



FAMILIE

KANN UNGLAUBLICH GUT TUN

Via Zoom treffen wir die Diplom-Psychologin Dr. Marion Pothmann (oben im Bild) am Ende eines langen Arbeitstages in ihrer Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie in Hamburg. Die Coronapandemie prägt auch hier den Alltag: „Die Praxis ist immer voll, aber in dieser Zeit gibt es so viele Familien, in denen es extrem eskaliert und ganz schön brodeln“, erzählt die Kinder- und Jugendlichentherapeutin, die nebenher auch eine Ausbildung in Familientherapie absolviert hat.

Frank Fornaçon, Chefredakteur (FF): In einer therapeutischen Praxis geht es zunächst immer um die gesundheitlichen Probleme von Patienten. Aber die bringen ja auch ihre Familiengeschichte mit...

Marion Pothmann (MP): Ja, ein Stück weit in Familiengeschichten mit einzutauchen, ist eine spannende bereichernde Aufgabe. Oftmals kommen Eltern zunächst in meine Praxis, weil sie sich Sorgen um die Entwicklung ihrer Kinder machen. Die Kinder weisen oft den Weg in die Familien. Es ist immer wieder stark, wenn sich alle gemeinsam auf einen Weg der Veränderung machen.

FF: Sie haben mit vielen verschiedenen Familien zu tun. Darunter vermutlich einige, die als ganzes Familiensystem therapiebedürftig sind, andere, die gesund scheinen. Wann ist eine Familie eigentlich gesund?

MP: Es gibt sehr viele Facetten von Gesundheit. Oft schauen wir zu sehr auf das „Kranke“. Ich ermutige alle Familien, auch auf das zu schauen, was gut läuft. In jeder Familie gibt es viel „Gesundes“: Sie wissen voneinander, sorgen sich umeinander, gehen miteinander durch Höhen und Tiefen, sind für

einander da. Ich freue mich immer, wenn eine Familie sowohl herzlich miteinander lachen als auch weinen, wenn sie sich streiten und versöhnen kann. Wie gut und nicht selbstverständlich ist es, wenn Familien miteinander reden und ihre Familienmitglieder mit einem positiven Blick sehen.

FF: Familie ist also ein wichtiger Faktor in der Therapie kranker Kinder und Jugendlicher?

MP: Im psychotherapeutischen Zusammenhang ist der Begriff Krankheit oft gar nicht so hilfreich. Ich würde eher von Menschen sprechen, die merken, dass sie an ihre Grenzen stoßen. Das geht uns allen gelegentlich so. In jedem Umbruch des Lebens oder bei körperlicher Krankheit ist es eines der vielen Grundbedürfnisse, Sicherheit zu haben. Hier ist die Familie ein Faktor, der eine überdurchschnittlich große Rolle spielt. Familie ist für mich selbst ein wichtiger Resilienzfaktor. Wie wohltuend ist es zu merken, dass ich mit meinen Themen, Nöten und Problemen Gehör finde und wichtige Bedürfnisse gestillt werden.

FF: Gesunde Familien helfen Kindern, gesund zu bleiben oder gesund zu werden?

MP: Oft ist es die Familie, die hilft, mit den Höhen und Tiefen des Lebens klar zu kommen. Dennoch kann sie nicht immer vor „Schwerem“ bewahren. Es gibt ja noch so viele weitere Einflussfaktoren. Jeder Mensch bringt genetische Aspekte mit, es gibt Schicksalsschläge, es kann Schwierigkeiten im sozialen Umfeld geben... Problematische Entwicklungen können auch durch eine gute Familie nicht immer verhindert werden. Aber ich glaube, dass der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen durch eine stärkende und wohlwollende Familie sehr unterstützt werden kann.

FF: Bezieht sich das auch auf den Umgang mit Krankheit und Behinderung?

MP: Familienmitglieder haben in erster Linie eine wichtige Vorbildfunktion für den Umgang mit Krankheit und Behinderung. Welche Werte sind wichtig? Wann zählt jemand? Wenn er besonders leistungsstark ist oder wenn er so ist, wie er ist...? Wichtig ist auch, wie Eltern mit ihren eigenen Krankheiten umgehen. Dürfen Krankheiten überhaupt vorkommen? Werden sie überwertig in der Familie behandelt? Der Umgang mit Krankheit prägt die Kinder. Es hilft ihnen, wenn sie ein fürsorgliches und liebevolles Miteinander erleben.

FF: Eltern schaffen in der Familie einen wichtigen Erfahrungsraum. Aber auch die Kinder prägen eine Familie.

MP: Ich glaube, dass Kinder prinzipiell ganz viel Eigenes einbringen und dass Eltern ganz viel von Kindern lernen können, gerade auch im Umgang mit Krankheit, Schwäche oder Scheitern. Zum Beispiel sind Kinder viel direkter im Kommunizieren von Bedürfnissen und Emotionen. Sie zeigen viel direkter, was gerade fehlt oder was gut ist.

FF: Erfahrungen in der Familie haben Bedeutung für das ganze spätere Leben.

MP: Ja, die Erfahrungen in und mit unseren Familien prägen unser ganzes Leben. Nirgends sind wir so eng beieinander wie in der Familie. Familie kann unglaublich gut tun, aber es kann auch zu Verletzungen kommen. Ich sehe das wie einen Lebensrucksack, in dem wir Erfahrungen sammeln. Diese Erfahrungen können wie Proviant sein, von dem wir zehren. Sie können aber auch eine schwere Last sein. Hierbei spielen unsere Grundbedürfnisse beispielsweise nach Sicherheit, Wertschätzung, Autonomie, Orientierung oder Nähe... eine große Rolle. Zu Proviant werden Erlebnisse, wenn es gelingt, Bedürfnisse zu stillen.

Dennoch möchte ich alle Eltern entlasten! Kein Mensch kann und muss alle Bedürfnisse eines anderen Menschen immer sehen und ihnen angemessen begegnen – wir sind nicht Gott! Wir können und müssen lernen, auch mit nicht gestillten oder übermäßig erfüllten Bedürfnissen zu leben. Schwer wird es nur, wenn diese Unter- oder Übererfüllung zu lange anhält. Auf diese Weise können Lebensthemen entstehen, die in ähnlichen Situationen immer wieder auftauchen.

So kann es zum Beispiel passieren, dass ein Mensch, dessen Bedürfnis nach Anerkennung in der Kindheit immer wieder frustriert wurde, auch noch im Erwachsenenalter in bestimmten Situationen mit scheinbar „kindlicher“ Angst reagiert.

FF: Kann man also solche Kindheitsprägungen wieder los werden?

MP: Die Erfahrungen werden immer Teil unseres Lebens sein, aber sie müssen uns nicht dauerhaft quälen. Wir erkennen solche frühen Prägungen oft daran, dass wir in bestimmten Situationen „kindlich“ reagieren. Also ungefiltert, unmittelbar... z.B. sehr wütend, aufbrausend... immer nach ähnlichem Schema. An der Stelle hilft es, sich etwas Zeit zu gönnen und sich zu fragen: „Wo habe ich ein ähnliches Gefühl schon in meiner Kindheit oder Jugend gehabt?“ Dann hilft es, solche Schlüssel-szenen genauer anzusehen. Was ist damals passiert und welche grundlegenden Bedürfnisse sind da vielleicht zu kurz gekommen? Und an dieser Stelle hilft es, das was fehlte, eine Zeit lang zu betrauern. Zu sagen: Das hat gefehlt, das ist schwer, dass dies nicht da war. Und dann zu sehen, wo kann im Hier und Jetzt dieses Bedürfnis anders gestillt werden? Wenn man als Kind von seinen Eltern immer wieder gehört hat: Du kannst das nicht, du kannst nichts, du bist schlecht, dann habe ich vielleicht auch als Erwachsener immer noch das Gefühl, dass ich nichts kann. Dann hilft es hinzusehen, wo heute Menschen in meinem Umfeld sind, die mir das Gefühl geben, dass ich etwas kann. Oder: Wo kann ich selber erleben, dass ich doch etwas kann? Um so die Bedürfnisse, die früher nicht gestillt wurden, im Hier und Jetzt zu stillen. Wir können auch lernen, diese Bedürfnisse anders zu stillen.

Hier erlebe ich auch den Glauben als sehr hilfreich. Gott kann verändern, uns etwas schenken, was wir vielleicht in der Familie nicht bekommen haben. In der Therapie würde man von einer Nachnahrung sprechen. Und die kann man sehr schön auch verstehen – als Nach-Nahrung durch andere Menschen, auch durch Gott oder eben auch durch einen selber. Lasst euch auf verschiedenen Ebenen nachnähren!

FF: Es ist allgemein bekannt, dass ein positives Gottesbild Resilienz schafft. Auf welche Resilienzfaktoren sollten Eltern besonders achten?

MP: Wichtige Resilienzfaktoren sind Dinge, die wir unterschiedlich stark beeinflussen können, wie körperliche Gesundheit oder Intelligenz, das Bildungsniveau der Eltern, dann das soziale Netzwerk, die Freunde, das Bildungssystem, die Schule, die Familie, der Glauben...! Eltern können also darauf achten, dass unterschiedliche Ressourcen ihrer Kinder geweckt werden. Aber als Eltern können sie immer nur einen Teil beeinflussen – zum Glück! Ich erlebe es oft so, dass Eltern sich viel zu viel Schuld geben, dann höre ich die Befürchtung: „Meinem Kind geht es schlecht, weil ich alles falsch gemacht habe.“ Da erarbeite ich mit den Eltern immer gerne, was sie alles richtig gemacht haben, weil ich überzeugt bin, dass Eltern unendlich viel richtig machen. Bei vielem kann man überhaupt nicht sagen, dass es falsch ist, und oft sind es Dinge, bei denen Eltern denken, sie hätten Fehler gemacht.

FF: Der Satz „Ich habe alles falsch gemacht!“, ist also falsch?

MP: Ja, genau. Ich frage Eltern, die diesen Satz sagen: Überlegen sie, wie viele Nächte sie durchgewacht haben, wie oft sie ihr Kind gefüttert haben, wie oft sie dafür gesorgt haben, dass das Kind alles hat, was es braucht. Unendlich viele Male! An wie vielen Stellen haben Sie auf persönliche Vorlieben oder Dinge verzichtet? Das alles haben sie „richtig“ gemacht. Und ja, es gibt auch Dinge, wo Kinder etwas „anderes“ gebraucht hätten. Wenn man mehrere Geschwister vergleicht, dann weiß man: Das eine Kind braucht ein bisschen mehr von dem und ein anderes mehr von jenem. Eltern müssen sich klar machen, dass sie niemals alle Bedürfnisse eines Kindes erfüllen können. Das könnte nur Gott und das muss auch nicht sein. Es ist immer gut, wenn ein Kind merkt: Niemand ist perfekt, und man selber muss auch nicht perfekt sein. Man kann auch Dinge, die einmal schwer waren, überwinden und für sich einen guten Weg finden. Das ist eine wichtige Lebenserfahrung.

FF: Wie können Eltern durch ihre Erziehung oder ihr Vorbild die spätere Gesundheit ihrer Kinder beeinflussen?

MP: Durch einen wohlwollenden, liebevollen, ressourcenorientierten Blick, durch Verständnis und Nähe, und durch einen guten Umgang mit sich selber.

FF: Vielen Dank für das Gespräch.

Mehr unter: www.praxis-pothmann.de

MEDIENTIPP:

Die AOK Rheinland/Hamburg hat 2018 eine Studie zur Familiengesundheit vorgelegt. Zu den Ergebnissen gehören zwei Empfehlungen zur Förderung von Familiengesundheit:

TIPP 1: FAMILIENZEIT

Woran erinnern Sie sich, wenn Sie an Ihre Kindheit denken? Den Grießbrei, den Ihr Vater gekocht hat, wenn Ihre Mutter nicht da war? Die tollen Faschingskostüme, die Ihre Mutter Ihnen genäht hat? Omas Gute-Nacht-Geschichten? Familienzeit, die prägt und an die man sich gern erinnert, ist nicht unbedingt eine Frage der Quantität, sondern eine der Qualität. Wenn Sie wenig Zeit miteinander verbringen können, weil es die Familiensituation nicht anders erlaubt, achten Sie darauf, dass Sie diese Zeit wirklich intensiv miteinander teilen. Nicht der aufwendige gemeinsame Fernurlaub, sondern die Übernachtung im Garten, bei der man sich vielleicht vor Angst vorm Dunkeln ganz nah aneinandergekuschelt hat, bleibt in Erinnerung. Jeden Abend zehn Minuten Vorlesen, schafft intensive Nähe.

TIPP 2: VONEINANDER LERNEN – GEMEINSAM ERLEBEN

Papa zeigt seinem Sohn, auf welcher Internetseite er sich Infos holt, und der Sohn erklärt Papa sein neuestes Computerspiel. Mama leiht der 16-jährigen Tochter ihr Lieblingsbuch von früher und gemeinsam schauen sie eine Folge der angesagtesten Serie. Alle zusammen gehen mit Oma ins Konzert und Oma lernt vom Enkel, wie sie über Handy kommuniziert. Gemeinsam erleben bedeutet auch, voneinander zu lernen. So wachsen Verständnis, Interesse und Vertrauen und schaffen eine gesunde Familienatmosphäre.

Mehr: www.aok.de/pk/rh/inhalt/familiengesundheit-tipps-aus-der-aok-familienstudie-6/

Anzeige

Gebet für Teenager

Moms in Prayer Deutschland lädt ein zum Gebet für die nächste Generation.

Liebe Frau und Mutter - bist Du mit dabei?

Regelmäßige oder sporadische Teilnahme möglich.

Infos und Anmeldung über die Homepage.

• 01.02.2021 bis 26.04.2021

• montags, 8:00 - 8:30 Uhr
sowie 20:00 - 20:30 Uhr

• online über Skype



www.momsinprayer.de

Vereinbarkeit

VON FAMILIE UND BERUF

Im Pflegeheim St. Elisabeth am Möhnesee ist Vieles möglich: verkürzter Frühdienst, damit Beschäftigte ihre Kinder vor Arbeitsbeginn noch zur Schule bringen oder mit der pflegebedürftigen Mutter zu Mittag essen können; Wunschdienste, die regelmäßig im Voraus abgefragt werden; einige Nachtdienste während der Elternzeit zum Wiedereinstieg; jedes Jahr eine Ferienfreizeit für Kinder auf Ameland.

Natürlich gilt nicht alles für jede und jeden, aber bei Bedarf wird immer etwas Entlastendes gefunden.

„Ich brauche mich nicht zu schämen, wenn ich wegen der Familie mal wieder eine Ausnahme brauche“, sagt eine langjährige Pflegekraft, „Ich kann mich einfach darauf verlassen, dass gemeinsam mit der Pflegedienstleitung und den Kolleginnen eine Lösung gefunden wird!“

Die Einrichtung gehört zum katholischen Hospitalverbund Hellweg, der auch mehrere Krankenhäuser in NRW betreibt. Das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist dort hoch aufgehoben und von besonderer Relevanz. „Wer in den Gesundheitsberufen arbeitet, hat meist beruflich wie privat eine deutlich werte-orientierte Ausrichtung; das wollen wir bewusst aufgreifen. Wir sehen die Beschäftigten nicht nur in ihrer Funktion als Arbeitskraft, sondern nehmen sie auch als Individuen mit ihren persönlichen Belangen in den Blick, und dazu gehört ganz wesentlich ihre Familie“, sagt Jutta Kappel, verantwortliche Personalleitung des Verbundes.

FAMILIENORIENTIERUNG ALS KRITERIUM BEI DER ARBEITSPLATZ-WAHL

Der Arbeitsmarkt verändert sich. Studien belegen, dass Beschäftigte heute ihre Entscheidung für ein Unternehmen nicht allein nach dem Gehalt treffen, sondern zunehmend Faktoren wie das Arbeitsklima im Unternehmen, Flexibilitäten im Umgang mit familiären Verpflichtungen oder auch Gesundheitsmanagement dabei berücksichtigen. Dazu gehören individuelle Teilzeitvarianten oder Pflege-Freistellungen genauso wie beispielsweise die Möglichkeit, Kinder zum Hausaufgaben-machen mit zur Arbeit zu bringen, Essen für die Familie aus der Kantine mit nach Hause nehmen zu können oder den betrieblich unterstützten Massageservice zu nutzen.

Familienfreundlichkeit ist Eltern mindestens genauso wichtig wie das Gehalt *

Eltern minderjähriger Kinder ist bei der Arbeitgeberwahl die Vereinbarkeit von Beruf und Familie genauso wichtig oder wichtiger als das Gehalt. Vor allem die Generation zwischen 25 und 39 Jahre wäre bereit, den Arbeitgeber für mehr Familienfreundlichkeit zu wechseln.

Fachkräfte formulieren ihre Erwartungen im Bewerbungsverfahren viel klarer und selbstbewusster als früher, die Personalarbeit wird individueller. Das zeigt sich insbesondere bei Arbeitskräften der Generation Y, also denjenigen mit Geburtsdatum in den 1980er Jahren und folgende.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist also keine Frage mehr des „ob“, sondern des „wie“. Sie wird inzwischen von den meisten Unternehmen und Organisationen als wesentliches Element einer zeitgemäßen Personalarbeit erkannt und dient der Unternehmensattraktivität (employer branding). Damit leistet Familienfreundlichkeit einen Beitrag dazu, gut qualifizierte Mitarbeitende zu finden und zu binden. Dies ist in Zeiten des Fach- und Führungskräfte-mangels ein wesentliches Plus im Wettbewerb um Mitarbeitende – gerade im Gesundheits- und Sozialbereich.

WIE PASST FAMILIENFREUNDLICHKEIT IN DEN WERTE-KANON DER ARBEITGEBER?

In christlichen Organisationen und Unternehmen kommt neben den vorgenannten personalwirtschaftlichen Gründen noch eine zentrale Bedeutungsdimension hinzu: Familien sind die Keimzellen einer Gesellschaft. Durch sie festigt und erneuert sich die Basis unseres Zusammenlebens, hier werden Werte weitergegeben und wesentliche Teile der Erziehungsleistungen erbracht. Wenn Familien als solche einen Wert haben, dann ist es auch wertvoll und naheliegend, Beschäftigte darin zu unterstützen, ihr Familienleben möglichst reibungslos gestalten zu können. Denn in den meisten Familien sind mindestens ein, häufig auch mehrere Familienmitglieder berufstätig.

FAMILIENFREUNDLICHKEIT IST KEIN FRAUENTHEMA

Hinzu kommt: Vereinbarkeit ist schon längst kein Frauen-Thema mehr. Heute geht es um die „Vereinbarkeit 4.0“, also die partnerschaftlich gelebte Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege für Mann und Frau. Fast 40% der Väter bundesweit nehmen inzwischen Elternzeit und arbeiten danach oft vorübergehend in Teilzeit. „Solche Anfragen bekommen wir von Pflegenden, Ärztinnen und Ärzten. Die würden sofort zur Konkurrenz wechseln, wenn wir da nicht entgegenkommend reagieren würden!“, so die Personalverantwortliche einer kleinen konfessionsgebundenen Fachklinik im Sauerland.

„Die Kolleginnen und Kollegen, die wir in einer schwierigen Lebenssituation unterstützt haben, sind dann auch diejenigen, auf die wir uns am sichersten verlassen können; da ist dann auch mal eine Samstagsschicht extra drin, wenn dringend jemand gebraucht wird.“, sagt die Inhaberin einer großen kieferorthopädischen Praxis im Siegerland. Sie arbeitet selbst in Teilzeit, weil sie eine kleine Tochter hat. Wie das alles funktionieren kann, hat sie sich während der Facharzt-ausbildung bei einem Kollegen in Australien abgesehen.

BESCHÄFTIGTE ALS BOTSCHAFTER DES UNTERNEHMENS

Nicht nur die Erfahrung, auch die Zahlen sprechen für sich: In familienorientierten Unternehmen sind beispielsweise die Fehlzeiten, die durch Eltern- oder Pflegezeiten entstehen, nachweislich kürzer. Beschäftigte mit familiären Verpflichtungen arbeiten stressfreier, sind zufriedener und vor allem motivierter. Das bestätigen viele Führungskräfte. Und: Oft empfinden Mitarbeitende sogar Stolz auf den entgegenkommenden Arbeitgeber und fühlen sich besonders mit dem Team und dem Betrieb verbunden. Unternehmen können heute dieses Engagement nach außen sichtbar machen und sich zertifizieren lassen. Aber nur wenige der Zertifikate unterstützen sie auch darin, ihre Verbesserungspotentiale hinsichtlich der Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu entdecken und strukturiert umzusetzen. Das regionale Gütesiegel in den Kreisen Südwestfalens, Höxter und Düsseldorf/Mettmann „Familienfreundliches Unternehmen“ kombiniert deshalb – wie auch das bundesweite „audit berufundfamilie“ – die Zertifizierung mit Zielen für die Zukunft, die alle paar Jahre überprüft werden.

„Wir wollen unsere Beschäftigten quasi zu „Botschaftern“ unseres Unternehmens machen“, sagt Jutta Kappel vom Hospitalverbund Hellwig. „Das wird natürlich durch ein entsprechendes Zertifikat unterstützt.“

In familienfreundlichen Unternehmen würden 80% der Beschäftigten ihren Arbeitgeber oder ihre Arbeitgeberin uneingeschränkt weiterempfehlen *

(A.T. Kearney 2015)

TUE GUTES UND REDE DARÜBER

Beim Besuch vor Ort zeigt sich, dass viele Einrichtungen sich gar nicht aller Angebote bewusst sind, die sie den Beschäftigten bereits ermöglichen.

„Wir haben festgestellt, dass wir vieles schon seit langem umsetzen“, meint der Geschäftsführer eines ambulanten Pflegedienstes im Kreis Höxter. „Wir haben nur bisher nicht darüber geredet. Aber das wird jetzt anders!“ Mit diesem Plan ist er in der Runde der Zertifikatsträger nicht alleine. Bravo! Wer jetzt das Thema Familienfreundlichkeit aktiv aufgreift, wird den anderen Unternehmen um eine Nasenlänge im Wettbewerb um die Talente voraus sein – und die ist eben oft entscheidend! ■



Alexandra Wachendorfer, Gutachterin, begleitet mit ihrem Unternehmen *ar priori* seit über 20 Jahren Unternehmen und Institutionen zu mehr Familienorientierung.



Bernhard Breuer, Referent für Personalentwicklung beim Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln.

*Die Zitate stammen aus dem Deutschen Ministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend: www.erfolgsfaktor-familie.de

Anzeige

Hus Frisia
...ein Ferienhaus zum Verlieben.

Erholung auf der Düne – 45 Minuten von der Elbphilharmonie.

Telefon: +49(0)176 - 70 54 52 82 • www.hus-frisia.de

NACHGEFRAGT:

Berufsstarter erzählen von ihren Wünschen an die Work-Life-Balance im Gesundheitsberuf

FAMILIE UND MEIN BERUF IM GESUNDHEITSWESEN:

- Was ist mir wichtig in Bezug auf meine Work-Life-Balance?
- Welche Schwierigkeiten, welche Chancen sehe ich?
- Was brauche ich (auch strukturell), damit ich zufrieden sein kann mit meiner Work-Life-Balance?

HIER EINIGE AUFSCHLUSSREICHE ANTWORTEN:

„Eine Allgemeinmedizinerin, die ich sehr schätze, hat über ihre Teilzeit-Tätigkeit zu mir gesagt: `Wenn ich in der Praxis bin, bin ich 100% Ärztin und wenn ich zuhause bin, 100% Mama.` Ich würde mir wünschen, dass meine Kollegen und Chefs nicht glauben, dass ich bei einer Teilzeitstelle auch nur 50% motiviert und engagiert bin, wenn ich da bin. Ich weiß, dass die vielen Teilzeitanstellungen die Planung für einige Stationen nicht einfach machen, und trotzdem glaube ich, dass es wichtig ist, die Möglichkeiten mehr auszubauen. Ich wünsche mir einen respektvollen Umgang im Team, wenn (junge) Kollegen in Elternzeit gehen. Ich habe Sorge, dass es als egoistisch empfunden werden könnte, dass man das Team wieder Veränderungen und evtl. mehr Arbeit aussetzt. Der Berufsstart und die Familiengründung fallen häufig in dieselbe Zeit und ich habe manchmal das Gefühl, sie schließen sich aus und dass es als weniger zielstrebig angesehen wird, wenn die Assistenzzeit, die ersten Berufsjahre durch Elternzeit unterbrochen und verlängert werden. Eine neue Chance sehe ich an unserer Hochschule durch den Väterbeauftragten, der dabei unterstützen soll, dass mehr Chefs anerkennen, dass auch Väter in Elternzeit gehen und dabei unterstützt, gute Lösungen für beide Seiten zu finden. Es ist ein großes Privileg, dass wir uns nicht fragen müssen, ob wir Arbeit finden, sondern wie viel wir arbeiten möchten. Dafür bin ich dankbar.“ **Frederike-Debora Elfgem-Schiffner**, Medizinstudentin im praktischen Jahr



„Als Psychotherapeutin finde ich es für meine Work-Life-Balance sehr wichtig, Orte an meinem Arbeitsplatz zu haben, wo ich „verdauen“ kann und „erbaut“ werde. Verdauen, wo die Interaktion mit Patienten mich herausfordert (z.B. Austausch mit Kollegen). Erbaut werden, wo ich unterstützt werde, meinen Beruf erfolgreich auszuüben (z.B. Supervision und Weiterbildung). Als Frau finde ich strukturell das Thema der Gleichberechtigung von starker Bedeutung: Wie können Frauen gleichberechtigt Chancen auf Führungspositionen bekommen und dem Wunsch nach Kindern nachkommen? Und wie kann es Männern ermöglicht werden, genauso selbstverständlich ihre Elternzeit zu beziehen, wenn sie es möchten?“

Dipl.-Psych. Sara Voß, Psychologische Psychotherapeutin





„In der Übergangszeit vom Studium in den Beruf muss man oder muss ich mich erstmal an die sich verändernden Zeitverhältnisse von Arbeit und Freizeit gewöhnen. Für eine gute Work-Life-Balance war es mir die letzten Jahre besonders wichtig, Zeit mit Freunden zu verbringen. Vielleicht entwickelt sich das in Zukunft mal hin zu Zeit mit der eigenen Familie. Mit Blick auf Familie & Beruf bin ich eigentlich zuversichtlich, solche Angebote wie flexible Arbeitszeitmodelle oder Elternzeit nutzen zu können, um dann mehr Zeit für Familie zu haben. Ich hoffe, dass solche Schritte dann nicht zulasten des Teams am Arbeitsplatz gehen, sondern es hierfür eine gute Kommunikationskultur gibt. Für eine kürzere oder längere Phase kann ich mir auch einen weiteren Perspektivwechsel vorstellen – und Vollzeit-Hausmann werden.“

Christoph Schiffner, Medizinstudent im praktischen Jahr

„Für eine gute Work-Life-Balance ist es mir wichtig, dass ich mir vor und nach der Arbeit eine Zeit zum Jesus-Anbefehlen nehme. Am besten in der Natur bzw. draußen. Ich wünsche mir daheim die Freiheit, von meiner Arbeit zu berichten, wenn ich es möchte – es jedoch nicht zu müssen. Für mich persönlich ist es schön, dass mein Mann nicht im Gesundheitswesen arbeitet: Chancen für objektive Sichtweisen und auch Zeiten ohne Gesundheitswesen.“

Sasha Busse, Physiotherapeutin in einer neurologischen Rehaklinik für Kinder und Jugendliche



Work-Life-Balance? – AUF JEDEN FALL.

Was bedeutet das genau für dich? – EINE GUTE FRAGE.

Die Rückmeldungen machten deutlich: So sehr der Begriff im Trend ist, so herausfordernd ist es auch speziell für Berufsstarter, konkret benennen zu können, welche Wünsche daraus erwachsen und dann an deren konkreter Umsetzung zu arbeiten.

Beim Herausfinden meiner ganz persönlichen Wünsche gibt es natürlich nicht die eine Superformel für die Work-Life-Balance, dank der jede Person gesund und glücklich alt werden kann. Stattdessen geht es um eine zunehmende Klarheit, was meine eigenen Wünsche sind, ein Bewusstmachen, wo ich gerade stehe, absolute Ehrlichkeit mir selbst und im nächsten Schritt anderen gegenüber (dem Partner, der eigenen Familie, Kollegen, Vorgesetzten) und letztendlich ein Ausprobieren. Dabei lernt man sich selbst noch einmal deutlich besser kennen und erlebt dabei vielleicht die eine oder andere Überraschung. Es lohnt sich. In jedem Fall. ■



Clara Plochberger, Gesundheitswissenschaftlerin, arbeitet als Jugendbildungsreferentin beim Erzbistum Hamburg