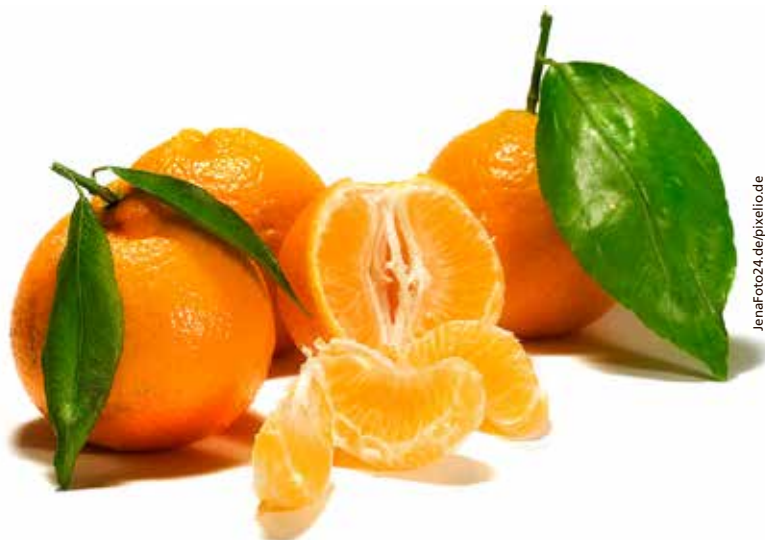


Pfarramt für Industrie und Wirtschaft



JenaFoto24.de/pixelto.de

Gesunde Ernährung hilft, Stress zu bewältigen.

Gesund bleiben bei der Arbeit

Wenn ich an vergangene und kommende Veranstaltungen denke, bildet das Thema Gesundheit den roten Faden.

Arbeit und psychische Gesundheit

Am letzten Treffen der Betrieblichen Sozialdienste befassten wir uns mit der psychischen Gesundheit. Wie die Referentin, die Gesundheitspsychologin Michèle Bowley, ausführte, ist eine Zunahme an Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen zu beobachten. Stress, Überforderung oder Arbeitsplatzunsicherheit können Gründe dafür sein. Fallen Menschen deswegen aus, trifft es nicht nur sie, sondern auch das Unternehmen. Daher wären präventive Massnahmen nahelegend. Doch scheint das im Unternehmensalltag noch wenig zu greifen.

Körpersignale

Voten von Frauen haben mich beim letzten Feierabendgespräch mit Frauen zu ihrem beruflichen Werdegang hellhörig gemacht. Es ging um Umbrüche und Neuanfänge im beruflichen Leben. Gleich ein paar Frauen berichteten davon, wie erst die körperlichen Signale ihnen ganz deutlich machten, dass sie an ihrer Arbeitssituation etwas verändern mussten. Da sie diese selbst nicht verändern konnten, blieb nichts anderes übrig, als die Konsequenz zu ziehen. Auch wenn das für die meisten von ihnen bedeutete, keinen neuen Job zu haben und sich erst neu orientieren zu müssen, wurde die getroffene Entscheidung als Erleichterung empfunden. Es ging ihnen dementsprechend auch wieder besser.

Verschiedene Anforderungen

Am Feierabendgespräch vom 19. Februar 2019 wird es um die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Betreuungsaufgaben gehen. Menschen, die beiden Anforderungen gerecht werden müssen, sind gefährdet, sich zu überfordern und dabei zu erkranken. Das gilt insbesondere dann, wenn eine erwachsene Person zu betreuen ist. Denn die Situation stellt gleich zweifach andere Anforderungen als bei einem zu betreuenden Kind. Einerseits nimmt der Betreuungsaufwand oftmals schleichend zu und ist der Zugang zu Entlastungsangeboten erschwert. Andererseits müssen in einer solchen Situation beispielsweise ein bevorstehender Verlust eines Elternteils, eine faktische Umkehrung der Rollen oder Schuldgefühle bewältigt werden. Wie erleben dies Betroffene? Was bieten Unternehmen ihren Angestellten, die in einer solchen Situation sind?

Psychisch gesund bleiben

Was braucht es, um psychisch gesund zu bleiben (oder werden)? Das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz nennt zehn Schritte dazu: sich selbst annehmen, darüber reden, aktiv bleiben, Neues lernen, mit Freunden/innen in Kontakt bleiben, etwas Kreatives tun, sich beteiligen, um Hilfe fragen, sich entspannen, sich nicht aufgeben. Zu jedem dieser Schritte gäbe es eine Menge zu sagen und diskutieren. Könnte ein guter Anstoss sein, sich über die Jahreswende darüber Gedanken zu machen und mit anderen auszutauschen.

Béatrice Bowald, Pfarramt für Industrie und Wirtschaft BS/BL

Palliative Care Basel-Stadt

Sono tuttologo!

Übergänge im Allgemeinen und der Jahresübergang im Speziellen lassen mich immer innehalten und nachspüren. Ich will mich nochmals erinnern: an Menschen, die mich berührt, herausgefordert, mich etwas gelehrt und an Gespräche, die etwas bewirkt und meine Meinung hinterfragt haben. Ich will mich nochmals mit ihnen verbinden, weil sie mein Leben gekreuzt und bereichert haben.

Eine Begegnung leuchtet hell und hat mich tief beeindruckt: Ich durfte Herrn P. kennenlernen. Er hat sein Leben im Alter von 75 Jahren aufgeschrieben und in einem Büchlein festgehalten.

La storia della mia vita

A. P. wird 1942 in Südtalien als sechstes und jüngstes Kind geboren und ging fünf Jahre zur Schule. Wie die meisten Kinder arbeitete dann auch Herr P. anschliessend in der Landwirtschaft, absolvierte den Militärdienst und verliess seine Heimat, um in Basel zu arbeiten. «Caro padre e cara mamma, io vi lascio e vado a lavorare in Svizzera. Adesso ho le idee chiare, so cosa voglio fare da grande.» A. P. ist seit 51 Jahren verheiratet, hat eine Tochter und zwei Enkel. Seit zehn Jahren pflegt er mit Hilfe engagierter Pflegenden der Spitex hingebungsvoll seine schwer erkrankte Frau zu Hause. Er sei «un tuttologo», sagt er, «e un perfezionista», ein perfekter Alleskönner: er koche, nähe, wasche, büggle, pflege ... und versuche, kreativ die täglichen Probleme zu lösen.

Non so se ...

«Ich weiss nicht, ob mich meine Frau erkennt. Aber seit sie krank ist, flüstere ich ihr täglich zärtliche Worte ins Ohr, wie damals als wir jung waren. Ich weiss nicht, ob sie mich versteht, aber ich bin da, ich betreue sie und werde sie nie im Stich lassen. Ich leiste ihr Gesellschaft, das hält uns lebendig. Unsere Liebe ist heute noch stärker als damals. Das ist ein Geheimnis.»

È l'amore

Herr P. hat sein Leben ganz selbstverständlich und fraglos auf die Pflege seiner Frau ausgerichtet. Das ist sein Lebensinhalt und Lebenssinn. Er sagt: «Ich liebe meine Frau und will, dass es ihr gut geht. Sie so zu lieben überwindet alle Hindernisse.» Auf die Frage, was ihm Kraft gebe, sagt Herr P.: «Es ist Liebe, auch wenn es nicht immer einfach ist. Meine Frau spricht ja seit acht Jahren nicht mehr, es ist ein langer und langsamer Abschied. Aber ich sage ihr jeden Tag neu: Ich vergesse dich nicht! Ti amo.»

Viele Menschen wie Herr P. betreuen ihre schwer erkrankten Angehörigen zu Hause. Ihnen gebührt hohe Achtung und grosser Respekt. Mögen auch Sie – wie ich – berührt werden, wenn Sie Menschen wie Herrn P. begegnen. Und mögen die Begegnungen gesegnet sein und ins neue Jahr leuchten!

*Valeria Hengartner,
Spitalseelsorgerin, Projektstelle
für Palliative Care RKK BS*



Valeria Hengartner

Himmel über Plymouth.