Frauen heute
Zwischen Job und Familie

Generation Y
Interview mit „Zeit“-Autorin Kerstin Bund

Chronisch kranke Lunge
Dank Reha endlich wieder durchatmen
Das kleine Mädchen und der Laubhaufen

Einspezielles Präventionsprogramm eröffnet Krankenhaus-Angestellten eine neue Perspektive für ihre Arbeit


BETSI steht für „Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern“. Der Titel klingt sperrig, die Ziele lassen sich aber schnell erklären: Die Gesundheit, Arbeitskraft und Lebensqualität der Teilnehmer soll gesteigert und langfristig gesichert werden. Es baut auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) der Verhaltens- und Psychotherapeuten Maja Storch und Frank Krause auf. Im Rahmen dieses Präventionsprogramms lernen Teilnehmer, sich ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden, sich auf ihre Ressourcen zu besinnen, diese zu erweitern und die Lust am Sport (wieder) zu entdecken. Vor rund fünf Jahren wurde das Programm eigens für Mitarbeiter in Krankenhäusern entwickelt. Zunächst verbringen die Teilnehmer eine Woche ganztägig ambulant in der Klinik Hüttenthal der Deutschen Rentenversicherung Bund in Bad Dürrheim.

Bedürfnisse erkennen
„Das Besondere am Programm ist, dass wir uns nicht in erster Linie auf Probleme fokussieren, sondern die Teilnehmer in Kontakt mit guten Gefühlen bringen. Es wird danach gesucht, was Menschen gerne wollen, nicht was ihnen Sorgen bereitet. Das erzeugt Motivation“, erklärt Programmleiterin Dr. Christa Hoerner. Im Mittelpunkt steht ein persönliches Ziel – eines, von dem jeder Teilnehmer aus sagen kann: „Da will ich hin.“
Doch oft sind die eigenen Bedürfnisse unter einer Schicht aus Stress, Alltag und Frustrationen verdeckt. „Gerade Menschen in Pflegeberufen stellen das Wohl anderer über ihr eigenes. Bei uns lernen sie, hinzuzüören, was sie brauchen und ihnen Freude bereiten“, so Hoerner. Um den eigenen Bedürfnissen auf die Schliche zu kommen, helfen die Bilder. Sie sind ein Türeöffner ins Unbewusste. Christina Held erkennt im Foto: „Auch sie will mit Stolz auf ihre Arbeit schauen können – so wie das Mädchen neben dem Laubhaufen.“ „Es stimmt schon, ich habe oft nur das gesehen, was ich nicht geschaft habe.“


Sport macht stark

Mit Ausdauer zum Ziel


Herzinfarkt von Frauen

Keine gesunde Alternative

Alles erlaubt
Mit der Diagnose Diabetes Typ 2 ändert sich einiges. Die Ernährung ist davon aber nicht unbedingt betroffen. Ausgewogen sollte sie zwar sein, strenge Vorschriften oder Verbote sind laut dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) aber nicht nötig. Wer sich unsicher ist, was auf den täglichen Speiseplan gehört, sollte seinen Arzt ansprechen und gegebenenfalls über eine Ernährungsumstellung nachdenken.