



SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Berufsgenossenschaft
Alterskasse
Krankenkasse
Pflegekasse

„Gelassen im Stress“

Angebote zur seelischen Gesundheit

Christiane Mayer

Stabsstelle Gesundheitsangebote

Übersicht

Das erwartet Sie im heutigen Vortrag



1. Was ist Stress und was passiert im Körper?
 2. Mögliche gesundheitliche Folgen von Dauerstress
 3. Stress-Symptome
 4. Möglichkeiten zum Stressabbau
 5. Stressoren in den Grünen Berufen
 6. Wie können die „Gesundheitsangebote der SVLFG“ helfen?
-

Stress in den grünen Berufen:
Was ist eigentlich Stress?



Stress in den grünen Berufen: **Was passiert im Körper?**



- Blutdruck und Blutzucker steigen
 - Puls wird schneller
 - Muskeln werden angespannt und stark durchblutet
 - Adrenalin – viel Kraft, wenig Hirn...
 - Cortisol – Tunnelblick, schlechte Laune und Daueralarm...
 - Das Blut gerinnt schneller...
 - Höhere Schmerztoleranz
 - Atmung wird flacher
-

Stress in den grünen Berufen:

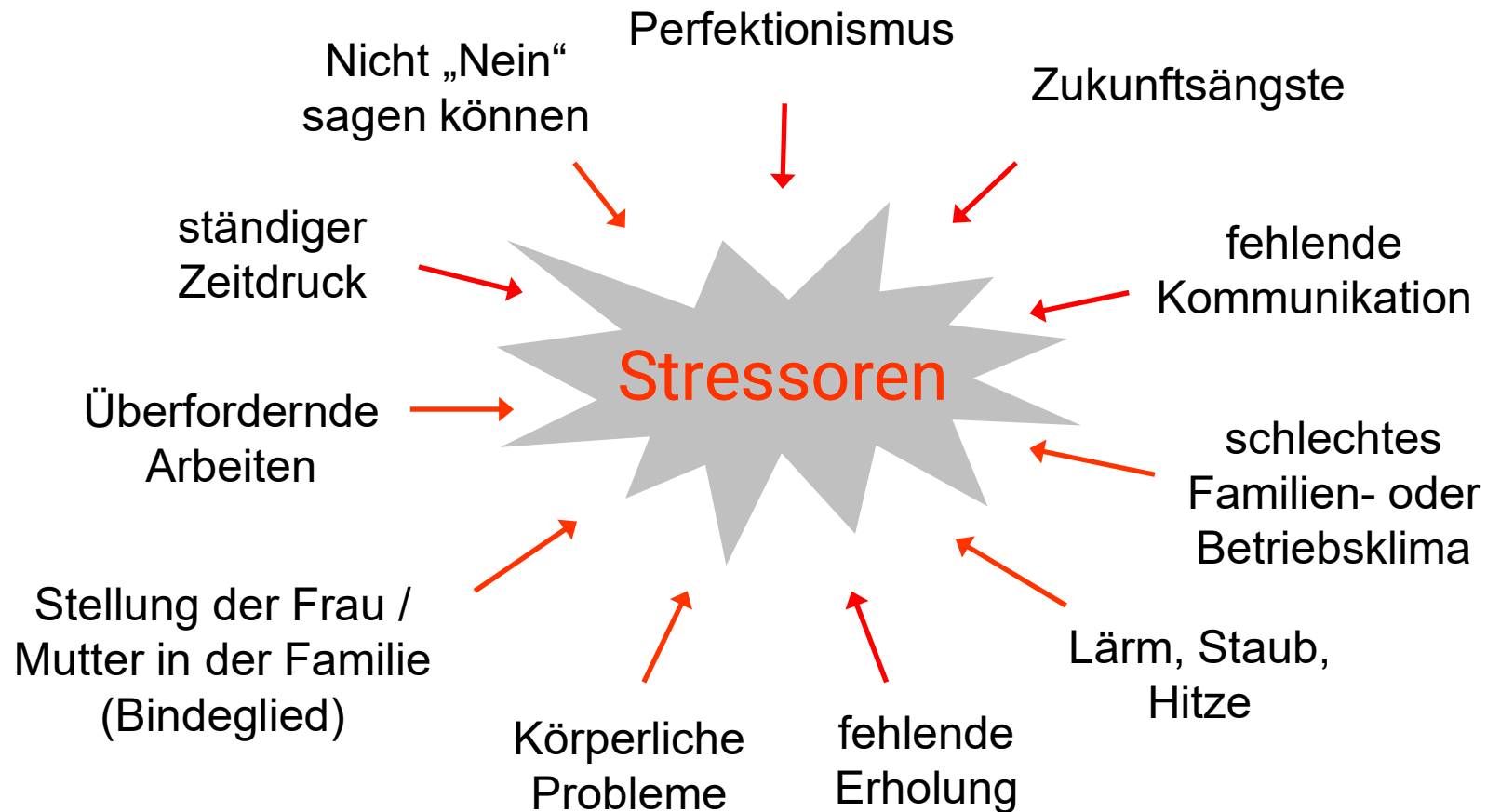
Definition: Stress



Stress ist ein körperlicher Zustand, der es uns erlaubt, erfolgreich anzugreifen oder zu flüchten.

Stress in den grünen Berufen:

Ursachen alltäglicher Stressbelastung heute...



Stress in den grünen Berufen:

Mögliche gesundheitliche Folgen von Dauerstress:



- Bluthochdruck
 - Herzinfarkt
 - Schlaganfall
 - Rückenschmerzen
 - Verdauungsprobleme
 - „Burnout“
 - Und vieles mehr....
-

Stress in den grünen Berufen:

Stress-Symptome:



Im Bereich des Körpers:

- **Häufige Kopfschmerzen**
- **Verspannungen/Rückenschmerzen**
- Nervosität / innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Gehäufte Verkühlung, Infekte, Fieberblasen
- **Unerklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut (...aus der Haut fahren...)**
- Häufige Blähungen, **Verdauungsprobleme**
- **Magenschmerzen, Sodbrennen, Brechreiz**
- **Schlaflosigkeit**
- Schwindel
- **Häufiger Harndrang**
- Atemnot, häufiges Seufzen
- Ständiges Schwächegefühl / Kraftlosigkeit
- Kalte und nasse Hände / Füße
- Zucken der Lippen, des Augenlides, Hände

Im Bereich des Verhaltens:

- Kommunikationsschwierigkeiten
- Stottern, Stammelnen
- Nervosität
- Zähneklappern / -knirschen
- **Unkonzentriertheit / Unfallhäufigkeit steigt**
- Verringerte Arbeitsleistung
- Steigender **Alkohol- und Nikotinkonsum**
- **Soziale Abkehr** / Isolation
- Sich in Arbeit stürzen, Mangel an Übersicht oder Ordnung
- Vermindertes sexuelles Verlangen
- **Schnelles Aus-der-Haut-Fahren (auch bei wichtigen Anlässen)**
- **Übermäßiger Genuss** (von Süßigkeiten, fetten Speisen)
- Appetitlosigkeit

Stress in den grünen Berufen:

Mögliche gesundheitliche Folgen von Dauerstress:



Termindruck und Rückenschmerzen – eine Studie aus der Bauwirtschaft:

Ständiger Termindruck hat einen ebenso großen Einfluss auf die Ausbildung von Rückenschmerzen wie das Heben und Tragen schwerer Lasten oder Zwangshaltungen.

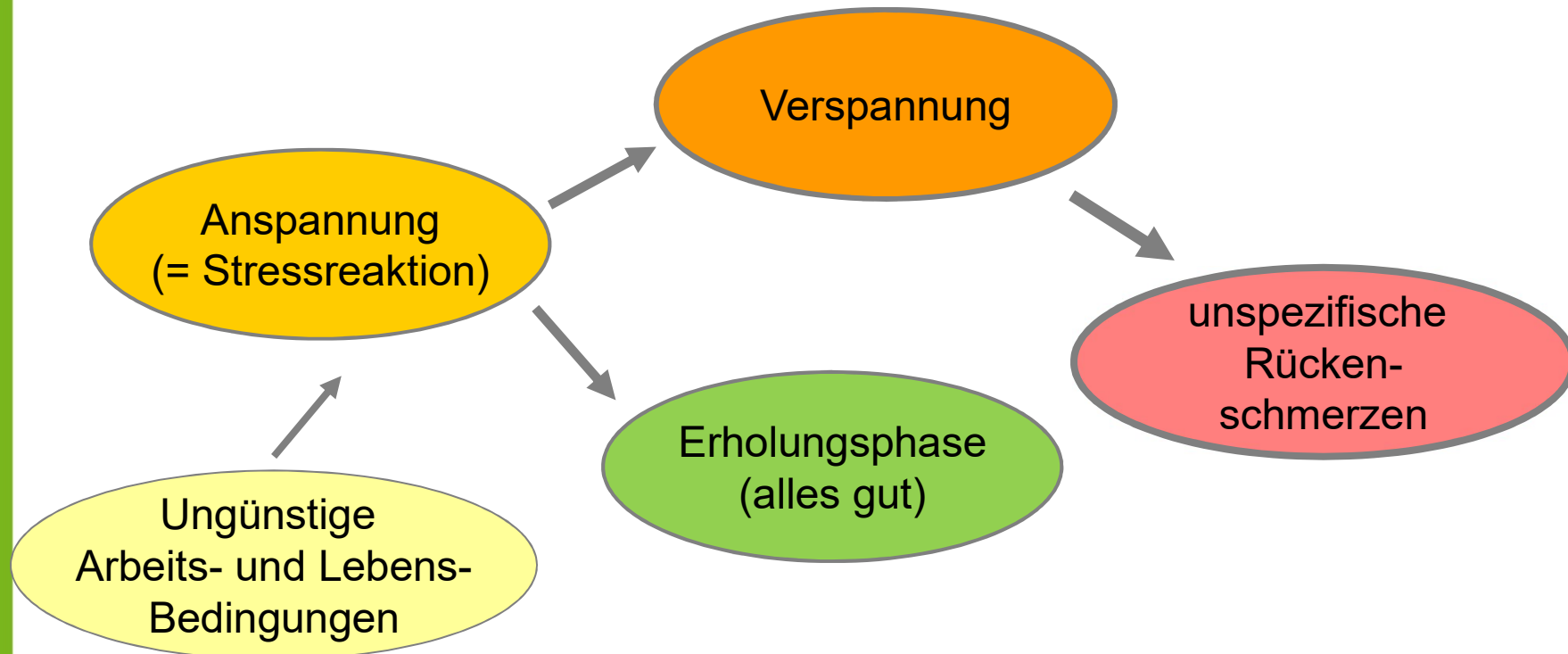
•Quelle: Hartmann (2009) in Stadler und Spieß, Arbeit – Psyche – Rückenschmerzen 2008

Stress in den grünen Berufen:

Mögliche gesundheitliche Folgen von Dauerstress:

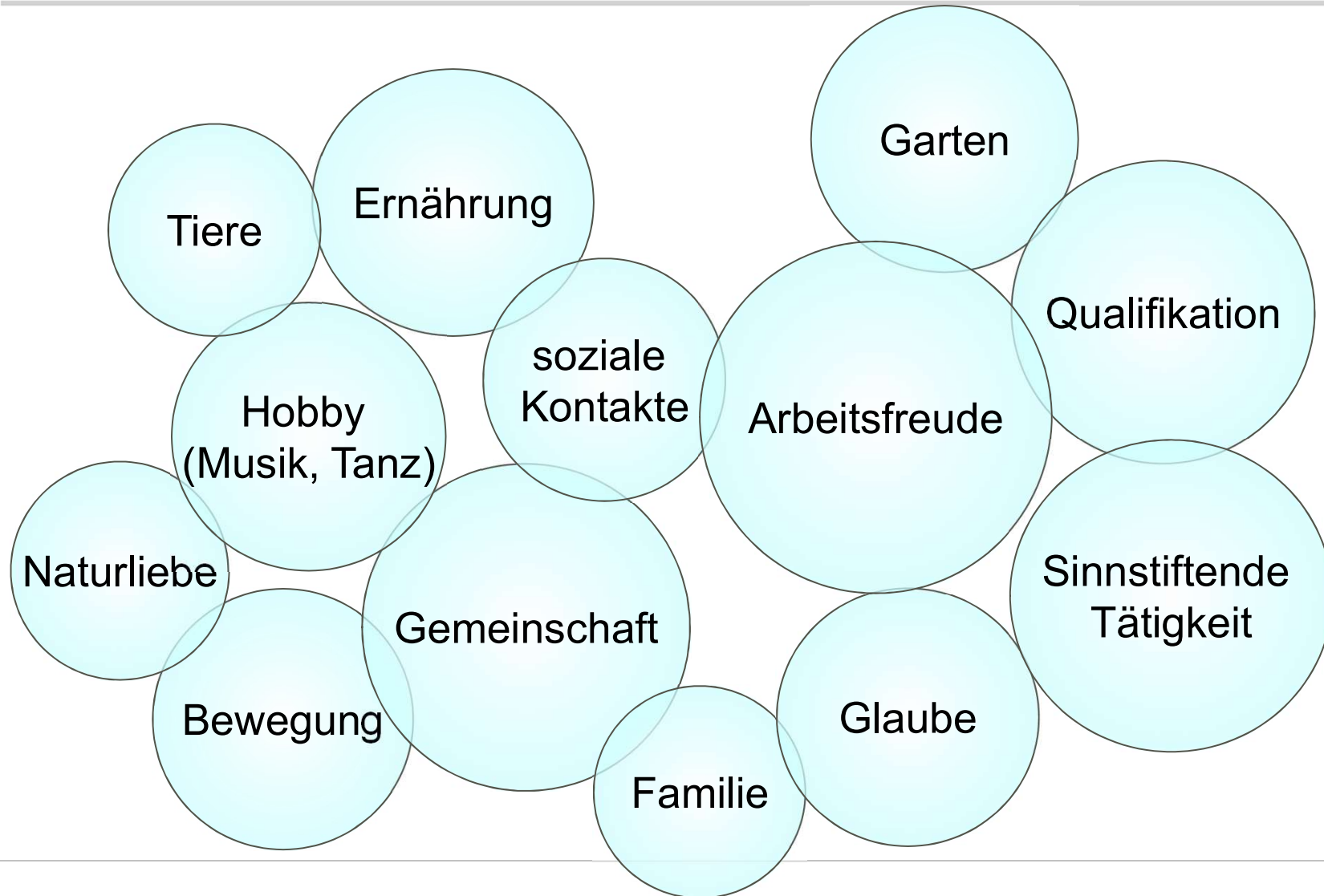


80 Prozent der Rückenschmerzen sind ohne nachweisbare, körperliche Ursache! Wechselwirkung Psyche und Körper...



Stress in den grünen Berufen:

Persönliche Kraftquellen - Ressourcen



Stress in den grünen Berufen:
Das hilft beim Stressabbau:



Bewegung hilft bei der Regeneration und baut Stress körperlich ab

- der Puls geht nach unten
- der Blutdruck sinkt
- die Muskulatur entspannt sich
- die Verdauung normalisiert sich
- man bekommt einen gesunden Appetit
- der Blick weitet sich
- die Atmung wird tiefer

Bewegung hat positive Eigenschaften. In der freien Natur sind die Effekte doppelt so hoch wie in einem Fitnessstudio!

Stress in den grünen Berufen: **Das hilft beim Stressabbau:**



Der Wert der Pause...

- Während längerer Pausen – weg vom Arbeitsplatz...
 - In der Pause nicht über Probleme sprechen...
 - Das Essen genießen, ausreichend trinken...
 - Möglichst angenehme soziale Kontakte...
 - Pausen sollen Ausgleich sein
 - Auf Körpersignale achten
 - Pausen nicht aufschieben - Kurzpausen
-



Wie lernt man, mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen und Leben und Arbeiten in Balance zu halten?

- Viertägiges Seminar für LBG-versicherte Personen
- **Ziel:**
Vermeidung von Stressfolgen und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.
- 8 Schwerpunktthemen
- **Eigenbeteiligung:**
Übernachtungs- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung



Seminar "Stressmanagement"

Schwerpunktthemen



- Baustein 1:** Was ist Stress?
 - Baustein 2:** Zugang zu persönlichen Stresserfahrungen
 - Stressmessung und Erfassung
 - Bisherige Stresserfahrungen
 - Baustein 3:** Persönlichen Stresssituationen und –reaktionen auf die Spur kommen
 - Individuelle und äußere Stressoren erkennen und benennen können
 - Stresssensibilisierung
 - Stressquellen entdecken
 - Baustein 4:** Wege zur Neuorientierung
 - Eigenen Umgang mit Stress reflektieren
 - Überdenken von Zielen und Prioritäten
 - Eigenmotivation fördern
 - Baustein 5:** Widerstandsfähigkeit und Schutz vor Stressfaktoren
 - Resilienz erkennen und aufbauen
 - Kompetenzförderung
 - Stressrisiko erkennen und Schutzfaktoren aufbauen
 - Bewusst machen der Dynamik von Stress und Erholung
 - Baustein 6:** Zeitmanagement – Leben und Arbeiten in Balance halten
 - Umsetzen der Prioritäten aus Baustein 4
 - Baustein 7:** Körperliche Fitness
 - Baustein 8:** Transfer in den Alltag
 - Stressbewältigung (umsetzen und handeln)
 - Innere Einstellung verändern
 - Reduktion von Gesundheitsgefahren
 - Transfer von Fitnessangeboten in den Alltag
-

Gesundheitsangebote der SVLFG: **Telefon- und Onlineangebote**



Flexibel, anonym von zu Hause aus nutzbar unter psycholog. Begleitung:

- **Kurzfristig: Krisenhotline (0561 785 10101)**

Bei belastenden Alltagssituationen bis hin zu akuten Krisen.
Täglich rund um die Uhr erreichbar.

MIT UNS IM
GLEICHGEWICHT



Krisenhotline:

0561 78510101

Täglich 24 Stunden erreichbar

- **Längerfristig: Telefonisches Einzelfallcoaching:**

In schwierigen Lebenssituationen, 6 Monate in regelmäßigen Telefongesprächen

- **Längerfristig: Online-Selbsthilfetraining:**

Verschiedene Onlinetrainings zuhause vorm eigenen PC

Fit im Stress, Depression vorbeugen, Regeneration/gesunder Schlaf

Gesundheitsangebote der SVLFG:
Gruppenangebote vor Ort / z.T. auch Online



Bundesweit an untersch. Seminareinrichtungen zu folgenden Themen:

- **Auszeit für Pflegepersonen**
Trainings- und Erholungswoche / Pfl egetandem / Pflegende Eltern
 - **Betriebsnachfolge**
Betriebsübergabe / Betriebsaufgabe
 - **Stressabbau**
Seminar Stressmanagement / Stark gegen Stress
 - **Aktivprogramme**
LKK-Kurzkur / Gesundheit Kompakt / Trittsicher durchs Leben
-

Gesundheitsangebote der SVLFG:

Individuelle Unterstützung vor Ort



Im Rahmen von Kooperationen oder durch die SVLFG:

- **Mediation**
Anerkanntes Verfahren um Konflikte zu lösen und die Kommunikation aller Beteiligten dauerhaft zu verbessern.

 - **Sozioökonomische Beratung**
Spezialisten zeigen Lösungsmöglichkeiten auf bei
 - schwierigen betrieblichen Entscheidungsprozessen
 - unklarer Betriebsnachfolge
 - dauerhaft überlastenden Arbeitsprozessen

 - **Fallkoordination**
Individuelle Unterstützung bei komplexen Problemlagen
-

Gesundheitsangebote der SVLFG

Unkomplizierte Beratung im Telezentrum



Der erste Schritt in eine gesündere Zukunft!

Im Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ bieten wir Ihnen eine umfangreiche, unverbindliche Beratung und einen unkomplizierten Zugang zu unseren Angeboten.



Stefan Adelsberger
Landshut



Carolin Lorenzer
Landshut



Adelheid Perzl
Landshut



Wolfgang Michel
Augsburg



Heike Sprengel
Hannover



Uwe Schäfer
Kassel

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Ihr Telezentrum

0561 785-10512

E-Mail: Gleichgewicht@svlfg.de
www.svlfg.de/gleichgewicht





*Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden...*

