

Wenn der Beruf die Psyche fordert

Wie Sie erkennen, dass **EMOTIONALE BELASTUNG IM JOB** gefährlich wird – und was dagegen hilft.

DRESDEN/HAMBURG –. Eine Pflegekraft hält die Hand eines Sterbenden. Eine Polizistin wird bei einem Einsatz angespuckt. Ein Rettungssanitäter kann ein Kind nicht retten. Manche Berufe fordern mehr als Fachwissen – sie fordern die Psyche. Das Erlebte gedanklich mit nach Hause zu nehmen, kann aber ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Wie lässt sich das verhindern?

WELCHE BERUFE GELTEN ALS EMOTIONAL BELASTEND?

„Es sind Berufe, in denen man sehr viel Kontakt mit anderen Menschen hat – aber nicht als Kollegen, sondern als Dienstleistende“, sagt Johannes Wendsche, Diplom-Psychologe bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua). Das betrifft Jobs etwa in der Pflege, im Rettungsdienst oder bei Polizei und Justiz, aber auch Tätigkeiten im Kundenservice.

Die emotionale Belastung entsteht laut Wendsche, wenn Arbeitnehmende mit dem Leid anderer konfrontiert sind – etwa nach einem Unfall oder im Umgang mit kranken und hilfebedürftigen Menschen. Stark belastend kann es aber auch sein, wenn Polizistinnen und Polizisten oder Feuerwehrleute Belästi-



In Berufen, in denen Beschäftigte viel Kontakt mit Menschen haben, ist die emotionale Belastung oft besonders hoch. Zum Beispiel bei der Polizei.

Foto: Andreas Arnold, dpa

gung erfahren – etwa durch Anspucken. Oder Gewalt in Form von Tritten und Schlägen.

WAS ERHÖHT DEN DRUCK ZUSÄTZLICH?

Herausfordernde Bedingungen wie Unterbesetzung und Überstunden können den Druck verstärken. „Die teils enorme Anspannung entsteht, wenn Beschäftigte den Eindruck haben, dass sie angesichts der schwierigen Rahmenbedingungen die Qualität ihrer Arbeit nicht ge-

währleisten können“, sagt Sabine Gregersen, Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW).

WORAN ERKENNT MAN, DASS ES ZU VIEL WIRD?

„Typisch sind Grübelschleifen“, sagt Wendsche. Die Gedanken drehen sich um Erlebnisse bei der Arbeit, kehren immer wieder. Ein weiteres Signal können Schlafprobleme sein. Betroffene hätten Probleme, ein- oder durchzuschlafen. Andere reagieren dauerhaft gereizt oder

ziehen sich im privaten Umfeld zurück. „Manche vernachlässigen auch Hobbys, haben Stimmungsschwankungen oder fühlten sich innerlich leer“, sagt Gregersen. Darauf könnten auch Konzentrationsstörungen oder eine verminderte Leistungsfähigkeit hindeuten. „Solche Warnsignale sollten Betroffene ernst nehmen“, sagt Wendsche.

WARUM IST ABGRENZUNG SO WICHTIG?

„Natürlich ist es in emotional belasteten Berufen häufig wichtig, Empathie zu zeigen, also mit an-

deren mitzufühlen“, sagt Gregersen. Ebenso wichtig sei aber, sich abzugrenzen – also nicht mitzuleiden. Denn das ziehe einen mental nach unten. Die Folgen können etwa Erschöpfung, Lustlosigkeit oder Burn-out sein. Um das zu verhindern, müssen Beschäftigte auch lernen, zu erkennen, wo die eigene Verantwortung endet und die des anderen beginnt. „Die Abgrenzung ist zentral, damit Erholung stattfinden kann“, sagt Wendsche. Nur so könnten Beschäftigte den nächsten Arbeitstag mit neuer Energie angehen.

WAS HilFT BEIM ABGRENZEN UND ABSCHALTEN?

Beschäftigte in einem emotional belastenden Beruf sollten nach der Arbeit möglichst einen klaren Schlussstrich unter den Joballtag ziehen. „Manchen hilft es schon, die Dienstkleidung abzu- legen und Alltagskleidung anzuziehen“, sagt Gregersen. Andere Optionen: Nach der Arbeit Spazierengehen und bewusst die Natur erleben. Oder Sport treiben: Körperliche Aktivität hilft dabei, Stresshormone abzubauen. Auch mentale Techniken können helfen. Zum Beispiel, indem man im Bus oder in der Bahn belastende Gedanken aufschreibt und sie in einem Tagebuch mit Verschluss quasi „einschließt“, wie Wendsche vor- schlägt.

DPA

Neuer Job, neuer Dienstwagen ...

ANZEIGE

... und Grill oder **THERMOMIX®** noch obendrauf?

WERMSDORF. Während Fußballfans aktuell dem nächsten großen Turnier entgegenfie- bern, läuft bei der KET Energie- technik in Wernsdorf eine ganz eigene Suche auf Hochtouren: Gesucht wird ein Service-Leiter (m/w/d), der gemeinsam mit sei- nem Team dafür sorgt, dass tech- nische Anlagen zuverlässig lau- fen und Kunden im Störfall schnelle Unterstützung erhalten.

Bei der Suche nach dem pas- senden Kandidaten setzt KET Energietechnik aktuell auf un- gewöhnliche Hingucker: Ein Ther- momix®. Ein Grill. Was dahinter- steckt, ist allerdings kein Ge- winnspiel für Hobbyköche, son- dern die Suche nach einer Füh- rungspersönlichkeit für den eigenen Servicebereich.

Gesucht wird jemand, der Ver- antwortung übernehmen möch- te. Jemand, der technische Zu- sammenhänge im Bereich der Energie- und Gebäudetechnik versteht, Mitarbeiter führt, Ent- scheidungen trifft und einen Be- reich weiterentwickelt, der für viele Kunden von zentraler Be- deutung ist. Wenn Anlagen still- stehen, zählt oft jede Minute. Das Serviceteam der KET betreut Kunden bei Störungen, Wartun- gen und Instandhaltungsmaß- nahmen. Mit dem weiteren Aus- bau des Bereichs wächst auch die Verantwortung der künftigen

Leitung. Die Position bietet dabei nicht nur Führungsverantwor- tung und Gestaltungsspielraum. Auch die Rahmenbedingungen stimmen: Dienstwagen, moder- ne Büroausstattung, hochwertige Werkzeuge, attraktive Vergü- tung und die Möglichkeit, Beruf und Privatleben besser miteinan- der zu verbinden. Vielleicht er- klärt genau das, warum Grill und Thermomix® überhaupt auftau- chen. Denn manchmal geht es bei einem Jobwechsel nicht nur um die nächste Karrierestufe. Sondern auch um die Frage, was danach kommt. Mehr Zeit für die Familie. Mehr Freude an dem, was man jeden Tag macht. Und vielleicht auch um die Er- kenntnis, dass ein guter Arbeit- geber manchmal auf un- gewöhnliche Weise zeigt, was ihm wichtig ist. Für die KET ist das Wichtigste jedenfalls schnell ge- sagt: Gesucht wird kein Verwal- ter. Oder anders gesagt: Manch- mal beginnt der nächste Karrie- reschritt mit einer ungewöhnli- chen Frage: Grill oder Thermo- mix®?

➔ Weitere Infos zur Stelle gibt es unter www.ket.de. Und wer sich nebenbei noch die Chance auf ein WM-Paket sichern möchte, sollte bei Instagram unter [@ket.energie-technik](https://www.instagram.com/ket.energie-technik) vorbeischaun.

TRAUER

DANKSAGUNG

Gedanken - Augenblicke, sie werden uns immer an dich erinnern, uns glücklich und traurig machen und dich nie vergessen lassen.

Wolfgang Knorrn

Herzlichen Dank sagen wir ALLEN, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und auf vielfältige Weise ihre Anteilnahme zum Ausdruck brachten.

In liebevoller Erinnerung:
Andrea Knorrn und Kinder

Bestattungen Hendrik Flügel

DANKSAGUNG

Behaltet mich in Erinnerung, wie ich in den schönsten Stunden meines Lebens mit Euch zusammen war.

Wir haben Abschied genommen von

Dieter Eurich

Herzlichen Dank sagen wir allen Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre liebevolle Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt dem Pflegepersonal vom Pflegedienst Kauerauf, dem Trauerredner Herrn Jörg Fischer und dem Bestattungshaus Hänsel für die würdevolle Trauerbegleitung.

In stiller Trauer

Annelies Eurich im Namen aller Angehörigen

Otterwisch, im Juni 2026

Ein schöner und langer gemeinsamer Lebensweg ging zu Ende.

Nach einem langen und erfüllten Leben verstarb meine liebe Frau, unsere gute Mutti, Schwiegermutter, liebste Omi und Uromi, Schwägerin und Tante

Inge Malke geb. Petermann
geb. 23.Juni 1936 gest. 21.Juni 2026

In Liebe und Dankbarkeit nehmen Abschied
Tochter Gabriele Dyniak und Siegfried
Sohn Heiko Malke und Viviana
ihre lieben Enkel, Urenkel
und alle Angehörigen

Hohnstädt, Köhra und Pforzheim

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Montag, dem 6. Juli 2026, 11:00 Uhr auf dem Friedhof in Hohnstädt statt.



Ralf H. Schröper
Rechtsanwalt • Mediator

Für meine Kanzlei in Grimma suche ich ab sofort eine/n
Rechtsanwaltsfachangestellte/r
(m/w/d)

Ausführliche Informationen finden Sie unter
www.kanzlei-schroeper.de

Ihre Bewerbung bitte an RA Schröper, Schulstr. 38, 04668 Grimma
Tel. 03437/70 18 97 | Mail: info@kanzlei-schroeper.de

Zeitungsleser
wissen mehr.

Escort-Agentur
sucht Damen jeden Alters
bei freier Zeiteinteilung
und gutem Verdienst.
☎ 0176 / 22152212

NATURSAFT SACHSEN

Wo Obstsaft Obst bleibt!

Wir sind ein mittelständiges Unternehmen in Nordsachsen mit saisonalem Schwerpunkt.
Wir produzieren und vertreiben hochwertige naturreine Säfte.
Für unser Unternehmen in der Lebensmittelbranche, Spezialisierung Getränkeherstellung, suchen wir zur Verstärkung:

- Laborant (m/w/d)
- Anlagenbediener (m/w/d) / Maschinenführer (m/w/d)
- Mitarbeiter (m/w/d) im Tanklager und in der Produktion

Bereitschaft zur Schichtarbeit im Mehrschichtbetrieb (auch Nachtarbeit), möglichst mit Erfahrungen im Lebensmittelbereich.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an:

Obst-Kontor Natursaft Sachsen GmbH
Frau Roitzsch
OT Ablass • Mittelweg 3 • 04769 Mügeln
Tel. 034362-44 50 11 • E-Mail: heike.roitzsch@natursaft-sachsen.de



Verpassen Sie nicht
die besten Angebote.

www.sachsen-medien.de

STELLENANGEBOTE

Wechsel ins Team Zukunft

KET Kirpal Energietechnik GmbH Anlagenbau & Co.KG

... und mach deine Frau glücklich
oder deinen Mann.

Dein neuer Job:
Serviceleiter (m/w/d) bei der KET
in Wernsdorf

Was dich bei uns erwartet:

- ➔ **Geregelte Arbeitszeiten**
mit der nötigen Flexibilität für Familie und Privatleben
- ➔ **Attraktive Erfolgsprämien**
denn wir sind überzeugt, dass sich gute Teamarbeit auszahlen sollte
- ➔ **Dienstwagen**



Wähle deine Prämie:
Thermomix® oder Weber®-Grill?

Klingt gut? Dann bewirb dich hier in nur 30 Sekunden www.KET.de

Thermomix® und Weber® sind eingetragene Marken ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verlosung steht in keiner Verbindung zu den Markenherstellern. Abbildungen beispielhaft.



Zusteller (m/w/d)
für die Gebiete:

04668 Brösen
04668 Zeunitz
04680 Colditz

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:
• mindestens 16 Jahre alt
• zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:
• Zustellgebiet in Wohnortnähe
• sicheres und regelmäßiges Einkommen
• eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
• eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

