

Die Schweizer Aktion geht mit Seminaren in die zweite Runde

Stress, Burnout, Depression

Das Projekt «Stress Management» wird von einer Gruppe Rotarierinnen und Rotarier sowie von der Stiftung «Gesundheitsförderung Schweiz» getragen. In einer ersten Teil wurden den Clubs Referate zum Thema angeboten. Nun geht es mit Seminaren in die zweite Runde.



tion an der Universität Basel?

Ich leite seit 20 Jahren die Abteilung für Depressionsforschung, Schlafmedizin und Neurophysiologie der Psychiatrischen Universitätsklinik.

Welches sind die Schwerpunkte deiner Tätigkeit?

Ich bin einmal zuständig für die spezifische Behandlung von stationären

die Partnerinnen und Partner; insbesondere für jene, die sich für psychische Gesundheit interessieren und engagieren. Zum Beispiel im Betrieb, in sozialen Engagements, im Bekanntenkreis oder in der Familie. Oder ganz einfach, weil sie ihr Verständnis für Fragen der psychischen Gesundheit vertiefen möchten.

Wie läuft das Seminar ab?

Es handelt sich um eine Morgenveranstaltung an einem Samstag, von 9

Der Rücklauf des ersten Teils ist sehr erfreulich, haben doch etwa 45% aller Clubs um eine Referentin, einen Referenten gebeten. Nun geht das Projekt in die zweite Runde. Allen



Erkennen, verstehen und helfen bei krankmachendem Stress von Mitarbeitern, Bekannten, Verwandten ist eines der Ziele des Seminars.

Mitgliedern der Rotary-, Rotaract- und Inner Wheel Clubs in der Schweiz und in Liechtenstein sowie ihren Partnerinnen und Partnern wird die Teilnahme am Seminar «Stress – Burnout – Depression» angeboten. Das Thema lautet: «Wie gehe ich mit Menschen in meinem beruflichen oder privaten Umfeld um, die unter krankmachendem Stress leiden?» PDG Jean-Pierre Simmen stellt Rot. Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler von der Universität Basel Fragen zum Seminar; sie ist Mitglied des RC Allschwil und gehört zur Initiantengruppe des Projektes. **Edith Holsboer, welches ist deine Funk-**

depressiven Kranken. Wir machen aber auch die ambulante diagnostische Abklärung und Therapieempfehlung für Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen. Schliesslich ist die Forschung ein Schwerpunkt; ich befasse mich vor allem mit dem Zusammenhang zwischen Stress, Depression und Schlafstörungen.

Du bist massgeblich engagiert beim Seminar «Stress – Burnout – Depression».

Für wen ist diese Veranstaltung gedacht? Für die Mitglieder der Rotary-, Rotaract- und InnerWheel Clubs sowie

– 13 Uhr. Das Programm besteht aus drei Blöcken. Zuerst gibt es im Plenum eine Einführung zum Thema sowie ein Kurzreferat aus der Patientenperspektive. Dann folgt der wichtigste Block, die Diskussion in Gruppen. Schliesslich wird im Plenum aus den Gruppen berichtet und es werden Fragen beantwortet. Anschliessend können die Gespräche beim freiwilligen Lunch fortgesetzt werden.

erkennen, helfen

Welche Inhalte sollen vermittelt werden? Das Beschwerdebild als Folge von krankmachendem Stress kennen-

und verstehen. Ermessen, was diese Beschwerden für Betroffene, Arbeitgeber, Familie, Freunde, Bekannte bedeuten. Abgrenzen zwischen einem Burnout und einer Depression. Unterscheiden zwischen der Hilfe von Laien und der professionellen Hilfe. Professionelle Therapiemöglichkeiten überblicken.

Was können Laien überhaupt bewirken?

Menschen, die unter den Folgen von krankmachendem Stress leiden, brauchen Verständnis und die Akzeptanz ihrer Umgebung. Und hier können Laien sehr viel bewirken. Ihr Engagement kann dazu führen, dass sich der Patient in seinem Leiden verstanden fühlt, dass er sich selber und sein Leiden akzeptieren kann. Auch können Laien unterstützen, wenn es darum geht, professionelle Hilfe zu finden. Schliesslich können Laien bei der Prävention eine wichtige Rolle spielen.

Wo sind die Grenzen des Engagements der Laien?

Der Laie soll nur so viel tragen, wie er selbst psychisch verkraften kann. Er muss vermeiden, dass er chronisch überfordert und damit psychisch übermässig belastet wird. Wenn die Beschwerden gravierend sind und über längere Zeit andauern,

Le projet «Gestion du stress» est organisé par un groupe de Rotariens et Rotariennes en collaboration avec la fondation «Promotion Santé Suisse». Dans un premier temps, une conférence sur le thème a été proposée aux clubs. Les réactions ont été très positives puisque 45% des clubs ont demandé à bénéficier d'une telle conférence. Le projet entre actuellement dans sa seconde phase. Il est proposé à tous les membres des clubs Rotary, Rotaract et Inner-Wheel de Suisse et du Liechtenstein ainsi qu'à leur compagne/compagnon de participer à un séminaire ayant pour sujet: «Comment se comporter avec des personnes de son entourage professionnel ou privé soumises à un stress néfaste pour leur santé?». Pour la Suisse Romande, un séminaire en français est prévu le samedi 12 avril 2008 à Morges. Vous trouverez sur le site internet www.rotary.ch de plus amples informations ainsi que le bulletin d'inscription. Vous pouvez également vous procurer le bulletin d'inscription auprès de votre président ou présidente.

ist professionelle Abklärung unbedingt notwendig.

Was ist die persönliche Motivation für dein Engagement bei diesen Seminaren?

Der Mensch kann nicht nur körperlich, sondern auch psychisch krank werden; dies hat Folgen nicht nur im persönlichen Bereich und am Arbeitsplatz, sondern auch für die soziale Interaktion. Für Angehörige,

Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen ist es häufig schwierig, als Ausenstehende psychische Verhaltensänderungen von Betroffenen zu erkennen und zu verstehen. Eine weitere Hürde ist das offene Ansprechen und die damit verbundene Anteilnahme im Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis, welche – wie bei den körperlichen Erkrankungen bestens bekannt – grosse Erleichterung bringen würde. Es ist mir ein Anliegen, den Laien Sicherheit zu geben bei ihrem Umgang mit Menschen, die unter krankmachendem Stress leiden. Wichtig ist mir auch, das Bewusstsein zu fördern, dass psychische Störungen sehr gut behandelbar sind und dass sie in vielen Fällen durch präventive Massnahmen vermieden werden können.

Ich bitte dich zum Schluss, zu sagen, wie man sich für das Seminar anmelden kann.

Am einfachsten mit dem Anmeldedatum in diesem Magazin. Man findet aber auch Information im Internet über www.rotary.ch. Ferner kann man bei den Clubpräsidentinnen und –präsidenten Information und Anmeldedaten erhalten.

Edith Holsboer, ich danke dir für dieses Gespräch.

Version français: www.rotary.ch

Anmeldung für das Seminar „Stress - Burnout - Depression“

Thema

Wie gehe ich mit Menschen in meinem beruflichen oder privaten Umfeld um, die unter krankmachendem Stress leiden?

Ziel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden

- Symptome zu erkennen und einzuschätzen
- sich Chancen und Grenzen der Hilfeleistung bewusst zu machen und Handlungsmöglichkeiten zu kennen
- Möglichkeiten der professionellen Hilfe zu kennen.

Eingeladen

Mitglieder aller Rotary-, Rotaract- und InnerWheel Clubs sowie die Partnerinnen und Partner.

Leitung

Prof. Dr med. Volker Dittmann, Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler, Rot. Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Margraf, Prof. Dr. med. Franz Müller-Spahn, alle Universität Basel, alle Rotarier.

Dauer

An einem Samstag, 9-13 Uhr; anschliessend freiwilliger Lunch.

Kosten

Das Seminar ist kostenfrei, der Lunch wird von den TeilnehmerInnen vor Ort bezahlt.

Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor dem gewählten Seminar einsenden an:
Koordinationsstelle Projekt Stress Management, Universität Psychiatrische Kliniken UPK, Herr M. Sc. Flavio Muheim, wiss. Mitarbeiter, Wilhelm Klein-Str. 27, 4025 Basel
Fax: 061 325 55 13, e-Mail: flavio.muheim@upkbs.ch.

Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten zu gegebener Zeit eine Bestätigung Ihrer Anmeldung zusammen mit dem detaillierten Programm. Version français: www.rotary.ch.

Termine (gewünschtes Seminar ankreuzen)

- Basel 23.02.08 (deutsch)
- Zürich 01.03.08 (deutsch)
- Bern 19.04.08 (deutsch)
- Morges 12.04.08 (français)
- Bellinzona 19.04.08 (italiano)

Angemeldete Personen

1. Name: _____
Vorname: _____
Lunch: ja nein
2. Name: _____
Vorname: _____
Lunch: ja nein

Bestätigung der Anmeldung an

Name, Vorname: _____
Adresse: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____