



*wenn es um die eigene geht ...*

# Alarmsignal Erschöpfung

**GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALS  
AUFGABE VON POLITIK, WIRTSCHAFT, KIRCHE  
UND GESELLSCHAFT**

**DIENSTAG, 6. DEZEMBER 2011 | 9.30–16.00 UHR**  
ZENTRUM FÜR GESELLSCHAFTLICHE VERANTWORTUNG (ZGV)  
DER EKHN | ALBERT-SCHWEITZER-STR. 113–115, MAINZ

**DAS MODELLPROJEKT DER EVANGELISCHEN ERWACHSENENBILDUNG:  
GESUNDHEITSBILDUNG IN DER STADT**

In unserem Modellprojekt haben wir neue Formate entwickelt, um in Beruf und Familie oft hoch motivierte Menschen dabei zu unterstützen, ihren Alltag entspannter, ernährungsbewusster und bewegungsreicher zu gestalten. Dazu zählen Weiterbildungsangebote zur Gesundheitsprävention, die zeitlich und räumlich leicht wahrgenommen werden können, Angebote am Arbeitsplatz oder in unmittelbarer Nähe. In diesem neuen Konzept hat sich die Kooperation mit verschiedenen Partnern im städtischen Raum bewährt: Ärzte, Krankenkassen, Bildungsträger und Betriebe.

**WIR BETRACHTEN GESUNDHEIT NICHT ALS STATISCHEN ZUSTAND, SONDERN ALS  
EINEN LEBENSLANGEN PROZESS, BEI DEM WEITERBILDUNG MENSCHEN WEITER BRINGT.**

**ABSCHLUSSVERANSTALTUNG** des Projektes „Gesundheitsbildung in der Stadt“ der Evangelischen Erwachsenen- und Familienbildung Mainz und der Ev. Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz e.V. (elag) in Kooperation mit dem Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung der EKHN und dem Familien-Service PME Mainz. Das Projekt wird gefördert vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz. **Kontakt: Isa Mann, Fon 061 31.9600421, post@eeb-mainz.de**



**EEB**  
MAINZ



**elag**



**Zentrum  
Gesellschaftliche  
Verantwortung**  
der Evangelischen Kirche  
in Hessen und Nassau

**Familien-Service**  
Partner für MitarbeiterEntwicklung

**BITTE BIS ZUM 25. NOVEMBER 2011 ANMELDEN.**

**Evangelische Erwachsenenbildung Mainz**  
Kaiserstraße 37  
55116 Mainz



*wenn es um die eigene geht ...*



wenn es um die eigene geht ...

Die Begriffe Burnout, Erschöpfung oder depressive Verstimmung sorgen immer wieder für Schlagzeilen. Die jährlichen Gesundheitsreporte der DAK weisen aus, dass die psychische Belastung am Arbeitsplatz als einzige Gesundheitsstörung stetig ansteigt. Das Rheinische Ärzteblatt spricht von einer „Enthumanisierung“ der Arbeitswelt auf der psychischen Ebene. Stress und insbesondere seine fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter und auf die Unternehmensleistung werden immer noch unterschätzt.

Der Trend der Erschöpfungsspirale scheint immer mehr an Fahrt aufzunehmen. Menschen kümmern sich immer weniger um ihr Leben, ihre Gesundheit und ihr Glück, sondern um ihren Marktwert. Arbeit ist ein kostbares Gut, das man nicht leichtfertig aufs Spiel setzt. Was aber, wenn sich existentielle Fragen stellen: Was tue ich, wenn der Chef zu viel verlangt? Kommt die Familie vielleicht zu kurz? Wird das Geld reichen?

Gleichzeitig entwickeln sich ganz neue Freiräume. Arbeit ist nicht mehr an einen festen Arbeitsplatz und feste Zeiten gebunden, Hierarchien werden schlanker, Eigenverantwortlichkeit gibt der eigenen Gestaltungskraft mehr Raum. In diesen Freiräumen stecken enorme Chancen, jedoch auch das Risiko, sich selbst nicht gut genug zu schützen, sich zu überfordern oder gar zu scheitern.

Veränderte Formen von Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung werden notwendig. Work-Life-Balance ist kein Modebegriff mehr, sondern eine akute Notwendigkeit. Betriebliches Gesundheitsmanagement und Mitarbeiterunterstützungsprogramme (EAP) zeichnen heute erfolgreiche Betriebe aus.

Doch auch außerbetriebliche Ansätze sind wichtig. Im Projekt „Gesundheitsbildung in der Stadt“ haben wir ein gutes Jahr präventive Angebote der Gesundheitsbildung entwickelt. Die Ergebnisse und Erfahrungen werden in dieser Tagung vorgestellt.

Der Trend der Erschöpfungsspirale scheint immer mehr an Fahrt aufzunehmen. Menschen kümmern sich immer weniger um ihr Leben, ihre Gesundheit und ihr Glück, sondern um ihren Marktwert. Arbeit ist ein kostbares Gut, das man nicht leichtfertig aufs Spiel setzt. Was aber, wenn sich existentielle Fragen stellen: Was tue ich, wenn der Chef zu viel verlangt? Kommt die Familie vielleicht zu kurz? Wird das Geld reichen?

- 9.30 h Ankommen und Einstimmen
- 10.00 h **Begrüßung**  
CHRISTIAN SCHWINDT, Oberkirchenrat, Leiter des Zentrums Gesellschaftliche Verantwortung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (ZGV)  
ISA MANN, Pädagogische Leitung der Evangelischen Erwachsenen- und Familienbildung Mainz  
RAINER CHRIST, Referent für Weiterbildung im Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur
- 10.30 h Vortrag  
**Wohin driftet die Arbeitswelt? – Entwicklungen und Aufgaben für menschengerechte Arbeit**  
PROF. DR. EVA SENGHAAS-KNOBLOCH, Forschungszentrum Nachhaltigkeit der Universität Bremen
- 11.30 h Kaffeepause
- 11.45 h Rundgespräch im „fishbowl“  
**„Was heißt hier Erschöpfung?“ – Gefahren und Chancen der modernen Arbeitswelt**  
KAROLA BÜCHEL, Geschäftsführerin der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in RLP  
PETRA MÜLLER-KNÖSS, IG Metall Vorstand, Frankfurt  
CHRISTIAN SCHWINDT  
MANUEL VON VULTEJUS, Schott AG Mainz, Leiter der Abteilung Organisationsentwicklung  
DR. BERNHARD ZÖNNCHEN, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie, Psychotherapie und Ernährungsmedizin DGEM  
  
Moderation: Dr. Brigitte Bertelmann, ZGV, Stellv. Leitung, Referentin für Wirtschafts- und Sozialpolitik
- 13.00 h Mittagspause mit Imbiss
- 14.00 h Dinner Drumming  
GERD WEIGELT, SynergyBeats, Alzey
- 14.15 h Workshops  
**1 | Gesundheitsförderung als gesellschaftspolitische Herausforderung**  
DR. BERNHARD ZÖNNCHEN, PETRA MÜLLER-KNÖSS  
Moderation: Heike Miehe, ZGV, Referentin für Arbeit und Soziales  
**2 | Neue Formen der Gesundheitsförderung in der Weiterbildung**  
KAROLA BÜCHEL, EBERHARD WOLF, Volkshochschule Mainz  
Moderation: Isa Mann  
**3 | Betriebliche Gesundheitsförderung ist Führungsaufgabe**  
MANUEL VON VULTEJUS  
Moderation: Dr. Brigitte Bertelmann
- 15.45 h Abschluss

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu „Alarmsignal Erschöpfung – Gesundheitsförderung als Aufgabe für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft“ am 6. Dezember 2011, Mainz

Name, Vorname

Straße, PLZ Ort

Telefon / E-Mail

Datum, Unterschrift

Ich möchte teilnehmen an dem Workshop um 14.15 Uhr (bitte ankreuzen):  1 |  2 |  3 |



wenn es um die eigene geht ...