

Im Dienste der Gesundheit

Hinter den Serviceangeboten der PBeaKK stehen immer auch Menschen, die sich mit all ihrem Wissen und ihren Erfahrungen für andere einsetzen. Frau Possin von unserem Partner almeda ist eine Expertin, die mit ihrem Engagement unseren Mitgliedern hilft. In dieser vitamin-Ausgabe gibt sie Einblick in einen spannenden Arbeitsalltag.

Frau Possin, wie sind Sie zur Beratung bei almeda gekommen?

Vor 13 Jahren stand für mich nach privaten Veränderungen an, mir eine neue Stelle zu suchen und so habe ich mich auf eine Stellenanzeige der Firma almeda beworben – mit Erfolg!

Können Sie Ihren persönlichen Werdegang kurz beschreiben?

Zunächst studierte ich Ökotrophologie (= Ernährungswissenschaften, Anm. d. Red.). Ich war dann einige Jahre in der Ernährungsberatung tätig, habe Einzelberatungen und Kurse gegeben sowie Vorträge gehalten.

Da für mich die geistig-seelische Gesundheit ein wichtiger Aspekt für das Wohlbefinden meiner Klienten ist, habe ich weitere Ausbildungen, zum Beispiel in lösungsfokussierter Gesprächstherapie sowie die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, absolviert. Seit zwölf Jahren arbeite ich für almeda in der persönlichen Kundenberatung.

Betreuen Sie ausschließlich das Betreuungsangebot „Seelische Gesundheit“?

Nein, ich betreue neben „Seelische Gesundheit“ noch die Betreuungsangebote „Migräne/Kopfschmerz“ und

„Chronischer Schmerz“. Doch auf der seelischen Gesundheit liegt mein Fokus!

Wie läuft das Betreuungsangebot „Seelische Gesundheit“ ab?

Das Angebot läuft ein Jahr und besteht aus bis zu zwölf Gesprächen. Ich unterstütze dabei, die inneren Ressourcen zu mobilisieren, motiviere dazu, nachhaltig regelmäßig Sport und Bewegung umzusetzen oder/und Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen. Manchmal geht es auch einfach darum, mal zuzuhören. Viele Teilnehmer bedanken sich, da sie oft von Angehörigen und Freunden Empfehlungen bekommen, die sie nicht umsetzen können und deshalb froh sind, mit einer „neutralen“ Person sprechen zu können.

Als hilfreich empfinden viele Teilnehmer das Besprechen eines Krisen- und Notfallplans. Dabei geht es darum, zu überlegen, wie die Frühsymptome aussehen, an denen man erkennen kann, dass sich die Stimmung verschlechtert. In diesem Stadium kann man am besten eine Abwärtsspirale unterbinden durch Maßnahmen, die einem guttun. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.



Zur Person:

Frau Possin von almeda ist zuständig für die Betreuungsangebote der PBeaKK. In ihrem Interview mit vitamin erzählt sie, wie sie Menschen in unzähligen Situationen helfen und unterstützen kann.



Ganz wichtig für mich ist, dass ich immer individuell auf die Teilnehmer eingehe. Das Programm ist kein Therapieersatz, sondern eine zusätzliche Unterstützung. Wo es wichtig ist, verweise ich auch auf einen Therapeuten oder eine Fachärztin.

Welche Erfahrungen machen Sie mit unseren Kunden?

Überwiegend sind das sehr positive, schöne und bewegende Erfahrungen. Die meisten Teilnehmenden empfinden das Angebot als gute Unterstützung. Durch die Gespräche entwickelt sich sehr oft ein intensiver Kontakt. Viele Versicherte sagen am Ende, dass sie sich anfangs gar nicht vorstellen konnten, dass eine telefonische Begleitung so „nahe“ sein kann. Manchem Teilnehmer hilft die telefonische Distanz sogar, mehr von sich zu erzählen, da man sich nicht gegenüber sitzt.

Können Sie uns ein positives und negatives Beispiel nennen?

Ein Teilnehmer meinte nach fünf Gesprächen: „Ich dachte, wenn ich ein paar Gespräche mit Ihnen geführt habe, bin ich geheilt.“ Dies ist natürlich nicht möglich. Oft gibt es einen Auslöser für die länger anhaltende depressive Stimmung bzw. es hat sich

bereits Jahre vorher schon angebahnt. Von daher braucht es in der Regel einige Zeit, bis sich die Stimmungsspirale wieder nach oben entwickelt. Wichtig ist auch, dass man sich darüber im Klaren ist, dass man etwas verändern darf, damit sich etwas verbessert.

Einer Dame im Programm wurde bewusst, dass sie sich um viele andere Menschen kümmert, jedoch zu wenig auf sich selbst achtet. Sie hatte die Tendenz, zu allen Forderungen von anderen immer ja zu sagen und damit ständig ihre eigenen Grenzen zu überschreiten. Nachdem sie im Laufe des Jahres immer mehr übte, ihre eigenen Bedürfnisse anderen gegenüber auszudrücken, sich ein Stück weit abzugrenzen, ging es ihr stimmungsmäßig viel, viel besser.

Möchten Sie unseren Versicherten etwas mitgeben?

Wichtig ist, die Hoffnung nicht aufzugeben. Ich kann keine Patentrezepte liefern, jedoch Anregungen geben, etwas auszuprobieren oder eine Situation anders zu betrachten, um einen Weg zu finden, damit es einem besser geht. Meine Erfahrung zeigt mir, dass diese Sichtweise vielen Menschen auch in schwierigen Situationen weiterhilft! ■

Gesundheitstelefon

Das Gesundheitstelefon ist ein Serviceangebot der PBeaKK. Die Experten von unserem Partner almeda beraten Sie persönlich zu gesundheitsbezogenen und medizinischen Themen. Neben der seelischen Gesundheit bietet das Gesundheitstelefon drei weitere Betreuungsangebote an – zu den Themen COPD, Migräne und Chronische Schmerzen.

Sie erreichen das Gesundheitstelefon kostenfrei unter:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Wichtig: Die Servicrufnummer des Gesundheitstelefons ist nur innerhalb Deutschlands erreichbar.

Weitere Informationen finden Sie unter ➔ www.pbeakk.de