

Ressourcenorientiertes Stressmanagement

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst MPH

21. 3. 2009, München

Ludwig-Maximilians-Universität



Angebote von HPP

- ▶ **Beratung und Training zu Arbeit und Gesundheit**
- ▶ **Beratung und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement**
- ▶ Beratung bei Change-Prozessen
- ▶ **Trainings** zu gesundheitsgerechter Führung
- ▶ Trainings für Mitarbeiter: z. B. **Stressbewältigung, Resilienz und Kommunikation**
- ▶ Erhebung **psychosozialer Belastungen**
- ▶ **Wellness at Work:** Rundum Wohlfühlen am Arbeitsplatz
- ▶ **Moderation** von Sitzungen, Gruppen und Gesundheitszirkeln

Inhalt

- ▶ Belastung durch Stress
- ▶ Stress-Modelle
- ▶ Ansatzpunkte für Stressmanagement
- ▶ Ressourcenorientiertes Stressmanagement
- ▶ Resilienz



BELASTUNGEN DURCH STRESS

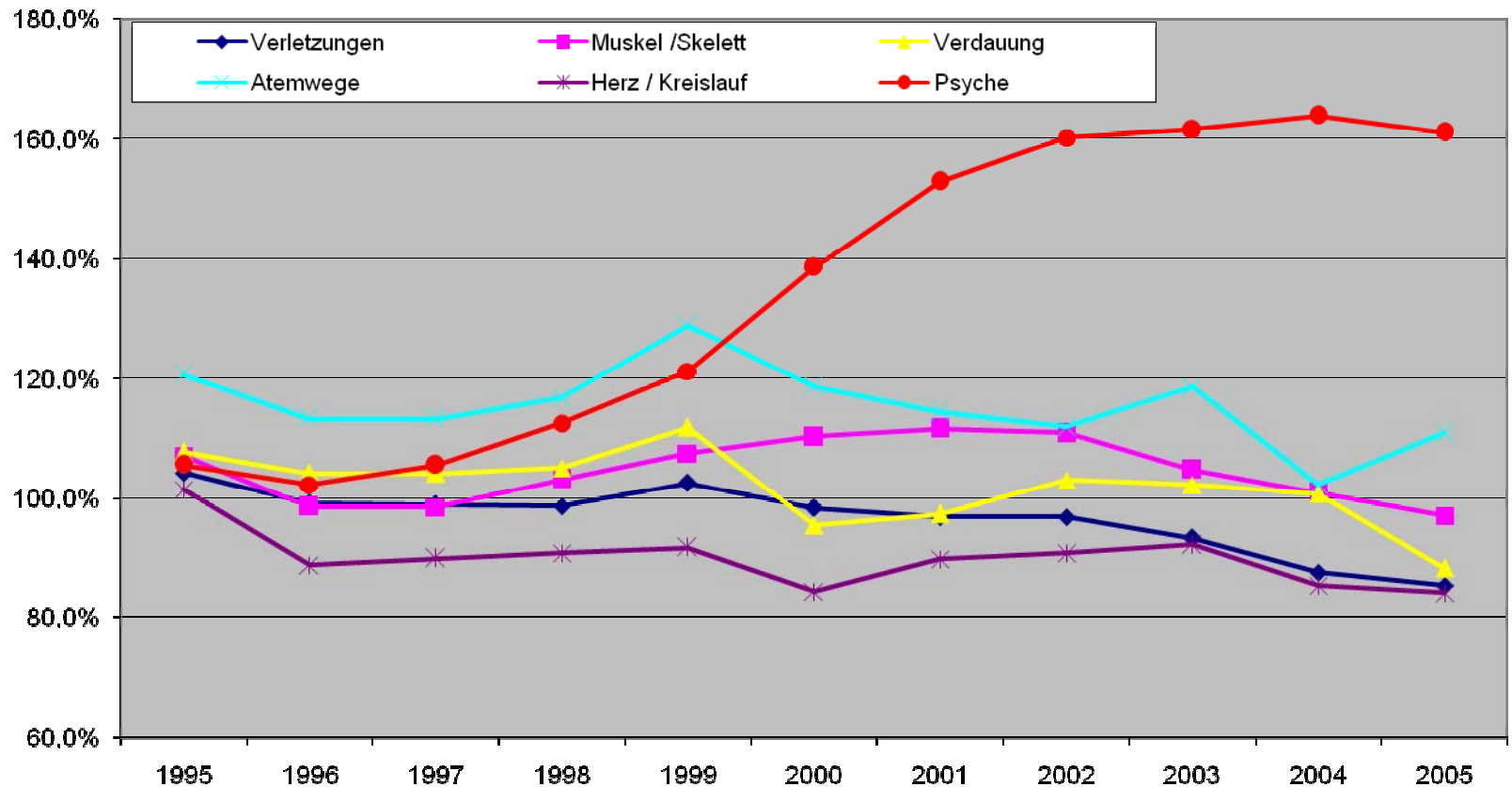
Belastungen durch Stress

- ▶ **Stress:** das am zweithäufigsten genannte arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa
- ▶ 2005 waren 20 % der europäischen Arbeitnehmer betroffen
- ▶ Rund 60 % aller Fehlzeiten sind auf psychosoziale Risiken zurückzuführen
- ▶ Die Zahl der Betroffenen wird weiter zunehmen

Gesellschaftliche Belastung

- ▶ Damit ist berufsbedingter Stress eine der größten Herausforderungen für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Europa!
- ▶ Für das Jahr 2002 werden die jährlichen volkswirtschaftlichen Kosten im Zusammenhang mit arbeitsbedingtem Stress in der EU auf 20 Mrd. EUR geschätzt.

AU-Fälle nach Krankheitsarten



Neue Belastungen in der Arbeitswelt

- ▶ Neue Formen von (unsicheren) Arbeitsverträgen und Arbeitsplatzunsicherheit
- ▶ Alternde Erwerbsbevölkerung
- ▶ Intensivierung der Arbeit mit langen Arbeitszeiten und einer Informationsflut durch neue Kommunikationstechnologien
- ▶ Hohe emotionale Anforderungen bei der Arbeit, z. B. im Gesundheitswesen und in der Dienstleistungsbranche
- ▶ Unzureichende Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Stress am Arbeitsplatz



Zeit- und Termindruck	50 %
Zu viel Arbeit	39 %
Angst vor Arbeitsplatzverlust	25 %
Schwierige Arbeitsaufgaben	21 %
Probleme mit Vorgesetzten	20 %
Einführung neuer Arbeitsmethoden und Techniken	17 %
Probleme mit den Kollegen	16 %

„Was macht mir Stress?“ Benennen von Stressoren





STRESSMODELLE

Belastungs-Beanspruchungs-Konzept

Psychische Belastungen:

„Gesamtheit der erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn psychisch einwirken.“

(DIN Norm 33405)

Psychische Beanspruchung

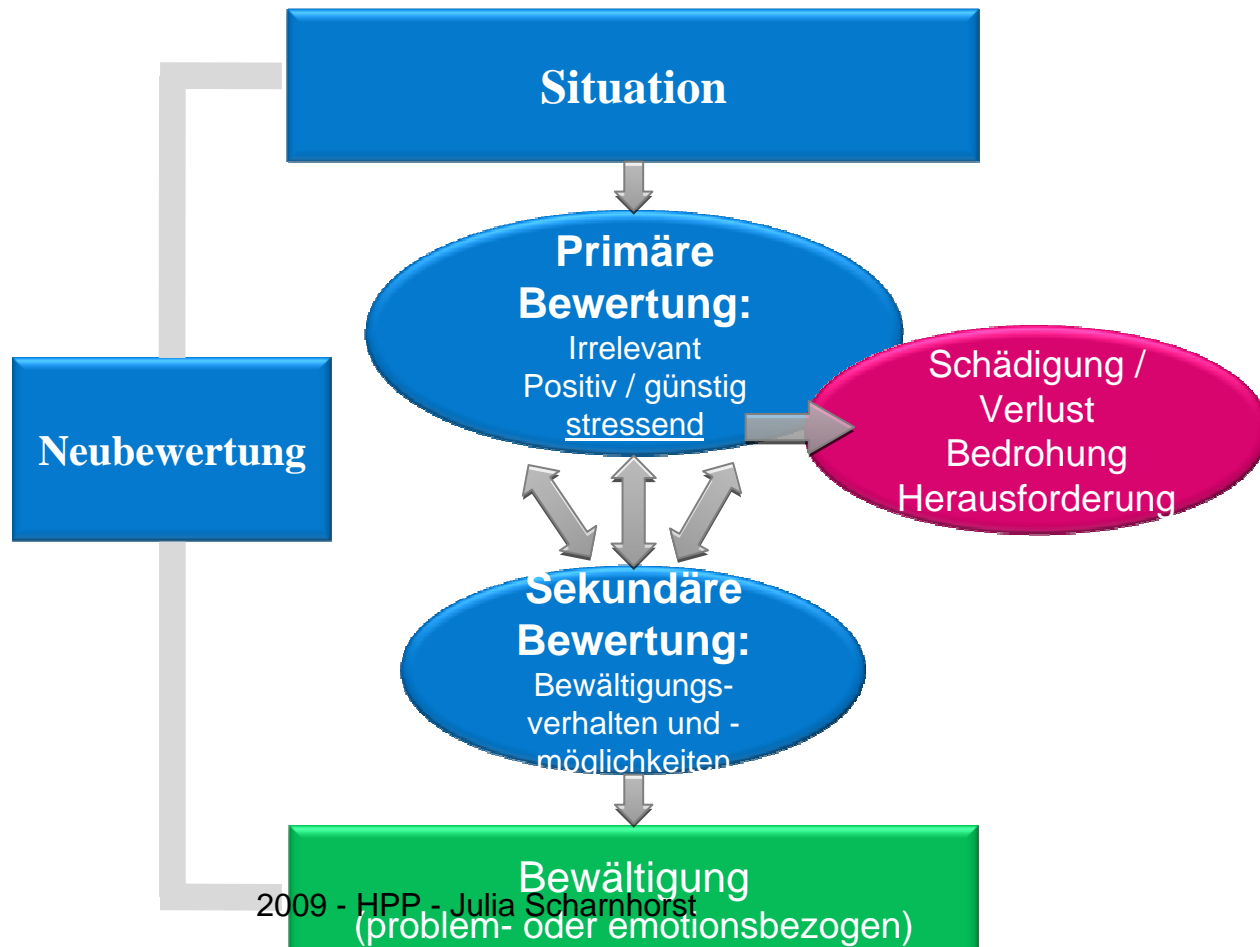
„Individuelle, zeitlich unmittelbare und nicht langfristige Auswirkung der psychischen Belastung im Menschen, in Abhängigkeit von seinen individuellen Voraussetzungen und seinem Zustand.“

(DIN Norm 33405)

Kritik am Konzept

- ▶ Belastung und Beanspruchung lassen sich nicht immer **eindeutig abgrenzen**.
- ▶ Prozesse der **Belastungsverarbeitung** sind nicht berücksichtigt.
- ▶ **Komplexe psychosoziale Belastungen** sind nicht berücksichtigt.
- ▶ Begriff „Belastung“ wird **neutral** definiert.
Widerspruch zu Alltagsverständnis.
- ▶ Modell erklärt nur **Teilaspekte**, integrierte präventive und rehabilitative **Maßnahmen** lassen sich **nicht ableiten**.

Transaktionales Stressmodell



Transaktionales Stressmodell (2)

- ▶ „**Transaktional**“ bezieht sich auf die dynamische Beziehung zwischen Mensch und Umwelt.
- ▶ Erst durch **kognitive Bewertungen** werden Situationen stressrelevant.
- ▶ **Primäre Bewertung**: Auswirkung des Ereignisses auf das Wohlbefinden.
- ▶ **Sekundäre Bewertung**: vorhandene Bewältigungsmöglichkeiten und -fähigkeiten

Stressbewältigung

Problembezogene Bewältigung:

Bearbeitung des
stressauslösenden
Problems, also
Abbau des
Stressors

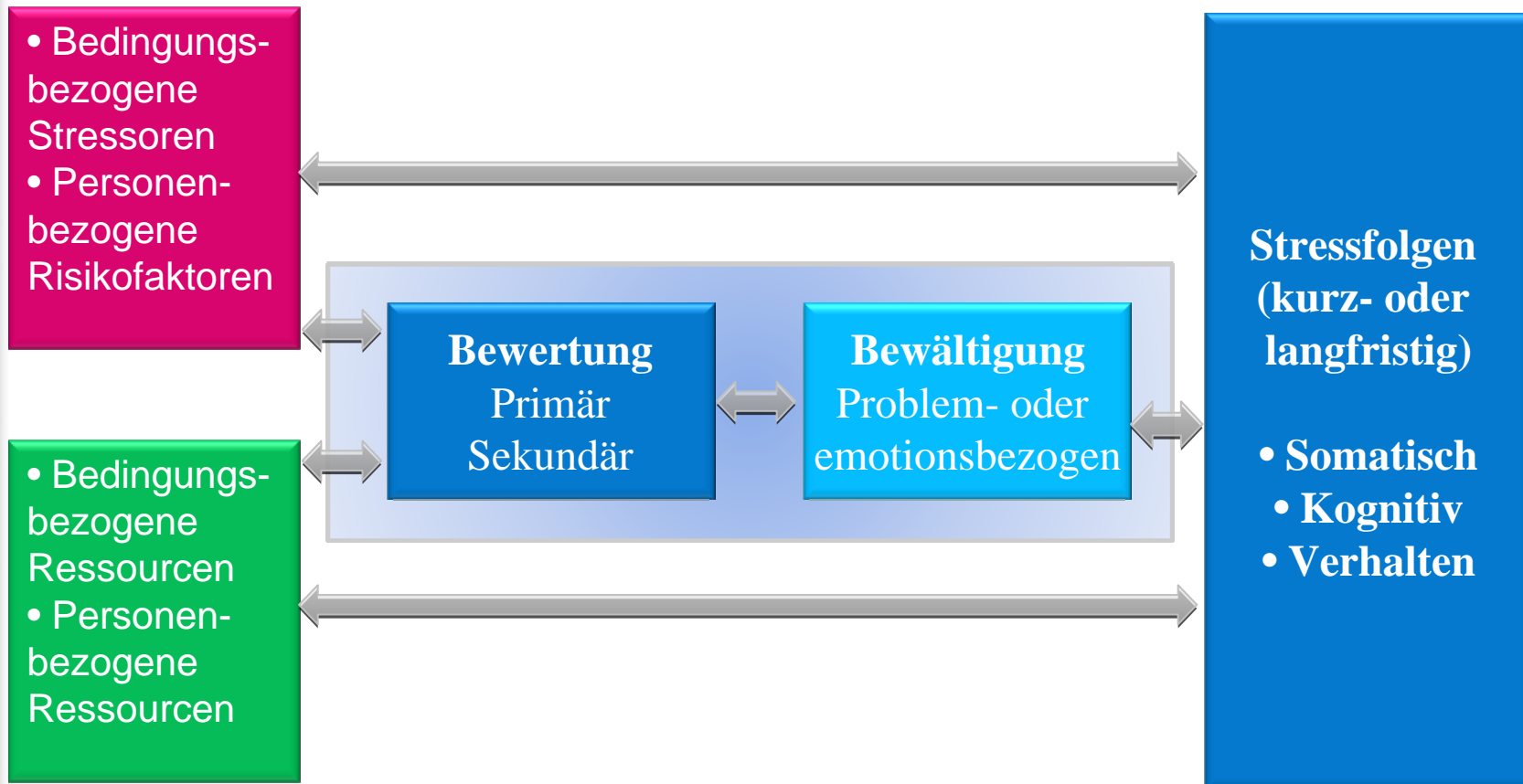
Emotionsbezogene Bewältigung:

Bewältigung der
durch den Stressor
ausgelösten
Emotionen

Kritik

- ▶ Das **individuelle** Stressgeschehen steht im Mittelpunkt.
- ▶ Person und Umwelt sind nach dem Modell im **Ungleichgewicht**.
- ▶ Da die Bewertung des Individuums bestimmt, ob Stress vorliegt, wird die **Bedeutung objektiver Stressfaktoren** in Frage gestellt.

Arbeitspsychologisches Stressmodell



Stressoren und Ressourcen

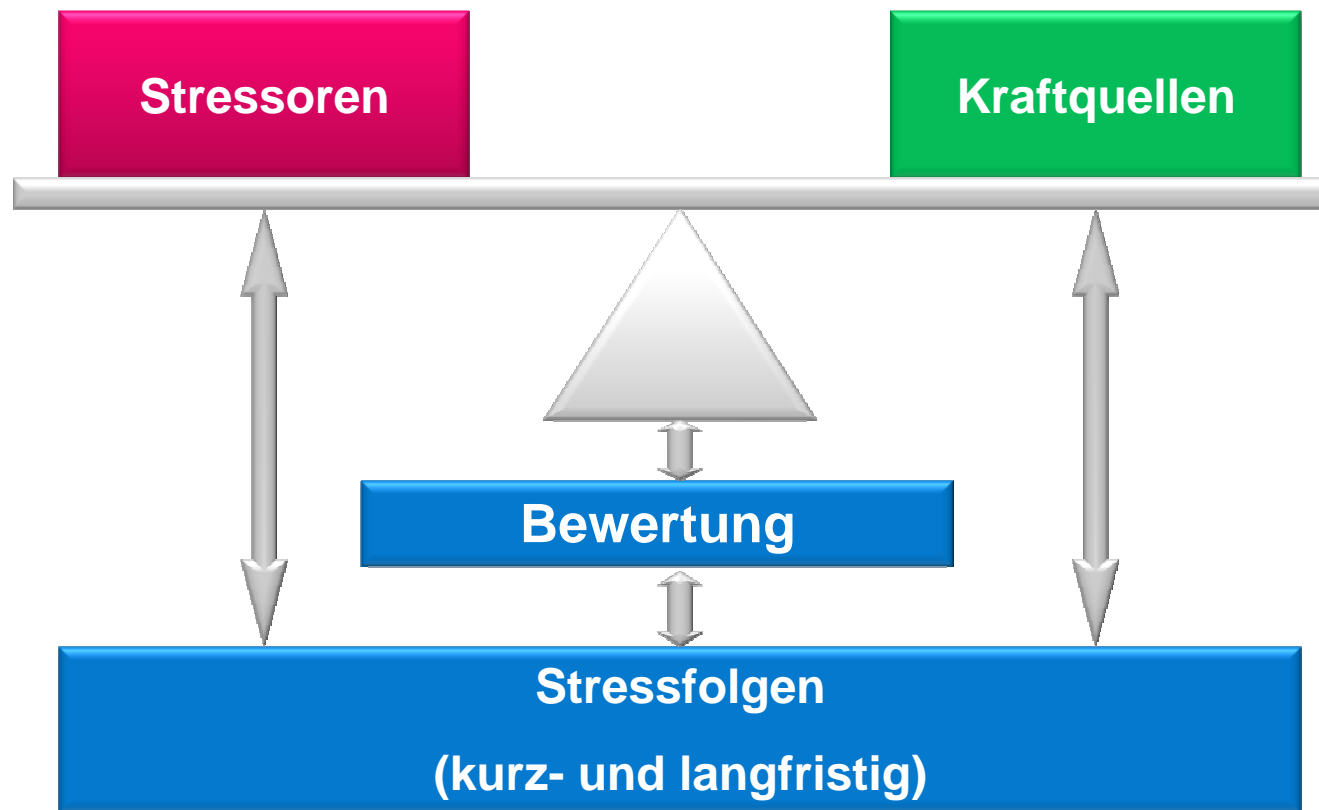
▶ **Stressoren:**
Merkmale, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit zu Stressfolgen führen können.

▶ **Ressourcen:**
Mittel, die eingesetzt werden können, um Anforderungen zu bewältigen, um das Auftreten von Stressoren zu vermeiden, bzw. ihr Wirkung zu mildern

Bewertung und Bewältigung

- ▶ **Primäre Bewertung:**
Bewertung des Ereignisses (stressend oder nicht stressend)
- ▶ **Sekundäre Bewertung:**
Bewältigungsmöglichkeiten und –fähigkeiten vorhanden?
- ▶ **Problembezogene Bewältigung:**
Beseitigung des Stressors
- ▶ **Emotionsbezogene Bewältigung:**
Regelung der eigenen emotionalen Reaktion

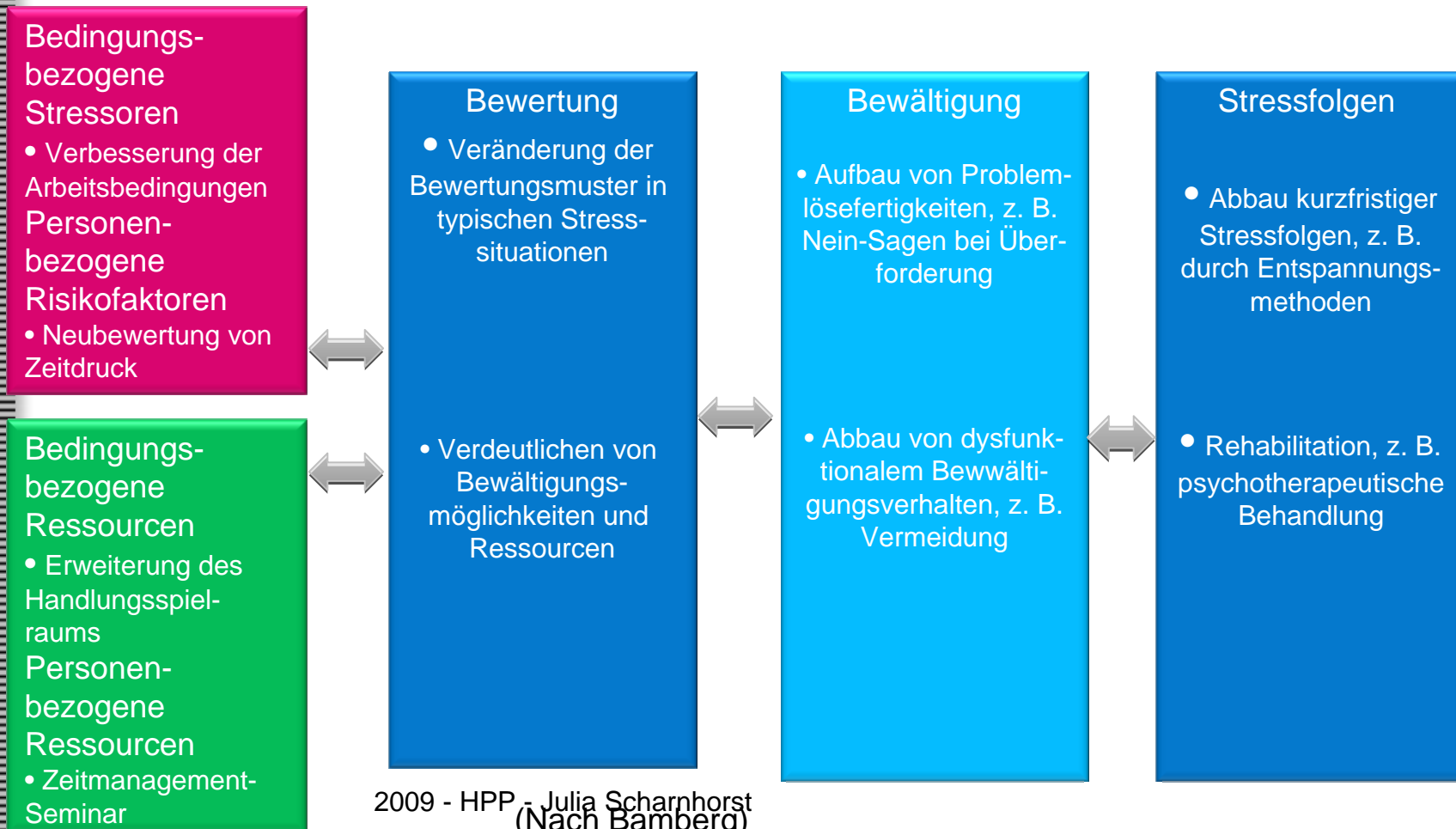
Die Balance finden



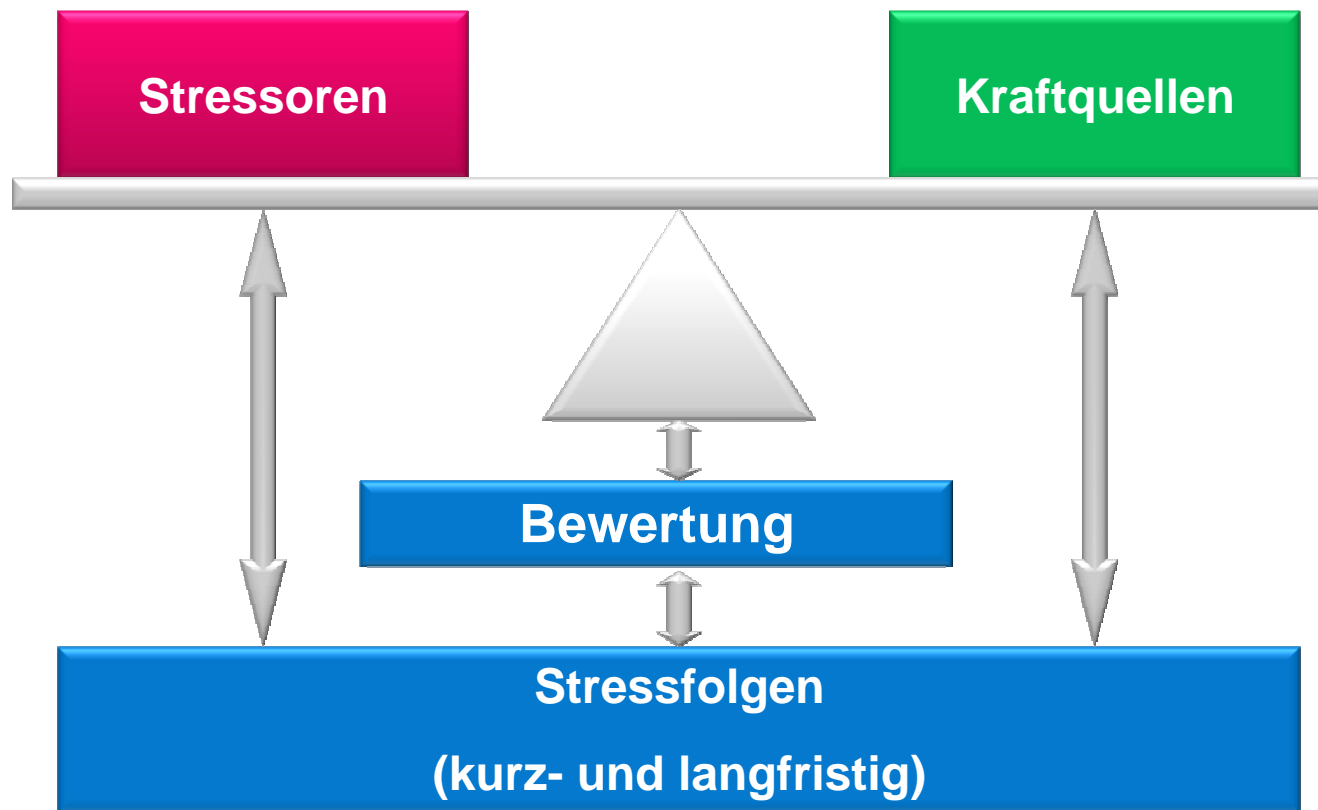


ANSATZPUNKTE FÜR STRESSMANAGEMENT

Interventionsansätze



Die Balance finden



Stress bewältigen

- ▶ **Stressoren** beseitigen oder abbauen
- ▶ **Kraftquellen** erweitern, z. B. soziale Unterstützung
- ▶ Umdenken, **Bewertung** verändern
- ▶ Neue **Bewältigungsmöglichkeiten** finden, **Stressfolgen** verhindern oder verringern

Stressbewältigungs-Methoden

- ▶ Probleme lösen
- ▶ Nein sagen, Belastungen abbauen
- ▶ Unterstützung suchen
- ▶ Entspannen und abschalten
- ▶ Bewegung und Sport
- ▶ Ausgleich suchen, ablenken
- ▶ Mit anderen sprechen
- ▶ Umdenken, neu bewerten
- ▶ Flucht...



Ansatzmöglichkeiten zur Stressbewältigung

Stressoren

- Analysieren
- Bewerten
- Ausschalten
- Reduzieren
- Vermeiden

Beispiele:

- Problem lösen
- Zeitmanagement
- Motivieren
- Risikoverhalten abbauen
- Delegieren

Organismus

- Bewertung verändern
- Positives Verhalten auf- und ausbauen
- Belastbarkeit erhöhen

Beispiele:

- Einstellungsänderung
- Entspannung
- Kontakte pflegen
- Belastungsausgleich
- Sport

Reaktion

- Kappen der Erregungsspitzen
- Deeskalation

Beispiele:

- Spontanentspannung
- Wahrnehmungslenkung
- Positives Selbstgespräch
- kontrollierte Abreaktion



RESSOURCENORIENTIERTES STRESSMANAGEMENT

4 Arten der Stressreaktion

▶ **Emotional:**

- ▶ Ärger, Aggression
- ▶ Trauer, Depression
- ▶ Angst, Schreck, Panik
- ▶ Verunsicherung, Nervosität...

▶ **Kognitiv:**

- ▶ Denken
- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Leere im Kopf
- ▶ Fluchtgedanken...

▶ **Vegetative Reaktion:**

- ▶ Haut
- ▶ Trockener Mund
- ▶ Flaues Gefühl im Magen
- ▶ Blutdruckanstieg
- ▶ Schwitzen...

▶ **Muskuläre Reaktion:**

- ▶ Zittern
- ▶ Anspannung
- ▶ Schultern hochziehen
- ▶ Zähne knirschen
- ▶ Spannungskopfschmerz...

Techniken zur Stressreduktion

Gefühle:

- ▶ Ablenkung
- ▶ soziale Unterstützung

Vegetativ:

- ▶ Autogenes Training
- ▶ Entspannungsmethoden

Denken:

- ▶ Systematische Problemlösung
- ▶ Situationskontrolle
- ▶ Soziale Unterstützung
- ▶ Zeitmanagement
- ▶ Ansprüche senken

Muskeln:

- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Sport, Bewegung

Sammlung von Ressourcen

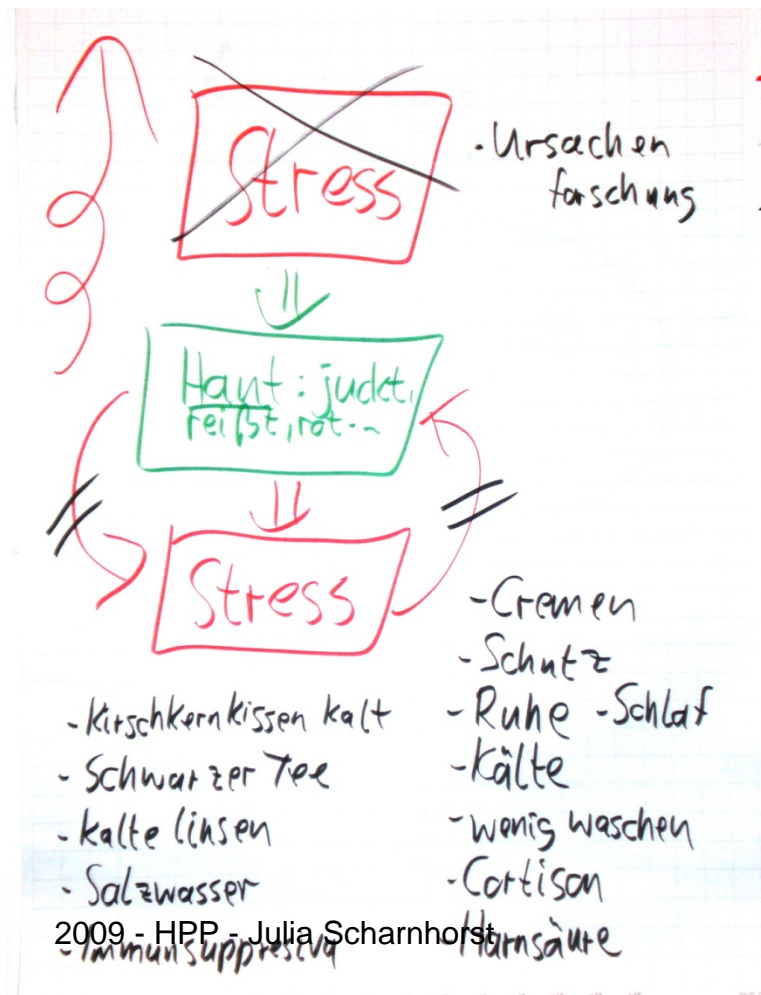


Handlungsspielraum durch Kurzpausen

Kurzpausen/-entspannung

- bis 18 zählen
- durchatmen
- Tee trinken
- gemeinsam Pause - Cafeteria-Pause
- rausgehen
- in Sonne setzen
- Augen zu
- Toilette
- ruhige Tätigkeit (OP, aufräumen, sanft machen, Doku.)
- „Lieblingspatient“, Schwätzchen
- Laufwege (Post, Labor...)
- Autofahrt? Pause
- Durchatmen, „21..22..23..“, lächeln (nach 10“)
- Wellness-Handmassage

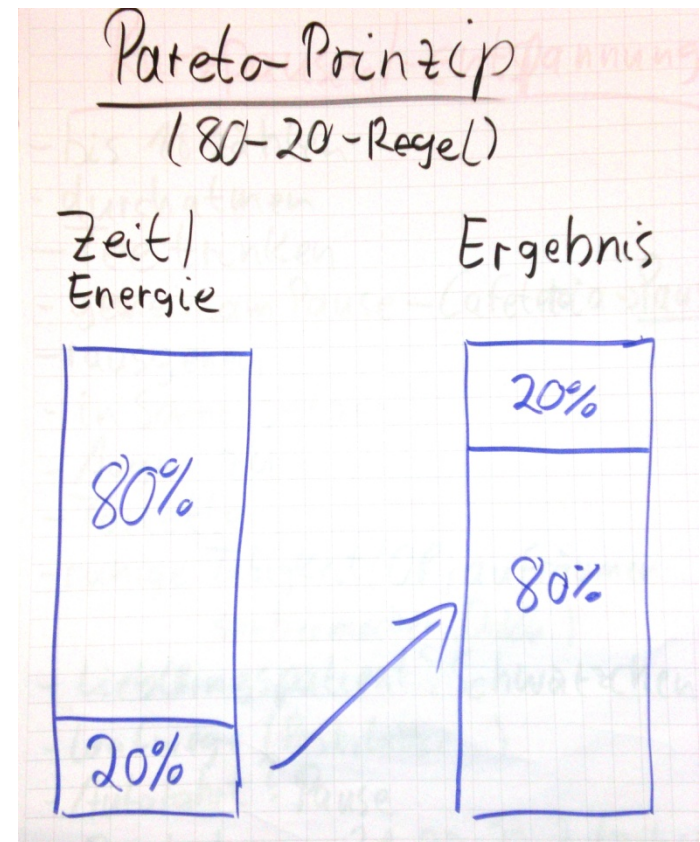
Teufelskreis Stress-Haut durchbrechen



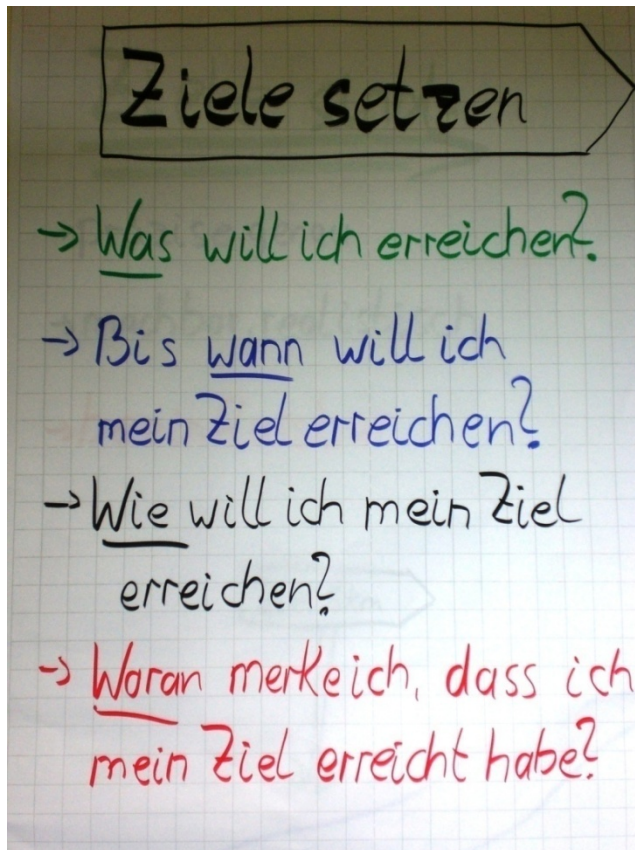
Seminarergebnisse

„Was hast du diese
Woche für dich
gemacht?“

Wem gehört
das Problem?



Gegenseitige Unterstützung beim „Anti-Stress-Plan“



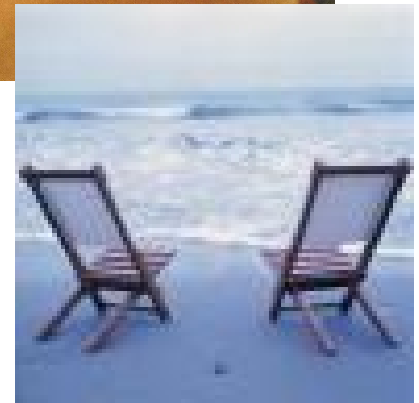
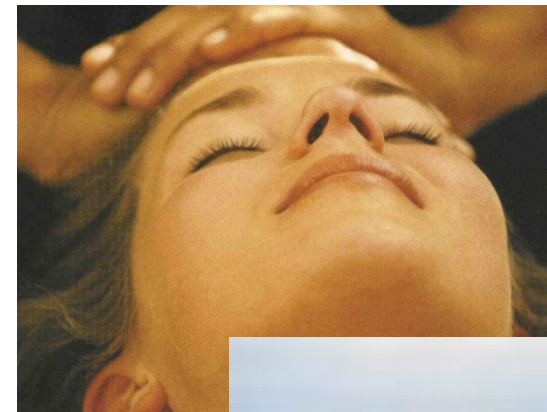
Ergebnisse der Evaluation

Signifikante Verbesserung:

- Soziale Ängste / Vermeidungsverhalten sinken
 - Juckreiz-Kratz-Zirkel wird unterbrochen
 - Erlebte Hilflosigkeit sinkt
 - Einschränkung der Lebensqualität nimmt ab
- Hohe Zufriedenheit der TeilnehmerInnen

Genusstipps

1. Genuss braucht Zeit
2. Genuss muss erlaubt sein
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Weniger ist mehr
5. Aussuchen, was gut ist
6. Ohne Erfahrung kein Genuss
7. Genuss ist alltäglich.





RESILIENZ

Was ist Resilienz?

- ▶ Begriff aus der **Werkstoffkunde**: Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und doch zur alten Form zurück zu finden.
- ▶ Die Fähigkeit, sich angesichts andauernder Belastungen, Traumata, Tragödien oder andauerndem Stress **anzupassen und wieder zu erholen**.
- ▶ Resilienz ist **psychische Gesundheit trotz Risikobelastungen**, es geht um **Bewältigungskompetenz**.



7 Resilienzen

- ▶ **Einsicht suchen:** Suchfragen stellen und ehrliche Antworten geben
- ▶ **Unabhängigkeit:** das Recht auf sichere Grenzen zwischen sich und anderen
- ▶ **Beziehungen:** enge und erfüllende Beziehungen suchen und aufrechterhalten
- ▶ **Initiative:** Probleme aktiv anpacken
- ▶ **Kreativität:** Frustration oder Schmerz künstlerisch ausdrücken
- ▶ **Humor:** das Komische im Tragischen finden, über sich selbst lachen
- ▶ **Moral:** Wissen, was gut und schlecht ist, der Wille, für diesen Glauben auch Risiken einzugehen

Ergebnisse des „Project Resilience“ in Washington, Sybil und Steven Wolin

Individuelle Resilienz entwickeln

- ▶ **Gedanken, Aktivitäten, Verhaltensweisen**, die sich erlernen lassen
- ▶ **Humor**
- ▶ Fähigkeit, **Gefühle** kreativ auszudrücken
- ▶ **Moralvorstellungen** über Gut und Böse

10 Wege zum Resilienz-Aufbau

1. Soziale Kontakte schließen
2. Probleme nicht als unüberwindlich ansehen
3. Veränderungen als Teil des Lebens sehen
4. Ziele anstreben
5. Zum Handeln entschließen
6. Auf Wachstumschancen achten
7. Positives Selbstbild aufbauen
8. Perspektive bewahren
9. Optimistisch bleiben
10. Für sich selbst sorgen

„The Road to Resilience“, APA

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

DIPL.-PSYCH. JULIA SCHARNHORST
AM REDDER 11
22880 WEDEL

FON: 0 41 03 / 70 18 – 140
E-MAIL: info@h-p-plus.de
www.h-p-plus.de