

# Überlastungen im Beruf werden häufiger

In der Klinik Alpenblick finden Patienten mit Problemen im Beruf Unterstützung

**Isny-Neutrauchburg.** Das Arbeitsleben hat für alle berufstätigen Menschen zentrale Bedeutung – an kaum einem anderen Ort verbringen Menschen so viel Zeit. Klappert es mit Kollegen und Vorgesetzten, ist ein wesentlicher Teil des Lebens im Gleichgewicht. Läuft es weniger rund, zieht dies körperliche und psychische Beeinträchtigungen nach sich.

Deshalb bieten Ärzte, Therapeuten und Pflegekräfte der Klinik Alpenblick, einer Fachklinik für psychosomatische Rehabilitation, ihren Patienten eine spezielle medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation, die sich an den Anforderungen der Arbeitswelt

orientiert. „Die Patienten werden in der so genannten berufsbezogenen Therapie (BBT) motiviert, berufliche Probleme aktiv anzugehen und sich in der Patientengemeinschaft realistische und ermutigende Lösungen zu erarbeiten“, so Renate Koppmann, Diplom-Psychologin. Das kann zum Beispiel Überlastungen durch die Verdichtung der Tätigkeiten sein oder durch Umstrukturierungen im Betrieb. Es kann soziale Konflikte am Arbeitsplatz betreffen, Arbeitslosigkeit, Arbeitsmotivation, sozialrechtliche Fragen, den Umfang und die Art der gesundheitlichen Beeinträchtigung im Beruf oder auch Schwierigkeiten

bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer längeren Ausfallzeit.

Unter erfahrener Gesprächsleitung thematisieren die Teilnehmer in Gruppen sowohl die Bedingungen der Arbeitswelt, ihre Auswirkungen auf den Gesundheitszustand, als auch umgekehrt die Auswirkungen der chronischen Erkrankung oder Behinderung auf das Erwerbsleben. „Wir unterstützen unsere Patienten dabei, eigene Kompetenzen und Ressourcen realistisch einzuschätzen, zielgerichtet das Verhalten oder die Einstellung zu ändern“, erläutert Koppmann. „Außerdem vermitteln wir Strategien, mit deren Hilfe unsere Teilnehmer belastende Situationen am Arbeitsplatz besser verarbeiten können.“

Themen wie Wege aus dem Burnout, Stressbewältigung, Mobbing, Teamarbeit lassen sich – so die Erfahrung der Therapeuten in der Klinik Alpenblick – in Gruppen leichter analysieren. „Unsere Patienten finden den Mut, über ihre belastenden Erfahrungen zu sprechen und nutzen die Gruppe als Problemlösegemeinschaft“, berichtet die Psychologin. Übungen, Rollenspiele für soziales Kompetenztraining, Beispiele und Modelle geben den Teilnehmern für den künftigen Berufsalltag mehr Sicherheit. Renate

► *Renate Koppmann, Diplom-Psychologin, Klinik Alpenblick*



Koppmann hat in vielen Patientengesprächen erfahren dass, „wenn eigene Handlungsmöglichkeiten herausgearbeitet sind und Handlungsalternativen deutlicher werden, der Schritt zurück in einen erfüllteren Berufsalltag ohne Ängste für viele wieder vorstellbar ist.“

Eine große Rolle in der berufsbezogenen Therapie spielen die Ergo- und Kunsttherapie. In Teams werden in der Bildhauergruppe zum Beispiel Figuren aus Gasbeton (Ytong)-Steinen (Foto) gestaltet. Im Erleben der eigenen Effizienz verarbeiten die Teilnehmer Kränkungen und Mobbing, durch im Miteinander sind sie zugleich angehalten, ihre Teamfähigkeit unter den neu erworbenen Einsichten zu erproben, sich in Konflikt- und Kritikfähigkeit zu bewähren.

## Kontakt:

Klinik Alpenblick  
Kurweg 9  
88316 Isny-Neutrauchburg  
Telefon 07562/71 14 11  
[www.klinik-alpenblick.de](http://www.klinik-alpenblick.de)



► *Zu arbeiten heißt auch, am Leben teilzuhaben. Die Klinik Alpenblick unterstützt Patienten während eines Rehaufenthaltes dabei, den Schritt zurück ins Berufsleben zu finden.*

# Freude und Kraft fürs Leben wiederfinden

Stefan G. war 2014 Patient in einer psychosomatischen Reha-Klinik. Er berichtet über seine Erfahrungen.

„Ein Jahr Mobbing am Arbeitsplatz. Die Sorge um meinen demenzkranken Vater. Der Tod meines Schwagers, meiner Schwiegereltern. Am ersten Arbeitstag nach dem Weihnachtsurlaub bin ich zusammengebrochen. Ich kam erst in ein Krankenhaus, nach einer Woche in eine psychiatrische Klinik. Ich litt an schweren Panikattacken, einer Depression. Ich bekam Medikamente, die mir halfen, wieder ersten Halt zu finden. Danach habe ich die Klinik noch drei Wochen lang als Tagespatient besucht. Meine berufliche Wiedereingliederung ging schnell, nach zwei Wochen habe ich wieder Vollzeit gearbeitet.“

## Ursache für meine Krankheit

Als meine Reha genehmigt wurde, dachte ich spontan: Ach, eigentlich brauche ich das gar nicht mehr. Doch erst in der Reha-Klinik konnte ich den Ursachen für meine Erkrankung auf den Grund gehen.

Gemeinsam mit meinem Arzt ging ich weit zurück: 26 Jahre. Damals hatten meine Frau und ich unser erstes Kind verloren. Diese Erschütterung hat mich empfindlicher gemacht. Und nach so langer Zeit brach dann alles wieder auf. In der Ergotherapie habe ich mit Speckstein gearbeitet. Ich dachte zunächst, ein Geschenk daraus zu machen. Doch dann wurde es ein Grablicht für meinen verstorbenen ersten Sohn.

Meinen Heilerfolg verdanke ich zu 50 Prozent meinem Arzt und dem Ergotherapeuten. Und zu 50 Prozent den anderen Patienten hier. Es hat mich sehr positiv berührt, wie die Patienten zusammenhalten, gut miteinander umgehen, einander vertrauen können.

Ich bin jetzt sehr froh, dass ich die Reha gemacht habe. Die Depression macht dich total dicht. In der Klinik war ich überrascht, zu erleben, was ich alles kann – und was ich alles gut kann. Ich habe

neues Zutrauen gefasst, neue Perspektiven gesehen. Das ist, als ob die Sonne aufgeht.

Als ich in der Reha-Klinik ankam, wurden die ‚Neuen‘ von den anderen Patienten begrüßt. Von einem Tisch konnte sich jeder eine Karte mit einem Begriff nehmen. Ich habe ‚Freude‘ gezogen. Noch während der Reha habe ich mir einen alten Traum erfüllt und begonnen, das Segelfliegen zu lernen. Gemeinsam mit den Vögeln schraubst du dich in der Thermik nach oben ... unglaublich. Beim ersten Mal vorne im Flieger habe ich diese Freude gespürt. Ich musste lachen. Mein Fluglehrer fragte mich: ‚Was lachst du?‘ Ich sagte einfach: ‚Ich bin einfach froh‘.

In der Reha habe ich gelernt, dass nur ich mir helfen kann. Die Ärzte können mir nur den Schubs geben. Ich habe geübt, mich stärker abzugrenzen. Ich muss nicht mehr jedem Menschen helfen. Wenn mich ein Kollege fragt:

‘Können wir das und das noch machen?’, dann sage ich: ‘Gerne – morgen!’ In vier Jahren werde ich wieder eine Reha beantragen. Denn: Das steht mir zu. Ich habe genug gegeben.“



► *Ob Burn-out oder Depression: Eine Reha hilft vielen Menschen, nach einer psychischen Erkrankung wieder in den Alltag zurückzufinden.*