

## **Medientext**

Zum nationalen "Tag der Kranken" vom Sonntag, 3. März 2013

### **"Vom Stress des Krankseins"**

Alle reden von Stress und meinen dabei meistens den eigenen Stress. Wir kennen positiven Stress, der enorme Kräfte und Energien wecken kann. Zu reden gibt aber insbesondere der Stress, der uns krank macht. Dieser wird zum Problem, wenn eine Person übermässig und über längere Zeit belastet wird. Wenn Kraft und Zeit nicht mehr genügen, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, kann die Gesundheit Schaden nehmen.

«Ich bin gestresst» – in der Regel denkt man dabei als erstes an eine hektische Zeitspanne im Alltag oder im Arbeitsbereich. Vergessen geht – und daran möchte der «Tag der Kranken» 2013 erinnern – dass Stress nicht nur krank machen kann, sondern, dass auch eine Krankheit selber zum Stressfaktor werden kann.

#### **Krankheit – der unsichtbare Stressfaktor**

Denn unter Stress gerät, wer in unserer heutigen Gesellschaft, in der die unbegrenzte Leistungsfähigkeit schon beinahe normal erscheint, erkrankt. Zu erkranken – insbesondere wenn eine chronische Krankheit diagnostiziert wird – bedeutet, aus dem gewohnten Leben zu fallen. Häufig ist Krankheit auch mit dem Gefühl verbunden, Probleme nicht mehr selber lösen und Erwartungen nicht erfüllen zu können. Je unbekannter eine Lebenssituation ist, je weniger man sie einschätzen und beeinflussen kann, desto belastender wird sie empfunden. Je länger eine solche Belastung andauert, desto bedrohlicher wird sie. Der Mensch leidet körperlich, seelisch und geistig. Der Stress von erkrankten Personen bleibt vielfach unsichtbar, so dass das gesunde Umfeld dies kaum zu erfassen vermag.

#### **Und plötzlich sind sie da: Existenzängste und Selbstwertverlust**

Krankheit stresst, denn wer kann es sich heutzutage leisten, sich wirklich dem Gesundwerden zu widmen. Unmittelbar mit den Folgen eines Unfalls oder einer Krankheitsdiagnose konfrontiert, tritt meist eine grosse Ratlosigkeit ein. Gefolgt von allerlei konkreten Fragen:

- Wann bin ich wieder gesund?
- Was heisst das für meine Erwerbstätigkeit, was für mein privates Umfeld?
- Wie steht es allenfalls mit meiner finanziellen Absicherung?
- Droht mir Kündigung, Arbeitsunfähigkeit oder gar der Gang aufs Sozialamt?
- Falle ich womöglich jemandem zur Last, weil ich pflegebedürftig bin oder werde?

- Wie gehen meine Angehörigen mit den Sorgen um, die ich ihnen bereite?

Krankheit ist kein Freund des Selbstwertgefühls. Es kann vorkommen, dass Arbeitgeber oder Kollegen einen kranken Menschen nicht ernst nehmen. Zum Beispiel weil nicht offensichtlich ist, an welcher Krankheit man erkrankt ist. So können Ängste oder auch Aggressionen gegenüber Kolleginnen und Vorgesetzten entstehen, die wiederum der Genesung hinderlich sind. Kranke Menschen müssen lernen, ihr Selbstwertgefühl neu aufzubauen. Während dieser Zeit ist die Verletzlichkeit gross. All dies kann überfordern und als Stress, der durch die Erkrankung ausgelöst wird, erlebt werden. Die Folgen sind weitreichend.

### **Damit Krankheit nicht stresst**

Um zu verhindern, dass Krankheit selber zum Stressfaktor wird und die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigt, sind zwei Punkte zu beachten: Kommunikation und Unterstützung.

Wichtig ist, dass sich die erkrankte Person über den empfundenen Stress äussern kann und darf. Dass solches Sich-Mitteilen keine Schwäche, vielmehr eine Stärke darstellt, ist nicht selbstverständlich. Glücklicherweise sind infolge Erkrankung selten alle persönlichen Ressourcen aufgebraucht. Auch eine gewisse Kontrolle über sich selber ist in der Regel erhalten geblieben. Dadurch können Gespräche mit dem Gegenüber ermöglicht werden. Das hilft nicht nur dem kranken Menschen sondern auch seinem jeweiligen Umfeld, sei es in der Berufswelt oder im privaten Bereich.

Bei längeren Krankheiten oder Unfallfolgen ist das frühzeitige Einbeziehen von Fachpersonen zur Unterstützung und Beratung sehr wichtig. Wünschenswert wäre es zudem, wenn Arbeitgebende die Möglichkeit für Gespräche mit erkrankten Personen fest in die Unternehmenskultur einführen. Dies mit dem Ziel, den Erkrankten die Hoffnung zu geben, nicht fallen gelassen zu werden.

Liebe Patientinnen und Patienten, ich wünsche Ihnen gute Genesung, viel Zuversicht und vor allem, dass Sie Ihre Kraft, bald wieder gesund zu werden, nicht verlieren.

Altdorf, im Februar 2013

Gesundheits-, Sozial- und Umweltdirektion

Barbara Bär, Regierungsrätin