

## Medienmitteilung

### Erfolgreiche Fachtagung zum Thema Psychische Belastung am Arbeitsplatz

**Akku leer? – Prävention, Früherkennung und Hilfestellung bei Stress, Burnout und Depression**

**Baar, 15. Juni 2016 – Am 14. Juni 2016 trafen sich im Gemeindesaal Baar fast 200 Teilnehmende zur 6. Fachtagung der Werner Alfred Selo Stiftung zum Thema Psychische Belastung am Arbeitsplatz. Highlights waren die faszinierenden Referate, spannende Workshops und ein Gespräch mit der Kampagnen-Botschafterin Ariella Kaeslin.**

Der Arbeitsmediziner Dieter Kissling ging der Frage nach, wann wir „nur“ gestresst sind, und wann wir psychisch krank werden. Oder warum die Unterscheidung von Burnout und Depressionen sogar für Mediziner anspruchsvoll ist. Er stellte seine HRV-Methode der Herzrhythmusmessungen vor, kombiniert mit Hirnaktivitäten, deren Bilder erkennen lassen, welche psychischen Beeinträchtigungen jemand hat.

#### **Hirnplastizität nach Lutz Jäncke**

Mit einem packenden, Referat machte der Hirnforscher Prof. Lutz Jäncke dem Publikum klar, dass unser Gehirn nicht nur unglaublich komplex und leistungsfähig, sondern auch formbar, veränderbar und trainierbar ist. Die Stiftungsratspräsidentin der Werner Alfred Selo Stiftung, Marylou Selo, wollte von Jäncke wissen, wie junge Leute das ständige Multitasking mit digitalen Medien und sozialen Plattformen handhaben. Jäncke beruhigte, dass auch Jugendliche das Multitasking nicht besser beherrschen als Erwachsene, und dass permanente Reizüberflutungen ein Problem der heutigen Arbeitswelt darstellen und kaum mehr zu vermeiden sind.

#### **Ein Wochenkalender der Psychischen Gesundheit für die Migros**

Wie die Mitarbeitenden der Genossenschaft Migros Luzern erfolgreich für das Thema sensibilisiert werden konnten, berichtete Personalleiter Reto Kron in seinem Referat. Seit mehr als einem Jahr setzt die Migros die Entstigmatisierungskampagne der Werner Alfred Selo Stiftung mit Erfolg ein fördert damit das offene Gespräch über ein Tabuthema.

Quintessenz der Tagung war, dass psychischen Erkrankungen vorgebeugt werden muss und dass das Umfeld die Betroffenen unterstützen kann. Entscheidend ist es, Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Ärzte und Angehörige zum Thema zu sensibilisieren. Denn eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. So sang denn auch der Liedermacher und Bipolar-Betroffene Martin Kolbe „I'm different, I'm special, I'm worthy, I'm alright“.

#### **Leiden im Licht – Ex-Spitzenturnerin Ariella Kaeslin als Botschafterin der Kampagne**

Höhepunkt war das Interview mit der Ex-Spitzenturnerin Ariella Kaeslin. «Das Schwierige an der Krankheit ist, dass sie nicht so offensichtlich ist wie zum Beispiel ein gebrochener Arm. Es ist schwierig, dem Umfeld zu sagen, warum man plötzlich nicht mehr funktioniert». Lange Zeit hat sie selbst nicht gewusst, was mit ihr los war. Erst als sie einen Psychologen aufsuchte und ihn fragte, ob sie an einer Depression leide, erhielt sie Hilfe. Ziel der Werner Alfred Selo Stiftung ist es, psychische Erkrankungen zu erforschen und zu entstigmatisieren, die Gesellschaft zu sensibilisieren und Betroffene zu unterstützen.

#### **Weitere Informationen zum Thema:**

- Werner Alfred Selo Stiftung – Im Einsatz für Menschen mit Depression: [www.selofoundation.ch](http://www.selofoundation.ch)
- Entstigmatisierungs-Kampagne Psyche krank? Kein Tabu! – [www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)

**Kontakt:** Mark Bächer, Kommunikationsbeauftragter

Telefon +41 43 266 88 50 | Mobile +41 78 601 56 08 | E-mail [mark.baecher@lscm.ch](mailto:mark.baecher@lscm.ch)