

## Familie &amp; Gesundheit

# JOB-PROBLEME UND PSYCHE-ALARM

## Der Umgang mit Stress kann erlernt werden

Stress hier, Überlastung da, zu hohe Ansprüche an sich selbst oder von Seiten des Vorgesetzten. Im Job gibt es immer wieder Situationen dieser und ähnlicher Art. Oft geht nicht alles ganz spurlos an einem vorbei. Der Körper wird krank, die Psyche schlägt Alarm. Die Psychiatrischen Dienste Graubünden PDGR unterstützen hier Mitarbeiter und Arbeitgeber präventiv. Stressfaktoren können durch äussere Einwirkungen auf den Betrieb (die Weltwirtschaft dreht immer schneller) oder auch durch innerbetriebliche Faktoren entstehen.

«Der heutigen Schnelllebigkeit sind die Unternehmen genauso ausgesetzt wie die Mitarbeiter. Dem zunehmenden Druck sind indes nicht alle Menschen gleich gewachsen. Denn wie ein Mensch mit Stress umgeht, ist abhängig von der Persönlichkeit und der Biographie des Einzelnen, von seinen Werten, Normen, seinem Umfeld, seiner Erziehung, seinen Ansprüchen an sich selbst und von anderen Faktoren. Eine Person ist sehr belastbar, eine andere weniger», erläutern Andres R. Schneeberger, Ärztlicher Direktor der PDGR, und Pflegedirektor Eduard Felber. Das Wissen um die eigene Belastbarkeitsgrenze und

der Umgang mit Stress sind wichtige Voraussetzungen, dass es erst gar nicht zu einer psychischen Erkrankung kommt.

Aus ihrer täglichen Arbeit wissen die Experten, was Stress auslösen kann. Doch: «Stress ist nicht per se negativ. Stress ist auch positiv, ist durchaus lebensnotwendig. Allerdings ist es für Mitarbeiter wesentlich, den Umgang mit Stress zu kennen und damit umzugehen, damit es nicht zu chronischem Stress kommt. Negeriert man seinen Stress zu lange, kommt es häufig zu Burnout, zu Depressionen und Angststörungen und ebenso zu körperlichen Erkrankungen wie Herz- oder Kreislaufstörungen, Diabetes und anderem», wissen die Fachleute.

Da die meisten Menschen häufig Stress-Situationen ausgesetzt sind, ist es für sie gut zu wissen, wie sie selbst einen Ausgleich für sich schaffen können. «In unserem Vortrag wollen wir auch den Arbeitgebern zeigen, was diese für ihre Mitarbeiter tun können. Denn präventiv können Mitarbeiter und Vorgesetzte oft mit wenigen Mitteln viel verhindern. «Dazu gehört etwa, dass ein Arbeitgeber die Mitarbeiter im Job coacht und Stressfaktoren sowie Lösungsansätze gemeinsam bespricht. Wir



Andres R. Schneeberger und  
Eduard Felber.

zeigen wie». Der Ärztliche Direktor und der Pflegedirektor der PDGR bieten in ihrem Vortrag Einblick in die Wechselwirkung «Psyche, Körper und Stress». In Graubünden gibt es verschiedenste Unternehmen, die mit den PDGR zusammen Präventionskonzepte erarbeiten und umsetzen. «Die PDGR selbst loten intern aus, was Prävention sein kann und wie Mitarbeiter und Arbeitgeber davon konkret profitieren. Mit diesen Erfahrungen können wir Unternehmen gut beraten und ihnen aufzeigen, wie sie grundsätzlich mit Stressproblemen umgehen und die Arbeitssituationen optimieren können». Eduard Felber: «Unser Präventionskonzept basiert auf den drei Säulen Entspannung, Bewegung und Ernährung. Ebenso spielen das eigene Zeitmanagement und die Kommunikationsstile eine grosse Rolle. Grundsätzlich gilt es herauszufinden, was den Menschen wirklich gut tut. Probleme im Job und die daraus resultierenden Folgen kann man dadurch massgeblich vermeiden». Das Präventionskonzept setzen die PDGR zusammen mit verschiedenen Arbeitgebern in Graubünden um.

VON KARIN HUBER



Das Wissen um den richtigen Umgang mit Stressfaktoren verhindert rechtzeitig körperliche und psychische Erkrankungen.  
Bilder Susi Haas

### ANLAUFSTELLE PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden behandeln und betreuen alle psychiatrischen Krankheitsbilder. Die PDGR engagieren sich stark in der Prävention von Stress am Arbeitsplatz von Mitarbeitenden und Arbeitgebern.

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

Vortrag «Probleme im Job – Einfluss auf die Psyche» am 27. März, 19 bis 21 Uhr, Mehrzweckraum Klinik Waldhaus, Chur. Referenten: Andres R. Schneeberger, Ärztlicher Direktor der PDGR und Eduard Felber, Pflegedirektor PDGR.