

Gut mit Stress und Belastungen umgehen

Expert*innen des Universitätsklinikums Ulm übersetzen kostenfreies Übungsbuch zur Stressbewältigung

Persönliche Krisen, Gewalterfahrungen, finanzielle Sorgen, Erkrankungen oder ein herausfordernder Arbeitsplatz: Die Auslöser für Stress und Belastungen sind vielfältig. Die andauernde Corona-Pandemie verstärkt diese Ursachen zusätzlich. Für alle Betroffenen bietet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit vergangenem Jahr ein kostenfreies Übungsbuch zur Selbsthilfe an. Es soll Menschen dabei unterstützen, gut mit Stress und Belastungen umzugehen. Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II des Universitätsklinikums Ulm (UKU) hat zusammen mit der Klinischen Abteilung für Sozialpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien dieses Übungsbuch nun ins Deutsche übersetzt und damit auch für die Menschen im deutschsprachigen Raum verfügbar gemacht.

„Gut mit Stress und Belastungen umgehen“ heißt das Übungsbuch der WHO zum Stressmanagement. Das Handbuch richtet sich an alle, die Stress und Belastungen erleben, unabhängig davon, woher sie kommen oder in welchem Kontext sie betroffen sind. Seit dem vergangenen Jahr steht das Buch kostenfrei auf der Homepage der WHO zum Download in vielen verschiedenen Sprachversionen zur Verfügung. Neben einer arabischen, italienischen und russischen Version gibt es nun auch eine deutsche Übersetzung sowie dazugehörige Audio-Übungen. Verantwortlich dafür ist das Team um PD Dr. Markus Kösters, Diplom-Psychologe an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II des UKU. „Auf der Grundlage verschiedener Forschungsergebnisse und umfassender Praxisstudien bietet das Buch Informationen und praktische Übungen, um Menschen bei der Stressbewältigung zu unterstützen“, erklärt Priv. Doz. Dr. Kösters. In fünf Kapiteln wird jeweils eine neue Strategie vorgestellt, die leicht zu erlernen ist und täglich angewendet werden kann. Regelmäßiges Üben und Anwenden der Strategien trägt dazu bei, Stress und Belastungen zu verringern. „Das Übungsbuch basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und wurde ursprünglich für Personen entwickelt, die sich in einer Notlage befinden“, erklärt PD Dr. Kösters. So wurde die arabische Version im Rahmen des RE-DEFINE Projekts der Universität Ulm eingesetzt, um psychischen Erkrankungen bei Menschen mit Fluchterfahrung vorzubeugen. Im Anschluss wurde das Übungsbuch dann ins Deutsche übersetzt, da es auch für Personen, die in einer sicheren Umgebung leben und durch andere Ursachen psychische Belastungen bewältigen müssen, eine wichtige Hilfestellung sein kann. „Natürlich gilt es, die Ursachen für Belastungen und Stress zu identifizieren und zu lösen, sei es im privaten, beruflichen, gesellschaftlichen oder politischen Umfeld. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, die psychische Gesundheit jedes Einzelnen zu bewahren“, so PD Dr. Kösters. Wenn die Auseinandersetzung mit dem Übungsbuch nicht ausreicht, sollten Betroffene jedoch nicht zögern, Hilfe bei zuständigen Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, klinischen Psycholog*innen anderen medizinischen Einrichtung oder bei vertrauenswürdigen Personen zu suchen.

Weitere Informationen und Download:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>