

Angebot des Berufsdienstes für die Clubs

Augen auf: Stress!

Hinschauen, bevor es zu spät ist: Stress kann auch für Rotary Mitglieder persönlich oder in ihren Firmen zum «Anfang vom Ende» werden. Eine wertvolle Hilfe bietet im Rahmen des Berufsdienstes das Modul «Stress am Arbeitsplatz».

PDG Jean-Pierre Simmen hat 2004/05 als Governor des Distrikts 1980 zusammen mit Rot. John Kum-

nagement-Team zu einem Lunch- oder Abendvortrag engagiert. 14 Clubs haben eine Absage erteilt, 77 (!) haben auf das Angebot gar nicht reagiert.

Zu den 117 Rotary Clubs kommen Zusagen von 11 Inner Wheel- und 5 Rotaract-Clubs. «Wir konnten so «200 Personen erreichen», freut sich

zu stellen. «Es geht immer noch um die drei Säulen Stress, Burn-out, Depression, aber der Fokus liegt beim Stress», so Rot. Holsboer-Trachsler.

Angebot

Der «Verein Stressmanagement» vermittelt wie bisher Fachleute für Referate oder Workshops. «Das kann für einen Clubanlass genauso sein wie für eine Veranstaltung in einer Firma», sagte Vereinspräsident Simmen. Die Ziele des Moduls «Stress am Arbeitsplatz» sind:

- Sensibilisieren für den Zusammenhang Stress – Burn-out – Depression
- Möglichkeiten aufzeigen, wie am Arbeitsplatz krankmachender Stress vermieden wird
- Möglichkeiten aufzeigen, wie Mitarbeitende die Symptome von Burn-out erkennen und darauf angemessen reagieren.



Erkennen und rechtzeitig handeln hilft Stress vorzubeugen.

mer die Initiative zu diesem Projekt ergriffen, das von den anderen Distrikten mitgetragen worden ist. Die Clubs konnten Fachleute für Referate zum Thema Stressmanagement buchen. «Das oberste Ziel des Projekts war und ist, dass Rotarier nicht wegen krankmachendem Stress in ein Burn-out oder eine Depression geraten und dass sie auch in ihrem Umfeld richtig mit diesen Risiken umgehen können», so Initiator PDG Jean-Pierre Simmen.

richtig handeln

4200 Personen

Inzwischen ist das auf ein Jahr befristete Projekt abgeschlossen. Professorin und Rotarierin Edith Holsboer-Trachsler informierte über den Erfolg: Von den 209 Rotary Clubs in der Schweiz haben 117 vom Angebot Gebrauch gemacht und eine Fachperson aus dem Stressma-

Rot. Holsboer-Trachsler. Dazu kamen vier halbtägige Seminarien zum Thema «Umgang mit depressiven Menschen» in Basel, Zürich, Bern und Morges, die von 189 Personen besucht wurden.

Keine Eintagsfliege

Das Projekt war vorherein auf ein Jahr befristet. «Wir haben viel erreicht, doch das Thema ist so wichtig, dass es keine Eintagsfliege sein darf», betont PDG Simmen. Dazu kommt, dass jetzt Fachleute, Strukturen, Erfahrungen und der fachliche Support durch die Universitätsklinik Basel aufgebaut worden sind und sich für eine Weiterführung anbieten.

Die Projektträger haben deshalb beschlossen, den «Verein Stressmanagement» (siehe Januar-Ausgabe von «rotary») auf eine breitere Basis

Neu können diese Leistungen aber nicht mehr kostenlos, sondern zu einem bescheidenden Selbstkostenpreis erbracht werden.

Mitglieder erwünscht

Gleichzeitig hofft der Verein auf Interessenten als Vereinsmitglieder. Für den Jahresbeitrag von 50 Franken hat ein Mitglied Zugang zu einem interessanten Netzwerk, wird mittels eines von Fachleuten redigierten Newsletters informiert und zu speziellen Veranstaltungen eingeladen, insbesondere zum jährlich stattfindenden «Forum».

Rot. Kurt Bischof

Weitere Infos :
Verein Stressmanagement
 c/o Flavio Muheim, **Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK)**
 4025 Basel; **Telefon 061 265 22 81,**
flavio.muheim@upkbs.ch