



18.02.2013 - 09:00 Uhr

Tag der Kranken 2013: "Vom Stress des Krankseins" / Es braucht viel Kommunikation, damit krank zu sein weniger stresst

Bern (ots) -

Wer in unserer Gesellschaft erkrankt, gerät schnell unter Stress. Die Leistungsunfähigkeit kratzt am Mythos der unbegrenzten Belastbarkeit. Mit dem diesjährigen Motto «Vom Stress des Krankseins» soll am «Tag der Kranken», Sonntag, 3. März 2013, die Bevölkerung dafür sensibilisiert werden, dass es viel an Kommunikation und Unterstützung bedarf, damit krank zu sein nicht per se zur Belastung wird.

«Ich bin gestresst», diese Aussage beschreibt meist Doppel- und Mehrfachbelastungen in Familie und Beruf, Nöte wegen angespannter Wirtschaftslagen und den Druck, dank moderner Kommunikationstechnik permanent verfügbar zu sein. Vergessen geht - und daran möchte der Tag der Kranken im Jahr 2013 erinnern - dass nicht nur Stress krank macht sondern, dass auch eine Krankheit selber zum Stressfaktor werden kann, der die Genesung kranker Menschen beeinträchtigt.

Der Stress kann dabei viele Gesichter haben. Häufig ist Krankheit neben körperlichen Leiden mit dem Gefühl verbunden, Probleme als nicht mehr lösbar und Forderungen als nicht mehr erfüllbar zu erleben. Je unbekannter eine Lebenssituation ist, je weniger man sie aus eigenem Vermögen beeinflussen kann, - desto belastender wird sie empfunden. Aber: auch gut gemeintes Überbehüten, verkrampfter Umgang mit Kranken nach schwerwiegenden Diagnosen oder zu viel Mitleid wirken sich ungut auf die Betroffenen aus. Diese leiden oft nicht nur an ihrer Krankheit, sondern auch an sich selber.

Begleiterkrankungen verhindern

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. Verschiedene Untersuchungen zeigen Zusammenhänge auf zwischen dem Entstehen von Begleiterkrankungen und dem Verarbeitungsverhalten der Erkrankten.

Um zu verhindern, dass der Stress krank zu sein die Genesung zusätzlich beeinträchtigt, braucht es zweierlei: Eine offene Kommunikation zwischen den Erkrankten und ihren Angehörigen, aber auch zwischen Kranken, Arbeitgebenden sowie Arbeitskollegen. Ein klares Gespräch kann viel Stress abbauen, denn das Gefühl gehört und verstanden zu werden wirkt entlastend und trägt zur Gesundheit bei.

Denise Biellmann unterstützt den «Tag der Kranken» durch ihren Medienaufruf.

Weitere Informationen und Veranstaltungen

Unter www.tagderkranken.ch finden Sie u.a. folgende Zusatzelemente:

- Veranstaltungen zum «Tag der Kranken» nach Kanton sowie Unterstützungsangebote
- Faktenblatt zum Thema mit Studienergebnissen
- Beispiele für Stressfaktoren im Rahmen einer Erkrankung

Kontakt:

Cordula Sanwald
Kommunikationsbeauftragte Deutschschweiz
E-Mail: cordula.sanwald@krebssliga.ch
Tel. direkt: +41/31/389'91'19
Mobile: +41/76/564'15'86

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100020684/100732910> abgerufen werden.