prévention stress

www.stress.lu

Stressprävention am Arbeitsplatz

Aufmerksam sein für Alarmsignale - chronischem Stress vorbeugen!

Was ist Stress?

Die Stressreaktion ist zunächst eine gesunde, biologische Reaktion, die akut und automatisch einsetzt. Wenn etwas als bedrohlich interpretiert wird, mobilisiert der Körper Energie für Kampf oder Flucht. Diese Mobilisation wird etwa dadurch erreicht, dass der Blutdruck steigt, die Muskeln sich anspannen und unser Atem sich beschleunigt.

Stress hilft also zunächst, Schwieriges zu bewältigen – sowohl privat als auch im Beruf.

Problematisch wird Stress erst, wenn die zu bewältigende Situation über längere Zeit andauert und somit auch die Stressreaktion chronisch wird. Der Körper kann sich dann nicht mehr erholen.

Wie entsteht Stress?

Die Stressampel (Kaluza, 2011) veranschaulicht am besten die Entstehungsfaktoren von Stress:

Rot: Zum einen verursachen **äußere, objektive Auslöser** Stress, die Stressoren. Dazu zählen alle Situationen, Aufgaben, Belastungen und Anforderungen, die Stress verursachen können. Zum Beispiel hohe Arbeitsbelastung, an-dauernde Konflikte, unklare Aufgabenstellung, mangelnde Anerkennung.

Gelb: Zweitens hängt es von unserer persönlichen **Einstellung und Bewertung** ab, ob wir eine Situation auch wirklich als schwierig empfinden. Somit kann ein und dasselbe Ereignis für den einen extrem belastend sein und von dem anderen als eine willkommene Herausforderung begrüsst werden.

Grün: Die **Stressreaktion** ist unsere Antwort auf den Stressor und die Bewertung desselben. Diese kann körperlicher Art sein (z.B. schneller Herzschlag), sie kann sich im Verhalten zeigen (z.B. aggressives Verhalten, erhöhter Alkoholkonsum) und sie kann sich auf der Ebene unseres Denkens und Fühlens manifestieren (z.B. Denkblockaden, Gefühl der Hilflosigkeit, Nervosität). Diese Stressreaktionen begünstigen wiederum die Chronifizierung von Stress.

Die Stress-Ampel (Kaluza, 2011)

Wann macht Stress krank?

Je länger und intensiver die belastende Situation ist, je weniger Zeit es zur Erholung zwischen stressigen Ereignissen gibt und je weniger Bewältigungsmöglichkeiten da sind, desto eher wird Stress chronisch.

Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?
Auch bei chronischem Stress gilt: **Vorbeugen ist besser als heilen.** Deswegen: Achten Sie auf Frühwarnsignale, wie:

- Magen-Darm-Beschwerden,
- Kopf- und Rückenschmerzen,
- Gereiztheit, innere Leere und Antriebslosigkeit,
- erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum,
- Konzentrations- und Schlafstörungen.

Sowohl Vorbeugung als auch Stressbewältigung finden auf den drei Ebenen der Stressampel statt:

Sie können am **Stressor** selbst ansetzen, indem Sie diese ausschalten oder verändern. Zum Beispiel bei einer unklaren Aufgabenbeschreibung um ein klärendes Gespräch bitten oder bei Überlastung Aufgaben abgeben.

Sie können auch bei Ihren **Einstellungen und Bewertung** ansetzen, indem Sie - etwa mit Hilfe der Stressberatung - Ihre Stress fördernden Denkmuster kennenlernen und lernen, ihre Situation neu zu bewerten.

Um Stress zu bewältigen, können Sie schliesslich auch an Ihrer **Stressreaktion** ansetzen. Dabei gilt es, diese bewusst kennenzulernen, eigene Ressourcen und Widerstandskräfte zu entdecken und zu üben, diese zu verstärken – etwa mit Hilfe von Entspannungsübungen, körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung, Pausen oder Pflege von Freundschaften.

Die Stressberatungsstelle ist für Sie da!

- Wir analysieren gemeinsam Ihre Situation, um anschliessend Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.
- Sie erarbeiten realistische Ideen, die dazu führen, äussere Stressoren wirksam zu reduzieren.
- Sie lernen Ihre inneren Stressoren kennen und erweitern Sie um positive Denkmuster zur Stressbewältigung.
- Sie lernen Ihre Stressreaktionen kennen und erweitern Ihr Verhaltensrepertoire.
- Wir beraten Sie gegebenenfalls bezüglich weiterführender Hilfsangebote.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an uns!

Tel.: (+352) 45 55 33

Mail: info@prevention.lu

75, rue de Mamer
L-8081 Bertrange

Sie möchten eine Terminvereinbarung?

Tel. : (+352) 27 494 -222 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)

m.vasiljevic@prevention.lu

13, rue de Bragance
L-1255 Luxembourg

Die Stressberatungsstelle ist ein kostenloser und vertraulicher Service der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (LLHM) in Zusammenarbeit mit der Chambre des salariés (CSL).