

Gesundheitsförderung aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 31/2019 April

SUCHTHILFE
AACHEN



Suchthilfe Aachen
Betriebliche Suchtprävention
Yvonne Michel
Hermannstr. 14
52062 Aachen
Tel.: 0241/ 41356130
www.suchthilfe-aachen.de
michel@suchthilfe-aachen.de

World Happiness Report 2019: Wo leben die glücklichsten Menschen?



Jährlich wird am 20. März, dem Welt-Glückstag, der aktuelle World Happiness Report vorgestellt. Er gibt Auskunft, in welchem Land die glücklichsten Menschen leben. Dahinter steckt das „Netzwerk für Nachhaltige Entwicklung“ der Vereinten Nationen. Dieses Mal hat die Organisation 156 Länder miteinander verglichen. Die Bürger dieser Länder wurden gefragt, wie

glücklich sie sich selbst fühlen. Die „Kriterien“ für Glück waren unter anderem das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf, Lebenserwartung und Korruption, Beeinflussung des Glückserlebens durch soziale Medien und Informationstechnologien, soziale Normen, Konflikte oder z.B. die Regierungspolitik.

Die Top-10 der „glücklichsten“ Länder

Die vorderen Plätze belegen hauptsächlich nordische Länder:

1. Finnland
2. Dänemark
3. Norwegen
4. Island
5. Niederlande
6. Schweiz
7. Schweden
8. Neuseeland
9. Kanada
10. Österreich

Deutschland liegt auf Platz 17 und schneidet damit schlechter ab als in den letzten zwei Jahren (2018 = Platz 16, 2017 = Platz 15).

Was macht die Nordlichter so glücklich?

Finnland liegt bereits zum zweiten Mal in Folge auf dem ersten Platz des World Happiness Reports. Die Gründe hierfür sind sicher vielfältig, jedoch scheinen die folgenden Faktoren eine große Rolle zu spielen. Sie sind nicht nur in der Gesellschaft fest verankert, sondern auch in der Arbeitswelt. Für diese Glücksfaktoren gibt es sogar eigene Begrifflichkeiten:

- Tillit
- Jantelagen
- Fika
- Hoyt under taket

Vielleicht könnten wir Deutschen davon lernen?!

Bildquelle: Photo by Alex Block on Unsplash

Textquelle: <https://www.tagesschau.de/ausland/world-happiness-report-101.html>

Das Vokabular des Arbeitsglücks

Die Werte, die die Arbeitswelt des Nordens prägen, sind tief in den skandinavischen Gesellschaften verwurzelt. So tief, dass es dafür oft ein spezielles Wort gibt.



Tillit: Das Wort existiert sowohl im Schwedischen als auch im Norwegischen und Dänischen. Es steht für Vertrauen – und hängt eng mit dem positiven skandinavischen Menschenbild zusammen. „Warum alle Menschen kontrollieren und dafür Energie verschwenden, wenn höchstens zehn Prozent das in sie gesetzte Vertrauen ausnutzen, während 90 Prozent die ihnen gewährten Freiheiten honorieren, indem sie umso mehr Verantwortungsbewusstsein an den Tag legen?“, so das Credo.



Jantelagen: Bescheidenheit – keiner soll sich für „etwas Besseres“ halten – drückt sich in diesem Wort aus. Beschrieben erstmals in einem Roman über eine fiktive Kleinstadt namens Jante, hat es der Begriff geschafft, Teil der skandinavischen Lebensrealität zu werden. In Unternehmen sorgt das „Jante-Gesetz“ dafür, dass sich Führungskräfte relativ leicht damit tun, auf Augenhöhe zu führen. Und dass Mitarbeitende wenig Hemmungen haben, sich mit ihrer eigenen Meinung einzubringen.



Fika: „Ska vi fika?“ bedeutet im Schwedischen: „Sollen wir einen Kaffee zusammen trinken?“ Fika steht entsprechend für Kaffeepause – und ist doch weit mehr als das. Die Fika ist eine wichtige Institution in schwedischen Unternehmen. Hier kommen alle, von der Chefin bis zum Praktikanten, regelmäßig zusammen, um über Privates und nebenbei auch Berufliches zu reden. Das schafft eine große Nähe und Nahbarkeit.



Høyt under taket: „Høyt under taket“, wie man in Norwegen sagt, oder „Högt i tak“ im Schwedischen bedeutet: Niemand soll sich den Kopf an der Decke stoßen, wenn er voller Enthusiasmus aufspringt, um seine Idee kundzutun. Selbstvertrauen benötigt genügend Raum zum Wachsen. Dafür hängen die Decken (im übertragenen Sinne) in Skandinavien generell etwas höher. Damit für jede Meinung Platz ist.

Depression – eine unterschätzte Krankheit



Jedes Jahr erkranken 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. 10 000 Menschen sterben jährlich durch Suizid. Die Anzahl der Suizidversuche ist 15- bis 20-mal so hoch. Depression ist eine ernstzunehmende Krankheit, die nicht nur einen Teil, sondern den gesamten Menschen – Seele wie Körper – betrifft.

Depression – Was steckt dahinter?

Um eine Depression sicher diagnostizieren zu können, verwenden Fachleute einen ganzen Katalog von Haupt- und Nebensymptomen. Zu diesen gehören u.a.: gedrückte Stimmung, der Verlust von Interesse und Freude, Antriebslosigkeit oder auch vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, pessimistische Zukunftsperspektiven, Konzentrationsschwäche, verminderter Appetit sowie Schlafstörungen. Oft geht eine Depression auch mit unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden einher, wie Magen- oder Rückenschmerzen, Tinnitus oder Verdauungsstörungen. Halten mehr als zwei Haupt- und zwei Nebensymptome für mindestens zwei Wochen an, spricht man von einer Depression.

Gründe für die Erkrankung

Ob jemand anfällig – also vulnerabel - für eine Depression ist, ist meist genetisch bedingt. Verschiedene Stressoren, wie hoher Leistungsdruck, veränderte Lebensumstände oder Schicksalsschläge können die Depression dann auslösen.

Depression behandeln

Zur Behandlung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Dazu gehören Medikamente wie Antidepressiva, verschiedene psychotherapeutische Ansätze und andere Therapieformen wie Entspannungs-, Bewegungs- oder Lichttherapie, Meditation oder das Erlernen von Atemtechniken. Hauptvoraussetzung – so beschreiben Fachleute – ist, dass die Betroffene aktiv an sich arbeitet und Experte ihrer Krankheit und Gesundheit werden.

Infos, Selbsttest, Hilfe:

www.deutsche-depressionshilfe.de; Info-Telefon Depression: 0800 – 3344533; Mo, Di und Do 13 bis 17 Uhr, Mi und Fr 8.30 bis 12.30 Uhr

Mailberatung der www.depressionsliga.de

Bildquelle: www.unsplash.com/ Asdrubal Luna

Aktionswoche Alkohol 2019 – Schwerpunkt „Betriebliche Suchtprävention“



Die Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“ findet alle zwei Jahre statt. Vom 18. bis 26. Mai 2019 wird sie bereits zum 7. Mal aufgelegt – in diesem Jahr mit dem Schwerpunktthema „Alkohol am Arbeitsplatz“.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) unterstützt federführend die Veranstalter in den Regionen, zu der auch die Suchthilfe Aachen gehört. Sie gibt Anregungen und Ideen für Aktionen, stellt Plakate und Infomaterial zur Verfügung, koordiniert alle Aktivitäten und macht bundesweit Öffentlichkeitsarbeit. Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, ist Schirmherrin der Aktionswoche.

Ziel aller Veranstaltungen und der Öffentlichkeitsarbeit ist es, über Alkohol zu informieren, für einen verantwortungsvollen Konsum zu werben und Gesprächen über den eigenen Alkohol-

konsum anzuregen. Denn die meisten merken es nicht: Bereits das erste Glas Alkohol senkt die Aufmerksamkeit beim Autofahren oder während der Arbeit. Und das tägliche zweite Glas Bier oder Wein erhöht das Risiko, die Gesundheit zu gefährden. Die Botschaft der Aktionswoche Alkohol ist daher: Weniger Alkohol ist besser. Und bei der Arbeit und auf der Straße 0 Promille!

Weitere Informationen:

www.aktionswoche-alkohol.de

Termine/ Save the date

Dienstag, 21.05.2019, 18 Uhr

Kino im Dialog: „A Star Is Born“

Anlässlich der deutschlandweiten Aktionswoche Alkohol zeigt das Apollo Kino & Bar in Kooperation mit der Suchthilfe Aachen den Film „A Star Is Born“ mit Bradley Cooper und Lady Gaga.

Kurz zum Inhalt: Jackson Maine ist ein Star der Musik-Szene, doch Einsamkeit und Alkoholismus nagen an ihm. Auf der Suche nach Drinks im Anschluss an ein Konzert lernt er in einer Bar eine junge Frau namens Ally kennen, deren großes musikalisches Talent ihn sofort fasziniert. Zwischen Ally und Jack entwickelt sich eine leidenschaftliche Liebesbeziehung. Während Allys Karriere schnell steigt und seine in den Schatten stellt, wachsen gleichzeitig die Auseinandersetzungen des Paares – über seine Sucht und die Entwicklung Allys zu einem inszenierten Star.

Im Anschluss an den Film stehen die Mitarbeitenden der Suchtberatung der Suchthilfe Aachen für Fragen und einen fachlichen sowie persönlichen Austausch zur Verfügung.

Ort: Apollo Kino & Bar, Pontstr. 141 – 149, 52062 Aachen

Veranstalter: Apollo Kino & Bar in Kooperation mit der Suchthilfe Aachen

Vorverkauf: Suchthilfe Aachen, Octavia Mailat, Hermannstr. 14, 52062 Aachen, Tel.: 0241/41356128, mailat@suchthilfe-aachen.de

Kosten: 7,50 Euro

Donnerstag, 26.09.2019, 16 - 19 Uhr

Unternehmenswert BGM

Das Austauschtreffen „Unternehmenswert BGM“ richtet sich an Geschäftsführer und Personalverantwortliche, die sich für Themen des Betrieblichen Gesundheits-managements interessieren. Referenten und Themen des Nachmittags werden mit der gesonderten Einladung bekannt gegeben.

Ort: Geschäftsstelle des Regionalen Caritasverbandes, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

Veranstalter: Caritas-Unternehmensservice und Fachstelle für betriebliche Suchtprävention der Suchthilfe Aachen

Anmeldung: Suchthilfe Aachen, Octavia Mailat, Tel.: 0241/41356128,

mailat@suchthilfe-aachen.de

Kosten: für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und Kunden der Suchthilfe Aachen: frei; andere Interessierte: 35,- Euro (inkl. Imbiss)

*****Achtung: neuer Termin*****

DI 01.09., 10 – 18 Uhr; MI 02.09., 9 – 17 Uhr, MO 04.11., 10 – 18 Uhr

MOVE – motivierende Kurzintervention am Arbeitsplatz

Eine erhebliche Anzahl von Beschäftigten konsumiert riskant Alkohol, Medikamente, Cannabis oder andere illegale Drogen. Hinzu kommen Betroffene von pathologischem Glücksspiel, Online-Sucht oder Essstörungen. Sie schaden damit sich und ihren Familien. Aber auch das Unternehmen ist möglicherweise durch höhere Fehlzeiten, belastetes Arbeitsklima oder Beeinträchtigungen des Images betroffen.

Im Seminar lernen Führungskräfte, BEM-Beauftragte, Mitarbeitende aus Gesundheitszirkeln, Soziale Ansprechpartner, Ausbilder etc., diese Situation konstruktiv zu meistern, Betroffenen zu helfen und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers ernst zu nehmen. Die hier erlernten Gesprächstechniken sind auch auf andere (schwierige) Gesprächssituationen im beruflichen Kontext übertragbar, z.B. im BEM-Prozess oder bei Konfliktgesprächen.

Ort: Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

Anmeldung: Fachstelle für betriebliche Suchtprävention, Yvonne Michel, Tel.:

0241/41356130, michel@suchthilfe-aachen.de

Kosten: 580,- Euro (inkl. Verpflegung, Fortbildungsmaterialien und Zertifikat)

Zu guter Letzt...

„Es ist kein Zeichen geistiger Gesundheit, gut angepasst an eine kranke Gesellschaft zu sein.“

Krishnamurti