

# Wenn der Alltag krank macht

Wer mit einer Krankheit zu kämpfen hat, braucht auch im Arbeitsleben Unterstützung.  
Nadine Waldvogel, Coach und Organisationsberaterin BSO, Zertifizierte Zürcher Ressourcenmodell-Trainerin und Inhaberin der nw GmbH, weiss mehr.

INTERVIEW FATIMA DI PANE



Nadine Waldvogel

**Nadine Waldvogel, die nw GmbH bietet Dienstleistungen im Bereich der Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung an. Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen Sie sich auch mit der Integration von physisch und psychisch erkrankten Menschen. Welche Herausforderungen begegnen Ihnen dabei?**

Die Herausforderung ist, dass jede Person sehr individuelle und komplexe Hintergründe mitbringt, sei es gesundheitlich, beruflich, finanziell oder familiär.

Daher ist es wichtig, den Gesamtkontext des Klienten zu betrachten und zu evaluieren, wo die Ressourcen liegen. Auf diesen bauen wir in den folgenden Sitzungen dann auf.

**Die Mehrfachbelastung durch Arbeits- und Privatleben ist kräftezehrend. Stellt dies eine Gefahr für die Gesundheit dar? Wie kann man sich schützen?**

Die Gefahr ist da, das lässt sich bei vielen Menschen beobachten. Wenn wir beispielsweise die Rollenverteilungen innerhalb von Familiensystemen beobachten, hat sich vieles verändert. Eine klare Aufteilung, so wie wir diese von früher kennen, ist in vielen Systemen neu organisiert.

Heute treffen wir oft an, dass Männer 100 Prozent arbeiten, sich vollumfänglich in ihrer beruflichen Umgebung engagieren, allenfalls noch eine Weiterbildung besuchen, um arbeitsmarktfähig zu bleiben und gleichzeitig auch 50 Prozent des Familienmanagements abdecken möchten. Da bleibt die Zeit für sich und Erholung auf der Strecke. Gleiches sehen wir auch bei Alleinerziehenden. Der Druck, alles unter einen Hut zu bringen, ist hoch und hinterlässt Spuren. Daher ist ein sinnvolles Ressourcen- und Selbstmanagement zwingend notwendig.

Das andere Thema, das wir mehrfach beobachten ist, dass Menschen grosse Mühe damit haben, sich selbst zu managen. Die Anforderungen steigen aber stetig, seitens der Weiterbildung muss vieles getan werden. Mit dieser hohen Dynamik mitzuhalten ist nicht einfach.

In etlichen Gesprächen mit Klienten stellen wir fest, dass sie in der Selbstreflexion merken, dass ihr Körper schon lange Warnsignale abgegeben hat. Diese werden häufig ignoriert, bis es dann zu einem körperlichen oder mentalen Systemzusammenbruch kommt.

Es macht daher Sinn, frühzeitig nach professioneller Unterstützung zu suchen, um komplette Systemzusammenbrüche zu vermeiden. Denn aufgrund unserer Beobachtung wird häufig zu lange gewartet. Die Sache wird nicht ernstgenommen oder gar nicht erst erkannt. Damit kann die Situation noch komplexer werden, respektive eskalieren, und zu schweren Depressionen führen. Schützen kann sich eine Person, indem sie sich an präventiven

Aspekten orientiert: Minipausen macht, wertschätzende und wohlwollende Gedanken an die eigene Persönlichkeit richtet, bewusste Atmungsübungen und Entspannungstechniken durchführt, Mussestunden einbaut und die eigenen Ansprüche an sich selbst reduziert.

**Woran kann man merken, dass man Unterstützung braucht? Was sind die typischen Anzeichen?**

Ein typisches Anzeichen im psychischen Bereich ist der soziale Rückzug, Schlaf- und Motivationsprobleme sowie Konzentrationsschwierigkeiten und Überforderungsgefühle über eine längere Zeitdauer. Auch wenn viel gearbeitet wird, bedeutet dies nicht unbedingt, dass die Effizienz gewährleistet ist. Diese flacht häufig ab

und es braucht viel Energie, die Arbeiten zu. Zeigen sich einige dieser Signale oder Kombinationen daraus, sollte man in sich hineinhorchen und sich selbst Aufmerksamkeit schenken. Dann kommen auch körperliche Symptome dazu, beispielsweise Kopfschmerzen, heftiger Gewichtsverlust- oder -zunahme. Diese Faktoren sollte man im Auge behalten!

**Ist die Digitalisierung eher ein Vor- oder Nachteil in Bezug auf Arbeitsintegration?**

Sowohl als auch. Ich sehe in der Digitalisierung sehr viele Vorteile. Sie bietet dem erkrankten Mitarbeiter die Möglichkeit, seine Woche zu strukturieren und zu planen. So können auch Therapien eingeplant werden oder auch von Zuhause aus gearbeitet werden. Aber ich spreche jetzt vor allem von Personen, die tendenziell eine eher gute Ausbildung mitbringen. Für Personen mit niederschwelliger oder fehlender Ausbildung ist es eher ein Nachteil. Durch die Digitalisierung und Automatisierung in der Industrie gibt es immer weniger Arbeitsstellen mit niederschweligen Tätigkeiten. Möglicherweise entstehen durch die Digitalisierung Nischenarbeitsplätze, welchen diesen Personen einen niederschweligen Arbeitsinhalt bieten.

**Was empfehlen Sie Arbeitnehmenden konkret?**

Ich empfehle, den eigenen Standpunkt immer wieder zu reflektieren. Regelmässig wieder zu sich zu kommen, gezielt Pausen und Time-outs einzubauen, Lebensperspektiven mit realistischen Zielen zu formulieren und die Liebesfähigkeit für das Leben aufrecht zu halten. Das kann viele Probleme verhindern.

“ In etlichen Gesprächen mit Klienten stellen wir fest, dass sie in der Selbstreflexion merken, dass ihr Körper schon lange Warnsignale abgegeben hat.



Die nw GmbH – neue Wege für Ressourcen, Potenzial und Entfaltung wurde im April 2015 von Nadine Waldvogel mit dem Ziel gegründet, Organisationen und Persönlichkeiten in Veränderungsprozessen zu unterstützen.

Mehr Infos unter [nwgmbh.ch](http://nwgmbh.ch) oder per E-Mail [info@nwgmbh.ch](mailto:info@nwgmbh.ch)