



14. März 2014

Zürcher Präventionstag zum Thema Stress

Grussadresse von Gesundheitsdirektor Dr. Thomas Heiniger

Sehr geehrte Damen und Herren

Die Schwelle, ab wann wir uns gestresst fühlen, ist bei uns allen eine andere. Die einen sind stressresistenter als andere, bei manchen hat man sogar das Gefühl, sie lassen sich durch nichts und niemanden aus der Ruhe bringen. Und doch ist sicher: Beim heutigen Tagungsthema wissen wir alle haargenau, wovon die Rede ist. Wir alle kennen Stress. Wenn der Zeitdruck im Nacken sitzt, klar denken schwerfällt, weil zu viel im Kopf ist, wenn das Herz rast, weil man überall gleichzeitig sein sollte, wenn die Nerven einfach blank liegen. Etymologisch kommt das Wort Stress vom lateinischen Wort «stringere»: in Spannung versetzen. Genau so fühlt es sich an.

«Er wirkt gestresst.» Wenn das jemand über mich sagt, dann weiss ich, dass es kein Kompliment ist. Dann ist die innere Spannung so stark, dass sie im Umfeld negativ spürbar wird. Das ist unangenehm für beide Seiten. Wenn das nur von Zeit zu Zeit vorkommt, ist es nicht weiter schlimm. Anspannung gehört wohl einfach zum Mensch sein.

Um diesen punktuellen Stress geht es heute nicht. Stressprävention heisst nicht, dass es das Gefühl oder den Zustand «Stress» gar nicht mehr geben darf. Vielmehr geht es um einen bewussten Umgang mit Stress. Um Stressbewältigung, damit Stress nicht zum Dauerstress wird. Damit es nicht zum dauerhaften Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen kommt. Denn das macht krank. Und das wollen wir verhindern.

Dass das Thema «Stress» auf grosses Interesse stösst, zeigt sich heute da am vollen Raum. Wenn ich so in die Reihen blicke, meine Damen und Herren, frage ich mich, ob Sie eine repräsentative Stichprobe der Schweizer Bevölkerung sind. Wahrscheinlich nicht. Sonst könnte ich von Ihnen behaupten: Etwa ein Drittel von Ihnen fühlt sich häufig oder sogar sehr häufig gestresst. So lautet das Ergebnis der Schweizer Stressstudie 2010: «Stress bei Schweizer Erwerbstätigen», die vom Seco durchgeführt wurde. Das ist eine deutliche Zunahme gegenüber der Vorgängerstudie aus dem Jahr 2000.

Woran liegt es? An gesellschaftlichen Veränderungen? Hat sich die 24-Stunden-Leistungsgesellschaft in diesen zehn Jahren noch verstärkt? Sind die Arbeitsbedingungen in diesen zehn Jahren härter geworden? Oder ist eher das Bewusstsein geschärft, unsere Wahrnehmung eine andere? Ja, so scheint es mir. In den letzten 10, 15 Jahren hat sich etwas verändert in der Wahrnehmung und im Umgang mit Stress, Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen.

Das zeigt sich übrigens auch am Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb, den wir heute noch verleihen. Das Engagement der Betriebe war in den ersten Jahren dieser Verleihung noch ein ganz anderes. Da konnte man sich mit Vorhaben um den Preis bewerben, die man heute als eine Selbstverständlichkeit betrachtet. Ich will nichts zur heutigen Preisverleihung vorweg nehmen. Aber sicher ist: Die Ansprüche an Exzellenz in der betrieblichen Gesundheitsförderung sind ganz andere als noch vor 10, 15 Jahren.



Ein Phänomen, das auch in diesen 10, 15 Jahren aufgetaucht ist, heisst «Work-Life-Balance». Plötzlich war dieser Begriff in aller Munde. Ich persönlich finde: Work-Life-Balance ist ein Unwort. Es steckt nämlich die Vorstellung darin, dass «Arbeit» und «Leben» verschiedene Dinge sind. Dinge, die man gegeneinander abwägen kann. Das sehe ich anders: Arbeit ist doch ein wesentlicher Teil vom Leben, integriert ins Leben – nicht Gegensatz.

Für mich persönlich jedenfalls ist die Arbeit ein wesentlicher und auch wertvoller Teil. Ich verbinde Arbeit mit Leidenschaft, Engagement, auch Anerkennung. Alles positive Faktoren, die ich in meinem Leben nicht missen möchte. Arbeit schafft Kontakte, bringt Teilhabe an der Gesellschaft. Fragen Sie Menschen mit einer Behinderung, was für sie Integration und Partizipation an der Gesellschaft bedeutet; «Arbeiten können» wird eine der häufigsten Antworten sein, die Sie erhalten.

Deshalb bin ich überzeugt: Ein zufriedenes, stressfreies Leben hat nichts mit einer guten Balance von «Work» und «Life» zu tun. Vielmehr geht es um eine gewisse Flexibilität bei der Arbeit und der Freizeitgestaltung. Es geht auch um Unterstützung und Anerkennung, um gute Führungsmodelle und Perspektiven. Dann wird der Stress bei der Arbeit nicht zur Dauerbelastung, sondern auch zum notwendigen Antrieb, um einen wesentlichen Schritt weiterzukommen.

Meine Damen und Herren, wenn ich bis jetzt vor allem über Stress bei der Arbeit gesprochen habe, vergesse ich nicht, dass Stress in allen Lebensbereichen und -phasen vorkommt. Mit dieser Vielfalt setzen Sie sich heute in den Plenumsreferaten und Parallelveranstaltungen auseinander. «Das Leben ist kein ruhiger Fluss – Stressvolle biografische Übergänge und ihre Bewältigung». Unter diesem Titel wird Frau Prof. Pasqualina Perrig-Chiello am Vormittag im Plenum referieren. Ich bin gespannt auf diese Ausführungen. Ich persönlich erlebe zum Beispiel gerade bei meiner 89-jährigen Mutter, wie viel Stress der Alltag im hohen Alter bringen kann. Nicht, weil der Druck von aussen so hoch wäre; sondern weil einst Selbstverständliches plötzlich zur Herausforderung wird. Etwa der Besuch im Café Felix am Bellevue als persönliches Stressmoment: Was anziehen? Wie dahinkommen? Was bestellen?

Stress und Stressfaktoren ändern sich im Laufe des Lebens. Je früher man ein gutes Gespür für sich selber entwickelt, desto besser kann man mit Stress umgehen, Stressfaktoren erkennen und ernstnehmen. Deshalb ist es wichtig und richtig, dass heute auch «Chillen – Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen» auf dem Programm steht. Ich wünsche Ihnen eine anregende Tagung. Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen für diesen Präventionstag. Auch das hat bei einigen von Ihnen gestern vor Feierabend vielleicht noch Stress ausgelöst. Heute aber sollen Sie stressfrei durch den Tag kommen. Deshalb halte ich mich an den Zeitplan und übergebe das Wort zurück an Roland Stähli.