

# Leben!

Das Magazin der  **BBT-Gruppe** für Gesundheit und Soziales

## Kind? Karriere? Beides!

Was sich Arbeitnehmer heute wünschen  
und wie Unternehmen reagieren

### ARBEIT & PSYCHE

Zwischen Sinnerfüllung und Burn-out

### KLEINE HILFSMITTEL

Prozessoptimierung im Krankenhaus





## „Es lohnt sich!“

Menschen sind heutzutage anspruchsvoll, wenn es um ihren Job geht: Sie suchen Erfüllung und ausreichend Zeit für Familie, Freunde und Hobbys. Sie wünschen sich ein gutes Team und einen verständnisvollen Chef. Und sie möchten gern mitreden können. Für Unternehmen wie für Arbeitnehmer sind das viele Herausforderungen. Kann der Spagat gelingen?

# inhalt

## kurz&knapp

4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

## titel

6 „Es lohnt sich!“

11 Fachlich auf dem Laufenden bleiben

## gesund&fit

12 Auf die Haltung kommt's an

## arbeit&psyche

14 Arbeit gibt Sinn – und kann krank machen

## standpunkt

18 Die Sinnsucher

## nahdran

20 Nachrichten aus den Einrichtungen in Bonn

## blickpunkt

22 Gefäßspezialisten

24 Kleine Hilfsmittel – große Wirkung

## traumberuf

26 Eine besondere Gabe

## rätsel&co.

30 Kinderseite

31 Kreuzworträtsel

## momentmal

32 Impuls

## service

34 Veranstaltungstipps und Kontakt

## Arbeit gibt Sinn – und kann krank machen

Noch nach 20 Uhr schnell die Mail beantworten und auch im Urlaub auf die eine dringende Anfrage des Kollegen reagieren – wann wird aus der Leidenschaft für den Job ein gefährliches Ausbrennen? Wo verläuft der schmale Grat zwischen gesundem und krank machendem Engagement?



## Eine besondere Gabe

„Der Babyflüsterer“ steht an seiner Tür, Dankschreiben füllen die Wand in seinem Behandlungszimmer, vom „besten Kinderphysiotherapeuten aller Zeiten“ spricht eine Kinderassistentenärztin – die Rede ist von Giulio Pesenti. Wer den 43-Jährigen im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim erlebt, spürt, dass seine Behandlung Kinder und Eltern buchstäblich berührt.

[www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben)





Christoph Bremekamp



## Gefäßspezialisten

Die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) stellt hohe Anforderungen an die Kliniken, denen sie ihre Urkunde „Anerkanntes Gefäßzentrum DGG“ verleiht. Das Gemeinschafts-krankenhaus ist erneut positiv begutachtet worden und damit die einzige Klinik in Bonn mit dem begehrten Zertifikat.



## Liebe Leserinnen und Leser,

und schon wieder beginnt ein neues Jahr – wie schnell die Zeit vergeht, merke ich auch daran, dass ich Sie mit diesem Vorwort ganz herzlich zur Lektüre der ersten neuen Ausgabe von „Leben!“ im Jahr 2016 begrüße.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe sind „Arbeitswelten“ – wie sieht der Arbeitsalltag in einer Klinik aus? Wie haben sich die Inhalte im Laufe der vergangenen Jahre verändert? Wie viel Anteil hat daran das Thema Digitalisierung im Krankenhaus? Das beleuchten wir unter anderem ab Seite 24 in der Rubrik „blickpunkt“.

Unsere Gefäßchirurgen arbeiten so gut und nach anerkannten Standards, dass sie erneut ausgezeichnet worden sind. Die Abteilung hat von der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin das Siegel „Anerkanntes Gefäßzentrum DGG“ erhalten. Darauf sind wir besonders stolz! Mehr dazu ab Seite 22.

Wir informieren Sie außerdem über unser neues Programm „Return to sport“ des Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Unsere Sportmediziner bieten dort ein Check-up-Programm für Patienten mit frisch operierten Kreuzbandrissen an. Getestet wird die Belastbarkeit mit spezifischen Funktionstests. Daraus ergibt sich dann der Zeitpunkt des Wiedereinstieges in den Sport. Besonders interessant ist das für Hobby- und Profisportler.

Zu guter Letzt möchte ich Sie einladen, einmal unsere Cafeterien in den Häusern St. Elisabeth und St. Petrus auszuprobieren. Seit einigen Wochen haben Sie die Gelegenheit, sich dort einen Menü-Pass ausstellen zu lassen. Wenn Sie zehnmal unser Gast zum Mittagessen waren, bekommen Sie ein Mittagessen sowie ein Getränk (0,5 l) gratis.

Ich freue mich auf ein gutes Jahr 2016, gemeinsam mit Ihnen, als Besucher oder Patient, Mitarbeiter oder Nachbar. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen jetzt viel Spaß mit der Lektüre und alles Gute!

Ihr

Christoph Bremekamp  
Krankenhausoberer Gemeinschaftskrankenhaus Bonn

## KKVD-SOZIALPREIS 2015

**AUSGEZEICHNET!**

Kirsten Kollig (Mitte) vom Patienten-Informationszentrum des Bräderkrankenhauses Trier nahm in Berlin die Nominierungsurkunde zum KKVD-Sozialpreis 2015 entgegen. Insgesamt 59 Initiativen hatten sich für den Preis beworben, den der Katholische Krankenhausverband Deutschlands unter dem Motto „Stadt. Land. Klinik. Regionale Gesundheitsversorgung im Wandel“ ausgeschrieben hatte. Gewinner wurde das St.-Marien-Hospital Friesoythe mit seinem Projekt „Verbesserung der Versorgung und Situation von Menschen mit geistigen Behinderungen“. Herzlichen Glückwunsch! Annette Widmann-Mauz, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit, überreichte den mit 5.000 Euro dotierten Preis im Rahmen einer KKVD-Fachtagung zu demselben Thema.



## DICV TRIER FEIERT 100-JÄHRIGES BESTEHEN

**JUBILÄUMSJAHR**

Der Diözesan-Caritasverband Trier (DiCV) feiert 2016 sein 100-jähriges Bestehen. Das Jubiläum wird dezentral im Verbund von DiCV und der Gliederungen, der örtlichen Caritasverbände, der Personalfachverbände, der großen Träger sowie weiterer Kooperationspartner gestaltet. Unter anderem ist eine begleitende Fotoaktion mit dem Titel „10 x 10 – 100 Gesichter“ geplant. Am 19. November 2016 findet in St. Maximin in Trier ein zentraler Festakt statt.



Foto: istockphoto

# STRESS!

## EUROPAWEITE STUDIE UNTER ARBEITNEHMERN

**STRESS, LASS NACH!**

Neun von zehn Beschäftigten in Europa leiden unter Stress. Zu diesem Ergebnis kommt eine europaweit durchgeführte Umfrage unter 11.000 Arbeitnehmern. Stärker gefährdet sind demnach die Deutschen. 44 Prozent der Befragten gaben an, dass Stress in ihrer Rolle am Arbeitsplatz ein ständiger Faktor ist und sie sich „oft“ oder „sehr oft“ gestresst fühlen. Weitere 47 Prozent erklärten, dass sie gelegentlich unter Stress am Arbeitsplatz leiden. Europaweit zeigen sich Unterschiede: So erleben Polen (54 Prozent der befragten Arbeitnehmer) am häufigsten Stress, während sich Beschäftigte in den Niederlanden (35 Prozent) am wenigsten gestresst fühlen. Deutschland (50 Prozent) liegt beim Stressempfinden auf Platz zwei. Trotz eines hohen Stressniveaus geben Arbeitgeber ihren Belegschaften laut der aktuellen Erhebung offenbar kaum Hilfestellung an die Hand, um diese Belastung besser zu bewältigen: So hat ein Viertel der Beschäftigten das Gefühl, dass ihr Arbeitgeber sie nicht beim Umgang mit Stress unterstützt. Ein Fünftel (19 Prozent) äußert, dass sich ihr Arbeitgeber der hohen Stressbelastung nicht einmal bewusst ist. Schließlich geben fünf Prozent der Arbeitnehmer an, aufgrund übermäßiger Stressbelastung über einen Arbeitsplatzwechsel nachzudenken. Für die Forschungsstudie „The 2015 Workforce View in Europe“ hatte ADP, ein Anbieter von Human-Capital-Management-Lösungen, mehr als 11.000 Berufstätige in acht verschiedenen Regionen Europas befragt.

## KIRCHLICHE VERBÄNDE FÜR GENERALISTISCHE PFLEGEAUSBILDUNG

### „GEWINN FÜR ALLE“

Die Christlichen Krankenhäuser in Deutschland (CKiD) sprechen sich gemeinsam mit Diakonie und Caritas und ihren Fachverbänden in der Altenpflege für eine zukunftsfähige generalistische Pflegeausbildung aus. Dieser Position schließt sich auch die BBT-Gruppe an: „Die generalistische Pflegeausbildung begrüßen wir als zentrale Innovation für die Pflege“, betont BBT-Geschäftsführer Matthias Warmuth. „Wenn auch die praktische Umsetzung in der Ausbildung gelingt, ist sie eine Chance für die Mitarbeitenden sowie für alle Menschen, die auf eine qualifizierte Pflege angewiesen sind. Pflegekräfte gewinnen durch eine sektorübergreifende Ausbildung an Flexibilität in ihrer beruflichen Ausbildung und Entwicklung. Wir alle gewinnen durch die Vernetzung von Alten-, Kinder- und Krankenpflege, aber auch der Pflege in der Psychiatrie, weil wir uns in Zukunft auf eine an unseren individuellen Bedürfnissen orientierte Pflege verlassen können.“

Der demografische Wandel hat den Versorgungsbedarf pflegebedürftiger Menschen verändert: Stationäre Pflegeeinrichtungen und ambulante Pflegedienste versorgen heute immer mehr ältere Menschen mit umfangreichem medizinischem und pflegerischem Bedarf. Durch die wachsende Anzahl multimorbider älterer Patienten in den Krankenhäusern nehmen zugleich die Anforderungen an sozialpflegerische und gerontologische Kenntnisse in der Akutversorgung zu. Nur ein generalistisches Bildungskonzept bilde alle Kompetenzen ab, die für die zusammenwachsenden Aufgabenbereiche benötigt würden, sind sich die Verbände sicher. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und das Bundesministerium für Gesundheit legten in gemeinsamer Federführung einen Entwurf für ein Pflegeberufegesetz mit dem Ziel vor, die Pflegeberufe weiterzuentwickeln, inhaltliche Qualitätsverbesserungen vorzunehmen und die Attraktivität des Beschäftigungsfeldes zu steigern; das Gesetz soll noch in diesem Jahr verabschiedet werden. Fast jeder zweite Ausbildungsplatz in der Gesundheits- und (Kinder-)Krankenpflege befindet sich heute in einem christlichen Krankenhaus. Hinzu kommen rund 200 Altenpflegeschulen in Caritas und Diakonie.



## GESETZGEBUNG ZUR STERBEBEGLEITUNG

### BBT-GRUPPE BEGRÜSST BUNDESTAGSBESCHLUSS

Die BBT-Gruppe begrüßt das Verbot der geschäftsmäßigen Beihilfe zum Suizid. Durch dieses Verbot wird klar verdeutlicht: Der assistierte Suizid soll in Deutschland keine Normalität werden. Der gesellschaftliche Druck auf Schwerstkranke wird auf diese Weise gemindert. Die Gefahr der fremdbestimmenden Einflussnahme in Situationen, in denen die Selbstbestimmung des Menschen eingeschränkt sein kann, wird reduziert. Die Selbstbestimmung des Einzelnen und der Schutz des menschlichen Lebens bleiben durch die neue gesetzliche Regelung gleichermaßen gewahrt. Nach einer erneuten engagierten und ernsthaften Debatte hatte der Bundestag am 6. November 2015 beschlossen, dass künftig die geschäftsmäßig organisierte und die gewerbliche Beihilfe zur Selbsttötung verboten sein werden. Große Übereinstimmung herrschte bei allen Abgeordneten der unterschiedlichen Fraktionen im Hinblick auf den notwendigen weiteren Ausbau einer guten Hospiz- und Palliativversorgung. Bereits im Sommer 2015 hatte sich die BBT-Gruppe gemeinsam mit neun anderen großen christlichen Trägern des Gesundheits- und Sozialwesens mit dem Dokument „An der Seite des Lebens“ deutlich positioniert. Der Ausbau der Palliativversorgung hat als wichtiges Anliegen christlicher Träger auch für die BBT-Gruppe herausragende Bedeutung.



## TIPPS FÜR ELTERN: DAS GEHÖRT IN DIE BROTDOSE

### BUNT UND GESUND

Graue Zellen brauchen Energie. Das ist für Kinder gleichermaßen wichtig wie für Erwachsene. Doch es sollten die richtigen Quellen sein. Schoko-Knusper-Riegel und Apfelschorle liefern viel Zucker und lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Der Körper reguliert schnell gegen, der Blutzuckerspiegel rutscht unter Normalniveau, und es kommt zu einem Leistungstief. Was in die Brotdose gehört, hat die Deutsche Herzstiftung in einem Faltblatt mit Wissenswertem zu Vollkorn & Co. sowie Anregungen für den gesunden Pausensnack zusammengestellt.



Mehr Informationen und das Faltblatt „Mehr Farbe für das Pausenbrot“ zum Download unter [www.herzstiftung.de/broschueren.html](http://www.herzstiftung.de/broschueren.html)



**„ES LOHNT SICH!“**



Menschen sind heutzutage anspruchsvoll, wenn es um ihren Job geht: Sie suchen Erfüllung und ausreichend Zeit für Familie, Freunde und Hobbys. Sie wünschen sich ein gutes Team und einen verständnisvollen Chef. Und sie möchten gern mitreden können. Für Unternehmen wie für Arbeitnehmer sind das viele Herausforderungen. Kann der Spagat gelingen?

„Hallo Ma!“ Mit strahlendem Lächeln und fröhlich wippendem Pferdeschwanz läuft Hanna aus der Schultür. Rasch den Ranzen absetzen, Mama umarmen, ein letztes Mal der besten Freundin winken – dann stapft die Sechsjährige los. „Schnell, Mama, sonst kommen wir zu spät. Finley wartet schon.“ Zum Glück ist es nicht weit zum Kindergarten. Hanna stürmt die Stufen hoch, doch der kleine Bruder hat seine Jacke noch gar nicht angezogen. „Komm“, ermahnt ihn die große Schwester, „wir müssen los. Ich habe Hunger.“

Es ist Donnerstag. Und donnerstags ist Mamatag bei Familie Mendryscha. Da arbeitet Mutter Kerstin nicht und holt die beiden jüngeren Kinder schon mittags von Schule und Kindergarten ab. Nur der Große, der Zehnjährige, kommt auch an diesem Tag erst um 17 Uhr nach Hause. Kerstin Mendryscha genießt diese Tage. „Meine Familie ist mein sicherer Hafen“, erzählt die junge Frau und lacht. „Sie entschleunigt mich und hilft mir, Abstand zu gewinnen vom Berufsalltag.“



Den Umgang mit Menschen liebt Kerstin Mendryschka besonders an ihrem Beruf.

### AUF DER ZIELGERADEN

Dieser spielt sich im Brüderkrankenhaus in Trier ab. Die 35-Jährige arbeitet dort als Assistenzärztin in der Chirurgie. Es ist ihre vorletzte Station in der Ausbildung zur Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie. Die Weiterbildung hat sich durch Mutterschutz und Elternzeiten immer wieder verlängert. Jetzt aber ist Kerstin Mendryschka auf der Zielgeraden. „Es war ein langer Weg, und ein gutes Stück liegt noch vor mir“, sagt die junge Ärztin. „Aber ich spüre jeden Tag: Es lohnt sich!“

Am Arztberuf fasziniert die junge Frau vor allem der Umgang mit Menschen. „Wir haben ja jeden Tag mit ganz unterschiedlichen Charakteren zu tun“, erzählt sie und strahlt schon wieder. Diesen Menschen zu helfen, motiviert sie, auch wenn die Schichten manch-

**Fußball, Ballett, Schlagzeug, gemeinsam lachen, spielen und tausend Dinge mehr: Mit den passenden Arbeitszeiten und einer guten Struktur schafft Kerstin Mendryschka, vieles unter einen Hut zu bekommen.**

**Job oder Kinder? Beides geht, war sich die junge Ärztin immer sicher.**

mal lang und stressig und die Nachtdienste unruhig sind. „Natürlich komme ich manchmal an meine Grenzen, vor allem, wenn ich nachts kaum geschlafen habe. Aber wenn ich einen Patienten, dem es vor ein paar Tagen noch richtig schlecht ging, plötzlich über den Flur laufen sehe, dann weiß ich, dass ich an der richtigen Stelle bin“, sagt Kerstin Mendryschka. Und der Satz klingt bei ihr gar nicht pathetisch.

### „ICH MÖCHTE MEINEN BERUF AUSÜBEN“

Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, das war Kerstin Mendryschka von Anfang an ein hohes Ziel. Aufgewachsen im Ostteil von Berlin, hat sie dieses Familienmodell schon bei den eigenen Eltern erlebt – und als positiv erfahren. Erst Karriere, dann vielleicht noch Kinder, das war für sie nie eine Option. Doch auch ein Leben als Vollzeitfrau und -mutter kam für die dynamische Ärztin nie infrage. „Ich habe viel Schweiß und Blut in mein Studium investiert, dann möchte ich meinen Beruf auch ausüben.“



Mit ihrer Haltung liegt Kerstin Mendryschka voll im Trend. Junge Arbeitnehmer – das bestätigen zahlreiche Umfragen – suchen im Job vor allem Erfüllung. „Arbeiten, nur um Geld zu verdienen,





das haben die Eltern und Großeltern gemacht“, erklärt Susanne Böhlich, Professorin für Internationales Management an der Internationalen Hochschule Bad Honnef-Bonn. „Junge Leute wollen ihr Leben genießen, und zwar jetzt“, betont die Volkswirtschaftlerin, zu deren beruflichen Stationen unter anderem McKinsey und die Deutsche Post DHL zählen. Deshalb erwarten sie von ihrem Arbeitgeber auch Freiräume und Flexibilität, um sich neben der Arbeit ausreichend der Familie widmen zu können. „Familie und Freunde sind für die junge Generation ein zentraler Bestandteil des Lebens“, erklärt Sabine Bleumortier, Beraterin und langjährige Ausbildungsleiterin bei der Infineon Technologies AG.

Überstunden zu machen sei für junge Arbeitnehmer kein Problem, so lange sie möglichst rasch durch Freizeit



## GUTE FÜHRUNG UND FLEXIBLE ARBEITSZEITMODELLE

Giselher Dick leitet den Zentralbereich Personal der BBT-Gruppe. Was ist Arbeitnehmern heute wichtig und was heißt das für Unternehmen?

**Herr Dick, die Arbeitswelt wandelt sich. Junge Arbeitnehmer haben andere Erwartungen an den Job als frühere Generationen. Wie erleben Sie das?**

Allgemein gilt, wenn sich junge Leute erstmals für ein Unternehmen interessieren, dann sind ihnen Arbeitsinhalte, Entwicklungsmöglichkeiten und Arbeitszeiten wichtig, aber auch das Image des Unternehmens. Wenn die Menschen dann eine Zeit lang bei uns sind, verschieben sich die Schwerpunkte. Das Image des Unternehmens rückt in den Hintergrund und andere Themen werden wichtiger. Neben der Möglichkeit, sich zu entfalten und einzubringen, legen insbesondere jüngere Mitarbeiter viel Wert auf eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit im Team. Auch das Thema Führung gewinnt deutlich an Bedeutung. Gerade jüngere Mitarbeiter haben da klare Erwartungen. Sie wünschen sich eine transparente Kommunikation, Verbindlichkeit und sie erwarten, dass ihre Führungskraft auf sie persönlich eingeht. Und nicht zuletzt, dass Job und Familie vereinbar sind.

**Zwar ist es selten geworden, dass Arbeitnehmer über Jahrzehnte einem Arbeitgeber die Treue halten. Dennoch wollen Sie sicher junge kompetente Kräfte auch langfristig binden. Welche Maßnahmen ergreift die BBT-Gruppe?**

Zunächst einmal schaffen wir Rahmenbedingungen, die es unseren Mitarbeitern ermöglichen, in Medizin, Pflege und der Alten- und Behindertenhilfe mit Freude sehr gute Leistungen zu erbringen. Die Stichworte hierzu sind: gute Arbeitsorganisation, attraktive Vergütung, gute Führung und Entwicklungsmöglichkeiten. Entscheidend für die Bindung von guten Mitarbeitern ist eine gute Führung.

Dazu erwarten wir von unseren Führungskräften, dass sie im Dialog mit ihren Mitarbeitern bleiben. Zentrales Instrument hierfür ist das Mitarbeitergespräch, in dem wir auch das Entwicklungspotenzial und die Entwicklungswünsche der Mitarbeiter ausloten. Die Ergebnisse sind Grundlage für die weitere Personalentwicklung und -planung.

**Sie haben es schon angesprochen: Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist heute sehr wichtig. Nun gelten gerade Gesundheits- und Pflegeberufe mit ihren Schichtdiensten nicht als besonders familienfreundlich. Wie gelingt hier eine gute Balance?**

Da wir immer eine 24-stündige Versorgung unserer Patienten und Bewohner sicherstellen müssen, werden wir immer Schicht-, Bereitschafts- und Rufdienste haben. Um die Familienfreundlichkeit zu erhöhen, brauchen wir vor allen Dingen verbindliche Arbeitszeiten und Arbeitszeitmodelle sowie Angebote der Kinderbetreuung. Da hat sich in den vergangenen Jahren schon viel getan. Die Arbeitszeiten von Medizinern haben sich deutlich verkürzt, und wir haben verbindliche Arbeitszeitmodelle eingeführt. Auch gelingt es uns zunehmend gut, auf die Bedürfnisse von Teilzeitkräften einzugehen. Das Fortschreiten der Feminisierung der Medizin wird uns hinsichtlich der Integration von Teilzeitkräften weiter vor große Herausforderungen stellen, für die wir intelligente Lösungen finden werden. Schon heute bieten viele unserer Einrichtungen Möglichkeiten der Kinderbetreuung an. Ich bin mir sicher, dass wir zukünftig unser Angebot noch weiter differenzieren und gegebenenfalls ausbauen müssen.



**Chef und Kollegen seien ihr sehr entgegengekommen, damit sich Beruf und Familie gut vereinbaren lassen, sagt Kerstin Mendryscha.**

ausgeglichen werden. Nach Büroschluss noch eine E-Mail beantworten? Auch das stellt kein Problem dar. „Ebenso selbstverständlich ist es aber für einen jungen Angestellten, nachmittags bei der Schultheateraufführung des Sohnes dabei zu sein“, betont Bleumortier.

### MITBESTIMMEN UND FORDERN

Und noch etwas beobachtet die Beraterin: „Für die junge Generation ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie mit-

bestimmen und Forderungen stellen können.“ Das bestätigt auch Professor Böhlich. „Die Devise, nur wer 80 Stunden pro Woche arbeitet, ist cool, funktioniert heute nicht mehr. Wenn der Chef so etwas sagt, dann springen junge Arbeitnehmer schnell ab.“

Auch Kerstin Mendryscha hat lange Gespräche mit ihrem Chef geführt, um ihre Vorstellung von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie realisieren zu können – in einem Arbeitsfeld, das gemeinhin nicht als familienfreundlich

gilt. „Ich musste schon hinterher sein“, nennt sie es in der Rückschau. Letztlich hätten aber alle Beteiligten großes Entgegenkommen gezeigt. So hatte Kerstin Mendryscha über einen längeren Zeitraum recht unkonventionelle Schichten, hat in einer Woche an drei, in der nächsten nur an zwei Tagen gearbeitet. Das war auch eine Umstellung für die Kollegen. „Den einen oder anderen musste ich ein paar Mal daran erinnern, dass ich an manchen Tagen schon um 16 Uhr gehe“, erinnert sie sich. Dennoch: Vom Team fühlt sich Kerstin Mendryscha jederzeit getragen. „Einige Kollegen sind mit den Jahren zu Freunden geworden.“

Ob sie glücklich ist? Diese Frage beantwortet Kerstin Mendryscha mit einem klaren Ja – auch wenn die Tage oft turbulent sind. Sie übe ihren Traumberuf aus, habe drei wundervolle Kinder, einen Ehemann, „der glücklicherweise nicht im Schichtdienst arbeitet“, und ein Haus im Grünen. Sie nimmt sich Zeit für Hobbys – Schlagzeug und Pilates – und engagiert sich noch im Förderverein der Grundschule. „Manchmal frage ich mich selbst, wie ich das alles schaffe“, sagt sie. Aber der Gedanke ist schnell verfliegen und dann lacht sie wieder ihr herzliches, ansteckendes Lachen, schnappt sich ein Brötchen aus schnelles Mittagessen und fährt Tochter Hanna zum Ballettunterricht. ■

Über die Hälfte der Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten mindestens 40 Stunden pro Woche, aber nur 29 Prozent wünschen dies auch so.

54 Prozent der Arbeitnehmer wünschen sich Freiraum bei der Gestaltung ihrer Wochenarbeitszeit – aber nur 28 Prozent haben ihn.

32 Prozent der Arbeitnehmer finden es legitim, dass der Chef auch mal Überstunden erwartet – bei 45 Prozent erwartet er es tatsächlich.

32 Prozent der Arbeitnehmer würden ein geringeres Gehalt in Kauf nehmen, wenn die Arbeitsatmosphäre stimmt; bei den unter 35-Jährigen sind es 37 Prozent.

58 Prozent der Jugendlichen wollen im Beruf eigene Ideen einbringen, 48 Prozent wünschen sich genügend Freizeit, nur 33 Prozent ein hohes Einkommen.

91 Prozent der Jugendlichen sagen: Familie und Kinder dürfen neben dem Beruf nicht zu kurz kommen.

Lernen Sie Kerstin Mendryscha und ihre Familie im Film kennen:  
[www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben)



Quellen: Studie „Kompass Neue Arbeitswelt“, XING und Statista 2015, Shell Jugendstudie 2015

# Fachlich auf dem Laufenden bleiben

Die Innerbetriebliche Fortbildung sorgt bei den Pflegenden für Kompetenz und Motivation und steigert so die Qualität der Patientenversorgung.

Auf zartblaues Papier sind im Gemeinschafts Krankenhaus Bonn die Informationen zur Innerbetrieblichen Fortbildung, kurz IBF, gedruckt und fallen so an der Pinnwand gleich ins Auge. In jedem Quartal schickt IBF-Leiter Thomas Schuler an alle Stationsleitungen eine Fortbildungsübersicht, auf der die Veranstaltungen sowie die Termine der verschiedenen Arbeitsgruppen chronologisch aufgelistet sind. Im Intranet gibt es dann für jedes Angebot weitere Informationen: Man kann sehen, wie viele freie Plätze es noch gibt und wer angemeldet ist. Möchte man teilnehmen, kann man das bei kleineren Fortbildungen von ein bis zwei Stunden direkt online erledigen, bei Ganztagsveranstaltungen muss der Vorgesetzte den Antrag unterschreiben.

Die Fortbildungen sollen die Teilnehmer fachlich auf dem Laufenden halten, ihre Kompetenz und Motivation steigern und so die Qualität der Patientenversorgung erhöhen.

## Neues aus Medizin und Pflege

Das Wissen wird mit neuen Erkenntnissen aus Medizin und Pflegeforschung aufgefrischt. Die Angebote reichen von Pflichtveranstaltungen wie Transfusion und Reanimation über Hygiene – etwa zu multiresistenten Erregern oder zur

Händedesinfektion –, dem Orthopädie-tag, einem Coaching für Stationsleiter und pflegerischen Schwerpunkten wie Sturzprophylaxe oder Wundtherapie bis hin zu Anleitungen zur Arbeitserleichterung wie rückschonende Hebetech-niken oder auch Stressvermeidung. Im vergangenen Jahr wurden alle Pflegenden zwei Tage für die Umstellung auf die elektronische Patientenakte und die mobile Visite mit iPadMinis geschult.

Besondere Qualifizierungskurse bilden zu Diabetesversierten Pflegekräften (sechs Module, mit Zertifikat), Hygienebeauftragten, Schmerzmentoren oder Praxisanleitern für die Pflegeschüler weiter. Schuler ist stolz, dass er für das Fortbildungsprogramm auf professionelle und pädagogisch versierte Ärzte und Pflegenden aus den verschiedenen Abteilungen des Hauses zurückgreifen kann. Die Nutzung des Intranets macht es möglich, dass zu den Kursen auch Skripte eingestellt werden, sodass die Teilnehmer sich optimal vorbereiten können. Die Weiterentwicklung des elektronischen Seminarverwaltungsprogramms mit vielen Funktionen, etwa die Bewertung der Veranstaltungen und das Nachlesen der Unterrichtsinhalte, hat sich Schuler zum Ziel gesetzt.

## Ansprechpartner:

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn



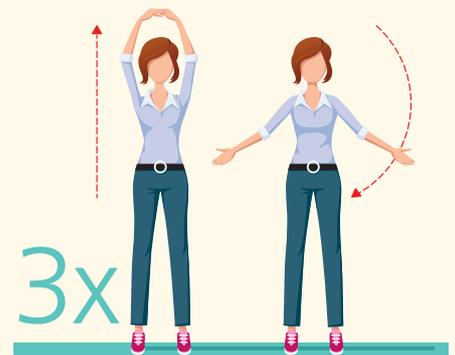
**Thomas Schuler**  
Leiter Innerbetriebliche  
Fortbildung und Pflegedienstleitung  
Haus St. Elisabeth  
Tel.: 0228/508-7490  
t.schuler@gk-bonn.de



# 5 ÜBUNGEN FÜR DIE LOCKERUNG ZWISCHENDURCH



Sitzen. Den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach vorne neigen. Die Stellung ca. sieben Sekunden halten.



Stehen. Die Hände vor dem Becken gefaltet. Die gestreckten Arme über den Kopf hochbringen. Hier die Hände öffnen und die Arme über die Seite wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen.

# Auf die Haltung kommt's an

## GERLINDE FISCHER GIBT TIPPS FÜR GESUNDES ARBEITEN

Jeder Arbeitsplatz hat seine Tücken. Maler beanspruchen Arme und Schultern im Übermaß. Fliesenleger die Knie. Gesundheits- und Krankenpfleger belasten ihren Rücken – wie auch die Büroangestellten und diese ihre Augen bei der Bildschirmarbeit gleich mit. Ist der Arbeitsraum richtig gestaltet, können Haltungsschäden vermieden werden. Eine Arbeitsplatzberatung kann da helfen.

Gerlinde Fischer ist ErgoPhysConsult®. Die Physiotherapeutin im St.-Marien-Hospital Marsberg hat eine Zusatzausbildung absolviert und hilft nun Menschen, am Arbeitsplatz anatomisch korrekt Haltung zu bewahren. Dazu schaut sie sich Arbeitsplatz und Mitarbeitende in Aktion an, analysiert Arbeitsumgebung und Abläufe und gibt Arbeitgebern und Arbeitnehmern zum Abschluss ihrer Besuche eine Vorschlagsliste mit Veränderungen. „Das können kleine Maßnahmen wie eine Fußbank unter dem Schreibtisch oder auch ein Trainingsplan zur Stärkung der Muskulatur sein“, sagt Fischer. Oft kann die Therapeutin so Belastungen

Ansprechpartner:

St.-Marien-Hospital Marsberg



**Gerlinde Fischer**  
Physiotherapeutin,  
ErgoPhysConsult®,  
physiotherapeutische  
Arbeitsplatzberatung  
Tel.: 02992/605-4009  
g.fischer@bk-marsberg.de

reduzieren und deutliche Verbesserung erzielen. Bei einem Besuch fand sie beispielsweise einen flimmernden Bildschirm bei einer migränegeplagten Mitarbeiterin vor. Kaum war der Monitor ausgetauscht, ließ die Migränehäufigkeit nach. „Mit der richtigen Haltung und den richtigen Arbeitsmaterialien kann man viel bewirken. Aber die wirkliche Veränderung kommt aus einem selbst heraus“, berichtet die Physiotherapeutin aus ihrer langjährigen Erfahrung. „Wenn ich mich trotz aller Beratung zum Beispiel weiterhin aus dem Rücken und nicht aus den Knien bücke, gibt irgendwann selbst die stärkste Bandscheibe nach.“



Vor der offenen Tür stehen. Beidseits an der Türklinke festhalten. In die Hocke gehen und dabei den Rücken dehnen. Ca. 20 Sekunden dehnen.



Sitzen oder stehen. Die Hände falten. Während des Ausatmens die Hals- und Brustwirbelsäule durch das Armgewicht nach vorne neigen lassen. Ca. 20 Sekunden dehnen.



Grätschstellung. Knie gebeugt. Knie und Fußspitzen zeigen nach außen. Die Beine strecken, wobei der Rücken gerade und das Becken aufgerichtet bleibt.



Foto: John Dow /photocase.com

# ARBEIT GIBT SINN — und kann krank machen

Noch nach 20 Uhr schnell die Mail beantworten und auch im Urlaub auf die eine dringende Anfrage des Kollegen reagieren – wann wird aus der Leidenschaft für den Job ein gefährliches Ausbrennen? Dr. Bernd Balzer, Chefarzt der BBT-Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Saffig, und Dr. Birgit Albs-Fichtenberg, Leiterin des Fachpsychologischen Zentrums am Brüderkrankenhaus in Trier, erklären, wo der schmale Grat zwischen gesundem und krank machendem Engagement verläuft.



» Eine erfüllende Arbeit trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir das Leben als sinnvoll empfinden.

Dr. Birgit Albs-Fichtenberg

Auf sich hören und merken, wenn sich das „Hamsterrad“ zu schnell dreht – das müssen viele Menschen erst wieder lernen, meint Dr. Birgit Albs-Fichtenberg.

**Viele Arbeitnehmer verbringen jede Woche zwischen 35 und 40 Stunden an ihrem Arbeitsplatz. Wie wichtig ist es für die Psyche, dass die Arbeit dort erfüllend ist?**

**Balzer:** Beim Arbeiten geht es ja nicht nur ums Geldverdienen. Über die Arbeit bekommen wir eine Tagesstruktur, am Arbeitsplatz pflegen wir soziale Kontakte, in unserer Arbeit können wir uns – im Idealfall – selbst verwirklichen. Es ist also wichtig, dass wir unsere Arbeit als erfüllend empfinden, denn sie steuert bis zu einem gewissen Grad auch unser Selbstbewusstsein.

**Albs-Fichtenberg:** Dem kann ich mich nur anschließen. Arbeit ist sinnstiftend. Eine erfüllende Arbeit trägt ganz entscheidend dazu bei, dass wir das Leben als sinnvoll empfinden. Und das ist enorm wichtig für unsere Psyche.

**Und welche Faktoren tragen dazu bei, dass wir unsere Arbeit als erfüllend erleben?**

**Balzer:** Es braucht Erfolgserlebnisse. Menschen wollen Lob und Anerkennung, denn das motiviert.

**Albs-Fichtenberg:** Wichtig ist ein gutes Arbeitsklima unter den Kollegen, aber auch eine gerechte Entlohnung. Und natürlich können Führungskräfte diesbezüglich eine Menge tun.

Sie können für ein partnerschaftliches und wertschätzendes Betriebsklima sorgen, sie können dem Mitarbeiter Einfluss auf die Gestaltung seiner Arbeit einräumen. Wenn das gewährleistet ist, empfinden Mitarbeiter auch eine anstrengende Tätigkeit als erfüllend.

**Aber nicht alles hängt vom Chef ab. Was können wir selber tun, um Erfüllung im Job zu finden?**

**Albs-Fichtenberg:** Entscheidend ist schon die Wahl der Arbeitsstätte. Was wir tun, muss zu unserer Persönlichkeit und unseren Wertvorstellungen passen.

**Balzer:** Es ist aber auch wichtig, dass wir realistisch bleiben und unsere Ansprüche nicht zu hochschrauben. Niemand wird alle seine Wünsche an seiner Arbeitsstelle erfüllt bekommen. Abgesehen davon hängt es vom Einzelnen ab, wie wichtig es ihm tatsächlich ist, die große Erfüllung in seiner Arbeit zu finden.

**Job und Freizeit vermischen sich heute immer mehr. Auch nach Büroschluss beantworten viele noch Mails, umgekehrt nehmen sie sich schon mal frei, um das Kind von der Kita abzuholen. Ist diese Flexibilisierung Segen oder Fluch?**

**Albs-Fichtenberg:** Eine Flexibilisierung ist positiv, eine unregulierte Erreichbarkeit sehen Psychologen und Psychiater eher kritisch. Die ständige Erreichbarkeit führt dazu, dass es keine fest abgegrenzten Erholungsphasen mehr gibt, dass sich viele Arbeitnehmer in einem ständigen Stand-by-Modus befinden. Dies erhöht das Risiko einer chronischen Erschöpfung.

**Es gibt aber Menschen, denen das nichts auszumachen scheint. Sie brennen so sehr für ihren Job, dass sie kein Problem damit haben, länger im Büro zu bleiben oder am Wochenende zu arbeiten. Wo endet die gesunde Begeisterung und wo beginnt die Gefahr, auszubrennen?**

**Balzer:** Es ist schwer, hier allgemeingültige Regeln aufzustellen. Jeder Mensch muss für sich herausfinden, wo die Grenze seiner Leistungsfähigkeit und seiner psychischen Belastbarkeit liegt. Entscheidend ist auch der Zeitfaktor. Wir alle kennen Fälle, in denen diese Grenze kurzfristig überschritten wurde. Wenn das aber zum Dauerzustand wird, dann sollte man die Notbremse ziehen.

**Burn-out scheint schon fast eine Volkskrankheit zu sein. Brennen die Menschen heute schneller aus als früher oder ist die Arbeitswelt so viel fordernder geworden?**



**Dr. Bernd Balzer empfiehlt das Pflegen von Hobbys, Sport oder Entspannungstechniken, um besser abschalten zu können.**

**Albs-Fichtenberg:** Ich denke nicht, dass die Menschen schneller ausbrennen. Aber es gibt in unserer Gesellschaft eine größere Offenheit, über psychische Probleme zu sprechen. Zugleich sind die Anforderungen an junge Arbeitnehmer enorm gestiegen. Über die ständige Erreichbarkeit haben wir ja schon gesprochen. Hinzu kommen in vielen Branchen unsichere Arbeitsverhältnisse, etwa das Problem der befristeten Verträge. Ein weiteres Problem ist die rasante technische Entwicklung, mit der die Leute mithalten müssen. Ganz zu schweigen von der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die ja als hohes gesellschaftliches Ziel gilt. Nicht umsonst liegt die Burn-out-Rate bei den 30- bis 50-Jährigen am höchsten.

**Was können Frühwarnzeichen für Burn-out sein?**

**Balzer:** Zunächst einmal muss ich betonen: Burn-out ist keine medizinische Diagnose und daher auch kein offiziell in der Psychiatrie verwendeter Begriff. Es ist eher ein subjektives Krankheitsgefühl, das Patienten mit diesem Begriff bezeichnen.

**Albs-Fichtenberg:** Für die Praxis bedeutet das: Burn-out hat viele Gesichter und geht mit teils sehr unterschiedlichen Beschwerden einher. Warnzeichen sind etwa dauerndes Nachgrübeln,

das Gefühl, nicht mehr abschalten zu können, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Unruhe und ständige Gereiztheit.

**Was raten Sie einem Patienten, der diese Gefahr erkennt?**

**Balzer:** Aus ärztlicher Sicht muss ich darauf hinweisen, dass Arbeit nicht zulasten der Gesundheit gehen darf. Wenn diese Gefahr droht, muss man beruflich zurückschrauben, sei es, dass man keine Überstunden mehr macht oder mal einen längeren Urlaub plant. Lässt sich das Problem so nicht beseitigen, dann muss man therapeutisch tiefer gehen. Da geht es dann um Fragen der Persönlichkeitsstruktur: Wie geht der Patient mit Belastungen um? Wie ist das Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten? Kann der Patient auch mal Nein sagen oder lässt er sich alles gefallen?

**Albs-Fichtenberg:** Wichtig ist in dem Zusammenhang auch das Thema Selbstfürsorge. Viele Menschen sind so sehr in einem Hamsterrad gefangen, dass sie gar nicht mehr merken, wie schlecht es ihnen geht. Sie müssen ganz neu lernen, in sich hineinzuhören, Energiefresser auszumachen und umgekehrt Momente zu finden, in denen sie wieder Energie tanken können.

» Jeder Mensch muss für sich herausfinden, wo die Grenze seiner Leistungsfähigkeit und seiner psychischen Belastbarkeit liegt.

Dr. Bernd Balzer

**Nun ist es nicht immer vermeidbar, dass man berufliche Probleme noch in den Feierabend mitnimmt. Was kann man tun, um erfolgreich abzuschalten?**

**Balzer:** Das entscheidende Schlagwort lautet hier: Ausgleich. Sport treiben, einem Hobby nachgehen. Auch Entspannungsübungen können natürlich helfen.

**Albs-Fichtenberg:** Man kann als Arbeitnehmer durchaus bewusst seinen Arbeitstag abschließen und eine Grenze zur Freizeit ziehen. Das heißt: die Bürotür schließen, keine Arbeit mit nach Hause nehmen, das Handy auch mal abschalten und in der Freizeit nicht ständig über berufliche Probleme sprechen.

**Kann es nicht auch heilsam sein, ein berufliches Problem abends mit dem Partner oder der Partnerin zu besprechen?**

**Albs-Fichtenberg:** Hier stellt sich die Frage von Ausmaß und Häufigkeit. Ab und an ein klärendes Gespräch ist natürlich völlig in Ordnung. Aber wenn ich jeden Abend nur noch über den Job spreche, habe ich keine Erholungszeiten mehr. Und die sind wichtig, um nicht auszubrennen.

*Das Interview führte Andreas Laska.*

# Die Sinnsucher

Qualifiziert, motiviert, engagiert – aber eben nicht nur für den Job. Junge Leute erwarten heute mehr als ihre Vorgängergenerationen. Bestimmten in den 1980er- und 1990er-Jahren die young urban professionals, kurz Yuppies, den Zeitgeist mit ihrem Streben nach Karriere, materiellem Wohlstand und einer egozentrischen Lebenshaltung, setzte mit dem Beginn der Wirtschaftskrise ein Gegenteil ein: Gesellschaftliche Werte wurden wichtiger. Herrscht heute ein Klima, das christliche Unternehmen zu besonders attraktiven Arbeitgebern macht? Darüber diskutierten junge Menschen bei einem Treffen in München. Ein Stimmungsbild.

Was hält eine sehr gut ausgebildete Frau mit hoher Motivation bei einem kirchlichen Arbeitgeber, wenn sie für mehr Geld und Anerkennung anderswo arbeiten könnte? Es ist die Botschaft. Kirche bietet Botschaft. Das reicht. Aber nicht mehr lange. Nicht repräsentativ, aber von Nachwuchskräften mit Verve vorgetragen.

Ein angemessenes Gehalt? Ja. Aufstiegschancen? Warum nicht? Aber nicht um jeden Preis. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Work-Life-Balance? Ohne Frage wichtig. Schließlich braucht es Zeit und Raum zum Krafttanken und Büro und Profit sind nicht alles im Leben. Literatur, Kunst, Reisen, Unternehmungen mit Freunden, aber auch ehrenamtliches Engagement in Verbänden und Nichtregierungsorganisationen sind wichtig. Was junge Menschen tun, tun sie ganz. Und das heißt eben nicht, völlig im Beruf aufzugehen, sondern sich breiter zu engagieren – in Beruf, Gesellschaft und Privatleben. Sinn steht daher ganz oben auf dem Berufswunschzettel. Eine sinnstiftende Aufgabe ist wichtiger und reizvoller als Karrierestufen. Sinn, das bedeutet auch Glaubwürdigkeit des Arbeitgebers. Und die erwarten junge Leute umso mehr von einem Arbeitgeber, der Kirche heißt oder mit ihr eng verbunden ist.

Die Bewerberzahlen bei kirchlichen Einrichtungen und Unternehmen gehen zurück. Kirche ist nicht mehr einer der größten und bekanntesten Arbeitgeber, sondern einer unter



Fotos: MDG

vielen. „Katholisch“ im Label zu haben, ist für den Erstkontakt nicht immer von Vorteil. Schwer wiegen bei jungen Leuten die negativen Schlagzeilen der vergangenen Jahre.

### „HIER WEHT EIN ANDERER WIND“

Dennoch: Wer eine Ausbildung unter einem katholischen Label absolviert hat, würde es meist wieder tun. So antwortet die große Mehrheit der Absolventen in Ordinariaten, bei der Caritas, bei der katholischen Journalistenschule ifp. Zu einer fundierten Ausbildung kommen Dienstgemeinschaft, Wertevermittlung, persönliche Ansprache und Förderung. Zusammengefasst: „Hier weht ein anderer Wind, ein christlicher Geist.“ Auch Studierende aller Fachrichtungen und Konfessionen der Katholischen Hochschule Eichstätt bewerten ihre Hochschule überdurchschnittlich positiv. Im deutschlandweiten Studienqualitätsmonitor empfinden mehr als 60 Prozent der Befragten aus Eichstätt „die Förderung von Teamfähigkeit und Zusammenarbeit sehr stark ausgeprägt“. An anderen Universitäten sind es 46 Prozent. Genauso viele betonen „die Förderung ethischen Verantwortungsbewusstseins“, gegenüber 30 Prozent an anderen Universitäten. „Katholisch“ im Namen sorgt hier für Gesprächsstoff, nicht für Ablehnung.

Doch die Chance, mit Schulabsolventen, Studierenden oder erfahrenen Führungskräften

ins Gespräch zu kommen, müssen kirchliche Personalverantwortliche erst einmal erhalten. Ins Gespräch über Werte, über Miteinander und Haltung, über das, was „katholisch sein“ heißt, über die vielfältigen Einsatz- und Entwicklungsmöglichkeiten in ganz unterschiedlichen Berufsfeldern. Diese Chancen werden seltener. Und ob kirchliche Unternehmen und Einrichtungen immer die Besten eines Jahrgangs bekommen? Diese Frage können Personalbüros nicht mit Gewissheit mit Ja beantworten.

Wenn Kirche sich nicht baldmöglichst darum bemüht, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein, wird Kirche keine Arbeitnehmer mehr finden, lautet die Hypothese der jungen Frauen und Männer. Ihre Frage an die Kirche als Arbeitgeber lautet: „Wie kann sie unter dem gesellschaftlichen Druck die eigenen Werte und Moralvorstel-

lungen in Zukunft noch aufrechterhalten?“ Ein junger Mann formuliert sportlich: „Kirche sollte als Arbeitgeber keine Eigentore zulassen.“ Das heißt: „Keine Anforderungen stellen, von denen niemand weiß, ob er sie einhalten kann.“

Attraktiv ist, wer glaubwürdig ist. Der Spagat ist für kirchliche Arbeitgeber hier denkbar groß. Sparmaßnahmen sind nötig, kostenbewusstes Arbeiten wird erwartet. Und gleichzeitig muss den Verwaltungen und Unternehmen das Wohlergehen, die Teilhabe, die Förderung der Mitarbeitenden und das Wirken auf einer christlichen Wertebasis buchstäblich viel wert sein. Der Rat der jungen Leute an katholische Arbeitgeber: „Feel-Good-Manager einführen und die Frage stellen, wie kann ich Überarbeitung entgegenwirken? – Anstatt Stellen zu kürzen.“

### KIRCHE BIETET BOTSCHAFT. NUR, WIE LANGE NOCH?

Kirche bietet Botschaft. Das reicht – vorerst. Denn wenn der einzige Grund für den Verbleib bei einem kirchlichen Arbeitgeber Sinnstiftung ist, wird das auch noch in 20 Jahren funktionieren? Die Frage der jungen Leute kommt nachdenklich und doch nicht mit weniger Verve, und sie ruft nach Veränderung.

Kirche muss sich und ihre Arbeitsfelder auf dem Markt präsentieren, muss das, was sie in der Dienstgemeinschaft und für die Gesellschaft ermöglicht und leistet, offensiv bekannt machen und anbieten. Und sicher muss sie in manchen Bereichen auch noch mehr bieten als bisher. Kirche muss Personal suchen und sich selbst bewerben, auf Karrieremessen und auch durch die besondere Ansprache von Frauen. Wenn diese doppelte Werbung – um Mitarbeitende und für das eigene Wirken – gelingt, dann kann sie als Arbeitgeber auch kirchenfernere Katholiken wieder stärker binden. Und das auch noch in 20 Jahren.

*Birgit Pottler-Calabria  
Unternehmensberaterin bei der  
MDG Medien-Dienstleistung GmbH,  
München*

## Was erwarten junge Menschen von katholischen Arbeitgebern?

Die Generation Y wächst in gesellschaftlich und wirtschaftlich unsichereren Zeiten als ihre Eltern auf. Die Veränderungen sind komplexer und finden mit einer höheren Geschwindigkeit statt. Gleichzeitig sind das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und eine starke Freizeit- und Familienorientierung bei dieser Generation ausgeprägter. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Work-Life-Balance, flexible Arbeitszeitmodelle, aber auch die Partizipation von Mitarbeitern sind Themen, die immer wichtiger werden. Innovationen werden nicht nur für Produkte, sondern auch für ein neues Verhältnis zwischen Arbeitgebern und -nehmern gebraucht – auch bei kirchlichen Arbeitgebern. Sie bringen einen anderen moralischen Hintergrund im Vergleich zu beispielsweise privat-wirtschaftlichen mit. Vielleicht sind einige der kirchlichen Wertevorstellungen besonders gut mit den Erwartungen der jungen Leute vereinbar? Über diese Fragen diskutierten einen Tag lang rund 20 Studierende und Berufsanfänger. Eingeladen zu diesem „Thinktank“ hatte die katholische Unternehmensberatung MDG Medien-Dienstleistung GmbH.





## DREI FRAGEN AN ...



Sr. Petra Brinkschulte

*Die Olper Franziskanerin Sr. Petra Brinkschulte hat nach ihrer Schultätigkeit als Gymnasiallehrerin für Englisch und Religion seit 15 Jahren ihre Berufung in der Krankenhausseelsorge gefunden. Seit Herbst ist sie Oberin der kleinen Bonner Ordensgemeinschaft und zugleich Seelsorgerin im Haus St. Petrus des Gemeinschaftskrankenhauses.*

**Was hat Sie dazu bewogen, Krankenhausesseelsorgerin zu werden?**  
Ich habe selbst Gott als liebenden und barmherzigen Vater erfahren. Diese Erfahrung möchte ich den Patienten zusprechen: Gott geht unsere Wege mit, auch die schlimmen Wege.

**Welche Fragen stellen Ihnen die Kranken?**  
„Warum trifft mich diese Krankheit? Wie soll es weitergehen?“ Manche hadern mit Gott. Das darf sein. Sie dürfen ihre Enttäuschung, ihren Ärger, ihre Wut äußern. Dass sie es aussprechen können und jemand bei ihnen ist, hilft ihnen.

**Was reizt Sie an Ihrer Aufgabe?**  
Menschen in den Blick zu nehmen und sie zu begleiten, bei Sterbenden auch die Angehörigen. Viele sind im Angesicht von Krankheit und Tod aufgeschlossener für die christliche Botschaft. Manch einer hat mir schon gesagt, er habe „durch die Krankheit neu glauben gelernt“. Er habe erfahren, dass Gott in seinem Leben eine Rolle spiele.

NEUES VERFAHREN ZEIGT, WIE STABIL UND BELASTBAR DAS KNIE NACH EINER KREUZBAND-OP IST

### GRÜNES LICHT FÜR DEN „RETURN TO SPORT“

Kreuzbandrisse zählen zu den häufigsten und schwersten Verletzungen im Bereich des Kniegelenks. Etwa drei Viertel davon werden operativ behandelt. Doch wann kann das Knie wieder belastet und Sport getrieben werden? Die Patienten werden nach Abschluss der Reha mit dieser Frage alleingelassen. Dirk Schemmann, Oberarzt im Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin (ZOUS) des Gemeinschaftskrankenhauses: „Wer zu früh wieder einsteigt, riskiert einen erneuten Kreuzbandriss.“

Um diese Versorgungslücke zu schließen und den Patienten Sicherheit bei der Wiederaufnahme sportlicher Betätigung nach Knieoperationen zu geben, bietet das ZOUS jetzt in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie-Abteilung des Hauses die Spezialsprechstunde „Return to sport“ an. Dort wird die Leistungsfähigkeit des Knies mithilfe eines von Sportwissenschaftlern entwickelten Testverfahrens im Hinblick auf Reaktion, Belastbarkeit und Stabilität überprüft.

Dazu wird das Knie zunächst von einem Arzt untersucht. Danach wird, unterstützt durch moderne Geräte, der Kniecheck durchgeführt, der sich aus sieben aktiv dynamischen Tests aus den Bereichen Kraft, Sensomotorik und Koordination zusammensetzt und etwa 40 Minuten dauert: ein- und beidbeiniger Stabilisationstest auf dem Messkreisel (Foto), verschiedene Sprünge sowie ein Test der Schnelligkeit und Koordination der Beine. Dirk Schemmann: „Die Ergebnisse werden auf dem Laptop abgebildet. So erhält der Patient objektive Werte und erfährt, ob sein Bein zum Beispiel erst zu 60 oder schon zu 95 Prozent wiederhergestellt ist.“ Die Ergebnisse werden in einem Untersuchungsbogen dargestellt und zeigen exakt an, wo noch Defizite sind. Um diese zu beheben, kann dann das Reha-Programm, ein Training unter physiotherapeutischer Anleitung, individuell angepasst werden. Besteht der Patient alle Tests, erhält er ein Zertifikat, das ihm seine Sporttauglichkeit bescheinigt. Schemmann: „Das gibt Sicherheit und motiviert.“

Terminvereinbarung für die Spezialsprechstunde  
„Return to sport“ unter Tel.: 0228/506-7107, zous@gk-bonn.de

MENÜ-PASS FÜR DIE KRANKENHAUS-CAFETERIEN

## SAUERBRATEN, SEELACHS ODER SALAT

Die Cafeterien in den Häusern St. Petrus und St. Elisabeth – jeweils in der obersten Etage – sind wichtige Kommunikationszentren für Patienten, Besucher und das Personal des Gemeinschaftskrankenhauses. Sie stehen aber auch externen Gästen offen, die hier ihr Frühstück, ein vollständiges Mittagessen (Vollkost, leichte Kost oder ein vegetarisches Gericht), Kaffee und Kuchen oder leckere Snacks verspeisen können. Und wer regelmäßig ein Hauptgericht wählt, bekommt Rabatt: Nach zehn Stempeln auf dem Menü-Pass sind das elfte vollständige Hauptgericht und ein Getränk (0,5 l) gratis.

Den aktuellen Speiseplan finden Sie unter [www.gk-bonn.de](http://www.gk-bonn.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN:

*Cafeteria St. Petrus:*  
Mo – Fr von 7.30 bis 17 Uhr,  
Sa – So von 8.30 bis 17 Uhr

*Cafeteria St. Elisabeth:*  
Mo – Fr von 11.30 bis 15 Uhr,  
Sa – So von 11.30 bis 16 Uhr



MOBILER SINNESWAGEN IN DER ERGOTHERAPIE

## SCHÖNE BILDER, KLÄNGE UND DÜFTE

In der Geriatrie des Gemeinschaftskrankenhauses setzen die Ergotherapeutinnen jetzt einen mobilen Sinneswagen ein, der den Patienten mit abwechselnden Reizen zu Entspannung und einer Verbesserung des Befindens verhilft: Für das Auge bietet er eine Wassersäule in wechselnden Farben und mit Hilfe eines Effektrad-Projektors können bewegliche Bilder an die Wand oder Zimmerdecke projiziert werden, zum Beispiel ein Blumen-Scherenschnitt. Für die Nase gibt es angenehme Düfte, für die Ohren Musik, die man mit einem sanft vibrierenden Kissen auch hautnah spüren kann. „Das entspannt und lässt die Schmerzen vergessen“, sagt Ergotherapeutin Geraldine de Stefano (Foto), die so auch Patienten erreicht, bei denen herkömmliche Therapien ihre Grenzen erreicht haben, etwa bei Schmerzpatienten, verwirrten Menschen oder in der letzten Lebensphase.



# Gefäß- spezialisten

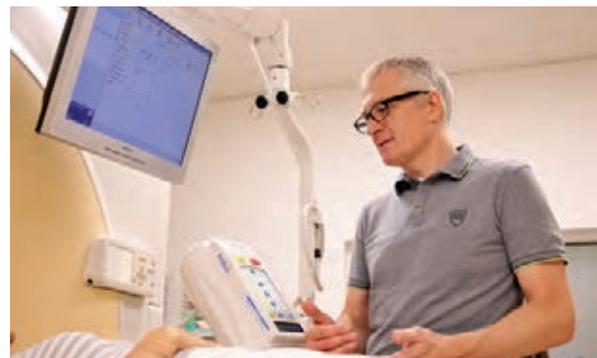


Dr. Remig bei einem  
gefäßchirurgischen Eingriff.

Die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) stellt hohe Anforderungen an die Kliniken, denen sie ihre Urkunde „Anerkanntes Gefäßzentrum DGG“ verleiht. Das Gemeinschaftskrankenhaus ist erneut positiv begutachtet worden und damit die einzige Klinik in Bonn mit dem begehrten Zertifikat.

Klaus Dau achtet auf seine Gesundheit und unterzieht sich regelmäßig internistischen Kontrollen. So beobachtete sein Arzt auch regelmäßig die Bauchaorta, an der er seit einiger Zeit eine Aussackung (Aneurysma) festgestellt hatte. Als die sich rasch vergrößerte und eine Ausdehnung von 5,2 cm erreicht hatte, überwies er den 81-Jährigen zu Dr. Jürgen Remig, Chefarzt der Abteilung für Gefäßchirurgie im Haus St. Petrus des Gemeinschaftskrankenhauses Bonn, um dessen Meinung einzuholen. Dieser riet zur Operation, da er ein erhöhtes Risiko für ein Aufplatzen des Gefäßes, die gefürchtete Ruptur, sah, die meist sofort zum Tode führt. Und Dau hatte Glück: Die Lage seines Aneurysmas ließ einen Eingriff nach dem EVAR-Verfahren zu. Dazu bündeln die Gefäßchirurgen und die interventionellen Radiologen ihre Kompetenzen und schieben gemeinsam über einen Zugang durch die Leistenarterie eine aus mehreren Teilen bestehende maßangefertigte Metallstütze, einen Stent,

**Eine Gefäßverengung wieder öffnen – das gelingt auch mit der interventionellen Radiologie: Dr. Ulrich Hofer, Leitender Oberarzt Radiologie.**



in die Schlagader, um das Aneurysma auszuschalten. „So blieb mir ein großer Bauchschnitt erspart, und schon einen Tag nach der Operation ging es mir blendend“, berichtet der aktive Senior.

### Für alle Gefäßerkrankungen

Auch für Patienten mit akuten Krankheitsbildern, wie zum Beispiel einem Schlaganfall, stehen im Haus St. Petrus rund um die Uhr Spezialisten zur Verfügung, die in der Lage sind, das gesamte Spektrum der Gefäßerkrankungen zu diagnostizieren und zu behandeln – bis hin zu umfangreichen Operationen. Es besteht eine sehr enge Zusammenarbeit mit der Abteilung für Radiologie und Neuroradiologie (Chefarzt: Privatdozent Dr. Jochen Textor), die über einen hochmodernen Computertomografen, einen Magnetresonanztomografen der neuesten Generation und eine moderne strahlungsarme Flachdetektor-Angiografie-Anlage zur Gefäßdiagnostik und -therapie verfügt. Dr. Textors Spezialgebiet ist die interventionelle Therapie von Gefäßeinengungen und -verschlüssen – vom Hals bis zu den Füßen.

Jeden Tag werden die Bilder aller Patienten in einer gemeinsamen Gefäßkonferenz besprochen, sodass die jeweils beste Behandlung festgelegt wird. „Unsere Stärke ist die vertrauensvolle interdisziplinäre Zusammenarbeit in einem überschaubaren Haus mit kurzen Wegen“, hebt Dr. Remig hervor. Dazu gehören neben der Radiologie die Abteilung

für Kardiologie (Chefarzte: Privatdozent Dr. Luciano Pizzulli und Dr. Ulrich Gerckens) und die Diabetologie (Dr. Markus Menzen) sowie die eng kooperierende Abteilung für Neurologie der LVR-Klinik Bonn (Professor Dr. Rolf Biniek) und eine große Zahl an kooperierenden Schwerpunktpraxen für Angiologie, Nephrologie, Gefäßchirurgie und Diabetologie in Bonn und Umgebung.

### Größtes Gefäßzentrum in Bonn

Besondere Schwerpunkte des Gefäßzentrums liegen in der Behandlung des Bauchortenaneurysmas (offene OP oder Stent durch EVAR-Verfahren), der Carotischirurgie bei hochgradigen arteriosklerotischen Verengungen der Halsschlagader – häufig für Schlaganfallpatienten der Stroke Unit der LVR-Klinik – und in der Therapie des diabetischen Fußsyndroms. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt ist die Shuntchirurgie für Dialysepatienten, die hoch spezialisiert durch den Stellvertretenden Leiter des Gefäßzentrums, Dr. Jens Rudolph, durchgeführt wird. Mit insgesamt 1.250 stationären Fällen pro Jahr ist die Abteilung das größte Gefäßzentrum in Bonn.

Klaus Dau fühlt sich „bei Ärzten und Pflegenden gut aufgehoben“ und lobt, dass die Schmerztherapie „gut funktioniert hat“. Nun freut er sich auf seinen nächsten Schwarzwaldurlaub, den er unbeschwert genießen kann – ohne die Sorge, dass die Aorta platzt.

## Ansprechpartner:

### Gemeinschaftskrankenhaus Bonn



**Dr. Jürgen Remig**  
Chefarzt Gefäßchirurgie  
Tel.: 0228/506-2441



**Dr. Jens Rudolph**  
Stellvertretender  
Leiter Gefäßchirurgie  
und Leiter Shuntchirurgie  
Tel.: 0228/506-2441  
gefaessmedizin@gk-bonn.de



**Priv.-Doz. Dr. Jochen Textor**  
Chefarzt Radiologie  
Tel.: 0228/506-2441  
j.textor@gk-bonn.de



**Dr. Ulrich Hofer**  
Leitender Oberarzt Radiologie  
Tel.: 0228/506-2441  
radiologie@gk-bonn.de



Foto: Roland Kohls

**Technik am Bett:  
Das Tablet entlastet Ärzte  
und Pflegende bei der Arbeit.**

## Kleine Hilfsmittel – große Wirkung

Der medizinische Fortschritt und die gestiegene Lebenserwartung führen dazu, dass immer mehr Menschen medizinisch behandelt werden. Um die fehlende Investitionsförderung der Länder und die unzureichende Finanzierung der stationären Behandlung auszugleichen, werden die Prozesse im Krankenhaus optimiert. Das führt zu einer enormen Arbeitsverdichtung für die Beschäftigten. Im Bonner Gemeinschaftskrankenhaus wird einiges getan, um die Mitarbeiter zu entlasten.

„Das ist eine gute Unterstützung“, lobt Dr. Gesa Stöhr, Ärztin in der Gefäßchirurgie des Gemeinschaftskrankenhauses, die Umstellung von Papierakte und Visitenwagen auf das iPadMini in der Kitteltasche, auf dem die Patientendaten gespeichert sind. Nach einer Pilotphase mit zwei Stationen hat das Haus nun komplett auf die Mobile Visite umgestellt, sodass alle 150 Ärzte und 450 Pflegekräfte von der Digitalisierung profitieren. Sie haben jederzeit und überall im Krankenhaus Zugriff auf notwendige Informationen und können direkt am Patientenbett die Werte eintragen. Aufträge an das Pflegepersonal werden nach Erledigung elektronisch abgehakt: Das erspart lästiges Telefonieren.

Vor allem aber entfällt das zeitraubende und fehleranfällige Übertragen der Werte von der Papierakte ins Krankenhausinformationssystem: „Wir haben direkt alle Informationen zur Hand, um die weitere Behandlung zu planen und zu veranlassen“, lobt Dr. Stöhr. Und Gudrun Welten, Stationsleiterin in der Inneren Medizin, hebt die größere Transparenz und den Überblick über die ganze Station hervor. „Wir können jetzt dem Patienten sofort Auskunft über den Gesundheitsverlauf geben.“ Die Arbeit mit dem iPadMini gefällt ihr: „Es macht einfach Spaß.“ Die Umstellung habe „schnell geklappt – dank der guten Zusammenarbeit mit den Ärzten und der tollen Unterstützung durch die Kollegen von der IT“.

### Gutes Miteinander

Michael Kreuzer, Leiter der Abteilung IT/Organisation, und Gerd Röhrig, Projektleiter der Einführung der Mobilen Visite, haben die Mitarbeiter an der Entwicklung beteiligt: „Auf den beiden Pilot-Stationen haben wir Erfahrungen gesammelt, und wir haben Ärzte und Pflegepersonal in Schulungen mit der Technik vertraut gemacht.“ Ein Beispiel für die Philosophie des Hauses, wie der Ärztliche Direktor, Privatdozent Dr. Jochen Textor, unterstreicht: „Gemäß unserem Leitbild ‚Der Mensch im Mittelpunkt‘ setzen wir auf gute soziale Kontakte, fördern die Teilhabe der Mitarbeiter an wichtigen Entscheidungen und lassen sie in Befragungen zu Wort kommen. Außerdem investieren wir nach Kräften in Verbesserungen der Arbeitsbedingungen.“ Bei der recht überschaubaren Größe des Krankenhauses sieht Textor im guten Miteinander die besten Chancen, dass sich die Beschäftigten trotz der hohen Arbeitsbelastung wohlfühlen.

### Damit die Pflege leichter wird

Heben, umlagern, hinsetzen – Pflege kann zum „Knochenjob“ werden. Für

Ingrid Petschick, Pflegedirektorin im Gemeinschaftskrankenhaus, ist deshalb das Thema „rückenschonendes Arbeiten“ sehr wichtig: „Wir bieten unseren Pflegekräften regelmäßig interne Fortbildungen mit Anleitungen zu speziellen Hebetechniken sowie Kinästhetik-Schulungen an, in denen sie die richtigen Handgriffe trainieren und lernen, wie sie sich bei der Bewegung selbst entlasten können.“ Eine große Hilfe sind die modernen Pflegebetten, die auf Patienten bis zu 260 Kilo Körpergewicht ausgerichtet und elektrisch verstellbar sind, sodass auf einer angenehmen Höhe gearbeitet werden kann. Der systematische Einsatz der sogenannten „kleinen Hilfsmittel“ vereinfacht die Pflege für alle Beteiligten: Dazu zählen Lagerungshilfsmittel, wie zum Beispiel Gleitmatten zur Unterstützung bei der Patientenmobilisation oder -lagerung und Aufstehhilfen für die Umlagerung vom Bett in den Stuhl. Liftsysteme minimieren den Trage- und Halteaufwand, und für schwergewichtige Patienten wurden spezielle Rollstühle angeschafft. Auch Ärzte profitieren von rückenschonenden Einrichtungen, wie zum Beispiel den höhenverstellbaren Tischen zur Befundung in der Radiologie.

### Physiotherapie für Mitarbeitende

Zur Körperkräftigung steht den Mitarbeitern ein kleines Fitnessstudio zur Verfügung, und in der Physiotherapie-Abteilung werden ihnen Massagen angeboten. Ein neues Angebot sind die kostengünstigen Gesundheitskurse im Gymnastikraum im Haus St. Petrus, für die spezielle Geräte angeschafft wurden: Beim „Rückentriathlon“ mit den Disziplinen Gewebetraining, Muskelkoordination und Muskelausdauer wird mit einem individuellen Trainingsplan unter Anleitung eines Physiotherapeuten mit Lang- und Kurzhanteln geübt,

sodass die Strukturen an der Wirbelsäule (Knochen, Bänder, Sehnen, Kapsel, Knorpel) belastbarer, Gleichgewicht und Koordination kontinuierlich gesteigert werden. „Gesund und fit“ ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm aus Herz- und Kreislauftraining, Aufdehnung der verkürzten Muskulatur, Schulung von Gleichgewicht und Koordination, Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Entspannungsübungen, das ebenfalls individuell angepasst wird. Und natürlich tut das gemeinsame Sporteln auch der Seele gut.

## Ansprechpartner:

### Gemeinschaftskrankenhaus Bonn



**Priv.-Doz. Dr. Jochen Textor**  
Ärztlicher Direktor  
Tel.: 0228/506-2441  
j.textor@gk-bonn.de



**Ingrid Petschick**  
Pflegedirektorin  
Tel.: 0228/508-1510  
i.petschick@gk-bonn.de



**Michael Kreuzer**  
Leiter der IT/Organisation  
Tel.: 0228/506-2166  
m.kreuzer@gk-bonn.de



# EINE BESONDERE GABE

„Der Babyflüsterer“ steht an seiner Tür, Dankschreiben von Eltern und jungen Patienten füllen die Wand in seinem Behandlungszimmer, vom „besten Kinderphysiotherapeuten aller Zeiten“ spricht eine Kinderassistenzärztin – die Rede ist von Giulio Pesenti. Wer den 43-Jährigen im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim erlebt, spürt, dass seine Behandlung Kinder und Eltern buchstäblich berührt.

**E**gal, ob Giulio Pesenti junge Mütter mit ihrem Nachwuchs bei der motorischen Entwicklungsförderung begleitet, junge Patienten nach Operationen und Krankheiten wieder fit macht oder Frühchen beim Start ins Leben hilft – er hat ein Händchen für seine Patienten und steht besorgten Eltern mit seiner feinfühligem und empathischen Art bei. Auch für seine Schüler und Praktikanten der Bad Mergentheimer Physiotherapieschule hat er stets ein offenes Ohr.

Pesenti, den alle nur mit seinem Vornamen Giulio ansprechen und der die meisten Eltern seiner jungen Patienten ganz selbstverständlich duzt, ist es wichtig, bei der Arbeit „das Herz dabei zu haben“. Der Beruf sei für ihn Berufung, und seine grünen Augen strahlen, als er das sagt.

## NUR MIT DER RUHE

Wo andere sich schwertun, ist er in seinem Element. „Ich liebe Schreikinder“,

sagt Pesenti. „Man muss das Kind anders wahrnehmen und sehen, warum die Unruhe da ist“, erklärt er. Klingt simpel – und bei ihm funktioniert das offenbar auch. „Ich setze mich ruhig und bequem hin, dann nehme ich mein Baby, und es wird ruhig.“ Erstaunen und Dankbarkeit der Eltern sind ihm sicher. Mütter seien zu Hause oft überfordert und gestresst mit dem Nachwuchs, die Unruhe übertrage sich auf das Kind. Mit der richtigen äußeren und inneren Haltung beruhige sich das Kind, weiß der Physiotherapeut.

Der quirlige Italiener fand seinen Traumberuf eher zufällig. In seiner Jugend spielte er intensiv Fußball, verletzte sich mehrfach. So bekam er einen ersten Kontakt zur Physiotherapie. Sein Vater legte ihm aber ein Wirtschaftsstudium nahe. „Das war für mich zu trocken, ich wollte mehr mit Menschen in Kontakt kommen.“

1996 lernte er seine heutige Frau kennen, die in Italien Urlaub machte. Wenig später zog er zu ihr nach

Deutschland – und wagte auch beruflich einen Neustart. In Aschaffenburg ließ er sich zum Physiotherapeuten ausbilden. An seiner ersten Arbeitsstelle spürte er, „dass ich eine besondere Gabe habe, mit Kindern zu arbeiten“. Viele seiner Kollegen hatten Probleme, einen Zugang zu den jungen Patienten zu bekommen, die sich meist noch nicht richtig artikulieren können. „Schließlich wurden alle Kinder und





Bei Neugeborenen und Babys findet die Kommunikation nur über Berührung statt.

Giulio Pesenti

Jugendlichen zu mir geschickt“, erzählt der schlanke Mann mit den kurzen schwarzen Haaren und schmunzelt. „Bei Neugeborenen und Babys findet die Kommunikation nur über Berührung statt.“ Und die scheint er geradezu intuitiv zu beherrschen.

### VOM FRÜHCHEN BIS ZUM PUBERTIERENDEN

So wie bei Jamela. Giulio Pesenti massiert mit seinem kleinen Finger Zunge und Unterkiefer, spricht mit sanfter Stimme auf das Baby ein. Mit einem Geburtsgewicht von nur 2.100 Gramm kam sie zu früh zur Welt. Ein Schlauch führt Sauerstoff in ihren kleinen Körper. „Das ist eine unangenehme Erfahrung; damit sie später keine Probleme mit dem Trinken bekommt, ist es wichtig, dass sie positive Munderfahrungen sammelt“, sagt der Therapeut. Ein Lächeln huscht über Jamelas Gesicht und Giulio Pesenti freut sich: „Sie hat zum ersten Mal richtig gesaugt.“

Seit 2006 arbeitet er nun als Kinderphysiotherapeut und Kinder-Bobath-Spezialist im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Frühgeborene bis Pubertierende mit Essstörungen zählen zu Pesentis Patienten – selbst Vater von vier Kindern zwischen acht und 16 Jahren.

Die zweijährige Sharona kommt seit eineinhalb Jahren zu ihm in Therapie. Das aufgeweckte Mädchen mit Downsyndrom hat sich gut entwickelt. Nur zum Laufen fehlt Sharona noch die Kraft in den Beinen. Weil ihre Gelenke überbeweglich sind, kann sie nur schwer die Körperspannung halten. Von Giulio mit einer Spieluhr abgelenkt und zur Bewegung motiviert, hält es Sharona länger auf den Beinen, sie wippt im Takt der Musik und lacht. Mutter Alexandra Winkmann lässt sich die Übungen zeigen, damit sie mit ihrer



Die Herzen von Kindern und Eltern sind Giulio Pesenti sicher und dieses Vertrauen braucht er auch, um mit Erfolg behandeln zu können.

Tochter zu Hause weitertrainieren kann. Doch manches ist Sharona unangenehm und sie weint. „Daher ist es wichtig, dass mir die Eltern zu 100 Prozent vertrauen“, sagt Pesenti.

### „ER MACHT SEINE ARBEIT MIT LIEBE“

Für Alexandra Winkmann ist das keine Frage. Sie erinnert sich an ihre erste Begegnung in der Downsyndrom-Gruppe, wo sich Giulio Pesenti seit Jahren neben einer Kinder-Herz-Sportgruppe ehrenamtlich engagiert. „Für mich war gleich klar, dass ich zu Giulio wechsele – man merkt einfach, dass er seine Arbeit mit Liebe macht.“ Und wie zur Bestätigung legt ihm Sharona ihre Ärmchen um den Hals.

Solche Momente erfüllen den Physiotherapeuten mit Freude und geben ihm Kraft – wie auch die gute Zusammenarbeit mit Ärzten, Pflegepersonal, Ergotherapeuten und anderen Kolle-

gen im Krankenhaus. Manche von ihnen seien inzwischen Freunde geworden. „Ich komme jeden Morgen gerne hierher – ich arbeite halt in meinem Traumberuf“, erklärt er und lacht wieder sein ansteekendes Lachen. „Ich kann mir gut vorstellen, das noch mit 70 zu machen.“ Sagt es und verschwindet hinter der Tür zu seinem nächsten Patienten. ■



Mit viel Fingerspitzengefühl behandelt Giulio Pesenti seine kleinen Patienten.



Für mich war gleich klar, dass ich zu Giulio wechsele – man merkt einfach, dass er seine Arbeit mit Liebe macht.

Alexandra Winkmann

Wieso  
haben wir  
Angst?

**A**ngst nehmen wir meistens als negatives Gefühl wahr, aber sie ist ein nützlicher Instinkt. Für unsere Vorfahren war Angst wichtig, um in der Wildnis zu überleben. Sie schärft die Sinne, Hör- und Sehvermögen werden empfindlicher. Die Muskelspannung und Reaktionsgeschwindigkeit steigt. Magen- und Darmtätigkeit werden reduziert, um mehr Energie bzw. Blut in die Muskeln zu pumpen. Das alles sind Vorbereitungen des Körpers, um optimal auf Flucht oder Kampf vorbereitet zu sein.

Im Tierreich gibt es aber auch Beispiele wie das Chamäleon, das sich nicht durch Flucht oder Kampf, sondern durch geschickte Tarnung vor Angreifern schützt.

1. Wie viele Chamäleons klettern in den Bäumen?

2. Ein Insekt tarnt sich so genial, dass man es für den Teil einer Pflanze halten könnte. Wie heißt es und wo hält es sich versteckt?

3. Suche ein Wort aus zwei Begriffen:  
Zuerst kommt ein wildes Tier.  
Das Zweite putzt du am Morgen dir.  
Zusammen ist es gelb und grün,  
du siehst es auf der Wiese stehn.

\* Wie immer hat sich Alfons, der Bücherwurm, irgendwo versteckt, finde ihn.

ein Mediziner	pigmentstoffarmes Wesen	italienisches Gasthaus	▼	▼	Nähfaden	Muskelorgan im Mund	▼	griechische Unheilsgöttin	▼	türk. Name von Smyrna	Teil des Halses	▼	Ausstrahlung	lässige Umgangssprache	Initialen der Turner	weiblicher Nachkomme	▼	
▶	▼							für jemanden	▶				6					
glätten, planieren		Loyalität	▶					langes Amtskleid		hoch betagt	▶						med.: Schmerzempfinden	
▶					Karpfenfisch, Döbel			goldgestreifte Papstkrone	▶			11	geometrische Form		ein Umlaut	▶		
Salatpflanze		ehem. dt. Währung			Landwirtschaft betreff.	▶				antiker mediz. Forscher (2. Jh.)	▼		Explosionsgeräusch				5	
▶								Werkzeug		ausreichend	▶			10		besondere Atmosphäre		
▶					den Mond betreffend			schicksalhaft	▶				Speisenfolge		französisch: Ende			
tiefe Bewußtlosigkeit	Kurort an der Nahe			Zeitungskonsument	▶					'Dach der Welt'			englisches Längenmaß				Verständnis	
Wassersportdisziplin	▶							südamerik. Hochgebirge									Fitnessgerät für Ausdauer	
Abk.: römisch-katholisch				Schmalzkringel		Balkon, Söller	▶						medizinisch: Gegengift		Zeitnot	▶		
Heiterkeit		Nordeuropäer	▶					unentschieden beim Schach		Anweisung für eine Arbeit	▶							
▶						Schlitzohr		offene Wasserleitung	▶				7	Handmähgerät		Abk.: und andere		
Medik. für Zuckerkrankke		Panzer-schrank			offene Flammen	▶				ein Finne			einfühlsam	▶				
▶								algerische Geröllwüste		altrömischer Grenzwall	▶					Schlange im 'Dschun-gelbuch'		Gebirge auf Kreta
▶					Abk.: Magister Legum		resolut	▶					chem. Zeichen für Ruthenium		Männername	▶		
landwirtschaftliche Arbeit				ein Religionsgründer	▶					Geschäftsleitung	▶							4
Gesundung	▶	3								Gehabe	▶					Figur in Wagners 'Feen'	▶	

DEKE-PRESS-1817-6

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Die BBT-Gruppe behält sich vor, diese bei Verdacht bei der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Merz Consumer Care GmbH.

### Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11

Lust auf einen kurzen Wellness-Urlaub? Mit den tetesept-Bädern geht das ganz einfach: Ob orientalisch duftendes Pflegebad, ein blaues Tiefen-Entspannungsbad mit Wolkenblume und Jasmin oder ein hautverwöhnendes Ölbad – für jede Laune ist etwas dabei. „Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen fünf Wellness-Pakete von tetesept im Wert von ca. 28 Euro.

www.tetesept.de,  
www.facebook.com/tetesept



## Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an [leben@bbtgruppe.de](mailto:leben@bbtgruppe.de) oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krements-Strasse 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 31. März 2016. Viel Glück!





# Vorsicht: Ansteckungsgefahr!

Im Januar beginnt in den Hochburgen des Karnevals die „fünfte Jahreszeit“. Narrenfreiheit regiert, unbequeme Wahrheiten tauchen maskiert und ausgelassen auf. Die Ordnung steht kopf, Spaß an der Freud' ist angesagt. Und Freude wirkt ansteckend.

Vielleicht könnten wir die Freude als Weg für das ganze Jahr entdecken. Unser grauer Alltag würde aufgehellt und verzaubert, wenn wir unser Herz sprechen und uns anstecken lassen durch ein Lächeln, einen Händedruck, ein aufmunterndes Wort. Einfach so!

Elke Deimel

12. Januar, 9. Februar, 8. März 2016

## Informationsabende für werdende Eltern

Das Team der Geburtshilflichen Abteilung stellt sich vor, gibt werdenden Eltern Infos rund um die Geburt und beantwortet ihre Fragen. Danach besteht Gelegenheit, den Kreißsaal und die Wöchnerinnen-Station zu besichtigen.

🕒 19 Uhr

Haus St. Elisabeth, Konferenzraum

📞 Tel.: 0228/508-1550 (Kreißsaal)

Ab 20. Januar und ab 16. März 2016

## Zu Hause pflegen

Im Rahmen des Projektes „Familiale Pflege“ betreuen Pflegetrainerinnen des Gemeinschaftskrankenhauses Angehörige, die durch die Übernahme einer häuslichen Pflege vor einer großen Herausforderung stehen. Im Initialpflegekurs werden in drei Tagen grundlegende Pflegetechniken, Netzwerkbildung und Selbstsorge vermittelt.

🕒 15 bis 18 Uhr

Haus St. Petrus,  
Peter-Friedhofen-Saal

📞 Die Kurse sind kostenlos.  
Informationen und Anmeldung  
unter [i.cramer@gk-bonn.de](mailto:i.cramer@gk-bonn.de) oder  
Tel.: 0176/54791916.

Ab 26. Januar und ab 22. März 2016

## Initialpflegekurs Demenz

Im Rahmen des Projektes „Familiale Pflege“ schulen Pflegetrainerinnen des Gemeinschaftskrankenhauses Angehörige, die durch die Übernahme der häuslichen Pflege eines Demenzkranken vor einer großen Herausforderung stehen. Neben dem alltäglichen Umgang mit dem Krankheitsbild Demenz werden in drei Tagen Kommunikationswege, Beschäftigungsmöglichkeiten und Entlastungsangebote in der Region aufgezeigt.

🕒 17 bis 20 Uhr

Haus St. Petrus,  
Patientenbücherei

📞 Die Kurse sind kostenlos.  
Informationen und Anmeldung  
unter [i.cramer@gk-bonn.de](mailto:i.cramer@gk-bonn.de) oder  
Tel.: 0176/54791916.

25. Februar 2016

## Patientenschulung-Spezial „Der schmerzhafte Gelenkersatz“

Ärzte des Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin informieren über alle Aspekte des schmerzhaften Gelenkersatzes: die Ursache, was man tun kann und wann eine Wechsel-Operation notwendig ist.

🕒 18 bis 21 Uhr

Haus St. Petrus, Peter-Friedhofen-Saal

📞 Informationen und Anmeldung  
unter Tel.: 0228/506-2222  
(Michaela Schüller).

24. Februar 2016

## Arzt-Patienten-Seminar „Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts“

Chef- und Oberärzte des Viszeralmedizinischen Zentrums informieren über Krebsvorsorge, insbesondere die Darmspiegelung, mit der gutartige Polypen entfernt werden, ehe sie zu Krebsgeschwüren entarten können, sowie über die Fortschritte der modernen Medizin bei der Behandlung von Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts.

🕒 17 bis 18.30 Uhr

Haus St. Elisabeth, Konferenzraum

📞 Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

9. März 2016

## Patientenschulung „Endoprothetik: Mein neues Gelenk“

Ärzte des Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin informieren über alle Aspekte des Gelenkersatzes: die Entstehung der Arthrose, die Wahl der richtigen Prothese, Narkoseverfahren und Schmerzmanagement, den Alltag auf der Station und die Nachbehandlung.

🕒 18 bis 21 Uhr

Haus St. Petrus,  
Peter-Friedhofen-Saal

📞 Informationen und Anmeldung  
unter Tel.: 0228/506-2222  
(Michaela Schüller).



Foto: istockphoto

Die nächste Ausgabe von „Leben! – Das Magazin der BBT-Gruppe für Gesundheit und Soziales“ erscheint im April 2016.

## Impressum

**Herausgeber:** Barmherzige Brüder Trier gGmbH  
Zentrale der BBT-Gruppe  
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5  
56073 Koblenz  
Tel.: 0261/496-6000  
www.bbtgruppe.de, info@bbtgruppe.de  
Amtsgericht Koblenz I HRB 24056

**Gesellschafter:** Generalat der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf e.V.

**Vorsitzender des Aufsichtsrates:** Bruder Peter Berg  
**Geschäftsführer:** Bruder Alfons Maria Michels, Dr. Albert-Peter Rethmann, Andreas Latz, Werner Hemmes, Matthias Warmuth

**Chefredaktion:** Martin Fuchs (verantwortl.)

**Chefin vom Dienst:** Judith Hens

**Redaktion:** Yvonne Antoine, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Frank Mertes, Peter Mossem, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Katharina Müller-Stromberg, Gerd Vieler, Simone Yousef  
In Zusammenarbeit mit dreipunkt drei medien-gesellschaft mbH, www.dreipunkt drei.de

**Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für Bonn:**

Katharina Müller-Stromberg (verantwortl.)

**Redaktionsanschrift:**

Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz  
Tel.: 0261/496-6464, Fax: 0261/496-6470  
leben@bbtgruppe.de

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Layout:** WWS Werbeagentur GmbH  
Kamper Str. 24, 52064 Aachen

**Druck:** Bonifatius GmbH, Druck-Buch-Verlag

Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

**Gerichtsstand:** Koblenz

Leben! wird kostenfrei in den Einrichtungen der BBT-Gruppe ausgelegt.

Wenn Ihnen das Magazin gefällt, können Sie es gerne abonnieren: leben@bbtgruppe.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung des Herausgebers wieder.

Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der BBT-Gruppe, wenn nicht anders angegeben.

ISSN 2195-464X

ClimatePartner®  
**klimaneutral  
gedruckt**

Zertifikatsnummer:  
53323-1511-1060  
www.climatepartner.com



Foto: istockphoto

6. April 2016

## Arzt-Patienten-Gespräch „Geriatric im Dialog“

Der Chefarzt der Geriatrie, Frank Otten, lädt Interessierte und Angehörige zu einem Gespräch über „Infektionen im Alter – Was ist anders? Risiken?“ ein.

🕒 17 bis 19 Uhr

Haus St. Elisabeth, Konferenzraum

📍 Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

## Medizinische Fachabteilungen

### Anästhesie/Intensivmedizin und Schmerztherapie (Haus St. Petrus)

Chefarzt Prof. Dr. med. Pascal Knüfermann  
Tel.: 0228/506-2261  
anaesthesie@gk-bonn.de

### Schmerzambulanz (Haus St. Petrus)

Tel.: 0228/506-2266  
anaesthesie@gk-bonn.de

### Allgemein- und Viszeralchirurgie (Haus St. Elisabeth)

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Bernd Sido  
Tel.: 0228/508-1571  
chirurgie@gk-bonn.de

### Gynäkologie und Geburtshilfe (Haus St. Elisabeth)

Chefarzt Dr. med. Joachim Roos  
Tel.: 0228/508-1581  
gynaekologie@gk-bonn.de  
geburtshilfe@gk-bonn.de

### Kardiologie (Haus St. Petrus)

Chefärzte Priv.-Doz. Dr. med. Luciano Pizzulli und Dr. med. Ulrich Gerckens  
Tel.: 0228/506-2291  
kardiologie@gk-bonn.de

### Gefäßchirurgie (Haus St. Petrus)

Chefarzt Dr. med. Jürgen Remig  
Tel.: 0228/506-2441  
gefaessmedizin@gk-bonn.de

### Radiologie (Haus St. Petrus)

Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Jochen Textor  
Tel.: 0228/506-2441  
radiologie@gk-bonn.de

### Innere Medizin (Haus St. Elisabeth)

Chefärzte Prof. Dr. med. Franz Ludwig Dumoulin und Dr. med. Markus Menzen  
Tel.: 0228/508-1561 und 508-1451  
internisten\_ebt@gk-bonn.de

### Geriatrie (Haus St. Elisabeth)

Chefarzt Frank Otten  
Tel.: 0228/508-1221  
geriatrie@gk-bonn.de

### Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin (Haus St. Petrus)

Chefärzte Dr. med. Holger Haas und Dr. med. Jochen Müller-Stromberg  
Tel.: 0228/506-2221  
zous@gk-bonn.de



### Gemeinschaftskrankenhaus Bonn

Bonner Talweg 4-6  
53113 Bonn  
Tel.: 0228/506-0  
Fax: 0228/506-2150  
info@gk-bonn.de  
www.gk-bonn.de



# Bonns babyfreundliches Krankenhaus



**Bei uns werden Sie sicher Eltern!**

- Geburtsvorbereitung
- Hebammensprechstunde
- Kreißsalführungen
- Stillambulanz
- Säuglingspflege-Kurse
- Rooming-in
- Familienzimmer
- Ambulante oder stationäre Entbindung
- Aromatherapie
- Babymassage
- Homöopathie
- Unterwassergeburt
- Rückbildung



**Gemeinschaftskrankenhaus Bonn**  
St. Elisabeth · St. Petrus · St. Johannes gGmbH

Gemeinschaftskrankenhaus  
Bonn gGmbH  
Bonner Talweg 4-6  
53113 Bonn  
Tel.: 0228/506-0  
www.gk-bonn.de

Geburtshilfe Bonn  
im Haus St. Elisabeth  
Prinz-Albert-Straße 40  
53113 Bonn  
Tel.: 0228/508-1581  
geburtshilfe@gk-bonn.de  
www.geburtshilfe-bonn.de