

## Termine

Stadt Bingen

### Frühstück

Alle Mütter und Väter mit Babys oder Kleinkindern sind zum Eltern-Kind-Frühstück am Dienstag, 30. April, 10 - 11.30 Uhr, im caritas-zentrum St. Elisabeth, Rochusstr. 8, eingeladen.

### Mitglieder- versammlung

**Dietersheim.** Am Freitag, 17. Mai, 19 Uhr, findet die Mitgliederversammlung der Spielvereinigung im Sportheim, Sandstraße 35, statt.

### Finanzbuch- führung

Ab Samstag, 4. Mai, 9 Uhr, startet der neue Kurs Finanzbuchführung mit DATEV an der VHS. Info/Anmeldung: Tel. 06721-308850, Fax 06721-3088539.

### Bildhauerei

Am 4. Mai bietet die Junge Kunstwerkstatt von 10 bis 15 Uhr einen weiteren Bildhauerkurs mit Speckstein an. Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Kinder, sondern auch an alle Väter, die gemeinsam die Bildhauerei mit Speckstein entdecken wollen.

### VHS

Studienfahrt der VHS vom 12. - 15. Mai nach Hamburg. Info/Anmeldungen unter: Tel. 06721-308850, Fax 06721-3088539, bzw. im Internet: [www.vhs-bingen.de](http://www.vhs-bingen.de), E-Mail [service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de).

### Frauen-Treff

Am Montag, 29. April, 19 Uhr, findet der Offene Frauen-Treff in der KAPUZE, Kapuzinerstr.16, statt.

### Singen

Singen für Jung und Alt im AWO-Seniorentreff, Freidhof 11, am Donnerstag, 2. Mai, 16.30 - 17.15 Uhr.

### S'Herrmännche

Am kommenden Wochenende ist S'Herrmännche wieder am Schweizerhaus mit Pizza und Flammkuchen sowie Bratwürsten und Steaks.

Samstag von 12 bis 18 und am Sonntag von 11 Uhr bis 18 Uhr.

### Trauernde

Das Café Lichtblick - offenes Treffen für Trauernde des Malteser Hospizdienst St. Hildegard in Bingen, Veronastraße 14, öffnet am Freitag, 3. Mai, von 15 bis 17 Uhr seine Pforten für trauernde Männer und Frauen.



## Nachgefragt: Gesundheit am Arbeitsplatz

**Bingen (sh).** Am 28. April ist Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie haben noch nie von diesem Tag gehört? Kein Wunder, denn diesem Tag wird wenig Beachtung geschenkt, glauben doch viele, dass das Thema Arbeitsschutz bei uns zu Genüge beachtet



Michaela Haas

### Gesundheit am Arbeitsplatz – wie wichtig ist das Thema heute?

Das Wohlbefinden der Mitarbeiter wird immer wichtiger, das haben die Unternehmen längst erkannt. Wer erfolgreich sein möchte, der braucht Mitarbeiter, die vital und leistungsfähig sind. Gesundheitsmanagement spielt angesichts des Fachkräftemangels und Arbeitnehmern, die immer länger arbeiten müssen, eine immer wichtigere Rolle. Dabei haben die Krankschreibungen aufgrund psychischer Belastung extrem zugenommen. Zum einen, weil sich viele eher trauen, über dieses Thema zu reden, zum anderen, weil die Arbeitsbedingungen mit der Komplexität der Prozesse und der zunehmenden Geschwindigkeit, immer schwieriger werden.

### Was versteht man unter betrieblichem Gesundheits- management?

Der Arbeitsschutz ist schon lange in den Betrieben verankert, da kommen die Unternehmen bei uns gar nicht mehr drum herum. Es kann sich niemand leisten dieses Thema zu vernachlässigen, und das ist auch gut so. Beim

wird. Doch wie steht es um Gesundheit am Arbeitsplatz?

Dieser sollte man vor allem in Hinblick auf den Wandel in der Arbeitswelt und die damit verbundenen zukünftigen Herausforderungen mehr Aufmerksamkeit schenken. Die Neue Binger Zeitung hat bei Michaela Haas nachgefragt. Die Entspannungstherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist ausgebildete Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement und berät Arbeitgeber und Arbeitnehmer zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz.

Fotos: privat, pixabay

betrieblichen Gesundheitsmanagement stehen viele Betriebe noch ganz am Anfang. Hier geht es darum, verschiedene Angebote zu integrieren, die nachhaltig die Gesundheit unterstützen, erhalten oder wieder herstellen. Es sind im besten Fall präventive Maßnahmen. Viel Handlungsbedarf besteht aktuell bei der psychischen Gesundheit der Arbeitnehmer, auch angesichts der Digitalisierung und des Demographiewandels.

### Was sind die häufigsten Probleme?

Rückenprobleme kommen sehr häufig vor, und danach folgen schon Überlastungen, die mit den Herausforderungen der neuen Technologien verbunden sind. Höher, schneller, weiter ist oftmals das Motto. Wenn etwas nicht läuft, dann gibt es Stress. Druck belastet die Psyche und dann kommt es zu Ausfällen. Ganz häufig fehlt in vielen Betrieben eine gute Kommunikation. Die Abstimmung zwischen den Kollegen oder den einzelnen Abteilungen funktioniert häufig nicht. Das sind oft oftmals ganz einfache strukturelle Probleme, die aber nicht grundlegend angegangen werden. Und es fehlt häufig an gegenseitiger Wertschätzung der Arbeit.

### Was empfehlen Sie Arbeitnehmern?

Belastung muss erkannt und abgebaut werden, um im Gegenzug Ressourcen aufzubauen. Dafür kann jeder Arbeitnehmer etwas tun. Zum Beispiel seine Mittagspause einhalten, 45 Minuten echte Pause am Tag sind wichtig. Dazu zählt nicht die Brotstulle am Schreibtisch oder das berufliche Gespräch mit den Kollegen während des Essens. Man sollte auch bewusst für störungsfreie Zeiten

sorgen und zum Beispiel das Telefon für eine vorgegebene Zeit umleiten. Nach getaner Arbeit sollte man abschalten. Das fällt vielen schwer. Doch das kann und sollte man erlernen. Denn die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens. Nur wer entspannt und abschaltet, der kann auch kreativ sein, Ideen haben und mit Schwung arbeiten. Oft vernachlässigen die Arbeitnehmer auch Bewegung, aber Bewegung baut Stresshormone ab. Die Leute sitzen einfach zu viel, man sollte einmal am Tag 15 Minuten so gehen, als verpasse man den Bus. Das baut Stresshormone ab, die sonst in unserem Körper bleiben und diesen schädigen.

### Was empfehlenden Sie Arbeitgebern?

Sie sollen sich selbst nicht vergessen und vor allem überlegen, dass sie ihren Arbeitnehmern vorleben, wie man gesund arbeitet. Oft wird nur an die Mitarbeiter gedacht und nicht an die Chefs, die kann man nämlich auch mal loben und Wertschätzung zeigen.

### Wie wird sich Gesundheit am Arbeitsplatz zukünftig entwickeln?

Es wird nicht leichter mit dem demographischen Wandel. Betriebliche Gesundheitsförderung ist mehr, als einen Apfelkorb hinzustellen und Sportkurse anzubieten, das haben aber alle erkannt. Es geht um Resilienz, gesundes Führen und das mentale Wohlbefinden. In diesem Zusammenhang ist es mir auch wichtig, nochmals darauf hinzuweisen, dass nicht jeder Erschöpfungszustand ein Burn-out ist. Jeder kann mal einen Durchhänger haben, und man sollte sich dann Unterstützung vom Fachmann holen, wie man das auch bei Knieproblemen tut.

### Kurz und knapp

25. Mai: Seminar „Das Gedankenkarussell stoppen“  
[auf-entspannungskurs.de](http://auf-entspannungskurs.de)



## Termine

Stadt Bingen

### Vollmacht

Der Malteser Hospizdienst St. Hildegard, Veronastraße 14, informiert am Dienstag, 7. Mai, von 10 bis 12 Uhr, über die Patientenverfügung sowie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

### Römertag

Am Sonntag, 28. April, wird die Ausgrabungsstätte Villa Rustica Binger Wald lebendig. Groß und Klein sind eingeladen, von 11 - 16 Uhr zum XII. Römertag in das Leben auf einem ehemaligen römischen Gutshof mit allen Sinnen einzutauchen.

### ILCO

Treffen der ILCO Selbsthilfegruppe (für Menschen mit künstl. Darmausgang, künstl. Harnableitung oder Darmkrebs) am Donnerstag, 2. Mai, 17 Uhr, Gaststätte Alte Post, Vorstadt 6.

### Maiwanderung

Am Maifeiertag, 1. Mai, startet um 11 Uhr die Premiumwanderung zwischen Burgen und Baumgeistern. Mit dem Welterbegäste-Führer Horst Maurer geht es zu einer römischen Villa, vorbei an gar nicht so gruseligen Baumgeistern, über eine Hängebrücke und schließlich zur Besichtigung der Burg Rheinstein. Anmeldung nicht erforderlich. Dauer: ca. 5 St., festes Schuhwerk, Selbstverpflegung. Preis: 17,50 €. Kontakt: Tourist-Information Tel. 06721-184-205, Rhein-Kultour Tel. 06743-2355, E-Mail [info@rhein-kultour.de](mailto:info@rhein-kultour.de).

### Führung

Öffentliche Führung im Museum am Strom: „Hildegard von Bingen“ am Sonntag, 5. Mai, 11.15 Uhr. Eintritt: 4,50 €, ermäßigt 3,50 €.

### Treff im Stift

29. April - 5. Mai: Montag, 10 Uhr Gedächtnistraining; 13.30 Uhr, Malstunde; 15.15 Uhr, BIN-Theater Ü 50; Dienstag, 10 Uhr Sprechstunde Seniorenbüro; Donnerstag, 10 Uhr Sprechstunde Computer und Smartphone; 17 Uhr Gut Leben im Alter; Samstag, 14.30 Uhr Cafe Smart.

### Sprechstunde

Die Geriatriische Tagesstätte und der Pflegestützpunkt bieten am Montag, 6. Mai, 14.30 - 16 Uhr, eine Sprechstunde für pflegende Angehörige in der Geriatriische Tagesstätte, Fruchtmarkt 6 (Eingang-Glastür an der Rückseite des Gebäudes) an.