

Aarauer Nachrichten

Clever mit Stress umgehen

AARAU Über 200 Teilnehmende an der ersten kantonalen Tagung zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement

Stress ist ein grosses Thema in Aargauer Betrieben, wie die gut besuchte erste kantonale Tagung zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement zeigte. Dabei gab es Tipps und Anregungen für den cleveren Umgang mit Stress im Arbeitskontext.

Wie können Betriebe belastenden Stress am Arbeitsplatz entgegenwirken? Was können Führungskräfte tun, um ihre Mitarbeitenden und sich selber vor belastendem Stress zu schützen? Diese Fragen wurden an der ersten kantonalen Tagung zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement thematisiert. Intensiver Wettbewerb, immer komplexere Arbeitsprozesse und übervolle Terminkalender führen in den Betrieben zu zunehmendem Leistungsdruck. Um diese Herausforderungen zu meistern, braucht es Ansätze auf zwei Ebenen: Zum einen müssen die Mitarbeitenden lernen, individuell mit Stress umzugehen. Zum anderen



Bild: z.v.g.

Den Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren und clever damit umzugehen, sollte im Interesse aller Arbeitgebenden sein.

können die Arbeitgeber den Stress ihrer Mitarbeitenden verringern, indem sie gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen schaffen. Dies betonte Regierungsrätin Susanne Hochuli zum Auftakt der Tagung: «Es braucht nicht nur eine gesunde Lebensweise und eine vernünftige Einstellung zur Arbeit, sondern gleichzeitig auch ein Arbeitsumfeld, das Stress als Herausforderung und nicht als Überforderung erkennt.» Und Philip Schneider, Vertreter der Partnerorganisatio-

nen **Aargauische Industrie- und Handelskammer** sowie Aargauischer Gewerbeverband doppelte nach: «Es ist Aufgabe der Arbeitgeber, den Stress, dem Arbeitnehmer ausgesetzt sind, zu bekämpfen.» Diese Sicht teilte auch der Fachexperte Dr. med. Dieter Kissling, Arbeitsmediziner und Leiter des ifa Instituts für Arbeitsmedizin. Er machte in seinem Inputreferat klar, dass vor allem Führungskräfte eine zentrale Rolle spielen, wenn es darum geht, den Stress

der Mitarbeitenden zu reduzieren. Allerdings seien sich die meisten Führungskräfte ihres Einflusses gar nicht bewusst, so Kissling. Im Anschluss an die Referate hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, sich in fünf parallel laufenden Vertiefungsseminaren zu verschiedenen Aspekten des Themas «Stress» zu informieren. Dabei ging es beispielsweise um die individuelle Stressbewältigung, die Früherkennung von Burnout-Symptomen, die Entschleunigung des Arbeitsalltags oder die systematische Erkennung von Belastungen und Ressourcen im Betrieb. Neben Fachspezialisten erzählten auch Vertreter von Betrieben aus der Praxis und zeigten konkrete Massnahmen auf, die der Betrieb zum verbesserten Umgang mit Stress angehen kann. Dazu zählen beispielsweise die Durchführung von Sensibilisierungsworkshops, Führungsschulungen oder Teamreflexionen.

pd/CR

Wie gehen Sie mit Stress um?



Markus Bur, Bad Zurzach

Ich bin pensionierter Steuerberater und arbeite nur noch sporadisch. Ich habe Zeit, nehme mir die Zeit und lasse mich nicht vom Stress anstecken. Ich nehme es gemütlich und freue mich am Dasein. Es ist sehr wichtig, Zeit zu haben. Stress habe ich nie. Ich bin mit dem ÖV unterwegs, was mir genügend Zeit gibt.



Sylvia Rauser, Auenstein

An und für sich habe ich einen stressigen Job, nehme mir aber Zeit und lasse mich nicht hetzen. Fehler ereignen sich in Stresssituationen. Wohl arbeite ich zügig, bewahre aber die Ruhe. In den Pausen erhole ich mich, trinke einen Kaffee, geniesse die Sonne oder lese. Wichtig ist es jeden Tag einige Minuten für sich zu sein.



Urs Kuhn, Villmergen

Ich betreue eine Selbsthilfegruppe, die ich selber ins Leben gerufen habe. Alle in der Gruppe sind Menschen, die dauernd Schmerzen haben. Bei meiner Betreuungstätigkeit darf es keinen Stress geben. Ich denke immer positiv, obwohl auch ich Dauerschmerzen habe und nachts nicht schlafen kann. Stress habe ich aber keinen.



Maja Grob Baumann, Erlinsbach

Ich mache mir keinen Stress, ich nehme wie es kommt und erledige eines nach dem andern. Für alles gibt es Zeit und die nehme ich mir auch. Ich geniesse die Familie, freue mich am Leben und nehme es gelassen und gemütlich. Trotz meiner grossen Familie finde ich immer wieder Zeit für mich selber.



Silvana Antonitti, Othmarsingen

Gegenwärtig habe ich nicht viel Stress. Sollte es hektischer werden, versuche ich dem Stress entgegen zu wirken und nehme mir eine Auszeit und mache etwas, zu dem ich sonst nicht komme. Das kann beispielsweise auch spontan ein Tag Ferienzeit sein. Wichtig ist es, immer Zeit für sich selber zu nehmen.

Für Sie war unterwegs: Peter Remund