

Gelassen und locker

INTERNETKURS | Stress besser managen – die AOK hilft dabei und geht neue Wege.



Foto: wdy/ O. G. Herrmann

Termindruck, hohe Anforderungen, Konflikte – viele kennen das zur Genüge, ob im Beruf oder privaten Umfeld. Manche kommen damit zurecht. Andere weniger, sie leiden darunter und brauchen Hilfe. Vera M.* gehört dazu. Sie pflegt alte Menschen, in Schichtarbeit. Kein leichter Job, körperlich wie seelisch. Doch Vera winkt ab: „Die eigentliche Tätigkeit belastet mich nicht, ich arbeite wirklich gern. Wenn das Betriebsklima aber nicht stimmt, kann ich das nicht einfach so wegstecken.“ Als es ihr zu viel wur-

de, sie sich damit aber nicht abfinden wollte und konnte, war klar: „Ich muss etwas tun. Also bin ich einfach mal auf die AOK-Homepage gegangen, um mich zu informieren“, erinnert sich die 39-Jährige. „Ich entdeckte dort einen Internetkurs zur Stressbewältigung. Habe mich gleich angemeldet und fand mich richtig mutig, denn ich war zu dem Zeitpunkt noch ein echter PC-Anfänger. Aber mein Sohn hat mir geholfen, und so konnte ich mich zum ersten Treffen pünktlich einloggen und die anderen Teilnehmer kennenlernen.“

Das Gute daran: Jeder kann von sich berichten und einbringen, ohne sich erkennen geben zu müssen. Bis auf den Coach Dr. Jürgen Theissing, der via Webcam auf dem Bildschirm erscheint. Mit seiner Unterstützung analysieren die Teilnehmer individuelle Stressoren und finden Handlungsalternativen. Vera fühlte sich in der Runde von Anfang an gut aufgehoben und merkte schnell, dass sie mit ihren Problemen nicht allein war. Vor allem lernte sie aber, sich in bestimmten Situationen anders zu verhalten und wurde gelassener: „Ich kann mich jetzt besser abgrenzen und auch mal ‚Nein‘ sagen.“ Aus Gutmütigkeit hatte sie sich für Kollegen immer wieder eingesetzt und geriet dabei zwischen die Fronten. Für ihre Kollegen hat sie immer noch ein offenes Ohr, gibt Tipps, nimmt ihnen aber nicht mehr so viel ab wie früher. Und privat achtet sie konsequenter auf regelmäßige Entspannung, bei der Gartenarbeit oder auf dem Fahrrad. Das ist Veras persönliches Rezept für mehr Lebensfreude. „So unterschiedlich Menschen und ihre Belastungen sind, so vielfältig sind auch die Lösungsansätze“, weiß Dr. Theissing und gibt zu bedenken: „Gerade leistungsstarke Menschen muten sich häufig zu viel zu und achten zu wenig auf wohlthuenden Ausgleich. Viele reagieren erst spät, stehen schon kurz vor dem Burnout, werden krank.“ Damit es nicht so weit kommt, bietet die AOK Schleswig-Holstein nicht nur den Internetkurs zum Stressmanagement an, sondern unter anderem zahlreiche Entspannungskurse – vom Autogenen Training bis Yoga. Iris Köhn

→ www.aok.de/sh
www.liveonlinecoaching.de

„Sie möchten mit Stress besser umgehen können? Dann empfehle ich Ihnen den Internetkurs ‚AOK liveonline: Gelassen und locker‘. Sie benötigen einen Computer, ein PC-Headset und einen Internetzugang. Der nächste Kurs startet am 28. Oktober um 19 Uhr und umfasst drei Treffen. Einfach unter www.aok.de/sh anmelden. Ich freue mich auf Sie.“



DR. JÜRGEN THEISSING, LIVEONLINECOACHING