



PROFESSIONELLES STRESSMANAGEMENT
UND ENTSPANNUNGSTRAINING

Impuls-Vortrag am 28.11.2018 in Dessau-Roßlau:

**Stressminimierung und gesunde Lebensführung -
vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung
und der Frage, wie kann ich meine „alternden“
Fachkräfte gesund und fit halten?!**

Referentin: Sandy Recknagel

Hinweis: Die Präsentation ist urheberrechtlich geschützt und darf ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt werden. Jegliche andere Verwertung ist zu unterlassen bzw. mit der Firma DEINE PAUSE JETZT abzusprechen. Dazu gehören die Vervielfältigung zur Weitergabe an Dritte, z.B. das Erstellen von Kopien oder Fotos, die Veröffentlichung und Einspeisung ins Internet, der Verleih, die Vermietung bzw. sämtliche Möglichkeiten der Weitergabe an Dritte. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Übersicht

- Was hat das Thema Stressbewältigung und gesunde Lebensführung mit dem demografischen Wandel zu tun?
- Fakten zum demografischen Wandel und Gesundheit
- Folgen von Stress: Gesundheitliche Auswirkungen
- Wir leben in einer Zeit, in der Dauerstress durchaus an der Tagesordnung steht – warum?
- STRESSMANAGEMENT - was ist das?
- Welche Lösungen bietet STRESSMANAGEMENT, um die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern und langfristig aufrechtzuerhalten?

Was hat das Thema **Stressbewältigung** und **gesunde Lebensführung** mit dem **demografischen Wandel** zu tun?

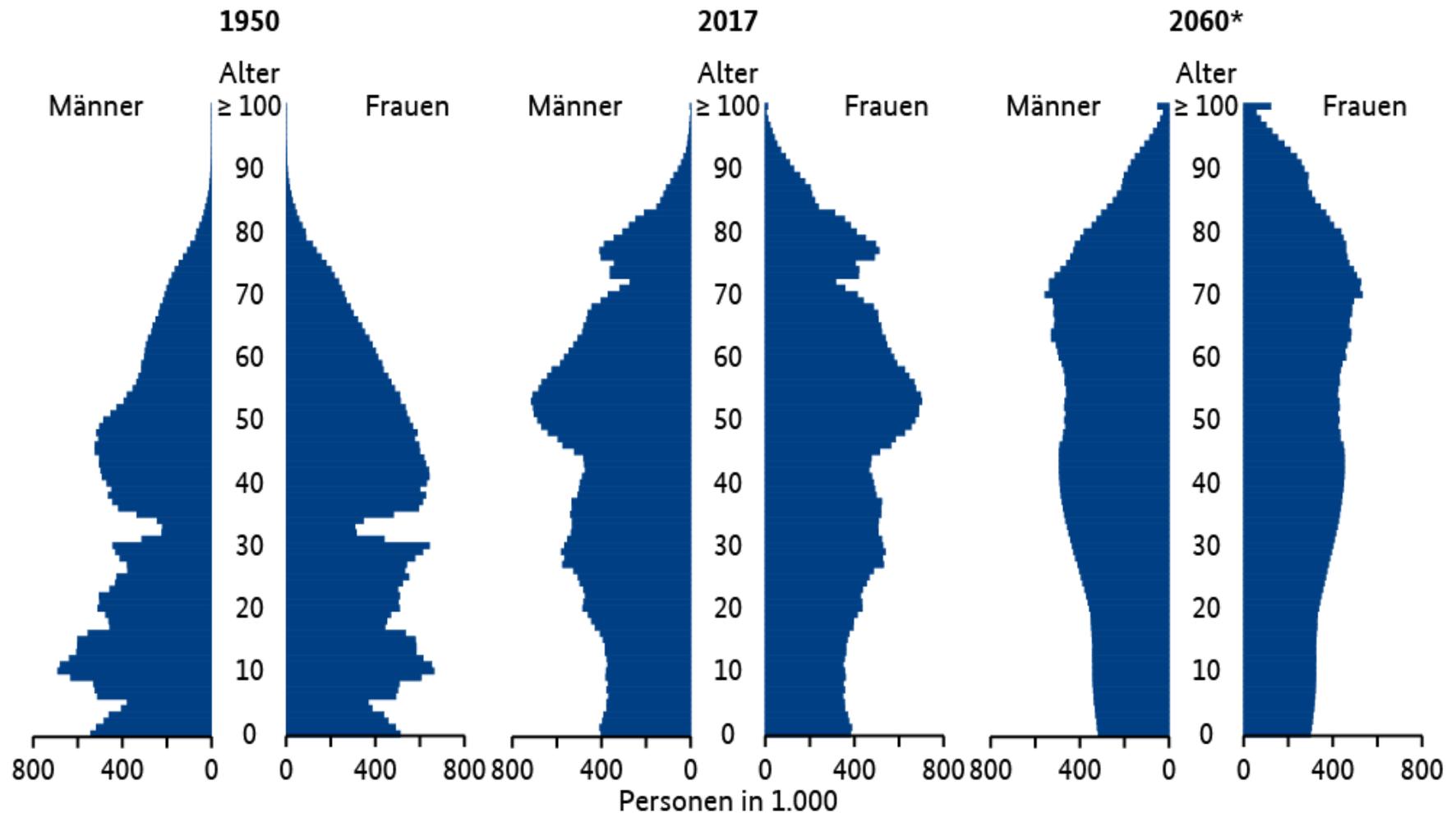
1.

Das Thema Gesundheit ist vor dem Hintergrund des demografischen Wandels (Veränderung der Bevölkerungsstruktur: Überalterung der Gesellschaft, geringe Geburtenrate) in den letzten Jahren verstärkt in den Vordergrund gerückt, denn **wir werden länger arbeiten „müssen“**. Dem gegenüber stehen aktuelle bedenkliche Gesundheitsfakten.

2.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jhdt erklärt. Stress wird mit der Entstehung verschiedener Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Altersstruktur der Bevölkerung in Deutschland, 1950–2060



* Ergebnis der aktualisierten 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung (Variante 2-A)

Datenquelle: Statistisches Bundesamt

© BiB 2018 / demografie-portal.de

Fakten zum demografischen Wandel und Gesundheit

- Der Altersaufbau in Deutschland wird sich künftig weiter in Richtung alter und hochaltriger Bevölkerungsgruppen verschieben.
- In einigen Regionen verstärkt sich die demografische Alterung durch Abwanderung und zieht besondere strukturpolitische Herausforderungen nach sich.
- Grundsätzlich ist mit einer Zunahme von Erkrankungen wie Diabetes, Krebs und Demenz und der damit verbundenen Kosten zu rechnen. Hier sind Präventionsmaßnahmen sinnvoll, um diesen Anstieg abzumildern.

Quelle: Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015) Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin

Die aktuelle **Statistik (2018) der TK** zeigt Folgendes auf:

- **Mehr als jeder zweite Erwerbstätige** scheidet vor dem offiziellen Renteneintrittsalter aus dem Arbeitsleben aus, **davon 13,5 Prozent** aufgrund von **Berufsunfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit** oder **Schwerbehinderung**.
- Die entsprechende Altersgruppe verzeichnet unter den Erwerbspersonen außerdem den höchsten Anteil von Arzneiverordnungen.

Quelle: Techniker Krankenkasse: Gesundheitsreport 2018: Fit oder fertig? Erwerbsbiografien in Deutschland.

Schlussfolgerungen

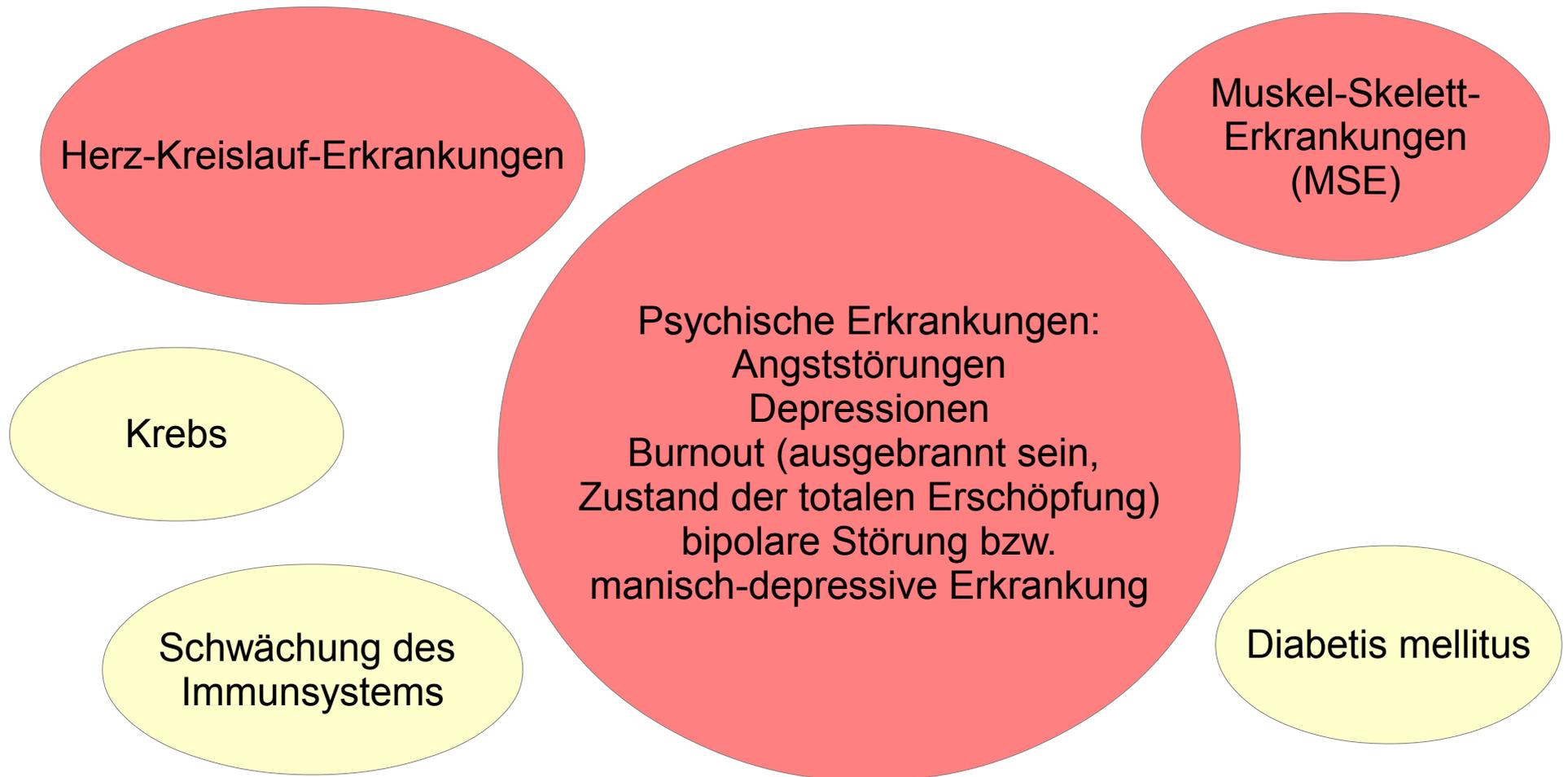
- Aufgrund des demografischen Wandels werden wir Menschen zukünftig länger erwerbstätig sein.
- Aktuell steigen mehr als 50 Prozent vor dem Rentenalter aus dem Erwerbsleben aus (davon 13,5 Prozent aufgrund von Berufsunfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit oder Schwerbehinderung; Dunkelziffer Erkrankungen, Erschöpfung, Überlastung, Wunsch nach Entlastung o.Ä.)
- Diese aktuellen gesundheitlichen Fakten geben zu bedenken, dass Maßnahmen getroffen und umgesetzt werden müssen, welche die Arbeitsfähigkeit und Leistungsfähigkeit langfristig positiv beeinflussen, um letztlich eine verlängerte Erwerbsfähigkeit überhaupt gewährleisten zu können.

Welche Maßnahmen/Lösungen könnten Unternehmen einsetzen, um die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern und langfristig aufrechtzuerhalten?

Welche Lösungen bietet hierbei STRESSMANAGEMENT an?

Folgen von Stress: Gesundheitliche Auswirkungen

Bei Dauerstress können stressbedingte Erkrankungen entstehen bzw. werden die folgenden **Krankheitsbilder** wissenschaftlich eng mit Stress in Verbindung gebracht:



Entwicklung psychischer Erkrankungen: Fehltag und Krankheitsfälle



Entwicklung psychischer Erkrankungen: Fehltag und Krankheitsfälle 1997-2016.

Hinweis: Die meisten Fehltag entfielen auf Depressionen, Reaktionen auf schwere Belastungen, Anpassungsstörungen und Burnout. Depressive Episoden (F32) sind zur dritt wichtigsten Einzeldiagnose bei Arbeitsunfähigkeit aufgestiegen.

Quelle: Psychische Erkrankungen. Fehltag und Krankheitsfälle/DAK Gesundheitsreport 2016

Die häufigsten Krankheiten in deutschen Arztpraxen

DIE 5 größten Krankheitsgruppen		Patienten in Mio. 2015	davon die häufigsten Diagnosegruppen	Patienten in Mio. 2015	Entwicklung seit 2010
	Krankheiten des MUSKEL-SKELETT-SYSTEMS UND DES BINDEGEWEBES	36.7	Sonstige Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens, z. B. Rückenschmerzen	22.1	+ 5,7 %
	Krankheiten des ATMUNGSSYSTEMS	35.1	Akute Infektionen der oberen Atemwege, z.B. Nasennebenhöhlen-entzündung	20.7	+ 16,2 %
	ENDOKRINE, ERNÄHRUNGS- UND STOFFWECHSEL-KRANKHEITEN	29.5	Stoffwechselstörungen, z.B. Cholesterin	16.9	+ 9 %
	Krankheiten des KREISLAUFSYSTEMS	28.5	Hypertonie, z.B. essentieller Bluthochdruck	21.1	+ 8,6 %
	PSYCHISCHE VERHALTENSSTÖRUNGEN	25.6	Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen, z.B. Angststörungen	13.6	+ 19,6 %

Die häufigsten Diagnosen bei Arbeitsunfähigkeit 2017

- Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes bzw. Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Psychische Störungen
- Krankheiten des Atmungssystems
- Verletzungen

Quelle: Techniker Krankenkasse:
Gesundheitsreport 2018: Fit oder fertig?
Erwerbsbiografien in Deutschland.

AU-Tage je 100 Versicherungsjahre nach ICD-10-Diagnosekapiteln im Jahr 2017

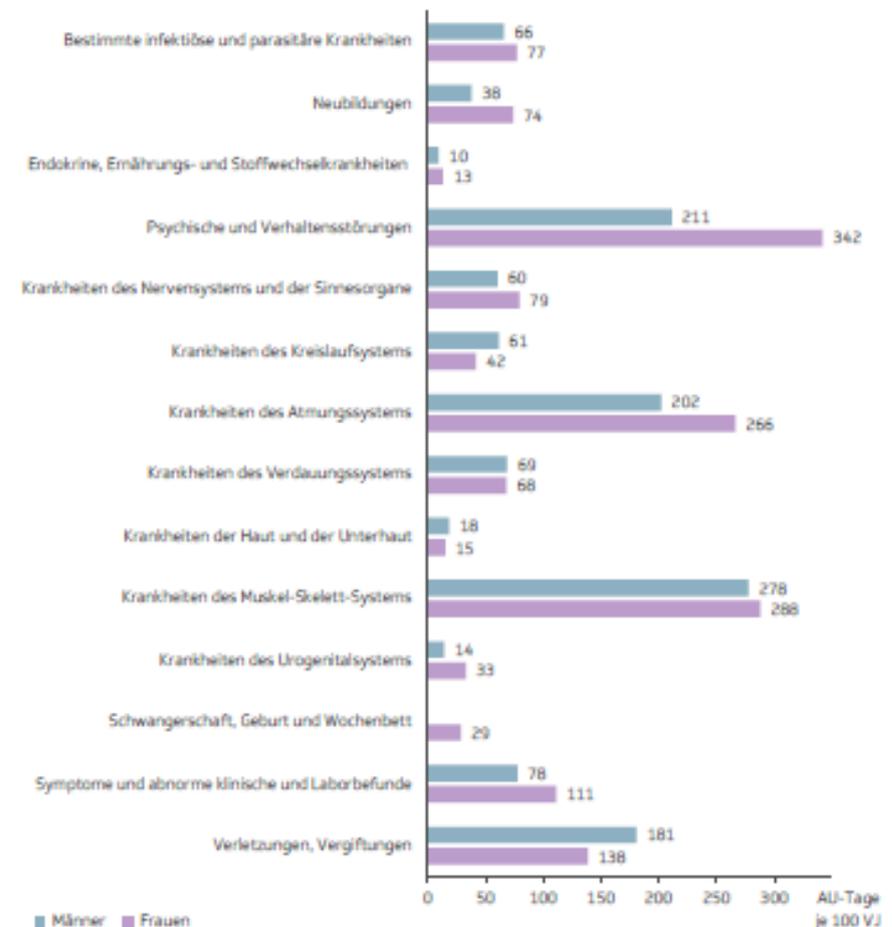


Abbildung 40 (Erwerbspersonen mit Mitgliedschaft in der Techniker; standardisiert)

Den Begriff „Stress“ hat **Prof. Dr. Hans Selye** (1907-1982, Mediziner, Biochemiker, Hormonforscher) in die medizinische Forschung eingeführt.

Ursprünglich kommt der Begriff aus der Physik (Materialforschung) und beschreibt die Verbiegung eines Materials unter Druckbelastung:
Das Material verliert seine ursprüngliche Form.

Überträgt man das auf den Menschen, lässt sich sagen:

**Der gestresste Mensch verliert seine
ursprüngliche Form!
Bei Dauerbelastung wird er krank.**

**Wir leben in einer Zeit, in der
Dauerstress durchaus an der
Tagesordnung steht.**

Warum ist das so?

NORMALE STRESSREAKTION

Alarmphase

Ein **Reiz/bedrohliche Situation** wird wahrgenommen, es folgt eine **natürliche Reaktion**:

Vorbereitung auf **Kampf oder Flucht**, Ausschüttung der Stresshormone, Muskelanspannung, Puls/Blutdruck steigt, Blutzuckerreserven werden mobilisiert, Konzentration liegt auf dem Stressor, nicht überlebenswichtige Körperfunktionen werden heruntergefahren, z.B. Einschränkung der Denkprozesse, Blockierung des Sprachsystems usw.

Körpersignale bei kurzzeitigem Stress: Zittern, Herz- und Puls klopfen, Anspannen der Muskeln (häufig mit Konsequenz von Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich), Bärenkräfte, Tunnelblick, Denkblockade, kalter Schweiß, Hitze, Magen verkrampft, weiche Knie, Emotionen wie Angst usw.

Entspannungsphase

der Stressor verschwindet, Sicherheitsgefühl, Abbau der Stresshormone, Puls und Blutdruck regulieren sich, der Körper entspannt sich usw.

Wichtig ist eine angemessen lange Entspannungszeit!

Dieser Mechanismus ist **nicht gesundheitsgefährdend**, wenn es sich um eine **kurzzeitige oder vorübergehende Belastung** handelt und man genügend Zeit im Anschluss zur Entspannung hat.

STRESS IN MODERNEN ZEITEN

Alarmphase

Reaktion wie oben

moderne Bedrohungen: was bedrohlich ist und was nicht, ist heute nicht immer klar erkennbar. Stressoren sind unter Umständen dauerhaft zugegen.

Widerstandsstadium anstelle der Entspannungsphase

Problem heute: Der moderne Mensch hat immer seltener die Möglichkeit, die vom Körper bereitgestellten Energien direkt abzubauen, so verharrt der Körper in ständiger „Bereitschaft“ (Dauerbelastung). Die Entspannungsphase und damit auch der Abbau der Stresshormone findet nur teilweise oder unzureichend statt. Der Organismus ist weiterhin angespannt und wach. Die durchgängige Dauerbelastung führt zur Daueranspannung, der Hormonhaushalt kann nicht reguliert werden, der Körper kommt nicht zur Ruhe, wirkliche Entspannung tritt nicht ein.

Erschöpfungsstadium (Kollaps)

Bleibt Stress weiterhin bestehen, werden sämtliche Reserven (Kräfte) verbraucht. Erste **Funktionsstörungen** machen sich bemerkbar (z.B. Schlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwächegefühl, sich ausgelaugt fühlen uvm.) Ist der Tank schließlich leer, folgt die **Erschöpfung**, der Organismus wird krank.

Dauerbelastung ohne genügend Zeit zur Entspannung wirkt sich **gesundheitsgefährdend** aus.

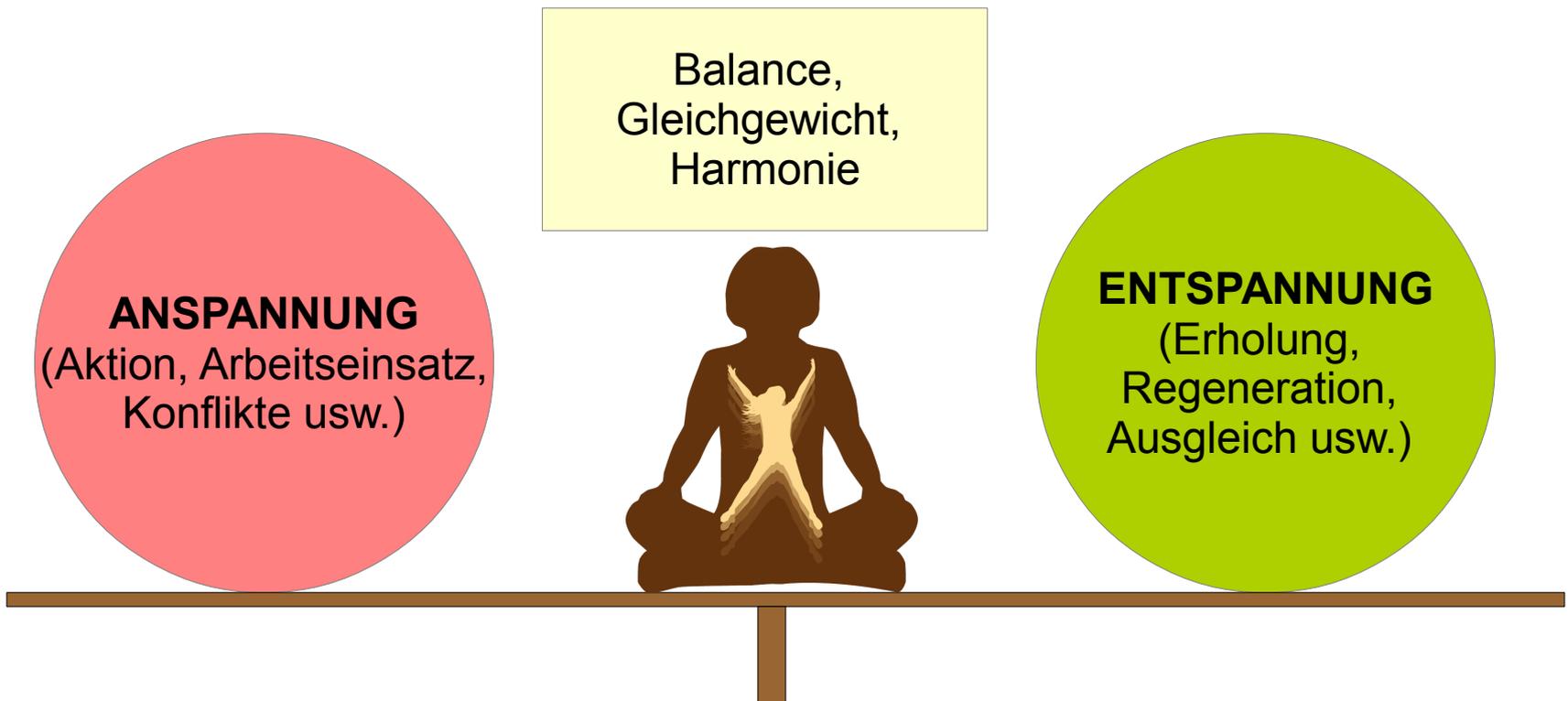
Welche Lösungen bietet STRESSMANAGEMENT, um die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern und langfristig aufrechtzuerhalten?

?

STRESSMANAGEMENT – was ist das überhaupt?

STRESSMANAGEMENT – was ist das überhaupt?

STRESSMANAGEMENT ist ein Plan, wie man
ANSPANNUNG und **ENTSPANNUNG**
im Gleichgewicht halten kann.



STRESSMANAGEMENT – was ist das überhaupt?

WISSEN schafft BEWUSSTSEIN

Aufklärung und Information, z.B. Was ist Stress?,
Wie entsteht (Dauer-)Stress?, Welche
Wirkzusammenhänge bestehen zwischen Stress,
Körper, Psyche usw.?

STRESSANALYSE

Innehalten
Stressfaktoren erkennen,
bewusst wahrnehmen

STRESS BEWÄLTIGEN (MANAGEN)

Strategien entwickeln und umsetzen,
Veränderungsprozesse in Gang bringen,
dranbleiben
BGM: Entwicklung von **verhaltens- und
verhältnisorientierten** Maßnahmen

STRESSMANAGEMENT – was ist das überhaupt?

STRESS BEWÄLTIGEN (MANAGEN)

Stress managen auf der **KÖRPER-EBENE:**

Körperbewusstsein:
natürliche Grenzen,
Leistungskurve, Bewegung,
Ernährung, passive und
aktive Entspannung,
Genusstraining usw.

Stress managen durch Gestaltung der **UMGEBUNG/ RAHMENBEDINGUNGEN:**

Raumgestaltung,
Arbeitsabläufe,
Kommunikation usw.

Stress managen auf der **WERTE-EBENE:**

stressverstärkende Glaubenssätze,
Denkmuster und Bewertungen
erkennen, stressvermindernde
Denkweisen entwickeln, innere
Antreiber/der innere Kritiker,
Persönlichkeit (leistungs-
orientierte Prägung)

Stress managen mit **ZEITMANAGEMENT**

Stress managen auf der **HERZ-EBENE:** Sinn und Ausrichtung

Welche Lösungen bietet **STRESSMANAGEMENT**, um die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern und langfristig aufrechtzuerhalten?

Problem

Stress wurde zum Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts erklärt (WHO).

Stress als Gesundheitsgefährdung: Dauerstress macht krank bzw. beeinflusst die Entstehung und Entwicklung von Erkrankungen.

Wir leben in einer Zeit, in der Dauerstress durchaus an der Tagesordnung steht.

Der demographische Wandel fordert mehr Gesundheitsbewusstsein, um eine verlängerte Erwerbsfähigkeit tatsächlich gewährleisten zu können.

Lösung

Beitrag zur Schärfung des Bewusstseins für die eigene, vorausschauende Balance zwischen Anspannung und Entspannung (Work-Life-Balance)

Beitrag zum nachhaltigen Erhalt der Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Beitrag zur Kostensenkung und finanziellen Entlastung (Rentenkasse, Krankenkasse usw.)

Wir sind Teil unserer leistungsorientierten Gesellschaft und wenn wir gesund altern wollen, kommen wir um eine Auseinandersetzung mit Stress nicht herum.

**STRESSMANAGEMENT & ENTSPANNUNGSTRAINING
mit DEINE PAUSE JETZT**

ganzheitlich, individuell und wertschätzend

Impuls-Vorträge

STRESS-CHECK - Stressanalysen

Workshops, Seminare, Kurse

Burnout-Beratung

Coaching

BEM (Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement)



PROFESSIONELLES STRESSMANAGEMENT
UND ENTSPANNUNGSTRAINING

Kontakt

Sandy Recknagel, Magdeburg

www.deinepausejetzt.de

Telefon: 0177 686 04 49

Email: info@deinepausejetzt.de



lichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nutzen Sie meine Angebote und
empfehlen Sie mich weiter!