

Die Kunst, am Leben zu bleiben

Die etwas andere Weiterbildungsveranstaltung unter dem Titel «Hetzinfarkt», mit Forumtheater und Ausstellung «Herzhaft gesund», zeigte Vorbeugemassnahmen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Von Heidy Beyeler

Bad Ragaz. – Die Veranstaltung des Ärztevereins Werdenberg-Sargans des Forums BMG (Betriebliches Gesundheitsmanagement Ostschweiz) und des Arbeitgebervereins Sarganserland-Werdenberg war etwas Besonderes. Es wurde aufgezeigt, dass Prävention im Bereich Gesundheit ganz spannend sein kann.

Mit Herz und Seele

«Die Entwicklungen in der Arbeitswelt machen krank», sagte Gaudenz Bachmann, Präventivmediziner des Kantons St. Gallen und Präsident Forum BMG, zum Thema «Mit Herz und Seele bei der Arbeit». Zunehmender Leistungsdruck, steigende Verunsicherung, Konkurrenzdruck und Zunahme von Mobbing seien Faktoren, die unterschiedliche Folgen bei den Menschen hervorrufen.

Wertschätzung bewirkt Wunder

Am meisten von Stress betroffen sind laut Gaudenz Bachmann Arbeitnehmer, die in der Verwaltung tätig sind (27 %), gefolgt von jenen aus privaten Dienstleistungsunternehmen (19 %) sowie Industrie und Bau (18 %). Am wenigsten unter Stress leiden Menschen in der Land- und Forstwirtschaft (7 %).



Bewusstsein wird geschärft: Spielerisch halten die Schauspieler dem Publikum Alltagssituationen vor Augen. Bild Heidy Beyeler

Die Hauptquelle von Stress deutet deshalb klar auf die Arbeitssituation hin. Demzufolge hätten es Arbeitgeber in der Hand, die Kosten von vier Milliarden Franken pro Jahr durch Fehlzeiten und Produktionsausfälle aufgrund von Stress zu reduzieren.

Als Stressfaktoren wurden genannt: Hohe Arbeitsanforderungen, geringer Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Ungleichgewicht zwischen beruflicher Verausgabung und Belohnung, unzureichende Unterstützung durch Kollegen oder das Management. «Mitarbeitende mit Gratifikationskrise (fehlende Wertschätzung) haben ein zwei- bis viermal erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Bluthochdruck, Depressionen und Alkoholabhängigkeit, Beschwerden im Schulter-, Nacken- sowie im Rückenbereich.

Deshalb sollten Unternehmen für hohe Führungskompetenz und günstige Verhältnisse sorgen, die Stress vermeiden und gesundes Verhalten unterstützen, so das Fazit von Bachmann. «Wer gut führt, fördert das Wohlbefinden seiner Mitarbeitenden.»

«Hetzinfarkt» Der Höhepunkt der Weiterbildungsveranstaltung war schliesslich das Forumtheater «Hetzinfarkt oder die Kunst, bei der Arbeit am Leben zu bleiben» – ein interaktives Theater über Stress und seine Folgen. Die Szenen beleuchteten die realistische Arbeitswelt, in der die Mitarbeitenden mit steigenden Anforderungen und einem unerbittlichen Konkurrenzkampf konfrontiert sind und was solche Situationen aus Menschen machen.

«Hetzinfarkt»

Die Ausschnitte zeichneten eine berufliche Realität auf, die emotional stark betroffen macht. Man erkennt sich wieder in den aufgezeigten gestressten Arbeitssituationen, egal, ob man konkret in einem der angesprochenen Bereiche tätig ist oder nicht. Die Theaterleute unterstützten mit ihren Szenen all jene aus dem Publikum, die ihre Situation ändern können und wollen. Spannend dabei war, dass das Publikum direkt ins Bühnengeschehen eingreifen konnte, um die

vorgeworfenen Szenen spielerisch zu verändern und so die Konsequenzen des eigenen Handelns direkt erlebte. Ein interessantes Erlebnis, in dem Situationen präsentiert wurden, die sich im Berufsalltag abspielen und auf subtile Weise Stärken und Schwächen bewusst machten. Die Protagonisten des Forumtheaters übertrafen sich zuweilen selbst. Sie boten mit ihren Beiträgen in Personalweiterbildungen einen spannenden Teil zur Auflockerung der trockenen Theorie – mit wertvollem Nachhall.

Für die kommenden zwei Jahre werden Aktionen zu Darm-, Brust- und Prostatakrebs durchgeführt. Das Projekt «Herzhaft gesund» ist auf 20 Jahre ausgelegt und dauert demzufolge noch weitere zwölf Jahre, wie Urs Keller an der Orientierungsversammlung berichtete. Erst danach kann beurteilt werden, ob die Sterblichkeitsrate in diesen beiden Regionen auf das gesamtschweizerische Mittel gesenkt werden kann. (bey)

«Herzhaft gesund» Vor der Weiterbildungsveranstaltung trafen sich die Ortskoordinatoren des Projektes «Herzhaft gesund» zu einem Erfahrungsaustausch über die durchgeführten Gesundheitstage im Sarganserland und Werdenberg. Die Präventionskampagne Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde am Freitagabend in der Gemeinde Sennwald, in Sax abgeschlossen.

«Herzhaft gesund»

Für die kommenden zwei Jahre werden Aktionen zu Darm-, Brust- und Prostatakrebs durchgeführt. Das Projekt «Herzhaft gesund» ist auf 20 Jahre ausgelegt und dauert demzufolge noch weitere zwölf Jahre, wie Urs Keller an der Orientierungsversammlung berichtete. Erst danach kann beurteilt werden, ob die Sterblichkeitsrate in diesen beiden Regionen auf das gesamtschweizerische Mittel gesenkt werden kann. (bey)

ERWACHSENENBILDUNG STEIN EGERTA

Menschenkenntnis

Der Kurs kann den Teilnehmenden helfen, die Barrieren zwischen sich und dem Gegenüber besser zu verstehen und damit auch zu beseitigen. Sie erfahren, aus welchen Motiven sie selbst und andere Menschen denken, handeln und fühlen und aus welchen Bedürfnissen ihre Wünsche entstehen und was ihre Ziele sind. Der Kurs 189 unter der Leitung von Elvira Freuis findet am Mittwoch, 10. November, von 18 bis 22 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan statt. Mit Voranmeldung.

Indisch Kochen

Die Teilnehmenden gewinnen einen Einblick in die vielseitige indische Küche und geniessen das Gekochte in

einer gemütlichen Atmosphäre. Sie erhalten im Kurs Rezepte, einfache Kochtipps und Informationen über verschiedene Gewürzmischungen. Der Kurs 325 unter der Leitung von Rita Mahanta findet am Mittwoch, 10. November, von 17.30 bis 21.30 Uhr in der Primarschule in Triesen statt. Mit Voranmeldung.

Word 2007 – Training

Nach diesem Vertiefungskurs sind die Teilnehmenden sicher und souverän in der Word-Anwendung und kennen viele neue praktische Einsatzmöglichkeiten wie Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Formulare und so weiter. Der Kurs 342 unter der Leitung eines GMG-Dozenten beginnt am kommenden Donnerstag,

11. November, um 18 Uhr und findet an drei Donnerstagabenden zu je dreieinhalb Stunden im Computer-Schulungsraum der GMG Computer AG in Schaan statt. Mit Voranmeldung.

Alleinerziehend das Leben meistern

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, dem Druck, dem Alleinerziehende ausgesetzt sind, besser standhalten zu können. Der Tag richtet sich an Alleinerziehende, die sich mit ihrer Situation in einem geschützten Rahmen auseinandersetzen und einen Weg zu mehr Lebensfreude entwickeln wollen. Der Auftakttag (Kurs 206) unter der Leitung von Brigitte Bernhard findet am Sonntag, 14. November, von 9 bis 17 Uhr im Seminar-

zentrum Stein Egerta in Schaan statt. Mit Voranmeldung.

Einstieg ins Dienstleistungsmarketing

Dieses Tagesseminar gibt einen kompakten Überblick über das Marketing für Dienstleistungen und zeigt, wie unsichtbare Leistungen vermarktet werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen eine Vielzahl an Instrumenten des internen und externen Marketings kennen, die es ermöglichen, kundenorientierte Dienstleistungen erfolgreich zu verkaufen. Der Kurs 556 unter der Leitung von Leone Ming findet am Dienstag, 16. November, von 8.30 bis 17 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan statt.

Wie es gelingt, Zuhörende zu fesseln

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, Referate und Ansprachen mittels einfacher Methoden neu zu gestalten, und sie erhalten Tipps und Tricks für Präsentationen, Vorträge und Auftritte. Sie erfahren, wie mit Lampenfieber umgegangen wird und wie der Funke aufs Publikum überspringt. Kurs 561 unter der Leitung der bekannten Moderatorin Jutta Hoop findet am Donnerstag, 18. November, von 8.30 bis 17 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan statt. Mit Voranmeldung.

Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Tel. 00423 232 48 22 oder per Mail unter info@steinegerta.li

ANZEIGE

Im November: Innovation à la carte bei Citroën.

MY PROMO

WIR WÄHLEN SELBER!

- Leasing 2,9 %**
- oder
- Bonus-Prämie Fr. 2'500.-**
- oder
- Eintauschofferte Plus**

Mit den aktuellen Angeboten kumulierbar

CITROËN C3 Picasso ab Fr. 179.-/Monat

CITROËN

CREATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN empfiehlt TOTAL

Angebote für alle Fahrzeuge gültig. Näheres dazu bei Ihrem Citroën-Händler oder unter www.citroen.ch

Die Angebote gelten für alle zwischen dem 1. und dem 30. November 2010 verkauften und immatrikulierten Citroën-Fahrzeuge, ausgenommen Citroën DS3, Neuer C4 und Nutzfahrzeuge. Prämien-Beispiel: C3 Picasso 1.4 VTi 95 5-Gang Essentiel, Nettopreis Fr. 21'750.-, Rabatt Fr. 1'260.-, Dauertiefpreis Fr. 20'490.-, Bonus-Prämie Fr. 2'500.-, Fr. 17'990.-; Verbrauch gesamt 6,4 l/100 km; CO₂-Emission 149 g/km; Treibstoffverbrauchskategorie C. CO₂-Durchschnitt aller angebotenen Fahrzeugmodelle 188 g/km. Leasing-Beispiel: 2,9 % Leasingzins, 48 Monatsraten zu Fr. 179.-, 10'000 km/Jahr, Restwert Fr. 7'024.-, erste Miete um 30 % erhöht. Vollkaskoversicherung obligatorisch. Maximal 2,94 % effektiver Jahreszins. Unter Vorbehalt der Genehmigung durch Citroën Finance, Division der PSA Finance Suisse SA, Ostermündigen. Eine Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt. Die Höhe der Eintauschofferte Plus ist vom Zustand Ihres alten Fahrzeugs abhängig; Ihr Citroën-Händler unterbreitet Ihnen dazu gern ein Angebot. Empfohlene Verkaufspreise. Angebote gültig für Privatkunden, nur bei den an der Aktion beteiligten Händlern. Abbildung nicht verbindlich.