

Stressbewältigungstraining für Menschen mit affektiven Störungen oder Angststörungen im Arbeitstrainingszentrum (ATZ) der Pro Mente Salzburg



Stress wird definiert als belastender Zustand, in dem man an die Grenzen der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten stößt oder der einen überfordert, wodurch das Wohlbefinden bedroht wird. Wenn der Stress zu groß wird, entwickeln sich aus längeren oder besonders starken Belastungen Störungen, die sich in Leistungsbeeinträchtigungen, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Angst, Depressivität, chronischer Müdigkeit, Rückenschmerzen etc. äußern können.

Menschen mit psychischen Erkrankungen verfügen in der Regel über wenig Bewältigungsstrategien für belastende Situationen. Sie bewerten belastende Situationen meist als bedrohlicher als Menschen mit guten psychischen Ressourcen. Auch halten sie sich oft für weniger kompetent, die Situation zu bewältigen. Bei psychisch erkrankten Menschen kann Stress auch die Ursache für einen Rückfall darstellen. Sie sind für Belastungen jeglicher Art, z.B. in den zwischenmenschlichen Beziehungen oder bei der Arbeit, besonders verletzlich. Deshalb ist es für sie besonders wichtig, mit Stress bewusst umzugehen, ihre Vulnerabilität richtig einzuschätzen und wirksame Formen der Bewältigung zu finden.

Um unsere TeilnehmerInnen, Menschen mit psychischen und / oder sozialen Beeinträchtigungen, für dieses Thema zu sensibilisieren, wurde im April 2007 erstmals ein Stressbewältigungstraining durchgeführt. Dieses bestand aus sechs Treffen zu je 90 Minuten. Die Teilnahme war freiwillig, es nahmen insgesamt 13 Personen teil. Im Vorfeld wurde von allen TeilnehmerInnen der Fragebogen SVF 120 (Stressverarbeitungsbogen von W. Janke et.al) ausgefüllt, um die individuellen Stressverarbeitungsstrategien zu erheben (Wie reagiere ich unter Stress?) und zu besprechen.

Die Themen der sechs Einheiten waren mit einer Vielzahl von Methoden aufbereitet (Kleingruppenarbeit, Interviews, Plakate gestalten und präsentieren, Rollenspiele, Fantasiereisen etc.), was ein sehr lebendiges Arbeitsklima zur Folge hatte. Nach einer kurzen Kennenlernphase wurde in der Gruppe rasch lebhaft und offen diskutiert. Zu Beginn wurden mögliche innere wie äußere Stressoren gesammelt, kategorisiert und Stressreaktionen sowie daraus folgende Gesundheitsrisiken thematisiert. Die TeilnehmerInnen lernten danach Entspannungsmethoden kennen und diskutieren, was sich bisher im Alltag an stressmindernden Strategien bewährt hatte. Im Anschluss wurden kognitive Strategien der Stressbewältigung (Abwehr / Abwertung, Ablenkung, Kontrollversuche) erarbeitet und anhand von Beispielen aus dem Leistungssport veranschaulicht sowie der Transfer von stressmindernden Strategien in den Alltag geübt. Ziel des Stressbewältigungstrainings war, möglichst viele Bewältigungsmethoden zu erarbeiten, um in belastenden Situationen möglichst flexibel und der Situation angemessen reagieren zu können.

Im abschließend ausgeteilten Evaluationsbogen wurde das Training von allen TeilnehmerInnen als sehr hilfreich bzw. als hilfreich bewertet. Positive Rückmeldungen gab es auch bezüglich der Auswahl der Themen, der Moderation und der Anzahl der Sitzungen.

Mag. Bettina Wieser, Klinische und Gesundheitspsychologin
Pro Mente Salzburg
Arbeitstrainingszentrum
Angerstr. 10, 5072 Siezenheim
pms.atz@promentesalzburg.at