

04 Zurück im Leben
Tina Schüssler

20 Lebenskenner – ein Plus
auch für ihr Unternehmen

Vorbeugen gegen Krebs
Online-Veranstaltung am 10.10.2023 **06**

Gesund leben...
Gesund bleiben...



Erfolgreicher Abschluss als **Pflegefachfrau** und **Pflegefachmann**



36 Absolventen der Berufsfachschule für Krankenpflege am AMEOS Institut Süd – Neuburg beendeten ihre 3-jährige Ausbildung in der Gesundheits- und Krankenpflege. Sie gehören damit zu den ersten Auszubildenden, die in Neuburg nach der neuen Ausbildungsverordnung in der generalistischen Pflege ausgebildet wurden. Die Teilnehmenden bestanden mit sehr gutem Ergebnis und starten nun in ihr Berufsleben. Der Regionalgeschäftsführer Süd Thomas Pfeifer und die stellvertretende Krankenhausesdirektorin Ann-Kathrin Schmid waren persönlich zur Notenbekanntgabe gekommen, um den frischgebackenen Pflegefachfrauen und -männern zu ihrem Abschluss zu gratulieren. „Es freut uns sehr, dass 23 Absolventen dem AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg die Treue halten und zukünftig in den verschiedenen Bereichen des AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg eingesetzt werden“, so Thomas Pfeifer, Regionalgeschäftsführer AMEOS Süd.

Die frisch examinierten Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner. Die stellvertretende Krankenhausdirektorin Ann-Kathrin Schmid (rechts) und Regionalgeschäftsführer AMEOS Süd Thomas Pfeifer (2.von rechts) sowie Institutsleiter Walter Heinrich AMEOS Institut Süd-Neuburg (1. Reihe links) haben zum tollen Ergebnis gratuliert.

Foto: Thomas Bauch / AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg



Mehr entdecken



SPORTMEDIZIN UND THERAPIE IM FREIRAUM R•O•T INGOLSTADT

Angegliedert an die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt erhalten Sie medizinische und therapeutische Beratung und Behandlung. Neueste Technogym®-Geräte, moderne Räume sowie Kompetenz und Erfahrung aus der Rehabilitation und Profisportbetreuung erwarten Sie. Vereinbaren Sie einfach ein Erstgespräch mit uns. Wir beraten Sie gerne.

Kleine Auswahl unserer Leistungen:

- Stoßwellentherapie • Neurozentriertes Training • Manuelle Therapie • Chirotherapie • Physikalische Therapien • Infusionen & Infiltrationen • Personal Training • Return-to-Activity-Programme • Dry Needling • Kinesiotaping • u. v. m.

KONTAKT

T +49 841 88656-3858
E rot-ingolstadt@passauerwolf.de
Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt

pwlebensart.de



Wir sind Partner im
Gesundheitsnetzwerk
Leben

Liebe Leserin, lieber Leser,

der goldene Herbst zeigt sich in seiner bunten Farbenpracht und die Erntezeit neigt sich dem Ende entgegen. Hoffen wir nicht alle darauf, eine reiche Ernte, die Früchte unserer Arbeit – sei es im Berufsleben, im Ehrenamt oder im privaten Bereich einzufahren? Nicht immer bekommt jede Anstrengung die gebührende Wertschätzung und Anerkennung, die sie verdient hätte. Dies kann sich auch auf die Gesundheit auswirken. Daher liegt in dieser Ausgabe unser Schwerpunkt darauf Einblicke in die Arbeit von unterschiedlichen Berufsgruppen zu geben und auf den präventiven Maßnahmen für die Gesundheit.

Die Powerfrau, Tina Schüssler, berichtet über ihr Leben und ihre Bereitschaft jede Herausforderung entschlossen anzugehen. In „Vorbeugen gegen Krebs“ teilt Yvonne Köth ihre persönliche Erfahrung mit Gebärmutterhalskrebs, der ihr Leben von heute auf morgen veränderte. Ein zentrales Anliegen dieser Ausgabe ist die Krebsprävention, insbesondere die signifikante HPV-Impfung. Markieren Sie sich den 10. Oktober, denn wir laden Sie herzlich zu unserer Online-Veranstaltung ein. Tauchen Sie ein in Themen wie den Schutz vor HPV-bedingtem Krebs durch Impfung sowie vor hartnäckigen Genitalwarzen, die von Niedrigrisikotypen verursacht werden. Sie haben die Möglichkeit, unser engagiertes Expertenteam kennenzulernen. Die Kampagne „Check dich selbst!“ zur Früherkennung von Hodenkrebs motiviert zur Teilnahme und lädt bundesweit zum Mitwirken ein. Wir stellen weitere Unterstützer:innen der Kampagne vor.

Inspirieren Sie sich durch Informationen zum Achtsamkeitstraining, das Lehrkräften hilft, Stress zu bewältigen und innere Balance zu finden. Rettungssanitäter:innen retten Leben und stehen jeden Tag vor großen Herausforderungen. Es ist uns eine Herzenssache einen Einblick in die Arbeit der Rettungskräfte zu geben. Weiterhin stellen wir Ihnen Mitwirkende vor, die sich bei unserer Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ engagieren. Gleichzeitig beleuchten wir die wichtige Arbeit der Telefonseelsorge, die Menschen in schwierigen Zeiten in allen Regionen Unterstützung bietet. Das Programm „Lebenskenner“ fördert die persönliche Entwicklung und hat auch einen positiven Einfluss auf Unternehmen.

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unser Magazin oder unsere Netzwerkarbeit? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viele Früchte für Ihre Arbeit.



Foto: GNL

Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

- 4 Zurück im Leben – Tina Schüssler**
- 6 Vorbeugen gegen Krebs – Yvonne Köth**
- 7 Einladung zur Online-Veranstaltung am 10.10.23**
Die Impfung als wichtigste Maßnahme gegen bestimmte HPV-bedingte Krebserkrankungen
- 8 „Check Dich selbst!“ zur Früherkennung von Hodenkrebs**
- 10 Achtsamkeit im Schulalltag: Die Gesundheit der Lehrkräfte im Blick**
- 13 Arbeitsbedingungen im Rettungsdienst**
- 16 Einblicke in die Arbeit der Telefon Seelsorge**
- 17 Hinweis von der Deutschen Depressionsliga**
- 18 Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern**
- 20 Lebenskenner – ein Plus auch für ihr Unternehmen**
- 23 Gesundheitsnetzwerk Leben Begrüßung von Tina Schüssler**

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.

Zurück im Leben

Die inspirierende Welt von Tina Schüssler: Eine bemerkenswerte Künstlerin mit vielseitigen Talenten

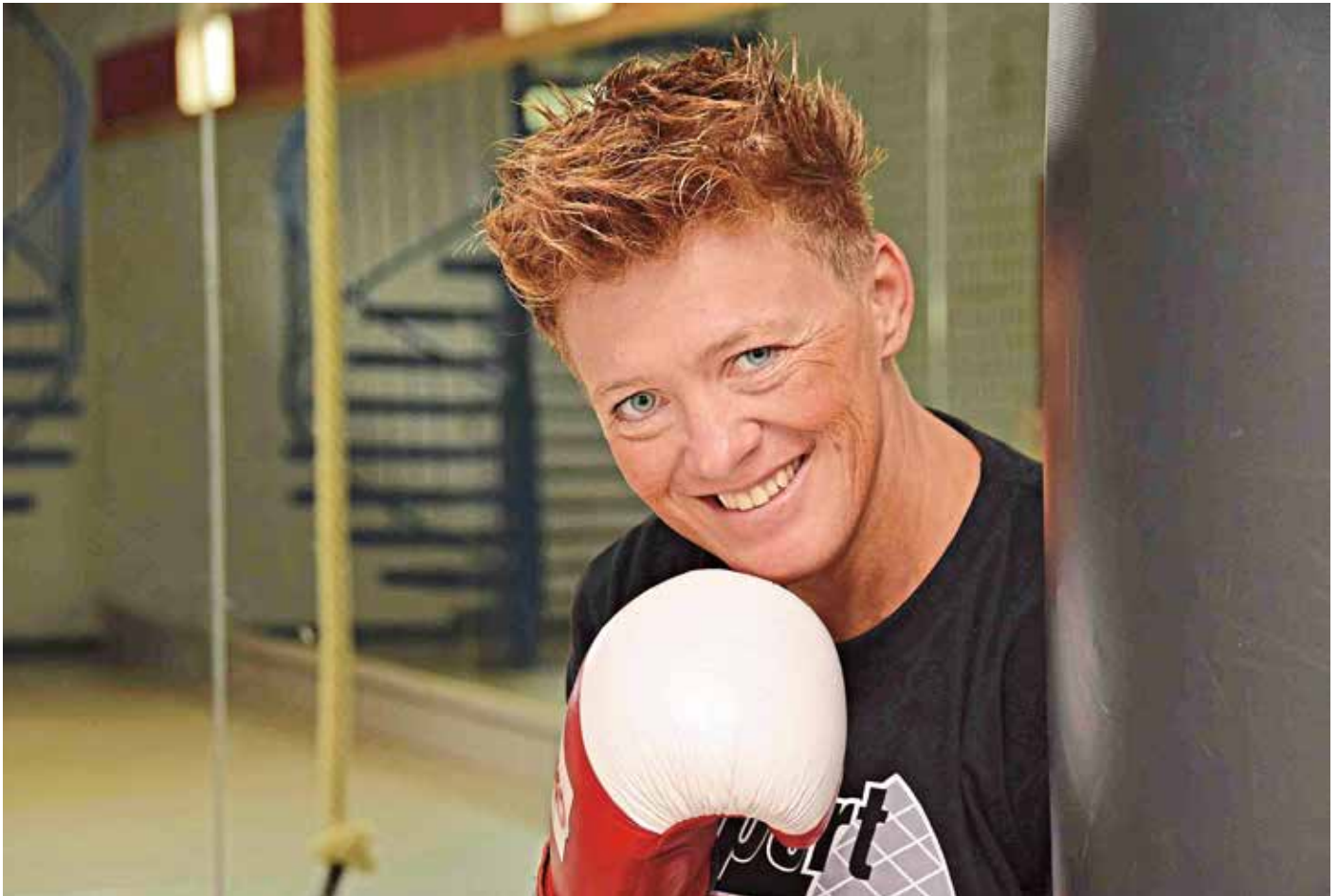


Foto: Manuela Rauch

Tina Schüssler hat sich als außergewöhnliche Persönlichkeit einen Namen gemacht. Ihre beeindruckende Karriere erstreckt sich über verschiedene Bereiche, von ihrer erfolgreichen Musikkarriere als Sängerin bis hin zu ihrer beeindruckenden sportlichen Leistung als dreifache Weltmeisterin in den Disziplinen Boxen, K-1 und Kickboxen. Darüber hinaus ist sie als Schauspielerin, TV-Moderatorin, Ringsprecherin, TV-Motivationscoach und Inhaberin der renommierten PM7 Studios TV Multimedia Produktion tätig. Ihre faszinierende Reise zeugt von ihrer unerschütterlichen Ausdauer und ihrem bemerkenswerten sozialen Engagement.

In diesem exklusiven Interview haben wir das Privileg, Einblicke in die Welt von Tina Schüssler zu erhalten. Helga Friehe führte ein Gespräch mit dieser außergewöhnlichen Powerfrau, um mehr über ihre vielfältigen Erfahrungen, ihre inspirierenden Leidenschaften und ihre einzigartige Fähigkeit zu erfahren, ihre verschiedenen Talente erfolgreich zu vereinen.

Herzlichen Dank, dass Du Dir die Zeit für dieses Gespräch genommen hast. Was waren die größten Hürden, die Du im Boxen und Kampfsport überwinden mussten? Welche Ratschläge würdest Du anderen Frauen geben, die ähnliche Ziele verfolgen?

Ich begrüße alle Leser und freue mich ebenfalls sehr, vielen Dank. Für mich war Kampfsport immer schon faszinierend. Er machte mich fit fürs Leben. Ich schaffte es nicht nur körperlich über 27 Jahre auf dem höchsten Leistungslevel zu stehen, sondern er formte meine Willenskraft, ich schaffte gesteckte Ziele in sämtlichen Bereichen zu erreichen und er half mir immer wieder

aufs Neue, aus meinen schweren Krankheitstiefs zu kommen. An direkte Hürden kann ich mich nicht erinnern, außer vielleicht anfangs, wenn man das erste Mal im Ring steht und über die Überwindungshürde springen muss, einem bewusst wird, dass dein Gegenüber im Ring ebenfalls siegen möchte und alles geben wird, um dich auf den Boden zu bringen. Du bereitest dich Monate darauf vor, hast Blut, Schweiß und Tränen geschwitzt. Diese eine Chance, es sich selbst und der Welt da draußen zu beweisen, was in einem steckt.

Der Damenwelt kann ich nur raten: „Macht es!“ Wir haben bei uns in den PM7 Studios viele Frauen, die sich nichts schenken. Sie fighten wie Männer und ich würde sogar sagen, sie sind ein Stückchen zäher. Es tut gut zu sehen, wie sie vorankommen und ihr Selbstbewusstsein stärken.

Was waren die denkwürdigsten Momente in Deiner Karriere als Sportlerin?

Am Liebsten erinnere ich mich an meine zweite Box-Weltmeisterschaft 2013 zurück. Es war nämlich ein großes Comeback nach meinem mehrjährigen Krankheitstiefschlag. Ich hatte 2009 einen Schlaganfall, war linksseitig gelähmt, konnte nicht mehr sprechen und es folgte danach noch eine Herz-OP. Seit dem schlägt ein echter Titanschirm in meinem Herz. Ich kämpfte mich wieder zurück ins Leben und zurück in den Ring. Die Sporthalle war komplett ausverkauft und mehrere TV-Sender hielten dieses außergewöhnliche und siegreiche Ereignis fest.

Haben Dich Deine Erfahrungen als Weltmeisterin im Boxen, K-1 und Kickboxen auf Deinen Weg als Schauspielerin beeinflusst?

Auf jeden Fall. Ich stehe seit meinem 18. Lebensjahr durch meinen Sport vor der Kamera. TV-Reportagen, Interviews, Dokus und kleinere Filmrollen kamen. So entdeckten mich auch irgendwann die Film- und Stuntteams der großen Movie-Produktionen. Ich punktete durch meine extreme Schnelligkeit und vor allem durch mein stabiles, authentisches, leistungsorientiertes, starkes und robustes Auftreten. Dazu glänzte ich durch mein Können, die perfekte Technik und mein sicheres Spiel vor der Kamera.

Du bist auch Inhaberin der PM7 Studios TV Multimedia Produktion. Was hat Dich dazu inspiriert, in die Welt der Produktion und Medien einzusteigen?

Funk und Fernsehen haben mich schon immer auf meinem Weg begleitet und ich stehe seit über 30 Jahren im Fokus der Medien. Man lernt über die Jahre, wie man sich in diesem Business bewegt und schließ dadurch viele Kooperationen. So bekam ich eigene Sendungen und Shows. Um diese besser zu steuern, haben wir mein bestehendes PM7 Sportzentrum mit weiteren TV-, Musik- und Tonstudios erweitert und sind immer größer geworden.

Als TV-Moderatorin, Sängerin, Schauspielerin und Ringsprecherin arbeitest Du mit verschiedenen Persönlichkeiten zusammen. Welche ist Dir besonders in Erinnerung geblieben?

Mein größtes Highlight war einmal Otto Waalkes oder ich war auf Tour mit Bobby Kimball von Toto. Letztens traf ich auf Guido Maria Kretschmer und ich sprengte mit meiner Show-Performance bei ihm die Einschaltquoten von VOX. Besonders gerne arbeite ich mit der Formel1 Legende Kai Ebel zusammen. Wir verstehen uns super und auch am Wochenende darf ich wieder für RTL eine große 2-tägige Moderation führen. Da freue ich mich besonders auf die gemeinsame Zeit mit Schauspieler Til Schweiger und unserem Steel-Buddies-Hero Michael Manousakis von DMAX. Danach spiele ich mit Nino de Angelo ein Konzert und darf die Bühne rocken.

Wie schaffst Du es, Deine Balance zwischen körperlichen Fitness und den verschiedenen beruflichen Verpflichtungen zu realisieren? Hast Du bestimmte Routinen, die Dir helfen, fit und fokussiert zu bleiben?

Die Tina-Routine nennt sich Vollgas! Ich glaube mein Nichtstillstand hält mich topfit. Durch meine ständigen Aktivitäten in allen Bereichen, bin ich den ganzen Tag bis spät in die Nacht in Bewegung. Deutschlandweit gebe ich Motivations-Workshops für Firmen bei denen ich aktiv mitmache, dann knalle ich mit meiner Musik auf Festivalbühnen große Konzerte mit einer energiegeladenen Performance und meine Schul-, Jugend-, und Kids-Projekte halten mich ebenfalls fit. Wenn da noch Zeit bleibt, knall ich am Sandsack für meine Kondition einige Runden. Ich liebe mein Leben. Es macht mir wirklich Spaß. Meine positive Lebenseinstellung, meine Art und mein Humor sind immer im Handgepäck dabei. So kann ich fokussiert 100% Tina präsentieren. Manchmal gönnt man sich aber auch ein entspanntes Wellness-Wochenende zum Auftanken oder gehe mit meinem Sohn (22) festlich zum Essen.

Welche Rolle spielt Musik in Deinem Leben und wie hat sie sich auf Deine Karriere ausgewirkt?

Musik war von klein auf mein ständiger Begleiter. Als Kind Klavier gelernt und im Schulorchester Kontrabass und Schlagzeug gespielt. Musik bewegt, trägt, verbindet und lässt mich wachsen, jedoch konnte ich durch den Leistungssport mein Musiktalent nicht nach Wunsch ausleben und so hatte ich mir das Ziel gesetzt, nach erfolgreicher Sportkarriere ins Musikbusiness zu wechseln. Seit 2016 schreibe ich meine eigenen Songs, komponiere und produziere. Ich darf all meine Gedanken in meinen Liedern verarbeiten und diese nach draußen tragen. Menschen aller Altersklassen finden sich in meinen Texten wieder. Es ist großartig, wenn man ein Album oder ein Musikvideo veröffentlicht, damit über Nacht tausende Klicks bekommt oder sogar Chartstürmer wird. Das freut mich so sehr, als Künstlerin positiv wahrgenommen zu werden.

Du unterstützt viele unterschiedliche soziale Projekte und hast kürzlich dafür das Bundesverdienstkreuz am Bande bekommen. Was ist Dir dabei wichtig?

Ja, das ist für mich sehr wichtig, da ich selbst gesehen habe, wie schnell und unverschuldet man in ein schwarzes Krankheitsloch fallen kann. Alleine wieder aus diesem Tief zu kommen ist kaum möglich. Durch meinen Schlaganfall habe ich gesehen, wie wichtig Hilfe von außen ist. Deshalb war es meine Intension, wenn ich es wieder zurück ins Leben schaffe, anderen Menschen zu helfen, sie zu motivieren, zu stärken oder einfach nur zu begleiten. So bin ich seit vielen Jahren in Deutschland und Österreich aktiv als Botschafterin und Patin für große Organisationen, spreche an Schulen, gebe Firmencoachings oder setzte mich auch für das Tierwohl ein. Als Person der Öffentlichkeit nutze ich somit für die Gute Sache meine Reichweite, denn nur gemeinsam sind wir stark und können etwas verändern.

Du unterstützt auch die bundesweite Kampagne zur Früherkennung von Hodenkrebs „Check Dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance. Warum machst Du bei dieser Kampagne mit?

Ich bin seit einigen Jahren offizielle Botschafterin der Bayerischen Krebsgesellschaft, die durch und durch ein starkes, motiviertes und engagiertes Team sind. Sie arbeiten auf Höchstleistung für Kranke und deren Angehörige. Krebs ist so nah bei uns. Leider auch ein enger Begleiter bei Freunden und meiner Familie. Dazu arbeite ich sehr viel mit jungen Menschen zusammen und da ist es meine Pflicht, sie auf die Vorsorge hinzuweisen. Deshalb habe ich mir auch gleich meine zwei Musikkollegen Max und Aaron geschnappt, die sofort bei dem Video für die Hodenkrebs-Kampagne dabei waren.

Was möchtest Du Deinen Fans und Unterstützern zu dieser Kampagne sagen?

Vorbeugen ist so einfach. Checkt Euch selbst, Euren Partner, die Familie und Eure Freunde ohne Hemmungen. Vor allem, leitet diese wichtigen Informationen weiter auf allen Kanälen.

Warum ist es Dir wichtig, sich für die Gesundheit einzusetzen?

Wir haben alle nur ein Leben. Da sollte die Gesundheit schon ernst genommen werden. Vor allem schätzt man das Gesundsein erst, wenn man selbst krank war oder ist.

Welche zukünftigen Projekte oder Ziele hast Du, auf die sich Deine Fans freuen können?

Ich freue mich auf meine kommende Europa Tour, auf mein neues Motivations-Album „Reflektiere“ und auf die „Lebenslinien“, die der Bayerische Rundfunk mit mir drehen wird. Zudem gibt es dieses Jahr auch noch eine Kinopremiere und weitere große TV-Projekte. Am 16.+17.11.23 bin ich live bei RTL im Spendenmarathon dabei und am Allermeisten feier ich es, wenn ich 2024 Wacken rocken darf.

Gib es etwas, was Du gern noch unseren Leserinnen und Lesern mitteilen möchtest?

Um effektiv und leistungsfähig zu sein, brauchen wir einen intakten und gut funktionierenden Körper. So können wir dann auch anderen Menschen helfen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Deshalb passt gut auf Euch auf und lebt Euer Leben positiv.

Herzlichen Dank für dieses bemerkenswerte Gespräch. Wir wünschen Dir weiterhin viel Glück und Erfolg auf Deinem Weg.

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





Vorbeugen gegen Krebs



Yvonne Köth

Yvonne Köth, Gründerin des Blogs „Lachen gegen Krebs“, strahlt Lebensfreude und Stärke aus. Ihr Blog trägt nicht nur einen fröhlichen Namen, sondern ist auch Ausdruck ihrer positiven Einstellung zum Leben. Yvonne's Herzensangelegenheit ist es, anderen Frauen, die mit derselben Diagnose konfrontiert sind, Mut zu machen und ihnen eine Quelle der Unterstützung zu bieten. Ihr Engagement ist bewundernswert. Mit Helga Friehe sprach sie über ihre Erkrankung, ihre Erfahrungen, was sie heute anders machen würde und welche Empfehlungen sie gibt.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Wie alt waren Sie, als der Gebärmutterhalskrebs, ausgelöst durch eine HPV-Infektion, festgestellt wurde? Gab es Anzeichen für die Krebserkrankung?

Zu Beginn meiner Diagnose war ich 32 Jahre alt, und bis zu diesem Zeitpunkt hatte es keinerlei Anzeichen für eine Erkrankung gegeben.

Wie ging es dann weiter?

Es wurden mehrfach Proben entnommen und ich musste zwei Konisationen durchlaufen, bei denen kegelförmige Ausschnitte aus dem Gebärmutterhals entfernt wurden. Leider reichte diese Behandlung nicht aus, und ich musste mich einer vollständigen Entfernung der Gebärmutter, des Gebärmutterhalses, der Eileiter und 38 Lymphknoten unterziehen.

Welche Auswirkungen hatte die Krebserkrankung auf Ihr Leben?

Die Diagnose hat mir buchstäblich den Boden unter den Füßen weggezogen. Neben dem Schmerz meinen Kinderwunsch begraben zu müssen, bangte ich gleichzeitig um mein Leben. Die intensiven Therapien haben einige Nebenwirkungen zur Folge, die es mir momentan unmöglich machen, wieder arbeiten zu gehen. Diese schwere Zeit führte zum Ende meiner Beziehung, das Wegwerden einiger Freunde und das Aufgeben meiner Hobbys. Selbst jetzt gibt es immer noch Tage, an denen die Fatigue mich fest im Griff hat.

Sie setzen sich dafür ein, über die Ansteckung mit HPV sowie über die Möglichkeiten der Impfung gegen HPV aufzuklären und damit mehr Frauen und Männer zu sensibilisieren. Welches Ziel möchten Sie erreichen?

Mein Ziel ist es, dass wir alle umfassend aufgeklärt sind, um zu wissen, welche Möglichkeiten wir als Erwachsene haben und welche Möglichkeiten unsere Kinder, egal ob Mädchen oder Jungen, haben. Jede Person, die sich dadurch impfen lässt, ist ein Gewinn für die Gemeinschaft. Denn nur gemeinsam können wir bestimmte HPV-bedingte Krebserkrankungen deutlich reduzieren.

Warum ist Ihnen das wichtig?

Es liegt mir sehr am Herzen, andere aufzuklären, damit sie nicht dieselben schrecklichen Jahre durchleben müssen, wie ich es musste. Besonders Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich impfen zu lassen, um im besten Fall gar nicht erst an dieser Krankheit zu erkranken.

Ihr Blog „Lachen gegen Krebs“ ist eine wertvolle Ressource für Betroffene. Hat Ihnen die Interaktion mit anderen Frauen, die ähnliche Kämpfe führen, geholfen?

Oh ja, es hat mir enorm geholfen zu erfahren, dass ich mit meiner Situation nicht alleine bin. Der Austausch mit anderen Betroffenen war äußerst wertvoll, denn ich konnte von ihren Erfahrungen lernen. Aus diesem Grund möchte ich nun mein erlangtes Wissen weitergeben und anderen Betroffenen helfen.

Gibt es weitere Angebote für Betroffene?

Speziell für Frauen mit Gebärmutterhalskrebs gibt es derzeit leider keine spezifischen Angebote. Deshalb setze ich mich dafür ein, die Frauen auf meiner Website und bei Instagram zu vernetzen. Mein Wunsch ist es, dass zukünftig gezielte Angebote für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen geschaffen werden, um ihnen auch mental Unterstützung und Stärkung zu bieten.

Wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten, was würden Sie anders machen?

Das ist eine wirklich wichtige Frage. Ich habe erkannt, dass ich mich mutiger fühlen möchte, um bei den Ärzten gezielt nachzufragen und dadurch zu einem mündigeren Patienten zu werden. Außerdem möchte ich von Anfang an besser auf mich und meine Bedürfnisse achten. Denn ich weiß, dass ich all das nicht rückgängig machen kann, selbst nicht mit einer Zeitreise.

Herzlichen Dank für dieses vertrauensvolle Gespräch und den Einblick in Ihr Leben.

Weitere Informationen zu „Lachen gegen Krebs“ unter: <https://lachengegenkrebs.de/>



Mit freundlicher Unterstützung von MSD

Sie haben die Möglichkeit, Yvonne Köth bei unserer Online-Veranstaltung am 10.10.2023 persönlich kennenzulernen.



DONAUKURIER

Herzliche Einladung zu unserer Online-Veranstaltung am 10.10.23 Die Impfung als wichtigste Maßnahme gegen bestimmte HPV-bedingte Krebserkrankungen

Die wichtigste Vorsorgemaßnahme gegen HPV ist die Impfung. Die HPV-Impfung kann einer Infektion mit bestimmten HPV-Typen und bestimmten damit verbundenen Krebserkrankungen vorbeugen.

Neben Yvone Köth stehen auch wir für Sie am Dienstag, den 10.10.23, in der Zeit von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr, in unserer kostenlosen Online-Veranstaltung zur Verfügung:

Foto: Stiftung LebensBlicke



Moderation

„Unsere Online-Veranstaltung fokussiert sich auf die Prävention von bestimmten HPV-induzierten Erkrankungen. Unser Ziel ist eine erhöhte Impfquote bei Mädchen und Jungen, um Gesundheitsrisiken effektiv vorzubeugen. Gemeinsam setzen wir uns für eine gesündere Zukunft ein.“

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

Foto: Andi Frank




Begrüßung

„Es ist sehr wichtig, auf die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) aufmerksam zu machen. Denn die rechtzeitige HPV-Impfung für Mädchen und Jungen ist der bestmögliche Schutz vor bestimmten HPV-bedingten Krebsarten und deren Vorstufen.“

Klaus Holetschek Mdl,
Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

Foto: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.



„Gebärmutterhalskrebs auszurotten ist ein erklärtes Ziel der WHO. Denn nahezu 90% aller Fälle werden durch eine Infektion mit HP-Viren verursacht. Und gegen diese Infektion gibt es heute die HPV-Impfung.“

Gabriele Brückner
Geschäftsführerin Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Foto: Christina-Hahner, Krebsverband BW



„Jährlich erkranken in Deutschland ca. 7850 Menschen an HPV-induzierten Tumoren. Eine Impfung kann gewissen HPV-bedingten Krebsarten vorbeugen. Unser Ziel ist es, dass die Quote der HPV-Impfungen bei Mädchen und Jungen deutlich steigt.“

Ulrika Gebhardt
Geschäftsführerin Krebsverband Baden-Württemberg e.V.

Foto: äggf



„Wir wollen HPV und die wichtige HPV- Impfung bei Kindern, Jugendlichen und Eltern bekannter machen und zur Impfung motivieren. Nur so kann es gelingen, bestimmten HPV-bedingten Krebserkrankungen vorzubeugen.“

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

Foto: GNL



„Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, mehr über humane Papillomviren (HPV) und HPV-Impfungen zu erfahren! Nehmen Sie an unserer spannenden Online-Veranstaltung teil und entdecken Sie, wie Sie das Risiko von Krebserkrankungen reduzieren können.“

Helga Friehe Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

Agenda

- 18:00 Uhr** Grußworte – Gabriele Brückner und Klaus Holetschek
- 18:13 Uhr** Erfahrungen aus der Verbandsarbeit – Vortrag Ulrika Gebhardt
- 18:25 Uhr** Bestimmte HPV-bedingte Krebsarten vermeiden durch die Impfung – Vortrag Andrea Mais
- 18:45 Uhr** Wenn der Krebs das Leben verändert – Vortrag Yvonne Köth
- 18:55 Uhr** Diskussionsrunde – alle Referentinnen
- 19:25 Uhr** Verabschiedung – Helga Friehe

Die Online-Veranstaltung richtet sich an Jugendliche und Eltern sowie an alle Interessierten.

Bitte melden Sie sich zu der kostenlosen Online-Veranstaltung über den nachstehenden Link oder über den QR-Code an.

Direkter Link:

<https://events.teams.microsoft.com/event/21fd39a8-664a-4fed-b02b-a48d472e41f8@a00de4ec-48a8-43a6-be74-e31274e2060d>

Nach der Anmeldung erhalten Sie sofort den Zugangslink zu der Veranstaltung.

Weitere Informationen zur Anmeldung:

Bei inhaltlichen Fragen zur Veranstaltung wenden Sie sich an:

Bayerische Krebsgesellschaft:
gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de oder an

Krebsverband Baden-Württemberg:
info@krebsverband-bw.de
Bei rein technischen Fragen wenden Sie sich an:

MSD: patrick.schuster@msd.de oder
gaby.jek@msd.de

Mit freundlicher Unterstützung von MSD



Check **dich** selbst!

Die Bayerische Krebsgesellschaft klärt über Früherkennung von Hodenkrebs auf und Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützt diese Präventionskampagne bundesweit.

Jungen und Männer zwischen 15 und 45 Jahren werden mit der Präventionskampagne „Check dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance!“ dazu ermutigt, sich regelmäßig selbst zu untersuchen, um mögliche Veränderungen an den Hoden früh zu erkennen. Denn je früher die Krebsdiagnose gestellt wird, umso besser sind die Heilungschancen.

Weitere Informationen zur Hodenkrebs-Kampagne:

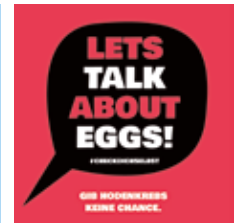
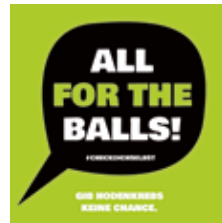
www.checkdichselbst.de

Kostenfreie Plakate und Flyer bestellen:

bayern@checkdichselbst.de

Die Kampagne in Bayern sowie Plakate zum Download:

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/presse/kampagnen/hodenkrebs/>



Kontakt:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Ansprechpartnerin: Cornelia Gilbert

Tel. 089 / 54 88 40-45

E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de



Wir **machen** mit!



Stefan Murr, Schauspieler

Foto: WISO/Schmidt-Dominé

„Ein Griff, ein Check, ein gutes Gefühl – nie war es leichter, etwas für die eigene Gesundheit zu tun! Also schenke deinen Kronjuwelen mehr Aufmerksamkeit beim monatlichen Hoden-Selbstcheck! Der bewusste Griff in die Hose kann dein Leben retten. Worauf es dabei ankommt, zeigt dir ein Video auf: www.checkdichselbst.de.

Worauf wartest du noch? Ran an die Eier und keine Ausreden!“



Claudia Küng, Geschäftsführendes Vorstandsmitglied Health Care Bayern e.V.

Foto: Valeria Mitelman

„Lasst uns gemeinsam für Männerpower kämpfen! Checkt eure Kronjuwelen, Jungs! Früherkennung ist der Schlüssel zum Sieg gegen Hodenkrebs. #checkdichselbst“



Dietmar Beiersdorfer, Geschäftsführer Fußball Club Ingolstadt

Fotoquelle: Jürgen Meyer / KBUMM

„Die letzten Jahre haben gezeigt, dass Hodenkrebs eine Krankheit ist, die jedermann – und somit auch aktive Sportler – betreffen kann. Um die Gesundheit unserer Spieler in allen Bereichen gewährleisten zu können und die persönliche Hemmschwelle im Umgang mit jener heimtückischen Erkrankung zu minimieren, ist es unserem Nachwuchs sowie unseren Profis seit geraumer Zeit proaktiv möglich, sich urologisch untersuchen zu lassen.“



Foto: GO IN e.V.
Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik, Vorsitzender Ärztenetz GO IN e.V.

„Wir sind stolz darauf, als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben aktiv an der bundesweiten Kampagne „Check dich selbst!“ zur Früherkennung von Hodenkrebs teilzunehmen. Diese bedeutende Initiative spiegelt unser kontinuierliches Engagement für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden wider. Hodenkrebs betrifft Männer in unterschiedlichem Alter und kann bei rechtzeitiger Erkennung in den meisten Fällen

erfolgreich behandelt werden. Wir verstehen die oft bestehenden Hemmschwellen, über derartige gesundheitliche Anliegen zu sprechen, und setzen uns dafür ein, diese Barrieren abzubauen. Unsere Mission ist es, Männer dazu zu ermutigen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen und bei jeglichen Veränderungen im Bereich der Hoden umgehend medizinische Unterstützung zu suchen. Unsere aktive Teilnahme an dieser Kampagne unterstreicht unsere Überzeugung, dass Information und Aufklärung der Schlüssel für langanhaltende Gesundheit sind. Wir werden nicht nur unsere Ärztenetzwerk-Mitglieder über diese Kampagne informieren, sondern auch über unsere digitalen Kanäle Aufklärung und Informationen teilen. Männer, seid mutig und nutzt die Möglichkeit zur Früherkennung von Hodenkrebs.“



Foto: Interessenvertretung 50Plus e.V.

„Als aktiver Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützen wir gern die bundesweite Kampagne „Check dich selbst!“ zur Früherkennung von Hodenkrebs. Diese Initiative betont unser anhaltendes Engagement für die Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte. Hodenkrebs betrifft Männer jeden Alters und kann bei frühzeitiger Erkennung meist erfolgreich behandelt werden. Als Interessensvertretung ist es unser Ziel, Barrieren abzubauen und Bewusstsein für Früherkennung zu schaffen. Wir ermutigen Männer zu Vorsorge und rascher medizinischer Hilfe. Unsere Teilnahme unterstreicht, dass Aufklärung der Schlüssel zur Gesundheit bis ins hohe Lebensalter ist. Wir werden unsere zahlreichen Firmenmitglieder und Kooperationspartner über diese Kampagne informieren. Zudem werden wir über unsere Social-Media-Kanäle aktiv über die Kampagne berichten und aufklären. Indem wir uns gemeinsam mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben und den Krebsverbänden für die Früherkennung von Hodenkrebs einsetzen, setzen wir ein starkes Zeichen für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern. Schließen Sie sich uns an, teilen Sie die Informationen und tragen Sie dazu bei, diese wichtige Botschaft zu verbreiten.“

Hermann-Josef Kracht einer der Gründer und Vorstandsvorsitzender der Interessenvertretung 50Plus e.V.

„Mit der Präventionskampagne „Check dich selbst! Gib Hodenkrebs keine Chance!“ engagieren wir uns aktiv im Bezirk Oberbayern, um junge Männer im Alter von 15 bis 45 Jahren zu ermutigen, regelmäßige Selbstuntersuchungen durchzuführen und potenzielle Hodenveränderungen frühzeitig zu erkennen. Die Früherkennung von Hodenkrebs spielt eine entscheidende Rolle für eine erfolgreiche Behandlung. Daher sind wir stolz darauf, als Partner von Gesundheitsnetzwerk Leben an dieser Kampagne teilzunehmen. Unsere Kooperation unterstreicht unser anhaltendes Engagement im Bereich Gesundheit und Gesundheitsfürsorge. Hodenkrebs kann Männer jeden Alters treffen, und es ist uns ein Anliegen, das Bewusstsein für die Bedeutung regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen zu schärfen. Wir verstehen, dass solche Themen Unbehagen auslösen können, und setzen uns aktiv dafür ein, diese Barrieren abzubauen. Unser Ziel ist es, Männer zu ermutigen, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen und bei jeglichen Hodenveränderungen sofort medizinische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Unsere Teilnahme an der Kampagne verdeutlicht unsere Überzeugung, dass Informationen und Aufklärung entscheidend sind, um Krebserkrankungen frühzeitig zu erkennen. Wir werden nicht nur unsere Partner über diese wichtige Initiative informieren, sondern auch über unsere digitalen Kommunikationskanäle Aufklärungsinhalte teilen, um das Bewusstsein für die Hodenkrebs-Früherkennung weiter zu stärken. Gemeinsam setzen wir uns für die Gesundheit von Männern ein und fördern das Verständnis für die Bedeutung der frühzeitigen Erkennung von Hodenkrebs.“



Josef Mederer, Bezirksstagspräsident von Oberbayern

Foto: Bezirk Oberbayern/
www.avisio-photography.de

Gesundheitsnetzwerk Leben informiert:



Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (BW) verfolgt das Ziel, ihre Versicherten so lange wie möglich eine Teilhabe am Erwerbsleben zu ermöglichen. Bereits vor einer Erkrankung bietet die Deutsche Rentenversicherung BW ihren Versicherten die Möglichkeit eine Präventionsmaßnahme in Anspruch zu nehmen. Das Präventionsprogramm RV Fit ist ein kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Nach einer Krebserkrankung bietet die Deutsche Rentenversicherung BW eine onkologische Rehabilitation. Diese wird auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und kann helfen die körperlichen und seelischen Folgen einer Tumorerkrankung zu

mildern bzw. zu beseitigen. Zudem unterstützt die Deutsche Rentenversicherung BW den Krebsverband Baden-Württemberg e.V., welcher als Hauptaufgabe die Prävention, sowie die Information und Beratung von Betroffenen verfolgt. Im Rahmen einer Kooperation mit dem VfB Stuttgart hat der Krebsverband Baden-Württemberg im Jahr 2022 eine Kampagne zur Hodenkrebs-Prävention gestartet. Zudem findet seit 2022 eine gemeinsame Aktion mit dem Freizeitpark Schwabenpark statt, bei der von Krebs betroffene Familien in den Freizeitpark eingeladen wurden.

Das individuelle Krebsrisiko lässt sich laut Untersuchungen durch Bewegung, gesundheitsfördernde Ernährung und einem guten Umgang mit Stress positiv beeinflussen.

Machen auch Sie mit?

Achtsamkeit im Schulalltag: Die Gesundheit der Lehrkräfte im Blick

Im hektischen Strudel des Schulalltags, geprägt von Lehrkräftemangel, Stress, und Leistungsdruck, rückt die Bedeutung von Achtsamkeit im Bildungswesen zunehmend ins Rampenlicht. Lehrerinnen und Lehrer tragen nicht nur die Verantwortung für die Wissensvermittlung, sondern auch für ihr eigenes Wohlbefinden und die eigene Gesundheit. Doch wie kann die Entwicklung von Achtsamkeit dazu beitragen, die Gesundheit der Lehrkräfte zu stärken und den Schulalltag gesünder sowie ausgeglichener zu gestalten?

Im exklusiven Gespräch spricht Helga Friehe mit dem Medizinpsychologen Prof. Dr. Niko Kohls, renommierter Experte für Gesundheitswissenschaften, der an der Fakultät für Angewandte Naturwissenschaften und Gesundheit an der Hochschule Coburg tätig ist, über die transformative Kraft der Achtsamkeit im Bildungskontext. Wir sind außerordentlich dankbar, dass Herr Prof. Dr. Kohls sich die Zeit genommen hat, um seine Einblicke und Expertise zu teilen.

Herzlichen Dank, Herr Prof. Dr. Kohls, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Könnten Sie uns kurz Ihren beruflichen Werdegang skizzieren und wie Sie zu Ihrem Schwerpunkt in der Gesundheitsförderung gekommen sind?

Sehr gerne. Mein Name ist Niko Kohls und ich arbeite nunmehr seit über zehn Jahren als Professor im Fachbereich Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort unterrichte ich an der Fakultät für Angewandte Naturwissenschaften und Gesundheit in dem Bachelorstudiengang „Integrative Gesundheitsförderung“ und dem Masterstudiengang „Gesundheitsförderung“. Ich habe in den 90er Jahren in Jena und Freiburg Psychologie studiert und mich dann später an der Universität München im Fachbereich Medizinische Psychologie zu dem Thema „Achtsamkeit und Spiritualität als potentielle Gesundheitsressourcen“ habilitiert. Zwischenherin habe ich praktische Erfahrungen im Kontext der Organisationsentwicklung gesammelt und auch ein paar Jahre in England an einer Hochschule gearbeitet. Danach habe ich an einem Think-Tank der Universität München, dem Generation Research Program (GRP), zu Folgen und Konsequenzen des demographischen Wandels geforscht. Mich hat allerdings schon seit Beginn meiner akademischen Ausbildung die Frage umgetrieben, wie Menschen lernen können, mit Stress und Schwierigkeiten umzugehen und welche Eigenschaften erforderlich sind, um Resilienz auszubilden. Zu Beginn meiner Studienzeit und später in meiner Doktorarbeit habe ich mich deswegen auch damit befasst, wie Menschen mit außergewöhnlichen Erfahrungen umgehen. Damit meine ich Erlebnisse, die nicht alltäglich sind und häufig auch nicht im Rahmen eines bestehenden Weltbildes interpretiert werden können. Wie oft machen Menschen solche Erlebnisse, wie interpretieren sie diese und wie verändert es die betreffenden Personen? Mit wem reden sie offen darüber? Heute würde man dazu Transformationserlebnisse sagen. Spannendes Thema, das momentan viel Aufmerksamkeit erfährt.



Prof. Dr. Niko Kohls
Foto: Liliana Merlin Frevel

Die steigende Unzufriedenheit im Schulsystem und die wachsende Belastung der Lehrkräfte haben mich recht früh in meiner wissenschaftlichen Tätigkeit schon auf das Thema Achtsamkeit im Schulalltag aufmerksam gemacht. Es wurde immer deutlicher, dass Lehrerinnen und Lehrer nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Beziehungen gestalten müssen, wenn es zu wichtigen Lernprozessen kommen soll. Dies betrifft vor allem auch die Beziehung zu sich selbst, denn nur wer eine tragfähige Beziehung zu sich selbst hat, kann auch die zu anderen Menschen authentisch, bewusst und respektvoll gestalten. Oder auf den einfachen Nenner gebracht: Nur wer mit sich selbst gut umgehen kann, kann dies auch mit anderen Menschen tun. Die transformative Kraft von Achtsamkeit, die ich in anderen Bereichen der Gesundheitsförderung gesehen habe, ließ mich erkennen, dass sie auch im Bildungskontext bedeutende positive Auswirkungen haben kann.

Was hat Sie dazu inspiriert, sich mit dem Thema Achtsamkeit im Schulalltag und dessen Einfluss auf die Gesundheit der Lehrkräfte auseinanderzusetzen?

Achtsamkeit bietet Lehrkräften die Möglichkeit, bewusst und reflektiert im Moment zu sein, Stress zu erkennen und besser auf atmosphärische Hinweise zu reagieren. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen können sie ihre emotionale Selbstregulationsfähigkeit stärken, Stress abbauen und ihre Resilienz sowohl gegenüber den Herausforderungen des Schulalltags, aber auch im privaten Bereich erhöhen. Dies ermöglicht es den Lehrkräften, mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu unterrichten und gleichzeitig auf ihre eigene körperliche, psychische und seelische Gesundheit zu achten. Eine chronisch gestresste Lehrkraft hat hingegen oft Schwierigkeiten, Wissen weiterzugeben, weil die Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern aufgrund des hohen Stresslevels in Mitleidenschaft gezogen wird. In Bereichen mit hohen Stressanforderungen wie Medizin, Sicherheit, Militär und Arbeitswelt hat sich daher die Einführung von achtsamkeitsbasierten Techniken bereits lange bewährt. Deshalb ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) in derartigen Kontexten schon seit Jahren fester Bestandteil. Warum das in Schulen anders sein sollte, erschließt sich mir nicht, zumal der Job einer Lehrkraft höchste psychosoziale Anforderungen stellt, nicht zuletzt, weil in den Interaktionen mit der Klasse nahezu permanent Grenzen ausgelotet werden. Ich habe in meiner fast 25-jährigen Tätigkeit Achtsamkeit in vielen Settings eingeführt, zwei haben sich dabei aufgrund der Rahmenbedingungen als besonders schwierig erwiesen: Pflegeeinrichtungen und Schulen. Das sollte uns schon zu denken geben, denn wie die gesellschaftlichen Debatten zeigen, haben wir dort einen großen Reformbedarf.

Lehrkräfte stehen im Schulalltag oft vor enormen Herausforderungen und Stresssituationen. Wie kann Achtsamkeit hier dazu beitragen, die Gesundheit der Lehrkräfte zu unterstützen und die Balance zu wahren?

Können Sie uns konkrete Beispiele geben, wie Achtsamkeitstraining den Lehrkräften hilft, besser mit Stress umzugehen und ihre physische sowie mentale Gesundheit zu stärken?

Mit einfachen und fast überall anwendbaren Atem- und Zentrierungsmethoden, wie der Bauchatmung, können Lehrkräfte trainieren, ihre Gedanken und Gefühle bewusst zu erfassen, ohne sich von ihnen überrollen zu lassen. Achtsamkeitspraktiken fördern Entspannungsfähigkeit, verbessern die Konzentration und fördern die Selbstreflexion. Indem Lehrkräfte achtsam mit ihren eigenen Bedürfnissen umgehen, können sie Energiequellen wiederherstellen, Erschöpfung vorbeugen und insgesamt ihre körperliche, mentale und seelische Gesundheit stärken. Die „Stop - Atme - Reflektiere - Wähle“-Technik (SARW) ist eine besonders geeignete Achtsamkeitsübung für stressige Momente:

- (S) Stop:** Pausiere kurz, wenn du Stress verspürst.
- (A) Atme:** Ein tiefer Atemzug hilft, dich zu zentrieren.
- (R) Reflektiere:** Frage dich kurz, was gerade geschieht und wie du dich fühlst.
- (W) Wähle:** Entscheide bewusst, wie du reagieren möchtest, statt impulsiv zu handeln.

Die Methode ist eine Art „Mentaler Erste-Hilfe-Koffer“, um bewusst und geerdet in herausfordernden Situationen zu bleiben. Übrigens nutzen meine Studierenden eben diese Methode am häufigsten im Alltag. Sie erlernen solche Techniken bei uns im Studium durch erfahrungsbasiertes Lernen im Kontext der Stressbewältigung.

Der Schulalltag ist straff organisiert. Wie können Lehrkräfte Achtsamkeit in ihren hektischen Stundenplan integrieren, ohne weitere Belastungen zu schaffen?

Achtsamkeit im Schulalltag muss nicht viel Zeit und Raum in Anspruch nehmen. Man braucht eben kein Kloster, um Achtsamkeit zu praktizieren, sondern nur einen bewussten Geist! Kurze Pausen zwischen den Unterrichtsstunden oder sogar wenige Minuten vor Beginn des Unterrichts – oder sogar im Unterricht selbst – können genutzt werden, um achtsame Atemübungen oder kurze Meditationen durchzuführen. Es geht darum, kleine Momente der Achtsamkeit in den Schulalltag zu integrieren, ohne zusätzlichen Druck zu erzeugen. Selbst in stressigen Situationen können achtsame Atemzüge dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Deswegen praktizieren manche Lehrkräfte zusammen mit ihren Schülern vor einer Schulaufgabe auch Achtsamkeitsübungen und die Schüler fordern das mitunter sogar – dann nicht selten zum Erstaunen von Vertretungslehrkräften – aktiv ein. Allerdings kann und soll Achtsamkeit nicht die stetig zunehmende Belastung der Lehrkräfte auf individueller Ebene kompensieren, hier sind vor allem strukturelle Reformmaßnahmen, beispielsweise zur Reduzierung der Lehrbelastung oder Verschlinkung administrativer Prozesse, erforderlich.

Welche positiven Veränderungen können Sie aus Ihrer Erfahrung heraus im Lehrer-Schüler-Verhältnis und im Lernumfeld durch die Integration von Achtsamkeitstraining erkennen?

Die Integration von Achtsamkeitstraining kann zu einer verbesserten Lehrer-Schüler-Beziehung führen. Lehrkräfte, die achtsam agieren, sind präsenter und empathischer im Umgang mit den Schülern. Dies schafft eine positivere Lernumgebung, in der Schüler sich verstanden, ernstgenommen und unterstützt fühlen. Durch die Entwicklung von Empathie, Mitgefühl und Fürsorge können sie zudem auch lernen, sowohl Verantwortlichkeit, als auch Grenzen im gegenseitigen Umgang zu beachten und zu respektieren. So kann Vertrauen und Sicherheit entstehen, wichtige Voraussetzungen für authentische und ehrliche Kommunikation. In so einem Setting gelingen Lernprozesse leichter und machen auch Freude. Aus der Psychotherapie-Wirkforschung ist beispielsweise bekannt, dass Psychotherapeuten, die in Achtsamkeit geschult sind bessere Resultate bei ihren Patientinnen und Patienten erzielen können. Wenn man mal ein bisschen drüber nachdenkt ist das eigentlich ganz logisch, und nicht weiter verwunderlich. Achtsamkeit fördert aber zudem auch die Konzentrationsfähigkeit der Schüler, was sich ebenso positiv auf ihre Lernleistungen auswirken kann.

Gibt es bestimmte Achtsamkeitsübungen oder Methoden, die Sie Lehrkräften empfehlen, um Achtsamkeit in ihren Unterricht zu integrieren und gleichzeitig ihre eigene Gesundheit zu fördern?

Ja, definitiv. Atemübungen eignen sich gut, da sie einfach und unauffällig durchgeführt werden können. Lehrkräfte können auch kurze Achtsamkeitsübungen wie den Body-Scan oder kurze Momente der Stille oder Reflexionsübungen in ihre Lehrereinheiten einbauen. Dabei ist es wichtig, die Übungen in den Unterrichtsverlauf zu integrieren, ohne dabei den Lernprozess künstlich zu unterbrechen. Diese Praktiken können sowohl den Lehrkräften als auch den Schülern helfen, präsenter und fokus-



Hochschule Coburg, Campus Friedrich Streib: Stadtsansicht

Foto: Dieter Ertel

sierter zu sein. Vor Vorlesungen, Treffen und Vorträgen mache ich zum Beispiel dreimal eine tiefe Bauchatmung. Dies ist zu einem liebgewonnen Ritual für mich geworden. Allein die Routine beruhigt mich schon. Oft sage ich mir dann mit einem inneren Lächeln: „Niko, heute bist du wieder mal besonders nervös, nicht wahr?“ Viele Techniken, um Achtsamkeit im Alltag zu verankern, wie dieser innere Dialog, habe ich in meinem Buch „Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz - Gelassener und stärker durch die richtige Balance“ vorgestellt.

Welche Unterstützung oder Ressourcen sind notwendig, um flächendeckend Achtsamkeitstraining für Lehrkräfte im Schulalltag zu etablieren?

Um Achtsamkeit flächendeckend im lebensweltlichen Setting Schule zu etablieren, bedarf es einer koordinierten Anstrengung aller Beteiligten, die aber vor allem auch mit strukturellen Veränderungen einhergehen muss. Schulen könnten sicherlich Fortbildungen für Lehrkräfte anbieten, die meinerseits auch von kompetenten Achtsamkeitsexperten durchgeführt werden. Besser wäre es jedoch, Achtsamkeit bereits in das Lehramtsstudium zu integrieren, so wie es beispielsweise mein Kollege Prof. Dr. Andreas de Bruin mit dem „Münchener Modell“ bei einigen Studiengängen eingeführt hat. Es könnten auch unterstützende Ressourcen wie Anleitungen für Achtsamkeitsübungen oder digitale Plattformen zur Verfügung gestellt werden. Da muss nicht jedes Mal das Rad neu erfunden werden. Die Pädagogin und erfahrene Lehrerin Vera Kaltwasser hat beispielsweise mit ihrem „Achtsamkeit in der Schule Programm“ (AISCHU) ein strukturiertes und äußerst wirksames 8-Wochen-Programm zunächst für Schülerinnen und Schüler und dann auch für Lehrkräfte entwickelt. Am Ende ist aber die Unterstützung von Schulleitungen, Schulbehörden und Bildungseinrichtungen entscheidend, um die Wichtigkeit von Achtsamkeit für die Gesundheit von Lehrkräften und Lernenden sowie die Qualität des Unterrichts zu erkennen und systematisch zu fördern. Das ist vor allem auch eine bildungspolitische Frage, zu der auch die Einsicht gehört, dass Achtsamkeit in der Schule nichts mit Esoterik, Religion oder weltanschaulicher Indoktrination zu tun hat. Vielmehr ist Achtsamkeit eine Form von Bewusstseinskultivierung, durch die Umgang mit Stress und Wahrnehmungs-, Lern- und Beziehungsfähigkeit verbessert wird. In meinen Augen ist das der Schlüssel dafür, kommenden Generationen einen Weg aufzuzeigen, ganzheitlich, authentisch und reflektiert mit den sicherlich nicht gerade einfachen Herausforderungen umzugehen, die vor ihnen liegen.

Wie können Bildungseinrichtungen und Schulbehörden dazu beitragen, die Wichtigkeit von Achtsamkeit für die Gesundheit der Lehrkräfte zu erkennen und zu fördern? Gibt es dazu Pläne?

Bildungseinrichtungen und Schulbehörden können durch Sensibilisierungskampagnen, gezielte Fortbildungen und Forschung, die Integration von Achtsamkeit in der Schule unterstützen. Sie könnten auch Partnerschaften mit Experten und Organisationen aufbauen, um Ressourcen und Programme bereitzustellen und diese auch evaluieren zu lassen. Es ist dabei sinnvoll, langfristige

Pläne zu entwickeln, die Achtsamkeit als integralen Bestandteil des Lehrplans, vor allem aber der Schulphilosophie verankern. Dazu braucht es qualitativ hochwertige und überzeugende Forschung, wie im Gesundheitsbereich und der Medizin eben auch. Aus diesem Grund habe ich mich seit vielen Jahren aktiv an der relevanten Forschung beteiligt, denn nur so kann man Entscheidungsträger überzeugen. Im nächsten Frühjahr planen wir deswegen auch einen Tag der Lehrgesundheit bei uns an der Hochschule Coburg, zu dem alle Lehrkräfte Oberfrankens eingeladen sind.

Haben Sie bereits Schulen oder Lehrkräfte erlebt, die Achtsamkeitstraining erfolgreich in ihren Schulalltag integriert haben? Welche positiven Entwicklungen waren dabei erkennbar?

Ja, ich habe Schulen gesehen, die achtsamkeitsbasierte Programme erfolgreich umgesetzt haben. Eine der ersten Schulen, die Achtsamkeit erfolgreich implementiert hat, war das Elisabethen-Gymnasium in Frankfurt. Hier hat auch Vera Kaltwasser lange Jahre als Lehrerin gewirkt und die Achtsamkeit an die Schule gebracht. Lehrkräfte berichteten von einer gesteigerten Stressresistenz, einer positiveren Einstellung zum Unterricht und einer verbesserten Interaktion mit der Schülerschaft. Schülerinnen und Schüler wiederum zeigten eine erhöhte Aufmerksamkeit im Unterricht und ein besseres Verständnis für ihre eigenen Emotionen sowie gesündere und harmonischere Interaktionen mit allen Beteiligten. Diese positiven Veränderungen tragen mit Sicherheit dazu bei, das Lernumfeld insgesamt angenehmer und konstruktiver zu gestalten. Lehrkräfte berichten dann mitunter auch, dass es leiser im Klassenzimmer wird und sie dadurch auch ihre Stimme schonen können.

Wenn Achtsamkeitstraining langfristig Teil des Bildungssystems wird, welche Auswirkungen könnte das auf die Lehrkräfte und die Schüler haben?

Langfristig könnte die systematische Integration von Achtsamkeit in das Bildungssystem zu einer nachhaltigen Verbesserung der Gesundheit von Lehrkräften und Lernenden führen. Lehrkräfte könnten besser mit den Herausforderungen umgehen, wodurch

Beanspruchung, Demotivation, Frust und auch Burnout-Raten sinken könnten. Schüler könnten von einer empathischeren, präsenteren Lehrerschaft profitieren, was sich positiv auf ihre Lernerfahrungen und -ergebnisse auswirken würde. Das Bildungsklima könnte insgesamt stressfreier, unterstützender und somit auch gesundheitsförderlicher und damit letztlich auch humaner werden.

Haben Sie abschließend eine Botschaft oder Ratschläge für Lehrkräfte, die darüber nachdenken, Achtsamkeit in ihren Unterricht und Alltag zu integrieren, um ihre eigene Gesundheit zu fördern?

Absolut, denn hier spreche ich als Hochschullehrer nicht nur zu meinen Kolleginnen und Kollegen an den Schulen, sondern auch zu mir selbst! Liebe Lehrkräfte, Eure Gesundheit ist von höchster Bedeutung! Die Integration von Achtsamkeit in Euren Alltag kann Euch helfen, mit den Anforderungen des Schulalltags auf gesündere und leichtere Weise umzugehen. Beginnt mit kleinen Schritten, wie kurzen Atemübungen – hier empfehle ich die Bauchatmung zur Fokussierung – oder Momenten der Stille zwischen den Unterrichtsstunden. Denkt daran, dass Achtsamkeit keine zusätzliche Belastung darstellen sollte, sondern eine Ressource zur Stärkung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Eure achtsame Präsenz wird sich nicht nur positiv auf euch selbst, sondern auch auf eure Schüler auswirken. Wenn Ihr strukturelle Veränderungen wollt, vernetzt Euch innerhalb und außerhalb der Schule. Bewusst Einatmen. Bewusst Ausatmen. Wiederholen.

Dieses Interview soll dazu beitragen, die Bedeutung und Umsetzung von Achtsamkeitstraining als Instrument zur Gesunderhaltung der Lehrkräfte im Schulalltag zu beleuchten und gleichzeitig praktische Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer bieten. Wir möchten Ihnen, Herr Prof. Dr. Kohls, herzlich dafür danken, dass Sie Ihre wertvollen Erfahrungen mit uns teilen.

Einblicke in die Arbeit von Prof. Dr. Niko Kohls

Der Medizinspsychologe Prof. Dr. phil. Dr. habil. med. Niko Kohls beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren wissenschaftlich mit Achtsamkeit, Spiritualität, Selbstregulationsfähigkeit und der Entwicklung von individueller und organisationaler Resilienz. Seit 2013 ist Niko Kohls an der Hochschule Coburg als Professor für Gesundheitsförderung tätig. Im selben Jahr wurde er von dem Netzwerk „Weimarer Visionen“ mit dem „Amalia-Preis für Neues Denken“ in der Kategorie Wissenschaft ausgezeichnet, 2014 erhielt er den Preis für exzellente Lehre von der Hochschule Coburg. 2018 wurde er in die Europäische Akademie der Wissenschaften und Künste in Salzburg gewählt. 2020 wurde er zudem als wissenschaftlicher Berater der Gesellschaft für Prävention (GPe.V.) und 2021 sowohl in den wissenschaftlichen Beirat der GP e.V. als auch als Jurymitglied des Deutschen-Demografie-Preises des ddn (Das Demographie Netzwerk) im Bereich „Vorbildlich bei Gesundheit“ berufen. 2021 wurde Prof. Dr. Kohls zum Vorsitzenden des Sentas der Hochschule Coburg gewählt. 2022 veröffentlichte er sein Buch „Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz - Gelassener und stärker durch die richtige Balance“ beim Südwest-Verlag. Weitere Informationen zu seiner Person und seinen Tätigkeiten sind auf seiner privaten Homepage verfügbar: <https://www.niko-kohls.de>.



Geburt ist Vertrauenssache

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg

Chefarzt Dr. Armin Both, Daniela Reil, Stationsleiterin Station 2, Sabine Nießl-Birkmeier, Leitende Hebamme, und Paul Ludwig Keim, Sektionsleiter für die Geburtshilfe am AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg, (von links nach rechts) im Namen der Mitarbeitenden der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.

AMEOS Klinikum St. Elisabeth Neuburg
Müller-Gnadeneck-Weg 4, 86633 Neuburg an der Donau
Tel. +49 (0)8431 54-0
ameos.eu/neuburg-kinderundjugendmedizin

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

Kontakt:

Prof. Dr. Niko Kohls
Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg
Fakultät Angewandte Naturwissenschaften
und Gesundheit
Friedrich-Streib-Str. 2
96450 Coburg
niko.kohls@hs-coburg.de
Tel. +49 (0)9561 317-130
www.hs-coburg.de



Arbeitsbedingungen im Rettungsdienst

In akuten Notfallsituationen sind Notfall- und Rettungssanitäter:innen die ersten medizinischen Fachkräfte, die vor Ort eintreffen und entscheidende lebensrettende Maßnahmen ergreifen. Dieser herausfordernde Beruf erfordert nicht nur medizinisches Fachwissen und schnelle Entscheidungsfindung, sondern auch eine bemerkenswerte Belastbarkeit. Während sie ihr Bestes geben, um anderen in Notsituationen beizustehen, sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass diese Rettungseinsätze für die Helfer:innen selbst ebenfalls erhebliche Risiken mit sich bringen. Wir werfen in diesem Artikel nicht nur einen Blick auf die bedeutende Aufgabe von Notfall- und Rettungssanitäter:innen, sondern rücken auch die persönlichen Herausforderungen und Belastungen in den Fokus, denen sie in ihrem Berufsalltag ausgesetzt sind. Im Gespräch mit Peter Recht, einem aktiven ehrenamtlichen Rettungssanitäter, beleuchten wir die Motivation, die hinter dieser Arbeit steht, sowie die Erfahrungen und Hindernisse, die damit einhergehen. Neben seiner Tätigkeit als aktiver ehrenamtlich Rettungssanitäter engagiert sich Peter Recht in der Beratung von Gesundheitseinrichtungen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Zudem bietet er supervisionelle, psychotherapeutische und notfallpsychologische Unterstützung für das Personal und ist Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben.

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Welche Einheiten stehen zur präklinischen Versorgung zur Verfügung?

Das Rettungswesen wird durch die Rettungsdienstgesetze der einzelnen Bundesländer geregelt und folgt einer klaren Struktur. Grundsätzlich gibt es drei Versorgungsstufen:

- Der Krankentransportwagen (KTW) kümmert sich um den Transport von Patient:innen, bei denen keine akute Gefährdung besteht. Dieses Team setzt sich in der Regel aus einem Rettungssanitäter und einem Rettungshelfer zusammen. Oft sind hier junge Menschen im Rahmen eines freiwilligen sozialen Jahres im Einsatz.
- Der Rettungstransportwagen (RTW) übernimmt die präklinische Versorgung bei Unfällen und bedrohlichen Gesundheitszuständen. Als Erste am Einsatzort, wenn die 112 gerufen wird, sind die Mitarbeiter:innen des RTW zur Stelle. Ein ausgebildeter Notfallsanitäter (dreijährige Ausbildung) und ein Rettungssanitäter (mit 520 Stunden theoretischer und praktischer Ausbildung) bilden das Team des RTW. Beide verfügen über staatliche Prüfungen.
- Bei lebensbedrohlichen Situationen oder wenn eine Medikamentengabe vor Ort notwendig ist, wird das Notarztsanitätsfahrzeug (NEF) hinzugerufen. Hier arbeiten ein:e Notfallsanitäter:in und eine:r Notärzt:in zusammen. Alternativ kann bei größeren Entfernungen auch ein Rettungshubschrauber (RTH) mit derselben Besatzung entsandt werden.

Die Rettungsteams und ihre Fahrzeuge sind in Rettungswachen stationiert, die so platziert sind, dass sie innerhalb gesetzlich festgelegter Zeitspannen jeden möglichen Notfallort erreichen können. Diese Hilfsfrist beträgt maximal 8 Minuten in städtischen Gebieten und bis zu 15 Minuten in ländlichen Regionen, jeweils für 95% der Bevölkerung. Die Koordination der Einsätze liegt in der Hand der regionalen Rettungsdienstleitstelle, die häufig von der Berufsfeuerwehr betrieben wird. Hier wird der Anruf unter der Notrufnummer 112 entgegengenommen und die entsprechenden Einsatzkräfte alarmiert.

Wie sieht ein typischer Arbeitstag eines Rettungsteams aus?

Der Arbeitsalltag in einer Rettungswache startet in den frühen Morgenstunden. Schichten dauern in der Regel 24 Stunden, in besonders einsatzintensiven Wachen auch nur 12 Stunden. Der Tag beginnt mit einer gründlichen Überprüfung der Einsatz-



Fotos: ASB DRK JUH Rettungsdienst Bielefeld gGmbH

fahrzeuge, medizinischen Geräte und Verbrauchsmaterialien. Danach warten die Teams auf mögliche Notrufe. Im Einsatzfall erfolgt die Alarmierung über Pager, die von jeder Einsatzkraft am Gürtel getragen werden. Die Meldung enthält eine Verdachtsdiagnose sowie Name und Adresse der betroffenen Person. Zusätzlich werden Anweisungen für die Nutzung von Sonder- und Wegerechten gegeben. Ob bei einer Mahlzeit oder mitten in der Nacht – der Alarmstart erfordert sofortiges Handeln. Mit Schutzstiefeln und Einsatzjacke ausgestattet sprinten die Teams zum Fahrzeug, setzen Blaulicht und Sirene ein, um rasch zum Einsatzort zu gelangen. Heutzutage wird die optimale Route meist vom Navigationsgerät im Fahrzeug vorgegeben, das von der Einsatzleitstelle gesteuert wird.

Der belastenste Abschnitt im Ablauf von Rettungseinsätzen offenbart sich inmitten des Verkehrsgewühls. Begleitet von der Gewissheit, dass das Leben eines Menschen auf dem Spiel stehen könnte, kämpfen sich die Fahrer:innen durch den mitunter ignoranten Verkehr. Zwar sind Sonder- und Wegerechte gesetzlich verankert, doch diese müssen auch von anderen Verkehrsteilnehmern respektiert werden – was leider allzu oft nicht der Fall ist. Stichwort: Rettungsgasse. Die Unfallhäufigkeit bei Fahrten mit Sondersignalen ist um das 14-Fache höher als bei herkömmlicher Fahrt. Gerade diese Situation setzt die Einsatzkräfte einem enormen Stress aus.

Am Einsatzort warten nicht nur die Patient:innen auf die Rettungskräfte, sondern auch aufgelöste Familienangehörige und andere Verkehrsteilnehmende, die in erster Linie an ihr eigenes Fortkommen denken. Zusätzlich zu diesen emotionalen Herausforderungen stellen nüchterne Hindernisse wie versperrte Türen, unleserliche Hausnummern und fehlende Namensschilder an den Klingeln weitere Stressfaktoren dar. Nicht zuletzt müssen die Rettungsdienstler:innen oft mit einem Rettungsrucksack von 25 kg Gewicht, einem 5 kg schweren EKG-Gerät und einer Absaugpumpe mehrere Treppenabschnitte bewältigen, bevor sie vor der Tür der Patient:in stehen. Dieser anstrengende Vorlauf wiederholt sich während einer Schicht mehrfach und kann im schlimmsten Fall 8 bis 10 Mal auftreten. Und zu diesem Zeitpunkt ist medizinisch betrachtet noch keine Maßnahme ergriffen worden – der eigentliche Arbeitsaufwand steht noch bevor.

Welche medizinischen Fähigkeiten und Kenntnisse sind besonders wichtig für Notfall- und Rettungssanitäter:innen?

Ein breites medizinisches Wissen bildet das Fundament: Anatomie, Physiologie und Pathologie (Krankheitslehre). Angesichts oft knapper Informationen über die Patient:in belastet müssen diese Kenntnisse rasch und systematisch zu ersten Verdachtsdiagnosen zusammengeführt werden. Parallel dazu ist eine sichere Handhabung von medizinischem Equipment wie EKG-Geräten und Beatmungsgeräten unerlässlich. Handwerkliches Geschick und körperliche Leistungsfähigkeit spielen bei Diagnose und Behandlung eine zentrale Rolle – sei es bei der Herz-Lungen-Wie-



Psychotherapie und psychologischen Psychotherapeut:innen mit spezialisierter Weiterbildung in Traumapsychotherapie.

Gibt es einen definierten Prozessablauf für die Psychosoziale Notfallversorgung um Rettungseinsätze nicht zu behindern?

PSNV wird insbesondere in Situationen hinzugezogen, in denen emotionaler Beistand und psychologische Hilfe gefragt sind. Dies umfasst tragische Unglücksfälle, schwere Verkehrsunfälle, plötzliche Todesfälle und ähnliche Ereignisse, bei denen Patient:innen, Angehörige oder Helfer:innen traumatisiert sein könnten. Der Prozessablauf ist so gestaltet, dass er die Arbeit der Rettungskräfte nicht beeinträchtigt. Psychosozial geschulter Helfer:innen stehen bereit, um mit Feingefühl und Kompetenz in diesen sensiblen Situationen zu agieren und Unterstützung anzubieten.

Welche Art von Weiterbildung oder Fortbildung absolvieren Notfall- und Rettungssanitäter:innen um auf dem neuesten Stand zu bleiben?

Die ständige Weiterbildung von Notfall- und Rettungssanitäter:innen ist von zentraler Bedeutung, um auf dem neuesten Stand der medizinischen Entwicklungen zu bleiben. Jährlich sind mindestens 30 Stunden Fortbildung in Krankheitslehre, Diagnostik, Behandlungsmethoden, Pharmazie, Einsatztaktik und ähnlichen Gebieten erforderlich, um die Berufszulassung aufrechtzuerhalten. In Anbetracht der Tatsache, dass das medizinische Wissen alle drei Jahre etwa halbiert ist, wird deutlich, wie kontinuierlich und umfassend sich Notfall- und Rettungssanitäter:innen auf dem Laufenden halten müssen.

Hat sich die Landschaft im Rettungsdienst in den vergangenen Jahren verändert?

Absolut. Die Fortschritte der Technologie haben den Einsatz revolutioniert, sei es durch Echtzeit-Kommunikation oder mobile medizinische Ausrüstung. Beispielsweise werden Befunde nun automatisch vom EKG-Gerät erfasst, während weitere Informationen auf elektronischen Pads festgehalten werden. Einmal bestimmt, kann das Zielkrankenhaus diese Daten direkt in der Notaufnahme auf den Bildschirmen einsehen. Das ermöglicht dem Notaufnahme-Team, sich im Vorfeld auf das Kommende vorzubereiten. Momentan befindet sich die Telemedizin im ersten Stadium der Erprobung. In dieser innovativen Methode sieht ein Notarzt im Krankenhaus die aktuellen Daten des Patienten über eine Kamera und berät die Notfallsanitäter:in basierend auf diesen Informationen bei Diagnose und Behandlung. Besonders im ländlichen Raum mit längeren Fahrzeiten wird das von großer Hilfe sein.

Während die technologische Seite des Rettungswesens rasant voranschreitet, entwickelt sich die Sensibilität für psychosoziale Unterstützung von Patient:innen und Rettungsteams leider nicht im gleichen Tempo. Feuerwehren haben beispielsweise bereits Kräfte für Psychosoziale Unterstützung (PSU), doch oft handelt es sich dabei um psychologische Laien, die im Vergleich zu ausgebildeten Fachkräften im psychotherapeutischen Bereich nur grundlegend geschult sind. Während in der Industrie bereits Employee Assistance Programs (EAP) sowie Coaching- und Supervisionsangebote vermehrt Fuß fassen, besteht im Gesundheitswesen noch Entwicklungsbedarf. Hier sind die psychischen Belastungen oft immens, und es bedarf gezielter Maßnahmen, um die psychosoziale Gesundheit des Personals zu fördern. Dies könnte auch ein Ansatz sein, um Gesundheitsberufe attraktiver zu gestalten und dem Personalmangel entgegenzuwirken.

Wie wichtig ist Teamarbeit und Kommunikation in den Rettungsteams?

Die Kooperation im Team und eine klare Kommunikation sind von herausragender Bedeutung. Ein reibungsloser Ablauf lebensrettender Maßnahmen ist nur durch eine effektive Koordination und präzise Kommunikation möglich. Dank der Verwendung allgemein gültiger Standardabläufe (SOPs) funktioniert die Kommunikation in den meisten Fällen reibungslos. Klare Kommunikation innerhalb des Teams und über Funk wird bereits während der Ausbildung intensiv geschult. Die Herausforderung liegt in der gelegentlich akustisch beeinträchtigten Funkübertragung.

derbelegung, dem Setzen von Zugängen oder dem Anlegen von Verbänden. Zudem ist das Tragen und Positionieren der Patient:innen mit körperlichem Einsatz verbunden. All diese Handgriffe müssen parallel ausgeführt und im Anschluss akkurat dokumentiert werden, eine Aufgabe, die zusätzlich an die Belastungsgrenze führen kann.

Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten sind für diesen Beruf unerlässlich?

In der Welt der Notfall- und Rettungssanitäter:innen sind physische und psychische Belastbarkeit, Teamfähigkeit, schnelle Entscheidungsfindung und Empathie unverzichtbare Grundpfeiler. Selbst unter immensem Stress müssen klare Entscheidungen zügig gefällt und sowohl dem Team vor Ort als auch der Leitstelle über Funk übermittelt werden. Gleichzeitig ist einfühlsame Kommunikation mit den Patient:innen sowie ihren Angehörigen und Freunden von großer Bedeutung. Dabei gilt es, den gesamten Stress und die potenzielle Gefahrenlage so behutsam wie möglich zu vermitteln.

Was sind die größten herausfordernden Situation für die Rettungsteams?

Schwere Verkehrsunfälle, Brandopfer, stark verletzte Kinder, aggressive Patient:innen und die Konfrontation mit bedrohlichen Situationen durch Angehörige oder Schaulustige hinterlassen wiederholt tiefe Spuren. Die Verarbeitung dieser Eindrücke gestaltet sich meist als langwierig, da die nächste Alarmierung oft rasch folgt und wenig Raum für eine zeitnahe Verarbeitung lässt.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit anderen Rettungskräften, wie beispielsweise Notärzt:innen oder Krankenhauspersonal?

Die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Rettungskräften gestaltet sich als eng vernetzt und überwiegend von Kollegialität geprägt. Hier wird das „Du“ genutzt. Nicht nur die medizinische Fachsprache, sondern auch vordefinierte Ablaufmuster – sogenannte Algorithmen – schaffen eine gemeinsame Basis. Diese ermöglichen eine strukturierte Kommunikation zwischen Rettungsdienst und Krankenhauspersonal, auch wenn persönliche Bekanntschaft fehlt. So können Patient:innenübergaben systematisch erfolgen und Informationen gezielt ausgetauscht werden.

Bei welchen Situationen wird die Notfallseelsorge hinzugezogen? Gibt es einen definierten Prozessablauf für die Notfallseelsorgenden, um Rettungseinsätze nicht zu behindern?

Der Begriff „Notfallseelsorge“ ist in Deutschland weit verbreitet die sich um das psychische Wohlbefinden von Patient:innen und ihren Angehörigen gekümmert haben. Genauer betrachtet sprechen wir jedoch von Psychischer Erster Hilfe (PEH) oder Psychosozialer Notfallversorgung (PSNV). Diese stützt sich auf die gut entwickelte Disziplin der Notfallpsychologie. Hierbei steht einerseits die akute Intervention bei Patient:innen, Zuschauer:innen und Helfer:innen im Vordergrund, andererseits die mittel- und langfristige Verarbeitung von psychotraumatischen Erlebnissen. Fachlich ausgebildete Psychische Ersthelfer:innen sind heute auch in Betrieben gefragt und werden von den Berufsgenossenschaften gefordert. Die Behandlung langfristiger psychischer Belastungen (Psychotrauma) obliegt Fachärzt:innen für

Doch durch den zunehmenden Einsatz elektronischer Datenübermittlung verbessert sich diese Situation kontinuierlich.

Wie gehen Sie mit dem gesundheitlichen Risiko um, das mit Rettungseinsätzen verbunden ist?

Das Konzept der Eigensicherung steht bereits in der Ausbildung im Mittelpunkt. Erst eine gesunde Helfer:in ist in der Lage zu helfen. Deshalb hat die Sicherheit des Helfers im Zweifelsfall sogar Vorrang vor der Sicherheit des Patienten. Die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) – bestehend aus Einsatzjacke, -hose, Sicherheitsschuhen, Handschuhen sowie einem CO-Warngerät, in unsicheren Umgebungen auch einem Helm – wird stets getragen. Hygienemaßnahmen erstrecken sich nicht nur auf die Hände, sondern auch auf Fahrzeug und Geräte. Die richtige Technik des Hebens und Tragens wird ebenfalls während der Ausbildung vermittelt. Regelmäßige Überprüfungen der technischen Einrichtungen sind Standard, ebenso wie betriebsärztliche Untersuchungen, vergleichbar mit anderen Arbeitsbereichen.

Die psychosozialen Gesundheitsrisiken werden sowohl von Rettungsdienstlern als auch von Arbeitgebern oft nicht ausreichend erkannt. Hier spielen die Rettungsdienst-“Held:innen“ selbst eine wesentliche Rolle. Die Angst, von der Seite des Helfers zum Patienten zu wechseln und anschließend im Beruf nicht mehr leistungsfähig zu sein, ist allgegenwärtig. Dieses Bedenken betrifft alle Gesundheits- und Sozialberufe. Dabei geht es primär um Prävention und Frühintervention, die zweifellos dazu beitragen könnten, die hohe Rate an Arbeitsunfähigkeit in diesen Berufsfeldern zu reduzieren.

Wie werden Rettungssanitäter:innen auf mögliche traumatische Ereignisse vorbereitet und wie können sie sich nach solchen Einsätzen selbst schützen?

Die Vorbereitung auf potenziell traumatische Ereignisse bleibt bedauerlicherweise oft in der Ausbildung unterrepräsentiert. In aktuellen Lehrbüchern für Rettungssanitäter:innen beanspruchen psychosoziale Themen wie Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit gerade einmal 52 der insgesamt 751 Seiten.

In 2022 führten psychische Erkrankungen die Rangliste der Gründe für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland an. Innerhalb des Rettungswesens sind speziell Depressionen mit einem Anteil von 13,7% vertreten. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Bluthochdruck sowie Rücken- und Nackenschmerzen – Beschwerden, bei denen Stress eine maßgebliche Rolle spielt. Diese gesundheitlichen Herausforderungen summieren sich auf insgesamt 85,5% der Gründe für Arbeitsunfähigkeit im Rettungsdienst.

Gibt es Strategien oder Maßnahmen, die ergriffen werden, um die Sicherheit und das Wohlbefinden der Einsatzkräfte während Rettungseinsätzen zu gewährleisten?

Um die Sicherheit und das Wohlbefinden der Einsatzkräfte während Rettungseinsätzen zu gewährleisten, bietet ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) den passenden Rahmen. Hierbei geht es jedoch nicht nur um physische Gesundheit, sondern auch um psychosoziale Aspekte.

Die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung ist Pflicht. Doch Unsicherheiten und Umsetzungsprobleme halten viele Betriebe davon ab, diese Gefährdungsbeurteilung (GB Psych) zu erstellen und so steht es leider oft nur auf dem Papier. Ebenso haben



viele der geförderten verhaltenspräventiven Maßnahmen wie Ernährungsberatung, Bereitstellung von Obst oder Mitgliedschaften im Fitnessstudio eher begrenzt Einfluss auf die Gesundheit der Beschäftigten. Ein wirkungsvoller Ansatz wäre, den Fokus auf Verhältnisprävention zu richten. Hier stehen gesundheitsorientierte Führung und sinnvolle Arbeitsorganisation an erster Stelle, um die eigentlichen Ursachen der Arbeitsbelastungen anzugehen. Eine wirksame Aus- und Fortbildung spielt ebenso eine entscheidende Rolle. Diese sollte nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern auch praktische Qualifikationen fördern. Im Rettungsdienst stehen nicht nur medizinische und technische Aspekte im Vordergrund, sondern auch psychosoziale und kommunikative Kompetenzen. Die Schulung der Kommunikation mit Patienten, Konfliktbewältigung und die Fähigkeit zur Selbstregulation in Krisensituationen können gezielt trainiert werden.

Welche Empfehlungen oder Ratschläge haben Sie für Berufsanwärter:innen?

Wenn ihr den Weg in den Rettungsdienst einschlagt, ist ein starkes medizinisches Interesse der Schlüssel. Eure Kenntnisse und Fähigkeiten in diesem Bereich aufzubauen, ist von höchster Bedeutung. Nutzt die Gelegenheit, euch intensiv in eure Aus- und Fortbildung zu vertiefen, und bleibt stets offen für neue Entwicklungen. Lernen von erfahrenen Kolleg:innen wird euch enorm bereichern – lasst euch von den vielfältigen Herausforderungen nicht entmutigen. Neben der körperlichen Gesundheit solltet ihr auch eure emotionale Wohlbefinden im Auge behalten. Entwickelt Bewältigungsstrategien für den stressigen Alltag und zögert nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn es nötig ist. Der Rettungsdienst ist eine anspruchsvolle Berufung, doch sie bietet täglich die Chance, Menschenleben zu retten und positiv auf unsere Gesellschaft einzuwirken. Euer Engagement ist von unschätzbarem Wert. Während ihr anderen helft, vergeßt nicht, auch auf euch selbst zu achten.

Wir möchten unseren aufrichtigen Dank aussprechen, für die Einblicke in die Welt der Notfall- und Rettungssanitäter:innen. Diese engagierten Fachkräfte retten unter extremen Bedingungen Leben und leisten wertvolle Hilfe für unsere Gemeinschaft. Der Beruf der Notfall- oder Rettungssanitäter:in ist herausfordernd und erfüllend zugleich. Ihre Hingabe, medizinische Expertise und emotionale Stärke sind inspirierend. Lasst uns die menschliche Seite dieser Arbeit nicht vergessen, die Opfer und Herausforderungen, denen sie täglich begegnen. Gemeinsam sollten wir sicherstellen, dass Rettungssanitäter:innen die Anerkennung und Unterstützung erhalten, die sie verdienen.



Foto: Markus Jäger

Peter Recht

Rettungssanitäter,
Dipl.-Soz., Coach, Supervisor,
Psychotherapie (HP), Notfallpsychologie
Recht & Partner
Unternehmens- und
Personalberater
Gökenfeld 6
33689 Bielefeld
Telefon:
05205 - 75 109-0
peter.recht@rechtpartner.de
www.recht-partner.de



ASB DRK JUH Rettungsdienst Bielefeld gGmbH

Artur-Ladebeck-Straße 83
33617 Bielefeld
Telefon (0521) 329880-0
Telefax (0521) 329880-88
info@asb-drk-juh-bielefeld.de
www.asb-drk-juh-bielefeld.de



Einblicke in die Arbeit der TelefonSeelsorge



Die TelefonSeelsorge leistet eine wichtige und oft unterschätzte Arbeit, indem sie Menschen in schwierigen Lebenssituationen rund um die Uhr eine anonyme und vertrauliche telefonische Anlaufstelle bietet. In dieser Zeit, in der nichts mehr sicher zu sein scheint, ist die seelische Gesundheit von großer Bedeutung. Helga Friehe im Gespräch mit Hans Iberl, Leiter der TelefonSeelsorge in Ingolstadt, über die Arbeit und die Herausforderungen, mit denen die ehrenamtlichen Mitarbeitenden konfrontiert sind.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Die Arbeit der Telefonseelsorge ist von großer Bedeutung, da sie Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützt. Könnten Sie uns zunächst einen Überblick über die Ziele und den Zweck der Telefonseelsorge geben?

Die Telefonseelsorge Ingolstadt ist eine ökumenische Einrichtung der evangelischen und katholischen Kirche, die Menschen in leiblichen, seelischen und geistlichen Nöten und Problemen beistehen will. Dieses Seelsorge-Angebot steht allen Menschen offen und durch die Anonymität können sich Anrufende öffnen und ihre Verletzungen und Schmerzen aussprechen. Der Gründungsgedanke und ein Ziel bis heute ist die Suizidprävention, Anrufende sollen wieder neue Perspektiven für ihr Leben bekommen.

Welche Voraussetzungen müssen die Mitarbeitenden in der TelefonSeelsorge erfüllen?

Um als Seelsorger/-in am Telefon oder im Chat tätig zu sein ist eine psychische Stabilität, eine gewisse Lebenserfahrung und die Offenheit für Menschen mit allen möglichen Problemen nötig, ebenso die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Und die Ehrenamtlichen verpflichten sich, 12 bis 15 Stunden Dienst pro Monat zu machen, diese Zeit muss also vorhanden sein. Die Ausbildung dauert ein Jahr mit durchschnittlich 12 Stunden pro Monat.

Wie sieht die tägliche Arbeit in der TelefonSeelsorge aus?

Das Telefon ist 24 Stunden am Tag besetzt, die Tag-Schichten dauern jeweils etwa vier Stunden, die Nachtschicht neun Stunden. Das Telefon ist auch an Wochenenden und Sonntagen und Feiertagen besetzt. Bei Schichtwechsel besteht die Möglichkeit, sich über schwierige oder belastende Gespräche auszutauschen. Und natürlich sind nach längeren Gesprächen Pausen notwendig, um den Kopf wieder frei zu bekommen für das nächste Gespräch. Die kleine Teeküche ist hier ein wichtiger Ort, um etwas zu trinken und zu essen.

Die fachliche Leitung ist zuständig für die Begleitung der Ehrenamtlichen, für die Ausbildung und Fortbildungen, für die Supervision, für die Mitarbeit im Netzwerk der Telefonseelsorge auf Bayern- und Bundesebene, und für die Mitarbeit im Netzwerk der psychosozialen Angebote in der Region.

Welche Probleme haben die Menschen, die in der TelefonSeelsorge anrufen?

„Es gibt nichts, was es nicht gibt am Telefon“ ist ein Zitat einer Mitarbeiterin. Die Themen sind also sehr weit gestreut. Die Statistik für das Jahr 2022 zeigt als wichtigste Gesprächsthemen: „Körperliches Befinden“ also Beschwerden, Erkrankungen und Behinderung, „Einsamkeit und Isolation“, „familiäre Beziehungen“, „Depressive Stimmung“ und „Ängste“. Durchschnittlich etwas mehr als zwei mal am Tag ist „Suizidalität“ im Gespräch ein Thema.

Im Chat, den vor allem jüngere Ratsuchende nutzen, sind die wichtigsten Themen: „Ängste“, „Depressive Stimmung“, „Selbstbild (Selbstwert, Scham, Schuld)“, „Einsamkeit/Isolation“ und „Stress, emotionale Erschöpfung“.

Wie wichtig ist die Anonymität und Vertraulichkeit und wie wird dies gewährleistet?

Die Anonymität ist ein sehr wichtiger Grundsatz der Telefonseelsorge, sie ermöglicht es, dass die Anrufenden ohne große Hemmnisse und Schwellen Kontakt mit uns aufnehmen. Durch technische Einrichtungen ist es gewährleistet, dass an der Dienststelle keine Telefonnummer erscheint und niemand wird nach Name oder Ort gefragt. Die Anonymität ist auch im Chat gewährleistet, die Mail-Adressen bleiben im System. Unsere Mitarbeitenden unterschreiben eine Selbstverpflichtungserklärung, dass die Inhalte der Gespräche an der Dienststelle bleiben. Notizen, die während der Gespräche verfasst werden, sind am Ende der Schicht zu schreddern.

Gibt es auch gesundheitsfördernde Maßnahmen für die TelefonSeelsorgenden?

Für die Psychohygiene der Mitarbeitenden gibt es monatlich verbindlich eine zweistündige Supervision in Gruppen, in denen man belastende Gespräche und Themen besprechen kann, um sich zu entlasten. Ebenso dienen Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen und gemeinschaftsstiftende Veranstaltungen wie das Sommerfest dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Die Hauptamtlichen sind bei allen möglichen persönlichen Problemen ansprechbar.

Wie können Menschen, die Unterstützung suchen, die TelefonSeelsorge erreichen?

Zu erreichen ist die Telefonseelsorge unter der bundesweit einheitlichen, kostenlosen Rufnummer 0800/1110111 oder



Im Mai dieses Jahres feierte die TelefonSeelsorge in Ingolstadt ihr 30-jähriges Jubiläum. Im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung wurden nicht nur die drei Jahrzehnte des Bestehens der TelefonSeelsorge gefeiert, sondern auch das 30-jährige Dienstjubiläum von zwei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen gewürdigt (Foto von dem Festakt). Foto: Raymund Fobes

0800/1110222 oder 116123, hier übernimmt die Deutsche Telekom dankenswerterweise die Kosten. Die Chat- und Mailseelsorge ist über die Homepage www.telefonseelsorge.de erreichbar.

Erfolgt auch eine Überleitung zu anderen Leistungsanbietern?

Herr Iberl: Eine direkte Überleitung gibt es nicht, den Anrufern genügt oft das Gespräch. Wir verweisen in einzelnen Fällen natürlich an andere Anbieter, wenn z. B. jemand nicht mehr weiß, wie er seinen Lebensunterhalt bestreiten soll an die Schuldnerberatung oder an die psycho-sozialen Dienste der Caritas oder Diakonie. Wenn jemand akut Hilfe vor Ort braucht, verweisen wir an den Krisendienst Psychiatrie oder an andere spezielle Beratungsstellen. In der Ausbildung der Telefonseelsorge hat das Kennenlernen des psycho-sozialen Netzwerkes einen festen Platz.

Herzlich Dank für die wertvollen Einblicke in die Arbeit der TelefonSeelsorge. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team weiterhin alles Gute.



Foto: Anika Taiber-Groh



Hans Iberl
Leiter TelefonSeelsorge
Ingolstadt
Postfach 21 09 14
85024 Ingolstadt
Tel.: 0841/910001
hiberl@bistum-eichstaett.de



JEDER BRAUCHT MAL HILFE

0800-1110111
0800-1110222
www.telefonseelsorge.de

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Hinweis von der Deutschen Depressionsliga



Immer mehr Influencer klären auf Instagram und TikTok über psychische Krankheiten auf. Doch wie gefährlich ist es, wenn Menschen ohne therapeutische Ausbildung Hilfe versprechen? Darüber diskutierten Eva Schulz mit Anke Glaßmeyer (Psychotherapeutin), Cathy Hummels (Influencerin), Armin Rösl

Journalist, stellv. Vorsitzende und Sprecher der Deutschen Depressionsliga und Vanessa, die auf Social Media aus ihrem Alltag mit ADHS berichtet.

In dieser Folge geht es um Depressionen und psychische Krankheiten im Allgemeinen. Wenn Sie diese Themen belasten, schau Sie die Folge bitte nicht allein. Hilfe und kostenlose Beratung bekommen Sie rund um die Uhr unter den bundesweiten Telefonnummern der TelefonSeelsorge unter: (0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222.

<https://depressionsliga.de/presse-und-neuigkeiten/tv-talkrunde-zu-mental-health-auf-social-media/>



TV-Talkrunde zu „Mental Health auf Social Media“

Foto: Eric Koeckeritz



„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. Unter der kostenlosen Rufnummer **0800/655 3000** erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene

und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung 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: 0800/1110111 oder 0800/1110222.

Wir **machen** mit!

Tina Schüssler

„Gemeinsam im Einsatz für die seelische Gesundheit“

„Ich engagiere mich deutschlandweit für Menschen jeden Alters, die in Krisensituationen Unterstützung und Betreuung benötigen. Mein starkes Bekenntnis zum Gesundheitsnetzwerk Leben spiegelt meine Überzeugung wider. Innerhalb dieses Netzwerks freue ich mich über die Möglichkeit, gemeinsam mit den Krisendiensten Bayern die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern durchzuführen. Die Zusammenarbeit mit der Telefonseelsorge, die bundesweit zur Verfügung steht, stellt ein weiteres bedeutendes Angebot dar, um Menschen in Lebenskrisen beizustehen, aus denen sie alleine nicht mehr herausfinden. Die Unterstützung erstreckt sich auf Menschen in schwierigen Situationen und bietet nicht nur Hilfe in Krisen, sondern auch Hoffnung, denn niemand soll sich alleine gelassen fühlen.“

Zögern Sie nicht und nehmen Sie Kontakt auf – sei es für sich selbst, für Angehörige, für Kolleg:innen oder Freund:innen.

Rund um die Uhr stehen Ihnen die folgenden kostenfreien Anlaufstellen zur Verfügung:

- Krisendienste Bayern (exklusiv für Bayern):
Telefon 0800/655 3000
- Telefonseelsorge (bundesweit):
Telefon 0800/1110111 oder 0800/1110222

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen.“



TINA SCHÜSSLER

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

Foto: Annabell Fiebiger

PLASTIC OMNIUM

„Immer mehr nehmen wir wahr, dass die derzeitige Situation viele Menschen überfordert und sie sich mehr und mehr zurückziehen in ihre eigene Welt. Wir dürfen nicht aufhören, darauf hinzuweisen, dass es Hilfe gibt und es nichts Schlimmes ist sich helfen zu lassen!“

Gertraud Meyer, Betriebsratsvorsitzende,
Plastic Omnium Exteriors GmbH Weißenburg

Foto: PLASTIC OMNIUM

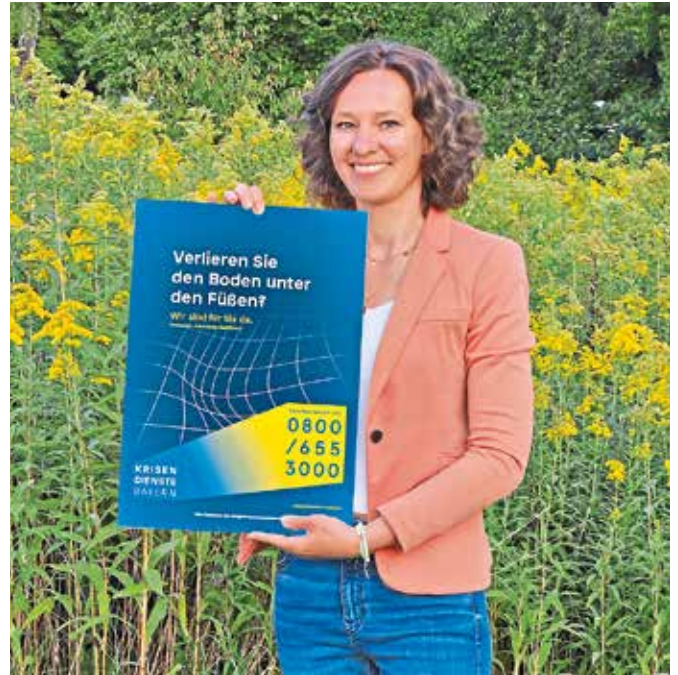


projekt.wohlfuehlen

„Eine tolle Aktion vom Gesundheitsnetzwerk Leben und den Krisendiensten Bayern, um die kostenfreie Rufnummer: 0800 / 655 3000 bekannt zu machen. Gerade dann, wenn man ganz unerwartet an seine emotionalen und körperlichen Grenzen gerät, bieten die Krisendienste Bayern Beratung, Orientierung und Wegbegleitung. Eine tolle und wertvolle Unterstützung also, in einer schwer bewältigbaren Stresssituation. Gern beteilige ich mich an dieser Plakataktion. Als Psychologische Beraterin und Ernährungscoach befasse ich mich schon länger mit dem Thema „Stress“. Stress ist vielfältig. Stress ist oft nicht direkt sichtbar. Stress hat massive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Eine ganzheitliche Betrachtung der Lebenssituation ist hierbei der Schlüssel zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Bewusstsein für die eigene Gesundheit schaffen, Gewohnheiten neu ausrichten oder verändern und auch Erfolge feiern. Diesen Weg gehen meine Klient_innen bundesweit zusammen mit mir für ihr ganz persönliches „Projekt Wohlfühlen“. In akuten Krisensituationen stehen rund um die Uhr die kostenfreien Anlaufstellen zur Verfügung.

- Krisendienste Bayern (exklusiv für Bayern):
Telefon 0800 / 655 3000
- Telefonseelsorge (bundesweit):
Telefon 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Wir freuen uns, wenn wir helfen können.“



Petra Hagl
Psychologische Beraterin und Ernährungscoach
Instagram: @projekt.wohlfuehlen

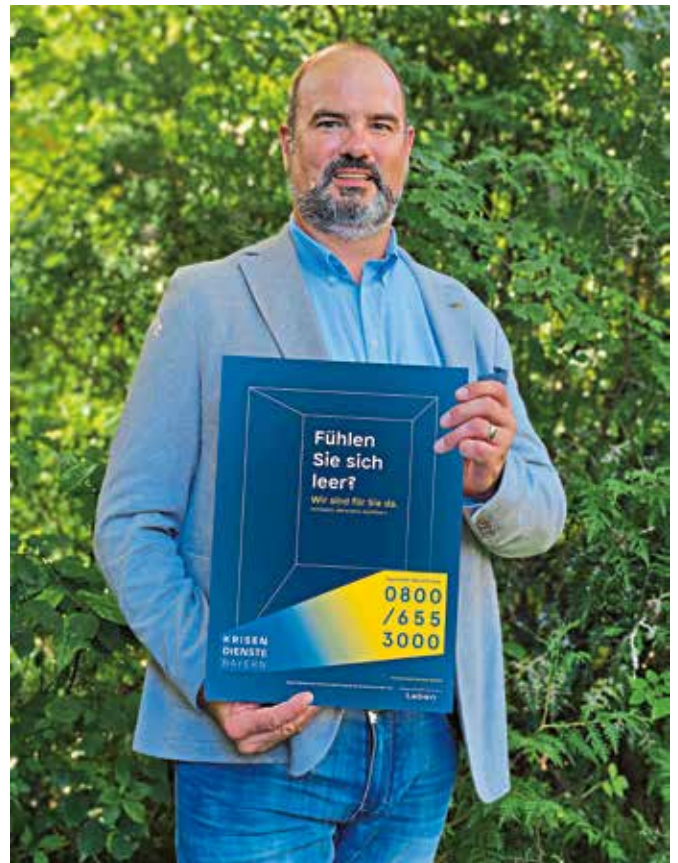
Hochschule Coburg

„Es ist beeindruckend, wie das Gesundheitsnetzwerk Leben und die Krisendienste Bayern mit der Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern dafür sorgen, dass die kostenfreie Rufnummer 0800 / 655 3000 bekannter wird. In Lebenssituationen, in denen man mitunter auch unerwartet an die emotionalen und körperlichen Grenzen stößt, bieten die Krisendienste Bayern schnelle und kompetente psychosoziale Beratung, Orientierung und Unterstützung. Ein unschätzbare Dienst in herausfordernden Zeiten, gerade wenn Menschen belastet und einsam sind und niemanden zum Mitteilen haben.

Im Rahmen meiner Arbeit als Hochschullehrer für Gesundheitsförderung mit dem Fokus auf Resilienzforschung beschäftige ich mich nahezu täglich mit den Auswirkungen von Stress auf den Menschen und sein Erleben und Verhalten. Chronischer Stress zeigt sich in vielen Facetten, mitunter auch recht subtil, aber die Effekte auf unsere Gesundheit sind erheblich, z.B. Unsicherheit, Traurigkeit, Angst, Depression, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Probleme im Umgang mit anderen Menschen. Eine ganzheitliche Analyse der individuellen Lebensumstände ist häufig der Schlüssel zu mehr innerer Ruhe, Zufriedenheit und allgemeinem Wohlbefinden. Es geht vor allem darum, ein Bewusstsein für die eigene Gesundheit und Selbstregulationskompetenz zu entwickeln, Einstellungen und Verhaltensweisen zu reflektieren und anzupassen sowie die kleinen, stetigen Fortschritte wertzuschätzen. In akuten Krisensituationen sind rund um die Uhr diese kostenfreien Anlaufstellen verfügbar:

- Krisendienste Bayern (speziell für Bayern):
Telefon 0800 / 655 3000
- Telefonseelsorge (bundesweit):
Telefon 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Gern beteiligen wir uns an dieser Plakataktion.“



Prof. Dr. Niko Kohls
Medizinpsychologe und Professor für Gesundheitsförderung
an der Hochschule Coburg mit dem Schwerpunkt Resilienzforschung
Foto: Hochschule Coburg

Herzlichen Dank für die Unterstützung unserer Plakataktion!

Gesundheitsnetzwerk Leben & KRISENDIENSTE BAYERN

Lebenskenner – ein Plus auch für ihr Unternehmen

In einer Zeit, in der die Gesellschaft einem stetigen Wandel unterworfen ist und der demografische Wandel immer deutlicher spürbar wird, gewinnen die Anliegen und Bedürfnisse der älteren Generation zunehmend an Bedeutung. Eine Stimme, die sich besonders für die Interessen der Lebenskenner (Menschen über 50 Jahre) einsetzt, ist Hermann-Josef Kracht, Mitbegründer und Vorstandsvorsitzender der Interessenvertretung 50Plus e.V. Vor mehr als einem Jahr führten wir bereits ein spannendes Gespräch mit Herrn Kracht, in dem er uns einen Einblick in die Entstehungsgeschichte und die Ziele seiner Organisation gab. Nun, mehr als ein Jahr später, treffen wir erneut auf Herrn Kracht, um zu erfahren, welche Fortschritte seitdem erzielt wurden und wie die Interessenvertretung 50Plus e.V. weiterhin die Belange der Lebenskenner vorantreibt. In diesem exklusiven Follow-Up-Interview mit Helga Friehe spricht Hermann-Josef Kracht nicht nur über vergangene Erfolge, sondern auch über zukünftige Herausforderungen und seine anhaltende Motivation, sich für die Lebenskenner einzusetzen.

Herr Kracht, es ist mehr als ein Jahr vergangen, seitdem wir unser letztes Interview geführt haben. Könnten Sie uns einen kurzen Überblick darüber geben, welche Entwicklungen und Erfolge die Interessenvertretung 50Plus e.V. in diesem Zeitraum verzeichnet hat?

In der vergangenen Zeit hat die Interessenvertretung 50Plus e.V. bedeutende Fortschritte erzielt. Wir konnten unsere Präsenz in politischen Diskussionen und Gremien verstärken, was es uns ermöglicht hat, die Anliegen der älteren Generation noch wirksamer zu vertreten. Highlights waren die Durchführung von regionalen Veranstaltungen und die Teilnahme an 30 Karrieremesen in ganz Deutschland. Zudem haben wir verstärkt daran gearbeitet, Brücken zu anderen Organisationen und Institutionen zu bauen, um gemeinsam für eine altersgerechte Gesellschaft einzutreten. Auch konnten wir die Mitgliederanzahl deutlich vergrößern.

Hermann-Josef Kracht
einer der Gründer und
Vorstandsvorsitzender
der Interessenvertretung
50Plus e.V.



Foto: Interessenvertretung 50Plus e.V.

In unserem vorherigen Gespräch sprachen Sie über die Ziele Ihrer Organisation. Haben sich diese Ziele im letzten Jahr verändert oder weiterentwickelt?

Unsere grundlegenden Ziele haben sich nicht verändert, aber wir haben sie weiterentwickelt und präzisiert. Wir setzen uns nach wie vor für eine aktive Einbindung der Lebenskenner in gesellschaftliche Prozesse ein, jedoch haben wir auch stärker den Fokus auf die Förderung von Bildung und Weiterbildung für die Lebenskenner gelegt. Zudem sind wir bestrebt, das Bewusstsein für die vielfältigen Potenziale und Erfahrungen der Lebenskenner in Wirtschaft und Gesellschaft zu stärken.

Welche konkreten Maßnahmen wurden ergriffen, um die Anliegen der älteren Generation noch stärker in politischen Diskussionen und Entscheidungen zu berücksichtigen?

Wir haben unsere Präsenz in den relevanten politischen Foren erhöht, indem wir regelmäßig Stellungnahmen zu Themen abgeben, die die ältere Generation betreffen. Zudem haben wir erfolgreiche Gespräche mit Entscheidungsträgern geführt, um die Bedürfnisse der Lebenskenner auf politischer Ebene zu kommunizieren. Die Schaffung eines interaktiven Online-Forums ermöglicht uns jetzt, direktes Feedback von Mitgliedern und Interessierten zu sammeln, was in unsere Positionen einfließt, wenn wir mit Politikern und Unternehmen sprechen.

Gibt es spezifische Erfolgsgeschichten oder Projekte, die Sie seit unserem letzten Gespräch verwirklicht haben? Welche Auswirkungen hatten diese auf die ältere Bevölkerung?

Wir haben erfolgreich an einer Initiative zur Förderung von altersgerechten Arbeitsplätzen in Kooperation mit mehreren Unternehmen gearbeitet. Diese Initiative hat nicht nur das Bewusstsein für die Bedürfnisse älterer Arbeitnehmer geschärft, sondern auch dazu geführt, dass in einigen Unternehmen konkrete Maßnahmen zur Schaffung einer arbeitsfreundlichen Umgebung für Lebenskenner ergriffen wurden und auch Lebenskenner eingestellt wurden. Diese Maßnahmen hatten positive Auswirkungen auf den Arbeitskräftemangel, die Produktivität und die Arbeitszufriedenheit in Unternehmen.

Sie betonen die Bedeutung einer altersgerechten Gesellschaft. Könnten Sie uns Beispiele für konkrete Schritte nennen, die in diese Richtung unternommen wurden?

Sicherlich. Ein Beispiel ist unsere Zertifizierung „Generationsfreundliches Unternehmen“. Mit dieser Zertifizierung wird das Thema „Diversity“ in der Gesamtheit in den Unternehmen bewertet. Gleichzeitig ist es für die Lebenskenner ein Signal, dass man sich bei diesen Unternehmen bewerben kann, weil hier die Person und die Qualifikation des Bewerbers zählt und das Alter keine Rolle spielt. Leider haben wir nach wie vor einen nicht wahrgenommenen Arbeitsmarkt 50Plus und das trotz Arbeitskräftemangel. Auch haben wir Informationsveranstaltungen durchgeführt, bei denen wir über die Herausforderungen bei der Pflege und Gesundheit mit den Teilnehmern diskutiert und auch auf deren Rechte hingewiesen haben. Darüber hinaus haben wir Initiativen unterstützt, die altersfreundliche Wohnräume und Gemeinschaften fördern, um den Lebenskennern ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. In Zusammenarbeit mit lokalen Bildungseinrichtungen haben wir auch Kurse und Workshops für Senioren organisiert, um digitale Kompetenzen zu fördern und soziale Teilhabe zu stärken. Wir haben auch eine Sprechstunde „Arbeitsmarkt 50+“ eingerichtet. In Kürze werden noch Sprechstunden zu den Themen „Schlafen“ und „Pflege“ folgen.

Im letzten Interview haben wir über Vorurteile gegenüber älteren Menschen gesprochen. Gab es im vergangenen Jahr Initiativen, um diese Vorurteile abzubauen oder zu widerlegen?

Ja, definitiv. Wir haben Informationsveranstaltungen durchgeführt, die aufzeigen, wie vielfältig und wertvoll die Erfahrungen älterer Menschen für die Gesellschaft sind. Für die Nacherwerbsphase bieten wir den Lebenskenner Vorträge und Workshops an, wie man die beste Lebenszeit optimal gestalten kann. Hier spielt auch das Ehrenamt eine entscheidende Rolle. Für uns ist es bei allen Maßnahmen, Veranstaltungen, Diskussio-

nen und Interview wichtig hinzuweisen, dass wir keine Sonderrolle für die Lebenskenner erreichen wollen, sondern ein Miteinander aller Generationen unser Ziel ist. Nur gemeinsam erhalten wir eine gut funktionierende Gesellschaft.

Über ein Jahr ist eine Zeitspanne, in der sich viel verändern kann. Was hat sich für Sie persönlich seit unserem letzten Gespräch verändert? Hat Ihre Motivation, sich für die ältere Generation einzusetzen, Veränderungen erfahren?

Persönlich hat sich etwas geändert, denn ich bin jetzt offiziell Rentner und bin zu dritten Mal „Opa“ geworden. Die vergangenen 16 Monate haben meine Überzeugung weiter gestärkt, wie wichtig es ist, die Anliegen der Lebenskenner in den Fokus zu rücken. Die positiven Rückmeldungen von Menschen, denen unsere Organisation geholfen hat, sowie die Fortschritte, die wir gemeinsam erzielt haben, haben meine Motivation nur verstärkt. Die Anerkennung der Vielfalt und der reichen Erfahrungen der Lebenskenner hat mich dazu angespornt, mich noch engagierter für eine inklusive, respektvolle und altersgerechte Gesellschaft einzusetzen.

Wie können Menschen, die sich nach unserem letzten Interview inspiriert fühlten, Teil der Interessenvertretung 50Plus e.V. werden oder welche anderweitige Unterstützung ist möglich?

Es freut mich sehr, wenn Menschen durch unsere Arbeit inspiriert werden. Interessierte können sich auf unserer Website über Möglichkeiten einer Fördermitgliedschaft informieren und uns damit aktiv unterstützen. Die BASIS-Fördermitgliedschaft ist kostenfrei. Wenn man uns finanziell unterstützen möchte, beträgt der Mitgliedsbeitrag „Premium“ jährlich 30,00€. Mit einer dieser Mitgliedschaften hat man auch die Möglichkeit sich an Diskussionen und Projekten zu beteiligen. Darüber hinaus begrüßen wir auch ehrenamtliche Unterstützung, sei es bei der Organisation von Veranstaltungen, der Verbreitung von Informationen oder bei anderen Aktivitäten, die unsere Ziele voranbringen.

Blicken wir in die Zukunft: Welche Pläne und Visionen haben Sie für die kommenden Jahre in Bezug auf die Arbeit der Interessenvertretung 50Plus?

Unsere Vision für die kommenden Jahre ist es, die Interessenvertretung 50Plus e.V. weiter auszubauen und zu einer noch stärkeren Stimme für die Lebenskenner zu machen. Wir planen, unsere Präsenz in ganz Deutschland zu erweitern, um die

Bedürfnisse und Anliegen der Lebenskenner noch gezielter anzusprechen. Zudem werden wir uns verstärkt auf Bildungsprojekte konzentrieren, um die digitale Kompetenz älterer Menschen zu fördern und ihre Partizipation am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen. Wir möchten auch verstärkt mit Unternehmen kooperieren, um altersgerechte Arbeitsbedingungen zu fördern und die wertvollen Erfahrungen älterer Mitarbeiter zu nutzen. Kurz gesagt, wir streben danach, eine inklusive Gesellschaft zu schaffen, in der die ältere Generation als eine wertvolle Ressource anerkannt und geschätzt wird.

Vielen Dank, Herr Kracht, für dieses aufschlussreiche Update und Ihre anhaltende Hingabe. Wir sind gespannt auf die Fortschritte der Interessenvertretung 50Plus e.V. und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer wichtigen Arbeit.

Wir sind für Sie da!

Möchten auch Sie mitmachen und mit Ihrem Unternehmen einen neuen Weg gehen? Gehören Sie zur 50+ Generation und suchen eine neue Herausforderung oder benötigen Unterstützung bei der Suche eines neuen Arbeitsplatzes?

INTERESSEN
VERTRETUNG 50+

INTERESSENVERTRETUNG 50PLUS E.V.

European Association 50Plus e.V.

Königsberger Str. 17/2

69412 Eberbach

Tel.: 062 71 / 774 56

Mobil: 01 76 / 63 65 76 55

kracht@iv50plus.de

www.iv50plus.de



Heike Ochel-Herwig von den GesundheitsStrategen und IV50plus Vorstand Hermann-Josef Kracht am Stand einer Karrieremesse.

Foto: privat



„Seit über vier Jahren setzen wir uns als aktives Mitglied der Interessenvertretung 50plus e.V. für eine Generation ein, die wir nicht nur als Silver Agers oder Golden Workers sehen, sondern als wahre Lebenskenner. Unsere Arbeit als GesundheitsStrategen für Unternehmen hat uns hautnah gezeigt, dass ältere Mitarbeiter oft keine Anerkennung erfahren – ein Umstand, den wir ändern möchten. Dabei sehen wir, wie Unternehmen die Chance verpassen, die Erfahrungen und das Wissen ihrer älteren Angestellten zu nutzen und so dem viel beschworenen Fachkräftemangel ein Stück weit entgegenzuwirken. Unsere Gespräche mit den über 50-Jährigen auf den Karrieretagen verdeutlichen diese Problematik. Ein Umdenken hin zu einer Personalpolitik, die auf soziale Verantwortung und Diversität setzt, ist dringend erforderlich, denn sie müsste bereits Realität sein. Hier setzt die Interessenvertretung 50plus e.V. wichtige Impulse, und wir sind stolz darauf, ein aktiver Teil dieser Initiative zu sein, die einen nachhaltigen Wandel in der Arbeitswelt vorantreibt.“

Ralf Wuzel für die GesundheitsStrategen

Warum wir gerne mit 50+ Jahre alten Fachkräften zusammenarbeiten, warum diese Arbeit für uns wertvoll und positiv ist?

Das Alter spielt bei uns keine Rolle, wenn man für ein Thema oder eine Aufgabe brennt, denn nur darauf kommt es an! Bei uns und unseren Kunden soll sich jeder Mensch so einbringen können, wie man ist. Unsere vielfältigen Teams profitieren von den verschiedenen Charakterzügen der Mitglieder sowie von den Erfahrungen und dem Wissen der Lebenskennner. Begegnungen auf Augenhöhe, Offenheit und Wertschätzung für das Gegenüber ermöglichen eine Zusammenarbeit, die genügend Raum für neue Fähigkeiten,



Ideen, Erkenntnisse und neue Ansätze in unseren Projekten und Aufgaben bietet. Auf diesem Weg können wir gemeinsam sinnvolle Projekte realisieren – völlig unabhängig vom Alter!

**MegaPart GmbH,
Karlsruhe**



Ein Teil des Teams der MegaPart GmbH

Foto: MegaPart GmbH

Als engagiertes Fördermitglied der Interessenvertretung 50plus liegt mir besonders am Herzen, das Bewusstsein von Unternehmen für den unschätzbaren Wert erfahrener Arbeitnehmer*innen über 50 zu schärfen, sowie für die damit einhergehenden Chancen und Herausforderungen. Meine Arbeit in der Karriereberatung, ebenso wie meine Arbeit mit Führungskräften und Teams, verdeutlichen immer wieder das Defizit an Wertschätzung, das den Lebenskennern oft widerfährt. Viele von ihnen fühlen sich nicht ausreichend gehört, da betriebliche Schwerpunkte häufig auf jüngere Generationen ausgerichtet sind. Dieser Trend spiegelt sich nicht selten in Stellenausschreibungen wider. Wenn Unternehmen nicht zeitnah gegensteuern, geht ihnen wertvolles Wissen und eine unschätzbare Erfahrungsquelle verloren, was sich in spürbaren Abwärtstrends innerhalb von Teams und Geschäftsprozessen niederschlagen kann.

Die gegenwärtige Zögerlichkeit von Entscheidungsträgern und HR-Verantwortlichen, diese Problematik anzuerkennen, birgt die Gefahr, dass Unternehmen in einigen Jahren auf schmerzliche Weise erkennen werden, wie sehr sie sich selbst geschwächt haben. Die Zeit ist gekommen, dieses Thema mutig anzugehen, ein breites Bewusstsein zu schaffen und nachhaltige Strategien zu entwickeln, um das Potenzial erfahrener Mitarbeiter*innen an geeigneter Stelle im Unternehmen zu nutzen. Nur durch diesen Ansatz kann die Wirtschaft langfristigen Erfolg und eine vielversprechende Zukunft sicherstellen.

Christel ZeyBig

CEO

ZeyBig weiter entwickeln

Agentur für Entwicklung und Gestaltung



Foto: ZeyBig weiter entwickeln

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere Unterstützerin im Gesundheitsnetzwerk Leben!



Foto: Marco Baumann



TINA SCHÜSSLER

Sängerin und Schauspielerin
TV-Moderatorin und Ringsprecherin
3-fache Weltmeisterin Boxen, K-1 u. Kickboxen
Inh. PM7 Studios TV Multimedia Production

Mehr zu der Arbeit von Tina Schüssler in
unserer Weihnachtsausgabe.

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



Gemeinsam arbeiten wir daran für ein gesundes Berufsleben zu sorgen, eine lückenlose Versorgungskette aufzubauen, Bürokratieabbau abzubauen und den Zusammenhalt zu fördern.

Weitere Informationen über:

- › unser Netzwerk
- › die Veranstaltungen der Partner:innen in unserem Netzwerk
- › die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern
- › „Check dich selbst“ – Kampagne zur Früherkennung von Hodenkrebs
- › die kostenfreie Videosprechstunde für Betriebe
- › den Flyer und das Merkblatt für die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung

erhalten Sie unter: www.audibkk.de/gnl

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



Entdecken Sie das Gesundheitsnetzwerk Leben auch auf Instagram!

Suchen auch Sie ein starkes bundesweites Netzwerk, das sich für ein gesundes Berufsleben, den Abbau von Bürokratie und den Zusammenhalt einsetzt? Möchten Sie regelmäßig wertvolle Informationen und praktische Unterstützung zu verschiedenen Gesundheitsthemen erhalten? Dann ist das Gesundheitsnetzwerk Leben die richtige Wahl für Sie. Wir sind ein bundesweites Fachkräftenetzwerk, das sich für die Förderung eines gesunden Berufslebens engagiert. Sie erhalten An-

regungen und Unterstützung von verschiedenen Fachgruppen und Fachbereichen.

Werden Sie Teil dieser starken Community und verpassen Sie keine Updates, indem Sie unserem

Instagram-Account folgen:
[@gesundheitsnetzwerk.leben](https://www.instagram.com/gesundheitsnetzwerk.leben)



Gemeinsam können wir sehr viel zum Wohle aller Bürgerinnen und Bürger bewirken!

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-Beitragssatz.

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Jetzt scannen, schnell
Vorteile sichern!

