


Praxistipps für
Mitarbeiter

Neue Wege bis **67**

 für Führungskräfte
bitte wenden

In der Dienstleistung bis zur Rente



Neue Wege bis 67

Das ist der Titel eines Hamburger Projekts, das den Beschäftigten der Dienstleistungsbranche neue berufliche Perspektiven aufzeigen will. Im Kuratorium der ZEIT-Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius warf der inzwischen verstorbene Altkanzler Helmut Schmidt die Frage auf, wie Mitarbeiter in belastenden Berufen bis zum Rentenalter gesund und motiviert weiterarbeiten bzw. ihre Tätigkeit ändern und/oder wechseln könnten. Diese Anregung fiel auf fruchtbaren Boden. In einem ersten Schritt wurde die Untersuchung »Neue Wege bis 67 – In der Produktion bis zur Rente« im produzierendem Gewerbe aufgezeigt. Informationen hierzu finden Sie auf den Webseiten www.HK24.de und www.zeit-stiftung.de

Die vorliegenden Handlungsempfehlungen basieren auf der zweiten Studie »Neue Wege bis 67 – In der Dienstleistung bis zur Rente«, die beispielsweise auf die Pflegeberufe fokussiert.

Drei Projektträger: Die ZEIT-Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius, die Handelskammer Hamburg und das Kompetenzzentrum Epidemiologie und Versorgungsforschung bei Pflegeberufen (CVcare) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) haben Mitarbeiter der stationären und ambulanten Pflege aus drei Hamburger Unternehmen »PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG GmbH«, »DRK Landesverband Hamburg e.V.« und »BHH Sozialkontor«

befragt und praktische Empfehlungen für Beschäftigte und Personalverantwortliche in den belastenden Berufen der Dienstleistungsbranche entwickelt. Durchgeführt wurde die Studie vom CVcare.

Die Untersuchung zeigt: Beschäftigte in belastenden Berufen verharren häufig trotz zunehmender gesundheitlicher Probleme in ihrer Position. Nicht selten führt dies letztlich dazu, dass sie ihren Beruf aus gesundheitlichen Gründen irgendwann nicht mehr ausüben können. Andere wechseln den Beruf oder zumindest die Tätigkeit nach einiger Zeit. Und das zum Teil sehr erfolgreich. Auch in dieser zweiten Studie mit dem Übertitel »Neue Wege bis 67 – In der Dienstleistung bis zur Rente« zeigt sich: Neben den klassischen Präventionsansätzen gibt es vielversprechende alternative Wege, um die Beschäftigungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Aus Erfahrungen älterer Mitarbeiter sowie aus den Berichten erfolgreicher Berufswechsler bietet diese Broschüre konkrete Handlungsempfehlungen für Personalverantwortliche sowie Mitarbeiter. Wir hoffen, dass diese Erkenntnisse viele Unternehmen und Beschäftigte dazu inspirieren, in der Berufswelt neue Wege für die Rente mit 67 zu beschreiten.

TIPP: Der zweite Teil dieser Broschüre richtet sich an die Führungskräfte. Denn in Sachen Gesundheit müssen alle an einem Strang ziehen, damit es gelingt. Falls Sie neugierig sind, welche Empfehlungen Ihre Führungskraft erhält: wenden Sie einfach die Broschüre auf die andere Seite.

Vorwort

»Wie wollen wir in unserem Land sicherstellen, dass auch die heute 50-Jährigen noch in 40 Jahren, wenn sie 90 sind, ihre Rente erhalten?« Diese Frage stellte Helmut Schmidt in der Kuratoriumssitzung unserer Stiftung im Herbst 2012.

Mit seiner Forderung, das Arbeitsleben auf jeden Fall bis zum Abschluss des 67. Lebensjahres auszudehnen, hat sich unser früherer Bundeskanzler nicht nur beliebt gemacht. Doch war ihm von Beginn an bewusst, dass längst nicht jede Tätigkeit bis zum 67. Lebensjahr ausgeübt werden kann. Wie aber lassen sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer darauf vorbereiten, dass sie wohl einen Wechsel in ihrem Arbeitsleben vornehmen müssen, um dann die veränderte oder gar neue Tätigkeit bis 67 zu erfüllen? Welche Status- und Gehaltsfragen sind mit solchen Wechseln verbunden? Sind sie zumutbar? Wie kann bei Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern das Bewusstsein dafür geweckt werden, dass sie den Mitarbeitern solche Änderungs- oder Wechselmöglichkeiten rechtzeitig eröffnen?

Als erstes Resultat des Gemeinschaftsprojektes von der ZEIT-Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius und der Handelskammer Hamburg entstand 2014 die Studie »Neue Wege bis 67 – gesund und leistungsfähig im Beruf.« Darin haben wir die Auswirkungen auf produzierende Berufe untersucht. Die nunmehr vorliegende zweite Studie widmet sich den Dienstleistungen. Sie konzentriert sich dabei auf die Pflegeberufe. Ich danke allen Beteiligten, insbesondere dem Untersuchungsteam von CVcare unter Leitung von Professor Nienhaus.



Prof. Dr. Michael Göring

Vorsitzender des Vorstands
ZEIT-Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius

Unter Mitwirkung von

Prof. Dr. Michael Göring
Dr. Tatiana Matthiesen
ZEIT-Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius

Prof. Dr. Hans-Jörg Schmidt-Trenz
Paul Elsholz
Anne-Caroline Trede
Handelskammer Hamburg

Prof. Dr. Albert Nienhaus
Dr. Anja Schablon
Nazan Ulusoy
Tanja Wirth
CVcare, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Thomas Flotow
Gitta Paulig-Hagemeier
PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG GmbH

Peter Drygalla
DRK Landesverband Hamburg e. V.

Heinz Renno
BHH Sozialkontor

Sönke Fock
Agentur für Arbeit Hamburg

Mit freundlicher Unterstützung



Hinweis:

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Gesund bis zur Rente – wie kann das gelingen?

Diese Frage beantwortet die Studie »Neue Wege bis 67«. Eine erste Veröffentlichung zeigte 2015 die Wege in die Rente für den Produktionsbereich auf. Die vorliegende Studie widmet sich der Dienstleistungsbranche.

Viele Tipps in dieser Studie sind neu. Einige vielleicht überraschend. Aber alle praxisnah! Seien Sie gespannt und nehmen Sie sich ein paar Minuten, um sich einen Überblick über die Möglichkeiten zu verschaffen, die Sie haben, um lange gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Die Untersuchung fand in der Altenpflege statt. Aus diesem Grund beziehen sich Fallbeispiele und Statements der Broschüre auf diese Branche. Die Empfehlungen

richten sich jedoch an alle Dienstleister. Denn die Praxistipps sind in der gesamten Dienstleistungswirtschaft umsetzbar.

Die Broschüre gibt Ihnen eine Reihe von Selbstchecks und Checklisten an die Hand. Nutzen Sie die Chance und führen Sie Ihre persönliche Standortbestimmung durch.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen der Broschüre und wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg bis zur Rente.



Fritz Horst Melsheimer
Präses

Prof. Dr. Hans-Jörg Schmidt-Trenz
Hauptgeschäftsführer

1	Mitarbeiter in der Dienstleistung – ein vielseitig fordernder Beruf	4
2	Beispiel Pflegebranche: Beschäftigte mit Herz und Hand	5
3	Gesundes Arbeiten in der Dienstleistung bedeutet: Belastungen geschickt steuern	8
3.1	Vorsorgen ist besser als reparieren: Nehmen Sie Ihre Belastungen in den Blick	10
4	Damit Sie gesund bleiben – Praxistipps von Mischttätigkeit bis Arbeitsplatzwechsel	12
4.1	Gesunder Umgang mit emotionalen Belastungen und Stress	13
4.2	Körperliche Gesundheit: Wagen Sie die Abwechslung	20
4.3	Das Arbeitsteam als Gesundheitsfaktor	22
4.4	Vielfalt im Team als Stärke	23
4.5	Schichtarbeit geschickt und gesund gestalten	24
4.6	Lernen als Gesundheitsfaktor	25
4.7	Mischttätigkeit: Effektives Mittel, um Überlastung zu vermeiden und den Lernmuskel aktiv zu halten	26
5	Gesundheit in Gefahr? So erkennen Sie: Es ist höchste Zeit, etwas zu ändern	29
6	Trau Dich! Gesunde Laufbahnplanung praktisch (mit Fallbeispielen)	31



Übersicht SELBSTCHECKS

1	SELBSTCHECK: Alles im grünen Bereich?	10
2	SELBST-TEST: Wie belastet bin ich?	13
3	CHECKLISTE: Warnsignale für Stress	30
4	CHECKLISTE: Erste Alarmzeichen – Berufswechsel	33

Beschäftigte mit Herz und Hand

1 Mitarbeiter in der Dienstleistung – ein vielseitig fordernder Beruf



Keine Branche ist so vielfältig wie die Dienstleistungsbranche. Die Gesundheitsberufe und die Arbeit im öffentlichen Nahverkehr zählen ebenso dazu wie die Arbeit als Immobilienmakler oder Bankangestellter. 80 Prozent aller Unternehmen in Deutschland sind Dienstleistungsunternehmen und 32 Millionen Menschen arbeiten in Dienstleistungsberufen. Den meisten gemeinsam ist: Wer hier arbeitet, hat es täglich mit Menschen zu tun.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob Sie die Anforderungen, die Ihr Job mit sich bringt, bis ins Rentenalter erfüllen können. Ein Drittel der Erwerbstätigen antwortet auf diese Frage: »Eher nicht«. Das sollte sich ändern. Es gibt einige interessante Erkenntnisse, wie das Arbeiten bis zum Rentenalter gut gelingt. Allerdings ist dieses Wissen derzeit noch zu wenig verbreitet und bekannt.

Diese Broschüre zeigt Ihnen ganz praktisch, wie Sie Ihre tägliche Arbeit und Ihre langfristige berufliche Laufbahn so gestalten können, dass Sie über viele Jahre hinweg gesund und leistungsfähig bleiben. Konkret erfahren Sie:

- Wie eine gesunde berufliche Laufbahn aussieht und wie sie gelingt.
- Wie Sie gut mit den typischen Belastungen in der Dienstleistung umgehen.
- Wie es anderen Beschäftigten gelungen ist, auch noch nach vielen Berufsjahren gesund und fit im Beruf zu bleiben.
- Wie Sie erkennen, dass es höchste Zeit ist, etwas an Ihrem Beruf zu verändern, um Ihre Gesundheit zu schützen – z. B. in ein anderes Tätigkeitsfeld oder sogar in einen anderen Beruf zu wechseln.
- Wie Sie Ihre gesunde Laufbahnplanung aktiv vorantreiben.
- Wer Sie in Ihrer gesunden Laufbahnplanung unterstützt.

Sie wissen es aus eigener Erfahrung: In Ihrem Beruf kommt es nicht nur darauf an, dass Sie Ihre Tätigkeiten korrekt, flott und zuverlässig ausführen. Der Kontakt mit Ihren Kunden, Klienten oder Patienten ist mindestens genauso wichtig. Doch genau diese Kombination aus fachlichen und sozialen Anforderungen macht das Arbeiten in der Dienstleistung auch sehr fordernd.

Im Vorfeld dieser Broschüre wurde am Beispiel der Pflegebranche untersucht, welche Belastungen sich auf Dauer negativ auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken können. Ebenso wurden die Faktoren herausgearbeitet, die eine gesunde berufliche Laufbahn möglich machen. Dazu sprachen die Wissenschaftlerinnen auch ganz direkt mit den Pflegenden über ihre Arbeitssituation. Auch ältere Beschäftigte kamen zu Wort und erklärten, wie es ihnen gelingt, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Zusätzlich bezog die Studie Experten aus den Bereichen Arbeitsmedizin, Unfallversicherung und Ge-

sundheitsbehörde ein und sammelte Fachwissen: Was macht eine gesunde Laufbahnplanung aus? Welche Unterstützung gibt es und wie können Beschäftigte diese effektiv für sich nutzen?

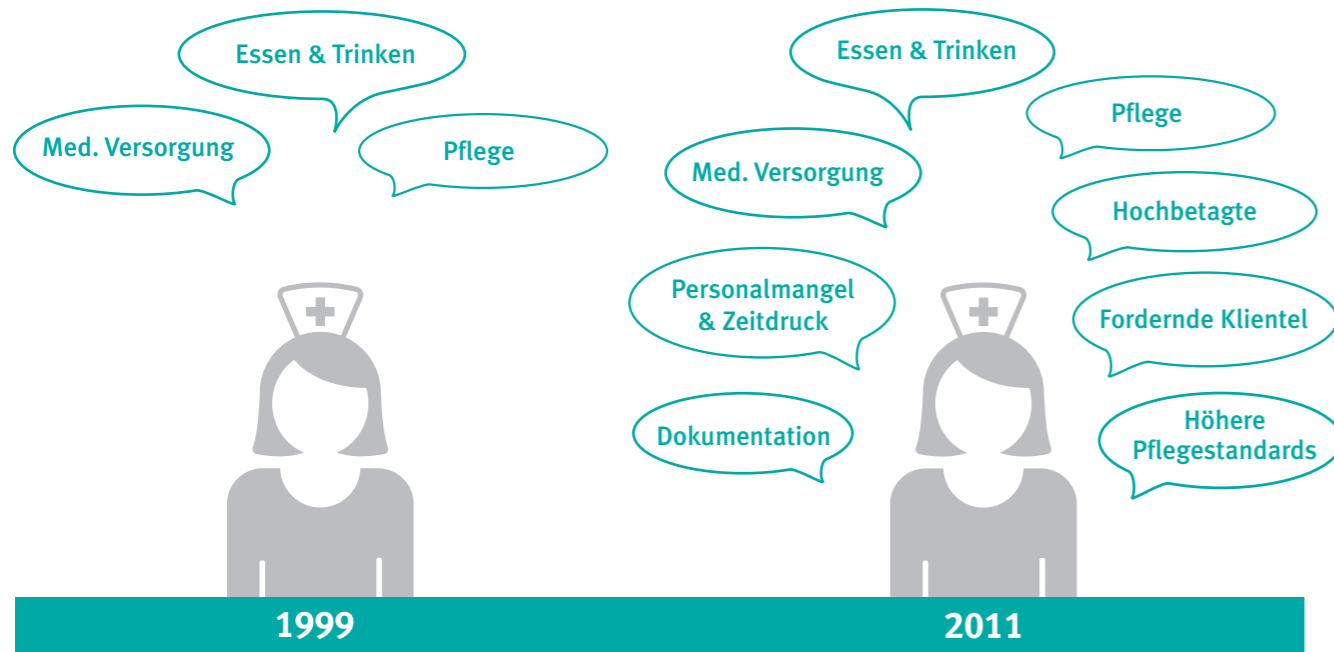
Die Anforderungen in der Pflege sind extrem gestiegen

Die Pflegebranche kann man dabei als so etwas wie »Dienstleistung extrem« bezeichnen. Denn hier treffen viele dienstleistungstypische Arbeitsbedingungen zusammen: Großer Zeit- und Leistungsdruck, der ständig zunimmt. Viele und oftmals schwierige Kontakte mit Kunden, Klienten, Schutzbefohlenen und Patienten. Ein hohes Maß an Eigenverantwortung sowie ein generell hoher Stresspegel. Die Ergebnisse aus der aufwändigen Befragung und Untersuchung im Bereich der Pflege lassen sich gut auf die Berufe in anderen Dienstleistungstätigkeiten übertragen.



Anforderungen im Pflegeberuf. Gestern und heute (IAB, 2012)

	1999	2011
Beschäftigte insgesamt	Ca. 1,6 Mio	Ca. 2,0 Mio
Jünger als 25 Jahre	10,7%	8,1%
Älter als 50 Jahre	13,5%	25,3%
Mit abgeschlossener Ausbildung	78,6%	71,4%
Quereinsteiger	21,4%	28,6%
Frauen	84,4%	84,1%
Männer	15,6%	15,9%



Anforderungen im Pflegeberuf. Gestern und heute

Während 1999 Pflegenden vor allem pflegende und versorgende Tätigkeiten ohne Zeitdruck ausführen, ist heutzutage der Zeitdruck groß. Neben einer größeren Aufgabenvielfalt (Dokumentation etc.) und einem zu recht gestiegenen Anspruch der Gepflegten an die Qualität der Versorgung (Pflegestandards) führt auch die Veränderung der Patientenprofile zu mehr Belastungen. Heutzutage sind sehr viel mehr Hochbetagte zu versorgen. Viele von ihnen haben eine große Anzahl von Erkrankungen (Multimorbidität). Manche Belastungen in den Pflegeberufen wurden in den letzten Jahren jedoch auch merklich reduziert. Beispielsweise gibt es viele

technische Hilfsmittel, die das Heben, Wenden und Versorgen der Patienten erleichtern. Die emotionalen Belastungsfaktoren, wie der ständige Zeitdruck und die stets größer werdende Pflicht zur Dokumentation, bedeuten jedoch einen Anstieg der mentalen Anforderungen.

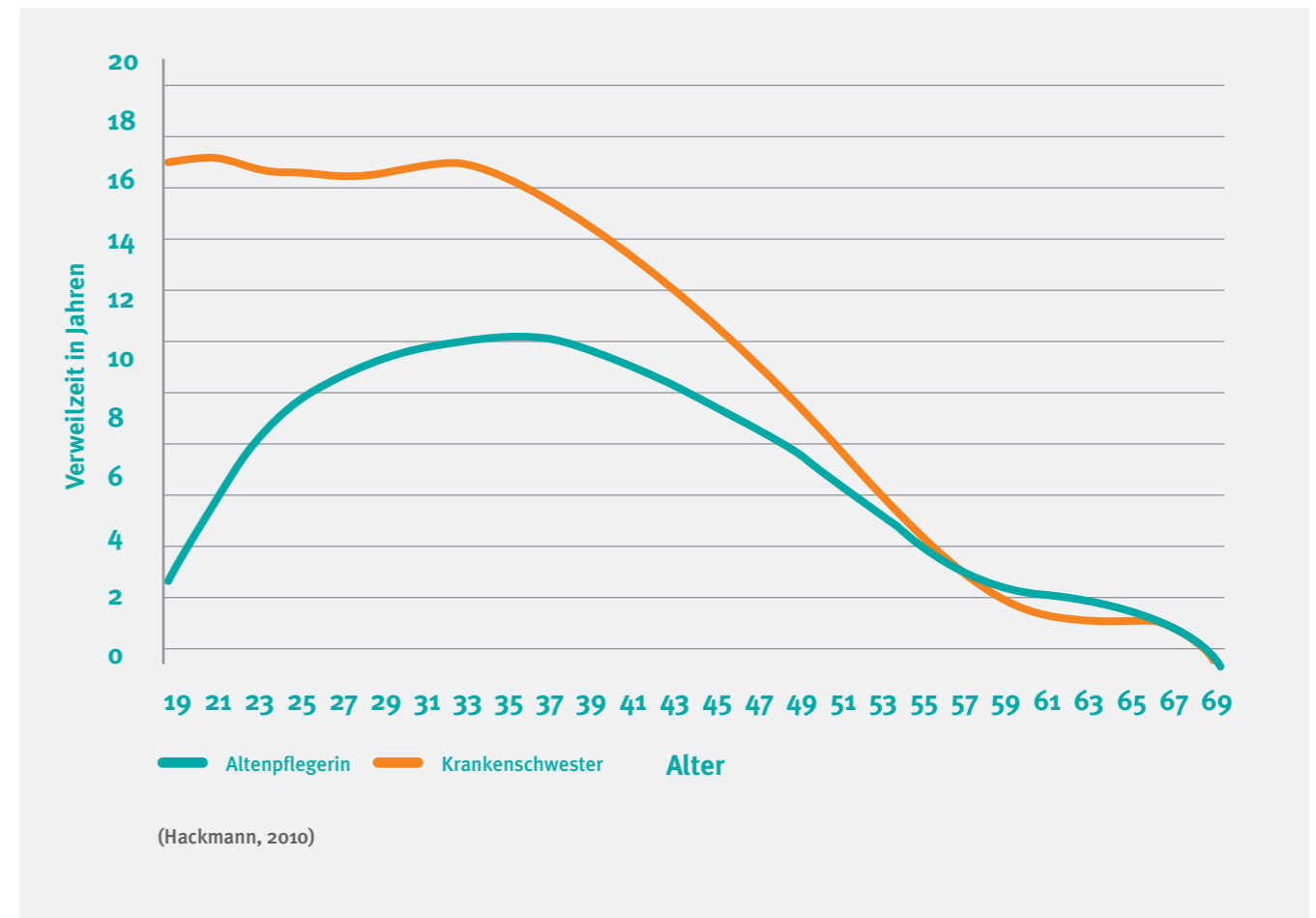
Der demografische Wandel zeigt sich deutlich: Von 1999 bis 2011 hat sich der Anteil der über 50-Jährigen in den Pflege- und Gesundheitsberufen von 14 auf 25,3 Prozent erhöht. In allen jüngeren Altersgruppen war dagegen ein prozentualer Rückgang zu verzeichnen. (IAB, 2012)



ALTENPFLEGEHELFERIN, (58 Jahre)

»Der Zeitdruck ist belastend, weil das alles nach Minuten gerechnet wird. Man vergisst immer, dass die Leute 90 Jahre alt sind und nicht mehr können. Den Zeitfaktor gab es früher nicht. Da hat man das in Ruhe gemacht. Und heute haben wir ja auch hier in der ambulanten Pflege so ein Handy, früher hatten wir Zettel. Das war früher natürlich etwas besser. Da hat man auch selber für sich ein bisschen mehr Ruhe gehabt und heute steht da ganz genau, dann und dann muss du bei der Kundin sein und dann und dann musst du noch bei der Kundin sein. Und dann hast du da 13 Minuten. Und für Essen machen, Frühstück oder so sieben Minuten. Kaffee kochen, Brot schmieren und so.«

GRAFIK: Verweildauer im Beruf Kranken- und Altenpflege



Die Grafik zeigt: Gerade jüngere Altenpflegerinnen verweilen oft nur ca. drei Jahre im Beruf. Die Jobabbruchrate bei den Berufseinsteigern ist sehr hoch. Die Verweildauer steigt dann etwas an auf ca. 11 Jahre im Alter von 36 Jahren und ist im höheren Alter (z. B. ab 50 Jahren) wieder sehr gering. Im Durchschnitt bleiben Altenpflegerinnen 8,4 Jahre im Beruf, während Krankenschwestern im Schnitt 13,7 Jahre in ihrem Beruf verbleiben.

Die persönliche Eignung ist für die Arbeit in der Pflege enorm wichtig. Wer sich nicht eignet, steigt sehr schnell wieder aus. Wer jedoch den passenden Beruf gewählt hat, verbleibt im Schnitt sehr lange und hat offensichtlich einen persönlichen Traumberuf ergriffen. In der Studie »Neue Wege bis 67 – In der Dienstleistung bis zur Rente« waren die älteren Befragten sogar im Schnitt seit 18 Jahren im Beruf.



ALTENPFLEGEHELFERIN, (60 Jahre)

»Das Arbeitsklima ist sehr schön. Das war nicht immer so. Bis vor ein paar Jahren war die Stimmung sehr schlecht, da wir Arbeitskollegen hatten, die demotiviert waren und andere damit angesteckt haben. Die Demotivation lag daran, dass diese Personen gezwungen wurden zu arbeiten, aber eigentlich gar keine Lust hatten. Und das hat man dann auch gemerkt.«

3 Gesundes Arbeiten in der Dienstleistung bedeutet: Belastungen geschickt steuern

Dienstleistungsberufe sind sowohl körperlich als auch emotional anspruchsvoll. Wer in einem Gesundheitsberuf arbeitet, muss täglich heben und tragen und zugleich empathisch und geschickt im Umgang mit Menschen sein. Doch auch Beschäftigte in der Finanzbranche, im Handel oder in der Gastronomie müssen sehr belastbar sein, um ihre Arbeit gut zu machen.

allfall überschreiten die Belastungen jedoch keine kritische Grenze: Dann reichen die Ruhezeiten nach dem Arbeitstag aus, um sich zu regenerieren. Die Stärke im Team gleicht aus, wenn eine Arbeitssituation emotional sehr fordernd ist. Die Vielfalt der Tätigkeiten verhindert zu viel einseitige Belastung.

Belastungen sind normal

Belastungen sind an sich kein Problem. Jeder Beruf stellt Anforderungen, die man bewältigen muss, um ihn gut zu machen. Und es ist auch normal, dass wir manche dieser Anforderungen als anstrengend erleben. Im Ide-

Ab wann beeinträchtigen Belastungen die Gesundheit?

Allgemein gilt jedoch: Dauerhaft hohe und einseitige Belastungen führen zu hohen Beanspruchungen und können langfristig die Gesundheit beeinträchtigen. Das bedeutet auch: Wer einseitige Belastungen vermeidet, schützt seine Gesundheit.

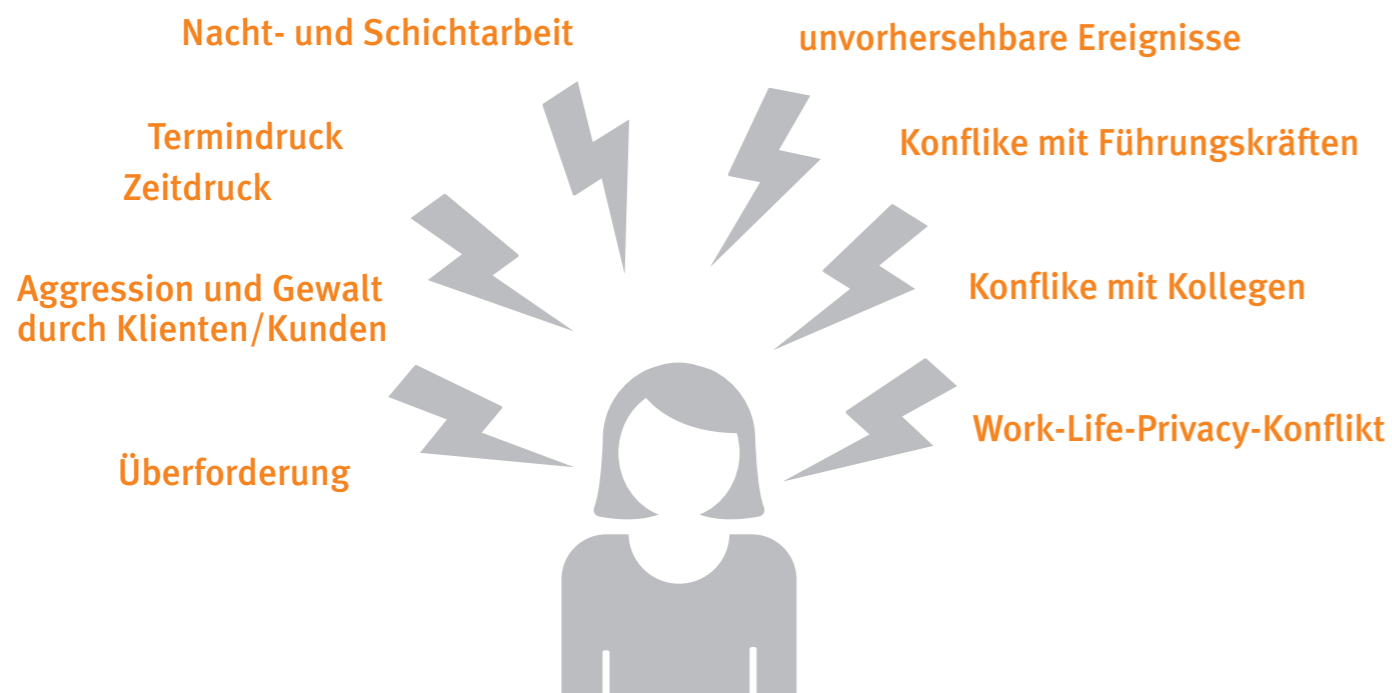


Abbildung: Was Pflegende im Berufsalltag als besonders störend empfinden!

Vor allem der ständige Zeitdruck in Kombination mit komplexen Aufgaben und dem Wunsch, den anvertrauten Menschen gerecht zu werden, belastet viele Beschäftigte in der ambulanten und stationären Pflege. Der Stresspegel ist hoch, Ruhepausen fehlen und nur selten dürfen die Beschäftigten aktiv bei der Planung von Dienstplänen und Arbeitsabläufen mitbestimmen. Weil man so nah am Menschen arbeitet, sind Unterbrechun-

gen, Störungen und Notfälle normal und fordern zusätzliche Anstrengung. Dazu kommt der Umgang mit dem Leid der Patienten – und häufig auch mit aggressiven Übergriffen von Beschimpfung bis Angriff.

Die Beobachtungen aus den Berufen des Gesundheitswesens lassen sich gut auf die gesamte Dienstleistungsbranche übertragen:



Eine examinierte Altenpflegerin aus dem stationären Bereich beschreibt die Situationen, in denen sie sich emotional sehr belastet fühlt:

»Wenn zu viel auf einmal passiert. Also, wenn ich gleichzeitig drei, vier Sachen machen muss. Es klingelt an mehreren Stellen, dann kriege ich einen Anruf, dann steht jemand vom Sanitätsfachgeschäft vor mir und dann steht noch – war gerade heute Morgen wieder – eine Angehörige da. Also, zu viel auf einmal. Zu viel Forderung auf einmal.«

Überblick über die häufigsten Belastungen im Dienstleistungssektor:

Körperliche Belastungen	Mentale Belastungen
<ul style="list-style-type: none"> Häufig stehende Tätigkeiten Heben und Tragen schwerer Lasten Arbeit in Wechselschichten und an Sams-, Sonn- und Feiertagen 	<ul style="list-style-type: none"> Multitasking Termin- und Leistungsdruck Ständig wiederkehrende Arbeitsvorgänge/Monotonie Häufige Arbeitsunterbrechungen Sehr schnell arbeiten müssen



3.1 Vorsorgen ist besser als reparieren: Nehmen Sie Ihre Belastungen in den Blick

Vielleicht kennen auch Sie das Gefühl, dass die Arbeit zu viel Kraft kostet. Viele Beschäftigte in der Dienstleistung schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter ein als Arbeitnehmer in anderen Branchen. Gerade ältere Arbeitnehmer fragen sich überdurchschnittlich häufig, ob sie den Beruf nicht besser aufgeben sollten.

Der Arbeitgeber hat eine Fürsorgepflicht

Ihr Arbeitgeber trägt die Verantwortung für einen gesunden Arbeitsplatz. Seit 2013 wurde diese Verpflichtung im Arbeitsschutzgesetz noch einmal bekräftigt. In Paragraph 4 steht nun: »Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für das Leben sowie die körperliche und mentale Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird«. Allerdings muss man einräumen, dass nicht alle Unternehmen dieser gesetzlichen Pflicht folgen.

Doch auch Sie können Ihre Arbeit aktiv gesund gestalten

Wenn Sie wissen, welche Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz wirken, können Sie diese in vielen Fällen auch bewusst selbst reduzieren. Sie können außerdem dafür sorgen, dass Sie zwischen verschiedenen Belastungen wechseln und so einseitige Belastung verhindern.

Häufig ist es leichter, etwas zu verbessern, als man denkt: Z. B. indem Sie technische Hilfsmittel konsequent nutzen. Oder indem Sie Kollegen um Hilfe bitten, falls nötig. Im Ablauf des Tages können Sie darauf achten, dass sich anstrengende und weniger anstrengende Tätigkeiten abwechseln. Auch ein gesunder Ausgleich hilft. Wer sich regelmäßig weiterbildet, erwirbt neue Kompetenzen und erschließt sich manchmal sogar neue Arbeitsfelder. Wie dies in der Praxis gelingt, zeigen die Fallbeispiele am Ende dieser Broschüre.

Der erste Schritt zur guten Selbstfürsorge ist die Frage: Wo stehe ich derzeit? Gesundheitlich? Mit meinen Kompetenzen? Mit meiner Bereitschaft, etwas zu verändern? Füllen Sie den Selbstcheck aus.



SELBSTCHECK 1: Alles im grünen Bereich? (zum ankreuzen)

(Senft et al., 2008)

KOMPETENZ

Wie gut bin ich für meinen jetzigen Job/Arbeitsplatz qualifiziert?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Wie flexibel bin ich? Könnte ich im Betrieb auch andere Tätigkeiten/Aufgabenbereiche machen?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Hätte ich mit meinen Kompetenzen auch Chancen woanders einen Job zu finden (in anderen Unternehmen)?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!



SELBSTCHECK 1: Alles im grünen Bereich? (zum ankreuzen)

LERNFÄHIGKEIT

Macht es mir Spaß, mich in neue Aufgaben einzuarbeiten und etwas Neues zu lernen?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Nutze ich die Möglichkeiten, mich im Betrieb (oder auch darüber hinaus) weiterzubilden?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

GESUNDHEIT

Fühle ich mich körperlich und geistig fit für die Ausführung meiner Arbeit?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Kann ich mir vorstellen, meinen jetzigen Job auch noch in 10 Jahren oder sogar bis zur Rente zu machen (aus gesundheitlicher Sicht)?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Tue ich aktiv etwas für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

SELBST-MANAGEMENT

Habe ich Ziele/Pläne für meine berufliche Zukunft? Und arbeite ich daran, sie umzusetzen?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Wie gut schaffe ich es, Arbeit und Privatleben/Familie »unter einen Hut« zu bekommen?

Schlecht! Muss ich was dran machen | Geht so. Noch steigerbar | Alles prima. Weiter so!

Gesunder Umgang mit emotionalen Belastungen und Stress 4.1

Und? Sind Sie überrascht, dass Ihre Gesundheit Ihnen eigentlich längst mitteilt, dass es Zeit wäre, etwas zu verändern? Oder haben Sie gemerkt, dass Sie in Gedanken längst mit einer zukünftigen Veränderung spielen? Vielleicht haben Sie aber auch festgestellt, dass Sie in Ihrer aktuellen beruflichen Situation sehr zufrieden sind?

In den folgenden Kapiteln finden Sie viele Anregungen, die Sie dabei unterstützen, Ihre berufliche Laufbahn weiter oder ab heute in eine gesunde Richtung zu lenken. Wir wünschen Ihnen viele gute Erkenntnisse für Ihren Weg!

Wer sich vor mentalen Problemen schützen möchte, tut gut daran, sich aktiv um einen verträglichen Stresspegel zu kümmern. Natürlich ist hier auch die Führungskraft gefragt. Aber bedenken Sie: 40 Prozent der Deutschen antworten auf die Frage nach den Ursachen für

ihr gestresstes Lebensgefühl: »Ich selbst bin mit meinen Ansprüchen an mich mein größter Stressor.« Insofern lohnt es sich für alle, sich mit persönlicher Stressprävention und -bewältigung zu beschäftigen.

4 Damit Sie gesund bleiben – Praxistipps von Mischstätigkeit bis Arbeitsplatzwechsel

In diesem Kapitel erfahren Sie, was Sie in Ihrem Arbeitsalltag ganz konkret tun können, damit Sie dauerhaft gesund und leistungsfähig im Berufsleben bleiben.

Die drei wichtigsten Eckpunkte, damit Sie in Ihrem Job in der Dienstleistungsbranche gesund bleiben:

- 1 Guter Umgang mit emotionalen Belastungen und Stress
- 2 Körperliche Gesundheit
- 3 Gesunde Mischstätigkeit

Das Wichtigste zuerst: Gerade in Sachen Gesundheit zählen kleine Veränderungen oft mehr als große. Bereits wer bei der täglichen Routine konsequent die möglichen Hilfsmittel einsetzt, entlastet seinen Rücken und seine Muskulatur effektiv. Wer sich angewöhnt, Konflikte schnell zu klären, schont seine Nerven. Wer kleine Rituale des Abschaltens pflegt, wird weniger Stress empfinden. Was zählt: Fangen Sie mit einer einzigen konkreten Veränderung an und bleiben Sie dran!

Diese Erfahrungen machen Kollegen aus Pflegeberufen:



EXAMINIERTER ALTENPFLEGER – heute Mitarbeiter in der pädagogischen Betreuung, (52 Jahre)

»Es hängt nicht nur mit der Arbeit zusammen. Sondern es hängt allgemein damit zusammen, dass ich zusehen muss, ein glückliches Leben zu führen. Dazu gehört auch, dass ich ausgelastet bin, dass ich viel Sport mache, dass ich einmal im Jahr auch mindestens drei Wochen verreise. Und dass ich es mir gut gehen lasse.«



EXAMINIERTE ALTENPFLEGERIN – heute Qualitätsbeauftragte, (53 Jahre)

»Ich habe Hobbies entwickelt. Ich mache Sachen, die mich ausgeglichener machen. Zum Beispiel in der Natur, oder im Lesen, oder im Malen, oder im Garten, oder beim Rad fahren.«



AUSZUBILDENDE ZUR EXAMINIERTEN ALTENPFLEGERIN, (23 Jahre)

»Das Abgrenzen ist wichtig. Dass man merkt, man hat noch ein Leben neben der Arbeit. Dass man sein Diensthandy ausmacht und dass man nicht immer 'ja' sagt. Dass man sich sagen kann: 'Mensch, jetzt bin ich hier zu Hause, und jetzt darf ich mich nicht auf die Arbeit konzentrieren'.«



SELBST-TEST 2: Wie belastet bin ich?
(Kleinschmidt, 2015)

JA

Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.	<input type="radio"/>
Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit. Habe ich einfach nicht.	<input type="radio"/>
Den persönlichen Kontakt mit meinen Arbeitskollegen vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt/mich zu sehr anstrengt.	<input type="radio"/>
Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es gar nicht.	<input type="radio"/>
Ich ernähre mich schlecht, rauche mehr und trinke auch mehr Alkohol als sonst.	<input type="radio"/>
Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus.	<input type="radio"/>
Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings schwer. Ankommende E-Mails oder Störungen lenken mich leicht ab und ich komme schwer wieder rein.	<input type="radio"/>
Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfter resigniert.	<input type="radio"/>
Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie der berühmte »Hamster im Rad«, der immer rennt, aber nie ankommt.	<input type="radio"/>
Ehrlich gesagt, habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich dann aber wieder gut.	<input type="radio"/>
Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, z. B. wenn ich so gereizt reagiere.	<input type="radio"/>
Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, z. B. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.	<input type="radio"/>

AUSWERTUNG:

Wenn Sie **drei und mehr Aussagen** angekreuzt haben, liegen bei Ihnen vermutlich Ansätze einer Überlastung und Erschöpfung durch Dauerstress vor. Ihre Psyche reagiert gereizt und abwehrend, Ihr Körper sendet Signale, die sagen: Das ist mir zu viel!

Wenn Sie **fünf und mehr Aussagen** angekreuzt haben, spüren Sie vermutlich selbst, dass der Stress Ihnen über den Kopf wächst und Ihnen Tatkraft, Engagement und Wohlbefinden raubt. Weiter hinten finden Sie konkrete Anregungen, was Sie tun können, um Ihre Belastung zu senken und Ihre persönliche Stress-Kompetenz auszubauen.

Wenn Sie **sieben und mehr Aussagen** zustimmend beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich schon seit mehreren Jahren beansprucht. Ihre Gesundheit ist ernsthaft in Gefahr. Es ist sehr typisch für starke und leistungsorientierte Personen, dass sie ihre Arbeitskraft extrem lange erhalten und ihren Job gut ausfüllen können, auch wenn Psyche und Körper längst Alarm schla-

gen. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt (oder einen geeigneten Ansprechpartner im Unternehmen), um herauszufinden, welche Rolle Stress für Ihre Beschwerden spielt und wie Sie der Dauerbelastung entgegenwirken können, bevor Sie ernsthaft erkranken.

(Kleinschmidt, 2015)

Vermutlich haben Sie einige belastende Punkte entdeckt. Schauen Sie nun, welchen dieser Punkte, sie mit dem kleinsten Aufwand verändern können. Fangen Sie an diesem Punkt an. Sie werden merken, dass Ihr Mut wächst, auch die schwierigen Punkte zu verbessern.

Seien wir ehrlich: In jedem Job könnte man immer noch mehr tun. Und auch im Privaten hat man eigentlich nie das Gefühl, alles sei erledigt und man könne sich jetzt mit gutem Gewissen ausruhen. Wer auf ruhigere Zeiten wartet, bevor er einen Gang runter schaltet, wird im Turbogang in

die Erschöpfung sausen. Deshalb gilt: Sie sollten aktiv dafür sorgen, dass sich in Ihrem Leben Phasen der Anstrengung und Anspannung mit Phasen der Ruhe, Ausgleich und Abstand zum beruflichen Geschehen abwechseln. Die folgenden Anregungen können eine Hilfestellung sein:



Steigen Sie aus dem gestressten Lebensgefühl aus

- **Schlaf:** Gestresste Menschen schlafen oft schlecht ein oder sie wachen mitten in der Nacht auf und fangen an zu grübeln. Was hilft: Sorgen Sie für einen ruhigen Abend. Keine aufregenden Nachrichten oder Thriller, nicht zu viel Alkohol. Und wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie lieber auf, als zu grübeln. Etwa alle 1,5 Stunden überkommt uns die Müdigkeit – legen Sie sich wieder hin, wenn Sie merken, dass Sie wieder müde werden.
- **Hobbys und soziale Kontakte:** Im Stress haben wir oft nicht einmal mehr Lust, unsere Freunde zu treffen. Doch das verstärkt das Gefühl, dass man »gar kein Leben mehr hat« nur noch. Sorgen Sie dafür, dass Sie neben der Arbeit auch andere Aktivitäten pflegen, die Sie begeistern. Gehen Sie ruhig auch müde los, um Freunde zu treffen. Oft kommt die Wachheit von alleine. Hobbys und soziale Kontakte lenken auch von Grübeleien ab.
- **Austausch mit Kollegen:** Im Stress gibt es auch eine Neigung zu Eigenbrötlerei. Man zieht sich privat, aber auch aus dem Kollegenkreis zurück. Auch hier gilt: Dieses Verhalten verstärkt den Stress eher, als dass es hilft. Suchen Sie lieber das Gespräch mit Ihren Kollegen. Soziale Kontakte und regelmäßiger Informationsaustausch mit Arbeitskollegen können bei Stress als »Puffer« wirken.
- **Psychohygiene:** Reden Sie über Ihre Probleme und Sorgen mit einer Vertrauensperson. Das trägt zur Pflege der Seele bei. Auch der Austausch mit Kollegen entlastet.
- **Pausen:** Wer täglich mehrere kurze Pausen macht, ist abends weniger erschöpft. Wichtig: Machen Sie echte Pausen – nicht noch eben kurz den Dienstplan besprechen, einen Konflikt klären etc. **ACHTUNG Raucher:** Die Raucherpause wird häufig als Ersatz für eine Pause genutzt. Doch wer Pause stets mit dem Rauchen verbindet, vertieft seine Sucht und erholt sich vergleichsweise wenig. Versuchen Sie sich einmal an Pausen ohne Zigarette.
- **Abschalten:** Treiben Sie Sport, oder betätigen Sie sich körperlich. Laufen Sie jeden Tag eine halbe Stunde, oder gehen Sie jeden Tag ein bisschen spazieren. Das ist eine gute Möglichkeit, um den Kopf freizubekommen. Auch Rituale helfen. Z. B. jeden Samstag auf den Markt gehen.



Steigen Sie aus dem gestressten Lebensgefühl aus

- **Sich regelmäßig bewegen:** Bewegung tut sowohl dem Körper als auch der Seele gut. Planen Sie regelmäßig körperliche Aktivitäten in Ihr Leben mit ein; z. B. Schwimmen, Radfahren, Wandern.
- **Effektives Zeitmanagement:** Nehmen Sie sich täglich nur wenige Dinge vor, die Sie wirklich wichtig finden. Relativieren Sie: Erstellen Sie eine Liste, in der Sie bewerten, wie wichtig einzelne Dinge sind. Teilen Sie Ihre Aufgaben in essenzielle und triviale ein. Lernen Sie »Nein« zu sagen.
- **Alkohol:** Mehrere Bier oder Glas Wein am Abend helfen nur kurzfristig zur Entspannung. Langfristig kann daraus leicht ein Suchtproblem werden.
- **Freude am Job:** Mit gestresstem Kopf wirken Probleme häufig doppelt so groß, als wenn wir sie gelassen betrachten. Es kann sogar passieren, dass man in seinem Job schier nur noch alles Problematische sieht. Machen Sie sich immer wieder klar: Es ist normal, dass einiges nicht so klappt wie man es sich vorgestellt hat. Erwarten Sie nicht nur perfekte Ergebnisse von sich. Vielleicht führen Sie ein kleines Jobtagebuch, indem Sie jeden Abend kurz eintragen: Das ist heute gut gelaufen. Darüber habe ich mich gefreut.
- **Unlust:** Unlust macht sich breit, wenn der Stresspegel dauerhaft zu hoch ist. Aber Unlust kann auch ein Zeichen dafür sein, dass die Tätigkeit, die man derzeit ausübt, wirklich nicht mehr passt. Fragen Sie sich: Wie ist es bei mir? Falls Sie Ihrem Job innerlich entwachsen sind, könnte eine Weiterbildung oder Umschulung eventuell dabei helfen, in einem anderen Arbeitsbereich tätig zu werden. Vielleicht brauchen Sie eine neue Herausforderung. Sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft/Ihrem Vorgesetzten darüber.
- **Regelmäßige Fortbildung:** Bleiben Sie auf dem Laufenden: Besuchen Sie inner- und außerbetriebliche Fortbildungen. Diese bringen höhere Lebendigkeit, Ausgeglichenheit, Kompetenz und Freude an der Arbeit.
- **Körperliche Beschwerden:** Suchen Sie zum Ausschluss schwerer organischer Erkrankungen einen Arzt auf. Wenn dieser nichts findet und auf Überlastung durch Stress tippt, kann ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft/Ihrem Vorgesetzten über Ihre Arbeitssituation oder auch ein Gespräch mit einem Coach oder Psychotherapeuten interessant für Sie sein.
- **Rechtzeitig professionelle Hilfe holen:** Bei Überlastung können Sie sich z. B. durch Supervision emotionale Unterstützung einholen. Nehmen Sie bei Bedarf auch eine Therapie in Anspruch.
- **Offenheit für neue Erfahrungen:** Seien Sie bereit, etwas Neues dazulernen, erweitern Sie Ihren Horizont.



Gesunder Umgang mit emotionalen Belastungen

In Ihrem Beruf gehört es dazu, dass Sie viel mit anderen Menschen zu tun haben. Sei es ein Kunde mit einem Wunsch oder weil er sich beschweren möchte. Sei es ein Kind oder ein Pflegebedürftiger, mit dem Sie arbeiten. Sei es eine Person, die sich von Ihnen Beratung wünscht oder Bedienung. Sie können Ihren Job nur gut machen,

wenn Sie auch mit einer gewissen Empathie und Emotionalität dabei sind. Wenn diese emotionale Seite nur ab und zu gefordert wäre, hätten Sie vermutlich kein Problem damit. Doch wenn Sie täglich mit emotionalen Anforderungen umgehen müssen, kann es anstrengend werden.



STELLVERTRETENDE WOHNBEREICHSLIMITERIN, (29 Jahre)

»Ich versuche die Person bis zum Ende zu begleiten. Also zum Ende des Alters. So gut ich kann. Und ich versuche natürlich auch seine Wünsche zu erfüllen, wenn es mir möglich ist. Mir ist es wichtig, mit ihm auch Spaß zu haben und dass er Vertrauen zu mir hat. Aber ab dem Tag, wo er dann verstorben ist, dann sage ich mir: »Er hat es geschafft. Und meine Arbeit ist hier beendet.« Das hört sich vielleicht für andere nicht so gut an, aber ich sage mir immer, man muss eine Wand bilden.«

Tipps, wie Sie mit emotionalen Belastungen geschickt umgehen – damit Sie diese nicht nachhaltig beschäftigen oder schwächen.



Regulation von eigenen negativen Emotionen.

(Rationalisierungs- und Innovationszentrum der deutschen Wirtschaft e. V., 2003)

- Beruhigen Sie sich selbst in einem inneren Dialog: »Bleib schön ruhig....!«
- Lernen Sie Entspannungstechniken, z. B. wie Sie sich mit Ihrem Atem beruhigen können.
- Nehmen Sie eine schwierige Situation als Herausforderung an und lernen Sie für zukünftige Kunden.
- Rechnen Sie bei Kunden, Klienten und Patienten mit allem. Es ist manchmal unglaublich, wie Menschen sich benehmen können. So haben Sie eine realistischere Sichtweise und werden nicht zu sehr überrascht.
- Nehmen Sie sich nach einem schwierigen Kundengespräch eine »Auszeit«. Ebenso nach einer aufwühlenden Begegnung mit einem Klienten oder Patienten.
- Zeigen Sie in einem geschützten Umfeld Ihre Emotionen, wenn Sie alleine sind oder bei Menschen Ihres Vertrauens.
- Bleiben Sie gelassen. Vielleicht hilft Ihnen dabei die Tatsache, dass es Kunden oder Klienten oftmals nicht persönlich meinen.
- Humor hilft in vielen schwierigen Situationen. Ihre Kunden sind wichtig, aber nehmen Sie sie nicht »zu ernst«.

Umgang mit Gewalt und Aggressionen am Arbeitsplatz

Im Kontakt mit Menschen kommt es auch vor, dass man Ziel von Aggressionen oder sogar von tätlichen Angriffen wird. Übergriffe können in jedem Beschäftigungsverhältnis und auf jeder Ebene vorkommen. Nach den Schätzungen der Internationalen

Arbeitsorganisation (ILO) der UNO finden die meisten Gewalttaten im Gesundheitssektor, im Einzelhandel und im Verkehrs-, Finanz- und Bildungssektor statt.



Beispiele für Gewalt am Arbeitsplatz

Mentale Gewalt	Körperliche Gewalt
<ul style="list-style-type: none"> • Verbale Beleidigungen, Beschimpfungen • Unterdrucksetzen, Erpressungen • Belästigungen • Bedrohen, einschüchtern • Demütigungen und Erniedrigungen • Soziale Isolation • Absichtliches Ignorieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagen • Werfen von Gegenständen • Stoßen • Beißen • Körperliches Bedrängen sowie Einschränkung der Bewegungsfreiheit • Würgen • Anwendung von Waffengewalt

Bereits verbale Attacken und Gewaltandrohungen können sehr stresshaft sein. Mitarbeiter, die Gewaltsituationen ausgesetzt waren, können Angst vor weiteren Gewaltsituationen entwickeln. Viele Betroffene schweigen aus Angst oder Scham sowie aus dem Gefühl heraus, für die Gewalt mitverantwortlich zu sein. Betroffene, die darüber sprechen, verbalisieren zunehmend ihre Hilfslosigkeit im Umgang mit solchen Situationen und wünschen sich Hilfe zur Selbsthilfe.

Als beste Lösung zeigt sich: Fragen Sie bei Ihrem Vorgesetzten nach einer möglichen Teilnahme an Deeskalationstrainings. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Konfliktsituationen, Eskalation und Aggressionen.

Wenn noch kein Deeskalationstraining in Aussicht steht, können folgende Tipps, Anregungen und Verhaltensempfehlungen zum deeskalierenden Umgang mit aggressiven Kunden hilfreich sein.



Tipps und Maßnahmen für Ihre Sicherheit

(vor oder während einer Deeskalation) (In Anlehnung an Wesuls et al., 2005)

- Verlassen Sie bei akuter Gefährdung sofort den Raum, bringen Sie sich in Sicherheit, organisieren Sie Hilfe, rufen Sie bei Bedarf unverzüglich die Polizei.
- Im Notfall sich niemals auf ein Gerangel oder auf einen Kampf einlassen, auch nicht bei vermeintlicher körperlicher Überlegenheit.
- Sorgen Sie für Ihre Unterstützung, informieren sie Kollegen (z. B. in Nachbarzimmern) vor erwarteten problematischen Kunden-/Patiententerminen, vereinbaren Sie Nothilfesignale.
- Gehen Sie nicht allein zu problematischen Kunden/Patienten.
- Informieren Sie sich über entsprechende Dienstanweisungen oder Handlungsempfehlungen in Ihrer Institution.
- Informieren Sie sich genau über institutionseigene Alarmsysteme, nutzen Sie diese rechtzeitig und diskret.
- Sorgen Sie für einen »waffenfreien« Arbeitsplatz, entfernen Sie alle problematischen Gegenstände aus der möglichen Reichweite des Kunden/Patienten, z. B. Brieföffner, Papierschere, Glasflaschen etc.
- Aufenthaltsräume, Büros oder Patientenzimmer sollten so eingerichtet sein, dass Sie eine Fluchtmöglichkeit (Ausgang, Fenster im Erdgeschoss etc.) im Rücken haben, ohne dass Ihnen der Kunde/Patient den Weg versperren kann.
- Bleiben Sie nicht sitzen, falls das Verhalten des Kunden/Patienten bedrohlich wird. Stehen Sie rechtzeitig auf, damit Sie im Notfall schneller reagieren können.
- Begrenzen Sie, wenn möglich, den Aktionskreis eines angreifenden Kunden/Patienten, z. B. indem Sie ihn einschließen, nachdem Sie den Raum verlassen haben. Diese kurzfristige Freiheitsberaubung ist durch den § 34 StGB, »rechtfertigender Notstand«, gedeckt.
- Versuchen Sie, in angespannten Situationen stets einen Sicherheitsabstand von ca. 2 Metern (= 2 Armlängen) zum Kunden/Patienten einzuhalten, somit können Sie bei einem ersten Angriff nicht sofort getroffen werden und haben noch Zeit, um zu fliehen.
- Nehmen Sie zur Eigensicherung in angespannten Situationen stets die Hände vor den Körper, tarnen Sie diese »Verteidigungsposition« durch einen Ihnen vertrauten, alltagstauglichen Gegenstand. So können Sie bei einem Übergriff Ihr Gesicht schnell vor ersten Treffern schützen.
- Üben Sie obige Maßnahmen vor einem Notfall auch in ungefährlichen Situationen.

4.2 Körperliche Gesundheit: Wagen Sie die Abwechslung



Körperfreundlich arbeiten – ohne Kompromisse

Jedem ist klar, dass man auch im Arbeitsalltag auf seinen Körper achten und übermäßige Belastungen vermeiden sollte.

- Nehmen Sie Hilfsmittel konsequent in Anspruch (auch, wenn es im konkreten Moment »schneller« ginge, ohne das Hilfsmittel).
 - Achten Sie selbst darauf, dass Sie nicht ständig die gleichen Belastungen auf sich nehmen.
 - Sorgen Sie für einen Ausgleich für den Körper (Im Berufsalltag: Übungen; Feierabend: aktive Freizeitgestaltung)
 - Erinnern Sie Kollegen auch daran, Hilfsmittel zu benutzen.
- Wer die richtigen Hebe- und Tragetechniken erlernt und Hilfsmitteln einsetzt, kann den Rücken schonen und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vorbeugen.

Eine ehemalige examinierte Altenpflegerin und Wohnbereichsleiterin, die jetzt im Qualitätsmanagement tätig ist, betont, dass rückschonendes Arbeiten gelernt und im gesamten Team umgesetzt werden müsse:



QUALITÄTSMANAGERIN, (53 Jahre)

»Natürlich kann ich das mit rückschonenden Bewegungen machen. Aber dazu muss ich das erst einmal können. Dazu muss ich eine Fortbildung haben. Dazu muss ich Mitarbeiter haben, die diese Techniken genauso gelernt haben und anwenden. Ich kann mich nicht als Einzelkämpfer hinstellen.«



So schützen Sie Ihren Rücken

(In Anlehnung an Schick, 2013)

- **An Seminaren/Schulungen teilnehmen**
Nehmen Sie an Seminaren/Schulungen zur rückschonenden Arbeitsweise teil. Dort erfahren Sie, wie der Rücken aufgebaut ist und funktioniert. Zudem werden auch ergonomische Verhaltensweisen sowie Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz geübt. Nur wer weiß, was zu tun ist, macht es richtig.
- **Hilfsmittel in Reichweite stellen**
Stellen Sie verschiedene Hilfsmittel (z. B. Sackkarre, Transportwagen, Gleitmatte und Hoyer-Lifter) in Reichweite bereit, so sparen Sie Zeit.
- **Vorhandene Hilfsmittel konsequent einsetzen**
Verwenden Sie, wann immer möglich und sinnvoll, Hilfsmittel (Schwere Kisten und Kartons lassen sich mit einer Sackkarre leicht transportieren. Patienten lassen sich mit einer Gleitmatte oder Antirutschmatte leichter bewegen und mobilisieren).
- **Konsequent rückengerechte Arbeitsweise anwenden**
Wenden Sie konsequent die rückengerechte Arbeitsweise an. Achten Sie beispielsweise auf Ihre Haltung, Ausgangsstellung und Bewegung.
- **Kollegen bitten, an die Hilfsmittelnutzung zu erinnern**
Ihre Kollegen können Ihnen dabei helfen, sich an die guten Vorsätze zu halten. Sie können Sie beispielsweise daran erinnern, dass Sie immer Hilfsmittel verwenden wollten. Erinnern auch Sie Ihre Kollegen an die Hilfsmittelnutzung.
- **Möglichst von Kollegen helfen lassen**
Heben und tragen Sie schwere oder sperrige Lasten nicht allein. Holen Sie sich, wann immer es sinnvoll ist, Hilfe von Kollegen.
- **Auf gleichmäßige Verteilung der Aufgaben/Belastungen achten**
Achten Sie darauf, dass die Arbeitsaufgaben möglichst gleichmäßig verteilt werden, so werden auch die Belastungen gleichmäßig verteilt.
- **Pausen mit Ausgleichsübungen einlegen**
Legen Sie kleine Pausen mit Ausgleichsübungen ein: z. B. Dehnen und Strecken oder eine Sekundenentspannungsübung.



TIPP: Weitere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten der (jeweiligen) Berufsgenossenschaften. Die Krankenkassen bieten Bewegungskurse, auch für den Rücken an. Informieren Sie sich auf den Seiten der (jeweiligen) Krankenkassen. Damit erworbenes Wissen und Können nachhaltig verankert bleibt, bedarf es allerdings einer regelmäßigen Auffrischung der Maßnahmen.

4.3 Das Arbeitsteam als Gesundheitsfaktor

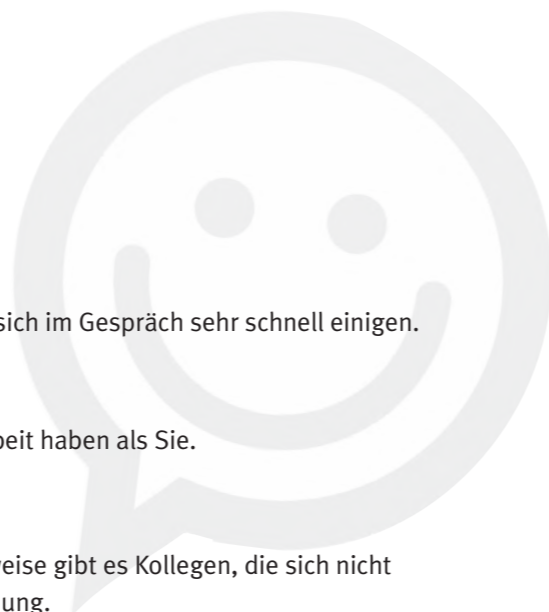
Ein gutes Team ist die Basis für gutes Arbeiten. Fühlt man sich mit seinen Kollegen und seiner Führungskraft wohl, respektiert und stärkt sich gegenseitig, geht die Arbeit leichter von der Hand. Natürlich hat die Führungs-

kraft viel Einfluss auf die Stimmung im Team. Aber auch Sie selbst können dafür sorgen, dass Ihr Team gut funktioniert und seine stärkende Kraft für alle entfaltet.

7 Tipps für gute Stimmung im Team:

- 1 Meinungsverschiedenheiten frühzeitig abklären**
Klären Sie Meinungsverschiedenheiten frühzeitig ab; meist kann man sich im Gespräch sehr schnell einigen.
- 2 Hilfe anbieten**
Bieten Sie Ihre Hilfe an; es gibt Zeiten, in denen Ihre Kollegen mehr Arbeit haben als Sie.
- 3 Alle bei Entscheidungen einbeziehen**
Beziehen Sie bei wichtigen Entscheidungen alle Kollegen mit ein: Teilweise gibt es Kollegen, die sich nicht trauen, ihre Vorschläge einzubringen. Fragen Sie diese nach ihrer Meinung.
- 4 Teamtrainings anregen**
Teamarbeit muss man lernen. Trainings helfen, Stärken und Schwächen des Teams aufzudecken und die darin verborgenen Chancen zu erkennen. Fragen Sie Ihre Führungskraft oder den Betriebsrat, ob ein Teamtraining für Ihr Team möglich ist.
- 5 Konfliktmoderation erbitten**
Sorgen Sie sich nicht wegen Meinungsverschiedenheiten. Die gehören dazu. Aber bleiben Sie dran, damit die Konflikte geklärt werden, sonst wird das Teamklima nachhaltig vergiftet. Bitten Sie Ihre Führungskraft bzw. den Betriebsrat bei Bedarf um eine Konfliktmediation. Auch Ihr Betriebsarzt kann Ansprechpartner sein.
- 6 Erfolge gemeinsam feiern**
Feiern Sie gemeinsam die Erfolge, die Sie als Team erreicht haben und auf die Sie stolz sind.
- 7 Zur Gemeinschaft beitragen**
Am besten, Sie tragen zur Gemeinschaft im Team bei. Machen Sie z. B. gemeinsam Mittagspause oder organisieren Sie Teamtreffen außerhalb der Arbeitszeit.

(Nagel, o.J.)



Vielfalt im Team als Stärke 4.4

Wie viele unterschiedliche Nationalitäten sind in Ihrem Team vertreten? Wie viele verschiedene Lebensentwürfe leben ihre Kollegen? Mit Kind und ohne, verheiratet und Single? Ältere und jüngere? Jeder Mensch hat seine Besonderheiten. Das ist natürlich eine Binsenweisheit.

Unterschiede können ein großer Gewinn für das Arbeitsteam sein

Vorausgesetzt, man weiß damit gut umzugehen. Man denke nur an die Erzieherin mit türkischem Hintergrund, die eine gute Verbindung zu den Eltern der türkischen Kitakinder aufbauen kann. Oder an den Verkäufer im Schuhgeschäft, der mit seiner Leidenschaft fürs Wandern sportbegeisterte Kundschaft perfekt berät. Ein kultureller Hintergrund, ein Hobby, eine Lebenserfahrung oder ganz persönliche Interessen können ein Team bereichern und die Arbeit für alle erleichtern.

Aber Vorsicht: Oft sind wir zu sehr in unseren gewohnten Denkweisen gefangen, als dass wir die Vielfalt wertschätzen. Nicht selten empfinden wir was anders ist, in erster Linie als störend. Die Sprache, unterschiedliche Denkmuster und Vorstellungen davon, wie »man es richtig macht«, können sich zwischen uns stellen. Auch die gängigen Vorurteile gegenüber »den Jungen« oder »den Älteren« behindern ein gutes Miteinander. Häufig wird die Abweichung vom eigenen »Normalen und Richtigen«

entweder als mangelnde Kompetenz oder mangelnder Wille zur Kooperation interpretiert.

Die Lösung: Sehen Sie die, »Eigenarten« Ihrer Kollegen als individuelle Vorzüge

Z. B.: Die Mutter, die gerne nachmittags pünktlich geht, ist vielleicht auch diejenige, die in den Stunden ihrer Anwesenheit unglaublich effizient arbeitet. Der junge Kollege, der manchmal krank ist, weil er sich im Sport verletzt hat, ist vielleicht derjenige, der fix wie kein anderer ein Computerproblem löst. Die muslimische Kollegin, die in Zeiten des Ramadans streng auf ihre Gebetszeiten achtet, hat kein Problem damit, die Schicht an Weihnachten zu übernehmen.

Die Individualität jedes Einzelnen bietet die Möglichkeit, dass man voneinander lernt und sich gemeinsam weiterentwickelt. Entscheidend ist, dass sich alle einander respektieren und offen miteinander kommunizieren. Es darf nicht der Fehler gemacht werden, dass das »Fremde« als ein Nachteil gesehen wird, sondern es sollte als Chance begriffen werden. Nachfolgend einige Hinweise, die bei einer Zusammenarbeit in multikulturellen Teams hilfreich sein können. Anregungen zur Arbeit für multikulturelle Teams finden Sie auf S.24/25 in der Broschüre für Führungskräfte (hierzu einfach die Broschüre wenden).



GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGEASSISTENT, (31 Jahre)

»Die Kollegen mit Migrationshintergrund sind, durch die Kommunikation mit den Kunden, eine Bereicherung. Weil auch unsere Pflegekunden die unterschiedlichsten Sprachen sprechen. Da sind die Kollegen manchmal sehr hilfreich. Also gerade wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen geht, wenn jemand Gefühle ausdrücken will. Dann tut er das lieber in seiner Muttersprache, als in einer Fremdsprache. Da ist das wirklich eine sehr große Bereicherung.«



EXAMINIERTER ALTENPFLEGERIN, (59 Jahre)

»Man arbeitet im Team. Das ist sehr schön. Man kann auch mal jemanden gleich fragen, wenn irgendetwas schwieriger ist. Und man hat ganz viele verschiedene Kollegen, mit denen man zusammenarbeitet. Wir haben ja auch Auszubildende und das ist manchmal wirklich nett, mit den jungen Kollegen zu arbeiten. Im Moment habe ich Nachtschicht und dann kam eine junge Kollegin und meinte: »Oh komm mal schnell«. Eigentlich will sie gar nicht groß etwas wissen, nur sich einfach ein bisschen absichern, dass das so in Ordnung ist. Das ist dann schon ganz nett.«

4.5 Schichtarbeit geschickt und gesund gestalten

Schichtarbeit fordert von Körper und Geist viel Kraft. Sie hat jedoch auch Vorteile. Für berufstätige Mütter und Paare ist Schichtdienst häufig eine gute Möglichkeit, um Familie und Beruf zu verbinden.

Als junger Mensch steckt man die Schichtarbeit häufig gut weg. Aber spätestens ab 40 finden die meisten Schicht-

dienste anstrengend. Höchste Zeit, um den Schichtplan optimal gesundheitstauglich zu gestalten und sich um guten Schlaf und gesunde Ernährung zu kümmern. Beides wirkt Ermüdung und negativen Auswirkungen von Schichtarbeit entgegen. (In der Broschüre für Führungskräfte finden Sie auch eine Checkliste zur gesunden Schichtarbeit. Stellen Sie Ihren Schichtplan auf den Prüfstand!)



PERSONALLEITER, (58 Jahre)

»Ich habe damals in der Pflege im Schichtdienst gearbeitet und meine Frau hat nach der Geburt unseres ersten Kindes in Teilzeit weitergearbeitet. Da konnten wir uns das durch den Schichtdienst so aufteilen, dass wir die Kinderbetreuung sicherstellen konnten. Ich habe im Spätdienst gearbeitet, sie vormittags. Mittags haben wir uns getroffen und das Kind übergeben. Das war ein großer Vorteil.«

Eckpunkte für Gesundheit bei Schichtarbeit

Sie selbst können viel dafür tun, um Ihre Belastung durch Schichtdienst im gesunden Rahmen zu halten. Vor allem guter Schlaf, gute Ernährung und regelmäßige Bewegung halten Körper und Geist fit:



BEWEGUNG

- Regelmäßig bewegen
- Sport und Fitness
- Leichte Bewegung
(Spaziergehen, Gartenarbeit)
- Evtl. Sportpartner suchen

ERNÄHRUNG

- 3-5 kleine Mahlzeiten pro Tag
- Gemeinsame Mahlzeiten
- 2-3 Liter Wasser pro Tag trinken

SCHLAF

- Feste Schlafzeiten
- Alkohol meiden
- mindestens 7h Schlaf
- Nickerchen
- Schlafzimmer: kühl, dunkel, ruhig

Lernen als Gesundheitsfaktor 4.6



»Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans auch nicht mehr«, dieser Spruch kommt aus einer Zeit, in der man das Lernen strickt den Kindern zuschrieb. Heute weiß man: Auch Erwachsene können gut und leicht lernen. Und am leichtesten fällt es denen, die einfach gar nicht aufhören, sich immer mal wieder mit etwas Neuem zu beschäftigen. Wer lernfähig bleibt, tut sich viel leichter damit, auf Veränderungen zu reagieren, als Menschen, die sich sagen »Ich bin Hans. Ich kann nichts Neues mehr lernen.«

Dabei kann lernen heißen, dass Sie sich für das neue Programm interessieren, das auf Ihrem Computer installiert wird. Es kann heißen, dass Sie regelmäßig an Weiterbildungen teilnehmen. Es kann heißen, dass Sie auch mitten im Berufsleben eine zusätzliche Qualifikation anpacken und nochmals Prüfungen ablegen, um sich einen neuen Beruf zu erarbeiten.

Viele der Menschen, die in ihrem Berufsfeld bis zur Rente tätig waren und auch am Ende des Berufslebens noch Freude an ihrer Arbeit empfinden, haben sich im

Laufe ihres Berufslebens immer wieder verändert. Sie haben manches von ihren Talenten weiter entwickelt, neue Aufgaben übernommen und dafür vorige Aufgaben hinter sich gelassen, die sie inzwischen als belastend empfanden. Ganz nebenbei sorgten sie durch ihre vielfältigen Fähigkeiten auch dafür, dass sie immer wieder eine neue Arbeitsstelle fanden, wenn berufliche Veränderungen nötig waren.

Experten gehen sogar soweit zu sagen: Ohne eine ständige Weiterbildung kann die Beschäftigungssicherheit heutzutage nicht mehr garantiert werden (Schack, 2007). Eine Weiterbildung erweitert die Kompetenzen und stellt somit eine Chance für ein besseres berufliches Fortkommen dar. Der Arbeitnehmer erhöht dadurch auch seine Einsatz-/Beschäftigungsmöglichkeiten. Die Investition in das eigene Wissen ist die effektivste Vorbereitung auf das Alter.

4.7 Misch­tätigkeit: Effektives Mittel, um Überlastung zu vermeiden und den Lernmuskel aktiv zu halten

Viele Studien zeigen, dass abwechslungsreiches Arbeiten sehr gesund ist, einseitige Belastung oder Monotonie tritt so gar nicht erst auf. Eine gute Mischung von Tätigkeiten ist deshalb eine sehr gute Vorsorge, um im Beruf lange gesund zu bleiben.

Vielleicht fragen Sie sich, wie das gehen soll. Sie können ja nicht einfach mit der Sekretärin den Job tauschen oder Kunden bedienen, wo Sie doch im Backoffice tätig sind. Oder? Doch. Können Sie.

»Job-Rotation« bedeutet, dass Mitarbeiter in einem Betrieb immer wieder andere, oftmals fachfremde Tätigkeiten übernehmen. Z. B. in Form von Urlaubsvertretungen.

Interessanter Nebeneffekt für Sie: Sie lernen immer wieder Neues dazu, was Ihnen in Zukunft nutzen kann. Manchmal entdeckt man auf diese Weise ein Talent oder berufliches Interesse, das man bisher nicht kannte. Mit Offenheit für neue Tätigkeiten erschließen Sie sich wie nebenbei langfristig neue Möglichkeiten für eine berufliche Entwicklung.



EXAMINIERTER ALTENPFLEGER – heute MITARBEITER IN DER PÄDAGOGISCHEN BETREUUNG, (52 Jahre)

»Ich kann mir vorstellen, dass man bis 67 in Bereich Altenpflege arbeitet. Vielleicht dann als Teilzeitkraft und mit unterschiedlichen Aufgaben. Dass man zum Beispiel auch mit pflegerischer Ausbildung ein bisschen mehr Verwaltung macht oder mal mehr mit in der Küche etwas macht.«



ALTENPFLEGEHELEFERIN, (58 Jahre)

»Ich könnte mir vorstellen, dass man später sagt: 10 bis 15 Stunden in der Pflege und 15 Stunden soziale Tätigkeiten, zum Beispiel mit dem Bewohner mit zum Einkaufen gehen.«



EXAMINIERTER ALTENPFLEGER. Vormalig im STATIONÄREN DEMENZBEREICH - heute auf der NORMALSTATION, (38 Jahre) »Die Anregung kam von der damaligen Wohnbereichsleitung. Sie fragte, ob ich auf der Normalstation aushelfen könnte, um die Dokumentation zu unterstützen. Für drei Monate. Das hat mir so gut gefallen, dass ich danach die Wohnbereichsleitung, die hier gearbeitet hat, gefragt habe: »Darf ich hier bleiben?« Und er hat von sich aus gesagt: »Ja, gerne«. Er muss es noch mit der anderen Wohnbereichsleitung besprechen im Demenzbereich und das passte dann gerade so vom Personalschlüssel ganz gut, so dass ich bleiben durfte. (...) Der Wechsel war definitiv astrein, da kann ich nicht meckern.«

Misch­tätigkeit im ganz normalen Berufsalltag:

Büroangestellte oder auch Kassierer oder Kundenbetreuer, die meist im Sitzen arbeiten, sollten dafür sorgen, dass sie öfter mal stehen. Z. B., indem sie an einem höhenverstellbaren Schreibtisch arbeiten oder häufiger im Stehen telefonieren. Kundenberater könnten ab und an auch Kunden am Stehtisch beraten. Ein Kassierer könnte dafür sorgen, dass er im Wechsel kassiert und Waren einsortiert.

Wie können Sie in Ihrer täglichen Arbeit für mehr Abwechslung in Ihren Tätigkeiten sorgen?

In manchen Betrieben des öffentlichen Nahverkehrs haben die Busfahrer die Möglichkeit, zeitweise auch andere Tätigkeiten zu übernehmen. Sie übernehmen für eine Zeit die Fahrkartenkontrolle, statt selbst zu fahren, oder sind im Rahmen der Fahrzeugwartung tätig. In manchen Unternehmen wird Job-Rotation als innovative Idee der Urlaubs- oder Krankheitsvertretung angeboten.

Sie können als Mitarbeiter und Mitarbeiterin auch selbst aktiv dafür sorgen, dass Ihre Tätigkeiten abwechslungsreich bleiben und Sie lang andauernde Einseitigkeit vermeiden. Übernehmen Sie hin und wieder andere Tätigkeiten. Vielleicht für die Zeit, in der Ihr Kollege im Urlaub ist. Natürlich ist es hier wichtig zu schauen, dass man im Austausch andere Tätigkeiten abgibt, damit man nicht im Arbeitspensum untergeht. Da sind Ihre Führungskraft und Ihr Team gefragt.

Welche Job-Rotation wäre in Ihrem beruflichen Umfeld denkbar?

Misch­tätigkeit mit Struktur (»Job-Rotation«):

Die nächste Stufe der Misch­tätigkeit ist, dass man sich tatsächlich an neue Tätigkeiten wagt. In einigen Pflegeeinrichtungen können Pflegekräfte einen Teil ihrer Zeit auch der sozialen Betreuung der Bewohner/Klienten widmen. Sie gehen mit den Menschen einkaufen oder machen Ausflüge. Auch die Betreuung von Auszubildenden oder Bürotätigkeiten können einen guten Kontrast zur Pflgetätigkeit am Patienten setzen.



Vorteile von Job-Rotation:

(Deller et al., 2008; Scholz, 2000; Meier, 1991)

Die Job-Rotation bringt zudem folgende positive Effekte für die Arbeitnehmer und -geber mit sich:

- anhaltende Lernbereitschaft bei der Belegschaft
- Verhinderung der »Betriebsblindheit« im eigenen Job
- Vermeidung von Personallücken
- Lockerung der Hierarchie
- Förderung der Weitsicht und Innovationsfähigkeit
- sinnvolle Tätigkeiten für die Mitarbeiter, selbst bei geringer Arbeitsauslastung
- umfangreicherer Lebenslauf, sprich bessere Vermittelbarkeit bei Jobverlust
- Weitergabe von Know-How zwischen den Mitarbeitern, dadurch wird das Unternehmen weniger abhängig von einer speziellen Fachkraft
- neue Tätigkeiten erfordern mehr Konzentration, wodurch die Produktivität steigt
- erhöhte Kreativität durch den Input mehrerer Mitarbeiter



Mögliche Misch Tätigkeiten, die im Wechsel mit der eigentlichen Tätigkeit durchgeführt werden können:

- **Bankangestellte**
Verkaufstätigkeiten, Kundeninformation
- **Pflegekräfte**
Dokumentations- und Bürotätigkeiten, soziale Betreuung, Hauswirtschaft, Betreuung und Praxisanleitung von Auszubildenden/Praktikanten
- **Busfahrer**
Kontrolltätigkeiten (Fahrscheinkontrolle) oder Reparatur-/Werkstattarbeiten

WAGEN SIE NEUES! Tipps für mehr Abwechslung im Beruf:

- **Überwinden Sie sich:**
Die gewohnte Arbeit ist natürlich der Bereich, in dem man sich sicher und kompetent fühlt. Wer sich in neue Tätigkeitsfelder wagt, muss ein bisschen mutig sein.
- **Zeigen Sie Eigeninitiative:**
Sprechen Sie Ihre Führungskraft darauf an, dass Sie sich gerne auch in neuen Tätigkeiten ausprobieren wollen.
- **Halten Sie die Augen für Gelegenheiten auf:**
Vielleicht können Sie im Rahmen einer Urlaubsvertretung neue Aufgaben übernehmen. Oder Sie sorgen dafür, dass bestimmte Tätigkeiten in Ihrem Team rotierend bearbeitet werden.
- **Geben Sie nicht zu schnell auf:**
Wer sich an neue Aufgaben wagt, wird nicht sofort perfekt sein. Geben Sie sich ein wenig Zeit, sorgen Sie dafür, dass eine Einarbeitung stattfindet oder Sie einen netten Kollegen um Rat fragen können.



Gesundheit in Gefahr? – So erkennen Sie: 5 Es ist höchste Zeit, etwas zu ändern

Meist machen wir uns keine Gedanken darüber, ob wir uns beruflich verändern sollten, wenn alles in Ordnung ist. Aber spätestens nach ein paar Jahren im Beruf kommen doch erste Gedanken: Werde ich diesen Job bis zur Rente durchhalten? Vielleicht schmerzt der Rücken oder der Stress raubt einem den Schlaf.

Spätestens dann sollten Sie wirklich darüber nachdenken, was Sie verändern können. Vielleicht geht es darum, im Rahmen Ihrer derzeitigen Arbeit etwas zu verändern, so dass Sie sich weniger belastet fühlen. Vielleicht geht es aber auch darum, dass Sie sich nach neuen Tä-

tigkeiten umschauen oder sogar eine berufliche Veränderung anstreben.

Auf den ersten Blick denken Sie vielleicht: Natürlich würde ich gerne etwas verändern. Aber das ist doch nicht so leicht! Oder?

Wenn Sie Schritt für Schritt planen, wie sich Ihr Berufsleben weiter entwickeln könnte, ist es gar nicht so schwer. Die Fallbeispiele zeigen Ihnen ganz pragmatisch, dass und wie dies gelingen kann.



Machen Sie sich rechtzeitig auf den Weg

Das größte Problem bei der gesunden Laufbahnplanung ist eigentlich, dass man zu spät anfängt. Wenn der Rücken schon sehr kaputt ist oder man bereits seit Wochen wegen mentaler Überlastung krankgeschrieben ist, wird es schwierig, die Kraft aufzubringen, um sich neu zu orientieren. Gerade stressbedingte Erkrankungen führen heutzutage häufig dazu, dass Beschäftigte verfrüht aus dem Berufsleben ausscheiden.

Wer dagegen die ersten Frühwarnsignale ernst nimmt, die zeigen, dass Körper und Seele unter den Belastungen leiden, kann oftmals rechtzeitig gegensteuern und seine Beschäftigungsfähigkeit erhalten.

Ihr direkter Vorgesetzter ist der erste Ansprechpartner, falls Sie spüren, dass gesundheitliche Beschwerden mit Ihrem Arbeitsplatz zu tun haben. Auch der Betriebsarzt, die Personalabteilung, der Betriebsrat oder Vertreter des Eingliederungsmanagements sind hilfreiche Ansprechpartner.

Viele Mitarbeiter haben allerdings Sorge, die Führungskraft mit dem Thema »Ich fühle mich überlastet und glaube, ich werde davon krank« anzusprechen. Prüfen Sie, ob Ihr Vorgesetzter wirklich so »hart« ist, wie Sie es ihm zuschreiben. Ob ein konstruktives Gespräch möglich ist, hängt sowohl von der Offenheit und dem Respekt Ihres Chefs als auch von Ihnen selbst ab.



Checkliste: Warnsignale für Stress (Kaluzza, 2011)

Körperliche Warnsignale	Warnsignale im Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Herzklopfen/Herzstiche • Engegefühl in der Brust • Atembeschwerden • Einschlafstörungen • Chronische Müdigkeit • Verdauungsbeschwerden • Magenschmerzen • Appetitlosigkeit • Sexuelle Funktionsstörungen • Muskelverspannungen • Kopfschmerzen • Rückenschmerzen • Kalte Hände/Füße • Starkes Schwitzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren« • Fingertrommeln, mit den Füßen scharren, Zittern, Zähneknirschen • Schnelles Sprechen oder Stottern • Andere unterbrechen, nicht zuhören können • Unregelmäßig essen • Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung • Private Kontakte »schleifen lassen« • Mehr rauchen als gewünscht • Weniger Sport und Bewegung als gewünscht
Emotionale Warnsignale	Kognitive Warnsignale
<ul style="list-style-type: none"> • Nervosität, innere Unruhe • Gereiztheit, Ärgergefühle • Angstgefühle, Versagensängste • Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit • Lustlosigkeit (auch sexuell) • Innere Leere, »ausgebrannt sein« 	<ul style="list-style-type: none"> • Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien • Konzentrationsstörungen • Leere im Kopf (»Black out«) • Tagträume • Alpträume • Leistungsverlust/häufige Fehler



Je nachdem wie stark diese Warnsignale bei Ihnen vorkommen, finden bei Ihnen offensichtlich körperliche und mentale Stressreaktionen statt, die Ihre Gesundheit stören.

Falls Sie einige oder sogar viele der genannten Stress-Symptome kennen, zeigt dies mit einiger Wahrscheinlichkeit an: Es ist Zeit zu handeln. Etwas muss sich in Ihrem Berufsleben verändern. Vielleicht muss Ihr Arbeitsplatz ergonomischer gestaltet werden. Eventuell müssen Sie Ihren Lebensstil ändern. Vielleicht ist ein Tätigkeitswechsel nötig.

Vielleicht aber ist es an der Zeit, über einen Berufswechsel nachzudenken. Verschiedene mögliche Wege zeigen wir Ihnen im nächsten Kapitel.



CHECKLISTE: Erste Alarmzeichen – Berufswechsel
Machen Sie den Test: Kommt ein Berufsumstieg für Sie infrage? (Zec, 2015)

	Ja	Nein
Haben Sie das Gefühl, im Berufsalltag nicht mehr mitzukommen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fallen Ihnen bestimmte Aufgaben zunehmend schwerer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihre Gesundheit durch Ihre aktuelle berufliche Tätigkeit verschlechtert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie bereits gesundheitliche Beschwerden, die das Ausüben Ihres Berufs verhindern?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Denken Sie oft an einen anderen Beruf, den Sie leichter ausüben könnten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit »Ja« beantworten können, ist dies ein Zeichen, dass Sie etwas in Ihrem Berufsleben verändern sollten. Wie das gelingen kann, zeigen wir Ihnen im nächsten Kapitel.		

Trau Dich! Gesunde Laufbahnplanung praktisch 6 (mit Fallbeispielen)

Falls Sie auf den vorigen Seiten gemerkt haben, dass Ihre Gesundheit tatsächlich angeschlagen ist, und – vielleicht zum ersten Mal – darüber nachdenken, was Sie an der

Situation ändern könnten, finden Sie nun ganz pragmatische Anregungen. Grundsätzlich stehen Ihnen vier verschiedene Wege offen:

- 1 Veränderungen im derzeitigen Job**
Sie können versuchen, die Bedingungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz so zu verbessern, dass die Belastungen sinken.
- 2 Veränderungen unter Einbeziehung des derzeitigen Jobs**
Sie können versuchen, einen Tätigkeitswechsel mit anderen Kollegen in der Abteilung oder im Unternehmen vorzunehmen, der kurz- oder längerfristig sein kann. Bei diesen Tätigkeiten sollten genau die Belastungen, die Sie reduzieren möchten, nicht vorkommen oder deutlich geringer sein.
- 3 Veränderungen durch Bewerbung für andere Tätigkeiten innerhalb des Unternehmens**
Sie können versuchen, auf einen anderen Arbeitsplatz im Unternehmen zu wechseln, an dem geringere bzw. andere Belastungen vorkommen, als an Ihrem jetzigen.
- 4 Veränderungen durch Jobwechsel in ein anderes Unternehmen**
Sie können versuchen, außerhalb Ihres jetzigen Unternehmens einen Job mit geringeren bzw. anderen Belastungen zu bekommen.

Insbesondere für Schritt 3 und 4 ist es wichtig, dass Sie Ihre bisher erworbenen Kompetenzen möglichst gut nutzen können.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen bei der Entscheidung, welcher der richtige Weg für Sie sein kann.

Die Ergebnisse des Selbstchecks sollen für Sie der Anstoß sein, sich mit ihrem aktuellen Arbeitsplatz und seinen Belastungen, mit einem möglichen Tätigkeits- oder Berufs-

wechsel auseinanderzusetzen. Denken Sie daran, dass in erster Linie Sie selbst für Ihre Gesundheit verantwortlich sind – warten Sie nicht darauf, dass Sie Ihren Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben können und andere für Sie die Zügel in die Hand nehmen!

Weg 1: Veränderungen im derzeitigen Job (In Anlehnung an Simon et al., 2011)

Was müsste an Ihrer derzeitigen Arbeit bzw. an Ihrem Arbeitsplatz verändert werden, damit sich die Belastungen verringern?

Wer im Unternehmen kann Ihnen dabei helfen?

Meinen Sie, dass sich diese notwendigen Veränderungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz realisieren lassen? JA NEIN

Wenn nein, dann scheidet diese erste Variante aus!

Weg 2: Veränderungen unter Einbeziehung des derzeitigen Jobs (In Anlehnung an Simon et al., 2011)

Gibt es Arbeitsplätze in der Nähe Ihres jetzigen Arbeitsplatzes, die andere, geringere Belastungen aufweisen? Welche sind dies?

Meinen Sie, dass ein regelmäßiger Wechsel über mehrere dieser Arbeitsplätze – unter Einbeziehung Ihres jetzigen Arbeitsplatzes – die Belastungssituation verbessern könnte? JA NEIN
Wenn nein, dann scheidet diese erste Variante aus!

Meinen Sie, dass sich diese notwendigen Veränderungen an Ihrem jetzigen Arbeitsplatz realisieren lassen? JA NEIN

Wenn ja: Können Sie an diesen Arbeitsplätzen in Ihrem Unternehmen ohne vorherige Schulung/Einarbeitung oder mit vertretbarem Aufwand an Qualifizierung arbeiten? JA NEIN

Wer im Unternehmen kann Sie dabei unterstützen?
Meinen Sie, dass sich dies im Unternehmen umsetzen lässt? JA NEIN

Wenn nein, dann scheidet diese zweite Variante aus!
Wenn ja, dann sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft/Ihrem Vorgesetzten über Möglichkeiten des Wechsels!

Ergreifen Sie die Initiative und zeigen Sie Interesse an anderen Tätigkeiten!

Je höher und je breiter Ihre Qualifikation ist und je kontinuierlicher Sie sich weiterentwickeln, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, an unterschiedlichen Arbeitsplätzen eingesetzt werden zu können. Langfristige und einseitige Belastungen können so vermieden werden.

Je mehr Fragen Sie mit »ja« beantworten können, desto fitter sind Sie für einen Wechsel. Entscheidend ist, dass man nicht zu lange mit seiner Entscheidung wartet, sondern sich zielstrebig auf den Weg macht. Ganz nach dem Motto: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es« (Erich Kästner).

Aus der Praxis: Wenn Sie noch zögern, überzeugen Sie vielleicht die Beispiele von Menschen, die sich getraut und die es geschafft haben, ihren Berufsweg in die Hand zu nehmen und in gute Bahnen zu lenken.

Weg 3: Veränderungen durch Bewerbung für andere Tätigkeiten innerhalb des Unternehmens (In Anlehnung an Simon et al., 2011)

Gibt es Arbeitsplätze in Ihrem Unternehmen (auch außerhalb Ihres jetzigen Bereichs), an denen Sie gerne arbeiten möchten, auf die Ihre Kompetenzen weitgehend passen und an denen die Belastungen nach Ihrer Einschätzung anders oder geringer sind? JA NEIN
Wenn nein, dann scheidet diese Variante aus!

Wenn ja: Welche sind das?

Was müssten Sie dazulernen, um einen dieser Arbeitsplätze zu besetzen?

Wer im Unternehmen kann Ihnen dabei helfen?

Meinen Sie, dass Sie in absehbarer Zeit an einem dieser Arbeitsplätze arbeiten können? JA NEIN

Wenn nein, dann scheidet diese Variante aus!

Weg 4: Veränderungen durch Jobwechsel in ein anderes Unternehmen (In Anlehnung an Simon et al., 2011)

Gibt es Unternehmen mit Arbeitsplätzen, an denen Sie gerne arbeiten würden, für die sich Ihre erworbenen Kompetenzen eignen und an denen Sie geringere oder andere Belastungen als am aktuellen Arbeitsplatz erwarten? Welche sind dies?

Was müssten Sie dazulernen, um in diesen Unternehmen auf den gewünschten Arbeitsplatz zu passen?



SELBSTCHECK 4: Sind Sie fit für den Wechsel?

Haben Sie in den letzten zwei Jahren eine Weiterbildung gemacht oder eine Zusatzqualifikation erworben? JA NEIN

Haben Sie in den letzten zwei Jahren Neues an Ihrem Arbeitsplatz dazugelernt, oder mussten Sie andere anlernen oder einarbeiten? JA NEIN

Haben Sie in Ihrer beruflichen Laufbahn schon einmal Ihre Tätigkeit oder das Unternehmen gewechselt? JA NEIN

Werden Sie bei beruflichen Veränderungen oder belastenden Arbeitssituationen durch Ihre Familie/Freunde unterstützt? JA NEIN

Sind Sie bereit, sich auf neue Arbeitssituationen und -orte einzulassen? JA NEIN



Fallbeispiel 1: Von der ambulanten Altenpflegeeinrichtung in die stationäre Altenpflege, (59 Jahre)

»Ich hatte mir überlegt: Wenn du noch mal wechseln willst, dann musst du das jetzt machen.«

Der Berufseinstieg in die Pflege:

»Ich habe Abitur, bin Lehrerin und war vier Jahre an einem privaten Gymnasium beschäftigt. Nach ein paar Jahren Pause mit drei Kindern wollte ich wieder in den Schuldienst. Aber das ging nicht und ich entschloss mich, in die Pflege zu gehen. Ich habe ein paar Jahre als nicht examinierte Pflegekraft gearbeitet und dann diese Qualitätsoffensive mitgemacht und mein Examen als Pflegekraft nachgeholt. Erst habe ich in der ambulanten Pflege gearbeitet, seit 2006 hier in der stationären Pflege.«

Gründe für den außerbetrieblichen Wechsel:

»Ich habe mich damals zum einen sehr über eine Vorgesetzte geärgert und es gab in dem Bereich tatsächlich Probleme. Ich war fast 50 und habe mir dann überlegt: »Wenn du noch mal wechseln willst, dann musst du das jetzt machen.«

Attraktivität der neuen Tätigkeit:

»Man arbeitet im Team. Das ist sehr schön. Man kann auch mal jemanden fragen, wenn irgendetwas schwieriger ist. Und man hat ganz viele verschiedene Kollegen.«

Schwierigkeiten beim Wechsel:

»Man muss sich immer erst in ein neues Arbeitsgebiet einarbeiten. Aber das war im Rahmen. Ich hatte mir das ja selber ausgesucht.«

Ihr Tipp für potenzielle Berufswechsler:

»Sich umgucken. Also ich bin immer, auch jetzt noch, immer mal am Gucken, was könnte ich stattdessen noch machen. Und manchmal hilft es einfach zu gucken, was wären die Alternativen, um ein bisschen zufriedener zu sein, mit dem was man tut. Ansonsten könnte es ja auch mal sein, dass man irgendwas Positives sieht, wo man sagt: »Das mache ich jetzt lieber«. Am schlimmsten ist es, unzufrieden zu sein und sich zu bedauern.«



Fallbeispiel 2: Von der stationären Altenpflege in die pädagogische Betreuung, (52 Jahre)

»Ich mag, dass ich jetzt jeden Tag andere Tätigkeiten habe.«

Der Berufseinstieg in die Pflege:

»Ich habe die Mittlere Reife und war fünf Jahre bei der Polizei beschäftigt. Ich habe aber dann gemerkt, dass mir das keinen Spaß macht. Obwohl ich gut abgesichert war als Beamter, habe ich gekündigt. Ich habe ein freiwilliges soziales Jahr in einer Altenpflegeeinrichtung gemacht und habe dann eine dreijährige Ausbildung absolviert. Seitdem habe ich fast nur in Eingliederungseinrichtungen gearbeitet. Das heißt, ich habe Menschen mit schweren Körperbehinderungen betreut, in verschiedenen Funktionen, als Mitarbeiter in der Betreuung, in der Dauernachtwache und auch als Wohngruppenleiter.«

Gründe für den innerbetrieblichen Wechsel:

»In der Einrichtung kam es zu einer Umstrukturierung. Vorher haben wir in den unterschiedlichsten Qualifikationen eigentlich alles gemacht. Wir haben am Bett gestanden und Leute gepflegt und haben mit Leuten Einkäufe getätigt und kulturelle Sachen gemacht. Das wurde dann irgendwann weniger, weil es diese Umstrukturierung und eine spezielle Trennung gab: Pflegekräfte haben dann nur noch gepflegt. Da war für mich klar, dass macht mir nicht mehr so einen großen Spaß. Dann habe ich mich für die pädagogische Betreuung im eigenen Wohnraum beworben und ein Jahr später habe ich innerhalb des Unternehmens gewechselt.«

Unterstützung durch den Arbeitgeber:

»Mein direkter Vorgesetzter war über meine Wechselabsichten informiert und hat mich auch dazu animiert und gesagt: »Dann schreib doch einfach dem Geschäftsführer«. Dem habe ich eine E-Mail geschrieben. Der hat sehr nett reagiert und hat gesagt, dass er sich darum kümmert. Klar war für mich auch, dass ich jetzt nichts von heute auf morgen erwarten kann. Ich habe aber dann von dem Leiter [der pädagogischen Betreuung] kurze Zeit später einen Anruf bekommen und dann konnte ich da relativ unkompliziert rübergehen. Ich habe angefangen mit zwanzig Stunden, zwanzig Stunden habe ich noch in meiner alten Einrichtung gearbeitet. Drei Monate habe ich übergangsweise in beiden Einrichtungen gearbeitet und dann habe ich komplett gewechselt. Da habe ich schon eine ganz gute Unterstützung bekommen.«

Attraktivität der neuen Tätigkeit:

»Dass ich jeden Tag eine andere Arbeit habe. Ich begleite Klienten zum Arzt, ich räume mit denen auf, ich backe auch mal einen Kuchen, ich gehe mit denen ins Kino, ich fahre mit ihnen auch mal am Wochenende für einen Tag nach Berlin. Es ist eine sehr vielseitige Sache, wo ich meine Stärken einsetzen kann, wo ich mit unterschiedlichen Leuten zu tun habe und sie natürlich aufgrund ihrer Erkrankungen auch unterschiedlich erlebe.«

Schwierigkeiten beim Wechsel:

»Ich habe zum damaligen Zeitpunkt in den sauren Apfel gebissen: Ich habe einen neuen Vertrag unterschrieben. Das war die Zeit, wo wir noch unterschiedliche Arbeitsverträge hatten. Da habe ich schon relativ hohe finanzielle Einbußen gehabt, aber das war es mir wert. Mittlerweile haben wir aber alle die gleichen Verträge. Es gibt nicht mehr diese Ungerechtigkeit und Neuverträge. Von daher ist das jetzt nicht mehr so schlimm.«

»Ich hatte natürlich vorher anderes zu tun. Ich musste mich dann viel mehr mit Gesetzestexten auseinandersetzen, musste den Unterschied zwischen Grundsicherung und Hartz IV und ALG II lernen. Das wusste ich natürlich nicht. Das habe ich mir dann aber zum Teil selbst beigebracht oder hatte jemanden, der mir das dann nähergebracht hat. Aber es war schon so, dass ich gemerkt habe, dass ich in dem neuen Büro nicht unbedingt mit offenen Armen empfangen werde. Das waren schon hauptsächlich Sozialpädagogen/Erzieher und die hatten nicht unbedingt große Lust, jemanden mit einer pflegerischen Qualifikation im Team zu haben. Das habe ich aber im Nachhinein schon ganz gut hinbekommen.«