

# „Entscheidend ist, zu helfen“

**NOTHILFE** Viele Menschen trauen sich nicht, erste Hilfe zu leisten – nicht weil sie fürchten, etwas falsch zu machen, sondern aus Angst vor Klagen, sagt Jochen Thaens vom Roten Kreuz. Dabei ist es Pflicht, im Notfall zu helfen

**taz: Herr Thaens, warum haben Menschen Angst davor, Erste Hilfe zu leisten?**

**Jochen Thaens:** Viele Menschen stellen sich Container vor die Tür, die sie daran hindern, aktiv zu werden. Einer dieser großen Container ist: „Ich könnte etwas falsch machen und dann kommen auf mich Regressforderungen zu“. Das ist ein häufig genannter Hinderungsgrund. Dass jemand sagt, „Ich weiß nicht, was ich da tun soll“ hört man eigentlich selten.

**Hat es für ErsthelferInnen Konsequenzen, wenn sie etwas falsch machen?**

Nein. Ersthelfer sind rechtlich abgesichert – über die Unfallkassen und letztlich über die öffentliche Hand. Selbst wenn etwas passieren sollte, braucht man sich keine Gedanken machen, dass man selbst bezahle. Zudem ist es so einfach, Erste Hilfe zu leisten – die Helfer können eigentlich nichts falsch machen – es wird ja nicht operiert. Dafür kann man aber mit einfachen Mitteln ein Leben retten.

**Wie sollte man denn eingreifen, wenn jemand verletzt ist?** Das Falscheste wäre, nichts zu tun. Es ist entscheidend, zu helfen. Allein schon zu der Person hinzugehen und sie zu betreten, ist schon eine große

Hilfe. Ein verletzter Mensch ist in einer Ausnahmesituation und hat einfach Angst. Selbst in den Kursen lernt man heute keine komplizierten Maßnahmen mehr. Es geht darum, die Basis zu schaffen: das Ansprechen, das Anfassen, das Angucken, das richtige Lagern.

**Was wird Interessierten in Erste-Hilfe-Kursen vermittelt?** Man übt den schnellstmöglichen Notruf und natürlich die Reanimation beim Herz-Kreislauf-Stillstand. Selbst die fünf bis zehn Minuten, die der Rettungsdienst braucht, sind beim Herz-Kreislauf-Stillstand zu lange. An diesem Punkt kann jeder Ersthelfer Leben retten. Wenn da nach drei Minuten ein Ersthelfer handelt, sind die Überlebenschancen um 70 oder 80 Prozent höher, als wenn man auf den Rettungsdienst wartet.

**Wie kann man Menschen die Angst vorm Helfen nehmen?** Wir versuchen, in der Erste-Hilfe-Ausbildung deutlich zu machen, dass das, was für andere nutzbringend ist, sehr leicht ist. Man kann das bei uns in den Kursen üben – es gibt einen hohen praktischen Anteil und immer weniger Theorie. Man kann die stabile Seitenlage zwar mit Worten erklären, aber das hat wenig Sinn, man

muss sie einfach durchführen. Zudem machen wir den Teilnehmenden deutlich, dass die meisten Leute, denen sie eventuell helfen müssen, Menschen sind, die sie kennen – Angehörige, Freunde, Arbeitskollegen. **In Deutschland ist der Kurs vor dem Führerschein Pflicht. Wie viele Leute sind fit in Erster Hilfe?**

Ich kann keine konkrete Zahl nennen. Aber neben dem Kurs vor dem Führerschein, haben wir in Deutschland das Glück, dass es durch die Unfallverhütungsvorschriften im betrieblichen Bereich eine hohe Ausbildungsquote gibt. Da wird darauf geachtet, dass die Firmen einen bestimmten Anteil ihrer Mitarbeiter qualifizieren. Das kommt dann auch dem privaten Bereich zugute.

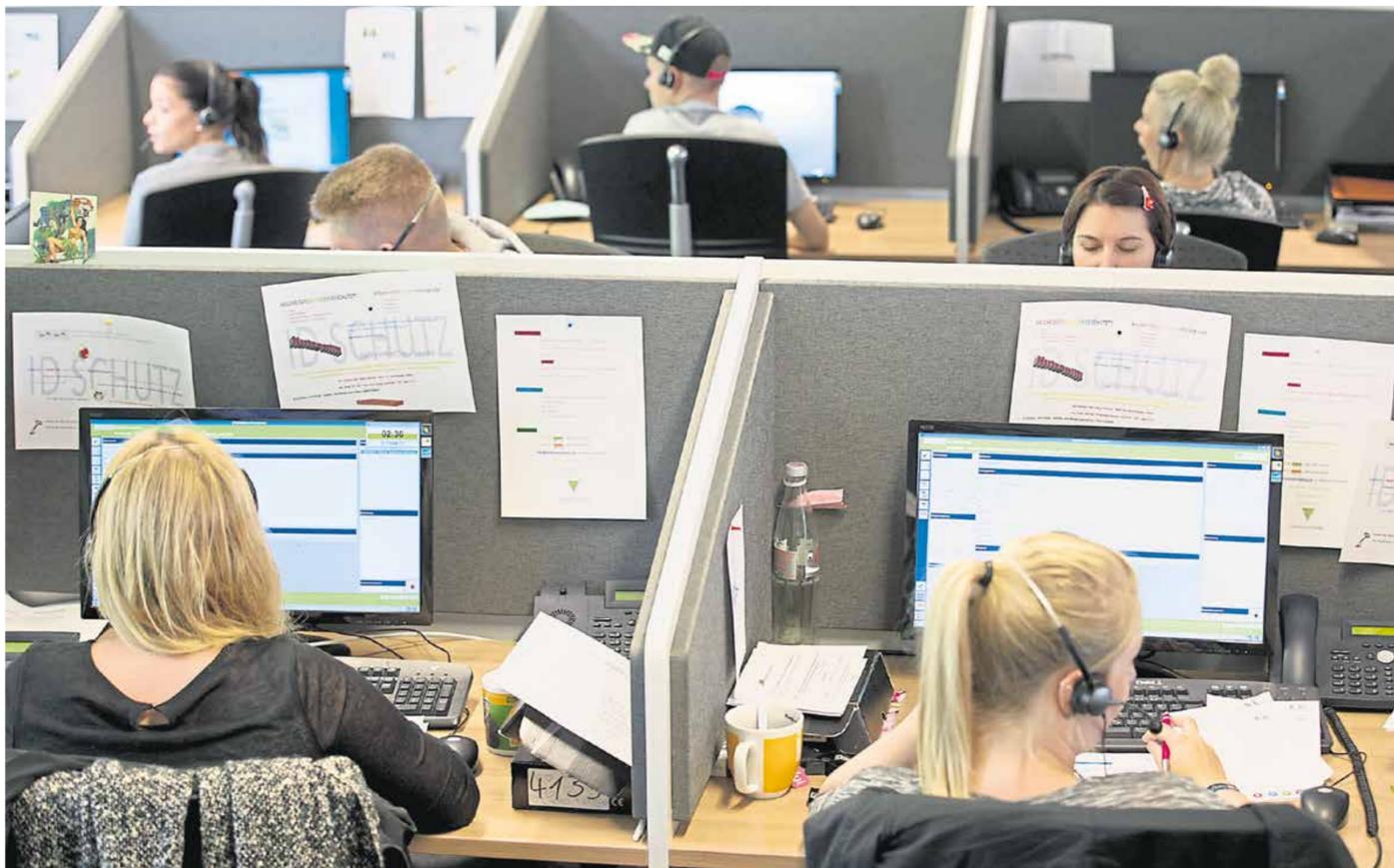
INTERVIEW: JÖRDIS FRÜCHTENICHT

**Jochen Thaens**

60, ist Ausbildungsleiter für Erste Hilfe beim Bremer Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes. Er hat über 20 Jahre lang Rettungssanitäter ausgebildet.



Foto: Jödis Früchtenicht



Kann zu Depressionen führen: zu viel Stress, Lärm und Enge am Arbeitsplatz. Hamburg hat deshalb eine neue Beratungsstelle für ArbeitnehmerInnen eingerichtet. Foto: Friso Gentsch/dpa

# Steuer rauf, Pegel runter?

**ALKOHOLKONSUM** Die Kaufmännische Krankenkasse fordert eine höhere Steuer für alkoholische Getränke. Zur Prävention greife das zu kurz, sagen Experten

„Für viele Menschen gehören Bier, Wein und ab und zu ein Glas Whiskey einfach zum Leben dazu“, sagt der Sprecher der Kaufmännischen Krankenkasse KKH. Er fordert eine deutliche Anhebung der Alkoholsteuer in Deutschland. Häufig bleibe es nicht bei einem Glas und die Gefahren übermäßigen Alkoholkonsums – Verkehrsunfälle, Gewalt oder soziale Isolation – würden oft unterschätzt.

Als Teil dieser Aktion müsste

zudem für Alkohol ein striktes Werbeverbot gelten, verlangte die in Hannover ansässige Kasse am Montag. Der Kauf von Alkohol solle grundsätzlich erst ab dem 18. Lebensjahr erlaubt sein.

Nach Angaben der Kasse mussten im Jahr 2014 rund 1.600 Versicherte wegen Alkohol-Erkrankungen ärztlich behandelt werden. Das entspreche rund 1,8 Prozent aller Versicherten und liege damit im Bundesdurchschnitt.

Eine reine Anhebung der Alkoholsteuer greife jedoch zu kurz, sagt Ingeborg Holterhof-Schulte von der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtforschung. „Ein probates Mittel gegen Alkoholmissbrauch oder gar Sucht ist eine Steuererhöhung nicht“, so die Expertin. „Von der Tabaksteuer wissen wir zwar, dass damit eine Reduzierung erreicht werden kann“, strukturelle Maßnahmen, die die Verfügbarkeit einschränken, könnten jedoch nur Wirkung zeigen, wenn diese mit Aufklärung in Schulen oder Gemeindeeinrichtungen einhergehen. Den Zugang zu Alkohol lediglich zu erschweren, schiefte am Ziel der Suchtprävention vorbei.

Auch Heike Traeger vom Niedersächsischen Ministerium für Gesundheit sieht in der Anhebung der Alkoholsteuer keine allein praktikable Lösung. „Neben Präventionskampagnen könnte sie aber ein weiterer Mosaikstein sein, um Jugendliche noch besser vor den Gefahren des Alkohols zu schützen“, sagt die Ministeriumssprecherin. Zahlen des Statistischen Bundesamtes aus dem vergangenen Jahr zeigten zwar, dass die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die mit der Diagnose akuter Alkoholrausch im Krankenhaus behandelt wurden, bundesweit rückläufig ist.

Eine nachhaltige Reduzierung könne Traeger zufolge aber nur durch eine entsprechende Praxis in Form eines gelebten gesellschaftlichen Leitbildes erreicht werden. „Dazu gehören klare Regeln, die Erwachsene vorleben können – wie zum Beispiel nicht zu viel Alkohol, nicht täglich Alkohol und in bestimmten Situationen gar keinen Alkohol“, so Traeger.



Krankenkasse will mehr Steuern für's Bier. Foto: dpa

# „Alle Reserven aufgebraucht“

VON NILS REUCKER

Auf dem Weg zum Büro habe er sich gewünscht, dass ihm etwas zustößt. „Ein Verkehrsunfall vielleicht“, sagt Jürgen Bauer. „Irgendwas, damit ich nicht zur Arbeit musste.“ Der Diplom-Ingenieur wollte im Job perfekte Ergebnisse liefern, setzte sich immer mehr unter Druck. „Irgendwann konnte ich nicht mehr schlafen, nicht mehr aufstehen“, sagt er. „Ich hatte das Gefühl, dass das Haus über mir zusammenbricht.“

Weil immer mehr Arbeitnehmer wie Bauer unter dem Burnout-Syndrom leiden, hat die Hamburger Gesundheitsbehörde nun zusammen mit der Sozialbehörde eine neue Beratungsstelle eingerichtet. Die „Perspektive Arbeit und Gesundheit“ (PAG) soll eine Anlaufstelle für Hilfesuchende sein und kostenlose Beratungen rund um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bieten.

Dass eine solche Anlaufstelle längst überfällig war, belegen die Zahlen des Gesundheitsberichts der Krankenkasse DAK: Demnach gehen in Deutschland etwa 17 Prozent der Arbeitsunfähigkeitsstage auf psychische Belastungen am Arbeitsplatz zurück. In Hamburg selbst sind es sogar 22 Prozent. Oft werden Betroffene auch in den vorzeitigen Ruhestand versetzt – die Quote der Renteneinzugänge aufgrund psychischer Probleme beträgt 43 Prozent.

Trotzdem werden die Symptome in der Öffentlichkeit oft nicht ernst genommen und auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Burnout-Syndrom bisher nicht in die

**ÜBERLASTUNG** Auf den Krankenscheinen von Arbeitnehmern steht immer öfter Burnout. Die Hamburger Behörde für Gesundheit hat für Betroffene nun eine eigene Beratungsstelle geschaffen. Sich einzugestehen, dass man überfordert ist, ist gerade für Chefs ein Problem

Liste anerkannter Krankheiten aufgenommen. Was genau ist also dieses Syndrom, das immer häufiger der Grund für langfristige Krankenschreibungen ist?

„Burnout ist eine aktuell sehr weit verbreitete Diagnose, hinter der sich aber oft andere Krankheiten verbergen“, sagt der Mediziner Hans-Georg Bredow von der Gemeinschaftspraxis Neurologie Neuer Wall in Hamburg. „Ob soziale Probleme, Mobbing oder schlichte Überforderung – an erster Stelle ist immer an Depression zu denken“, sagt er. Burnout bedeute, dass „alle Reserven aufgebraucht“ seien und schon der Gedanke an Arbeit ein Überforderungsgefühl, Erschöpfung oder ein Vermeidungsverhalten auslöse.

**Alte Rollenbilder belasten Arbeitnehmer** Betroffen sind sowohl Frauen als auch Männer. Zugrunde liegt immer das gleiche Schema: „Das Problem liegt am etablierten Rollenbild in unserer Gesellschaft“, sagt Michael Gümbel, Projektleiter der neugeschaffenen Anlaufstelle. „Wenn die Erwartungen eines engen konservativen Geschlechterrollenbildes nicht mit der Leistung übereinstimmen, entstehen Belastungen“, sagt er.

So sei es für Manager belastend, wenn sie ihrer Rolle als starke Persönlichkeit nicht gerecht werden könnten. Ebenso ergehe es aber beispielsweise auch Frauen in Pflegeberufen, die in ihrem Job ständig verfügbar sein müssten und irgendwann des Zuhörens überdrüssig würden, sagt Gümbel. In vielen Fällen sei schlicht die Arbeitsverdichtung zu hoch.

Die Schutzreaktionen der Betroffenen reichten von Verdrängung bis hin zur Medikamenteneinnahme, um Symptome, wie Schlaflosigkeit oder Panikattacken, zu unterdrücken. Am Ende stehe nicht selten der Suizid. „Krankwerden-dürfen und Scheitern-dürfen kann ein Vorteil sein“, sagt Gümbel. Führungskräfte dürften das aber oft nicht. Andererseits könnten geringer qualifizierte Beschäftigte nicht so leicht die Arbeitsstelle wechseln, um eine echte Entlastung zu erreichen.

Für den rasanten Anstieg an Erkrankten in den letzten Jahren lassen sich mehrere Gründe finden: Zum einen wird durch den Mediendiskurs ein größeres Bewusstsein über die Erkrankung geschaffen. Das motiviert Betroffene, sich Hilfe zu holen. So werden Fälle registriert, die vor mehreren Jahren unbehandelt geblieben wären.

Zum anderen kann durch den Anstieg der Arbeitsunfähigkeitsstage von 120 Prozent innerhalb von zehn Jahren von einer tatsächlichen Zunahme der Belastung am Arbeitsplatz ausgegangen werden – das zumindest besagt der Gesundheitsbericht 2015 der Krankenkasse BKK.

Der durch Arbeitsverdichtung ausgelöste Stress im Zusammenspiel mit zu flachen Hierarchieebenen führe leicht zu Orientierungslosigkeit, sagt Gümbel. Zudem gebe es in den meisten Betrieben keinen Ansprechpartner, an den sich Mitarbeiter wenden könnten, wenn sie sich überfordert fühlen.

Bisher sei das Thema Burnout nicht enttabuisiert – daran habe auch die große öffentliche Auf-

merksamkeit nichts geändert: „Der Schritt, sich selbst einzugestehen, dass es so nicht mehr weitergeht, ist immer noch ein sehr schwieriger“, sagt Gümbel. Vor allem in Führungspositionen käme das Eingeständnis einer hohen Belastung immer noch einem völligen Versagen gleich. Hier setzt die Beratungsstelle an: Sie möchte Betroffene in erster Linie ermutigen, ihre Scham zu überwinden.

**Burnout oft kleingeredet** Aber auch mit einer Therapie sei der Weg bis zur Genesung langwierig und je nach Person und Bedürfnissen unterschiedlich. „Ein Patentrezept gibt es nicht“, sagt Neurologe Bredow. Es gebe jedoch Punkte, die zu einer nachhaltigen Besserung der Situation führten: Ganz wichtig sei es, den Optimismus nicht zu verlieren und sich in seiner Lage zu akzeptieren. Der ständige Drang nach Verbesserung führe nur zu mehr Stress. Zudem sollten Betroffene in ein verständnisvolles Umfeld aus Familie und Freunden eingebettet sein, sagt Bredow.

Auch Bauer hat der Rückhalt seiner Familie dabei geholfen, gesund zu werden. Er machte eine Therapie und eine Kur. „Es war für alle eine Belastung, aber meine Erkrankung wurde nie in Frage gestellt“, sagt er. Von Bekannten aus den Therapiegesprächen weiß er, dass das auch anders laufen kann: „Oft wird mit Unverständnis reagiert“, sagt er. Meist hätten die Betroffenen nicht nur Probleme am Arbeitsplatz, sondern auch das Umfeld nehme die Überlastung nicht richtig ernst. „Das wird schnell kleingeredet“, sagt der

Familienvater. Dabei sollte das Wohlergehen der Angestellten zumindest im Interesse eines jeden Arbeitgebers liegen. Die sogenannte Sorgfaltspflicht ist sogar im Bürgerlichen Gesetzbuch verankert. Gümbel fordert deshalb, dass Arbeitgeber etwas gegen akuten Personalmangel unternehmen, um die Mitarbeiter zu entlasten. Von Stressmanagement-Methoden hält der Leiter der Beratungsstelle nichts: „Stressmanagement beseitigt nicht die Ursachen und kann sogar zu mehr Stress führen“, sagt er. „Wenn man feststellt, dass es nicht funktioniert, werden von den Betroffenen schnell wieder Rückschlüsse auf die eigene Leistungsfähigkeit gezogen.“

Genieuer Bauer kann seit der Therapie seine körperlichen und seelischen Warnzeichen deuten. „Ich merke, wann es nicht mehr geht.“ Wenn er spüre, dass er überlastet sei, ziehe er sich aus der Arbeit heraus. „Das ist nicht leicht nach 20 Jahren im Beruf.“

Der psychische Druck, der Bauer depressiv gemacht hat, kam nicht von seinen Chefs, sondern von ihm selbst. „Ich habe mir selbst zu hohe Ansprüche gestellt“, sagt er. „Die Kollegen hatten ja die gleichen Probleme, aber die konnten einfacher mal was beiseiteschieben.“ Auch jetzt noch falle es ihm schwer, auch einmal Nein zu sagen. „Daran muss ich auf jeden Fall arbeiten“, sagt er. „Aber zumindest habe ich akzeptiert, dass ich einfach nicht alles schaffen kann – und das ist auch in Ordnung so.“

## GESUND & MUNTER

**Online einen Arzt zu konsultieren**, liegt nach einer Studie der Techniker Krankenkasse im Trend. Jeder zweite Deutsche möchte inzwischen über das Internet mit seinem Arzt in Verbindung treten, etwa um Termine zu vereinbaren oder regelmäßige Rezepte online zugeschickt zu bekommen. Das Thema „Digitale Gesundheit“ sei damit inzwischen mehr als bloß eine Modeerscheinung, hieß es. Gerade in Flächenländern wie Niedersachsen böten Online-Angebote Chancen, die medizinische Versorgung zu verbessern und zukunftsicher zu gestalten. In fünf bis zehn Jahren seien Online-Video-Sprechstunden wahrscheinlich weit verbreitet. (epd)

**Drei Stipendien für Flüchtlinge** vergibt die Medical School Hamburg (MSH) zum Wintersemester 2016/17. Zur Auswahl stehen alle Studiengänge der MSH wie Psychologie, Soziale Arbeit oder Klinische Psychologie und Psychotherapie. Wahlweise können die Stipendiaten ein Bachelor- oder Masterstudium beginnen, woran sich auch die Förderdauer orientiert. Bewerber müssen die Zulassungsvoraussetzungen für einen Vollzeitstudien-gang an der MSH erfüllen und Deutschkenntnisse des Niveaus B2 haben. (epd)

**In Schleswig-Holstein waren mehr ArbeitnehmerInnen krank** als im Vorjahr. Grund waren vor allem Erkältungen. Nach einer Auswertung der DAK-Gesundheit verursachten Erkältungskrankheiten wie Bronchitis – bezogen auf 100 erwerbstätige Versicherte der DAK-Gesundheit – rund 219 Fehltag. Das waren knapp 50 Tage mehr als 2014. (epd)

**Mit insgesamt 25.000 Euro** fördert die Krankenkasse DAK-Gesundheit Projekte von Selbsthilfegruppen in Hamburg in diesem Jahr. Selbsthilfe sei laut DAK ein wichtiger Bestandteil beim Gesundwerden und Gesundbleiben. Allein in der Hansestadt haben sich etwa 20.000 Menschen in rund 1.400 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. (epd)

**Die Zahl der Infektionskrankheiten ist in Hamburg gestiegen**: In der Saison 2014/15 wurden 8.754 Fälle registriert – 22,8 Prozent mehr. Als Saison gelten die zwölf Monate von Ende September an. Bundesweit stieg die Zahl der gemeldeten Infektionskrankheiten um 29,5 Prozent, wie die Techniker Krankenkasse (TK) mitteilte. Zu den häufigsten Infektionskrankheiten in Hamburg zählten Norovirus-Erkrankungen, die Campylobacteriose und Rotavirus-Erkrankungen. Diese drei Durchfallerkrankungen machten 53 Prozent der gemeldeten Infektionen aus. (epd)



## Werden auch Sie zum Helfer.

German Doctors e.V. Lübeckstr. 1a | 53173 Bonn Tel.: +49 (0)228 387597-0 info@german-doctors.de Spendenkonto RIAN DE25 2506 0410 0004 8886 80 BIC: BFSW33HAN www.german-doctors.de

**Ambulante Psychosoziale Dienste** Lydia Buchfink [www.lydiabuchfink.de](http://www.lydiabuchfink.de) • Psycho-soziale Einzelbetreuung und Gruppenangebote • Familienhilfe und Familientherapie • Psychologische Fachleistungen (Therapie, Beratung) Kostenlose unverbindliche Psychologische Sprechstunde: jeden Dienstag und Donnerstag um 16.00 Uhr Schellingstraße 15 • 22089 Hamburg • U-Bahn „Ritterstraße“ • Telefon 040-209 813 22

**Qigong-Kursleiterausbildung** Beginn: April 2016 Infotermin: Freitag, 19.02., 15.30 Uhr In Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei – Sportuniversität Peking Anerkannt durch viele Krankenkassen. wudang-Zentrum Bremen / B.F.B. e.V. Grundstraße 3 • 28203 Bremen • Tel.: 0421-702427 mehr@wudang-bremen.de www.wudang-bremen.de

**Ursel Newiger** Heilpraktikerin für Psychotherapie mitas zeitRäume • Reikarationstherapie • Körperbezogene Therapie • Tantra Tel.: 0421-84994288 www.mita-transzendenz.de **AUTOGENES TRAINING** in Eimsbüttel ab 11.02.2016 (8xDo-20:30-21:30 Uhr) 0173/6147193 www.ruhige-welle.de Noch Plätze frei!

**Traditionelle indische Ayurveda-Oase in Ottensen** Rajindra Ayurveda Stärke dein Inneres Gleichgewicht Rajinder Badhan • Lobusch Str.16 • 22765 Hamburg • Tel. 39 10 62 77 www.rajindra-ayurveda.de • rajindra.ayurveda@gmail.com Für tiz Leser 10% Rabatt

**60 JAHRE Diakonie Katastrophenhilfe**

# Weltweit hilfsbereit.

Soforthilfe, Wiederaufbau und Prävention. **Jeden Tag, Weltweit.** Ihre Spende hilft. IBAN: DE26 2106 0237 0000 5025 02

**Wieviel Glück muss man haben, um glücklich zu sein?** Menschen sind unser Leben. **alsterdorf** 150 Jahre. Evangelische Stiftung Alsterdorf // www.alsterdorf.de

**Ambulante Psychosoziale Dienste** Lydia Buchfink [www.lydiabuchfink.de](http://www.lydiabuchfink.de) • Psycho-soziale Einzelbetreuung und Gruppenangebote • Familienhilfe und Familientherapie • Psychologische Fachleistungen (Therapie, Beratung) Kostenlose unverbindliche Psychologische Sprechstunde: jeden Dienstag und Donnerstag um 16.00 Uhr Schellingstraße 15 • 22089 Hamburg • U-Bahn „Ritterstraße“ • Telefon 040-209 813 22