Ausgabe
1/2023

Gesundheitsnetzwerk

Leben

10 **Gemeinsam für die seelische Gesundheit**
Plakataktion in Bayern

Audi AG
Gesundheitsmanagement im Betrieb 18

16 **Hautkrebsvorsorge**
im Unternehmen

© Lars Laion

Ein Magazin des starken Partnernetzwerks für Regionen

Gesund leben …
Gesund bleiben …

MEDIZINISCHE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN BEI IHNEN IM UNTERNEHMEN.

Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

#BGM #BGF
#MITARBEITERGESUNDHEIT

DS HEALTH

*Bei erfolgter Umsetzung der Gesundheitsmaßnahme(n) bis zum 30.06.2023

dshealth.com

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling steht vor der Tür und die Fastenzeit neigt sich dem Ende entgegen. Der bewusste Konsumverzicht auf Süßes, Alkohol oder auch auf die Informationsflut durch die Medien, bietet die Chance der Gesundheit Gutes zu tun und mehr auf alle Signale des Körpers zu achten. Krankheitssymptome rechtzeitig zu erkennen und richtig zu behandeln kann Leben retten. Auch in unserem beruflichen und familiären Umfeld oder auch in unserem Freundeskreis kann es Symptome geben, die wir nicht übersehen sollten, denn sie können gravierende Folgen für alle Beteiligten haben. Manchmal erkennen wir erst wie wichtig uns ein Mensch ist, wenn wir ihn für immer verloren haben. Viel zu viele Dinge werden täglich als selbstverständlich hingenommen, wenn sie dem eigenen Vorteil dienen. Es wird nicht hinterfragt, wie es anderen Menschen damit geht. Noch schwieriger wird es, wenn Unwahrheiten gezielt verbreitet werden und die Runde machen. Vielleicht haben auch Sie schon mal erlebt, dass heftig diskutiert wurde und als Sie den Raum betraten, da wurde es auf einmal ganz still? Vielleicht haben Sie viel Unrecht oder sogar Gewalt erfahren und sich dabei sehr hilflos gefühlt? Vielleicht haben Sie Gewalttaten mit ansehen müssen ohne helfen zu können? Wie sehr hätten Sie sich in dieser Situation einen Menschen gewünscht, der Ihnen die Hände reicht, der für Sie da ist und Ihnen Mut und Hoffnung gibt.

In einer Zeit, in der der Lebensunterhalt immer teurer, das Geld immer knapper und auch der Wohnraum keine Selbstverständlichkeit mehr ist, können wir davon ausgehen, dass noch Einiges auf uns zukommen kann. Gewalt hat es schon immer gegeben und auch Menschen, die mitmachen oder auch wegschauen. Umso wichtiger sind gezielte Maßnahmen, um gegenzusteuern, zu deeskalieren und damit gesundheitliche Schäden abzuwenden. In dieser Ausgabe erhalten Sie Einblicke in die Maßnahmen und Hilfsangebote im Rahmen der Aktion „Bayern gegen Gewalt“, in den aktuellen Stand des Projektes zur Suizidprävention von Kulturbeutel, in die Arbeit der Krisendienste Bayern und unsere Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern, in die elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung und die Arbeit von Dr. Jutta Kummer und die DGH. Die DS HEALTH GmbH und die AUDI AG informieren über das betriebliche Gesundheitsmanagement. Die Stiftung Lebensblicke berichtet über ihre Aktionen zur Vermeidung von Darmkrebserkrankungen. Damian Richter stellt in seinem Gastbeitrag vor, wie Frühjahrsmüdigkeit erst gar nicht aufkommen kann und Karoline Nikolaus zeigt uns den Weg zu mehr Gesundheit durch Resilienz und Akzeptanz.

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

Foto: GNL

Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

Inhalt

2 Medizinische Vorsorgeuntersuchungen für Unternehmen

4 Bayern gegen Gewalt

6 Raus aus der Tabuzone
Projekte zur Suizidprävention

8 Krisendienste Bayern

9 Gemeinsam für die seelische Gesundheit“
Plakataktion in Bayern

12 Einblicke in die Arbeit einer erfahrenen Handchirurgin

13 Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie PASSAUER WOLF

14 Schneller wieder arbeitsfähig durch die elektronische Antragstellung

16 Hautkrebsvorsorge im Unternehmen

17 Vor-Ort-Beratung durch den Bezirk Oberbayern

18 AUDI AG

20 Neues von der Stiftung LebensBlicke

21 Unausgeglichenheit des Körpers besiegen

22 Der Weg zu mehr Gesundheit:
Resilienz und Akzeptanz

23 Begrüßung der neuen Netzwerkpartner:innen

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.

Bayern gegen Gewalt

Gewalt hat gravierende Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit der Menschen. Die Betroffenen erleben häufig einen unermesslichen Leidensweg mit schweren gesundheitlichen Schäden. Umso wichtiger ist es, der Gewalt gezielt entgegenzuwirken. Am besten vorbeugend, damit sie gar nicht erst entsteht. Eine vernetzte Zusammenarbeit aller Institutionen ist dabei unerlässlich. Mit dem Konzept „Bayern gegen Gewalt“ setzt die Bayerische Staatsregierung seit 2018 Maßnahmen zum Gewaltschutz und zur Gewaltprävention um.

Helga Friehe im Gespräch mit Frau Ulrike Scharf, Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales in Bayern.

Vielen Dank, Frau Staatsministerin, dass Sie sich Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über „Bayern gegen Gewalt“ erfahren dürfen. Welches Resümee ziehen Sie nach dem ersten Jahr Ihrer Amtszeit?

Bayern gegen Gewalt: Das ist mehr als ein Motto. Frauen vor Gewalt zu schützen, hat in Bayern oberste Priorität. Und zwar auf allen Ebenen. Ich bin dankbar, dass die Landkreise und kreisfreien Städte, die im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge zuständig sind, ihre Aufgabe sehr ernst nehmen. Der Freistaat setzt regelmäßig finanzielle Anreize, um das Frauenhilfesystem weiter auszubauen. Wir übernehmen anteilig die Personalkosten von Frauenhäusern, Fachberatungsstellen und Interventionsstellen. Wir fördern acht Fachstellen für Täterarbeit bei häuslicher Gewalt, um Gewaltspiralen zu beenden. Außerdem unterstützen wir Second-Stage Projekte, um den Frauen ein selbstständiges Leben zu ermöglichen. Da geht es vor allem um eigene Wohnungen, damit die Frauen nicht zu ihrem Partner zurückkehren müssen, nur weil sie keine Wohnung haben. Dieser Schutz ist uns viel wert – auch in Krisenzeiten: Während Corona haben wir unser soziales Netz mit 1,45 Millionen Euro für Mehraufwendungen unterstützt. Und jetzt in Zeiten hoher Energiepreise mit einem Bayerischen Härtefallfonds. Ich will, dass alle Menschen wissen: Sie sind nicht allein! Wenn es darauf ankommt, ist Hilfe zur Stelle.

Warum liegt Ihnen der Schutz vor Gewalt besonders am Herzen?

Gewalt ist niemals Privatsache. Wir alle müssen handeln, wenn Menschen Hilfe brauchen. Gewalt, egal in welcher Form, darf kein Tabuthema sein. Ich möchte ein Klima schaffen, in dem Menschen offen darüber reden. Sorgen und Nöte miteinander teilen. Dann fällt es Betroffenen leichter, sich Anderen anzuvertrauen und Hilfe anzunehmen. Das ist zum Beispiel besonders wichtig, wenn sie zuhause Gewalt erleben – und oft jahrelang darunter leiden, ohne dass irgendjemand einschreitet. Mit unserer neuen Wanderausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ ermutigen wir die Menschen, genau hinzuschauen und auf die Menschen in ihrer Umgebung achtzugeben. Die Ausstellung lässt sich kostenlos von Kommunen und Institutionen ausleihen. Wir wollen, dass unsere Botschaft möglichst viele Menschen erreicht: Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben frei von Gewalt.

Gibt es bei den Projekten einen Austausch und eine Zusammenarbeit mit den anderen Bundesländern?

Klar, wir tauschen uns regelmäßig miteinander aus – die Ministerien, die Landeskoordinierungsstellen, unsere Fachkräfte. Beim sogenannten Männerhilfetelefon arbeiten Bayern, Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Mecklenburg-Vorpommern sehr gut zusammen. Das Angebot richtet sich an Männer, die Gewalt erfahren. Die hohe Zahl von Gewalttaten gegen Frauen darf uns nicht blind dafür machen, dass auch Männer Gewalt ausgesetzt sind – in rund 20 Prozent aller Fälle, über alle Altersgruppen hinweg. Unter 0800/1239900 finden sie Hilfe.

Ulrike Scharf, Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales *Foto: StMAS/Elias Hassos*

Auf der Website www.maennerhilfetelefon.de können sich Betroffene und Angehörige live im Chat beraten lassen. Ein echtes Vorbildprojekt! Das Hilfetelefon schließt eine wichtige Lücke in unserem sozialen Netz.

Zu diesem sozialen Netz gehört auch das „Bayerische Beratungs- und Präventionsnetzwerk im Bereich weibliche Genitalbeschneidung“. Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützt pro familia in Ingolstadt seit 2021 bei dem Projekt „Gegen weibliche Genitalbeschneidung in Bayern: Aufwind für mehr Hilfe“. Warum ist Ihnen diese Arbeit so wichtig?

Weil weibliche Genitalbeschneidung eine schwere Menschenrechtsverletzung ist! Sie ist weder kulturell noch hygienisch zu rechtfertigen. Wir wollen darüber aufklären, welche entsetzlichen Folgen eine Genitalverstümmelung für Frauen und Mädchen haben kann. In Bayern sind zirka 17.500 Frauen betroffen, 3.200 Mädchen sind gefährdet. Das kann ich nicht hinnehmen! Wir müssen sie schützen! Mit unserem Netzwerk verhindern wir, dass noch mehr Menschen unter Genitalverstümmelung leiden.

Was konnte das Netzwerke schon bewirken?

Genitalverstümmelung und Gewalt gegen Frauen sind eine brutale Tatsache – in den Heimatländern der Frauen genauso wie hier bei uns. Unsere Prävention wirkt, wenn wir die Menschen vor Ort einbeziehen – Vertrauenspersonen, die in den Communities Gehör finden. Wir helfen Betroffenen mit Anlaufstellen vor Ort, mit Kulturmittlerinnen und Multiplikatorinnen, die ihnen zur Seite stehen und ein Umdenken in den Communities anstoßen. Außerdem bilden wir Fachkräfte fort, damit sie souverän helfen können. Mehr Infos gibt es unter www.bayern-gegen-gewalt.de.

Wodurch könnte dieses Netzwerk noch besser unterstützt werden, um die Mädchen vor Genitalbeschneidungen zu schützen und betroffenen Frauen eine bessere medizinische Versorgung zu garantieren?

Wir brauchen noch mehr Aufmerksamkeit – sowohl für das Thema selbst als auch für unsere Hilfs- und Beratungsangebote. Mit unserem Netzwerk haben wir in Bayern ein gutes Fundament gelegt, das auch in die Communities ausstrahlt. Sensibilisieren und aufklären: Wir werden nicht müde, bedrohte und betroffene Frauen und ihr Umfeld zu erreichen. Dabei binden wir Fachkräfte mit ein, denen die Frauen und Mädchen begegnen: medizinisches Personal, Lehrkräfte, Ansprechpersonen in Schwangerschaftsberatungsstellen. Nur so trägt unser Einsatz Früchte.

Welche anderen Schwerpunkte haben Sie, um der Gewalt in Bayern entgegenzuwirken?

Hate Speech im Netz ist ein relativ neues Phänomen, mit dem viele junge Menschen in Berührung kommen. Wir haben im ver-

gangenen Juli eine niedrigschwellige Anlaufstelle geschaffen, um Hass und Hetze im Internet zu melden. Dafür arbeiten wir mit der Meldestelle REspect! zusammen. Wir helfen Betroffenen beim strafrechtlichen Verfolgen und Löschen von Hate Speech. Und wir beraten sie, richtig mit den Attacken umzugehen. Das Bewusstsein, dass es sich hier um Gewalt handelt, ist großteils schon da. Allein 1.300 Vorfälle haben die Menschen in Bayern bis Dezember gemeldet. Das zeigt den großen Bedarf an Unterstützung. Mit einem neuen Kinospot wollen wir gerade Frauen ermutigen, sich aktiv gegen Hate Speech zu wehren.

Welchen Handlungsbedarf sehen Sie für die Zukunft? Was möchten Sie mit Blick auf den Gewaltschutz und die Gewaltprävention in Bayern gern in nächster Zeit umsetzen?

Gewaltprävention und Gewaltschutz sind Daueraufgaben für die ganze Gesellschaft. Wir gehen hartnäckig gegen jede Form von Gewalt vor. Wo immer sich Gewalt entwickelt, sind wir zur Stelle. Derzeit unterstützen wir zum Beispiel ein Projekt der Fachberatungsstelle JADWIGA: „Gemeinsam gegen Loverboys". Mit Workshops machen wir Jugendliche auf die Gefahren von sogenannten Loverboys aufmerksam. Was meist harmlos im Netz beginnt, endet oft in Menschenhandel und Zwangsprostitution. Junge Männer gaukeln Mädchen die große Liebe vor und ziehen sie dann in eine Spirale der Abhängigkeit. Unsere Kampagne klärt über ihre perfiden Methoden auf. Wenn die Jugendlichen Bescheid wissen, wenn sie bei Online-Bekanntschaften skeptisch sind und sich nicht scheuen, nach einem Fehler um Hilfe zu bitten, haben Loverboys keine Chance. Mit Prävention können wir junge Menschen also ganz konkret schützen.

Herzlichen Dank für dieses wertvolle Interview. Wir wünschen Ihnen und allen Projektbeteiligten alles Gute und ganz viel Glück für das Erreichen der Ziele. Möge es gelingen, einen Umdenkprozess in Gang zu setzen, der Gewalt Einhalt zu gebieten und der Nächstenliebe mehr Raum zu geben. Jede Kraftanstrengung ist es wert, wenn es gelingt, Menschen von unerträglichen Schmerzen und Leid zu bewahren. Mögen wir die GEWALT LOS WERDEN.

Tipp:

Auch im nächsten Jahr sollen weitere Sprach- und Kulturmittler:innen ausgebildet werden. Interessierte Frauen und Männer wenden sich gerne an:

München
Wüstenrose (IMMA e.V.)
Tel.: 089 45 21 63 50
E-Mail: wuestenrose@imma.de

Ingolstadt
pro familia e.V.
Tel.: 0841 3792890
E-Mail: ingolstadt@profamilia.de

Nürnberg
pro familia e.V.
Tel.: 0911 555525
E-Mail: nuernberg@profamilia.de

Landkreises Neu-Ulm
Gleichstellungsbeauftragte
Tel: 0731 704010275
E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@lra.neu-ulm.de

Regensburg
Caritas-Schwangerschaftsberatung - CaRe for women
(Diözesan-Caritasverband Regensburg)
Tel.: 0941 799920
E-Mail: regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de

Landshut
Schwangerenberatungsstelle Caritasverband Landshut
Projekt „CaRe for Women"
(Diözesan-Caritasverband Regensburg)
Tel.:0871 8051120
E-Mail: schwangerenberatung@caritas-landshut.de

Weitere Informationen unter:
www.bayern-gegen-gewalt.de/gewalt-infos-und-einblicke/formen-von-gewalt/fgm/

Eindrücke aus Ingolstadt

2021 wurde mit der Multiplikator:innen-Schulung zur Sprach- und Kulturmittler:in „Stark gegen Beschneidung" gestartet. In der ersten Gruppe haben 11 Teilnehmerinnen das Zertifikat erworben. Sechs Frauen und ein Mann haben seit Mai 2022 die Multiplikator:innen-Schulung zur Sprach- und Kulturmittler:in „Stark gegen Beschneidung" absolviert. Sie haben in den vergangenen Monaten, wie auch schon die erste Gruppe, neben allgemeinen Themen zum Gesundheitssystem in Deutschland auch viele Fachinformationen zur Kinder- und Frauengesundheit und dem Schwerpunkt „weibliche Genitalbeschneidung" kennengelernt. Die Sprach- und Kulturmittler:innen sollen das Bewusstsein für die Unrechtmäßigkeit dieses Eingriffs in ihren Communities vermitteln, klarmachen, dass diese extreme Form der Menschenrechtsverletzung verboten ist und mit großen körperlichen und psychischen Schäden für die betroffenen Mädchen und Frauen einhergeht. Darüber hinaus sollen sie bei Bedarf als Übersetzer:innen bei Ärzten, Behörden und Schulen tätig werden. Die Kosten dafür werden über Projektmittel finanziert.

Die Zertifikatsübergabe fand am 3. November 2022 im Beisein der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ingolstadt, Anja Assenbaum, statt.

Wir gratulieren allen Beteiligten und wünschen viel Glück und Erfolg bei der Umsetzung. Möge es gelingen, rechtzeitig vielen Mädchen und Frauen zu helfen. *Foto: pro familia Ingolstadt*

Ausstellungseröffnung in der Volkshochschule
v.l. Fadumo Korn, Christian Ude, Anja Assenbaum,
Dr. Petra Neumann, Dr. Christian Scharpf, Walter Korn
Foto: Stadt Ingolstadt/Rössle

Interessierte und betroffene Frauen können sich an pro familia Ingolstadt wenden. Hier stehen Evi Tietmann und Linda Qasem als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Sie organisieren auch Fachfortbildungen für die Mitarbeiter:innen von Beratungsstellen, Ämtern, Kitas, Schulen, Kliniken, Arztpraxen ...

KULTUR BEUTEL
Entwicklung sozial kultureller Projekte für Psychohygiene

Raus aus der Tabuzone

Projekte zur Suizidprävention

Raus aus dem Abseits: Die mit dem Motto des Projekts bedruckten Wandertrikots sind unterwegs in den Sportvereinen der Region. Hier im Bild beim FC Ingolstadt 04

Foto: Thorsten Brieger

Die Zahlen der Suizid-Statistiken der letzten Jahre bewegen Regine Morich und Nicole Fichtner von der Agentur Kulturbeutel sehr. „Denn hinter den Zahlen stehen einzelne Menschen und ihr Umfeld, Familie und Freunde, und sehr, sehr viel Leid“, hält Regine Morich fest. Deshalb hat es sich das Kulturbeutel-Team zur Aufgabe gemacht, das Thema raus aus der Tabuzone und mit konkreten Hilfestellungen zur Suizidprävention hinein in die Öffentlichkeit zu holen.

„Psychische Krisen machen nirgendwo halt, und wenn sie kommen, dann verstummen wir, weil wir Angst haben, falsch zu reagieren“, schildert Nicole Fichtner. Genau dagegen kämpfen die beiden engagierten Frauen an. Sie möchten Mut machen, offen über Suizidprävention zu reden. Denn sie wissen ganz genau: Es kann jeden treffen - direkt oder im Familien- oder Freundeskreis.

Mit ihrem vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege geförderten Suizidpräventionsprojekt „Raus aus dem Abseits“ waren Morich und Fichtner während der letzten beiden Jahre an den verschiedensten Orten in Ingolstadt und den umliegenden Landkreisen unterwegs, überall dort, wo Menschen ihren Alltag verbringen: auf Fußballplätzen wie beim Friseur, in der Uni, in Kirchen, verschiedenen Unternehmen, auf einem Bauernhof und sogar im Boxring. Sie sind ins Gespräch gekommen, haben auf Warnzeichen aufmerksam gemacht und für das Thema sensibilisiert. Das Besondere an ihren Aktionen: Sie sind für ein so schweres Thema wie Suizid erstaunlich lebensfroh und „kunterbunt anders“, so Regine Morich. Sie fügt an: „Wir versuchen, trotz dieser Schwere mit einer gewissen Leichtigkeit an die Materie heranzugehen. So möchten wir andere ganz niederschwellig zur Suizidprävention motivieren.“ Mit ihren Projekten sprechen sie dabei nicht die direkt Betroffenen selbst an; sie wenden sich vor allem an Angehörige und Freunde.

Die Agentur Kulturbeutel klärt Fußballmannschaften mit einem Quiz zum Thema Suizid auf. Hier im Bild beim SV Lippertshofen.

Foto: Thorsten Brieger

Ihre vielfältigen Ideen fassen beide gerade in einem Leitfaden zusammen als Hilfestellung für Menschen und Organisationen, die Suizidprävention leisten möchten. „Unsere Broschüre ist im Baukastensystem aufgebaut. Zu verschiedenen Themen gibt es viele Aktionen und Ideen. Jeder kann sich die heraussuchen, die ihn ansprechen, und sie nach Belieben verändern oder ergänzen - oder auch eins zu eins übernehmen“, erläutert Fichtner. Morich ergänzt: „Jeder Weg in der Suizidprävention wird anders aussehen, weil jeder von uns eine andere Geschichte in sich trägt.“ Im Juni soll der Leitfaden fertig sein. Dann wird er auf der Homepage www.suizidpraevention-kulturbeutel.de kostenlos zum Download zur Verfügung stehen.

Ein weiterer aktueller Schwerpunkt der Kulturbeutel-Arbeit liegt auf Jugendlichen und Schulen. Hier ist der Bedarf - vor allem durch die Corona-Nachwirkungen - enorm gestiegen. Außerdem ein Ziel für 2023: Die Gründung einer interdisziplinären Arbeitsgruppe, die sich intensiv mit dem Thema Suizidprävention beschäftigt. Man sieht es den beiden Frauen an: Es warten noch viele kreative Einfälle auf ihre Umsetzung.

Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützt und begleitet dieses Projekt seit Beginn, weil Suizidprävention nur gemeinsam gelingen kann.

Text: Anne Gülich

Kontakt:

KULTURBEUTEL
Entwicklung sozial kultureller Projekte
Josef-Fleischmann-Str. 11
85055 Ingolstadt
info@ kult-urbeutel.de
www.suizidpraevention-kulturbeutel.de

Regine Morich (links) und Nicole Fichtner (rechts) von der Agentur Kulturbeutel

Foto: Anne Gülich

Tipp:

Die Agentur Kulturbeutel überlegt sich immer wieder neue Konzepte, um das Thema Suizidprävention aus der Tabuzone zu holen, denn psychische Krisen können jeden treffen. Direkt oder indirekt. Deshalb soll noch in diesem Jahr eine Arbeitsgruppe gegründet werden, die sich intensiv mit dem Thema Suizidprävention beschäftigt.
Haben Sie Interesse daran mitzuwirken?
Kulturbeutel freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter:
info@ kult-urbeutel.de.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Klaus Holetschek
Bayerischer Gesundheitsminister

Foto: Andi Frank

„Im Freistaat gibt es ein dichtes Netz an Hilfeangeboten, die Menschen in psychischen Krisen zur Verfügung stehen. Rund um die Uhr und bayernweit sind die Krisendienste Bayern unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 / 655 3000 für Betroffene und Angehörige erreichbar, denn eine Krise hält sich nicht an Öffnungszeiten. Klar ist: Psychische Krisen können lebensgefährlich sein. Darüber hinaus werden mit der Initiative „Gesund.Leben.Bayern." wegweisende Modell-Projekte für Gesundheitsförderung und Prävention gefördert, zur Suizidprävention das Projekt „Raus aus dem Abseits" von Kulturbeutel, das viele Menschen erreicht und einen wertvollen Beitrag leistet. Ich danke allen, die sich im Bereich Suizidprävention engagieren. Denn offen über Suizidgedanken zu sprechen, kann Suizide verhindern."

„Hinsehen statt wegsehen – an der Seite stehen von Betroffenen ist so wertvoll. Das schließt die Angehörigen gleich mit ein. Ich bin begeistert wie Kulturbeutel Suizidprävention in ihren Projekten umsetzt und hoffe sehr, dass dieses Thema aus der Tabuzone geholt wird."

Greta Silver
Deutsche YouTuberin,
Podcasterin
Autorin und Best-Ager-Model

Regionen bundesweit

Suizide in Deutschland

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt

Im Jahr 2021 starben in Deutschland 9.215 Menschen durch Suizid. Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Gewaltverbrechen und AIDS zusammen. Zwar hat sich die Zahl der Suizide in den letzten 40 Jahren halbiert, sie stockt aber seit ca. 15 Jahren. Da die offizielle Statistik immer nur einen Teil der Suizide erfasst, geht man von einer unbekannten Dunkelziffer aus.

Nichts Genaues wissen wir über die Zahl der Suizidversuche. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass sie um ein 100- bis 200-faches größer ist als die der registrierten Suizide. Und Suizidgedanken haben ca. 10% aller Menschen irgendwann im Laufe ihres Lebens. Schließlich waren im letzten Jahr rund 55.000 Menschen durch den Suizid eines nahen Angehörigen betroffen. Geschlecht und Alter sind bedeutsame Risikofaktoren. Drei Viertel der Suizide betreffen Männer und ein Viertel Frauen. Frauen haben hingegen mehr Suizidversuche als Männer. Im Kindesalter gibt es zum Glück nur wenige, in manchen Jahren gar keine Suizide. Im Jugendalter sind sie ebenfalls selten, stellen jedoch (nach Unfällen) die zweithäufigste Todesursache dar.

Die meisten Suizide geschehen im mittleren (ab 50) und höheren Lebensalter (ab 75). Jedoch ist die Suizidrate, d.h. die Suizidanzahl bezogen auf 100.000 Personen der jeweiligen Altersgruppe, im Alter am höchsten. Insbesondere bei Männern steigt sie im hohen Alter, d. h. ab ungefähr 75 Jahren, steil an. Man spricht hier darum von einer Hochrisikogruppe. Die rechtliche Situation in Deutschland ist so, dass Suizide nicht verboten sind. Auch die christlichen Kirchen sehen Suizide mittlerweile nicht mehr als Sünde, sondern als Ausdruck schweren Leidens. Die sog. Suizidassistenz, bei der jemand einem/einer Sterbewilligen hilft, Suizid zu begehen, wird derzeit im Bundestag gerade gesetzlich neu geregelt. Ein Augenmerk liegt dabei auf der Suizidprävention. Sie stützt sich auf die durch Forschung belegte Annahme, dass ein Großteil der Suizide verhindert werden könnte, wenn die suizidwilligen Menschen angemessene Hilfe bekämen.

Prof. Dr. Arno Drinkmann
Professor für Psychologie an der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt

Foto: KU Eichstätt-Ingolstadt

„Was hilft, ist **reden, reden** und **reden!**“

Die Krisendienste Bayern unterstützen Menschen in seelischen Notlagen rund um die Uhr. Für Christine A. aus Ostoberbayern (Name geändert) war es lebensrettend, dass der Krisendienst zur rechten Zeit an Ort und Stelle war. Im Interview erzählt sie, wie sie mit Hilfe des Krisendienstes eine schwere seelische Notlage überwunden und wieder im Leben Fuß gefasst hat.

Vor einiger Zeit waren Sie in einer schweren seelischen Krise. Was war damals los und was war der Auslöser?

Meine psychische Krise dauerte schon etwas länger, ich habe aber nie die Kraft gehabt, daran etwas zu ändern. Im Nachhinein muss ich zugeben, haben mich Situationen in der Familie mit meinen Angehörigen sehr belastet. Auch die beruflichen Anforderungen auf unserem Hof wurden immer mehr und für mich zunehmend zur Belastung. Das hatte zur Folge, dass ich meine Lage als sehr ausweglos empfunden habe.

Waren Sie suizidgefährdet?

Ja, ich hatte öfters Gedanken, wie es wäre, wenn endlich Ruhe in meinem Kopf wäre. Sei es, dass ich gedacht habe, ich nehme mir einen Strick. Sei es, dass mir – wenn ich mit dem Auto unterwegs war – die Straßenbäume in den Sinn kamen. Aber die Sicherheit, die ein Auto bietet, war mir dann doch zu hoch. Als Pflegefall zu enden, das wollte ich auf gar keinen Fall.

Die Hilfe kam offenbar in letzter Minute. Wer aus Ihrem Umfeld hat erkannt, dass Sie in einer lebensbedrohenden Krise sind und den Krisendienst alarmiert?

Ein stiller Hilfeschrei wurde von einem – ich nenne es gerne – familieninternen Engel als der wahrgenommen, was er war. Ich habe es später so empfunden, als ob bei mir die Reißleine wie bei einem Fallschirm gezogen wurde. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mich schon lange wie eine Zahnpastatube gefühlt, an der noch gedrückt wird, obwohl sie schon leer ist.

Wie ging es danach weiter?

Ohne mein Wissen hat meine Familie im Hintergrund mit dem Krisendienst Kontakt aufgenommen. Der kam dann nach kurzer Info am Telefon zu mir nach Hause. Die beiden Mitarbeiter waren sehr einfühlsam und hilfsbereit, so dass ich nach einigem Zögern Vertrauen aufbauen konnte und endlich die Hilfe angenommen habe, die ich in meiner Lage so dringend gebraucht habe. Das hat mich gerettet.

Gab es einen stationären Klinikaufenthalt? Eine längerfristige Therapie?

Einen Klinikaufenthalt wollte ich nicht. Aber über den Krisendienst habe ich Hilfe in der Tagesklinik in Altötting bekommen. Ich war dort bei einem Arzt über einen längeren Zeitraum in Behandlung. Über ein Jahr habe ich Medikamente genommen, von denen ich aber wieder weg bin. Mehrere Versuche einen ambulanten Therapeuten zu finden, schlugen leider fehl. Zu meinem Glück konnte ich aber in der Diakonie Südostoberbayern bei dem Ersthelfer weiter Gespräche führen – zuerst wöchentlich und bis heute so alle drei Monate.

Seither ist einige Zeit vergangen. Wie geht es Ihnen heute?

Die schwere Zeit ist nicht vergessen. Schlimme Sätze wie„Stell dich nicht so an“ oder „Das wird schon wieder“ oder „Das war schon immer so, das änderst du auch nicht“, die gehen so tief in die Seele und hinterlassen tiefe Stiche und Spuren. Das hat mich damals sehr getroffen. Heute gibt es immer wieder graue Tage, aber keine schwarzen mehr. Denn ich vergleiche meine Depression mit Herpes, diese Krankheit bekommt man auch nicht mehr ganz los.

Was haben Sie aus Ihrer Krise gelernt und möchten Sie diese Erfahrungen als Tipp an Menschen in Krisen weitergeben?

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, wenn man sich in einer Krise Hilfe holt. Deshalb ist mein wichtigster Tipp: Ruft den Krisendienst an, wenn Ihr Hilfe braucht. Insgesamt habe ich viel über mich gelernt – vor allem das Nein-Sagen, was am Anfang auch für meine Familie ungewohnt war, da ich immer und überall eingesprungen bin, wenn etwas im Argen lag. Das Lernen hört niemals auf, und man muss den Mut aufbringen, etwas zu verändern. Dass es für Außenstehende oft schwierig ist, eine Veränderung zu akzeptieren, ist auch klar. Aber der Rückhalt in der Familie ist das Wichtigste – wobei ich nie wie ein rohes Ei behandelt werden wollte. Es ist nicht leicht, offen mit einer Depression umzugehen, weil diese Krankheit von vielen noch als Schwäche ausgelegt wird. Darum: Was wirklich hilft, ist reden, reden und reden!

Interview von Constanze Mauermayer

Die Gesundheits Strategen

Was schränkt meine Mitarbeiter in ihrer Leistungsfähigkeit ein?

Präsentismus-Faktoren	Krankenstandaspekte
Mehrbelastung	Potentielle Überforderung
Mangelnde Kommunikation	Entfremdung
Monotonie	Teamkonflikte
Bindungsverlust	Frustration / innere Kündigung

Finden Sie es heraus!

Wir machen **Unsichtbares sichtbar** mit unserer zweistufigen **Check Out-Analyse**

...
der individuelle Einstieg in Ihre Holistic Health-Strategie

Ralf Wuzel | Profil GmbH | Unteres Tor 6 | 95028 Hof
Tel. 09281 / 7790237 | Mobil 0171 / 445 8541
rwuzel@diegesundheitsstrategen.de | www.diegesundheitsstrategen.de

KRISEN
DIENSTE
BAYERN

Telefonische Soforthilfe – Beratung und Krisenintervention

0800 / 655 3000 – unter dieser kostenfreien Telefonnummer können sich alle Menschen in Bayern bei seelischen Krisen oder psychiatrischen Notfällen an die Krisendienste Bayern wenden. Die Krisendienste Bayern sind täglich 24/7 erreichbar.

Gero Smolinsky und seine Kolleg/-innen von der Krisendienst-Leitstelle in Schwaben sind „rund" um die Uhr für Menschen in Notlagen erreichbar. *Foto: Saskia Pavek*

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.

Dr. Petra Brandmaier
Foto: Bezirk Oberbayern

Dr. Petra Brandmaier, ärztliche Leiterin der Krisendienst-Leitstelle in Oberbayern erklärt: „Krisenhafte Zuspitzungen und das Gefühl, es nicht mehr schaffen zu können, sind gut nachvollziehbar." Ängste, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, seelische Beeinträchtigungen sowie persönliche Verluste seien aufgrund von Ukraine-Krieg, Energiekrise, Inflation und den emotionalen Folgen der Corona-Pandemie für viele Menschen allgegenwärtig. Brandmaier appelliert deshalb an alle Menschen, die in eine Krise geraten: „Rufen Sie uns an, teilen Sie Ihre Not und Ihr Leid mit uns – gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Wegen aus der aktuell krisenhaften Situation." Denn: „Wer Hilfe annimmt, zeigt Stärke und Selbstfürsorge. Das ist der erste Schritt, um die Krise zu bewältigen."

Alle Anruferinnen und Anrufer werden automatisch mit der für sie zuständigen **Leitstelle** verbunden. Hier stehen erfahrene Fachkräfte täglich rund um die Uhr für telefonische Anfragen zur Verfügung – auch an Wochenenden oder an Feiertagen. Bei Bedarf vermitteln die Krisendienste Bayern in geeignete Unterstützung vor Ort.

Teil des Teams vom Krisennetzwerk Unterfranken
Foto: Krisennetzwerk Unterfranken

Die Mitarbeitenden der Krisendienste in den Leitstellen **beraten und unterstützen telefonisch** und unabhängig vom Alter der Anrufenden. Bei Bedarf können die Leitstellen in wohnortnahe ambulante oder stationäre Beratungs- und Hilfeangebote vermitteln – auch für Kinder und Jugendliche.

Wohnortnahe mobile Soforthilfe bei akuten Krisen und Notlagen

Bei Bedarf sind mobile Krisenhilfe-Teams vor Ort in fast allen Landkreisen in Rufbereitschaft. Sie stehen akut belasteten Menschen durch Hausbesuche persönlich bei, falls eine Unterstützung über die telefonische Krisenintervention der Leitstelle notwendig sein sollte.

In Niederbayern befinden sich die mobilen Dienste noch im Aufbau. Aktuell können tagsüber Hausbesuche in den Landkreisen Landshut, Passau, Rottal-Inn, Freyung-Grafenau und Dingolfing-Landau angeboten werden.

Mehr Informationen unter:
www.krisendienste.bayern

Wenn Sie in einer Krise nicht mehr weiterwissen, rufen Sie an. Je eher, desto besser!

0800
/655
3000
KRISEN
DIENSTE
BAYERN

Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern

Ein gemeinsamer Einsatz für die psychische Gesundheit ist wichtiger denn je. Gesundheitsnetzwerk Leben und die Krisendienste Bayern starten deshalb jetzt die Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in allen bayerischen Regionen. 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.

Alle Arbeitgeber:innen, Vereine, Institutionen, Selbsthilfegruppen, Akteure (die den Unternehmen in Sachen Gesundheit beratend zu Seite stehen) und sich an unserer Plakataktion in Bayern beteiligten möchten, sind herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Anna Moosheimer
KRISENDIENSTE BAYERN
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern gGmbH
Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit
Mobil: 0173 274 6083
E-Mail: anna.moosheimer @krisendienst-psychiatrie.de
www.krisendienste.bayern

Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben
Audi BKK

Mobil: 0151 12659253
E-Mail: helga.friehe @audibkk.de
www.audibkk.de/gnl

Wir machen mit!!

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

Mitarbeitende von Geschäftsstelle und Leitstelle trafen sich beim Bezirk Oberbayern, um die Plakate der bayernweiten Aktion vorzustellen (v.l.: Martin Guth, Stefan Sponner, Amöna Woyde, Anna Moosheimer, Mevlida Omerovic, Cornelia Maier, Dr. Michael Welschehold, Dr. Petra Brandmaier) *Foto:Bezirk Oberbayern*

„Wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben diese Plakataktion in Bayern starten können. Bisher beteiligen sich schon über 45 Partnerinnen und Partner. Nur gemeinsam kann es uns gelingen, vielen Menschen zu helfen, dass Lebenskrisen schneller überwunden werden können, ohne bleibende gesundheitliche Schäden zu hinterlassen. Es wäre schön, wenn auch Sie mit Ihrem Unternehmen, Ihrem Verein, Ihrer Institution, Ihrer Selbsthilfegruppe mitmachen! Möge es uns gemeinsam gelingen für mehr seelische Gesundheit in Bayern zu sorgen.”

Nadine Greck, Greck Consulting GmbH & Co. KG

„Kommen Sie da alleine nicht mehr raus?" „Wir sind für Sie da. Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert. Die Krisendienste Bayern bieten Ihnen unter: 0800/655 3000 ihre Hilfe an, auch in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben. Das Gesundheitsnetzwerk Leben ist ein Zusammenschluss aus starken Partner:innen, und auch Nadine Greck ist ein Teil davon. Wir stärken uns gemeinsam, damit wir stark für Sie sind. Manchmal befinden wir uns in einer Spirale von Belastungen und Herausforderungen. Unsere Lösungsorientierung schwindet. Wir bekommen wieder mehr Zuversicht,

Nadine Greck, Greck Consulting GmbH & Co. KG | Mediation_ Coaching_Teamentwicklung_ Training Topthemen: #konfliktlösung #resilienz #wachstum
Foto: Nadine Greck

wenn wir angebotene Hilfe annehmen oder um Unterstützung bitten. Wir sind für Sie da, wenn Sie da alleine nicht mehr rauskommen."

DS HEALTH GmbH

„Die mentale Gesundheit des Menschen ist und bleibt ein wichtiges Thema. Die Herausforderung unserer Gesellschaft liegt darin, mentale Belastungen individuell aber auch im sozialen Umfeld frühzeitig wahrzunehmen. Erfreulicherweise gewinnt dieses Thema in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit und es werden wichtige Gesundheitsangebote geschaffen. Gerade für uns als DS HEALTH GmbH, der Spezialist für medizinische Vorsorgeuntersuchungen in Unternehmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, steht immer der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt. Dabei muss sowohl die physische als auch die psychische Gesundheitsvorsorge bei jedem Einzelnen rechtzeitig Beachtung finden. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben sind wir gern Teil der Aktion und unterstützen die KRISENDIENSTE BAYERN. Es ist gut zu wissen, dass sich Betroffene in persönlichen Krisensituationen rund um die Uhr telefonisch und vertraulich an das qualifizierte Personal wenden können. Daher lautet unser Aufruf: "Zögern Sie nicht, rufen Sie an!"

Ein Teil des Teams der DS HEALTH GmbH (v.l.: Dr. med. Ulrich von Sobbe, Jörg Remmel, Nina Eberlein, Michael Haas, Julia Ländle, Galina Kleinheyer, Christina Zak) *Foto: Martin Gulbe*

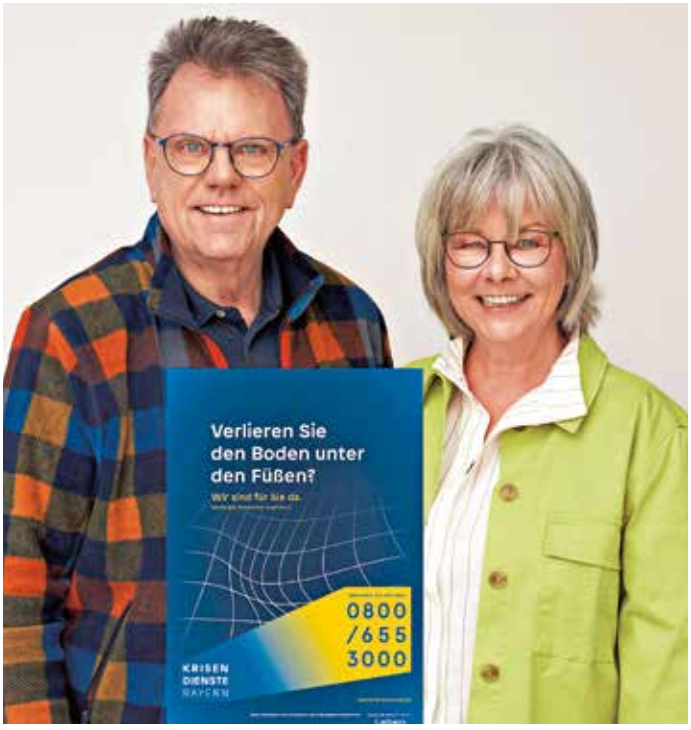
Anke Manthey – Coaching und Meditation

„Als Expertin für gesundheitsförderliche Arbeit sind Pflegeeinrichtungen mein Schwerpunkt. Der Fachkräftemangel und schwierige Arbeitsbedingungen werden hier besonders deutlich. Ich unterstütze Heime und Kliniken, optimale Arbeits- und Organisationsstrukturen zu entwickeln und ein Betriebliches Gesundheitsmanagement zu etablieren. Dabei ist die Beteiligung der Beschäftigten unverzichtbar – denn diese Wertschätzung hat wesentlichen Anteil für die Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden. Gerne unterstütze ich als Partnerin im Gesundheitsnetzwerk Leben unsere gemeinsame Plakataktion mit den Krisendiensten Bayern. Seit vielen Jahren arbeite ich mit Menschen, die sich in psychosozialen Notsituationen befinden und weiß, wie hilfreich es ist, die Gewissheit zu haben, rund um die Uhr eine:n fachliche Ansprechpartner:in erreichen zu können. Besonders wichtig ist, dass der Krisendienst auch für Familien und Jugendliche ansprechbar ist – gerade in diesen krisenintensiven Zeiten brauchen wir dieses wichtige Angebot."

Anke Manthey
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Dipl. Pädagogin (uni.),
Strategischer Business Coach (CIP München)
Mediatorin (FernUni Hagen)
Foto: Anke Manthey

Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater

„Die Coaches von Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater sind psychotherapeutisch weitergebildet und in der Beratung von krisengeschüttelten Menschen und deren Organisationen langjährig erfahren. Entsprechend flexibel und schnell reagieren sie auf den individuellen Bedarf ihrer Klient:innen sowie deren betrieblicher Umgebung. Ursachen und Lösungsoptionen für psychische Beeinträchtigungen sehen sie dabei nicht nur beim Individuum, sondern auch im familiären und betrieblichen Umfeld. Daher unterstützen sie Betriebe schon im Vorfeld von Krisen bei der Entwicklung des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Vor diesem Hintergrund wissen die Berater:innen von Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater den großen Wert schneller und fachlich fundierter Hilfe durch die Krisendienste Bayern zu schätzen. Nur ein derart gut strukturiertes Netzwerk von Fachkräften kann gemeinsam mit Angehörigen, Kolleg:innen und Personalverantwortlichen in den Betrieben dazu beitragen, dass Krisen früh erkannt werden und zielgerichtete Unterstützung zeitnah bei den Betroffenen ankommt. Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben und beteiligten uns sehr gern an dieser Plakataktion. Die Unternehmen in Bayern, bei denen wir beratend tätig sind, weisen wir künftig auf die Möglichkeit der Teilnahme hin und unterstützen u. a. bei der Umsetzung der Plakataktion vor Ort. „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“ in Bayern ist uns eine Herzenssache, weil jeder Mensch in eine Krisensituation geraten kann und schnelle Hilfe wirkt."



Peter Recht und Sabine Völkel-Recht, Partner bei Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater *Foto: Markus Jäger*

Sind auch Sie mit dabei?

Einblicke in die Arbeit einer **erfahrenen Handchirurgin**

Im letzten Jahr hat Frau Dr. Jutta Kummer ihre Arbeit in der Gemeinschaftspraxis von Prof. asoc. Oradea Dr. med. Stefan Schneider, Dr. med. Michael Ringling, Dr. med. Matthias Hess in Manching aufgenommen. Helga Friehe spricht mit Frau Dr. Kummer über ihren Arbeitsplatzwechsel in die Region und über die Arbeit in der Handchirurgie.

Dr. Jutta Kummer

Foto: OCG

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen und wir mehr über Sie und Ihre Arbeit erfahren dürfen. Können Sie uns einen kleinen Einblick in Ihren beruflichen Werdegang geben?

Ja, sehr gerne. Nach meinem Medizinstudium in Frankfurt am Main habe ich 1990 mit Chirurgie angefangen. Danach habe ich mich weiter spezialisiert und bin in die Unfallchirurgie/Orthopädie gewechselt. Dort hatte ich meine ersten Berührungspunkte mit der Handchirurgie. Durch den Besuch großer handchirurgischer Kliniken habe ich mir dann einen Eindruck verschafft, was Handchirurgie alles umfasst. Danach wusste ich, dass mich dieses Gebiet begeistert und ich mich tiefer in die Materie einarbeiten möchte. Somit stand der Entschluss fest, eine weitere Spezialisierung anzustreben.

Als Handchirurgin war ich dann in Akutkrankenhäusern in Lübeck, München und Landshut als Oberärztin tätig.

Was macht Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders viel Freude und warum haben Sie sich entschieden in Manching zu arbeiten?

Mich begeistert der differenzierte Aufbau der Hand und die Vielfalt der Operationen. Es gibt Eingriffe an Knochen und Gelenke, Eingriffe an den Weichteilen wie Sehnen und sehr diffizile Operationen an Gefäßen und Nerven unter dem Mikroskop. Zudem kann man schon mit sehr kleinen Eingriffen die Handfunktion deutlich verbessern und somit dem betroffenen Menschen helfen.

Da in der Region um Manching die Handchirurgie wenig gekannt und vertreten ist, ist es mir ein großes Anliegen, die Handchirurgie mit ihren Möglichkeiten bekannt zu machen und der Bevölkerung somit zu helfen.

Welche Erkrankungen an den Händen haben Sie bisher besonders häufig behandeln müssen?

In den Akutkrankenhäusern waren dies hauptsächlich Verletzungen in der Freizeit und im Beruf. Jetzt in der Praxis sind Eingriffe bei Verschleiß der Gelenke der Hand (Arthrose) sehr häufig.

Hätten diese Erkrankungen vermieden werden können?

Einige Verletzungen in der Freizeit hätten vermieden werden können, wenn z.B. an Holzschneidemaschinen die Schutzvorrichtungen nicht entfernt worden wären. Das passiert leider immer wieder

Gab es durch diese Erkrankungen Auswirkungen auf das Erwerbsleben wie z.B. langandauernde Arbeitsunfähigkeit?

Verletzungen an der Hand durch Kreissägen, Motorsägen oder Holzspalter führen oft zu einer langandauernden Arbeitsunfähigkeit und nicht selten zu einem Dauerschaden.

Hätten Sie sich manchmal gewünscht, dass die Patienten eher zu Ihnen gekommen wären?

Landwirte und sehr alte Menschen gehen oft erst spät zum Arzt. Aber auch durch Fehlinformation – „da kann man nichts machen“ – erfolgt die Vorstellung beim Handchirurgen eher spät.

Haben Sie auch TIPPs für die Hausärzt:innen und die Betriebsärzt:innen?

Ich würde mir wünschen, dass Hausärzt:innen und Betriebsärzt:innen ihre Patienten, die Probleme mit der Hand haben, darüber informieren, dass es Chirurgen gibt, die ein spezialisiertes Wissen und Können bei Erkrankungen der Hand haben und die Patienten gezielt zum Handchirurgen vermitteln.

Können auch Patienten zu Ihnen kommen, die vorher nicht in hausärztlicher Behandlung waren?

In die Praxis von Herrn Prof. Schneider, Dr. Ringling und Dr. Hess (OCG Manching), in der ich arbeite, werden auch Patienten behandelt, die vorher nicht in hausärztlicher Behandlung waren.

Jetzt noch die ganz entscheidende Frage: Welche Wartezeiten müssen Patienten derzeit einplanen?

Notfälle werden jeden Tag behandelt. Ansonsten ist die Wartezeit zurzeit für „Handpatienten“ zwischen 2 und 4 Wochen.

Haben Sie noch weitere Hinweise für die Bürgerinnen und Bürger, die Sie gern weitergeben möchten?

In der Volkshochschule Manching, Ingolstadt und Pfaffenhofen halte ich regelmäßig Vorträge über die Hand mit unterschiedlichen Themen. Die Termine werden auf der Internetseite der Volkshochschulen bzw. in der Tageszeitung veröffentlicht.

Wir danken Ihnen und dem gesamten Team in der Gemeinschaftspraxis und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg und Freude bei Ihrer wertvollen Arbeit.

Kontakt:

OCG MANCHING
Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Grasweg 7
85077 Manching
Telefon: 08459/333660
Telefax: 08459/33366699
www.orthopaedie-manching.de/
E-Mail: info@orthopaedie-manching.de

Tipp:

Möchten Sie Frau Dr. Jutta Kummer persönlich kennenlernen und mehr erfahren zu den Themen:
Warum schmerzt meine Hand?
Wenn die Hand einschläft:
Karpaltunnelsyndrom?
Ulnarisrinnensyndrom?

Schauen Sie einfach in unseren Veranstaltungskalender:
www.audibkk.de/gnl

Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie

Dr. med. Adrian Scale *Foto: DHG*

Die Deutsche Gesellschaft für Handchirurgie (DGH) ist die Gesellschaft der Chirurgen, Unfallchirurgen und Orthopäden, plastischen Chirurgen und Kinderchirurgen, die sich schwerpunktmäßig mit Handverletzungen und Handerkrankungen beschäftigen.

Auch wenn die Chirurgie ein Namensbestandteil ist, können wir vielen Patienten auch ohne Operation Linderung und Heilung verschaffen. Wichtige Partner:innen dabei sind die Ergo- und Physiotherapeut:innen. Handchirurg:innen sind insofern speziell, als dass sie sich auf die Behandlung aller Strukturen der Hand verstehen. Das beinhaltet Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder, aber auch Nerven, Gefäße und Weichteile.

Neben der Fort- und Weiterbildung, und der Förderung von Wissenschaft und Forschung ist die Patienteninformation für die DGH ein besonderer Schwerpunkt. Hierzu haben wir die Informationsseite www.handexperten.de ins Leben gerufen, wo Patienten sich zu einer Vielzahl von Krankheitsbildern der Hand informieren können. Auch kann dort in einer Suchmaschine der oder die nächstgelegene HandexpertIN gesucht werden. Auch die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Handtherapie DAHTH verfügt über eine entsprechende Suchmaschine für HandtherapeutIN-Nen.

Uns von der DGH ist bei der Komplexität der Hand ein zentrales Anliegen: Im Zweifel lieber gleich zum Handchirurgen!!! Oft sind Verletzungen der Hand leicht zu übersehen, können aber eine enorme Tragweite entwickeln und im ungünstigen Fall dauerhafte Einschränkungen und Arbeitsunfähigkeiten der Patienten zur Folge haben.

Patienteninformation:
www.handexperten.de

www.dahth.de

PASSAUER WOLF LebensArt

Machen Sie den ersten Schritt in ein gesünderes Leben!

RV FIT — PRÄVENTION SPEZIELL FÜR BERUFSTÄTIGE

RV Fit ist eine Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung. Als Partner der DRV bieten wir das Programm u. a. in der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt an. Das kostenfreie und von Ärzten entwickelte Trainingsprogramm enthält Elemente zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Sie können die Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt bei der Beantragung unter rv-fit.de als Trainingsort auswählen. Fragen zu RV Fit und weiteren Präventionsangeboten beantworten wir gerne telefonisch oder in der kostenfreien Präventions- und Reha-Sprechstunde jeden Dienstagnachmittag. Voranmeldung unter +49 841 88656-3.

KONTAKT
T +49 841 88656-2
E gesundheitsfoerderung-ingolstadt@passauerwolf.de
pwlebensart.de

Wir sind Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben

Schneller wieder **arbeitsfähig**

Krankengeldfallmanager:innen unterstützen bei der elektronischen Antragstellung

Niemand möchte gern arbeitsunfähig sein und dadurch auch noch finanzielle Verluste erleiden. Lange Wartezeiten während der Arbeitsunfähigkeit sind deshalb besonders belastend und können durchaus auch zu einer Verschlechterung der Krankheit beitragen. Hinzu kommt, dass arbeitsunfähige Mitarbeitende eine große Lücke im Betrieb hinterlassen, die bei den übrigen Mitarbeitenden zu einer Leistungsverdichtung führen kann. Dadurch erhöht sich wiederum die Arbeitsbelastung, was weitere Ausfälle zur Folge haben kann.

Um dem gezielt entgegenzuwirken haben die Akteure im Gesundheitsnetzwerk Leben erste Meilensteine für eine sektorenübergreifende Versorgungskette etabliert, um den Erwerbstätigen schnelle Hilfe zu gewährleisten. Eine wichtige Rolle spielen hierbei die Leistungen zur Teilhabe der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Durch eine Rehabilitationsleistung kann die Gesundheit nachhaltig gebessert und damit die Erwerbsfähigkeit wiederhergestellt werden. Die für die Genehmigung der Rehabilitation notwendige Antragstellung steht online über die Anwendung eAntrag auf der Webseite der DRV zur Verfügung. Diese sogenannte eAntrag/ Webversion wird von der DRV Baden-Württemberg stetig weiterentwickelt und orientiert sich hierbei an den Bedürfnissen der Nutzer:innen.

Eine Antragstellung online hat viele Vorteile. Die Dauer des Antragsverfahrens kann erheblich verkürzt und somit auch eine kurzfristige Aufnahme in eine Reha-Klinik ermöglicht werden.

Immer mehr Netzwerkpartner:innen beteiligen sich daran ihre Belegschaft, ihre Patient:innen, ihre Geschäftspartner:innen oder auch die Kund:innen über die Möglichkeit der elektronischen Antragstellung zu informieren. Einige Netzwerkpartner:innen unterstützen Antragsteller:innen bereits aktiv bei der elektronischen Antragsaufnahme. Hierzu zählt auch die Audi BKK.

Die Audi BKK hat die datenschutzrechtlichen und technischen Voraussetzungen für die elektronische Antragstellung bei der DRV geschaffen und nutzt hierfür die von der DRV entwickelte Anwendung, die sogenannte eAntrag Expertenversion. Multiplikator:innen aus den Standorten der Audi BKK wurden digital durch die DRV geschult, um die arbeitsunfähigen Kund:innen auf Wunsch bei der elektronischen Antragstellung zu unterstützen.

Helga Friehe im Gespräch mit Michael Vogel von der DRV Rheinland-Pfalz und Torsten Jentsch, Service-Center-Leiter bei der Audi BKK.

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen und uns einen Einblick in die elektronische Antragsaufnahme bei der DRV geben.

Wem empfehlen Sie die Nutzung der Anwendung eAntrag ?

Herr Vogel: Seitens der DRV werden für die elektronische Antragstellung zwei verschiedene Ausführungen der Anwendung eAntrag angeboten. Sofern monatlich eher wenige Anträge aufgenommen werden, empfehlen wir die Nutzung der eAntrag/ Webversion (Zielgruppe Gelegenheitsnutzer). Diese wurde auf die gelegentliche Antragsaufnahme optimiert. Werden dagegen viele Anträge mit der Anwendung gestellt, sollte die hierfür speziell entwickelte Oberfläche für die Poweruser (eAntrag/ Expertenversion) genutzt werden.

Welche Besonderheiten bietet die eAntrag/ Expertenversion?

Herr Vogel: Bei dieser Anwendung besteht die Möglichkeit, bei Bedarf mehrere Anträge von verschiedenen Antragstellern gleichzeitig zu verwalten, zu speichern und zu bearbeiten. Weiterhin werden Funktionalitäten, wie die Ablage von zentralen und persönlichen Adresslisten sowie die Nutzung von Textbausteinen bereitgestellt. Des Weiteren können die Nutzer die Anwendung auf ihre inviduellen Bedürfnisse optimieren. Die Beantwortung der gestellten Fragen innerhalb eines Antragsformulars kann unabhängig von der Fragen- bzw. Formularreihenfolge erfolgen.

Foto: DRV Rheinland-Pfalz

Michael Vogel
DRV Rheinland-Pfalz

Aktuell ist für die Nutzung der Anwendung keine dauerhafte Internetverbindung notwendig, da die Anwendung auf den IT-Systemen der nutzenden Stelle installiert wird. Es besteht vielmehr die Möglichkeit die Antragsdaten zeitversetzt an die DRV elektronisch zu übertragen.

Wie viel Zeit planen Sie für die Einführung und die Schulung zur Handhabung des Programmes in der Regel ein?

Herr Vogel: Grundsätzlich kann die Nutzung der Anwendung zeitnah realisiert werden. Da es sich bei rveServices - eAntrag/ Expertenversion um eine Anwendung handelt, die auf dem Computersystem der nutzenden Stellen intalliert wird, sind einige Rahmenbedingungen wie z. B. Datenschutz, IT-Sicherheit, Installtionsroutinen und -vorgaben der Anwendungsbereitstellung bei der nutzenden Stelle zu beachten. Sind diese Hürden genommen, ist die Bereitstellung nur ein Sache von wenigen Tagen.

Sind die Schulungen problemlos digital möglich und welche Fragen kommen dabei besonders häufig vor?

Herr Vogel: Schulungen können problemlos auch digital von uns angeboten werden und sind kostenlos. Rückfragen zur Funktionsweise der Anwendung sind eher selten, da die Anwendung von vielen Nutzern als selbsterklärend beurteilt wird. In der Regel werden eher fachliche Fragen diskutiert, z.B. zur Beantwortung der Fragestellung oder welche Veränderungen sich aufgrund der Nutzung der elektronischen Antragsstellung im Organisationsablauf ergeben.

Die Audi BKK nutzt seit Ende letzten Jahres die Expertenversion, um die arbeitsunfähigen Kund:innen bei der elektronischen Antragstellung zu unterstützen. Was waren die größten Hürden bei der Umstellung der Prozessabläufe und bei der Umsetzung vor Ort?

Herr Jentsch: Hürden gab es nicht wirklich. Die IT-Abteilung der DRV hat uns hervorragend bei der Implementierung des elektronischen Antragsverfahrens unterstützt. Für uns bestand die Aufgabe, allen Mitarbeitenden einen entsprechenden Zugriff einzurichten.

Konnten Sie schon arbeitsunfähigen Kund:innen der Audi BKK durch die elektronische Antragstellung unterstützen? Welche Vorteile ergeben sich für die arbeitsunfähigen Kund:innen?

Foto: Audi BKK

Torsten Jentsch
Service-Center-Leiter der Audi BKK

Herr Jentsch: Ja, die ersten Anträge wurden bereits über das neue Verfahren gestellt. Der Vorteil für unsere Kund:innen ist, dass die Antragsstellung bequem von zu Hause erfolgen kann – wir begleiten die Antragsstellung gerne telefonisch. Dadurch können aufkommende Fragen direkt bei der Antragsstellung geklärt werden. Notwendige Unterlagen,

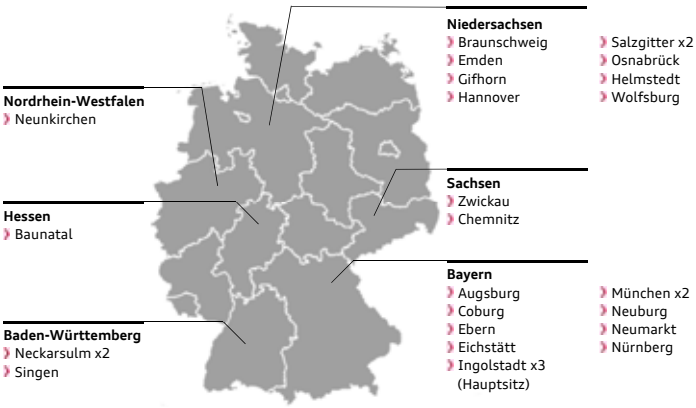
die nachgereicht werden müssen, werden digital zusammengeführt und können dadurch zeitnah bearbeitet werden. Im Rahmen des Antragsprozesses benötigt die DRV aber auch Antragsunterlagen von der Audi BKK. Auch diese werden digital übermittelt und können unproblematisch zusammengeführt werden. Dies beschleunigt beispielsweise die Berechnung und Auszahlung von Übergangsgeld.

Gibt es auch Vorteile für die Audi BKK?

Herr Jentsch: Für uns ist es ein erheblicher Vorteil, dass wir keine Antragsformulare mehr vorhalten müssen. Physische Formulare mussten wir bestellen, lagern und zeitgleich gewährleisten, dass unsere Mitarbeiter:innen bundesweit an allen Standorten schnell darauf zugreifen konnten. Das war schon ein erheblicher Aufwand. Letztendlich dürfen wir auch nicht die Kosten für das Papier und für das Porto bei allen Beteiligten außer Acht lassen. Zusätzlich schonen wir die Umwelt.

Die Audi BKK ist eine bundesweite Krankenkasse. Wo befinden sich die Geschäftsstellen der Audi BKK?

Die Standorte der Audi BKK Geschäftsstellen können Sie gern der nachstehenden Grafik entnehmen.



Grafik Audi BKK vom 10.02.2023

Können sich arbeitsunfähige Kund:innen der Audi BKK zur elektronischen Antragsaufnahme direkt bei der Audi BKK melden?

Herr Jentsch: Selbstverständlich. Wir unterstützen unsere Versicherten sehr gerne bei der digitalen Antragsstellung. Nicht zuletzt werben wir mit dem Versprechen, dass zuhören unsere stärkste Leistung ist. Das gilt natürlich auch bei diesem Verfahren.

Was sollten die arbeitsunfähigen Kund:innen dabei beachten?

Herr Jentsch: Die Antragsstellung, egal in welcher Form, sollte immer mit den persönlichen Ansprechpartnern bei der Audi BKK im Vorfeld besprochen werden, um einen reibungslosen Ablauf sicherzustellen.

Tipp:

Bei der elektronischen Antragstellung werden Versicherte gezielt unterstützt, die erforderlichen Anträge für Reha-Leistungen am PC, Laptop oder Smartphone auszufüllen. Die Anträge werden im Anschluss direkt online an die DRV weitergeleitet. So können Fehler bei der Antragstellung minimiert werden.

Für die Präventionsleistung RV Fit der DRV wird für die Antragstellung kein ärztliche Befundbericht benötigt. Dies spart Zeit und Geld, da Papier- und Portokosten entfallen. Der Weg von der Antragstellung bis zur Bescheidserteilung wird dadurch erheblich verkürzt und eine Aufnahme in die Präventionseinrichtung kann zeitnah erfolgen. Weitere hilfreiche Informationen zu RV Fit finden Sie auf dem Internetportal unter der Internetadresse www.rv-fit.de. Das Portal bietet u.a. die Möglichkeit, wohnortnahe Präventionsangebote über eine Postleitzahlensuche zu finden.

Herzlichen Dank für das spannende Gespräch. Ich wünsche weiterhin gutes Gelingen und viel Freude bei der wertvollen Arbeit für die Gesundheit. Möge es gelingen, vielen Betroffenen zu helfen schneller wieder fit zu werden.

Auch wir informieren über die Möglichkeit der elektronischen Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung:

Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater

Seit Jahren belasten uns Krisen psychisch und wirtschaftlich. Aktuelle Daten der Krankenkassen belegen, dass Präsentismus (d.h. Arbeiten trotz Krankheit) und Krankenstände bei psychischen Erkrankungen kontinuierlich zunehmen. Als Expert:innen für psychische Gesundheit und Berater:innen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) halten wird den Schritt der Deutschen Rentenversicherung, mit dem Programm RV Fit die Schwellen zur Nutzung von Präventionsmaßnahmen zu senken, für absolut zielführend. Arbeitnehmer:innen können damit über ihr Handy selbstständig Anträge für Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen stellen. Und: zu den Präventionsmaßnahmen RV Fit wird kein ärztlicher Befundbericht mehr benötigt. Das verkürzt den Weg zur Gesundung erheblich. Als Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben unterstützen wir gern dabei, die Personalverantwortlichen in den Unternehmen über dieses Angebot und die Möglichkeit der elektronischen Antragstellung zu informieren. Denn Präsentismus und Arbeitsunfähigkeit sind nicht nur für Betroffene fatal, sondern auch für Unternehmen ökonomisch stark belastend.

Foto: Markus Jäger

Peter Recht
BGM-Berater, Coach
Partner bei Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater

eAntrag / Webversion

Anträge online stellen

Die Deutsche Rentenversicherung bietet Ihren Versicherten die Möglichkeit, Anträge digital zu stellen oder Nachweise / Dokumente online bei Ihrem Rentenversicherungsträger einzureichen.

Unsere Online-Dienste stehen Ihnen – Voraussetzung ist eine Internetverbindung – rund um die Uhr zur Verfügung.

Schneller wieder fit werden durch die Online-Antragstellung in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk Leben.

Hautkrebsvorsorge – ein wichtiger Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Unternehmen stehen heutzutage in vielerlei Hinsicht vor großen Herausforderungen. Dabei sind die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Belegschaft ein wichtiger Erfolgsfaktor. Darüber hinaus ist die Steigerung der Arbeitgeberattraktivität in Zeiten des Fachkräftemangels ein entscheidender Aspekt, um zukünftig als Unternehmen wettbewerbsfähig zu bleiben.

Krebserkrankungen verlaufen in der Regel langwierig und führen häufig zu erheblichen Einschnitten in der Lebensqualität. Lange Ausfallzeiten wegen Arbeitsunfähigkeit und dauerhafte Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit der Betroffenen, haben auch gravierende Auswirkungen auf die Unternehmen. Um Krebserkrankungen zu verhindern sind Vorsorgeuntersuchungen deshalb unerlässlich. Die Unternehmen können hier eine wichtige Rolle übernehmen und einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit ihrer Belegschaft leisten. Die Hautkrebsvorsorge ist ein wichtiger Teil für ein erfolgreiches betriebliches Gesundheitsmanagement, um möglichst viele Mitarbeiter:innen rechtzeitig zu erreichen.

Die Firma DS HEALTH GmbH bietet Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen seit 16 Jahren bundesweit verschiedene medizinisch validierte Vorsorgeuntersuchungen (Screenings) für die Mitarbeitenden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an.

Foto: DS HEALTH GmbH

Dr. med. Ulrich von Sobbe

Dr. med. Ulrich von Sobbe, Chief Medical Officer und Gründer der DS HEALTH GmbH, Facharzt für Dermatologie, Phlebologie, Allergologie, Präventions- und Gesundheitsmanager im Gespräch mit Helga Friehe.

Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Herr Dr. von Sobbe, Sie sind selbst Hautarzt und engagieren sich seit vielen Jahren für das Thema Prävention innerhalb des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Mit den ersten warmen Sonnentagen vor Augen, freue ich mich, dass Sie uns heute einen Einblick in das Thema Hautkrebsprävention im Unternehmen geben.

Warum ist es wichtig, dass Unternehmen ihren Mitarbeitenden Hautkrebsscreening anbieten?

Screenings wie z. B. zum Thema Hautkrebs sind ein wichtiger Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Hier geht es darum, frühzeitig Hautkrebs zu erkennen und behandeln zu können. Hautkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland und die Zahl der Fälle nimmt jedes Jahr zu. Früh erkannt, lässt sich Hautkrebs in den meisten Fällen erfolgreich behandeln.

Welche Vorteile haben die Mitarbeitenden durch das Hautkrebsscreening im Betrieb?

Die Mitarbeitenden profitieren wie gesagt vor allem von der Früherkennung des Hautkrebses oder seiner Vorstufen. Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten das Hautkrebsscreening in der Regel ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre an. Diese Untersuchungen erfolgen entweder bei Dermatolog:innen oder bei Hausärzt:innen, sofern diese dafür qualifiziert sind.

Gerade die Untersuchungen direkt im Betrieb bieten besondere Vorteile. Zunächst ist die Terminfindung für die Mitarbeitenden in der Regel deutlich einfacher. Darüber hinaus finden die Untersuchungen direkt vor Ort statt und die Mitarbeitenden müssen keine Anfahrtswege oder längere Wartezeiten einplanen. Meine Erfahrung ist übrigens, dass ein solches betriebliches Angebot prozentual von mehr Mitarbeitenden wahrgenommen wird, als die Untersuchungen bei den niedergelassenen Ärzt:innen.

Warum sollten Unternehmen Hautkrebsuntersuchungen anbieten?

Ziel des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist es, die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu fördern. Außerdem führt dies zu einer Verbesserung der Mitarbeiterbindung und Mitarbeiterzufriedenheit.

Berücksichtigt werden muss dabei auch, dass Erwerbstätige länger arbeiten müssen. Mit dem steigenden Lebensalter geht ein höheres Krankheitsrisiko einher. Durch den demographischen Wandel und den sogenannten „Babyboomern“, die in den nächsten zehn Jahren noch im Betriebsalltag präsent sein werden, sind Unternehmen deshalb gut beraten, Gesundheitsförderung aktiv anzubieten.

Zudem legen jüngere Generationen immer mehr Wert auf die Gesundheit, so dass Angebote zur Gesundheitsförderung immer entscheidender zum Thema Arbeitgeberattraktivität beitragen.

Eine im frühen Stadium erkannte Hautkrebserkrankung kann in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden. Im späteren Krankheitsstadium nehmen die Heilungschancen deutlich ab und die individuellen Belastungen des Erkrankten führen zu erheblichen Ausfallzeiten, bis hin zum vorzeitigen Ausscheiden aus dem Erwerbsleben.

Das Hautkrebsscreening bewirkt also neben dem individuellen Gesundheitsnutzen für die Mitarbeitenden auch wirtschaftliche Vorteile für das Unternehmen im Hinblick auf verschiedene Aspekte, wie z. B. die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall, Mehrbelastung und Arbeitsverdichtung bei der anwesenden Belegschaft, weil Krankheitsvertretungen in der Regel nicht planbar sind.

Gibt es auch Situationen, in denen ein Unternehmen ein Hautkrebsscreening anbieten muss?

Jein! Seit 2019 ist in der Arbeitsmedizinischen Vorsorgeverordnung, kurz ArbMedVV festgelegt, dass dann eine arbeitsmedizinische Vorsorge angeboten werden muss, wenn Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung

Foto: DS HEALTH GmbH

Dr. med. Ulrich von Sobbe beim Hautkrebsscreening im Betrieb.

regelmäßig von mindestens einer Stunde oder mehr erfolgen. Es handelt sich hier aber nicht um ein Hautkrebsscreening im eigentlichen Sinn. Der Schwerpunkt der arbeitsmedizinischen Vorsorge liegt in der frühzeitigen Beratung zu angemessenem Umgang mit Sonnenstrahlung, Schutzmaßnahmen, individuellem Risiko und Risikoverhalten sowie Risikovermeidung. Dies ist eine arbeitsmedizinische Vorsorge, die nicht die gesamte Hautoberfläche betrifft. Im Gegensatz dazu erfolgt beim betrieblichen Hautkrebsscreening eine Untersuchung aller Hautareale direkt durch Hautärzt:innen. Außerdem werden hier ergänzend Nebenbefunde wie z. B. Schuppenflechte oder Neurodermitis erhoben.

Können Betriebsärzte auch ein Hautkrebsscreening durchführen?

Wie schon erwähnt, ist es die Aufgabe des Betriebsarztes, bei UV-Exposition von Mitarbeitenden betroffene Hautareale anzuschauen und Auffälligkeiten zu identifizieren. Das eigentliche Hautkrebsscreening mit entsprechender fachärztlicher Beratung ist meines Erachtens die Domäne erfahrener Dermatolog:innen.

Wie viele auffällige Befunde ergeben sich in der Regel bei einem betrieblichen Hautkrebsscreening?

Die Anzahl und Art der auffälligen Befunde hängen von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. der Anzahl der untersuchten Personen, dem Alter der Teilnehmer:innen, dem Grad der Sonnenexposition und der Hauttypen.

Studien haben gezeigt, dass im betrieblichen Hautkrebsscreening bei bis zu 20 % der untersuchten Personen auffällige Hautveränderungen gefunden werden. Neben zahlreichen Nebenbefunden findet man Krebsvorstufen wie z. B. atypische Leberflecken und aktinische Keratosen, aber auch Hautkrebse wie Basalzellkarzinome, Plattenepithelkarzinome und maligne Melanome, also den schwarzen Hautkrebs.

Hand auf's Herz, wie sinnvoll finden Sie persönlich die Umsetzung von Vorsorgeuntersuchungen in Unternehmen?

Die letzten Jahre haben mir gezeigt, dass gerade bei betrieblichen Vorsorgeangeboten eine steigende Akzeptanz für solche Maßnahmen zu verzeichnen ist. Außerdem fällt auf, dass mit Screenings in Unternehmen auch diejenigen Personen erreicht werden, die die gesetzlichen Vorsorgeangebote nicht oder nur selten nutzen. Deshalb sind für mich freiwillige Vorsorgeangebote für Mitarbeitende ein wichtiger Baustein eines nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Kontakt:

DR. MED. ULRICH VON SOBBE
CHIEF MEDICAL OFFICER DER
DS HEALTH GMBH
Apothekergasse 8
82362 Weilheim in Oberbayern
Tel.: +49 881 41 85 90 78
Mobil: +49 171 31 96 19 6
E-Mail: vonsobbe@dshealth.com
www.dshealth.com

Regionen Dachau und Freising

Vor-Ort-Beratung durch den Bezirk Oberbayern im Pflegestützpunkt

Der Bezirk Oberbayern hat die Beratungsangebote zu seinen Sozialleistungen weiter ausgebaut. Die Bürgerinnen und Bürger in Dachau und Freising können sich mit Fragen zur Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen und zur Hilfe zur Pflege an die Beratung vor Ort wenden. „Für die Menschen im Landkreis Dachau und Freising ist unsere wohnortnahe Beratung ein Riesengewinn", sagte Bezirkstagspräsident Josef Mederer. „Die Bürgerinnen und Bürger haben mit unserer Mitarbeitenden Judith Falk eine hochkompetente Ansprechpartnerin vor Ort für die oft komplexen Fragen zur Eingliederungshilfe sowie zur Hilfe zur Pflege."

Josef Mederer, Bezirkstagspräsident von Oberbayern

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

Vor ihrem Wechsel ins Beratungsteam war Judith Falk als stellvertretende Leitung im Gesundheitswesen tätig.

Foto: Bezirk Oberbayern Peter Bechmann

Kontakt:

BERATUNG IM PFLEGESTÜTZPUNKT FREISING
Münchner Str. 4
85353 Freising
Sprechzeit jeden Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Donnerstagnachmittag für individuell vereinbarte Beratungstermine
Anmeldung für Freising:
Tel: 089 2198-21065 oder
E-Mail: beratung-fs@bezirk-oberbayern.de

BERATUNG IM PFLEGESTÜTZPUNKT DACHAU
Am Oberanger 14
85221 Dachau
Sprechzeit jeden Mittwoch von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Mittwochnachmittag für individuell vereinbarte Beratungstermine
Anmeldung für Dachau:
Tel: 089 2198-21064
E-Mail: beratung-dah@bezirk-oberbayern.de

Informationen zum Sprechtag sowie den Flyer zum Download unter: www.bezirk-berbayern.de/Service/Service-und-Beratung/Beratung-vor-Ort

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der AUDI AG

Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Automobilindustrie – Peter Mosch, Gesamtbetriebsratsvorsitzender der AUDI AG, im Gespräch mit Herrn Prof. Dr. Jürgen F. Riemann von der Stiftung Lebensblicke. Im Interview geht es nicht nur um die aktuelle Transformation in der Automobilindustrie, sondern vor allem um die Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei den Vier Ringen. Dabei im Fokus: Die gute bereichsübergreifende Zusammenarbeit, um Audi wettbewerbsfest und zukunftsfähig zu machen und auch weiterhin dafür zu sorgen, dass die Belegschaft gesund bleibt.

Herzlichen Dank, dass Sie sich in diesen Zeiten des Umbruchs die Zeit für dieses Interview nehmen. Ihr Aufgabenbereich ist sehr umfangreich. Wie gelingt es Ihnen diese vielen Aufgaben zu bewältigen?

Eine standortübergreifende Vernetzung mit meinen Betriebsratskolleginnen und Betriebsratskollegen ist das A und O. Nur gemeinsam im Team können wir uns bestmöglich und im Interesse der Belegschaft um die Themenvielfalt kümmern.

Was liegt Ihnen bei Ihrer Arbeit besonders am Herzen?

Ganz klar die Audianerinnen und Audianer mit deren Belange. Im Betriebsratsgremium und im Aufsichtsrat setzen wir uns gemeinsam für deren Interessen ein.

Wie viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind bei Audi in Ingolstadt und in Neckarsulm beschäftigt. Wie viele arbeiten weltweit für Audi und an welchen Standorten?

Die AUDI AG umfasst rund 55.000 Beschäftigte an den beiden deutschen Standorten, wobei Ingolstadt mit über 40.000 Belegschaftsmitgliedern der größte Produktionsstandort im gesamten Audi Konzern ist. International sind die Vier Ringe noch in Brüssel (Belgien), Győr (Ungarn) und San José Chiapa (Mexiko) mit einem eigenen Werk vertreten. Außerdem gehören die Marken Lamborghini und Ducati, jeweils mit Sitz in Italien, sowie Bentley in England ebenfalls zum Audi Konzern, sodass weltweit über 90.000 Menschen für die Markengruppe Premium tätig sind.

Die Automobilbranche befindet sich derzeit in einer rasanten Transformation zur Elektromobilität. Wo sehen Sie derzeit die größten Probleme?

Zur Transformation vom Verbrennungsmotor zum Elektroantrieb gehört nicht nur der technologische Fortschritt, sondern auch die entsprechende personelle Entwicklung – also die Qualifizierung der Belegschaft. Meiner Meinung nach ist diese Personaltransformation mit die größte Baustelle in der gesamten Automobilindustrie.

Hat die noch unsichere Zukunft Auswirkungen auf die Belegschaft?

Die Zukunft birgt für uns alle Unsicherheiten – sowohl beruflich als auch privat. Aber wir haben bereits 2019 die Vier Ringe mit unserer Grundsatzvereinbarung „Audi.Zukunft“ für die die kommenden Jahre wetterfest gemacht. Das gibt Sicherheit in unsicheren Zeiten, so dass niemand Angst vor den aktuellen Herausforderungen haben muss.

Welche Strategien setzen Sie zusammen mit der Firmenleitung ein, um Ängste und Vorurteile abzubauen? Ist ein möglicher Stellenabbau ein zentrales Thema?

Wir, der Betriebsrat, verfolgen eine klare Strategie und haben dazu auch weitere Schwerpunkte in den Zukunftspakt eingebaut. Mit „Audi.Zukunft“ können wir Audi transformieren, wettbewerbsfest und zukunftsfähig machen. Dabei ziehen alle, Belegschaft, Betriebsrat und Arbeitgeber, an einem Strang. Und zum Thema Stellenabbau: Bei Audi muss niemand Angst um seinen Arbeitsplatz haben, denn die Beschäftigungssicherung steht dank „Audi. Zukunft“ bis Ende 2029.

Peter Mosch *Foto: AUDI AG*

Transformation wird apodiktisch von vielen ausschließlich mit E-Mobilität gleichgesetzt. Sehen Sie zukünftig noch andere Möglichkeiten des Antriebs für Automobile?

Der Antriebsstrang wird elektrisch, daran gibt es keine Zweifel. Aber wir werden es auch noch eine Zeit lang mit Verbrenner zu tun haben. Hier müssen wir aber CO_2 einsparen, um die gesetzlichen Vorgaben erfüllen zu können. Das ginge beispielsweise mit synthetischen Kraftstoffen.

Spielt aus Ihrer Sicht Wasserstoff in naher bis mittlerer Zukunft eine Rolle?

Wir fordern schon seit langem Technologie-Offenheit in unserer Forschung und Entwicklung, denn es kann immer eine Innovation geben, die technologisch alles auf den Kopf stellt. Deswegen investieren wir nicht nur in die Weiterentwicklung der Batteriezelle, sondern auch in die Forschung von Wasserstoff an unserem Standort in Neckarsulm. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass grundsätzlich die Zukunft elektrisch ist – egal ob mit Ökostrom oder Wasserstoff.

Was glauben Sie, bringen E-Fuels, auf die Verkehrsminister Wissing immer wieder hinweist? Wie lange wird es den Verbrenner derzeitiger Konstruktion noch geben?

Wie eben schon angedeutet – außerhalb von Europa wird es den klassischen Verbrenner noch länger geben. Aber es gibt eben auch politische Vorgaben (CO_2 neutrale Mobilität) seitens der Europäischen Union und der Bundesregierung, an die wir uns als Automobil-hersteller halten müssen. Folglich versuchen wir das

Montage, Audi A3 Sportback AUDI AG

Beste aus beiden Welten zu kombinieren und dazu gehören nun mal auch e-fuels.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist bei Audi sicher hervorragend in den Arbeitsablauf integriert. Was sind für Sie die Schwerpunkte?

Richtig, denn die Gesundheit unserer Belegschaft ist das wichtigste Gut. Deswegen nehmen wir das Gesundheitsmanagement auch als wichtige bereichsübergreifende Aufgabe wahr d. h. Betriebsrat, Management, Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit arbeiten eng mit Ziel der Förderung von Gesundheit und Fitness der Audianerinnen und Audianern zusammen. Nur so können wir auf lange Sicht die Beschäftigungsfähigkeit und Lebensqualität unserer Belegschaftsmitglieder fördern und erhalten. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf der Akutmedizin, sondern vor allem auch auf der Prävention.

Ist die Sicherheit am Arbeitsplatz bei der doch inzwischen stark um sich greifenden Robotik Technologie gerade in der Autoindustrie nach wie vor ein gewichtiger Faktor?

Natürlich steht neben der Gesundheit auch die Sicherheit der Audianerinnen und Audianern mit an erster Stelle. In unseren Werkshallen spielt die Arbeitsplatzsicherheit eine herausragende Rolle, wofür wir auch eigens einen Ausschuss namens „Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz“ etabliert haben. Vertreterinnen und Vertreter von Betriebsrat und Unternehmen beurteilen die Situation in den Hallen sowie Bürogebäuden und leiten daraus entsprechende Maßnahmen ab. Natürlich berücksichtigen wir dabei auch das Zusammenspiel zwischen Mensch und Technik.

Hat sich in einem großen Automobilkonzern wie Audi im Verhältnis von Mann und Frau am Arbeitsplatz etwas verändert, mit anderen Worten: gibt es inzwischen auch mehr weibliche Nachwuchskräfte in der Montage?

In den letzten Jahren vernehmen wir eine leicht steigende Tendenz der weiblichen Belegschaftsmitglieder in produktionsnahen Bereichen, weil die Arbeit in der Produktion immer weniger körperlich und dafür mehr von Kommunikation und digitale Maschinen-führung geprägt ist. Das hängt damit zusammen, dass sich immer mehr junge Frauen für technische Berufe entscheiden.

Was sind für Sie die wichtigsten gesundheitspolitischen Themen am Arbeitsplatz?

Für mich ist es ganz klar die Sicherheit am Arbeitsplatz, demn ohne entsprechende Schutzmaßnahmen sowohl in produktionsnahen Bereichen, aber auch in den Büros kann die Arbeit nicht nachhaltig ausgeübt werden. Dazu gehören für mich vor allem Maßnahmen zur Vermeidung von Arbeitsunfällen sowie die ergonomische Ausstattung des Arbeitsplatzes.

Wie erfolgt bei Audi die betriebliche Information über Gesundheitsthemen? Wie sind Sie in strukturelle Prozesse des Gesundheitswesens bei Audi eingebunden?

Die Audianerinnen und Audianer können sich ganz klassisch über unser Intranet sowie an den schwarzen Brettern über Aktionen unseres Audi Gesundheitswesen informieren. Ich persönlich finde aber unseren neusten Ansatz, die sogenannten „Health Guides“, sehr spannend. Hier absolvieren Belegschaftsmitglieder auf freiwilliger Basis Schulungen zum Thema Gesundheitsschutz und stehen anschließend ihren Teamkolleginnen und – kollegen im jeweiligen Bereich beratend zur Seite.

Die betriebliche Darmkrebsvorsorge hat schon sehr früh Dank einer großen sehr erfolgreichen Studie, die wir als Stiftung LebensBlicke mit der BASF durchgeführt haben, einen festen Platz bei nahezu jedem großen Unternehmen. Welche Rolle spielt die Darmkrebsfrüherkennung bei Audi? Wie erfolgt sie und wie wird sie angenommen?

Die Darmkrebsfrüherkennung ist bei uns ein wichtiger und etablierter Bestandteil im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Bereits seit 2007 werden im Rahmen des Audi Checkups, einem freiwilligem Angebot zur Gesundheitsprävention für alle Belegschafts-mitglieder, immunologische Stuhlteste zur Darmkrebsfrüherkennung angeboten.

Gibt es regelmäßige statistische Erfassungen der Ergebnisse im Sinne der Transparenz, durch Kommunikation der Daten die Bereitschaft zur Teilnahme zu erhöhen?

Genauso groß wie das Thema Gesundheit wird bei uns auch der Datenschutz geschrieben, sodass wir keine gesundheitsbezogenen Daten kommunizieren – auch keine Teilnahmequoten an bestimmten Aktionen. Dafür informieren und sensibilisieren die Kolleginnen und Kollegen unserer Gesundheitswesen in regelmäßigen Abständen über bevorstehende Aktionen und Beratungsangebote, wie zum Beispiel zu den Krebspräventionswochen im September.

Audi ist Teil des bundesweiten Gesundheitsnetzwerks Leben (GNL), das vor mehr als zehn Jahren seinen Ursprung in Region Ingolstadt hat. Wir haben vor einiger Zeit dank einer sehr intensiven Zusammenarbeit das Angebot angenommen, auch Teil dieses Netzwerkes zu sein. Warum ist vernetzte Zusammenarbeit auch für die Gesunderhaltung der Belegschaft so wichtig?

Der Austausch mit Expertinnen und Experten ist in allen Bereichen des Berufslebens unabdingbar. Das betrifft auch das betriebliche Gesundheitsmanagement: Deswegen arbeitet Audi auch sehr eng mit den Kolleginnen und Kollegen der Audi BKK zusammen, sodass die Belegschaft ein weitaus größeres Leistungsspektrum, als das des reinen betrieblichen Gesundheitsmanagements, in Anspruch nehmen kann. Im Gesundheitsnetzwerk Leben geht diese Zusammenarbeit noch weit darüber hinaus wie z. B. mit der Plakataktion „Gemeinsam für die seelische Gesundheit“, mit der wir unsere Belegschaft über die Leistungen der Krisendienste Bayern informiert haben. Schön ist, dass die Kolleginnen und Kollegen die Hilfe der Krisendienste Bayern rund um die Uhr, auch an ihren Wohnorten oder Urlaubsorten in Bayern, in Anspruch nehmen können. Durch die erheblich vereinfachte elektronische Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung ergeben sich weitere wertvolle Vorteile für die Gesundheit unserer Belegschaft. Notwendige Leistungen werden erheblich schneller zur Verfügung gestellt.

Herzlichen Dank für das außerordentlich konstruktive und informative Interview!

Letzte Kontrolle vor der Auslieferung AUDI AG

Neues von der Stiftung LebensBlicke

Oliver Welke ist neuer Schirmherr für den Darmkrebsmonat März 2023

Oliver Welke, bereits seit 2017 Befürworter von LebensBlicke, unterstützt die Stiftung und die Gastro-Liga in diesem Jahr besonders intensiv in ihrer Arbeit, die Bevölkerung zu lebensrettender Darmkrebsvorsorge zu motivieren. O-Ton Oliver Welke: "Macht's wie ich! Geht zur Vorsorge! Darmkrebs ist vermeidbar!"

Foto: © Julia Feldhagen

Die Stiftung LebensBlicke - Früherkennung Darmkrebs (Ludwigshafen) wird gerade in ihrem Jubiläumsjahr 2023, insbesondere im Darmkrebsmonat März, in der Öffentlichkeit kräftig dafür werben, dass sich die Bevölkerung über die Risiken, an Darmkrebs zu erkranken, und die Chancen der Vorsorge informiert. Das Motto hierfür wird sein: "Darmkrebs? Nein, danke! Ich geh´ zur Vorsorge!" Über 200 Regional-beauftragte der Stiftung werden bundesweit in Form von eigenen Aktionen, Veranstaltungen, Telefon-Hotlines u.v.m. dieses Motto in die Bevölkerung transportieren. Als Schirmherrn für den Darmkrebsmonat März hat die Stiftung LebensBlicke Oliver Welke, Journalist, Satiriker, Autor, Synchronsprecher und Moderator der ZDF "heute-show" gewinnen können.

Nach drei Jahren Pandemie ist die Krebsvorsorge ins Stocken geraten: Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg (DKFZ) und des saarländischen Krebsregisters hat ergeben, dass mit rund 10.000 verzögerten Darmkrebsdiagnosen zu rechnen ist. Professor Hermann Brenner, Epidemiologe am DKFZ, Mitautor der Studie und Mitglied des Kuratoriums der Stiftung: „Diese Entwicklung halten wir bei Darmkrebs für besonders beunruhigend, einer sehr häufigen Krebserkrankung, für die eigentlich eine wirksame Vorsorge zur Verfügung steht."

Benefizkonzert am 15. April in Ludwigshafen

Die Stiftung LebensBlicke veranstaltet mit dem Schlagersänger Bernhard Brink am 15.04.2023, 19.00 Uhr, ein Benefizkonzert in der Friedenskirche in Ludwigshafen. Tickets sind bei eventim.de, über die Friedenskirche Ludwigshafen und an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Mit dem Kauf dieser Tickets unterstützen die Besucher:innen des Konzerts die gemeinnützige Arbeit der Stiftung.

Bernhard Brink feiert in diesem Jahr gleich zwei Jubiläen: seinen 70. Geburtstag und 50 Jahre Rampenlicht vieler Bühnen dieser Welt. So hat der Schlagertitan neben „Liebe auf Zeit"–seinem größten Charterfolg aus den Anfängen seiner Karriere–auch weitere Klassiker wie „Frei und abgebrannt", „Blondes Wunder", „Ich wäre so gern wie Du", „Lieder an die Liebe" oder „Vergiss mein Herz nicht, wenn Du gehst" neu aufgenommen und auch den Sound ins Jubiläumsjahr 2022 geholt. „Wir haben die Songs etwas verändert und der Zeit angepasst. Diese Klassiker sind wichtig, weil sie jeder kennt. Egal, ob ich sie bei meinen Auftritten mit Band spiele oder als Medley – alle singen mit und feiern dazu", so Bernhard Brink. 70 Jahre Bernhard Brink, 50 Jahre davon als Schlagersänger. Mit so einem konstanten Erfolg hätte er niemals gerechnet, gibt er offen zu: „So etwas kann man nicht planen. Das hat sich einfach ergeben, worüber ich sehr glücklich bin."

Foto: © Lars Laion

Kontakt:

STIFTUNG LEBENSBLICKE
Geschäftsstelle, Schuckertstraße 37, 67063 Ludwigshafen
Tel.: 0621 – 69 08 53 88
Fax: 0621 – 69 08 53 89
stiftung@lebensblicke.de
KOSTENLOSE HOTLINE
Telefon: 0800 – 22 44 22 1
(Montag bis Freitag von 9.30 bis 14.30 Uhr)
https://www.lebensblicke.de/

Unausgeglichenheit des Körpers besiegen

Wie Mentaltraining gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft

Damian Richter

Foto: Damian Richter

Blumen blühen überall, die Sonne strahlt und auch die Tage scheinen wieder länger. Eigentlich die perfekte Ausgangslage für gute Laune und Gesundheit. Trotzdem fühlen sich gerade in diesen Zeiten einige Menschen von Mattigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten geplagt. Sie haben morgens dauerhaft Probleme, aus dem Bett zu kommen, und können sich kaum konzentrieren. Ab Mitte März bis Mitte April scheint eine kollektive Müdigkeit große Teile der Bevölkerung einzunehmen und ein paar Wochen nicht mehr loszulassen. Selbst der morgendliche Kaffee oder moderne Energydrinks helfen hier nur kurzfristig. Dies liegt an den Umstellungen im Körper zu Beginn des Frühlings. Aber wie genau äußern sich diese, was passiert im menschlichen Körper und welche Tipps beziehungsweise Tricks helfen bei der Bekämpfung der Müdigkeit?

Müde, trotz genügend Schlaf

Zuerst lässt sich festhalten, dass es sich bei der oben beschriebenen Frühjahrsmüdigkeit nicht um eine Krankheit, sondern nur um eine Begleiterscheinung der alljährlich wiederkehrenden normalen Veränderungen im Stoffwechsel des Körpers handelt. Diese zeigen sich unter anderem durch Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit sowie Schwindelgefühl, Kopfschmerzen und Gereiztheit. Als Ursache dieser erweisen sich Umstellungen im Hormonhaushalt und Mangelerscheinungen durch den über den Winter geleerten Vitaminspeicher. Zwar durchlaufen alle Menschen diese Veränderungen, aber nur ein Teil der Bevölkerung reagiert darauf besonders stark und ist von der Frühjahrsmüdigkeit betroffen.

Zur Person:

Damian Richter ist Familienvater, Lifecoach und Erfolgstrainer, Unternehmer sowie Investor. Mit 14 Jahren gründete er sein erstes Unternehmen für Gartendienstleistungen, verwaltete mit Mitte zwanzig ein Milliardenportfolio an der Börse. Nach mehreren Tiefpunkten im Leben schlug er einen neuen Weg ein und gründete 2011 die FIN to date! GmbH & Co. KG. Sie zählt zu den am schnellsten wachsenden Trainings- und Coaching-Unternehmen für Persönlichkeitsentwicklung in ganz Europa. Seit 2022 kann das Unternehmen außerdem eine Zertifizierung vom TÜV Nord nach ISO 21001 und 9001 vorweisen. Richters Vision ist es, so vielen Menschen wie möglich bewusst zu machen, wie sie selbstbestimmt ein außergewöhnliches Leben kreieren und dabei ihr volles Potenzial entdecken und entfalten. Dies gelingt ihm durch einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen wie in seinem Buch „Go! Der Startschuss in dein neues Leben“ beschrieben. In den vergangenen zehn Jahren hat er mehr als 300.000 Teilnehmern zu mehr Erfolg verholfen. Zudem bildet Richter im Rahmen seiner Coaching-Ausbildung die TeilnehmerInnen zum zertifizierten Impuls-Coach aus.

Laufen gegen die Antriebslosigkeit

Um gegen die Frühjahrsmüdigkeit anzukämpfen, gibt es einige Tipps und Tricks. Beispielsweise kurbelt viel Bewegung im Freien bei strahlendem Sonnenschein wie Laufen oder Spazierengehen den Stoffwechsel an und sorgt so für mehr Energie im Alltag. Gerade Menschen, die viel Zeit mit solchen Aktivitäten verbringen und somit auch ihre Gesundheit im Allgemeinen stärken, zeigen sich in der Regel kaum betroffen von der im Frühjahr anfallenden Müdigkeit. Neben diesen Landsportarten kann auch Bewegung im Wasser bei dieser Umstellung unterstützen, jedoch sollten Anfängerinnen und Anfänger es nicht übertreiben, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.

Gesunder Speiseplan für mehr Gelassenheit

Neben viel Bewegung im Freien kann auch eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst, knackigem Gemüse und sättigenden Vollkornprodukten eine positive Wirkung bei Frühjahrsmüdigkeit haben. Vor allem die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Vitamine B, C oder E und die Mineralstoffe wie Zink beziehungsweise Eisen helfen dem Körper beim Auffüllen der durch den Winter geleerten Speicher und sorgen somit für eine Stärkung der Gesundheit. Für mehr Energie lohnt es sich, mit kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln, wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchte oder Müsli, den eigenen Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten, da sonst die Müdigkeit automatisch zurückkehrt.

Inneres Entrümpeln gegen die Kopfschmerzen

Auch ein genauer Blick in unser eigenes Inneres kann bei der Bekämpfung von Müdigkeit echte Wunder bewirken. Mentales Ausmisten, wie bei einem klassischen Frühjahrsputz, wirkt für manche Menschen sehr befriedigend und hilft ihnen, die Symptome der Umstellung besser zu verdrängen. Bei der internen Reflexion des eigenen Verhaltens entdecken sie beispielsweise schlechte Gewohnheiten und können diese nach reiflicher Beschäftigung einfach loslassen. Es besteht in diesem Zusammenhang natürlich auch die Chance, diese durch neue positive Angewohnheiten auszutauschen und somit möglichst motiviert in den Frühling zu starten. In diesem Fall kann das neue Jahr trotz Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Gereiztheit bunter und fröhlicher starten.

Freudige Aktivitäten statt Konzentrationsschwäche

Zudem empfiehlt es sich, den Frühling in vollen Zügen zu genießen und möglichst viele schöne Dinge zu unternehmen. Hier eignen sich auch Kleinigkeiten, wie das Haus mit frischen Blumen zu dekorieren, einen Kaffee mit Freunden zu trinken oder nur entspannt auf einer Parkbank die wandelnde Natur zu genießen. Alles, was glücklich macht, sollte einen Platz auf der täglichen To-do-Liste finden. Unterstützung kann auch ein Coaching beispielsweise für mehr Dankbarkeit, Zufriedenheit oder Lebensfreude bieten. Insgesamt erweist es sich als entscheidend, sich nicht unter der kuschligen Bettdecke zu verstecken und den Frühling ausgiebig durch Aktivitäten, Sport und gesunde Ernährung zu nutzen. So lassen Betroffene der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance und starten frisch ins neue Jahr.

FIN to date! GmbH & Co. KG
Hermann-Löns-Weg 1, D – 38518 Gifhorn
Telefon: +49 (0)5371 – 96 89 04 0, Telefax: +49 (0)5371 – 98 57 55
E-Mail: kontakt@damian-richter.com
Weitere Informationen unter www.damian-richter.com

Der Weg zu mehr Gesundheit: Resilienz und Akzeptanz

Resilienz ist ein Begriff, der aus dem lateinischen (lat. resilire) kommt und abprallen oder zurückprallen bedeutet. In der Physik wird damit der Zustand bezeichnet, wenn ein Objekt durch von außen einwirkenden Kräften verformt wird und nachdem der Druck weg ist, in seine ursprüngliche Form zurückkehrt. Gut sehen kann man das z. B. bei diesen Anti-Stress Knautschbällen. Egal, wie viel Kraft Sie verwenden, am Ende hat er wieder seine ursprüngliche Form. Diese Fähigkeit, flexibel auf Widerstände zu reagieren und sich nach einer Belastung zu regenerieren, bezeichnet man auch in der Psychologie als Resilienz. Die Resilienzforschung (eine relativ junge Forschungsrichtung in der Psychologie) geht zurück auf eine 40 Jahre lange Langzeitstudie der Psychologieprofessorin Emmy Werner, die um die Jahrtausendwende abgeschlossen und ausgewertet wurde. Seither gab es weltweit und kulturübergreifend viele weiterführende Studien, die die damals erforschten sieben Resilienzfaktoren immer wieder bestätigen. Zu Beginn dachte man, Resilienz sei eine angeborene Fähigkeit (primäre Resilienz), auch widrigste Umstände ohne gravierende Schäden überstehen zu können. Inzwischen ist jedoch klar, dass es sich bei den Resilienzfaktoren um tragfähige Eigenschaften handelt, die man aktiv erlernen und trainieren kann (sekundäre Resilienz). Und ja, es ist anstrengend und kostet Zeit, Energie und Selbstreflektion. Und: es lohnt sich, an der persönlichen Resilienz zu arbeiten, um schwierige Lebenssituationen gesünder meistern zu können. Jeder Mensch besitzt ein gewisses Maß an primärer Resilienz. Nur ist sie bei manchen Menschen stärker und bei anderen schwächer ausgeprägt. Als erstes muss meistens an Selbstmitgefühl, Selbstfürsorge sowie Selbstliebe gearbeitet werden. Folgende Resilienzfaktoren spielen eine tragende Rolle:

› Akzeptanz, Verantwortung übernehmen, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Netzwerkorientierung, Optimismus, Zukunftsplanung

Wir können oft nicht verhindern, dass wir Schwierigkeiten meistern müssen, aber wir können lernen, flexibel, wie ein Bambus auf Stürme zu reagieren und uns wie der Löwenzahn neue Wege z. B. durch den Asphalt bahnen. Der Resilienzfaktor, bei dem viele Menschen noch „Luft nach oben“ haben, ist die Akzeptanz. Der Begriff kommt ebenfalls aus dem Lateinischen (lat. accipere) und bedeutet „etwas annehmen, hinnehmen oder einwilligen“. Es geht dabei allerdings nicht darum, zu lernen, wie ich künftig alles einfach akzeptieren kann, damit "alles gut ist". Das würde bedeuten in eine Opferrolle zu gehen, was definitiv nicht gesund ist. Dennoch macht es Sinn, an der eigenen Akzeptanz zu arbeiten und sich selbst immer wieder zu fragen, was es denn eigentlich so schwer macht, etwas zu akzeptieren. Meistens geht es darum, dass persönliche Werte und Bedürfnisse verletzt werden. Dann kann natürlich nicht das Ziel sein, es einfach zu akzeptieren, sondern aktiv eine Entscheidung zu treffen... „Love it, change it or leave it“. Doch auch das ist nicht immer möglich. Manchmal ist es notwendig, eine Situation erstmal zu erdulden, also auszuhalten. Hier akzeptiere ich nicht aktiv, stimme also nicht zu. Dieser Unterschied ist wichtig zu kennen. Wenn es sich allerdings um eigene Glaubenssätze handelt, die der Akzeptanz im Weg stehen, sieht es anders aus, denn diese können auch verändert werden, um sich selbst das Leben leichter zu machen. Wenn Sie sich mit dem Thema Akzeptanz befassen möchten, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Was können Sie leicht akzeptieren?
- Was können Sie nur schwer oder gar nicht akzeptieren?
- Was macht es so schwer für Sie?
- Was können oder möchten Sie auch nicht akzeptieren?
- Was würde sich für Sie verändern, wenn Sie an Ihrer Akzeptanz arbeiten?

Wichtig ist bei dem ganzen Thema allerdings eines: es darf nicht darum gehen, blind alles zu akzeptieren (z. B. Gewalt)! Sondern es geht um das Bewusstsein für sich selbst und für die eigenen Bedürfnisse, es geht darum, Grenzen zu kennen, ggf. eine begrenzte Zeit lang etwas zu erdulden, und natürlich auch, es sich leichter zu machen. Wenn ich lerne, Widerstände aufzugeben und Dinge, die unveränderbar sind, zu akzeptieren, kann ich schneller und leichter den Weg Richtung Integration und Verarbeitung gehen, als wenn sich meine Energie nur um das Problem, die Situation oder die Belastung dreht.

Kontakt:

KAROLINE NIKOLAUS
B. Sc. Psychologie
Somatic Experiencing Practitioner (SEP) – Traumatherapeutin
Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (vft/dgsf)
Hundegestützte Psychotherapie
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)
Zertifizierte Stressmanagement- und Resilienztrainerin
Entspannungstrainerin und Mental-Coach

LÖSUNGSWEGE MIT SYSTEM
Marktplatz 9e
85092 Kösching
Tel: 01 59 / 02 48 88 47
Mail: info@loesungswege-mit-system.de
www.loesungswege-mit-system.de

HERZLICH WILLKOMMEN – unsere neuen Partner:innen im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:

Die GesundheitsStrategen – profil GmbH
Unteres Tor 6
95028 Hof
Tel: +49 9281 77 90 237
Mobil: +49 171 445 8541
rwuzel@diegesundheitsstrategen.de
www.diegesundheitsstrategen.de

Einheitliche Ansprechstellen für Arbeitgeber
Region München und Region 10
Riedlerstraße 55
80339 München
Tel.: 08161 9699084
Mail: ansprechstelle.muenchen@eaa-bayern.de
www.eaa-bayern.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
- 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

Besuchen Sie uns auf Instagram: @gesundheitsnetzwerk.leben

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

Kontakt

HELGA FRIEHE
Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt
Audi BKK, Hausanschrift:
Porschestr. 1
38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/84 82-204
Fax: 0 53 61/84 82-22-204
Mobil: 01 51/12 65 92 53
E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Audi BKK
UNSTABIL

Die Krankenkasse, die seit Jahren
zu den günstigsten gehört.
60 Millionen sind teurer versichert.
audibkk.de/stabiler-beitrag

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.