

viva www.grazer.at 18. 2015

30 | redaktion@grazer.at & 0 316 / 23 2110

„Eine gute Mutter ist eine Mutter, der es gut geht.“
 Petra Rupprechter-Grofe, Psychologin, hat einen Ratgeber für berufstätige Mütter verfasst - Hilfe, der Stressfalle zu entkommen.



Neuer Ratgeber für berufstätige Mütter

Jetzt ist Schluss mit Stress und Erschöpfung!



18. OKTOBER 2015 www.grazer.at **gesund**



Heiße Suppe
 Ideale Mahlzeit an kalten Tagen - wärmt, sättigt, stärkt die Abwehr.
 Ideal: Hühner-, Kürbis-, Krautsuppe.

STRESS ADE. Grazer Psychologin hilft (berufstätigen Müttern), negativen Stress in den Griff zu bekommen.

Von **Johanna Vučak**
 johanna.vucak@grazer.at

Nach der Arbeit schnell das Kind vom Kindergarten holen, am Heimweg noch rasch einkaufen, Kochen, mit dem „Größeren“ die Hausaufgabe checken, flott noch das Hemd für den Mann bügeln... Viele Frauen zerreiben sich zwischen Beruf und Familie - bleiben selbst auf der Strecke und tappen in eine Stressfalle, die schlimmstenfalls mit einem gravierenden gesundheitlichen Problem endet. Negativer Stress, also Dauerbelastung, die kaum mehr Zeit für Entspannung und Erholung lässt, ist mittlerweile erwiesenermaßen einer der großen Risikofaktoren für die Gesundheit. Das reicht von erhöhter Infektanfälligkeit über Depressionen bis zu sexueller Unlust und bösartigen Erkrankungen (siehe Infobox unten).

login als wirksame „Rezepte“, wenn der Druck zu groß zu werden beginnt. Und sie rät: „Identifizieren Sie Ihre persönlichen Stressauslöser. Stress ist nämlich nur individuell zu verstehen und veränderbar - was die eine Mutter belastet, ist für die andere mitunter sogar anregend. Jede Mutter ist die eigene Fachfrau für ihren Stress. Am Beginn einer jeden Stressbewältigungsstrategie sollte also der eigene kritische Blick auf sein Leben stehen - auf seine Werte und sein bisheriges Verhalten. Sich Zeit nehmen und ohne rosa Brille den Ist-Zustand betrachten - was löst bei mir als Mutter Stress aus? Welcher Stress entspringt in mir selbst? Wo lasse ich mich durch (vermutete) Erwartungen anderer in Stress versetzen? Und so weiter...“

Frauen, die der Mehrfachbelastung Beruf, Kinder, Haushalt ausgesetzt sind, kommen da besonders leicht „unter die Räder“. Die Grazer Psychologin, Pädagogin und Trainerin **Petra Rupprechter-Grofe** weiß das aus ihrer praktischen Erfahrung, sie widmet sich bereits seit zehn Jahren diesem speziellen Feld - und unterstützt Mütter in der Bewältigung solcher Belastungen. Nun gibt sie ihnen mit ihrem Buch „Mütter im Spagat zwischen Beruf und Familie - so finden Sie Ihre Balance“ erstmals einen Ratgeber in die Hand - praktische Tipps und Werkzeuge, wie Job und Familie möglichst stressfrei unter einen Hut gebracht werden können. Allen voran, rät Rupprechter-Grofe beispielsweise, sollten mehrfachbelastete Frauen nachsichtig mit sich umgehen, nicht zu perfektionistisch sein, sich nicht zu viel abverlangen. Sprich: Kräfte schonen, Stress abbauen - „etwa mit gezielten Entspannungsübungen“. Auch Humor und schlaues Zeitmanagement nennt die Psycho-

Terminkalender entrümpeln

Von der Wichtigkeit von Entspannungszeiten über genussvolles Essen bis zum handyfreien Tag reicht der Bogen an Ratschlägen. Mütter bekommen wertvolle Ideen zur Entrümpelung ihres Terminkalenders, kreative Tipps für ihr Haushalts- und Familienmanagement, Rezepte, wie sie Zeit für sich selber finden, und vieles mehr! Übrigens: Eine Buchpräsentation mit einer Einführung in das Survival-Training gibt es am 29. Oktober im KraxlMad&Co am Hangweg 14, Beginn: 18 Uhr.

So krank macht Stress

- Folgen chronischer Belastung**
- Erhöhte Infektanfälligkeit
 - Verzögerte Wundheilung
 - Bluthochdruck
 - Schwindende Muskelmasse
 - Erhöhtes Diabetes-Risiko
 - Vermehrt bösartige Erkrankungen
 - Kopfschmerzen
 - Depressionen
 - Sexuelle Unlust
 - Tinnitus usw.