festlegung der Zuständigkeiten auf Führungsebene durchgeführt, der als sehr wertvoll für das eigene Sicherheitsgefühl sowie reibungsloser Zusammenarbeit bewertet wurde. Nachfol-

gend erfolgte eine umfassende Analyse der Arbeitssituation aus Sicht der Mitarbeitenden und Führungskräfte. Nach der Ergebnisvorstellung bei den Führungskräften und den Mitarbeitenden wurde ein repräsentatives Gremium mit allen Berufsgruppen des Bereiches gegründet und gemeinsam an den Themen gearbeitet. Eine laufende Qualitätssicherung sowie der Aufbau von nachhaltigen Strukturen sind fester Bestandteil des Projektes.

Die prozessbegleitenden Maßnahmen haben u.a. zu folgenden Verbesserungen geführt:

- Festigung von Kommunikations- und Informationsstrukturen
- Stärkung des Zuständigkeitsgefühls
- Stärkung des WIR-Gefühls
- Gemeinsames Commitment im Umgang mit sprachlichen Barrieren
- Ergonomisches Arbeiten und Umgang mit Hilfsmitteln

Welche langfristigen Veränderungen streben Sie an, um sicherzustellen, dass Pflegekräfte die Anerkennung, Unterstützung und Ressourcen erhalten, die sie verdienen, und wie möchten Sie dazu beitragen?

In unserer Rolle als Gesundheitsmanagement-Initiative streben wir eine nachhaltige Transformation in den Organisationen und insbesondere im Pflegebereich an, um sicherzustellen, dass die Arbeit der Beschäftigten die verdiente Anerkennung und Unterstützung erhält. Dies planen wir durch die Entwicklung einer integrativen Strategie, welche Arbeitgebende motiviert, die Arbeitsbedingungen und Karrieremöglichkeiten ihrer Pflegekräfte und des gesamten Personals zu verbessern. Darüber hinaus werden Schulungsprogramme für Führungskräfte und Teams erstellt, um gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen und eine positive Unternehmenskultur zu etablieren. Unser Ansatz wird flankiert durch den Austausch von Erfahrungen und Best Practices durch ein branchenübergreifendes Netzwerk von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen.

Welche Botschaft möchten Sie angesichts dieser Herausforderungen an die Gesellschaft, Arbeitgebenden und Entscheidungsträger im Gesundheitswesen richten?

Die Botschaft, die wir an die Gesellschaft, Arbeitgebende und politische Entscheidungsträger senden möchten, ist eine der kollektiven Verantwortung und Anerkennung aller im Gesundheitssektor Beschäftigten. Ein engagiertes, gesundes und unterstütztes Gesundheitspersonal ist essenziell für ein funktionierendes Gesundheitssystem. Gesellschaftlich müssen wir die unermüdliche Arbeit aller Gesundheitsberufe würdigen und unterstützen. An Arbeitgebende appellieren wir, in das Wohl ihrer Belegschaft zu investieren, um ein motivierendes und gesundheitsförderndes Arbeitsumfeld zu schaffen. An politische Entscheidungsträger richten wir die Bitte, durch adäquate Gesetzgebung und finanzielle Mittel sicherzustellen, dass die Gesundheitsbranche, inklusive Pflege, attraktiv und nachhaltig gestaltet wird.

Im Licht der oft übersehenen Belastungen und Opfer, die Pflegekräfte tagtäglich erbringen, wird es zunehmend deutlich, wie wichtig es ist, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu priorisieren. Ein tiefes Verständnis ihrer Bedürfnisse und eine engagierte Unterstützung durch Anbieter wie Ihr Unternehmen ermöglichen es, bessere Strategien zu entwickeln, um ihnen die Wertschätzung und Hilfe zukommen zu lassen, die sie verdienen, während sie sich unermüdlich für das Wohl anderer einsetzen.

Herzlichen Dank für den aufschlussreichen Einblick in Ihre Bemühungen zur Förderung der Gesundheit der Pflegekräfte. Wir schätzen Ihre engagierte Arbeit sehr und wünschen Ihnen und Ihrem Team auch weiterhin viel Erfolg auf diesem wichtigen Weg. Ihre Anstrengungen tragen maßgeblich dazu bei, die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Pflegekräfte zu verbessern und somit das gesamte Gesundheitssystem zu stärken.

Kontakt:



Möchten auch Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen fördern?

Krankenhäuser und stationäre Pflegeeinrichtungen können sich bei Interesse direkt beim WERTGESCHÄTZT Team für eine persönliche Beratung melden:

E-Mail: info@bkk-wertgeschaeetzt.de

Tel.: 02 01 / 890 70-445

Informieren Sie sich über die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT unter: www.bkk-wertgeschaeetzt.de



Eindrücke aus den Krankenhäusern und den stationären Pflegeeinrichtungen

„Es ist jedes Mal eine große Bereicherung, wir bekommen wichtige neue Impulse und erhalten eine sehr gute Struktur.“



Mareen Thielemann
Centrumsleiterin
Vitanas Senioren Centrum
Am Rheinufer

Foto: Vitanas



„Wir sind seit 2019 ein Teil der IW, dies trägt einen sehr wertvollen Beitrag zu unserem BGM bei. Die Zusammenarbeit mit unserer Beraterin ist top. Wir konnten gemeinsam mit ihr das BGM im strategischen Bereich einen großen Schritt voran bringen.“



Kristina Dietrich
BGM-Koordinatorin
Klinikum
Garmisch-Partenkirchen

Foto: Klinikum Garmisch-Partenkirchen



„Ich hatte von Anfang an ein gutes Gefühl, dass wir mit der Initiative WERTGESCHÄTZT gut begleitet werden. Die Botschaft der Initiative WERTGESCHÄTZT ist unfassbar authentisch und wird von allen BeraterInnen und Mitarbeitenden durch und durch gelebt. „Der Name ist Programm!“ Ich schätze besonders, dass unsere BeraterInnen vor Ort fragen „... was braucht IHR?“. Es wird nicht gesagt, „... das und jenes haben wir im Angebot, jetzt suchen wir uns irgendetwas raus...“, sondern der Fokus war und ist ganz klar und ganz speziell und maßgeschneidert auf uns zugeschnitten. Zugeschnitten auf unsere Mitarbeitenden, deren speziellen Problemzonen und unterschiedlichen Bedürfnisse. Die Botschaft „... es geht um EUCH, was braucht IHR?? ... und: „... wir sind da und unterstützen EUCH! ...“ wird zu 100 % umgesetzt. Vielen herzlichen Dank für die tolle Zusammenarbeit, Begleitung, Unterstützung und Bereicherung. Wir fühlen uns gesehen.“



Birgit Konrad
Dipl. Sozialpädagogin &
BGM-Verantwortliche
Altenzentrum St. Josef
in Spaichingen

Foto: Annette Cardinale

„Die Initiative WERTGESCHÄTZT hat uns von der „Geburtsstunde“ unseres BGM’s an kontinuierlich begleitet und unterstützt – beispielsweise durch fachlichen Input, strategische Beratung oder die Stellung von Fachpersonal für unsere Aktionen vor Ort. Somit konnten wir auf relativ kurze Zeit ein strategisch stabiles Gesamtkonzept implementieren und erste operative Maßnahmen in der Praxis umsetzen. Wir freuen uns darauf auch weiterhin in unserem BGM, mit der Initiative WERTGESCHÄTZT an unserer Seite, zu wachsen.“



Dr. Inge Wolff
Vorstand des DONAUISAR
Klinikums Deggendorf-
Dingolfing-Landau

Foto: DONAUISAR Klinikum

„Wir arbeiten sehr gerne mit der Initiative WERTGESCHÄTZT zusammen, denn das Konzept der Initiative befähigt uns im operativen und zunehmend im strategischen Management das betriebliche Gesundheitsmanagement in unserer LAKUMED-Klinik, die drei Standorte umfasst, zu implementieren. Spezieller Dank geht an Frau Marina Eberlein für Ihre sehr kompetente und empathische Unterstützung in der Umsetzung. Diese inspirierende Zusammenarbeit basiert immer auf gegenseitigem Vertrauen, Wertschätzung und vor allem Humor. Daraus ergaben sich tolle individuelle Projekte, die mit den facettenreichen Angeboten der Initiative WERTGESCHÄTZT super kombinierbar sind. Diese Kombination von digitalen und in Präsenz stattfindenden Maßnahmen werden von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Führungskräften zunehmend positiv angenommen. Das Highlight 2023 war definitiv die Gestaltung und die Umsetzung des Gesundheitsmonats, der erstmalig in diesem Format mit der Initiative stattfand. Eine wahre Herausforderung! Frau Eberlein und das arabische Sprichwort „Humor und Geduld sind zwei Kamele, mit denen du durch jede

Wüste kommst“ haben uns dabei sehr geholfen.

Mit Vorfreude fiebern wir der BGM-Netzwerkplattform entgegen, die uns den fachlichen Austausch mit anderen BGM-Verantwortlichen in Krankenhäusern ermöglicht. Anbei ein kleines symbolisches Dankeschön an das gesamte TEAM hinter der Initiative. Ihr seid immer auf neuen Wegen – macht weiter so!“

Nadine Niedermeier
(BGM-Koordinatorin) und
Silke Bruns (BGM-Beauftragte)
Lakumed-Kliniken

Foto: Lakumed-Kliniken



Einsamkeit im Alter überwinden: Silbernetz schenkt Geborgenheit

Einsamkeit im Alter ist ein stiller Begleiter, der oft übersehen wird. Doch für viele ältere Menschen stellt sie eine immense Belastung dar. In Deutschland gibt es jedoch eine Organisation, die sich mit Leidenschaft und Engagement dafür einsetzt, ältere Menschen aus der Isolation zu führen und eine helfende Hand zu reichen. Diese Organisation trägt den Namen „Silbernetz“ und wurde 2014 in Berlin gegründet. Silbernetz bietet ein umfassendes, dreistufiges Unterstützungsangebot, um älteren Menschen mit Einsamkeitsgefühlen entgegenzutreten. Dieses Angebot umfasst das „Silbertelefon“, eine einfache Möglichkeit, sich auszusprechen, die „Silbernetz-Freundinnen“, die regelmäßig Anrufe bei Seniorinnen tätigen, sowie die „Silberinfo“, die ältere Menschen über bestehende Angebote informiert. Helga Friehe hat mit Elke Schilling, Vorstandsvorsitzende und Gründerin von Silbernetz, gesprochen, um mehr über die wertvolle Arbeit der Organisation und die Bedeutung der Unterstützung für einsame ältere Menschen zu erfahren.

Herzlichen Dank Frau Schilling, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Könnten Sie uns bitte mehr über die Entstehungsgeschichte von Silbernetz erzählen und wie sich die Organisation seit ihrer Gründung entwickelt hat?

Der entscheidende Anstoß war gegeben mit dem einsamen Tod meines alten Nachbarn, der Wochen danach in seiner Wohnung gefunden worden war. Das ließ mich nach einer Lösung suchen auf eine Frage, die mich schon lange umgetrieben hatte: Welchen Anker kann man Menschen geben, die allein nicht mehr aus ihrer Einsamkeit finden können? Das war dann die Silver Line Helpline in England, nach deren Vorbild wir unser Silbernetz gut vier Jahre lang aufbauten, bis wir es endlich am 24. September 2018 mit der Freischaltung des Silbertelefons entrollen konnten. Seitdem sind wir ein soziales Unternehmen mit rund 40 Beschäftigten geworden, mehr als 500 000 Mal wurde unsere Rufnummer gewählt und viele unserer Anrufer:innen sagen und schreiben uns, wie wichtig wir für sie sind.



Elke Schilling
Foto: Gordon-Welters

Welche Herausforderungen und Probleme sehen Sie im Zusammenhang mit Einsamkeit bei älteren Menschen in Deutschland?

Einsamkeit gibt es ja in allen Altersgruppen, vor allem aber bei den Jungen und den sehr Alten. Für Ältere droht sie Teil ihres Alltags zu werden. Studien sagen, dass sie weit weniger Chancen haben, wieder aus der Einsamkeit zu kommen, wenn sie erst einmal hineingefallen sind. Die von außen gesetzten Gelegenheiten für neue Bekanntschaften schwinden, und es wird mühsamer, Enttäuschungen und Zurückweisungen zu überwinden, Neustarts zu wagen. Da kann ein anonymes Telefongespräch ein erster Versuch in einem sehr geschützten Raum sein. Man kann große Nähe erreichen in einem solchen Gespräch und sich dennoch wirksam vor Grenzüberschreitungen schützen.

Könnten Sie uns die drei Hauptkomponenten des Silbernetz-Angebots – Silbertelefon, Silbernetz-Freund:innen und Silber-

info – genauer erläutern und wie sie dazu beitragen, Einsamkeit bei älteren Menschen zu reduzieren?

Ganz bewusst haben wir für das Silbertelefon das Motto „einfach mal Reden“ gewählt. Es folgt dem sehr normalen menschlichen Bedürfnis, gehört zu werden, wahrgenommen zu werden, das viele Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen oft nicht erfüllt bekommen. Für manche sind wir Familienersatz, sie rufen fast täglich an, nutzen die 20 Minuten, die wir ihnen zur Verfügung stehen können und freuen sich, eine vertraute oder eine neue Stimme am anderen Ende zu hören. Andere rufen uns an, um eine Frage zu bereden, die sie gerade umtreibt, oder einfach nur, um mal Druck abzulassen oder ihre fast unlösbare Not zu artikulieren. Die Vielfalt der Themen am Silbertelefon beschreibt die sonst kaum wahrnehmbare Vielfalt der Älteren in unserem Land.

In der Silbernetz-Freundschaft wird eine ältere Person auf Wunsch von immer dem gleichen Menschen einmal die Woche angerufen. Da kann sich Vertrautheit entwickeln, gemeinsam Themen gesetzt und Lebenserfahrung geteilt werden, miteinander gelacht und getrauert werden. Was eben gerade aktuell ist. Die älteste Silbernetz-Freundschaft ist inzwischen fünf Jahre alt. Andere haben sich aus unterschiedlichsten Gründen aufgelöst und einige Angerufene sind inzwischen selbst Silbernetz-Freund:in geworden.

Und die Silberinfo ist unsere Antwort auf die Informationsarmut vieler älterer Menschen. Wenn eine Frage im Gespräch auftaucht nach einer Dienstleistung im Wohnumfeld, dann recherchieren wir im Netz oder ermutigen im Zweifelsfall, sich beim zuständigen Sozialamt per Anruf zu erkundigen, welche Lösungen es vor Ort gibt. Es gibt im föderalen Flickenteppich unseres Landes leider kein einfach erreichbares Auskunftssystem für die Bedarfe Älterer und zum Internet haben viele aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Zugang.

Wie sieht es mit der Nutzung der Angebote aus?

Von Jahr zu Jahr wächst die Zahl der Anrufernden am Silbertelefon. Derzeit sind es täglich etwa 220 aus allen Regionen Deutschlands. Die Karte zeigt, dass die Rufnummer im Westen häufiger genutzt wird als im Osten. Da wir in hohem Maße über die Massenmedien bekannt werden, sagt das auch etwas über Senderinteressen aus. Unsere Aktion, die Rufnummer auf den Teletextseiten der öffentlich-rechtlichen Sender anzugeben, fand leider kein Echo, obwohl wir aus vielen Gesprächen wissen, dass Ältere sich tatsächlich häufig dieser allgemein zugänglichen Informationsquelle bedienen.

Wie können sich Menschen, die ältere Menschen unterstützen möchten, bei Silbernetz engagieren oder die Organisation unterstützen?

Wir brauchen Ehrenamtliche sowohl für das Silbertelefon, als auch für die Silbernetz-Freundschaften. Zu einem sehr erheblichen Teil finanzieren wir unsere Arbeit aus Spenden. Darüber hinaus wäre es fantastisch, wenn prominente Menschen



Grafik von Silbernetz

des öffentlichen Lebens uns mit ihrem Namen und ihren Netzwerken unterstützen würden.

Müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein?

Ehrenamtliche am Telefon brauchen Empathie, Respekt und die Bereitschaft, sich wertschätzend auf den Kontakt mit Älteren einzulassen. Auch wenn bei uns große Flexibilität bei geringem Zeitaufwand möglich ist, es braucht dennoch Verlässlichkeit und Kontinuität, denn für einen Älteren ist es oft schwer zu verkraften, versetzt zu werden oder sich immer wieder auf eine neue Person einzustellen. Natürlich bereiten wir unsere Ehrenamtlichen auf diese Tätigkeit vor und begleiten sie auch im Rahmen unserer Möglichkeiten mit Supervision und Fortbildungen. Dafür ist dann Internetzugang notwendig.

Was waren bisher die schönsten Erlebnisse bei der Arbeit mit einsamen älteren Menschen?

Das ist das gemeinsame Lächeln oder Lachen am Ende eines schwierig begonnenen Gespräches oder einfach die Bestätigung, dass die kurze Zeit, die wir geben können, dennoch als sinnvoll erlebt wird – auf beiden Seiten.

Gab es auch Erlebnisse, die nicht so schön waren?

Menschen sind schon sehr unterschiedlich und für manche müssen wir unsere Rufnummer sperren, weil wir weder ihren Bedürfnissen genügen noch unseren Mitarbeiter:innen zumuten können, sich dem auszusetzen. Das sind zum Glück Ausnahmen.

Gibt es besondere Programme oder Initiativen von Silbernetz, die in jüngster Zeit gestartet wurden oder auf die Sie besonders stolz sind?

Gerade erproben wir in Berlin das „Generationentandem“, eine spezielle Form der Silbernetz-Freundschaft. Wir wissen aus einer Studie des BMFSFJ, dass die Einsamkeit in Seniorenheimen besonders hoch ist. In fünf Jahren Vermittlung von Silbernetz-Freundschaften haben wir die Erfahrung gemacht, das Bewohner:innen solcher Einrichtungen lieber jüngere Silbernetz-Freund:innen haben möchten. Darum kooperieren wir mit einigen Berliner Seniorenheimen und vermitteln nach entsprechender Vorbereitung Ehrenamtliche zwischen 20 und 35 an Bewohner:innen. Da die Heime ja auch geschützte Räume sind, bestehen wir hier nicht auf der anhaltenden Anonymität der Beziehung zwischen Älterem und Freund:in.



Telefonzentrale Silbernetz

Foto: Paul Schaefer

Wie hat sich die Arbeit von Silbernetz während der COVID-19-Pandemie verändert, und welche zusätzlichen Herausforderungen sind in dieser Zeit aufgetreten, die heute noch Auswirkungen haben?

Bis zum ersten Lockdown waren wir für Menschen mit Festnetzanschlüssen nur aus Berlin erreichbar. Am 16.3.2020 haben wir für ganz Deutschland freigeschaltet und von da an auch intern unsere Arbeit weitgehend auf Homeoffice und online-Kontakt umgestellt. Damals waren es viele unserer Berliner Silbernetz-Freund:innen, die uns auch am Silbernetz unterstützt haben. Heute sind Ehrenamtliche in ganz Deutschland sowohl als Telefonist:innen als auch als Freund:innen dabei. Was sich auch gravierend verändert hat ist der Anteil männlicher Anrufer, der mit Corona sprunghaft angestiegen ist und auch jetzt ist dieser Anteil höher als vor Corona.

Welche Botschaft oder welchen Rat haben Sie für Menschen, die sich um einsame ältere Menschen kümmern möchten?

Nachbarn sind die nächsten Menschen. Also ist die Begegnung im Treppenhaus eine gute Möglichkeit, in Kontakt zu kommen und Unterstützung anzubieten. Die eigene Rufnummer geben und damit erreichbar sein für den Fall des Falles. Begleitung anbieten, wo Wege beschwerlich werden. Auch selbst Unterstützung anzunehmen, kann Vertrauen schaffen. Ein älterer Mensch, der immer zuhause ist, könnte, darum gebeten werden, Postsendungen anzunehmen. Geben und nehmen können, schafft Vertrauen. Es gibt in vielen Kommunen ehrenamtliche Besuchs- und Begleitdienste, wo Ehrenamtliche gebraucht werden. Unseren Flyer in den Briefkasten zu stecken, ist auch eine Möglichkeit.

Abschließend, was sind Ihre Hoffnungen und Ziele für die Zukunft von Silbernetz in Bezug auf die Bekämpfung der Einsamkeit bei älteren Menschen in Deutschland?

Unsere Hoffnung ist, dass wir es schaffen, solange ansprechbar zu sein, wie Ältere in Deutschland Gefahr laufen, in die Einsamkeit zu fallen, nicht mehr die sozialen Kontakte zu finden, die sie zum Leben brauchen.

Die Arbeit von Silbernetz zeigt, dass Empathie und Menschlichkeit die Kraft haben, das Leben älterer Menschen positiv zu verändern. In einer Gesellschaft, die oft die Bedürfnisse älterer Menschen übersieht, erinnert uns Silbernetz daran, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein, unabhängig von unserem Alter. Möge die Botschaft von Silbernetz weiterhin die notwendige Unterstützung erhalten, inspirieren und dazu ermutigen, gegen die Einsamkeit im Alter anzugehen. Gemeinsam können wir die Lebensqualität unserer älteren Mitmenschen verbessern und ihre Geschichten und Erfahrungen schätzen lernen. Wir danken Elke Schilling und dem gesamten Team von Silbernetz für ihr unermüdliches Engagement und hoffen, dass ihre Arbeit noch viele Herzen berühren und einsame Momente in liebevolle Erinnerungen verwandeln wird.

Kontakt:



Silbertelefon

Einfach mal reden: Die kostenfreie Rufnummer **0800 4 70 80 90** ist täglich von 8 bis 22 Uhr erreichbar. Die Gespräche sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Am 24. Dezember startet Silbernetz zum 7. Mal das Feiertagstelefon: Von Heiligabend um 8 Uhr bis Neujahr um 22 Uhr ist das Silbertelefon unter 0800 4 70 80 90 rund um die Uhr erreichbar – deutschlandweit. Anonym, vertraulich und kostenfrei finden hier alle Menschen ab 60 Jahren ein offenes Ohr, die sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten.

Silbernetz-Freundschaft

Regelmäßig ausgiebig mit dem selben freundlichen Menschen telefonieren. Wir vermitteln Ihnen eine Telefonfreundschaft, die zu Ihren Wünschen passt. Lassen Sie sich zuverlässig einmal in der Woche anrufen. Über 0800 4 70 80 90 teilen Sie uns Ihr Interesse daran mit, für Dritte geht das leider nicht. Im Generationentandem verbinden wir Ältere aus Seniorenheimen mit jüngeren Menschen zum Gespräch.

Silberinfo

Wie erfährt man von Angeboten für Senior*innen vor Ort? Die Silberinfo behält den Überblick und bahnt für Sie den Weg durch den Informationsdschungel. Silbernetz vermittelt deutschlandweit Informationen zu Basisangeboten der Altenhilfe in Ländern und Kommunen an die Anrufer:innen am Silbertelefon.

Kontakt zum Team Koordination Ehrenamt

Telefon: 030 544533 024

E-Mail: mitmachen@silbernetz.de

www.silbernetz.org



Leben mit einer psychischen Krankheit

In unserer heutigen Gesellschaft ist das Bewusstsein für psychische Gesundheit von großer Bedeutung. Dennoch bleiben viele Aspekte des Lebens mit psychischen Krankheiten oft im Dunkeln. Charis Krüger ist eine bemerkenswerte Frau, die sich entschieden hat, ihre eigenen Erfahrungen mit schweren Depressionen und als Borderline-Patientin zu teilen. Charis hat nicht nur ihre persönlichen Herausforderungen überwunden. Sie setzt sich auch aktiv für die Sensibilisierung und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen ein. In diesem Interview tauchen wir in Charis' Lebenserfahrung ein, während sie über ihren persönlichen Kampf spricht, aber auch darüber, wie sie Hoffnung und Stärke inmitten der Dunkelheit gefunden hat. Helga Friehe spricht mit Charis Krüger auch über Bewältigungsstrategien, Unterstützungssysteme und die Notwendigkeit, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen. Durch dieses Exklusivinterview möchten wir gemeinsam das Bewusstsein für psychische Gesundheit fördern, um auch anderen Menschen Mut zu machen und ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind. Lassen Sie uns eintauchen in das Leben mit einer psychischen Krankheit.

Herzlichen Dank, liebe Charis, dass du uns einen Einblick in dein Leben schenkst. Wann und durch welches Erlebnis wurde dir bewusst, dass du an einer psychischen Krankheit leidest und Hilfe benötigst?

Rückblickend gab es so kleine Anzeichen, als ich 15/16 Jahre war. Ich habe immer plötzlich angefangen zu weinen, war sehr schnell mit Dingen überfordert und konnte mich nur schwer konzentrieren. Ich war zu der Zeit (2010) in einer Ausbildung zur Sozialpädagogischen Assistentin und zur Berufsschule musste ich jeden Morgen mit dem Zug fahren. Damit hatte ich zuvor nie Probleme. Doch mit jedem Tag wurde es schwerer. Die Menschenmengen, die Geräusche, die Gerüche, die Enge: Ich hatte Angst. In Fachsprache nennt man das dann Klaustrophobie. Und an einem Tag, war das alles so schlimm, dass ich nach fünf Minuten im Unterricht weinend zusammengebrochen bin, weil ich einfach nicht mehr konnte. Ich habe Stimmen gehört und Schatten gesehen. In meinem Kopf war es so unendlich laut und ich habe es nicht mehr ausgehalten. Ich bin dann vor die Tür mit einer Klassenkameradin und die hat mit meinem Handy meine Mutter angerufen. Sie holte mich dann ab und wir sind direkt zu unserer Hausärztin gefahren. Die Hausärztin hat es glücklicherweise sehr ernst genommen und schnell erkannt. Ich war dann erstmal krankgeschrieben und sie hat mir eine Liste mit Therapeuten in der Umgebung mitgegeben, die meine Mutter dann für mich durchtelefoniert hat, weil ich dazu nicht mehr in der Lage war.

Wie lange hat es bis zur Diagnosestellung gedauert? Wer hat mit dir die Diagnose besprochen und wie hast du darauf reagiert?

Die Diagnose Burnout/Depression wurde direkt bei dem besagten Arztbesuch an dem Morgen in der Berufsschule mit meinem Zusammenbruch gestellt. Da war ich 16 Jahre und habe das alles überhaupt nicht verstanden. Die Ärztin sagte zu mir, dass ich jetzt alles tun soll, was mir guttut, und ich soll mich nicht nur ins Bett legen und ausruhen. Das habe ich zu der Zeit nicht verstanden, weil ich dachte, ich bin ja krank; da muss ich mich doch ausruhen. Aber als ich dann zuhause war, fiel so eine Last von mir ab, dass es mir dann erst mal viel schlechter ging, und ich hatte auch große Schwierigkeiten,

die Haustür überhaupt zu verlassen. Da habe ich dann verstanden, warum sie zu mir sagte, ich solle jetzt nur noch Dinge machen, die mir guttun, weil selbst das unfassbar schwer für mich war. Mit der Zeit und einige Therapien später kamen auch noch einige andere Diagnosen dazu, wie soziale Phobie, atypische Bulimia Nervosa (Essstörung), Angststörung und emotionale instabile Persönlichkeitsstörung, Typ Borderline.



Charis Krüger
Mental Health Bloggerin & Botschafterin

Foto: Charis Lifestyle

Was war in dieser Zeit besonders belastend für dich?

Das Allerschlimmste war zu merken, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt, ich aber überhaupt nicht greifen konnte, was es ist, und ich auch absolut keinen Plan hatte, wie ich das wieder ändern könnte. Psychisch erkrankt zu sein ist nicht so greifbar wie ein gebrochenes Bein, bei dem man genau weiß, wie man das wieder reparieren könnte. Bei psychischen Erkrankungen muss man vieles ausprobieren – verschiedene Therapieformen und Medikamente –, weil bei jedem etwas Anderes hilft. Dadurch, dass es ein langer Prozess ist, zermüht es auch unheimlich. Es dauert einfach, bis man die ersten positiven Ergebnisse verspürt, und diesen Zeitraum gut durchzustehen, ist das Allerwichtigste. Dafür braucht es vor allem ein stabiles Umfeld, Menschen, die dich nicht alleine lassen, nur, weil du gerade mal nicht so richtig funktionierst, und eben eine gute Therapie.

Wie hat sich deine psychische Krankheit auf deinen Alltag ausgewirkt und auch auf dein Berufsleben?

Im Alltag habe ich mich tatsächlich oft gefühlt, als hätte ich eine schwere Behinderung, weil ich einfach nichts mehr konnte. Da fängt es schon an mit Duschen – das kostet in einer Depression so unheimlich viel Kraft, das kann man sich gar nicht vorstellen. Und Sachen wie Einkaufen, Essen machen, mit Freunden treffen – das war über einige Jahre fast unmöglich für mich. Es ging einfach wirklich gar nichts mehr. Und das jemandem zu erklären, ist noch so viel schwerer, wenn man selbst das Gefühl hat, fremdgesteuert zu sein und nichts dagegen tun zu können. Ich habe selbst nicht verstanden, was mit mir los war und warum das alles plötzlich so schwer für mich war. Arbeiten konnte ich dann gar nicht mehr, auch wenn ich es versucht habe. Ich habe meine damalige Ausbildung als Sozialpädagogische Assistentin abbrechen müssen. Bin dann in eine berufliche Maßnahme vom Jobcenter gekommen und habe eine zweite Ausbildung als Hotelfachfrau begonnen. Aber auch das konnte ich nicht durchhalten. Es ging mir immer wieder so schlecht, dass ich es abbrechen musste, bis ich dann für zweieinhalb Monate in eine Klinik gegangen bin. Meinen Fokus habe ich sechs Jahre lang nur auf meine Gesundheit gelegt und habe nicht gearbeitet, bis ich wieder fit war.

Welche medizinischen Maßnahmen wurden eingeleitet und wie lange hat es gedauert, bis es dir ein bisschen besser ging?

Zuerst war ich bei meiner Hausärztin, dann habe ich eine Therapie bei einer Kinder- und Jugendtherapeutin gemacht. Danach bin ich für zweieinhalb Monate in die Klinik gegangen. Anschließend habe ich wieder eine ambulante Therapie gesucht und war auch in einer Tagesklinik. Ich habe verschiedene Medikamente ausprobiert. Es ist halt selten so, dass man eine Sache macht und dann geht's plötzlich wieder. Es sind viele Dinge, die dazu beitragen, dass es besser wird, aber es dauert. Bei manchen dauert es nur einige Monate, bei mir hat es einige Jahre gedauert, bis ich wirklich wieder „Ja“ zum Leben sagen konnte. Man könnte es mit einem Fitnessstudio vergleichen, da geht man auch nicht nur einmal oder zweimal hin und hat gleich große Ergebnisse erzielt. Es ist ein Prozess. Unser Körper ist keine Maschine.

Hast du im Laufe der Jahre Bewältigungsstrategien entwickelt, um mit deiner psychischen Krankheit umzugehen?

Definitiv. Das ist ja das, was man in der Therapie lernt: Wie kann ich mit schwierigen Situationen umgehen, die mich schnell aus der Bahn werfen? Ich achte zum Beispiel darauf, wenn ich an Orten bin, die ich nicht kenne, dass ich direkt erst mal gucke, wo die Toilette ist, und dass ich mich nicht zu weit weg von der Ausgangstür aufhalte. Wenn ich an einen neuen Ort fahre, gucke ich vorher ganz genau: Wo gibt es Parkplätze? Wie sieht es Drumherum aus? Gibt es Möglichkeiten zum Einkaufen? Und ich glaube auch, das ist das Ziel einer Therapie: dass man nicht nur versucht, nur noch schöne und leichte Momente im Leben zu haben, sondern dass man weiß, was zu tun ist, wenn es mal schwierig wird. Ich habe gelernt, mich selbst zu stärken.

Gibt es spezielle Techniken oder Aktivitäten, die dir geholfen haben, dich besser zu fühlen und dein psychisches Wohlbefinden zu verbessern?

Was wirklich wichtig ist, ist in guten Zeiten besonders gut zu sich selbst zu sein, damit man es in schlechten Zeiten auch kann. Denn oft vernachlässigt man die Selbstfürsorge, sobald es einem bessergeht, weil man denkt, jetzt geht's ja wieder. Aber es ist ein Lernprozess und wir müssen das in guten Zeiten üben, wie wir gut zu uns selbst sein können. Nur so kann unser Körper das in schweren Zeiten leichter abrufen. Ich gehe zum Beispiel regelmäßig spazieren, nehme mir Auszeiten, sage auch mal „Nein“, wenn mir etwas zu viel ist und schaue immer zuerst, wie fühle ich mich mit einer Situation. Früher habe ich immer gedacht, das wäre egoistisch, zuerst an sich zu denken, aber ich habe gelernt, dass das eines der wichtigsten Dinge im Leben ist, damit man eben nicht am Leben kaputtgeht.

Wie wichtig ist Unterstützung von Familie, Angehörigen und Freunden für dich?

Sehr wichtig. Gerade in den Zeiten, wo es mir sehr schlecht ging. Da braucht man einfach jemanden, der an einem glaubt und auch jemanden der daran glaubt, dass es besser werden kann, weil man selbst kann sich das einfach nicht vorstellen. Ganz wichtig ist, dass Familie, Angehörige oder Freunde dich nicht retten können. Keiner von denen kann dir deinen Weg abnehmen, ihn verkürzen oder ihn für dich gehen. Aber sie können dir dabei helfen, dass du deinen Weg gehen kannst und dass es für dich erträglicher ist. Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis, die ich mit den Jahren bekommen habe. Ich muss mich selbst retten, aber ich darf Hilfe dabei annehmen.

Gibt es etwas, das du anderen Betroffenen gerne sagen möchtest? Vielleicht eine Botschaft der Hoffnung oder einen Ratschlag, den du teilen möchtest, um anderen Mut zu machen?

Der wichtigste Satz für mich war immer: „Du musst da nicht alleine durch.“ Nehmt Hilfe an. Gebt euch Zeit. Seid nicht so hart zu euch selbst. Verurteilt euch nicht, wenn es zu

Rückschritten kommt. Das ist alles Teil des Prozesses. Mir hat es geholfen, mich selbst als mein größtes Lebensprojekt zu sehen. Ich habe mich so viel belesen, viele Podcasts gehört, viele Dokus über die Themen geguckt, mich so sehr über alles informiert, dass ich mich selbst immer besser kennengelernt habe und vor allem mich selbst auch immer besser verstehen konnte. Und auch, wenn man das Gefühl hat, dass es eigentlich nur schlimmer wird, ist das Wichtigste, durchzuhalten. Ich konnte es auch nie glauben, aber es wird wirklich besser, wenn man dranbleibt und immer weitermacht. Dann sind es die kleinen Dinge, die einen wieder zum Lächeln bringen. Zum Beispiel, wenn morgens die Sonne scheint oder man die Vögel zwitschern hört. Das sind dann diese kleinen erleichternden Momente, wo man merkt, man kann mal wieder aufatmen und durchatmen und daran müssen wir uns festhalten. Denn, wenn wir dranbleiben, werden diese schönen Momente immer mehr und wir werden immer stärker, um auch die dunklen Momente durchzustehen.

Gibt es auch etwas, das du den Angehörigen und den Kolleginnen und Kollegen von Betroffenen gern sagen würdest?

Besonders für Angehörige finde ich es noch mal wichtig zu sagen, dass sie betroffenen nicht alles abnehmen sollten, sondern unterstützend an der Seite der Betroffenen stehen sollten. Damit meine ich, wenn es zum Beispiel jemandem schwerfällt den Abwasch zu machen oder einkaufen zu gehen, dann sollten Angehörige diese Dinge nicht übernehmen und für den Betroffenen alles machen, sondern ihn dabei unterstützen. Gemeinsam einkaufen, gemeinsam den Abwasch machen, denn wenn man in einer Depression steckt, fühlt man sich sowieso schon sehr nutzlos und wenn man dann auch noch gezeigt bekommt, dass man wirklich nicht mehr gebraucht wird, weil das ganze System auch ohne einen funktioniert, ist das eigentlich das Schlimmste was man machen kann. Keiner der Angehörigen kann aus dieser dunklen Hölle rausholen, aber ihr könnt mit in unsere dunkle Hölle kommen, unsere Hand halten und gemeinsam mit uns da durchlaufen, bis wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen ist.

Unter ‚charis_lifestyle‘ bist du sehr aktiv auf Social Media. Was macht dir dabei besonders viel Freude?

Ich habe damit angefangen, als ich 2015 in der Klinik war. Es tat mir unheimlich gut, alles aufzuschreiben, was mich so beschäftigte, und es in die Welt hinauszuschreien, indem ich es postete. Zu sehen, dass ich gar nicht alleine mit all diesen dunklen Gedanken und Gefühlen war, tat mir sehr gut. In meinem Leben hatte ich das Gefühl, über nichts mehr die Kontrolle zu haben, und auf Social Media hatte ich plötzlich wieder die Möglichkeit, Dinge zu kontrollieren. Wem zeige ich was? Wen blockiere ich? Wer darf kommentieren? Ich hatte das Gefühl, für einen kurzen Moment wieder Entscheidungen in meinem Leben treffen zu können, auch wenn es nur online war. Das hat mir geholfen und vor allem auch all den anderen, die sich durch meine Worte verstanden fühlten. Seitdem begleiten mich viele Menschen auf meinem Weg durch schöne und auch durch dunkle Zeiten. Mittlerweile teile ich natürlich auch alle Dinge, die mir geholfen haben, für diejenigen, die jetzt gerade an dem Punkt sind, an dem ich einmal war. Mir ist es unheimlich wichtig, dass keiner sich damit alleine fühlt und dass ich laut werde zu dem Thema, damit sich auch keiner mehr dafür schämen muss. Dadurch ist eine unfassbar liebevolle Community entstanden.

Gibt es dabei auch Erlebnisse, die nicht so schön sind?

Natürlich gibt es immer Menschen, die meine Arbeit nicht verstehen, sie abwerten oder beleidigend mir gegenüber sind. Und natürlich gibt es auch viele Hass-Nachrichten, die wirklich unter die Gürtellinie gehen. Mit den Jahren habe ich allerdings gelernt, gut damit umzugehen. Ich habe verstanden, dass, wenn fremde Menschen das Bedürfnis haben, mich zu beleidigen oder abzuwerten, dass sehr wenig mit mir und viel mehr mit ihnen zu tun hat. Da kann ich mich sehr gut abgrenzen. Natürlich muss ich auch darauf achten, was ich sage

und wie ich es sage, dadurch, dass ich in der Öffentlichkeit stehe. Ich werde auch manchmal auf der Straße erkannt und von einigen beobachtet, die mich aus dem Internet kennen, aber sich nicht trauen, mich anzusprechen. Aber das bringt das Ganze nun mal mit sich. Darauf habe ich mich eingelassen, und solange ich auch nur einem Menschen mit meiner Arbeit helfen kann, werde ich weitermachen, egal wie viele Leute dagegen sind.

Weihnachten steht kurz vor der Tür. Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir wünschen?

Eigentlich wünsche ich mir nur, dass es so gut weiterläuft, wie es jetzt gerade ist. Ich brauche nicht viel, um glücklich zu sein. Wahrscheinlich, weil ich weiß, wie dunkel es auf der anderen Seite des Lebens ist. Ich bin froh darüber, dass ich so leben kann, wie ich es gerade tue. Ich habe eine Wohnung, Menschen in meinem Umfeld, die mich gernhaben, ich liebe meinen Job und gesundheitlich geht es mir immer besser.

Gibt es noch etwas, was du unseren Leserinnen und Lesern gern mitteilen möchtest?

Wartet nicht so lange, bis ihr euch Hilfe sucht. Jeder Tag, den ihr versucht, es irgendwie alleine zu schaffen, obwohl es euch nicht gut geht, ist ein Tag, den ihr nachher länger an eurer Therapie dranhängen müsst. Und ich weiß, wie schwer es ist, auch Therapieplätze zu finden. Aber es geht nicht schneller, wenn man es hinauszögert. Wendet euch an eure Liebsten, sucht euch jemanden, mit dem ihr sprechen könnt, und denkt immer daran: Ihr müsst da nicht alleine durch.

Abschließend möchten wir Charis Krüger für ihre aufrichtigen Worte und ihre Bereitschaft danken, ihre persönlichen Erfahrungen mit uns zu teilen. Ihr Mut, ihre Stärke und ihre Hoffnung sind inspirierend und erinnern uns daran, dass es trotz der Dunkelheit des Kampfes Möglichkeiten gibt, Licht zu finden. Dieses Interview soll nicht nur das Bewusstsein für psychische Gesundheit schärfen, sondern auch eine Botschaft der Hoffnung senden: Du bist nicht allein. Es gibt Unterstützung, Verständnis und Liebe in der Welt, selbst in den schwersten Zeiten.

Möge Charis' Geschichte anderen Mut machen, sich Hilfe zu suchen, Unterstützung anzunehmen und daran zu glauben, dass es Wege zur Heilung gibt. Lasst uns gemeinsam weiterhin für Sensibilisierung, Verständnis und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen kämpfen, damit jeder, der betroffen ist, die Unterstützung erhält, die er verdient.

Kontakt:



Instagram:
@charis_lifestyle

TikTok: Charis' Lifestyle

Facebook:
Charis' Lifestyle



„Gemeinsam im Einsatz für die seelische Gesundheit“

Der gemeinsame Einsatz für die psychische Gesundheit ist wichtiger denn je. Gesundheitsnetzwerk Leben und die Krisendienste Bayern haben deshalb die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in allen bayerischen Regionen gestartet. Mit dieser Plakataktion möchten wir die kostenlose Nummer der KRISENDIENSTE BAYERN bekannt machen, um Menschen in seelischen Notlagen schnelle Hilfe zur Verfügung zu stellen. Die KRISENDIENSTE BAYERN sind ein psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns. Unterstützt wird diese Aktion von der TelefonSeelsorge und vom Silbernetz. Unter der kostenlosen Rufnummer **0800/655 3000** erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstüt-

zung auch am Arbeitsplatz. Anrufen können alle Menschen in einer seelischen Krise ebenso wie deren Angehörige, Freundinnen und Freunde. Zur kollegialen Beratung können sich auch Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Betreuer:innen, Fachstellen und Einrichtungen an die Krisendienste Bayern wenden.

In allen Bundesländern bekommen Sie Hilfe und kostenlose Beratung rund um die Uhr bei der TelefonSeelsorge unter den bundesweiten Telefonnummern: **0800/111 0111** oder **0800/111 0222**.

Das Silbertelefon steht Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen zum „einfach mal Reden“ ohne Krise bundesweit zu Verfügung: Telefon **0800/470 8090** täglich von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Wir machen mit!



„Die Diagnose meiner psychischen Erkrankung hat mein Leben von einem Tag auf den anderen verändert. Heute bin ich zutiefst dankbar für die Menschen, die immer an meiner Seite waren, besonders in den schwersten Momenten. Sie haben mir geholfen, nach vorne zu blicken und meinen Weg zu finden. Ich liebe mein Leben. Psychische Erkrankungen können jeden Menschen in jeder Altersgruppe betreffen, und daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass rechtzeitig Hilfe bereitsteht. Im Alter sollte niemand sich einsam und verlassen fühlen müssen, weil ihm der soziale Austausch fehlt. Ich engagiere mich gerne für das Gesundheitsnetzwerk Leben, um auf die bedeutende Arbeit dieses Netzwerks hinzuweisen und auf die vielfältigen Angebote verschiedener Institutionen aufmerksam zu machen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und vielen Betroffenen zu helfen. Es ist wichtig zu betonen, dass niemand sich schämen muss, Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Mental Health Bloggerin & Botschafterin

Foto: Charis Lifestyle

Zeyßig weiter entwickeln

Gemeinsam für die seelische Gesundheit:
Ein Aufruf zum Handeln!



*Christel Zeyßig
CEO Zeyßig weiter entwickeln
Senatorin des
Europäischen Wirtschaftssenat
Expertin im Burnout Netzwerk
& Fördermitglied der
Interessenvertretung 50plus
www.weiter-entwickeln.com*

„Seit Jahren setze ich mich für die seelische Gesundheit von Menschen in verschiedenen Lebensphasen ein. Dieses Engagement gründet sich nicht nur auf berufliche Erfahrungen als Business Coach, Mentorin und Trainerin, sondern auch auf meiner festen Überzeugung, dass das psychische Wohlbefinden einen zentralen Aspekt unseres Gesamtwohls darstellt. Gern unterstütze ich als Mitwirkende die vielfältige Arbeit des Gesundheitsnetzwerk Leben. Dabei ist die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern, die in Zusammenarbeit mit den Krisendiensten Bayern realisiert wird, ein wichtiger Schritt. Aber auch die TelefonSeelsorge, als bundesweites Angebot, ist hierbei von unschätzbarem Wert. In schwierigen Lebens-

situationen bietet sie nicht nur Hilfe in akuten Krisen, sondern auch einen Anker der Hoffnung. Das Silbertelefon hilft bundesweit dabei, Einsamkeit im Alter erst gar nicht aufkommen zu lassen. Ich möchte dazu aufrufen, gemeinsam mehr auf das Wohlbefinden unserer Mitmenschen zu achten. Mein persönliches Anliegen ist, präventive Maßnahmen am Arbeitsplatz zu fördern, denn dort liegt einer der Schlüssel für unsere Gesundheit. In Solidarität und mit dem festen Glauben an die Kraft der Gemeinschaft setzen wir uns für die seelische Gesundheit ein. Lassen Sie uns gemeinsam die Stigmatisierung von mentalen Gesundheitsproblemen überwinden. Egal, ob Sie selbst Unterstützung suchen oder jemanden in Ihrem Umfeld kennen, der sie benötigt – zögern Sie nicht, Kontakt aufzunehmen.“



*Die Kreativschmiede
Von links: Petra Hagl und Stephanie Kretschmann
Instagram: @die_kreativschmiede_mit_herz*

Die Kreativschmiede mit Herz

„Weihnachten steht vor der Tür. Für alle, die in diesem Jahr einen geliebten Menschen verabschieden mussten, fällt dieses Weihnachtsfest vermutlich ganz besonders schwer. Deshalb unterstützen wir – die Kreativschmiede Hemhofen/Ingolstadt – gerne die Aktion „Gemeinsam im Einsatz für die seelische Gesundheit“ des Gesundheitsnetzwerk Leben. Die Plakataktion mit den Krisendiensten Bayern, die Zusammenarbeit mit der TelefonSeelsorge und dem Silbernetz sind wegweisend für die psychische Gesundheit. Unsere Kreativschmiede ist für handgemachte Dekoration aus Keramikgießmasse bekannt. In diesem Jahr durften wir uns jedoch auch mit dem Thema „Abschied“ auseinandersetzen. In persönlicher aber auch in kreativer Art und Weise. Beides zu verbinden war eine ganz neue Erfahrung für uns. Für Trauernde entstand ein „Kleines Licht in der dunklen Zeit“. Ein ganz besonderes Andenken an den Verstorbenen, das den Trauerprozess begleitete. Gerade in Trauerfällen sollte es kein Tabuthema mehr sein, Hilfe anzunehmen und sich unterstützen zu lassen. In unserer schnelllebigen Zeit fehlt oft Zeit und Raum, um schwere Verluste zu verarbeiten.

Wir möchten deshalb dazu ermutigen, bei einem Verlust einer nahestehenden Person besonders auf dich zu achten und die angebotene Hilfe der Krisendienste Bayern, der TelefonSeelsorge oder auch des Silbertelefons anzunehmen.“



*Cornelia Jerxsen, Lebensenergie-
Mentorin für Führungspersönlichkeiten
und Resilienz-Expertin
Instagram: @erschoepfung.ueberwinden*

Begeisterung – Energie – Glücksgefühle – jeden Tag neu genießen

„Das Gefühl der inneren Leere ist wie ein schwarzes Loch in der Seele, das Freude und Hoffnung verschlingt und die Welt in graue Schatten taucht. Diese Erschöpfung ist mehr als Müdigkeit; sie ist eine lähmende Last, die jede Energie erstickt und Motivation erdrückt. Lachen und Glück erscheinen unerreichbar, die Verbindung zu anderen Menschen ist kalt und fremd. Jeder Tag wird zu einem mühsamen Kampf im Nebel der Unsicherheit. Es ist eine tiefe, nagende Leere, die bis ins Mark erschüttern kann. Viele Menschen durchleben solche Phasen, egal ob es sich um Führungskräfte, alleinerziehende Elternteile oder Angehörige von hilfsbedürftigen Menschen handelt. Ebenso spielt es keine Rolle, ob sie selbständig oder angestellt sind. Seit über 25 Jahren arbeite ich überregional als Mentorin, um Führungskräfte aus dem Zustand völliger Erschöpfung und innerer Leere zurück in ihre Energie zu bringen. Ich weiß, wie schwer es sein kann, sich selbst wiederzufinden. Aber es ist möglich, das Leben mit all seinen Facetten jeden Tag wieder mit Leichtigkeit zu genießen. In Momenten der Hoffnungslosigkeit und inneren Leere ist es wichtig, sich Unterstützung zu suchen. Sich allein durch solche Phasen zu kämpfen, kann sehr schwierig sein, unabhängig davon, ob die Unterstützung durch einen Mentor, Arzt oder Hilfsorganisation erfolgt. Gern unterstütze ich deshalb die Arbeit des Gesundheitsnetzwerk Leben, um auf die Krisendienste Bayern, die TelefonSeelsorge und das Silbernetz aufmerksam zu machen. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen ihr Lachen, ihre Lebensfreude und ihre Vorfreude auf die Zukunft zurückzubringen. Wenn das Strahlen in den Augen zurück ist, strahle ich mit.“

Naschen erlaubt – Gesunde Ernährung in der Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit des Feierns, der Freude und des Zusammenseins mit Familie und Freunden. Es ist jedoch auch eine Zeit, in der viele von uns in die Versuchung geraten, übermäßig zu essen und sich ungesund zu ernähren. Die festlichen Leckereien, die reichhaltigen Mahlzeiten und die verlockenden Desserts, können eine Herausforderung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden darstellen. In diesem Artikel werden wir uns damit befassen, wie man sich auch während der festlichen Jahreszeit gesund ernähren kann, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten.

Petra Hagl, Psychologische Beraterin und Ernährungswissenschaftlerin, gibt uns wertvolle Einblicke und Tipps, wie wir die Weihnachtszeit in vollen Zügen ohne Reue genießen können.



Petra Hagl

Wie kann man sich vor übermäßigem Essen schützen und das Bewusstsein für portionierte Mahlzeiten schärfen?

Hierbei geht es ganz klar um Achtsamkeit. Achtsame Ernährung bedeutet, während der Mahlzeit immer wieder bewusst innezuhalten und auf das Sättigungsgefühl zu hören. Ein guter Richtwert wäre, sich zu 80 % – also nicht bis zur vollen Sättigung – satt zu essen und somit ein „Überessen“ und Völlegefühl zu vermeiden. Auch durch das Genießen bekommen wir ein besseres Gefühl dafür, wann wir gesättigt sind. Die Mahlzeit also bewusst sehen, riechen und schmecken... und somit dem Körper Zeit geben, das Signal der Sättigung wahr zu nehmen.

Welche gesunden Alternativen gibt es für traditionelle Weihnachtsleckereien und festliche Mahlzeiten?

Ein gesunder Maßstab wäre es, wenn das Gericht zu 80 % aus pflanzlichen Quellen bestehen. Denn Ballaststoffe, die reichlich in pflanzlicher Nahrung enthalten sind, sind Futterquelle für unsere guten Darmbakterien. Diese brauchen wir, um den Darm gesund zu halten. Und ein gesunder Darm ist –

gerade im Winter – wiederum wichtig für ein stabiles Immunsystem.

Wie lässt sich das einfach umsetzen?

Bei festlichen Mahlzeiten kann mit einer Gemüsesuppe gestartet werden. Wurzelgemüse und Kartoffeln können gut mit heimischem Fisch oder magerem Hähnchen als Proteinquelle kombiniert werden. Oder wie wäre es mit einem Rosenkohl-Möhren-Auflauf als vegetarische/vegane Alternative?

Bei Weihnachtsplätzchen könnt ihr beispielsweise Weißmehl durch Vollkornmehl, Hafermehl, Mandelmehl oder Kokosmehl ersetzen. Als Zuckersersatz dient Dattelmus. Vollmilchschokolade kann durch Bitterschokolade ersetzt werden. Hier dürft ihr gern kreativ sein.

Grundsätzlich gilt: So viele natürliche Nahrungsmittel wie möglich zu verwenden. Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel sowie gesättigte Fette und ein Übermaß an Industriezucker sollte vermieden werden.

Wie kann man den Konsum von Zucker und ungesunden Fetten reduzieren, während man dennoch den süßen Geschmack von Weihnachten genießt?

Ich persönlich bin ein Fan von Datteln als Zuckersersatz. Hier haben wir Ballaststoffe und Nährstoffe, die unser Körper braucht, aber auch die Süße der Datteln. Auch Yacon-Sirup kann als Industriezucker-Ersatz dienen. Dieser beinhaltet einen hohen Anteil an präbiotischen Ballaststoffen, die sich positiv auf unsere Verdauung auswirken. Und gerade an Weihnachten lässt sich der Zucker wunderbar durch eine Alternative ergänzen: Gewürze. Zimt, Nelke, Orange, Kardamom, Anis, Ingwer... ein Feuerwerk für unsere Geschmacksnerven. Und ein wahrer (Weihnachts)Genuss. Wer braucht da noch herkömmlichen Haushaltszucker? Viele Plätzchenrezepte kommen außerdem ganz ohne Fett aus und nutzen als Ersatz Apfelmus, reife Bananen oder Nussmus.

Gibt es spezielle Rezepte oder Zubereitungsmethoden, die helfen können, gesündere Weihnachtsmahlzeiten zuzubereiten?

Ziel ist es, dass so viele Nährstoffe wie möglich nach der Zubereitung in den Nahrungsmitteln enthalten bleiben. Das fängt schon beim Kauf und der Lagerung zuhause an. Wie lange war das Nahrungsmittel unterwegs, bevor es in den Kühlschrank oder den Vorratsraum kam? Wie lange liegt es bei mir zuhause, bis es verarbeitet wird? Die Wege sollten möglichst kurz sein. Mit jedem Tag der Lagerung gehen wertvolle Nährstoffe verloren. Die Zubereitungsform ist ebenso ausschlaggebend. Hier würde ich eine schonende Zubereitungsart wie Dämpfen oder Sous-vide-Garen empfehlen. Natürlich gehört auch „roh essen“ dazu: Frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse und Samen enthalten unverarbeitet besonders viele Nährstoffe.

Welche Tipps haben Sie für Menschen, die während der Feiertage mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Allergien umgehen müssen und dennoch festliche Mahlzeiten genießen möchten?

Als ehemalige selbst Betroffene: Mein Spezialgebiet. Hier habe ich gleich mehrere Tipps: Wird man eingeladen oder isst auswärts im Restaurant, sollte man keine Hemmungen haben und die Allergien oder Einschränkungen einfach ansprechen. Aus meinen eigenen Erfahrungen reagiert das Umfeld

meist sehr entgegenkommend, wenn man über die Situation offen kommuniziert.

Wird selbst gekocht, empfiehlt sich, die Rezepte durchzugehen und auf Inhaltsstoffe zu prüfen, welche allergische Reaktionen hervorrufen können. Oftmals können Zutaten gut ersetzt oder sogar weggelassen werden. Der Vorteil bei der Zubereitung zuhause: Man ist maximal flexibel und kann gut vorplanen. Auch wichtig: Stress rausnehmen. Im Stressmodus (auch Kampf- oder Fluchtmodus) fließt Energie überwiegend in die Organe, die wir zur Stressbewältigung benötigen. Der Darm bzw. die Verdauung zählt hier weniger dazu. Deshalb kommt es oft in Stresssituationen zu Verdauungsbeschwerden und bei chronischem Stress manchmal zu Allergien und Intoleranzen.

Viele Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Intoleranzen oder Verdauungsbeschwerden berichten deshalb auch, dass Entspannung Linderung bringt. Nehmt euch deswegen gerade an den Feiertagen die Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Schaut einen schönen Film, besucht Freunde oder lest ein Buch. Und etwas, was für uns alle gilt: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Auch wenn es an Weihnachten ruhig und besinnlich wird und wir uns erholen dürfen, sollten wir unsere sportlichen Routinen nicht vernachlässigen. Ebenso tut ein ausgiebiger Spaziergang an der frischen Luft nach dem Essen gut. Bewegung fördert die Darmperistaltik, also die Bewegungen des Darmtrakts. Und diese steuert einen Großteil des Verdauungsprozesses.

Wie kann man den sozialen Druck bewältigen, der oft dazu führt, dass man mehr isst, als man eigentlich möchte?

Das Thema ist komplex. Aufgrund unserer Prägung und unseren bisherigen Erlebnissen und Erfahrungen, verspürt „Druck“ jeder anders. Wichtig wäre hier, herauszufinden, welche Situationen am meisten Stress und Druck verursachen

und dem nachzugehen. Wenn Stress mit übermäßigem Essen einhergeht, empfehle ich in meinen Klient_innen ein Wohlfühltagbuch zu führen. Hier wird genau mitnotiert, wie man sich den Tag über ernährt hat, wie man sich dabei gefühlt hat, ob es stressige Situationen gab, wie Schlaf und Energielevel waren. Auch das trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Das Wohlfühltagbuch kann einen ersten Überblick geben, an welchen Stellschrauben gedreht werden darf, um Stress zu reduzieren, Wohlbefinden zu steigern und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten zu etablieren... und natürlich, um sich selbst besser kennenzulernen.

Kontakt:



Petra Hagl
Psychologische Beraterin &
Ernährungscoach
85051 Ingolstadt
E-Mail: petrahaglcoaching@gmail.com
Mobil: 01 76 / 28 95 66 52
www.petrahaglcoaching.de



Instagram: projekt.wohlfuehlen



Mehr entdecken



RV FIT – PRÄVENTION SPEZIELL FÜR BERUFSTÄTIGE

RV Fit ist eine Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung. Als Partner der DRV bieten wir das Programm u. a. in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt an. Das kostenfreie, von Ärzten entwickelte Trainingsprogramm enthält Elemente zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Sie können die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt bei der Beantragung unter rv-fit.de als Trainingsort angeben.

SPORTMEDIZIN UND THERAPIE IM FREIRAUM R•O•T INGOLSTADT

Medizinische und therapeutische Beratung und Behandlung – angegliedert an die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt.

Leistungen: Stoßwellentherapie • Neurozentriertes Training • Manuelle Therapie • Chirotherapie • Physikalische Therapien • Infusionen • Personal Training • Return-to Activity-Programme • u. v. m.

KONTAKT

T +49 841 88656-0
ingolstadt@passauerwolf.de
Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
pwlebensart.de



Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk
Leben

ASB-Besuchshunde als Türöffner der Herzen bringen Freude, Wohlbefinden und Entspannung

Der Besuchshundediens des Arbeiter-Samariter-Bund RV München/Obb. e.V., besucht mit seinen ehrenamtlich tätigen Hundeführerinnen und Hundeführern seit 10 Jahren Menschen in der Region Ingolstadt.

Der ASB-Besuchshundediens Ingolstadt

Der ASB-Besuchshundediens Ingolstadt besteht derzeit aus 35 Mensch-Hund-Teams. Davon sind 20 einsatzfähige Teams und 15 Teams in der Vorbereitung. Wir besuchen Einrichtungen für Senioren, Menschen mit Beeinträchtigungen, und Hospize. Dort sind Gruppen-, Einzel-, Bettbesuche und Spaziergänge möglich. Für Schulen bieten wir den „Vorlesehund“ und Projekte mit Kindern an, um den richtigen Umgang mit Hunden näher zu bringen. Zurzeit bedienen wir 10 Einrichtungen in Ingolstadt und 8 in der Umgebung. Hunde wenden sich Menschen bedingungslos zu, egal welche Beeinträchtigung diese haben. Unsere Vierbeiner kennen keine Berührungssängste und beurteilen nicht nach Äußerlichkeiten. Selbst hektische und ängstliche Menschen werden ruhiger im Kontakt mit Hunden. Die wohltuende Wirkung, die der Kontakt zu den Tieren bei Kindern, kranken und einsamen Menschen jeden Alters haben kann, nutzen wir vom ASB-Besuchshundediens, um Menschen Wohlbefinden und Spaß in den Alltag zu bringen. Unsere Hundebesuche stellen eine tiergestützte Aktivität (Animal-Assisted-Activities) dar.

Einsätze in Kitas

Besuche in Kitas dienen dem Erlernen des richtigen Umgangs mit Hunden. In 3 – 6 Einheiten wird den Kleinen kindgerecht wissenswertes über Hunde beigebracht. Dazu das richtige Verhalten bei Begegnungen mit fremden Hunden. So leisten unsere Besuche auch einen Beitrag zum Unfallschutz.

Einsätze in Schulen

Da unsere Vierbeiner unvoreingenommen und wertfrei agieren, können sie Blockaden und Ängste lösen. Studien haben gezeigt, dass die Anwesenheit von Hunden in Schulklassen das soziale Miteinander positiv beeinflussen kann. Kinder können sich besser konzentrieren und werden ruhiger. Schüler, die Probleme beim Lesen haben, trauen sich eher dem Besuchshund vorzulesen, als anderen Personen. Außerdem steigert der anwesende Hund die Motivation. Er kritisiert nicht, sondern liegt oder sitzt neben dem vorlesenden Kind und hört zu. Da die Lesekompetenzen bei Grundschulkindern die letzten Jahre immer mehr abgenommen haben, bieten wir mit dem „Vorlesehund“ die Möglichkeit Schulkindern den Spaß am Lesen näher zu bringen. In ruhiger Atmosphäre ohne Erwartungshaltung entwickeln die Schüler eher Freude am Vorlesen. Die Kinder lesen einzeln, jeweils 10–15 Minuten ihrem Besuchshund vor. Nach jedem Absatz dürfen sie den Hund füttern oder streicheln. So wirkt der Vierbeiner als Motivator und hat ebenfalls seinen Spaß an der Aktion.

Einsätze bei Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen

Tiere sind sehr oft der Schlüssel, um die Kommunikation der Besuchten mit ihrer Umwelt anzuregen, aktiv zu werden und Gefühle wahrzunehmen. So werden durch unsere Hunde Freude und Abwechslung zu beeinträchtigten und alten Menschen gebracht. Zusätzlich wird die Motivation sich zu bewegen und zu kommunizieren beim Besuchten gefördert. Das Streicheln des Fells trägt zur Entspannung und Beruhigung bei, der Blutdruck kann sich senken und Wohlbefinden eintreten. Da gibt es beispielsweise die alte Dame mit einer demenziellen Erkrankung, die kaum noch Kontakt zu ihrer Umwelt aufnimmt und oft tagelang kein Wort spricht. Sobald jedoch der Besuchshund auftaucht und an ihrer Hand schnuppert, beginnt sie mit dem Hund zu sprechen.

Vorbereitung der Mensch-Hund-Teams

Natürlich bedarf es einer gründlichen Vorbereitung der Hundeführerinnen und Hundeführer und Hunde bevor die ersten Einsätze stattfinden können. Nicht jeder Hund ist für diese Aufgaben geeignet. Vor ihren ersten Einsätzen absolvieren Hundeführerinnen und Hundeführer mit ihrem Hund einen Eignungstest. Dazu kommen zahlreiche Unterweisungen zu verschiedenen theoretischen Themen und praktische Übungen mit den Hunden. Hier einige der wichtigsten Inhalte der Vorbereitung:

Theoretische Inhalte:

- › Hygieneunterweisung mit jährlicher Auffrischung. Dazu die Einhaltung eines speziell für den Besuchshundediens ausgearbeiteten Hygieneplans.
- › Kynologie Seminar mit jährlicher Auffrischung. Hierbei wird besonders die Körpersprache des Hundes betrachtet und das Erkennen von Stresssignalen beim Hund geschult.
- › Erste-Hilfe-Kurs am Menschen mit 2-jähriger Auffrischung.
- › Erste-Hilfe-Kurs am Hund mit 2-jähriger Auffrischung.
- › Besuchshundestunden vorbereiten und sinnvoll gestalten.
- › Gefahren im Besuchshundediens.
- › Kommunikation und Körpersprache des Menschen u.v.m.

Praktische Übungen mit den Hunden:

- › Gehen am Rollstuhl und Rollator
- › Bettarbeit
- › Tischarbeit
- › Übungen zur Festigung Beziehung Hund und Hundeführerinnen und Hundeführer
- › Alltagstraining im öffentlichen Raum
- › Impulskontrolle
- › Unterordnungsübungen
- › Übungen im Umgang mit fremden Menschen u.v.m

Bevor es nun in die ersten Einsätze geht, hospitieren unsere Hundeführerinnen und Hundeführer mindestens zweimal ohne und einmal mit ihrem Hund bei Besuchen. Zu den ersten Besuchseinsätzen werden unsere neuen Mensch-Hund-Teams immer von einer erfahrenen Hundeführerin begleitet und angeleitet. Außerdem werden unsere Hunde regelmäßig tierärztlich untersucht und geimpft. Unser Besuchshundediens wird ausschließlich von Ehrenamtlichen durchgeführt und von Spenden finanziert. Spenden sind jederzeit willkommen.

10 Jahre ASB-Besuchshunde Ingolstadt



Kontakt:



Brigitte Höpp
Besuchshunde Ingolstadt / Staffelleitung
Telefon: 0841 56704
Mobil: 0172 8548778
besuchshunde-ingolstadt@asb-muenchen.de

Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband
München/Oberbayern e.V.
Adi-Maislinger-Str. 6–8
81373 München
<http://www.asb-muenchen.de>



Gesundheitsnetzwerk Leben

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Im gemeinsamen Einsatz haben wir auch in diesem Jahr daran gearbeitet, für mehr Gesundheit im Berufsleben zu sorgen, eine lückenlose Versorgungskette auszubauen, Bürokratie abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern. In unserem Magazin haben wir nicht nur zahlreiche wertvolle Gesundheitsangebote vorgestellt, sondern auch über viele persönliche Schicksale berichtet. Wir möchten uns herzlich bei allen Beteiligten für die innovative Zusammenarbeit und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Ein besonderer Dank geht an unsere Leserinnen und Leser für die inspirierenden Anregungen, die Sie uns zukommen ließen.

*Wir wünschen Ihnen ein frohes und
gesegnetes Weihnachtsfest
sowie einen guten Start ins Jahr 2024.*

Auch im kommenden Jahr stehen wir Ihnen weiterhin zur Verfügung!

Weitere Informationen über unser Netzwerk finden Sie unter: www.audibkk.de/gnl

Besuchen Sie uns auch auf Instagram:
[@gesundheitsnetzwerk.leben](https://www.instagram.com/gesundheitsnetzwerk.leben)



Bei Fragen zu unserem Netzwerk bin ich gern für Sie da.

Kontakt



HELGA FRIEHE

Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben

Audi BKK

Postfach 10 01 60

85001 Ingolstadt

Mobil: 01 51/12 65 92 53

Fax: 0 53 61/84 82-22-204

E-Mail: helga.friehe@audibkk.de



Geburt ist Vertrauenssache

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg

Am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg werden jedes Jahr an die 1.000 Kinder geboren. Werdende Mütter erwartet dort eine umfassende, einfühlsame und kompetente Betreuung – von der Geburtsvorbereitung über die Entbindung bis zur Nachsorge von Mutter und Kind auf unserer Geburtsstation.

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg
Müller-Gnadeneck-Weg 4, 86633 Neuburg, Tel. +49 (0)8431 54-0
www.ameos.de/ameos-klinikum-st-elisabeth-neuburg/leistungen/medizinische-fachbereiche/geburtsilfe

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

Buchtipps

Für kreative Gedanken zum Aufschreiben, zum Ausmalen und zum Entspannen:

„50 kreative Ideen, um Deinen Alltag aufzupeppen“

ISBN
979-886378964



Katzenmandala



ISBN 979-8867437862



Hunde-Ausmalbilder



ISBN 979-8850755751



Audi BKK



Professionelle
Zahnreinigung:

**Geld zurück
bevor der Song
zu Ende ist.**

Von uns gibt's jährlich 60€ zurück, superschnell
und supereinfach per App. Auch einfach super:
unser Top-Beitragsatz.

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Jetzt scannen, schnell
Vorteile sichern!

