17.05.2017
ARBEIT UND GESUNDHEIT

Druck in der Arbeitswelt – innere seelische Stabilität bewahren

Zweites After-Work-Gespräch: Betriebs-, Personalräte und Mitarbeitervertreter beschäftigten sich mit Resilienz

Mainz, 16.Mai 2017. Seit Jahren berichten die Krankenkassen über die Zunahme psychischer Erkrankungen. Menschen bleiben auf der Strecke, schaffen die Kompliziertheit der Vorgänge, den Stress und den Druck im Beruf und Alltag nicht mehr. Depressionen, Sucht oder Angststörungen sind oft die Folgen. Für die Betroffenen ist es ein langer Weg das Selbstvertrauen zurückzugewinnen und eine realistische Perspektive zu entwickeln. „Wir müssen uns davor hüten, die Ursachen zu individualisieren“, betonte Hans-Georg Orthlauf-Blooß, Betriebsseelsorger im Bistum Mainz am 15. Mai im Jugendhaus Don Bosco. Viele psychische Belastungen entstehen im Zusammenhang mit dem Beruf und werfen Menschen „aus der Bahn“, sagte er. Dabei reagieren Menschen auf Stress, Misserfolge und Lebenskrisen unterschiedlich. Der zweite Abend in der Reihe After-Work-Gespräche ging dieser Erfahrung nach und stellte die Frage, wie die Menschen trotz dem Druck in der Arbeitswelt Stabilität bewahren können.

Die Psychologin und Psychotherapeutin Monika Brinkmann-Kramp vom Institut für Geistliche Begleitung von Hauptamtlichen in Seelsorge und Caritas im Bistum Mainz referierte über die Resilienz, d.h. über Faktoren, die helfen, eine innere seelische Stärke zu entwickeln, um Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern. „Resilienz eliminiert nicht Risiken und Stress, aber sie macht stark und stabil und ermöglicht effektiv und produktiv damit umzugehen“, so Brinkmann-Kramp. Im Grund handele es sich um einfache Faktoren, die man auch mit inneren Haltungen vergleichen könnte: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung. Als achte Säule der Resilienz fügte sie „Glaube und Stabilität“ hinzu. „Die Vorstellung mit einer höheren Macht in Beziehung zu stehen, eine Kraft, die mir heilend und vertrauend gegenübersteht,“ ist eine starke Erfahrung. „Aber natürlich, sind Glaube und Spiritualität eine persönliche und freie Entscheidung des Einzelnen“, räumte Brinkmann-Kramp ein.

Über das Angebot Balance Plus informierte die Personalratsvorsitzende des Südwestrundfunks Andrea Valentiner-Branth. Seit mehreren Jahren machten SWR-Mitarbeiter mit diesem jeweils über 25 Wochen laufenden intensiven Programm der Deutschen Rentenversicherung gute Erfahrungen. Balance Plus versteht sich als ein Präventionsangebot , bevor sich aus Stress, Hektik und Arbeitsverdichtung psychosomatische Beschwerden zu einer Krankheit manifestieren können. Im Programm lernen die Teilnehmer mit schweren Arbeitsbedingungen, Problemen und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz umzugehen. BalancePLUS gliedert sich in verschiedene stationäre und ambulante Trainingsphasen. Es wird in Gruppen von zehn bis zwölf Teilnehmern durchgeführt. Es umfasst ein Ressourcentraining in Gruppen, Kreativangebote, Entspannungsverfahren, Bewegungsprogramm sowie eine Ernährungs- und Gesundheitsberatung. Die Rentenversicherung übernimmt die Kosten. Erster Ansprechpartner für Interessenten ist der Werks- oder Betriebsarzt oder die Deutsche Rentenversicherung. Beim SWR werden Mitarbeiter bei einer Teilnahme unter Fortzahlung der Bezüge teilweise freigestellt.

Das nächste After-Work-Gespräch findet im Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der EKHN statt. Unter der Überschrift Abschalten und Runterfahren – Wann ist Feierabend? wird Michael Ebenau, IG Metall Gewerkschaftssekretär referieren. Wolfgang Förster, Betriebsrat der Daimler AG in

Worth wird eine Betriebsvereinbarung zum mobilen Arbeiten vorstellen. Die Daimler AG in Worth mit mehr als 11.000 Mitarbeitern ist das größte LKW-Montagewerk der Welt.

Die After-Work-Gespräche sind gemeinsame Veranstaltungen der Regionalstelle für Arbeitnehmer- und Betriebsseelsorge Rheinhessen im Referat Berufs- und Arbeitswelt im Bistum Mainz, dem Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau und dem Deutschen Gewerkschaftsbund Rheinland-Pfalz/Saarland.
Hans-Georg Orthlauf-Blooß, BSS-Mainz

© 2023 - Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der EKHN