Psychische Gesundheit im Mittelpunkt

Stress und Überforderung im Arbeitsalltag zu vermeiden – darum ging es bei einer Gesundheitswoche des katholischen Jugendwerks Oberhausen „Die Kurbel", die der Sozialträger für seine Mitarbeiter durchführte.

Oberhausen. Sie mentale Gesundheit seiner Mitarbeiter stand im Mittelpunkt einer Woche des katholischen Jugendwerks Oberhausen „Die Kurbel". Kurse, Workshops und Vorträge sollten dazu beitragen, Stress vorzubeugen und auf sich selbst zu achten. Denn: „Nach der Corona-Pandemie geht es für unsere Mitarbeitenden auch um die eigene psychische Gesundheit", erklärte Kurbel-Chef Frank Janßen.

Mit rund 500 Mitarbeiter ist die „Kurbel" einer der größten sozial tätigen Arbeitgeber in Oberhausen. In der Gesundheitswoche konnten die Kurbel-Mitarbeiter Angebote wie „Achtsamkeit im Arbeitsalltag", einen Tanzworkshop, Yoga-Kurse oder einen Fachvortrag einer Erholungsforscherin von der Universität Münster nutzen. Im „Kurbel"-Zentrum für Integration und Bildung (ZiB) bot Trainerin Sabine Wellmann-Schillinger den Workshop „Loslassen" an. Die Trainerin legte den Teilnehmern Fotos von blühenden, knorrigen, trockenen oder kränkelnden Bäumen vor. Jeweils zwei Fotos, ein sogenanntes „Baumpaar", sollten die Teilnehmer als Symbole für die eigene Lebenslust oder Überforderung auswählen. Im Vier-Augen-Gespräch galt es dann Fragen zur Bildauswahl zu beantworten: „Welchen Foto-Teil kannst Du zerreißen, welchen mit Bezug zu Dir loslassen?" oder „Was willst Du für Dich retten?", wollte Wellmann-Schillinger wissen. An dem Workshop nahm Ramona (51), Gruppenleiterin im Offenen Ganztag der „Kurbel" an einer Grundschule, teil. „Natürlich stehen die Kinder in unseren vier Betreuungsgruppen im Mittelpunkt", erzählte sie. Angesicht unbesetzter Stellen sei die Arbeit eine Herausforderung. „Gespräche zwischen uns als Fachkräften, Azubis und Praktikanten sind nur zwischen Tür und Angel möglich."

FOTO: ULRICH WILMES

In Vorträgen erführen die „Kurbel"-Mitarbeiter, wie sie Stress vermeiden können.

Ihr habe das Nachdenken über das Berufsleben im Workshop einen „heilsamen Blick auf meinen Alltag" ermöglicht. „Die Stunden hier im ZiB haben mich leicht gemacht", sagte sie. Trotz des parallel laufenden Berufsalltags wählte sie in der Gesundheitswoche auch Kurse wie Yoga oder Burnout-Prävention online am Abend. „Ich verstehe vieles besser", resümiert sie nach der Woche. Dieses motivierende Gefühl sei zurzeit „wichtiger als konkrete Konsequenzen für meine Arbeit, die sicher folgen werden".

Während der Gesundheitswoche berichtete Erholungsforscherin Professor Carmen Binnewies (Münster) mit einem Doktoranden in einem Vortrag über den Umgang mit Stress-Situationen und wie sich Ausbrennen vorbeugen lässt. Die Arbeitspsychologin analysierte „Stressoren" wie Termine, Stressverstärker wie Gesundheitsbelastungen sowie die tatsächliche Beanspruchung der Arbeit. All das müsse bewältigt, "aber auch als Warnsignal im Rahmen der Selbstachtung wahrgenommen werden", erklärte Binnewies.

Eine positive Bilanz der Woche zog Kurbel-Chef Frank Janssen: „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben die Gesundheitswoche vorbereitet und stark genutzt. Für uns hat es sich gelohnt, in Gesundheit zu investieren." *uw*