

Erste Schritte gegen Stress

Nordsee-Zeitung vom
27.11.2012

Unternehmen können Mitarbeiter zu Stresslotsen ausbilden lassen – „Gute, systematische Hilfe“

VON LISA SCHRADER

BREMERHAVEN. Mehr Aufgaben, neue Techniken, weniger Zeit – aus den unterschiedlichsten Gründen erfahren Menschen in ihrem Beruf Stress. Die Folgen: Schlaflosigkeit, Panikattacken, Burn-out. Viele Arbeitgeber wissen nicht, wie sie mit diesen Problemen umgehen sollen. Deshalb können Unternehmen im Land Bremen Mitarbeiter nun zu Stresslotsen ausbilden lassen.

Kerstin Lettmoden (Foto) arbeitet im Haus im Park, einer Pflegeeinrichtung für Menschen mit Demenz. Sie ist in leitender Position für Küche, Verpflegung und Reinigung zuständig. Und seit neuestem auch für Stress. Denn Kerstin Lettmoden hat eine Weiterbildung zur Stresslotsin gemacht.

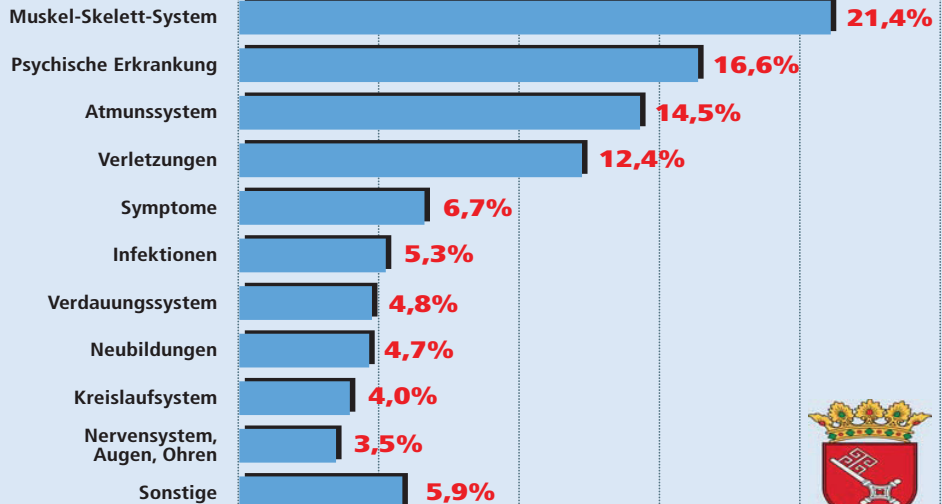


Zusammen mit zwei Kolleginnen ist sie in Zukunft Ansprechpartnerin für Mitarbeiter und Vorgesetzte. „Mit Menschen mit Demenz zu arbeiten, ist schon eine Herausforderung. Aber ich denke, Stress gibt es in allen Betrieben“, sagt sie.

Mit einem Fragebogen wollen Lettmoden und ihre Kolleginnen ermitteln, wie es in den einzelnen Abteilungen um das Stressempfinden und die psychische Belastung der Mitarbeiter bestellt ist. „Wir sehen dann, was fehlt uns noch im Haus, und wollen versuchen, die Abläufe und das Miteinander zu verbessern“, sagt die Stresslotsin.

Die Weiterbildung zum Stresslotsen ist Teil des Projektes Netzwerk für Gesundheit und Arbeit im Lande Bremen. „Stress dem Stress“ lautet das Motto. Entwickelt wurde es von der Gesellschaft für Projektentwicklung und Innovation (GPI). Gefördert

Woran die Beschäftigten im Land Bremen erkranken



Quelle: Gesundheitsreport 2012, IGES, DAK



Anteil an den AU-Tagen / Quelle: DAK

NZ-Grafik: Vogel

wird es mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds, die Unternehmen zahlen nur noch einen kleinen Beitrag.

An zehn Tagen schult die GPI angehende Stresslotsen. Dabei geht es um viele Fragen: Wie belastet Stress? Was kann der Einzelne dagegen tun? Wie sehen Krankheitsbilder aus? Wie wichtig ist gute Führung und Kommunikation? „Wie es einem selbst mit Stress geht, wird einem da-

durch erst viel bewusster“, sagt Kerstin Lettmoden.

Warum die Ausbildung für die Unternehmen sinnvoll ist, erklärt GPI-Geschäftsführer Peter Hans Koch: „Das Thema Stress ist wohl in allen Unternehmen präsent, aber es gibt noch keine genau beschrittenen Wege, um damit umzugehen.“

Der Stresslotse ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem regelten Umgang mit der Proble-

matik. Die endgültige Lösung ist das aber noch nicht. „Wir sind Stresslotsen, wir haben gelernt, wo man Hilfe bekommen kann. Im Grunde können wir auch nur weiterleiten“, sagt Stresslotsin Lettmoden.

In Bremerhaven haben schon rund zwei Dutzend Betriebe einen oder mehrere Stresslotsen ausbilden lassen. Die GPI, aber auch die Kooperationspartner Industrie- und Handelskammer und

Kreishandwerkerschaft, wünschen sich, dass es noch mehr werden. „Das ist wirklich gute, systematische Hilfe“, sagt Josef Solscheid, Geschäftsführer der Kreishandwerkerschaft.

Die nächsten Kurse

zur Ausbildung der Stresslotsen bei der GPI beginnen im Januar und April 2013. Informationen gibt es im Internet. www.gpi-bremen.de