

Stress betrifft jeden - positiv wie auch negativ

Alltag Bereits den Bus zu verpassen oder die Hochzeit vorzubereiten, kann Stress auslösen. Aber Stress ist nicht gleich Stress. Man unterscheidet zwischen positivem und negativem Stress. Bei negativem Stress rät die Psychologin und Psychotherapeutin Nicole Vogler, sich Hilfsstrategien anzueignen und Hilfe zu suchen. Sie führt seit 2018 ihre eigene Praxis in Schaan.

VON URSINA MARTI

In Voglers engem Freundeskreis war jemand von schweren Depressionen mit Suizidversuchen betroffen. Das brachte Vogler an einen Punkt, an dem sie nicht mehr weiterwusste. An jenem Punkt wollte sie ansetzen. Für Vogler war klar, dass sie Therapeutin werden will, damit sie eben genau solchen Menschen helfen kann. Gerade auch das Thema Stress sei immer wieder aktuell.

«Volksblatt»: Stress ist ein Thema, wovon viele Menschen betroffen sind. Doch was ist Stress eigentlich? **Nicole Vogler:** Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Stress. Da wäre zum einen der «Eustress», der positiv ist. Davon ist beispielsweise eine Person betroffen, die eine Hochzeitsfeier organisiert. Die Person ist dann zwar gestresst, aber das Gefühl ist dennoch toll. Das stärkt auch das Immunsystem. Es gibt aber auch den sogenannten «Distress». Diesen bezeichnen wir als den eigentlichen Stress. Sind wir davon betroffen, geht unser Körper in den Überlebensmodus und macht sich kampfbereit und fluchtbereit. Zusätzlich wird auch noch unter akutem und chronischem Stress unterschieden. Der akute Stress hat irgendwann ein Ende, und wir können uns erholen. Auch wenn es negativer Stress ist, können wir damit deswegen umgehen. Wenn wir aber chronischen Stress haben, bekommt unser Körper keine Pause mehr und kann langfristig keine neue Energie aufladen. Dieser Stress ist problematisch.

Wie zeigt sich Stress?

Stress zeigt sich dadurch, dass unser Körper in den Überlebensmodus wechselt. Dabei verändert sich unsere Atmung. Wir sind dann angespannt, das Herz schlägt schneller, und wir beginnen zu schwitzen. Es



Nicole Vogler, Psychologin und Psychotherapeutin, Beraterin bei Helpchat.li. (Foto: Marina Hasler)

gibt aber noch weitere Veränderungen, die nicht so leicht erkennbar sind. Wir bekommen einen Tunnelblick und können uns nur noch auf eine Sache konzentrieren. Ausserdem haben wir dann auch Konzentrationsprobleme und sind überfordert, wenn mehr als eine Anforderung gleichzeitig auf uns zukommt. Da wir in dieser Situation nicht mehr logisch denken können, werden wir auch anfälliger darauf, Fehler zu machen.

Wir leben in in einer Gesellschaft, in der Leistung eine hohe Priorität hat. Hat das auch seine «Nebenwirkungen»?

Klar, jede Leistungssituation kann Stress verursachen. Wahrscheinlich gehört bei der Mehrheit der arbeitstätigen Personen akuter Stress zum Alltag. Kann man aber zwischendurch Pausen einlegen und am Feierabend abschalten, ist akuter Stress kein Problem. Stress wird erst zum Problem, wenn er chronisch wird und wir uns nicht mehr erholen können.

Wie lässt sich Stress vorbeugen?

Es gibt viele Möglichkeiten, um Stress mit kurzfristigen oder langfristigen Strategien loszuwerden oder zu lindern. Bereits einmal tief durchatmen oder sich strecken,

hilft, um etwas durchzulüften. Aus dem Fenster schauen, die Zeitung lesen oder Radio hören, ermöglicht unserem Körper und unserem Hirn, für einen Moment nicht an die Arbeit zu denken. Um langfristig gegen den Stress anzugehen, sollte man Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Yoga oder Meditation praktizieren. Auch die Pflege von sozialen Kontakten ist wichtig. Zudem hilft man sich schon sehr, wenn man in seinem Alltag Pufferzeiten einbaut. Damit bleibt Zeit, um Pausen einzulegen. Dabei ist aber wichtig, dass man echte Pausen macht und nicht über die Arbeit nachdenkt.

Die aktuelle Situation mit Corona ist sehr aussergewöhnlich. Abstand halten, an die Schutzmaske denken und wenn möglich nicht in der Öffentlichkeit husten oder niesen. Kann das alles die Leute auch stressen?

Alles kann uns stressen - es kommt auf die Umstände, unsere Wahrnehmung und unsere Bewertung an. Die aktuelle Lage kann deswegen ein Risiko aber auch eine Chance gleichzeitig sein. Ein Risiko deshalb, weil es momentan ein Dauerthema ist und womöglich zu chronischem Stress führen kann.

Auch hier ist «Abschalten» vom Dauerthema Corona sehr wichtig. Man kann versuchen, sich einen «corona-freien» Tag zu gönnen, indem man zum Beispiel das Handy bewusst zur Seite legt und nicht alle möglichen Artikel darüber liest. Andererseits bieten die Umstände auch eine Chance. Manche Personen müssen gezwungenermassen aufgrund der Massnahmen eine Pause einlegen. Anstatt diese als Zwangspause zu sehen, kann man versuchen, das Beste daraus zu machen. Ich bin mir bewusst, dass das leichter gesagt ist als getan.

Wenn jemand damit Mühe hat, empfehle ich, sich Hilfe bei Freunden oder einer Fachperson zu holen. Der «Helpchat» von Netzwerk - Verein für Gesundheitsförderung bietet ebenfalls eine einfache Möglichkeit, sich kostenlos und anonym mit Fragen an eine Fachperson zu wenden.

ANZEIGE



www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins Netzwerk Liechtenstein

Abends mit einem Lächeln nach Hause

Multitalente Die Lernenden in der LAK übernehmen früh Verantwortung und üben eine attraktive und abwechslungsreiche Tätigkeit aus. Ihre Lehre bietet viele positive Erlebnisse, die den Beruf zu etwas Besonderem machen. 17 Lernende haben dieses Jahr ihre Lehre in der LAK aufgenommen und bereits erste Erfahrungen gesammelt. Ein Rückblick nach rund 100 Tagen.

«Für manche ist das vielleicht ein Nachteil», sagt Isabel Eberle, «aber, wenn man den Beruf gerne ausübt, nimmt man unregelmässige Arbeitszeiten auch gerne in Kauf.» Sie ist eine von siebzehn Jugendlichen, die im August die Lehre in der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe (LAK) begonnen haben - und sie ist begeistert. Nach rund 100 Tagen Lehre als Fachfrau Gesundheit FZ (FaGe) blickt sie auf ihre ersten Erfahrungen zurück. «Das Schönste ist, wenn man sieht, wie glücklich und dankbar die Bewohnenden sind, weil wir für sie da sind. Ich durfte schon mit einigen ein vertieftes Gespräch führen, und da kam auch das Lachen nicht zu kurz. Solche Erlebnisse machen meinen Beruf zu etwas Besonderem», erzählt sie. Auch Albin Tasholli, Lernender Fachmann Gesundheit FZ, schätzt den Kontakt zu den Bewohnenden

sehr. «Die Zeit, in der wir zusammen lachen, spielen oder auch Geschichten aus früheren Zeiten erzählen, ist für mich unbezahlbar», erzählt der Lernende. Was er lerne, könne er auch privat gut gebrauchen. «Man muss Menschen mögen - das tönt vielleicht etwas abgedroschen, doch bei uns dreht sich alles um unsere Bewohnenden», ergänzt Paul Fäh. Er ist Leiter des Bereichs Bildung in der LAK und verantwortlich für die Ausbildung aller 57 Lernenden.

Früh Verantwortung übernehmen

«Uns ist wichtig, dass unsere Lernenden früh Verantwortung übernehmen», sagt Paul Fäh, «Der Kontakt zu Bewohnenden sowie das Pflegen, Betreuen und Begleiten von hilfsbedürftigen Menschen sind eine Hauptaufgabe im Beruf FaGe», fährt er fort. In der Langzeitpflege sei die persönliche Beziehung zur betreuten Person etwas vom Wichtigsten. Da die Lernenden rasch miteinbezogen werden, können sie sehr schnell selbstständig arbeiten und beispielsweise medizinaltechnische Einrichtungen, wie das Messen des Blutdrucks, oder das Richten und Verabreichen von Medikamenten sowie z.B. Blutentnahmen übernehmen. Ihre Verantwortung nehmen die Lernenden nicht als Belastung wahr. Sie sind in ihren Teams, die die Lernenden aktiv miteinbeziehen und unterstützen, integriert. «Die gegenseitige Unterstützung und der Umgang miteinander beeindruckte mich bereits in meiner Schnupperlehre sehr», blickt Eshtref Ramadani, ein weiterer FaGe-Lernender, zurück.



Die LAK bietet Fachfrauen und Fachmänner Hauswirtschaft FZ und Gesundheit FZ in der Langzeitpflege eine interessante, spannende und sehr befriedigende Arbeit. (Foto: ZVG)

«Ganz wichtig ist uns, dass der Einstieg ins Berufsleben gelingt», sagt Paul Fäh. Das sei entscheidend für den Erfolg der Lehre. Und das ist nicht nur eine Floskel. So erzählt Isabel Eberle begeistert, dass sie bereits am ersten Tag alle Bewohnenden kennengelernt hätte und auch schon bei gewissen Tätigkeiten unterstützen durfte. «Der erste Arbeitstag war sehr beeindruckend, und abends ging ich mit einem Lächeln nach Hause», freut sich die Lernende.

In der LAK verlaufen

«Eigentlich sind wir Multitalente», ist Loarta Qafleshi überzeugt. «Ich habe sehr viel neue Eindrücke gesammelt

und neue Personen kennengelernt. Ich wurde herzlich aufgenommen und mir wurde alles mit Freude gezeigt. Mir gefällt alles in meinem Beruf», erzählt die Lernende Fachfrau Hauswirtschaft begeistert und erinnert sich gerne an die vergangenen Monate zurück. Die Arbeiten seien sehr abwechslungsreich und jeder Tag anders als der vorherige. «Wir bieten unseren Bewohnenden und unseren Gästen verschiedene Dienstleistungen in den Bereichen Verpflegung, Gästebetreuung, Wäscheaufbereitung und Reinigung», schildert sie die abwechslungsreichen Aufgaben. Diese Vielseitigkeit hätte sie bereits in der Schnupperlehre faszi-

niert. «Fachleute Hauswirtschaft sorgen für eine wohnliche Atmosphäre an allen sechs Standorten der LAK», ergänzt Paul Fäh. Sie würden viel zu einem behaglichen Lebensraum beitragen und so Lebensqualität bieten, fährt er fort. «Wir arbeiten an den unterschiedlichsten Orten z.B. in der Küche, in den Zimmern der Bewohnenden, der Wohnküche, dem Stationszimmer, in der Cafeteria und in weiteren Räumlichkeiten», erzählt Loarta Qafleshi. «In den ersten Tagen habe ich mich einige Male im Haus verlaufen. Aber schliesslich bin ich dann doch noch dort angekommen, wo ich sein sollte», lacht die sympathische Lernende. (pr)