



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen mit dieser ersten Ausgabe von „AHG ASSIST LIFE – Das Magazin für Ihre Gesundheit“ einige praktische Beispiele unserer Beratungsarbeit vorstellen zu dürfen.

Unsere Psychologin Frau Pucher gibt Ihnen im Psychotalk hilfreiche Tipps zum Umgang mit Stress in Ihrem persönlichen Alltag. Das ärztliche Sprechzimmer beschäftigt sich mit unserem wichtigsten Sinnesorgan, den Augen, mit denen wir rund 90% unserer Sinnesindrücke wahrnehmen. In den Stadtgesprächen erfahren Sie von unseren Sozialberatern Wichtiges und Wissenswertes zum Thema Kinderbetreuung, ein Thema, das für alle Berufstätigen – insbesondere Alleinerziehende – wichtig ist zur Vereinbarkeit von Arbeit und Familie. Für Ihre aktuellen Sorgen und Nöte schauen Sie bitte in unseren Kummerkasten, häufig stellt man doch fest, dass auch andere die gleichen Probleme ha-

ben und kann durchaus auch von den Lösungsvorschlägen profitieren. Schließlich möchten wir Sie gerne auffordern, sich an unserem Gewinnspiel zu beteiligen und wünschen Ihnen viel Glück!

Für die weiteren Ausgaben von „AHG ASSIST LIFE“ nehmen wir gern Ihre Anregungen und Vorschläge auf, bitte wenden Sie sich an unsere Redaktion. Wir hoffen, Ihnen mit dieser Ausgabe die Vielfalt unserer Beratungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche anhand einiger Beispiele nahe bringen zu können und freuen uns auf die weitere vertrauensvolle Zusammenarbeit. Rufen sie uns an, wir helfen Ihnen gerne.

Ihre persönliche Hotline-Nr.:

z. Zt. 3,9 ct. pro Minute aus dem Festnetz, Mobilfunk höchstens 42 ct. pro Minute

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp



Inhalt



Psychotalk – Aktuell in der Psychologie

Wie kann ich besser abschalten und entspannen?

Jeder Mensch hat seine individuelle Art der Entspannung! Grundsätzlich sollte man sich zunächst überlegen, was einem bisher im Leben gut getan hat und wieso man für diese Dinge im Alltag keine Zeit mehr findet. So berichten Klienten in der Beratung immer wieder, dass sie „früher mal gerne“ gemalt, musiziert, Fahrrad gefahren oder sonstiges getan haben. Diese alten „Liebschaften“ gilt es neu zu aktivieren und in den Alltag einzubauen oder, falls noch in Ansätzen praktiziert, wieder auszubauen. Liebschaften, die gepflegt und gehegt werden, wirken in der Regel belebend und lassen uns gelöster

durchs Leben gehen. Hat der Stresspegel bereits ein bedenkliches Level erreicht, können zusätzlich konkrete Entspannungsverfahren erlernt werden und ganz wichtig: auch beim regelmäßigen Sport tut man Gutes für sein Nervenkostüm.

Wer kann mich in Stresssituationen unterstützen und wie kann ich bestimmten Stresssituationen aus dem Weg gehen?

Zunächst sollte man versuchen, das Gespräch mit denen zu suchen, die einem nah sind, also die eigene Familie oder sehr gute Freunde. Oft stellen Stressgeplagte dann erstaunt fest, dass dem Umfeld die eigene Überlastung schon längst aufgefallen ist und ge-

DAS SPRECHZIMMER

Das Auge sieht alles



Die Augen sind unser Fenster zur Welt. Sie zeigen unserer Umwelt, wie es uns geht – ein fröhliches Zwinkern, ein niedergeschlagener Blick – das Auge als Spiegel der Seele.

Der komplizierte Vorgang, durch den das Gehirn nach Verarbeitung der Informationen, die es vom Auge bekommt, ein Bild entstehen lässt, ist uns gar nicht bewusst. Die Bildverarbeitung und -korrektur verläuft meist unbemerkt. Umso wichtiger ist es, dieses komplexe System zu schützen. Wichtig ist bereits eine Untersuchung im Kleinkindalter, um frühe Fehlsichtigkeiten zu enttarnen. Sehen wird nach der Geburt erlernt. Die Verbindung der Augen zum Gehirn wird in den ersten 6 Lebensjahren ausgebildet. Eine frühe Korrektur hilft, eine

dauerhafte Schwachsichtigkeit zu meiden. Bei den kindlichen Vorsorgeuntersuchungen achtet der Kinderarzt daher auch auf das Sehvermögen und wird sie und Ihr Kind bei Auffälligkeiten an einen Augenarzt verweisen. Auch im jugendlichen und mittleren Lebensalter können Anpassungen der geeigneten Sehhilfe (Brille oder Kontaktlinsen) für den Arbeitsplatz notwendig sein. Einige Berufe und auch Sportarten stellen besondere Anforderungen an das Sehvermögen – wie räumliches Sehen oder Farbensinn. Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, eine Erkrankung des Auges zu erleiden. Diese können durch regelmäßige Untersuchungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Bericht über Unfallvermeidung

„Aus den Augen – aus dem Sinn.“ Diese Redewendung sagt es deutlich. Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Rund 90% der Sinnesindrücke nehmen wir mit dem Auge wahr. Kein anderes Sinnesorgan vermittelt uns so viele Informationen. Ein gutes Sehvermögen trägt wesentlich zur Verhütung von Unfällen bei. Daher sollten wir unsere Augen stets gut schützen – zu Hause und im Beruf. Schutzbrillen, die an einigen Arbeitsplätzen Pflicht sind, müssen getragen werden – auch bei entsprechenden Arbeiten in der Freizeit. Eine Sonnenbrille bei der Gartenarbeit hat schon manches Auge vor zu nahem Kontakt mit dem Zweig bewahrt. Unfälle sind keine Zufälle. Informieren Sie sich über die Vorschriften an Ihrem Arbeitsplatz. Überdenken Sie Ihr eigenes Verhalten und versuchen Sie, Gefahren für die Augen zu erkennen. Viele Unfälle können durch Einhalten der Vorschriften und korrektes Verhalten vermieden werden. Etwa die Hälfte der Arbeitsunfälle mit Augenbeteiligung entsteht beim Umgang mit Handwerkzeug, Geräten oder Hilfsmitteln. Schützen Sie wenn möglich Ihr Auge, um sich selbst möglichst lange ein gutes Bild Ihrer Umwelt zu bewahren! ■

weiter von S.1

meinsam kann man dann nach Veränderungsmöglichkeiten suchen. Die intensive Nähe zu seinen Lieben lässt nicht selten schon vieles vom Stress abfallen.

Bei Überlastung am Arbeitsplatz kann auch das Gespräch mit dem Vorgesetzten hilfreich sein. Viele Zuspitzungen der eigenen Belastungsgrenze lassen sich vermeiden, wenn man sich traut, rechtzeitig empfundene Schief lagen anzusprechen. Veränderungen sind prinzipiell immer möglich, manchmal nur leider auch unbequem und von Gefühlen der Angst begleitet. Wer sich traut, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und rechtzeitig zu reagieren, läuft weit weniger Gefahr, in ernsthafte Überforderungssituationen zu geraten.

Kommt man jedoch mit den eigenen „Bordmitteln“ nicht mehr weiter, ist es schlau, sich rechtzeitig professionelle Beratung zu holen, um wieder zum eigenen Experten für sich selbst zu werden und wieder in die Spur zu kommen. Das Rüstzeug dafür ist uns allen gegeben, manchmal scheitert es einfach an der richtigen Anwendung.

Warum sorgt eine gute Ausdauer für eine verbesserte Stressbewältigung?

Sport ist ohne Frage so ein Handwerkzeug, das uns allen gut tut. Regelmäßige nicht übertriebene körperliche Betätigung stärkt unser vegetatives Nervensystem, da Adrenalin, das vor allem in Angst- und

Stresssituationen vermehrt ausgestoßen wird, wieder abgebaut wird. Darüber hinaus nehmen wir beim Sport mehr Sauerstoff auf, die Durchblutung kommt in Gang und der Kopf kann wieder freier werden. Hat man die Gelegenheit, sich draußen an der frischen Luft zu betätigen, gewinnt man auch visuell wieder neue Eindrücke, was einen auf andere Gedanken bringt, und zusätzlich tut man noch etwas für sein Herz-Kreislauf-System. Am wichtigsten aber ist, die Freude an der Bewegung zu genießen bzw. wieder neu zu entdecken. Vom Gefühl des „Bewegtseins“ ist es oft nur ein kleiner Schritt zum aktiven Angang der erforderlichen Veränderungen, damit man sich wieder wohl fühlt. ■



STADTGESPRÄCHE

Die liebsten Kleinen...

Alleinerziehend mit Lust statt Frust

• Nach einer Trennung ändert sich der Kontakt vieler Elternteile grundlegend. Dabei endet zunächst die Partnerschaft der Eltern, was nicht zwangsläufig automatisch mit der Eltern-Kind-Beziehung zu tun hat. Kinder zeigen häufig schon sehr früh nach einer Trennung, dass sie ein Leben mit beiden Elternteilen möchten und wenn es sich nicht in einem Haushalt realisieren lässt, dann eben in zweien. Alleinerziehend zu sein, ist nichts Neues und gehört in unserer Gesellschaft schon fast zur Normalität wie Scheidung, uneheliche Kinder und wilde Ehe. Auch wenn es immer noch eher die Mütter sind, die sich um die Kinder kümmern, nehmen Väter in immer größerem Maß ihre Verpflichtungen an und teilen sich die aktive Erziehungsrolle, ganz gleich ob in einer „heilen“ oder „geteilten“ Familie. Nach der Trennung muss die Versorgung der Kinder grundsätzlich neu geregelt werden. Im Interesse des Kindes oder der Kinder sollte ein gemeinsamer Weg gefunden werden. Sicherlich sind zwei Haushalte keine kostengünstige Lösung aber die Kinder, der Expartner und man selbst ist vielleicht zufriedener. Aufgaben, die früher der Partner oder die Partnerin selbstverständlich übernommen hat, müssen nach einer Trennung neu verteilt und abgesprochen werden.

Was sollte alles bedacht werden?

Selbstverständlich hängt viel von einem selbst und dem Expartner ab, man muss den gemeinsamen Dialog pflegen und sich auch die Organisation teilen.

Tagesmutter

• Wenn Sie beruflich auf Tagesmüttern oder Kindermädchen angewiesen sind, dann klären Sie Vertretungsmöglichkeiten. Kann im Krankheitsfall eine Ersatzbetreuung organisiert werden? Wie werden Ausfallzeiten bezahlt? Auch die gemeinsame Urlaubsplanung sollte eine Rolle spielen, insbesondere wenn es um schulpflichtige Kinder geht.

Rechtliche Aspekte:

• Eine Tagesmutter arbeitet als Freiberuflerin. Bereits ab dem ersten betreuten Kind ist eine Pflegeerlaubnis notwendig. Darin ist auch festgelegt, wie viele Kinder die Tagesmutter gleichzeitig beaufsichtigen darf.

• Wichtige Fragen: Erhalten Sie Belege für Ihre Zahlungen, die Sie von der Steuer absetzen können? Auch die Tagesmutter ist für gewöhnlich einkommenssteuerpflichtig. Wer haftet, wenn Ihrem Kind während der Betreuungszeit etwas passiert oder wenn es Schaden anrichtet? Am besten klären Sie diese Punkte in einem Vertrag.

Organisation:

• Es muss ein Konzept bestehen, wie mit akuten Notfallsituationen umgegangen wird. Beispiel: Wenn ein Kind einen Unfall hat und ins Krankenhaus muss, wer begleitet das Kind auf dem Weg dorthin und wer betreut so lange die evtl. vorhandenen anderen Kinder?

Ort:

• Bei Tagesmüttern sollten Sie sich ein Bild vom Ort der Betreuung machen: Ist ein Garten mit Spielmöglichkeit oder ein nahe gelegener Spielplatz vorhanden? Ist der Platz im Haus oder in der Wohnung ausreichend und kindgerecht (Stichwort „Sicherheit“)? Ist alles so sauber wie Sie es für nötig erachten?

Kosten:

• Welche Kosten kommen auf Sie zu? Fallen noch Essens- und Materialkosten an? Zusätzliche Löhne entstehen vielleicht bei Krankheitsvertretung – fragen Sie danach! Kann ein Teil der Betreuungskosten vom Jugendamt getragen werden? Wie werden Feiertage, Urlaubszeiten, Krankheitsausfälle und Tage an denen das Kind nicht gebracht wurde berechnet?

Flexibilität:

• Ist der Babysitter motorisiert und kann zu Ihnen kommen? Ist die Tagesmutter auf bestimm-

te Tage und Zeiten festgelegt? Kann das Kindermädchen auch einmal über Nacht aufpassen? Gemäß Ihren Anforderungen, müssen vielleicht besondere Vereinbarungen getroffen werden.

Kindergarten

• Der erste Tag im Kindergarten ist für Kind und Eltern ein einschneidendes Erlebnis. Erstmals verlässt das Kind die gewohnte Umgebung, um einige Stunden ohne seine vertraute Bezugsperson zu spielen. Alles was in diesen Stunden passiert, entzieht sich der Kontrolle der Eltern und es braucht oft ein bisschen Zeit, bis das Vertrauen in der Dreiecksbeziehung zwischen Eltern, Erzieherin und Kind aufgebaut ist. Damit der Start in den Kindergarten für alle so reibungslos wie möglich erfolgen kann, sollten Sie sich ein wenig vorbereiten.

Die Wahl des richtigen Kindergartens

• In dichter besiedelten Regionen haben Eltern oft mehrere Kindergärten zur Auswahl. Auf dem Land hingegen kommt meist nur die nächstgelegene Einrichtung in Frage. Grundsätzlich sollten Sie sich vorab über die Methodik, die Öffnungszeiten, die Gruppengrößen und den Tagesablauf informieren, um herauszufinden, ob der Kindergarten zu Ihnen und Ihrem Kind passt. Er sollte auch den persönlichen Bedürfnissen und den zeitlichen Anforderungen (die evtl. durch Berufstätigkeit entstehen) entsprechen.

Hier ein paar Rahmenbedingungen die zur Entscheidungsfindung beitragen können:

- Ist der Kindergarten ganzjährig geöffnet?
- Passen die Öffnungszeiten und der Tagesablauf zu den Arbeitszeiten der Eltern?
- Werden Kinder ganzjährig aufgenommen oder z.B. nur im August?
- Wie weit ist der Kindergarten vom Wohnort entfernt?
- Ist ein großer Außenbereich vorhanden (Garten, Spielgeräte, Rückzugsmöglichkeiten)?
- Wie ist der Kindergarten ausgestattet, wie sind die sanitären Einrichtungen?

- Wie groß sind die Gruppen (Anzahl der Kinder, räumliche Unterbringung)
- Wie ist das pädagogische Konzept, was wird den Kindern inhaltlich angeboten?
- Wie viel Personal steht für die Betreuung zur Verfügung, wie werden Personalausfälle aufgefangen?
- Wie sind die Betreuerinnen qualifiziert (Ausbildung, regelmäßige Fortbildungen)?
- Wie hoch ist die Kindergarten-Gebühr?
- Kann ich Zuschüsse zur Kita-Gebühr beantragen?
- Leider ist es in vielen Gemeinden Realität, dass trotz Rechtsanspruch die Plätze knapp sind und Wartezeiten entstehen oder nicht die gewünschte Einrichtung vermittelt werden kann. Doch oft lohnt es sich, sich für eine Unterbringung im „Wunschkindergarten“ einzusetzen. Es ist für ein Kind meistens hilfreich, mit seinen Freunden aus der Nachbarschaft die gleiche Einrichtung zu besuchen. Mit diesen Kindern wird es vermutlich auch später zur Schule gehen, so dass Kontakte und Freundschaften von Dauer sind. ■





Wir sind an die gesetzliche Schweigepflicht gebunden und geben keinerlei Auskunft über unsere Klienten. Ihr Unternehmen wird lediglich über die Anzahl der Anrufe und über die Beratungsthemen unterrichtet. Rückschlüsse auf einzelne Personen sind absolut ausgeschlossen.

Warum bietet Ihnen Ihr Unternehmen unsere Beratung an?

Ihr Unternehmen bietet Ihnen die Betreuung durch die AHG Assist an, weil es sich für eine gesundheitsgerechte Mitarbeiter-Führungskultur entschieden hat, die durch Anerkennung und Wertschätzung des einzelnen Mitarbeiters gekennzeichnet ist. Natürlich ist die Wirtschaftlichkeit ein wichtiges Ziel aller Unternehmen, nicht zuletzt zur Sicherung der Arbeitsplätze. Der Gewinn einer professionellen Mitarbeiterberatung ist eindeutig nachgewiesen, da nur gesunde Mitarbeiter – die sich zudem wohlfühlen am Arbeitsplatz – die Leistungen erbringen, die den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens sichern. Somit profitieren alle Beteiligten von einer professionellen Mitarbeiterberatung: Unternehmen schützen die Grundlage ihrer Wertschöpfung, nämlich eine leistungsfähige Belegschaft, und die Mitarbeiter erhalten hilfreiche Unterstützung für ihr höchstes Gut, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. ■

Wir sind für Sie da – rund um die Uhr, sieben Tage die Woche

Die Mitarbeiterberatung der AHG Assist ist ein besonderer Service Ihres Unternehmens für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wir bieten Ihnen professionelle Beratung und Hilfe bei allen Anliegen und Fragen zu Ihrer Gesundheit, Ihrer Lebenssituation in Familie und Beruf sowie persönlichen Belastungen oder Lebenskrisen.

sundheitsexperten sprechen ohne Praxisgebühr, lange Wartezeiten oder hohe Privathonorare!

Treten Sie mit uns in Verbindung, wir haben Zeit für Sie!

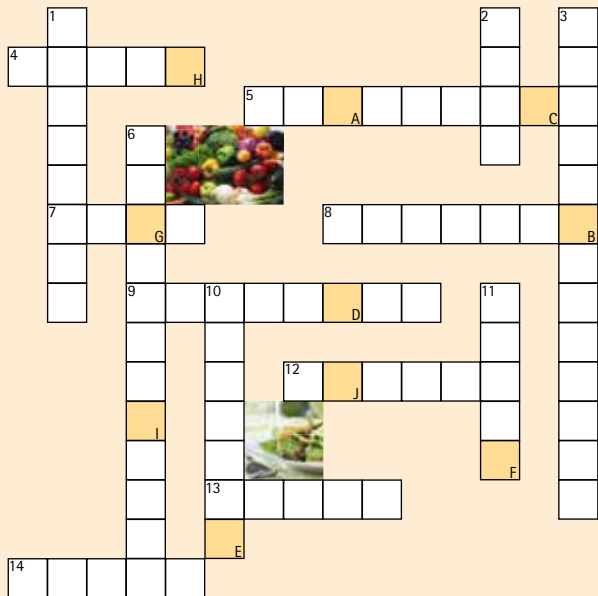
Sie erreichen uns jederzeit über die bekannte Hotline, die speziell für Ihr Unternehmen eingerichtet wurde. Ärzte, Psychologen und Sozialberater stehen Ihnen diskret und hilfreich zur Verfügung, um gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu finden für Ihre körperlichen oder seelischen Probleme sowie ihre familiären oder beruflichen Belastungen.

Die Beratung ist für Sie kostenlos, diskret und anonym!

Ihr Unternehmen trägt sämtliche Kosten für die Betreuung der Mitarbeiter durch die AHG Assist. Sie können jederzeit mit unseren Ge-



Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern!
Ihr AHG Assist-Team.



Lösung:



Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und senden Sie diese an folgende Adresse: AHG Assist GmbH · Gut Nehmten · 24326 Nehmten
 Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mailadresse schicken: **Gewinnspiel@ahg-assist.de**
 Einsendeschluss ist der 31.05.2011
 Angestellte der AHG Assist sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Waagrecht:

4. Nöte, Bedenken
5. Wer hilft bei Fragen und Problemen?
7. Gelassenheit, Entspannung
8. Clan, Sippe
9. Hilfestellung, Gespräch, Tips und Anregungen
12. unter Druck stehen, körperliche Anspannung
13. verzehren, dinieren
14. schlapp, müde, nicht gesund

Senkrecht:

1. Prävention, Prophylaxe
2. Messung erfolgt in Stunden
3. Stimmung im Unternehmen/Firma
6. Harmonie, Wohlsein
10. hintere Rumpfseite
11. munter, ohne Schmerzen und Beschwerden

Die Preise:

1. Preis: Familienspiel „Bezerwizzer“
2. Preis: Ein Wellness-Set
3. Preis: Ein Wohlfühl-Set



Hätten Sie es gewusst ...?

... dass das Zusammenbeißen der Zähne bei Angst oder Anstrengung eine urzeitliche Reaktion ist?

Wir beißen unsere Zähne fest zusammen bei großer körperlicher Anstrengung aber auch in Erwartung von Schmerz. Es ist eine urzeitliche Reaktion auf eine mögliche Verletzung. Bei einem Schlag in das Gesicht mit geöffnetem Kiefer können Zähne aufeinanderprallen und möglicherweise zerbrechen. Es kann aber auch zur Ausrenkung des lockeren Unterkiefers kommen. Deshalb ist es kein Wunder, dass es die meisten Menschen immer noch viel Überwindung kostet, auf dem Zahnarztstuhl Platz zu nehmen und den Mund weit zu öffnen. ■

Fragen? Anmerkungen? Probleme?

Hier können Leser und Leserinnen ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen.
 Einfach an die E-Mailadresse **Kummerkasten@ahg-assist.de** senden.

Aussichten auf das nächste Heft:



» Wenn Depressionen das Leben bestimmen!



» Wenn einem die Schulden über den Kopf wachsen!



» Wenn der Rücken nur noch schmerzt!

life

Impressum

Herausgeber:
 AHG Assist GmbH
 Dr. Barbara Ruß-Thiel
 Bernd Wittmann
 Gut Nehmten
 24326 Nehmten
 fon: 0 45 26.33 97 74-0
 fax: 0 45 26.33 97 74-9
 www.ahg-assist.de
 Layout: www.graphische-formgebung.de
 Fotos: www.nielinger.de,
 F1 online, Fotolia, Mattel GmbH
 Druck: Rheinmail, Boppard