

## EDITORIAL



### Liebe Leserinnen und Leser,

was kann man dafür tun, um im Alter länger agil und selbstständig zu sein? Ernährung und Lebensgewohnheiten spielen dabei eine Rolle, aber auch wie wir unser eigenes Erleben wahrnehmen und erfahren. Mehr zu diesem Thema finden Sie im Artikel „Gesund alt werden“.

Lesen Sie auch unsere anderen beiden Artikel.

In der Rubrik „Psycho-Talk“ beschäftigen wir uns mit dem Thema Depression bei Kindern und Jugendlichen – etwas was leider längst keine Ausnahmeerscheinung mehr ist.

Unter der Überschrift „Stadtgespräch“ informieren wir Sie diesmal über das Elterngeld Plus und welche grundsätzlichen Möglichkeiten Eltern bei der Inanspruchnahme zur Verfügung stehen und was es zu beachten gibt.

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Lob oder Tadel? Schreiben Sie uns!

Bis zur nächsten Ausgabe wünschen wir Ihnen alles Gute und vor allem Gesundheit!

Ihre EAP-Assist



*Lachen ist eine körperliche Übung und von größtem Wert für die Gesundheit.*

Aristoteles

## » PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE



## INHALT

- » **Psychotalk** ..... 1  
Depressionen im Kindes- und Jugendalter
- » **Das Sprechzimmer** ..... 3  
Gesund alt werden
- » **Stadtgespräch** ..... 4  
BEEG – Das Bundeselterngeld und das Elternzeitgesetz
- » **Gewinnspiel** ..... 6
- » **Ausblick** ..... 6

## Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Nicht nur Erwachsene können eine Depression entwickeln, sondern auch Kinder und Jugendliche. So ist bereits etwa 1% der Vorschulkinder, 2% der Schulkinder und zwischen 10 und 20% der jungen Erwachsenen betroffen. Nur etwa die Hälfte der Erkrankungen

wird als solche erkannt und angemessen behandelt. Hierbei gilt, dass es umso schwieriger ist, die Erkrankung zu erkennen, je jünger die Betroffenen sind. Woran liegt das?

Fortsetzung »



Die Symptome der Erkrankung zeigen sich im Jugendalter ähnlich wie im Erwachsenenalter durch eine niedergeschlagene Stimmung, Schlafstörungen, Freud-, Lust- und Interesselosigkeit. Hinzu können Konzentrationsstörungen und körperliche Beschwerden wie beispielsweise Kopf- oder Bauchschmerzen kommen. Diese Symptome werden jedoch oft falsch eingeschätzt, da sie den häufig in der Pubertät vorkommenden Befindlichkeiten wie Stimmungsschwankungen, vermindertem Selbstvertrauen und Antriebslosigkeit ähneln oder durch Alkohol- oder Drogenkonsum verdeckt sein können. Nicht selten werden die Symptome unterschätzt und können im Extremfall zum Selbstmord führen. Dieser stellt im Jugendalter die zweithäufigste Todesursache dar.

Noch schwieriger gestaltet sich das Erkennen einer depressiven Erkrankung bei jüngeren Kindern. So können Vorschulkinder manchmal noch nicht über ihr seelisches Befinden berichten. Hier können vermehrtes Weinen, eine erhöhte Irritierbarkeit, Spielunlust, Appetitlosigkeit, ein zurückgezogenes, in sich gekehrtes Verhalten sowie auffällig gehemmt- oder verlangsamt erscheinende Bewegungen ein Hinweis auf die psychische Erkrankung sein. Im Grundschulalter sind bei Kindern schon mehr sprachliche Fähigkeiten vorhanden. Sie berichten häufig über Traurigkeit, Ängstlichkeit und Schlafstörungen. Bereits in der Zeit vor der Pubertät können Gedanken an Selbstmord vorhanden sein.

Nicht immer müssen alle Symptome gleichzeitig auftreten, so dass eine zuverlässige Einschätzung nur durch Fachpersonen erfolgen kann. Wichtig erscheint, solche im Zweifelsfall aufzusuchen, da sich die Folgen einer unbehandelten Depression in jungen Lebensjahren sowohl auf die körperliche als auch die seelische Entwicklung ungünstig auswirken können und es zu einer lebenslangen Anfälligkeit für weitere psychische Erkrankungen kommen kann.

Während in manchen Fällen kein Auslöser für die Erkrankung erkennbar zu sein scheint, so sind es häufig Ereignisse oder Umstände in der schulischen oder familiären Umgebung, die das Kind oder den Jugendlichen belasten und für deren Bewältigung noch nicht die geeigneten Strategien zur Verfügung stehen. Dies können beispielsweise Konflikte in der Familie sein, die mit gehäuften Streitigkeiten einhergehen oder auch zur Trennung der Eltern und so zu einer Veränderung der Familiensituation führen. Auch der Tod eines Familienmitgliedes, der Umzug in eine neue Umgebung und ein damit verbundener Schulwechsel, Liebeskummer oder Schulversagen stellen für junge Menschen Herausforderungen dar, die sie vielleicht erstmalig erleben und die deshalb eine gute Unterstützung durch das soziale Umfeld benötigen. Den genannten Risikofaktoren, die die Entwicklung einer Depression begünstigen, stehen Schutzfaktoren gegenüber. Dies sind in erster Linie familiäre und freundschaftliche Beziehungen, durch die für das Kind bzw. den

Jugendlichen zuverlässige und vertrauensvolle Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Wenn der Verdacht auf eine depressive Erkrankung eines Kindes oder Jugendlichen besteht, so sind zunächst der Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater oder Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche Ansprechpartner, um geeignete Hilfsmaßnahmen einzuleiten. Diese bestehen in der Regel zunächst aus beratenden Gesprächen, in die insbesondere bei sehr jungen Patienten auch die Familienmitglieder zur Unterstützung einbezogen werden. Wenn die Symptome sich nicht innerhalb einiger Wochen bessern, wird eine ambulante Psychotherapie empfohlen. In einer solchen Therapie werden regelmäßig (z.B. wöchentlich) in einer Praxis Gespräche geführt, um mit dem Kind Strategien zu erarbeiten, mit denen die vorhandenen Probleme vielleicht gelöst werden können. Bei einer stärker ausgeprägten Symptomatik kann unter Umständen auch der Einsatz von Medikamenten besprochen werden. Wenn jedoch die Gefahr besteht, dass das Kind oder der Jugendliche sich oder einer anderen Person etwas antun könnte, oder wenn das soziale Umfeld nicht genügend Unterstützung vorhalten kann, muss auch der Aufenthalt in einer Klinik in Erwägung gezogen werden.

Für weitere Fragen sowie zur persönlichen Unterstützung steht Ihnen das Beratungsteam der EAP-Assist gern zur Verfügung. ■

von Dipl.-Psych. Dr. Andrea Schlote

## » DAS SPRECHZIMMER

# Gesund alt werden

„Nur noch Grünzeug und Sport ... wie langweilig!“ sagte ein Kollege, als ich ihm von dem Thema des Artikels erzählte. „Puh, wie anstrengend!“ ein anderer. Dennoch, alt werden möchten sie gerne und dabei gesund zu sein, wäre auch ganz schön. Zugegeben, einen gesunden Lebensstil inmitten unseres stressigen Alltags zu leben, fällt nicht immer leicht, aber seelisches wie körperliches Wohlbefinden und Gesund sein vereinfachen und verschönern den Alltag.

## Du bist, was Du isst

Die Reduktion von Fertiggerichten, Fastfood und Genussmitteln und damit auch weniger Salz, Zucker, gesättigte und industrielle Transfette sowie chemische Zusatzstoffe zugunsten einer vitalstoffreichen Ernährung aus frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse, einer mäßigen Aufnahme von pflanzlichen Fetten sowie Omega 3 Fettsäuren und ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser verbessert das Wohlbefinden und die Gesundheit.

## Bunt, bunter ...

Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse sollten es am Tag sein – gerne mehr. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre antientzündlich und antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe, wichtige Helfer zur Gesunderhaltung.

Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide versorgen uns mit vielen Ballaststoffen, sorgen für eine regelmäßige Verdauung, können Giftstoffe im Darm binden und aus dem Körper transportieren und verringern das Darmkrebsrisiko.

## Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Gebe es Beipackzettel für Alkohol und Rauchen, wie sehe dann wohl der tägliche Konsum aus?

Untersuchungen zufolge kann ein niedrig dosierter Alkoholgenuß gesundheitsfördernd auf das Herz-Kreislaufsystem wirken.

Die Negativwirkungen des Alkohols geben jedoch Anlass zur Besorgnis. Erkrankungen des Magendarmtraktes, der Leber, der Bauchspeicheldrüse sowie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems stehen mit Alkohol in Verbindung.

Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Krebserkrankungen im Bereich der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Bauchspeicheldrüse, und des Dickdarms. Alkohol führt zu Schlafstörungen und kann Sucht erzeugen.

Ganz klar, Rauchen ist gesundheits-schädigend und suchterzeugend. Chronische Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (z. B. Herzinfarkt, Arteriosklerose) und der Lunge sind durch das Rauchen induzierte Erkrankungen.

Rauchen ist krebserregend. Nicht nur Lungenkrebs, sondern auch andere Krebserkrankungen stehen in Zusammenhang mit dem Rauchen. Das Rauchen aufzugeben bedeutet eine beachtliche Senkung des Krankheitsrisikos.

## Ballast abwerfen

Übergewicht gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-erkrankungen wie Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und Erkrankungen des Bewegungsapparats.

## Sitzen ist das neue Rauchen

Bewegung im Alltag kommt meist zu kurz. Bewegung kann das seelische und körperliche Wohlbefinden sowie die Schlafqualität verbessern, stärkt Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Beweglichkeit und Koordination, wirkt sich günstig auf Zucker- und Fettstoffwechsel aus und senkt das Krebsrisiko.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben. Nein, es müssen nicht das Fitnessstudio oder das Marathontraining sein. Suchen Sie einfach etwas aus, das Ihnen Freude bereitet.





### Vorsorge statt Nachsorge

Vorsorgeuntersuchungen können Risikofaktoren und Erkrankungen bereits in einem frühen Stadium aufdecken, so dass eine Therapie frühzeitig begonnen werden kann.

Ein regelmäßiger Check-up lohnt sich auch beim Zahnarzt. Entzündliche Erkrankungen in der Mundhöhle bergen das Risiko für Erkrankungen des Herzkreislaufsystems.

### Was Hänschen nicht lernt ...?

Unser Gehirn ist in der Lage, in jedem Alter neue Dinge zu erlernen. Auch das Gehirn möchte trainiert werden. Besonders gut gelingt das Lernen, wenn Freude und Begeisterung mit dabei sind. Eine vermehrte Ausschüttung von Neurotransmittern vereinfacht das Lernen.



### Dem Glück auf der Spur

Machen Sie sich auf den Weg! Finden Sie das Glück! Nein, nicht im Urlaub, auf Reisen oder beim Shoppen, sondern durch achtsam werden für das, was für Sie Ihr persönliches Glück bedeutet.

Ob das Zusammensein mit dem Partner und der Familie, Freunde, Singen, ein freundliches Wort, ein Lächeln, Musik, Kreativsein, Erlebnisse in der Natur, winzige Kleinigkeiten können uns glücklich machen, wenn wir nur darauf achten.

Pflegen Sie Beziehungen. Seien Sie wertschätzend und respektvoll mit anderen Menschen. Das kann man üben. Finden Sie eine gute Balance zwischen Stress und Entspannung.



### Perspektive wechseln

Auch die allerbeste Vorsorge kann leider nicht vor Krankheiten schützen. Nicht selten sind wir durch eine Erkrankung verunsichert und verängstigt, fühlen uns ausgeliefert und fremdbestimmt.

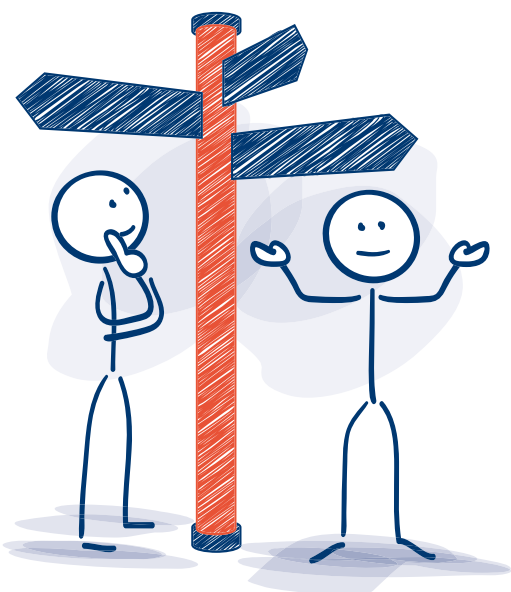
Ein Wechsel der Perspektive kann hilfreich sein, die Aufmerksamkeit nicht auf das Kranksein und dem Schlechtgehen zu richten, sondern auf das Gesundwerden und das Wohlbefinden.

Vertrauen können in seine eigenen Kräfte, wissen, was auch in einer schwierigen Situationen gut tut und darauf zurückgreifen zu können, für sich selbst zu sorgen und zu entscheiden, hilft auch in einer Krise entscheidend, das eigene Erleben zu verbessern und den Heilungsprozess zu unterstützen. ■

von Ulrike Prangenberg

## » STADTGESPRÄCH

# BEEG – Das Bundeselterngeld und das Elternzeitgesetz



### Die Elternzeit

Eine moderne Familienpolitik hat zum Ziel, Eltern schon früh eine partnerschaftliche Aufteilung von beruflichen und familiären Aufgaben zu ermöglichen. Elternzeit steht daher beiden Elternteilen unabhängig voneinander zu und kann in Länge und Umfang individuell gestaltet werden. Das Arbeitsverhältnis ruht in dieser Zeit nur und lebt nach dem Ende der Elternzeit wieder vollständig auf. Während der Elternzeit ist unter bestimmten Voraussetzungen eine Teilerwerbstätigkeit von einem oder beiden Elternteilen möglich.

### Fristen und Flexibilität

Der gesetzliche Anspruch auf Elternzeit endet in der Regel mit der Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes, d.h. einen Tag vor dessen drittem Geburtstag. Zusätzlich dürfen jedoch 24 Monate, die noch nicht beansprucht wurde, zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes Elternzeit genommen werden. Für Elternzeit, die vor dem dritten Geburtstag des Kindes genommen wird, gilt wie bisher eine Frist von sieben Wochen zur Beantragung beim Arbeitgeber. Für Elternzeit, die zwischen dem dritten und dem achten Lebensjahr genommen wird, verlängert

Fortsetzung »

» Fortsetzung von Seite 4

sich die Frist auf dreizehn Wochen. Eine Beanspruchung der Elternzeit bedarf nicht der Zustimmung des Arbeitgebers. Neu ist auch die Verteilung der Elternzeit auf drei Abschnitte statt wie bisher auf zwei.

### Teilzeitarbeit und Kündigungsschutz

Das Bundeselternzeit-Bundeselternzeitgesetz (BEEG) regelt in Verbindung mit dem Teilzeitbefristungsgesetz den Rechtsanspruch auf Arbeitszeitreduzierung während der Elternzeit. Außer in Kleinunternehmen unter fünfzehn Mitarbeitern kann die Arbeitszeit während der Elternzeit auf mindestens 15 bis maximal 30 Wochenstunden reduziert werden. Sobald der Arbeitgeber den Antrag auf Elternzeit erhalten hat besteht, ein besonderer Kündigungsschutz, der bis zum Ende der Elternzeit Gültigkeit besitzt. Der Kündigungsschutz beginnt frühestens eine Woche vor Beginn der Beantragung der jeweiligen Elternzeit (acht Wochen oder 14 Wochen je nach Alter des Kindes).

### Verlängerung oder Verkürzung der Elternzeit

Eine Verlängerung oder Verkürzung der einmal beantragten Elternzeit ist nur unter sehr engen Grenzen möglich und bedarf der Zustimmung des Arbeitgebers. Ein nicht zugesagter KITA-Platz ist beispielsweise kein solcher Grund! Schwierig ist auch eine Verkürzung der Elternzeit, dies ist dann nur in besonderen Ausnahmefällen möglich.

### Basiselterngeld und Elterngeld Plus

Nach der Geburt des Kindes bekommen Mütter und Väter vom Staat finanzielle Unterstützung – das Elterngeld. Es soll einen Teil der Einkommensverluste ausgleichen, die junge Familien oder Alleinerziehende haben, wenn das Kind da ist. Dafür gibt es 65 bis 67 Prozent des durchschnittlichen Nettoeinkommens der letzten zwölf Monate vor der Geburt, mindestens 300 Euro bis maximal 1.800 Euro im Monat. Im Juli 2015 wurde das neue Elterngeld Plus eingeführt. Es ist prinzipiell für alle interessant, die möglichst lange in Elternzeit gehen, aber zugleich in Teilzeit ins Berufsleben zurückkehren wollen. Sie können dann entweder das bisherige Basiselterngeld wählen oder das neue Elterngeld Plus oder eine Kombination aus beidem. Was im Einzelfall vorteilhafter ist muss individuell gut überlegt und genau durchgerechnet werden. Insgesamt hat das Elterngeld Plus den Vorteil des doppelt so langen Bezugs wie das bisherige Elterngeld. Allerdings ist es nicht doppelt so hoch! Es wird nur in maximal halber Höhe des Basiselterngeldes ausgezahlt.

### Partnerschaftsbonus und Geschwisterbonus

Vorteile bringt der neu eingeführte Partnerschaftsbonus. Teilen sich Vater und Mutter die Betreuung ihres Kindes und arbeiten parallel für vier Monate zwischen 25 und 30 Wochenstunden, können sie jeweils vier zusätzliche Elterngeld-Plus-Monate in Anspruch nehmen. Leben in der Familie zusätzlich ältere Geschwister, so kann das zu einer Erhöhung des Elterngeldes bis 10 Pro-

zent führen. Der Geschwisterbonus wird gewährt, wenn im Haushalt mindestens ein Kind unter drei oder zwei Kinder unter sechs oder ein behindertes Kind unter vierzehn Jahren leben. Bei Mehrlingen besteht seit der Gesetzesänderung vom 1.1.2015 jedoch nur noch ein Anspruch auf Elterngeld zuzüglich eines Bonusanteils pro Mehrlingsgeschwisterkind in Höhe von 300 Euro pro Monat.

### Steuerklassenwahl und Krankenversicherung

Obwohl es vielen zukünftigen Eltern noch nicht in vollem Umfang bewusst ist, gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen Elterngeld und der gewählten Steuerklasse. Ist die Steuerklasse sehr ungünstig, hat dies unter anderem zur Folge, dass sehr viel weniger Netto vom Brutto ausgezahlt wird. Dieser verringerte Nettoverdienst wird dann zwangsläufig bei der Elterngeldstelle zur Berechnung herangezogen. Deshalb ist es wichtig für Personen, die hier eine entsprechende Wahlmöglichkeit haben, gleich zu Anfang der Schwangerschaft die Steuerklassen zu optimieren.

Für gesetzlich Krankenversicherte, die vor Beginn der Elternzeit Pflichtmitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse waren, besteht während der Elternzeit Beitragsfreiheit. Diese Regelung gilt jedoch nicht automatisch für freiwillig gesetzlich Versicherte. Diese bleiben nur dann in der Elternzeit beitragsfrei versichert, wenn sie verheiratet sind und der Ehepartner ebenfalls gesetzlich versichert ist. Ist der Ehepartner dagegen privat versichert, muss mittels Berechnung des „Familieneinkommens“ geprüft werden, ob dennoch eine Beitragsfreiheit gegeben ist. Unverheiratete freiwillig gesetzlich Versicherte müssen grundsätzlich weiterhin Beiträge zahlen, gegebenenfalls den Mindestbeitrag. Privat Krankenversicherte bleiben für die Dauer der Mutterschutzfristen sowie der Elternzeit privat krankenversichert. Sie können nicht in die beitragsfreie Familienversicherung des Ehegatten aufgenommen werden.

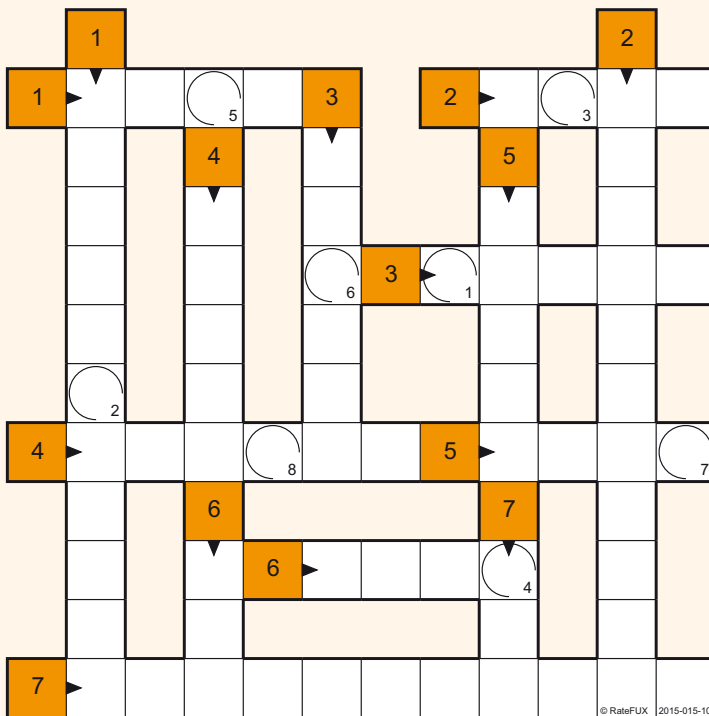
### Fazit

Die Neuerungen zur Elternzeit und zum Elterngeld Plus sind für werdende Eltern undurchsichtig und nicht leicht verständlich. Am besten erkundigen Sie sich frühzeitig, um so viele Informationen wie möglich zu dieser umfangreichen Thematik zu bekommen.

**In den Beratern der EAP-Assistenten finden Sie kompetente Ansprechpartner. Rufen Sie uns an!**



## » GEWINNSPIEL

**Waagrecht**

1. Unterer Gesichtsteil
2. Flüssigkeit im Körper
3. Geburtsschmerzen
4. Erkältungserscheinung
5. Regenbogenhaut des Auges
6. Verbandstoff
7. Venenleiden

**Senkrecht**

1. Blutbildendes Zellgewebe
2. Gesichtsknochen
3. Körperteil
4. Teil des Halses
5. Alternatives Heilverfahren
6. Rückenmarknarkose
7. Augendeckel

**Lösung**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

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

**EAP-Assist GmbH**  
Immermannstraße 15, 40210 Düsseldorf

Sie können uns die Lösung auch an folgende E-Mail-Adresse schicken:

**gewinnspiel@eap-assist.de**

**Einsendeschluss ist der 2. Dezember 2015.**

*Angestellte der EAP-Assist sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*

**Das können Sie gewinnen:**

- 1. Preis**  
Wellnessgutschein
- 2. Preis**  
Wohlfühlset
- 3. Preis**  
Gesellschaftsspiel

*Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen, die wir auf die vergangene Ausgabe der Mitarbeiterzeitung erhielten.*

*Die Gewinner sind:*

*1. Platz: L. Breideband, Norma Group Holding*

*2. Platz: S. Hölldorfer, Gemeinnützige Baugenossenschaft Speyer eG*

*3. Platz: A. Benfer, Sparkasse Wittgenstein*

*Herzlichen Glückwunsch!*

**Impressum**

*Herausgeber:*

EAP-Assist GmbH

Dr. Barbara Ruß-Thiel, Bernd Wittmann

Immermannstraße 15, 40210 Düsseldorf

Tel.: 0211 9933070-0

Fax: 0211 9933070-9

www.eap-assist.de

*Layout:*

Lürssen Brüggemann Werbeagentur GmbH

*Bildnachweise: www.fotolia.de*

S.1: Blätter © drubig-photo, Mädchen

© MNSStudio; S.2: Alkohol © runzelkorn,

Therapie © Photographee.eu; S.3: Paar

© PictureArt; S.4: Arzt © Alexander Rath,

Wandern © ARochau, Wegweiser © Matthias

Enter; S.5: Gedanken © Trueffelpix;

S.6: Zecke © Carsten Stolze, Schlaflos

© Monkey Business, Kinder © sterneleben

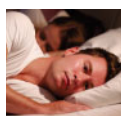
*Druck:*

oeding print GmbH

**Fragen? Anmerkungen? Probleme?**

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden, aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an die E-Mail-Adresse: **kummerkasten@eap-assist.de**

## » AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT

**Zeckenzeit – Wie schütze ich mich?****Schlaflosigkeit!****Möglichkeiten der Kinderbetreuung**