



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die eigenen Kinder in die Pubertät kommen und ihr Leben zu einer einzigen Baustelle wird, ist viel Fingerspitzengefühl

gefordert, um auch weiterhin den Zugang zu den Jugendlichen zu erhalten. In unserem Stadtgespräch möchten wir Ihnen einige Tipps an die Hand geben, diese turbulente Zeit gut zu überstehen und auch die positiven Entwicklungen der Jugendlichen nicht zu übersehen.

Unser ärztliches Sprechzimmer berät Sie in dieser Ausgabe der AHG ASSIST LIFE zum Thema Zahngesundheit und unter-

streicht, wie wichtig die tägliche Zahnpflege als Kariesschutz ist und welchen Einfluss unsere Ernährung auf die Zahngesundheit hat.

Mit einem schwierigen und oft totgeschwiegenen Thema befasst sich unser Psychotalk: Suchtkrankheiten und Abhängigkeiten am Arbeitsplatz. Wir möchten Sie darüber informieren, wie wichtig es ist, betroffene Mitarbeiter anzusprechen und das Problem offensiv in der Firma anzugehen. Unsere Berater unterstützen Sie jederzeit bei solchen Gesprächen und helfen den betroffenen Kollegen, Auswege aus dieser Abhängigkeit zu finden.

Rufen sie uns an, wir helfen Ihnen gerne.

Ihre persönliche Hotline-Nr.:

Gesundheit ist zwar nicht alles –
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer

Inhalt



» Psychotalk – Aktuell in der Psychologie

Suchtkrankheiten und Abhängigkeit am Arbeitsplatz

Wann spricht man von Sucht oder Abhängigkeit?

Sucht beschreibt das unwiderstehliche Verlangen nach einer bestimmten Substanz („Stoff“) wie Alkohol, Medikamenten oder Drogen mit Kontrollverlust über die Einnahme sowie ständiger Dosissteigerung. Neben dieser stoffgebundenen Sucht können auch Abhängigkeiten von Verhaltensweisen entstehen, die dann in

zwanghafter, unkontrollierter Weise ausgeführt werden, z. B. Spielsucht, Kaufsucht oder Internet-sucht.

Während wir im Alltag die Begriffe Sucht und Abhängigkeit gleich verwenden, sprechen Fachleute – nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation – nur von körperlicher und seelischer Abhängigkeit. Die körperliche Abhängigkeit entspricht weitgehend der oben

Pubertät – Eltern sind peinlich



Pubertät bedeutet für viele Eltern Dauerstress um blöde Antworten, schlechte Noten, gruselige Outfits und den ersten festen Freund oder die erste richtige Freundin. Pubertät kann bedeuten: andauerndes Feilschen darum, wann man abends wieder zuhause sein muss und wo die Coolness aufhört und das Familienleben beginnt. Es kann aber auch Streit und Geschrei bedeuten oder zumindest schlechte Stimmung und das Gefühl, sich fremd zu werden. Keine leichte Zeit für Eltern aber auch für die Jugendlichen. Dabei kann diese Phase für alle Beteiligten eine interessante und aufschlussreiche Zeit sein, denn Jugendliche in der Pubertät haben ein unglaubliches Potential.

Lassen Sie sich nicht stressen!

Versuchen Sie in allen Konflikten auch immer etwas Positives zu sehen. Ihr Kind fühlt sich zuhause offenbar so sicher, dass es auch aus sich heraus kommen kann. Außerdem fördert jeder Streit die Autonomie Ihres Teenagers. Streitereien sind wie Viren, es gehört einfach dazu, bestimmte Infekte durchzumachen, damit man später besser geschützt ist. Gestehen Sie Ihrem Spross Stimmungsschwankungen zu. Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt und zurück in nur zwei Sekunden ist bei Pubertierenden keine Seltenheit. Was auf Sie launisch und unberechenbar wirkt, hat handfeste Ursachen: die neuronalen Netze Ihres Kindes stellen sich um und programmieren sich auf „selbst entscheiden!“, ohne aber bereits alle Stellhebel zu kennen oder in der Hand zu haben. Der Hormonhaushalt Ihres Kindes gleicht einer Achter-

bahn. Sein vertrauter Körper verändert sich in einem radikalem Maße, alte Freunde brechen weg und alle neuen Freundschaften werden erstmal als unsicher erlebt – wer da nicht launisch wird, wäre zutiefst unsensibel. Wenn Sie Ihrem Sprössling schon immer eher viel zugehört haben, statt ihn zu „bemuttern“, können Sie nicht ausgerechnet jetzt dazu übergehen, die Grenzen eng zu stecken. Das wirkt wenig glaubwürdig und bewirkt sicherlich nur, dass Ihr Kind sich vollends von Ihren Wünschen und Vorstellungen abzunabeln versucht. Besser ist es, den Erziehungsstil weiter zu verfolgen, den Sie auch in den vergangenen Jahren für richtig erachtet haben. Trotzdem müssen Sie die Zügel lockern, denn es ist unbestritten, dass sich Pubertierende verändern: reifer und selbständiger, vielleicht auch rebellischer und eigensinniger werden.

Kommunikation ist das A und O in jeder sozialen Beziehung. Wenn Sie streiten – gut. Wenn Sie miteinander diskutieren – gut. Wenn Sie mit einander heulen – gut. Erst wenn Sie nicht mehr miteinander sprechen, wird es brenzlig. Um dies zu vermeiden, ist es hilfreich, liebevoll gewonnene Familienrituale wie z. B. das gemeinsame Essen am Abend oder am Wochenende aufrechtzuerhalten. Dann ergeben sich genügend Räume für gemeinsame Gespräche.

Bei allem Positiven, das ein Gespräch bewirken kann, geht es nicht darum, absolute Selbstverständlichkeiten, die im familiären Zusammenleben einfach gefordert sind, immer wieder

zu diskutieren. Wenn Ihr Kind also irgendwann aufhört, seine Schmutzwäsche in den Waskeller zu bringen, weil es das uncool findet, wird die eben auch nicht mehr gewaschen – und dann vor der nächsten Party auch kein Tohuwaboju veranstaltet, damit das schwarze Shirt doch noch irgendwie sauber wird. Auch ein „Guten Morgen“ sollte selbstverständlich sein. Andererseits sollten wichtige Dinge, zu denen Heranwachsende Ihre Meinung beizutragen haben, durchaus mehr in den Fokus des Verhandebaren rücken. Wenn die Jugendlichen mit guten Argumenten überzeugen, in diesem Sommer mal nicht in die Berge, sondern ans Meer zu fahren, ist ihre Meinung eben nicht mehr als kindlicher Kommentar abzuwerten, sondern als Beitrag zur Familiendebatte anzusehen. Wenn Sie Ihren Teenager in dieser Hinsicht ernst nehmen, wird er sich in anderer Hinsicht vielleicht eher erwachsen als kindisch verhalten.

Bei pubertierenden Kindern ist die Vorbildrolle der Eltern besonders wichtig. Natürlich können Sie von den Heranwachsenden nicht verlangen, die Regeln während eines Wutanfalls stets parat zu haben und anzuwenden. Das ist Aufgabe der Eltern, befinden sich noch in der Lernphase. Wenn Ihr Teenager Sie anschreit: versuchen Sie,



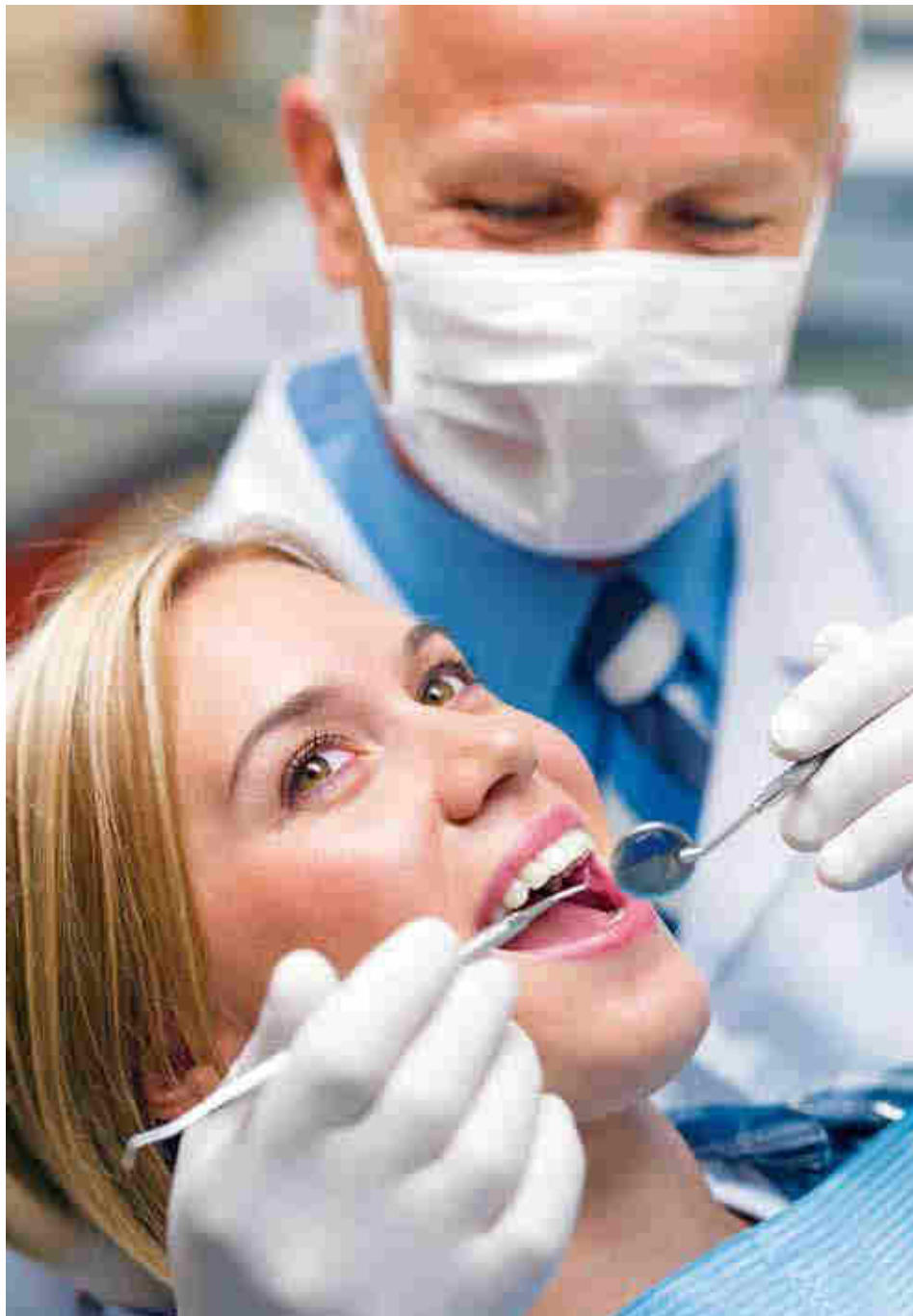
ruhig zu bleiben und die Ursache der Eskalation zu erkennen. Falls Ihr Kind mit aggressivem Verhalten reagiert und sich auf kein vernünftiges Gespräch einlässt, erinnern Sie es an die zusammen festgelegten Regeln. Lenkt es nicht ein, beenden Sie die Situation ohne weitere Diskussion. Lassen Sie sich nicht zum gegenseitigen Anschreien verleiten. Es ist wichtig, dass Ihnen bewusst wird, welchen Einfluss Ihr Verhalten auf das künftige Verhalten Ihres jungen Menschen hat. Von Ihnen lernt ihr Kind, gerade während der Pubertät, mit Frust und Wut umzugehen. Sie sind das Vorbild, dem es folgen wird.

Strategien gegen aggressives Verhalten:

1. Reagieren Sie nicht emotional oder wütend.
2. Vermeiden Sie trotzige Verhaltensweisen.
3. Ignorieren Sie verbale Aggressionen des Jugendlichen, aber schreiten Sie bei Gewalt immer ein. Schlagen, Treten, Kratzen und Beißen sind nicht akzeptabel.
4. Sprechen Sie nach Abklingen des Streits mit Ihrem Kind über die Situation und zeigen Alternativen auf.
5. Akzeptieren Sie die Enttäuschung oder Trauer, die hinter dem aggressiven Verhalten steht. „Ich verstehe, dass du wütend bist. Aber glaubst du, so kannst du etwas erreichen?“
6. Loben Sie ihr pubertierendes Kind immer, wenn er schwierige Situationen ohne aggressive Verhaltensausbrüche meistert.
7. Bleiben Sie konsequent, damit Ihr Kind weiß, was es darf und was nicht.
8. Halten Sie Ihre Versprechen, denn ein oft enttäuschtes Kind wird zu Recht trotzig.

Welche Situationen finden die Teenager besonders peinlich?

- 👉 Vor anderen Leuten kritisiert werden
- 👉 Öffentliche „Elternküsse“
- 👉 Zimmer betreten, wenn Besuch da ist
- 👉 Beim Feiern mit Freunden den Eltern begegnen
- 👉 Anekdoten aus der Kindheit erzählen
- 👉 Jugendsprache bei Erwachsenen
- 👉 Flippige oder auffällige Kleidung der Eltern
- 👉 Eltern stehen beim Training kommentierend am Rand
- 👉 Als Teenager noch in die Schule gefahren zu werden



» Das Sprechzimmer

Rund um die Zahngesundheit

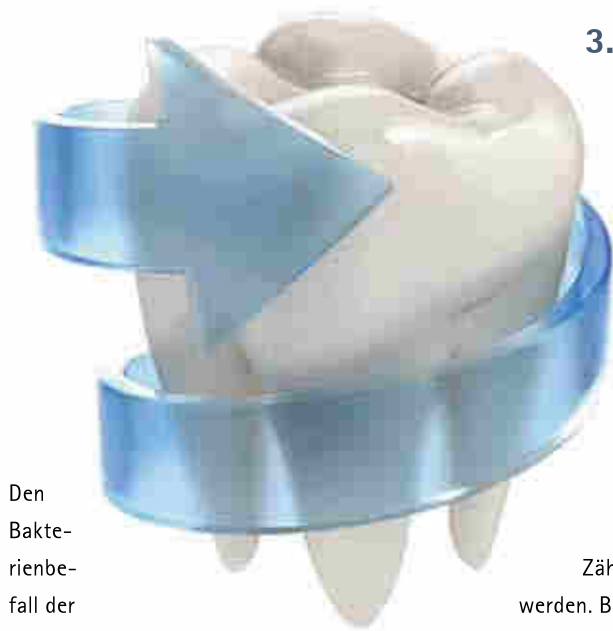
In breiten Kreisen unserer Bevölkerung sind die Zusammenhänge zwischen Ernährungsverhalten und Kariesentstehung, der Wirkungsweise der Bakterien und der Möglichkeit, durch gezielte prophylaktische Massnahmen Zahnerkrankungen zu vermeiden, weitgehendst unbekannt. Die Risiken, an Karies, Parodontose oder an beidem zu erkranken, sind individuell sehr unterschiedlich und im Verlauf des Lebens sehr schwankend. Karies kann nur dann entstehen, wenn drei Faktoren zugleich auf den Zahn wirken.

1. Faktor – Das Vorhandensein von Mikroorganismen

Bakterien lagern nicht nur auf den Zähnen, sondern auch an der Mundschleimhaut. Diese „Infektion“ der Mundhöhle durch Bakterien setzt kurz nach der Geburt durch Übertragung via Speichelkontakt mit anderen Menschen, in den meisten Fällen den Eltern ein: z. B. der herausgefallene Schnuller, den die Eltern fürsorglich ablutschen, ehe er wieder in den Mund des Säuglings zurückgesteckt wird. Erfolgt die Umstellung auf feste Nahrung und wird der

Löffel von den Eltern abgeleckt, werden dabei die Bakterien der Eltern auf das Kind übertragen. Diese Keimbesiedlung des Milchgebisses stellt die Ausgangslage für den Bakterienbefall der bleibenden Zähne dar.

Bestimmte Bakterien sind für die Entstehung der Karies verantwortlich. In der Mundhöhle finden sie ideale Lebensbedingungen vor: Feuchtigkeit, Wärme und reichlich Nahrung. Die Stoffwechselprodukte der Bakterien sind Säuren, die den harten Schmelz der Zähne auflösen können. Damit der Säuregehalt so schnell wie möglich wieder seinen normalen Wert erreicht, ist das Zähneputzen nach den Mahlzeiten so wichtig.



Den Bakterienbefall der Mundhöhle können wir nicht vermeiden, aber die Anzahl der Bakterien können vermindert werden, um das ökologische Gleichgewicht in der Mundhöhle wieder herzustellen. Die Lösung heißt ganz einfach „Putzen“, um die fest auf den Zähnen sitzenden Bakterien (Plaque) zu entfernen oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Spülungen oder eine Munddusche lösen nur Speisereste, können aber nicht die Plaque entfernen.

2. Faktor – Die kariogene „Kost“

Darunter sind kohlenhydratreiche Nährstoffe zu verstehen. Unter dem Begriff „Kohlenhydrate“ werden die verschiedenen Zuckerarten zusammengefasst. Den Bakterien dienen die Kohlenhydrate als Nahrung, sie verarbeiten den Zucker in Minutenschnelle zu Säuren, besonders zu Milchsäure, Propionsäure und Essigsäure. Der pH-Wert in der Plaque sinkt dadurch und die Säurekonzentration steigt. Das obere Schmelzgefüge löst sich auf, der Schmelz ent-

kalkt, wird kreibig und zeigt weiße Flecken. Setzen sich diese „Säureangriffe“ fort, kommt es zu Defekten im Schmelz, es entstehen Löcher.

Wird die Zufuhr zuckerhaltiger Nahrungsmittel oder Getränke reduziert und wird auf süße Zwischenmahlzeiten verzichtet, verhindert man dadurch die Säureproduktion, die Zähne bleiben kariesfrei.



für eine Vernachlässigung der Problemzone „Zahnfleisch“ ist häufig Zahnfleischbluten. Zahnfleischbluten ist zumeist das erste Anzeichen einer Zahnfleischent-

zündung, die wiederum vom Zahnbelag ausgehen kann. Konsequente Zahnpflege kann innerhalb von wenigen Tagen die Entzündungszeichen reduzieren und vollständig zum Abklingen bringen.

Als Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege ist die Professionelle Zahnreinigung (PZR) zu empfehlen. Nach einer gründlichen Untersuchung des Gebisses werden die Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten entfernt und die Zahnoberflächen anschließend poliert und fluoridiert. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die PZR im Abstand von sechs Monaten eine ideale Ergänzung zum gründlichen Putzen ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Je nach individuellem Erkrankungsrisiko können auch andere Zeitintervalle sinnvoll sein. ■

3. Faktor – Die Zeit

Der dritte Faktor ist die Zeit und bezieht sich auf die Verweildauer von zuckerhaltigen Speiseresten auf den Zähnen. Wird durch regelmäßige Zahnpflege die Anlagerung von Bakterien verhindert – werden die Zähne nach den Hauptmahlzeiten geputzt, kann keine Karies entstehen.

Eine ausreichende Säuberung kann an den Glattflächen der Zähne mit der Zahnbürste erreicht werden. Besonders gefährdet sind aber die Zahnzwischenräume. Die Zahnbürste kommt nicht in den engen Raum und schon gar nicht



» Suchtkrankheiten und Abhängigkeit am Arbeitsplatz

definierten stoffgebundenen Sucht mit Kontrollverlust, Dosissteigerung und Entzugssymptomen.

Die angenehm erlebten Gefühle und scheinbaren Problemlösungen durch Suchtmittelkonsum oder Verhaltensweisen führen zur psychischen Abhängigkeit. Dieses Erleben entsteht aufgrund der suchtmittelbedingten Veränderungen in unserem Nervensystem, genauer aufgrund der Freisetzung von Botenstoffen wie Serotonin oder Dopamin („Glückshormone“). Diese Verbesserung der seelischen Befindlichkeit wird als belohnend erlebt und fördert das Bedürfnis nach ständiger Wiederholung, um jederzeit „gut drauf zu sein“.

Dringender Handlungsbedarf gegen Alkoholismus im Unternehmen

Die Bundesregierung informiert in ihrem jährlichen Drogen- und Suchtbericht über die Verbreitung der verschiedenen Suchtkrankheiten und Abhängigkeitsgefahren in Deutschland. Die Alkoholsucht ist die häufigste Suchtkrankheit in Deutschland. Laut Drogenreport trinken 9,5 Millionen Bundesbürger Alkohol in riskanter



und gesundheitsschädigender Menge und Häufigkeit, über 1,3 Millionen sind alkoholsüchtig. Gerade das Rauschtrinken („Komasaufen“) ist bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet.

Suchtkranke oder abhängigkeitsgefährdete Mitarbeiter fallen im Unternehmen langfristig durch Leistungseinbußen, abweichendes Sozialverhalten oder Persönlichkeitsveränderungen auf.



Für die Unternehmen besteht dringender Handlungsbedarf zur Vermeidung oder Minderung suchtbewingter Gefahren sowohl zum gesundheitlichen Schutz der Betroffenen als auch für das soziale Betriebsklima. So ereignen sich bis zu 30 Prozent der Arbeitsunfälle unter Alkoholeinfluss. Europaweit entstehen für die Unternehmen 59 Milliarden Euro Kosten allein durch Alkoholprobleme am Arbeitsplatz.

Betriebliche Hilfsprogramme für Suchtkranke und -gefährdete zielen darauf ab, Betroffene frühzeitig zu erkennen und anzusprechen. Führungskräfte und Personalvertreter werden für solche Gespräche von Fachleuten geschult, um eigene emotionale Barrieren zu überwinden und durch Fachwissen und Coaching handlungssicher zu werden im Umgang mit diesen suchtmittelauffälligen Mitarbeitern.

Eine besondere Problematik stellt die sogenannte Co-Abhängigkeit sowohl in der Familie als auch im Betrieb dar. Die Bezugspersonen – z. B. Kollegen – des Suchtkranken „schützen“ ihn vor den Konsequenzen des eigenen Suchtmittelkonsums. Dies ist zwar „gut gemeint“, führt aber letztlich zu einer Stabilisierung des Problemverhaltens und verhindert somit die Bereitschaft des Abhängigen für eine Suchttherapie!

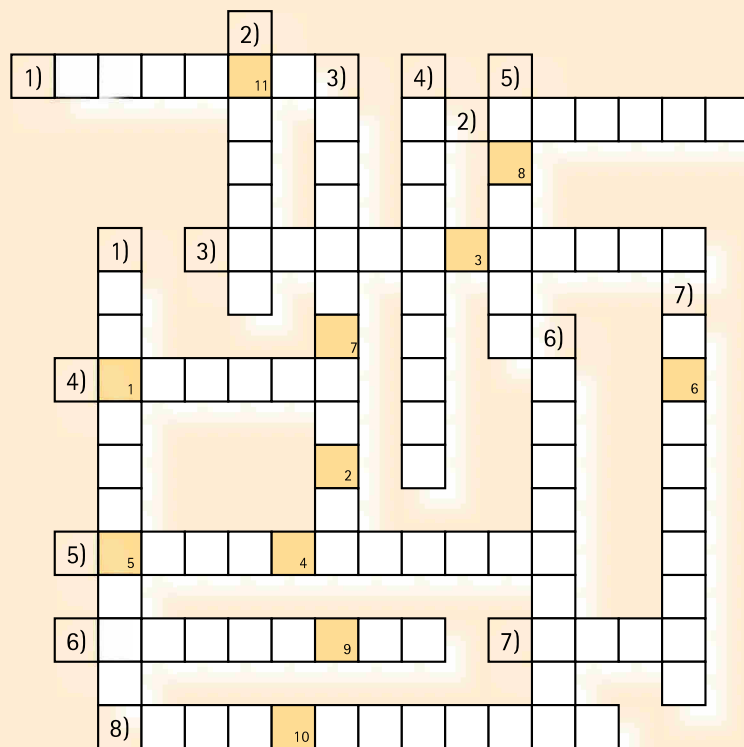
Ein typisches Beispiel: Die Kollegen vertuschen, dass der Betroffene alkoholisiert im Betrieb auftaucht, damit er keine Probleme mit dem Chef bekommt. Dies bestätigt den Betroffenen nun darin, wiederholt alkoholisiert zur Arbeit zu gehen, da er ja dank des co-abhängigen Verhaltens seiner Kollegen keine negativen Konsequenzen befürchten muss. Aber erst durch das unangenehme Auffallen und sanktionierende Reaktionen von Seiten des Unterneh-

mens entsteht bei dem Betroffenen der notwendige Leidensdruck für die dringende Behandlung seiner Krankheit.

Betriebliche Hilfen für betroffene Mitarbeiter

Wichtiger Bestandteil betrieblicher Präventionsprogramme ist die Aufklärung über Sucht oder Abhängigkeit als schwere chronische Krankheit, die dringend einer Behandlung in einer Spezialeinrichtung bedarf. Solange Kollegen, Personalvertreter und auch Vorgesetzte das Problemverhalten eines schwer suchterkrankten Mitarbeiters – aus Unwissenheit oder Unsicherheit – decken, verschlimmern sie eine möglicherweise lebensbedrohliche Gefährdung des Betroffenen sowie seinen sozialen oder wirtschaftlichen Absturz. Führungsverantwortung bedeutet hier: hinsehen statt wegsehen und ansprechen statt verschweigen!

Gerade die Früherkennung und Konfrontation am Arbeitsplatz kann oftmals mehr bewirken als in der Familie, weil diese in der Regel stärker in das co-abhängige System einbezogen ist. Im Betrieb können geschulte Führungskräfte durch sachliche Konfrontation mit dem Problemverhalten und Auflagen zu Beratung und Behandlung – in Zusammenarbeit mit externen Experten – die wesentlichen Impulse auf dem Weg zu einer Therapie setzen. Besonders hilfreich ist hier eine Betriebs- oder Dienstvereinbarung für den Umgang mit suchtmittelauffälligen Mitarbeitern, um den verantwortlichen Führungskräften Handlungssicherheit und den Betroffenen Transparenz für das weitere Vorgehen als fürsorgliches und wirksames Angebot zu vermitteln. Letztlich aber bleibt die Entscheidung in der Verantwortung des Betroffenen, ob er das betriebliche Hilfsangebot als Chance zur Gesundung und zur Verbesserung seiner persönlichen Lebensqualität annimmt. ■



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten. Die Gewinner sind:

- 1. Platz: O. Bach, Sparkasse Olpe
- 2. Platz: S. Eilers, AHG Klinik
- 3. Platz: L. Behr, Saint-Gobain

Herzlichen Glückwunsch!

Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse:

AHG ASSIST GmbH · Gut Nehnten · 24326 Nehnten

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mailadresse schicken: Gewinnspiel@ahg-assist.de

Einsendeschluss ist der 15.01.2013, Angestellte der AHG ASSIST sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Waagrecht:

1. Zahnfäule
2. Lebensphase
3. Zahnpflege, Reinigen der Zähne
4. Maßnahmen zur Erhaltung, Instandhaltung
5. eingebildeter Kranker
6. junger Mensch, Pubertierender
7. Mediziner, Halbgott in Weiß
8. Medizin

Senkrecht:

1. Immunisierung, präventive Maßnahmen bei Fernreisen
2. werden zur Spaltung bei der Verdauung benötigt
3. Teil der Mundschleimhaut, Sprichwort: „Auf dem ... gehen!“
4. Benehmen, Gebaren, Gesten, Bewegungen
5. Ausdauersport, Lauftraining
6. Geschlechtsreife, oft schwierige Zeit
7. Kämpfe, Auseinandersetzungen

Das können Sie gewinnen

1. Preis: Rückenfit-Set
2. Preis: „Der Herr der Ringe“-Gesellschaftsspiel
3. Preis: Überraschungspaket

Fragen? Anmerkungen? Probleme?

Hier können Leser und Leserinnen ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden aber auch über Probleme im Beruf oder im privaten Umfeld schreiben. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse: Kummerkasten@ahg-assist.de

Impressum

Herausgeber:
 AHG ASSIST GmbH
 Dr. Barbara Ruß-Thiel, Bernd Wittmann
 Gut Nehnten
 24326 Nehnten
 fon: 0 45 26.33 97 74-0
 fax: 0 45 26.33 97 74-8
www.ahg-assist.de
 Layout: www.graphische-formgebung.de
 Fotos: www.nielinger.de, Fotolia, Photocase
 Druck: Rheinmail, Boppard

Aussichten auf das nächste Heft:



Ratgeber Kopfschmerz



Angststörung



Ratgeber Mietrecht – Schimmel in der Wohnung