



Wo bekommt man Hilfe?

Sie sind nicht allein. Wenn Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld unter Stress leiden, gibt es Hilfe:

- Fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt bei Stress und körperlichen Beschwerden: Diese/r kann ärztliche Untersuchungen und Abklärungen machen und eine psychologische und/oder medikamentöse Therapie zur Unterstützung empfehlen.
- Fragen Sie bei der Sozialberatung der Caritas Solothurn an bei Stress z.B. aufgrund von Armut, Problemen mit Behörden oder finanziellen Problemen: Dort kann mit Ihnen zusammen nach Lösungen gesucht werden, damit der Stress weniger wird.



Weitere Anlaufstellen:

- Psychische Krisen:
 - Die Dargebotene Hand: 143
 - Beratung und Hilfe Pro Juventute: 147
 - HelpLine «reden hilft – wir hören zu!»: 044 545 30 90
 - Notfall- und Krisenambulanz (NoKiA):
Solothurn: 032 627 11 11 (24h-Notfallnummer)
Olten: 062 311 52 10 (werktags 8 – 17 Uhr)
- Informationen zum Thema psychische Gesundheit:
www.wie-gehts-dir.ch und **www.hebsorg.ch**



Beratungsangebote im Kanton Solothurn:
so.ch/beratungsangebote

Im Auftrag des Kantons Solothurn

CARITAS Solothurn

Caritas Solothurn
Niklaus-Konradstrasse 18, 4500 Solothurn
Telefon 032 621 81 75
info@caritas-solothurn.ch
www.caritas-solothurn.ch

 **KANTON solothurn**

Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung & Prävention
Ambassadorshof
Riedholzplatz 3
4509 Solothurn
so.ch/praevention



Stress?
Informationen und Tipps



Was ist Stress?

Es gibt guten Stress und schlechten Stress: Guter Stress macht, dass man aufgeregt ist und aktiver wird, er ist aber nicht schwer oder unangenehm. Schlechter Stress ist schwierig und tut nicht gut. Schlechter Stress heisst, dass etwas oder mehrere Dinge zu viel sind für eine Person. Es kann zu schlechten Gedanken und Gefühlen kommen und krank machen.



Woran erkennt man schlechten Stress?

Mögliche Anzeichen sind:

- Sie können nicht mehr entspannen, kommen nicht mehr zur Ruhe
- Sie sind oft müde und erschöpft
- Schmerzen, Magenprobleme und Kranksein treten öfters auf
- Sie haben schlechte Laune und sind nervös oder reizbar
- Viele Gedanken, Ängste und Sorgen sind in Ihrem Kopf
- Sie fühlen keine Freude mehr oder nur noch selten

Wenn diese Probleme nicht nur ab und zu, sondern über mehrere Monate bleiben und mehrmals in der Woche da sind, dann spricht man von chronischem Stress.



Warum hat man Stress? Wie entsteht er?

Wir erleben Stress, wenn etwas für uns wichtig ist, wir aber nicht wissen, ob wir es schaffen. Diese drei Dinge kommen zusammen und machen, dass wir Stress spüren: Gründe von aussen, Gedanken und Körperreaktionen.

Gründe von aussen können zum Beispiel sein:

- zu viel Arbeit, zu wenig Zeit für sich selbst
- Arbeitslosigkeit, Armut, finanzielle Probleme
- familiäre Probleme und Schicksalsschläge
- Krankheit, Schmerzen
- Diskriminierung und Ausgrenzung
- Probleme mit Behörden, Unsicherheit wegen Aufenthaltsbewilligung

Eigene Gedanken können sein:

- «Ich weiss nicht, ob ich das schaffe»
- «Ich muss es sehr gut machen»
- «Ich darf niemanden enttäuschen»

Solche Gedanken können noch mehr Stress machen.

Dann kann folgendes im Körper passieren:

- Herzklopfen
- Muskelanspannung
- Nervosität/Unruhe
- Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen)
- Schlafprobleme und Müdigkeit
- schlechte Stimmung und Reizbarkeit
- Angst und Sorgen



Was kann helfen?

Aufgaben ordnen und abgeben:

- Welche Aufgaben sind wichtig? Was kann warten?
- Freunde, Bekannte und Familie um Hilfe bitten, Aufgaben abgeben
- Nicht zu viele Dinge machen wollen, nur so viel wie möglich ist
- Auch mal «Nein» sagen
- Eine Beratungsstelle für Unterstützung aufsuchen

Eigene Gedanken ordnen:

- Fragen Sie sich: «Was genau stresst mich? Was kann ich ändern?»
- Wenn Sie schlechte Gedanken haben, fragen Sie sich: «Stimmt das wirklich, was ich denke? Welche anderen Gedanken könnten helfen?»
- Hilfreiche Gedanken denken wie «Ich darf Fehler machen. Ich mache es so gut ich kann, das reicht. Es gibt Unterstützung und eine Lösung.»
- Eigene Stärken sehen: «Was kann ich gut? Was hat schon mal geholfen?»

Für Erholung sorgen:

- Immer wieder kleinere und grössere Pausen machen
- Genug schlafen und einen ruhigen Abend verbringen
- Entspannen, in der Natur sein, ruhig atmen, ruhige Musik hören
- Bewegen, Spazieren, Fahrradfahren, Schwimmen, Tanzen, Yoga
- Menschen treffen, die Sie mögen und mit denen Sie offen reden können
- Dinge tun, die Ihnen guttun und Ihnen Freude machen

Wenn Sie über mehrere Monate sehr gestresst sind und es nicht besser wird: Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt und/oder suchen Sie Hilfe bei einer Beratungsstelle.