

„Stress und Burnout“ im Fokus

Vortrag und Workshop am 22. April in Wallensen / Hilfe zur Selbsthilfe

WALLENSEN ■ Andere öffentliche Schwerpunkte haben das Thema „Stress und Burnout“ in den letzten Monaten etwas aus den Medien verdrängt. Nichts desto Trotz ist die Erkrankung in Deutschland in Zeiten von Optimierung oder Wirtschaftlichkeit ein immer größer werdendes Thema. Über den Bildhauer Burkhard Bösterling aus Ockensen entstand in Wallensen im Haus an der Stadtmauer der Kontakt zu Dr. Elisabeth Wienemann, die als Soziologin, Arbeitswissenschaftlerin, Mediatorin, Supervisorin und als Coach unter anderem auch an der Universität Hannover arbeitet.

Am Sonnabend, 22. April, wird sie sich in Wallensen in einem Vortrag und Workshop im Haus an der Stadtmauer dem Thema „Stress und Burnout“ annehmen. Ab 14.30 Uhr kann man für fünf Euro dem rund einstündigen Vortrag beiwohnen oder für 15 Euro an dem anschließenden Workshop ab 15.45 Uhr teilnehmen. „Jeder Mensch hat im

Alltag vielfältige Anforderungen zu bewältigen. Dass wir dabei auch in Situationen kommen, die wir als belastend oder stressig empfinden, ist ganz natürlich. Solange wir zuversichtlich bleiben, die Herausforderungen meistern zu können und wieder in das Gleichgewicht und die Entspannung zurück finden, wird die Gesundheit dadurch selten leiden. Anders ist es, wenn der Druck steigt und wir nicht mehr sicher sind, ob wir alles schaffen, wenn Gefühle von Angst oder Erschöpfung zunehmen oder sich körperliches Unwohlsein und Verspannungen bemerkbar machen. Dann wirkt der Stress auf Körper Geist und Seele. Er verändert Denken, Handeln und Fühlen, führt zu gesundheitlichen Gefährdungen und zu Problemen im sozialen Umfeld. Wer länger in einer negativen Stress-Schleife festhängt, läuft Gefahr in einem Burnout oder in einer Depression stecken zu bleiben“, so Dr. Wienemann.

Zu wissen, wie Stress ent-

steht, wie er wirkt und wie ein Burnout oder Stressfolgeerkrankungen zu vermeiden sind, ist ein wichtiger Schritt zur Vorbeugung. In dem Vortrag werden die wichtigsten Aspekte vorgestellt. Im anschließenden Workshop können die Teilnehmenden anhand von praktischen Übungen ihre Möglichkeiten zur Stresswahrnehmung und -bewältigung stärken. Wer seine persönlichen Stress-Fallen besser kennenlernen will, um sie dann rechtzeitig wieder verlassen zu können, ist eingeladen einmal auszuprobieren, was sich in den eigenen Alltag integrieren lässt.

Im Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaft (iAW) an der Leibniz Universität Hannover hat Dr. Elisabeth Wienemann im Weiterbildungsstudium Arbeitswissenschaft über 30 Jahre Fach- und Führungskräfte zu Themen der Motivation und Gesundheit am Arbeitsplatz qualifiziert. In dieser Zeit wurde im Institut auch das Konzept eines integrierten betrieblichen

Gesundheitsmanagements unter Einbeziehung der gesetzlichen Aufgaben entwickelt. Viele Betriebe, Verwaltungen und Verbände hat sie beim Auf- und Ausbau der betrieblichen Gesundheitsangebote sowie der Personal- und Organisationsentwicklung begleitet. Dazu gehört die Einführung und Weiterentwicklung von Programmen zur Suchtprävention, zur Gesundheitsförderung, zum betrieblichen Eingliederungsmanagement und zur Gefährdungsbeurteilung sowie die Entwicklung von Konzepten zur gesundheitsorientierten Führung.

Im Coaching unterstützt sie Einzelpersonen, Teams und Gruppen in der Zielfindung für Entwicklungsprozesse, Klärung von Konflikten sowie Lösung von Problemsituationen. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit zu erweitern, die Ressourcen zu stärken und mit Mitteln des Stress- und Selbstmanagements anstehende Aufgaben und Herausforderungen motiviert und gesund zu meistern. ■gök