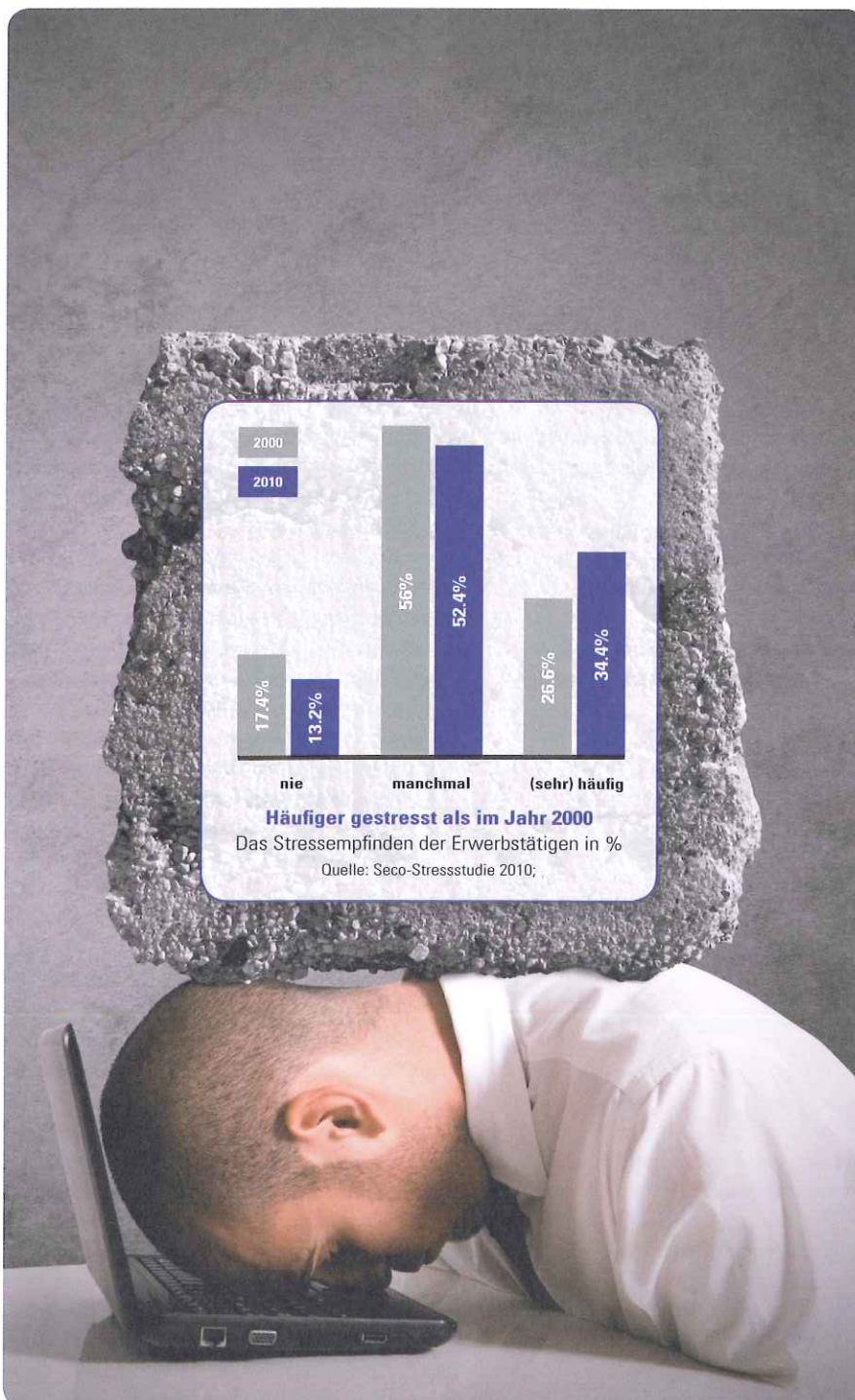


Menschen am Limit – Verein Stress Management klärt auf

Zunehmend gestresst

Immer mehr Menschen erkennen oder erahnen, dass die Art und Weise, wie sie ihr Leben unter den heutigen ökonomischen und sozialen Bedingungen gestalten, gravierende Auswirkungen auf ihre seelische und körperliche Gesundheit haben kann. Für eine bessere Aufklärung und Prävention rund um die «Volkskrankheit der Seele» startete 2007 ein rotarisches Projekt, aus dem ein eigenständiger Verein entstand.



Das Projekt «Stress Management» offerierte dem rotarischen Netzwerk Weiterbildungen, Vorträge und Seminare zur besseren Bewältigung von Stress (siehe «rotary» Juli/August 2009). Die Hälfte aller Rotary, Rotaract und Inner Wheel Clubs nutzte dieses kostenlose Angebot. Der daraus hervorgegangene Verein setzt sich seither zur Sensibilisierung und Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten ein und fördert die Aufklärung und Prävention in den Bereichen Stress, Burn-out sowie Depression. Er will auch aufzeigen, dass der Umgang mit Stress lernbar ist und psychische Störungen bei rechtzeitigem Erkennen gut behandelbar sind.

Vom Projekt zum Verein

Der Verein hat sich inzwischen von seinen rotarischen Wurzeln gelöst und wird als schweizweiter, gemeinnütziger Verein aus Solothurn geführt. Der Vorstand setzt sich aus Experten der Depressionsforschung und -behandlung sowie der Kommunikations- und Wirtschaftsbranche zusammen, zu den Mitgliedern zählen 130 natürliche und juristische Personen, mehrheitlich aus dem rotarischen Umfeld stammend. Die Finanzierung erfolgt durch Gönnerbeiträge und Spenden.

Drei Beispiele zeigen erfolgreiche Projektarbeiten auf nationaler, kantonaler und regionaler Ebene:

Bündnisse gegen Depression

Im Kanton Solothurn lancierte der Verein 2010 ein Pilotprojekt, welches seither von den Psychiatrischen Diensten und dem Gesundheitsamt gemeinsam umgesetzt wird. Heute bietet das «Solothurner Bündnis ge-

gen Depression» ein Aktionsprogramm zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung durch Früherkennung von Depressionen und Optimierung der Versorgungsstrukturen für depressiv Erkrankte. Es beinhaltet Weiterbildungen für Hausärzte, Aufklärung der Öffentlichkeit, Zusammenarbeit mit Multiplikatoren (z.B. Lehrer, Seelsorger, Altenpflegekräfte) sowie Angebote für Betroffene und Angehörige. In den Kantonen Basel-Stadt und St. Gallen unterstützt der Verein ebenfalls Aktivitäten der dortigen «Bündnisse gegen Depression».

Charity-Veranstaltung für psychisch kranke Kinder

Rot. Riitta Thorens und ihr Gatte Dr. h.c. Daniel Blaise Thorens überliessen 2011 dem Verein Stress Management 26 Kunstwerke, die zugunsten psychisch kranker Kinder versteigert wurden. Der Erlös von rund 100 000 Franken ermöglicht den Betrieb des diagnostisch-therapeutischen Kindergartens, einer Spezialeinrichtung für schwer psychisch kranke Kleinkinder.

Sensibilisierungskampagne für psychische Gesundheit

Im Sommer 2012 wurden erstmals

alle Parlamentsmitglieder anlässlich des «Parlamentarier-Gesundheitstages» auf den Waisenhausplatz in Bern eingeladen, um ihre Gesundheitsparameter in einem Gesundheitsbus messen zu lassen. Für die ganze Berner Bevölkerung stand dieses Angebot ebenfalls kostenlos zur Verfügung.

Unterstützung gesucht

Gesucht sind Mitglieder oder Gönner, welche die Arbeit des Vereins Stress Management in der Entstigmatisierung unterstützen mittels Öffentlichkeitsarbeit, Schulung in Betrieben oder Fortführung der Forschung zur Früherkennung und Therapieoptimierung. Sie erhalten dadurch das bestehende Netzwerk, tragen zur Informationsvermittlung bei, ermöglichen Beratung von Menschen in Not und unterstützen Informationskampagnen (Plakate, TV). Gönner werden zudem exklusiv zu speziellen Veranstaltungen eingeladen. Längerfristig besteht die Absicht, den Verein in eine Stiftung umzuwandeln. zvg

Kontaktadresse:
Verein Stress Management,
Tel. 061 325 50 97
flavio.muheim@upkbs.ch
www.vereinstressmanagement.ch

Kurzinterview mit PDG Peter W. Ottiger

Am Erfolg des Vereins beteiligt, ist auch PDG Peter W. Ottiger mit seinem Marketingengagement.



Wie haben Sie als Rotarier und Vorstandsmitglied der ersten Stunde die Entwicklung des Vereins erlebt?

Was zu Beginn eine rotarische Initiative war, hat sich zu einem eigenständigen Verein mit grosser Bedeutung über Rotary hinaus entwickelt. Die Tatsache, dass in der Schweiz jede zweite Person einmal in ihrem Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, verlangte ein grossflächiges Engagement. So hat sich der Verein Stress Management in den letzten Jahren sehr positiv entwickelt und trägt heute wesentlich zur Entstigmatisierung von Personen mit Burn-out oder Depressionen bei. Als verbindendes Element dient bis heute das rotarische Gedankengut.

Woran erinnern Sie sich besonders?

Anfänglich waren es die für Rotarier organisierten Lunch-Seminare. Später kamen Vorträge und Seminare für ein breites Publikum dazu, womit der Verein Stress Management auch in Zukunft wesentlich dazu beitragen wird, dass diese Themen im Bewusstsein der Bevölkerung weiter verankert werden.

Welche Entwicklungen werden den Verein in Zukunft prägen?

Das Anliegen des Vereins wird immer wichtiger. Die Anzahl Menschen, die von Stress, Burn-out oder Depression betroffen sind, scheint in der heutigen Leistungsgesellschaft anzusteigen. Umso wichtiger ist, dass psychische Erkrankungen in der Bevölkerung akzeptiert sind. Zudem müssen Betroffene die Möglichkeit haben, sich zu ihrer Krankheit zu bekennen und professionelle Hilfe zu finden. So gehört der Beitrag zur Enttabuisierung psychischer Leiden auch in Zukunft zum Hauptanliegen des Vereins.

De l'initiative Rotary «Stress Management» à une association à but non lucratif

De quoi parlons-nous? «du stress» bien sûr!

De plus en plus de gens reconnaissent que le mode de vie actuel influe négativement la santé psychique et physique. En 2007, un projet rotarien a été lancé pour trouver des explications et une parade à ce «mal du siècle»; de ce projet est née une association autonome qui s'est fixé de nous sensibiliser aux maladies psychiques et d'en briser les tabous; il faut en parler, donner des pistes pour le prévenir, montrer qu'il est gérable et informer que les dérangements psychiques reconnus à un stade précoce peuvent être traités avec succès.

Appel à un soutien rotarien

Nous cherchons des membres ou des sponsors qui soutiennent les travaux de l'association Stress Management par le biais des relations publiques, de formation en entreprise ou la poursuite de travaux de recherche pour un dépistage précoce du stress et une optimisation des thérapies. À long terme, l'association devrait être reconverte en une fondation.

Contact: Association Stress Management, tél. 061 325 50 97, flavio.muheim@upkbs.ch
www.vereinstressmanagement.ch