

sodalis entspannt: Aufreibende

Region Viele Menschen leiden unter Stress, auch im Oberwallis. Nur: Sie sprechen nicht gern darüber. In einer losen Reihe porträtiert die RZ Personen aus Bevölkerungsgruppen, die unter besonderem Druck stehen. Die heutige Folge widmet sich Frauen im Clinch zwischen Haushalt, Familienarbeit und Teilzeitjob.

Wie reagieren Frauen, Männer, Jugendliche im Oberwallis auf Stress? – Das war es, was die sodalis gesundheitsgruppe im Rahmen ihrer Stress- Präventionskampagne «sodalis entspannt» von der RZ-Leserschaft wissen wollte. Überraschend: Obwohl der Artikel vom 31. Januar grosses Interesse ausgelöst hat, wollte anfänglich kaum jemand von seinen persönlichen Stress-Erfahrungen berichten. Aus Angst vor dem Arbeitgeber oder vor dem Gerede der Leute, sagen die einen; «weil es dann so aussieht, als sei man nicht belastbar oder schlicht unfähig», sagen die anderen.



Das Gefühl, ob all den repetitiven Haushalts- und Alltagspflichten keinen Raum mehr für sich zu haben, kennen viele Frauen. Chronische Müdigkeit und Antriebslosigkeit bis hin zu Apathie können Ausdruck von Stress und Überforderung sein.

Insbesondere Frauen fürchten sich vor dem Vergleich mit jenen Geschlechtsgenossen, die scheinbar immer alles «mit Links» schaffen. «Wenn ich zugeben würde, dass ich mich in letzter Zeit ausgelaugt und abgehetzt fühle», meint Sara K., die ihren richtigen Namen geändert haben will, «höre ich die Frauen in meinem Umfeld

jetzt schon sagen: Warum tut sie sich das auch alles an?»

Stress durch Mehrfachbelastung

«Du musst doch nicht arbeiten gehen, du hast ja einen Mann» – das war der Kommentar, den Sara nicht nur von ihrer Mutter und von ihrer Schwiegermutter, sondern auch von gleichaltri-

gen Frauen zu hören bekam, als sie vor zwei Jahren eine Halbtagsstelle als Sekretärin annahm. «Mir war die Haus- und Familienarbeit einfach zu monoton», sagt Sara. «Ich sehnte mich nach einer neuen Herausforderung und dem Gefühl, wieder aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen. Ausserdem wollte ich wieder mein eigenes Geld

verdienen.» Seither gehen ihre beiden Kinder – sie sind sieben und neun Jahre alt – dreimal pro Woche an den Mittagstisch. «Sie sind gern dort, zumal sie so mit anderen Kindern zusammen sein können», bekräftigt Sara. Trotzdem muss sie sich für die externe Kinderbetreuung immer wieder aufs Neue rechtfertigen – auch ihrem Mann gegenüber. «Er will die Kinder ausschliesslich von den Grosseltern betreuen lassen. Aber dann hätte ich immer das Gefühl, meinen Schwiegereltern etwas schuldig zu sein!» Obwohl Saras Leben durch den Teilzeitjob «viel stressiger» geworden sei, möchte sie die Arbeit im Büro und das ganze Arbeitsumfeld auf keinen Fall missen. «Was mich vor allem belastet, sind der liegen gebliebene Haushalt und das ewige Chaos zuhause, zumal weder mein Mann noch die Kinder einen Finger rühren. Das macht mich manchmal ganz krank!»

Immer nur schlafen ...

Im letzten Sommer musste Sara ihre Mutter aufgrund einer Krebserkrankung monatelang zur Therapie fahren und tatkräftig im Haushalt un-

Haus- und Familienarbeit

terstützen. Damals lagen Saras Nerven endgültig blank. «Ich machte nachts kein Auge mehr zu und war tagsüber völlig gerädert!» Obwohl es ihrer Mutter jetzt besser geht, hat sich Sara seither nie mehr richtig erholt. Zudem hat sie sich in dieser Zeit mit übermässigem Essen emotional «über Wasser gehalten» und mehr als fünf Kilo zugenommen, was ihr nach eigener Aussage zusätzlich Energie abzapft. «Was mich einfach so stresst, ist die Tatsache, dass immer alles an mir hängen bleibt!», klagt Sara. Kein Wunder, schläft sie – kaum hat sie die Kinder zu Bett gebracht – Abend für

Abend vor dem Fernseher ein, um mitten in der Nacht völlig erledigt wieder aufzuwachen. «Ich habe nicht die geringste Lust, abends noch auszugehen oder Sport zu treiben!», gesteht Sara, die früher mit ihrem Mann oft und gern tanzen gegangen ist. «Im Moment fühle ich mich einfach nur müde und zerschlagen und würde mich am liebsten tagelang im Bett verkriechen!» Dass das keine hilfreiche Strategie gegen Stress und angefütterte Frust-Pfunde ist, weiss Sara selbst: Darum hat sie Stress-Expertin und Mentaltrainerin Rinaldo Manferdini um Rat gefragt.



Diese knautschig-weichen Antistress-Herzen können Sie bei jeder sodalis-Geschäftsstelle kostenlos beziehen: Sie eignen sich für Jung und Alt!

DER RAT DES EXPERTEN

Gemeinsam nach verbindlichen Lösungen suchen

Liebe Sara K.

Als Hausfrau und Mutter zweier schulpflichtiger Kinder haben Sie zweifellos einen Vollzeitjob zu erledigen, zumal Sie auf keinerlei Unterstützung zählen können. Mit der Halbtagsstelle im Büro kommen Sie so regelmässig auf ein Arbeitspensum von 150 Prozent. Rechnet man dann die temporären Extras wie zum Beispiel die Mithilfe im Haushalt Ihrer Mutter hinzu, beträgt Ihr Arbeitspensum 160 Prozent und mehr. Der Krug geht zum Brunnen bis er bricht ... Was hat es für einen Sinn, sich mit Arbeiten, Aufträgen und Pflichten einzudecken bzw. eindecken zu lassen, bis man überfordert zusammenbricht?

Wenn Sie wirklich etwas verändern wollen, dann stellen Sie sich und Ihren Familienangehörigen konkrete, alltagsnahe und lösungsorientierte Fragen:

- Können Sie eine Haushaltshilfe/Reinigungskraft (z. B. einmal pro Woche) einstellen?
- Kann Ihr Mann einen Teil der Hausarbeit übernehmen?

- Wenn nein, was hindert ihn daran?
- Lässt sich die Hausarbeit anteilmässig auch auf andere Familienmitglieder aufteilen?
- Würden Sie es als entlastend und befriedigend empfinden, weniger als 50% in Ihrem Bürojob zu arbeiten?
- Gibt es jemanden, der Sie in der Betreuung Ihrer Mutter unterstützen (z. B. den Taxidienst übernehmen) könnte?

Was alle angeht, müssen alle lösen: Offenbar haben Sie und Ihr Mann sich einst auf das Modell der klassischen Rollenverteilung geeinigt. Nun, da die Situation für einen von Ihnen unbefriedigend geworden ist, müssen Sie das Ganze im Interesse der Familie neu überdenken und gemeinsam besprechen, wie es nun weitergehen soll.

Wichtig ist, dass Sie so bald wie möglich Ihre zeitliche Belastung reduzieren und verbindliche Unterstützung anfordern – wo Sie Ihre Prioritäten setzen bzw. was Sie abgeben und delegieren wollen, entscheiden letztlich Sie selbst.

Nicht alles auf einmal!
Die Gewichtsreduktion bespre-

chen wir das nächste Mal. Schaffen Sie zuerst gute Voraussetzungen für Ihr Wohlbefinden, indem Sie die Arbeitsbelastungen reduzieren und gemeinsam mit Ihrem Mann festlegen, wie es weitergehen soll. Denken Sie daran, die Entspannungsbungen in Ihren Alltag einzubauen. Dann wird es später auch mit dem Abnehmen viel besser klappen. Und suchen Sie mit Ihrem Mann einen fixen Abend in der Woche, an dem Sie zum Beispiel tanzen oder spazieren gehen oder sich wieder einmal mit Freunden treffen. Versuchen Sie ernsthaft, sich an diese wöchentliche Verabredung zu halten und nicht nach Ausreden zu suchen: Sie werden Ihren gemeinsamen Abend mit der Zeit nicht mehr missen wollen!

Ihr Rinaldo Manferdini
Mentaltrainer und Stress-Expertin
Freier Mitarbeiter des medizinischen Kompetenzzentrums medbase

www.mentaldrive.ch
www.medbase.ch

RINALDO MANFERDINIS ENTSPANNUNGSÜBUNGEN



Auf www.sodalis.ch finden Sie erprobte, leicht nachzumachende Entspannungsübungen. Gibt es eine, die Ihnen besonders zusagt? Dann nehmen Sie sich täg-

2 x 5 Minuten pro Tag!

lich zweimal fünf Minuten Zeit dafür. Setzen oder legen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Tauchen Sie ganz in die Übung ein und sorgen Sie dafür, dass Sie fünf Minuten lang nicht gestört werden. Reduzieren Sie danach bewusst Ihr Arbeitstempo, machen Sie auf kleinerer Flamme weiter – Sie werden auch so ans Ziel

kommen. Bei Schlafstörungen sollten Sie eine Entspannungsübung wählen, mit der Sie abends im Bett das Einschlafen unterstützen. Diese Übung dauert in der Regel so lange, bis es mit dem Einschlafen klappt – das gilt auch dann, wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen. Für den Fall, dass Sie in der Nacht erwachen und von Sor-

gen geplagt werden, notieren Sie kurz auf einem Stück Papier, was Ihnen durch den Kopf geht. Versuchen Sie danach wieder einzuschlafen. Denken Sie in den folgenden Tagen über Ihre Notizen nach: Lässt sich an der von Ihnen beschriebenen Situation etwas ändern? Braucht es dazu Hilfe von aussen oder können Sie das Problem

selbst regeln? Könnte es Ihnen helfen, mit einer guten Freundin oder einer Fachperson zu sprechen? Auf www.sodalis.ch finden Sie eine einfache, im Bereich des Mentaltrainings bewährte Technik zur Beschreibung Ihrer Situation und zur Aufzeichnung von konkreten Massnahmen, die Sie zum Ziel führen können.

EINZEL-COACHING

Und so geht's mit Sara weiter

Gleichzeitig mit der Publikation des nächsten RZ-Stress-Artikels am 2. Mai – der sich unter anderem mit der besonderen Arbeitssituation von Schichtarbeitern befasst – können Sie auf www.sodalis.ch weiterverfolgen, wie Sara K. Rinaldo Manferdini Empfehlungen umgesetzt hat. Schafft sie es, ihren Alltag umzugestalten und wie ergeht es

ihr dabei? Einer der Schwerpunkte der nächsten Coaching-Sitzung wird Saras angestrebte Gewichtsreduktion sein.



STRESSTEST

Machen Sie den Stresstest!

Im Rahmen ihrer Stress-Präventionskampagne hat die sodalis gesundheitsgruppe einen Stress-Selbsttest drucken lassen, den Sie gratis bei jeder sodalis-Geschäftsstelle beziehen können. Der Test ist u.a. von dem renommierten deutschen Stress-Experten Prof. Dr. Bamberger ausgearbeitet worden. Natürlich finden Sie den Test auch auf www.sodalis.ch zum Herunterladen. Viel Spass und interessante Einsichten beim Ausfüllen!

Aussage	Bitte immer nur eine Antwort ankreuzen.		
	nie	manchmal	dauernd
Ich schiebe Erholungsphasen auf			
Ich bekomme zu wenig Anerkennung			
Ich fühle mich überfordert			
Ich mache Fehler			
Ich habe zu wenig Zeit			
Ich habe sorgenvolle Gedanken			
Ich streite mich mit anderen			
Ich trage grosse Verantwortung für andere			
Ich habe Versagensängste			
Ich muss einen guten Eindruck hinterlassen			
Ich muss mich bewähren, stehe unter Erfolgsdruck			