



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

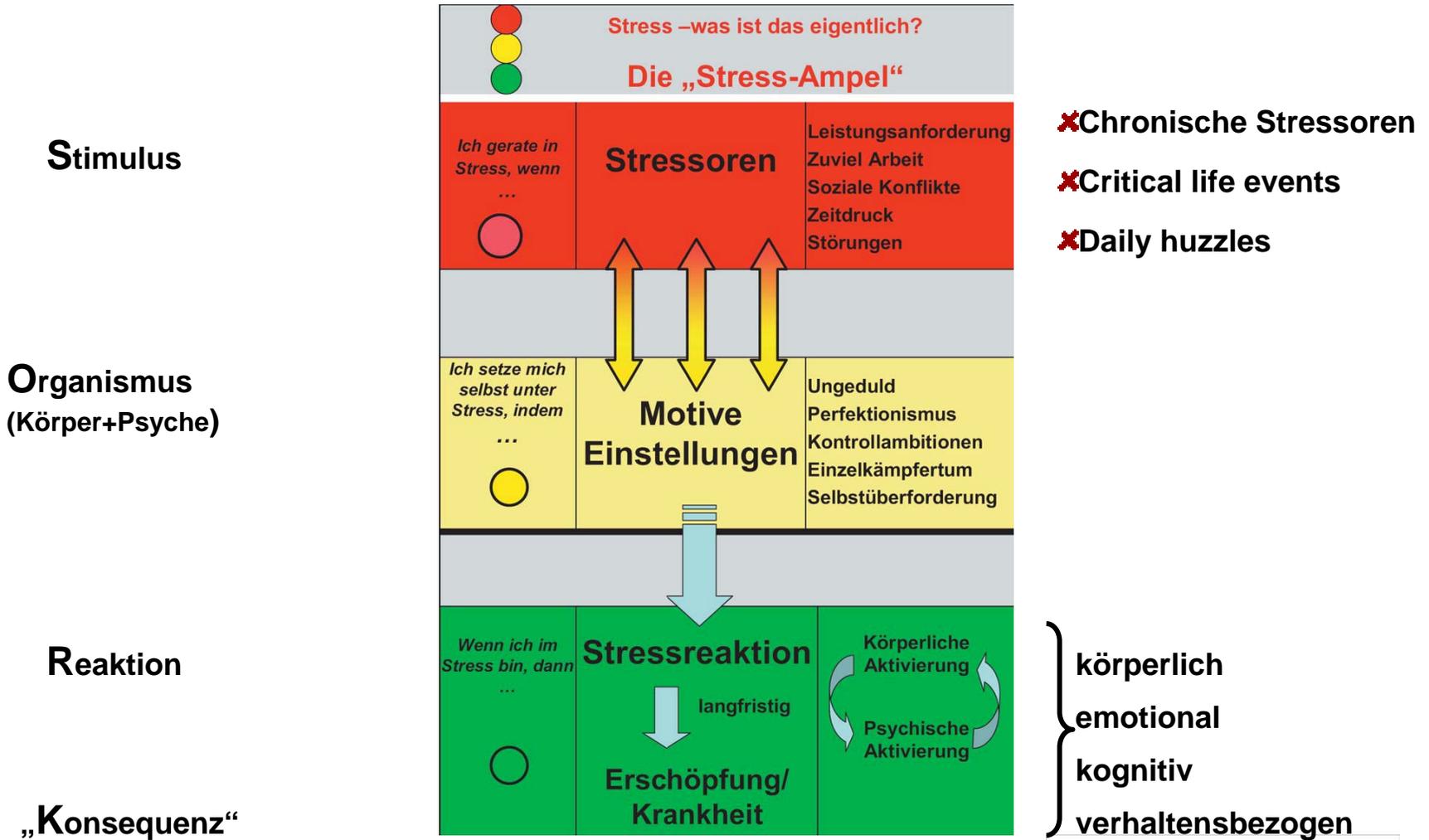
Vortrag/Workshop: Stressprävention

**Referentin:
Dipl. Psych. Andrea Fuchshuber**



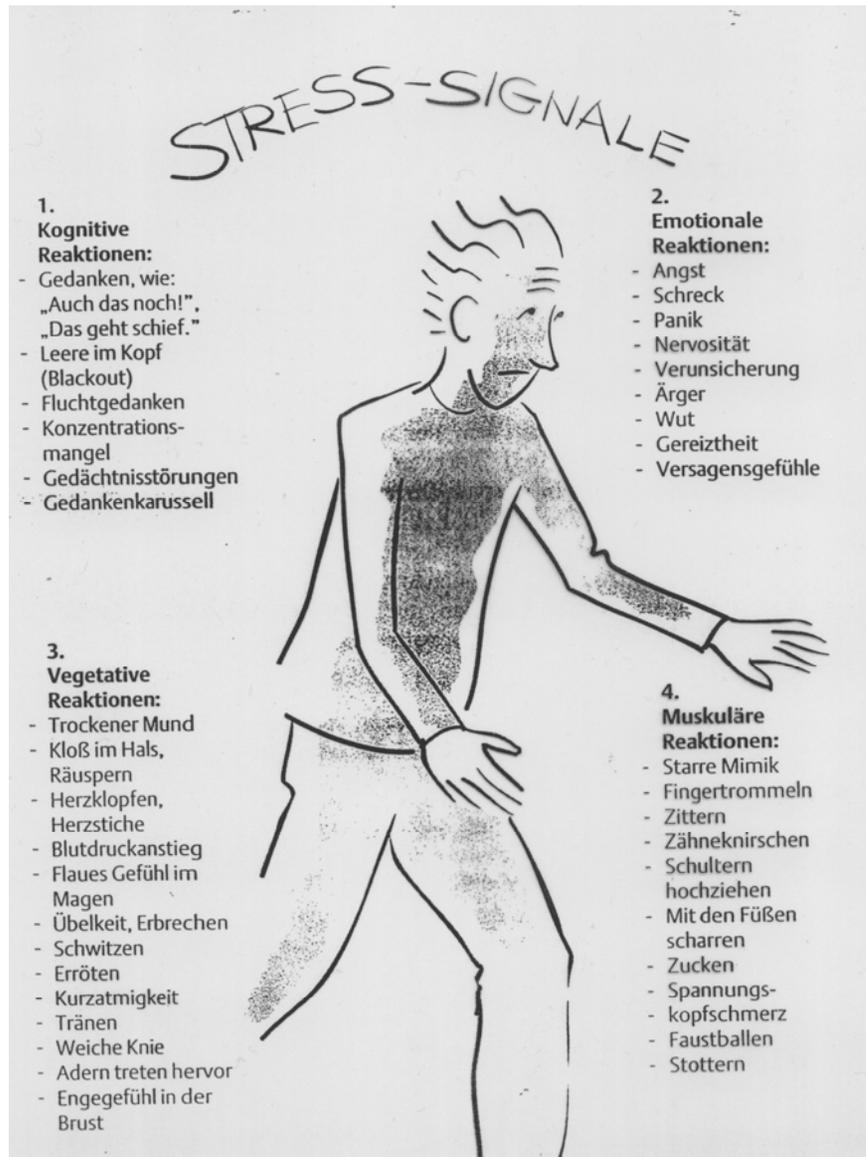
Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences

Die Stressampel



Stressampel nach Kaluza, 2004

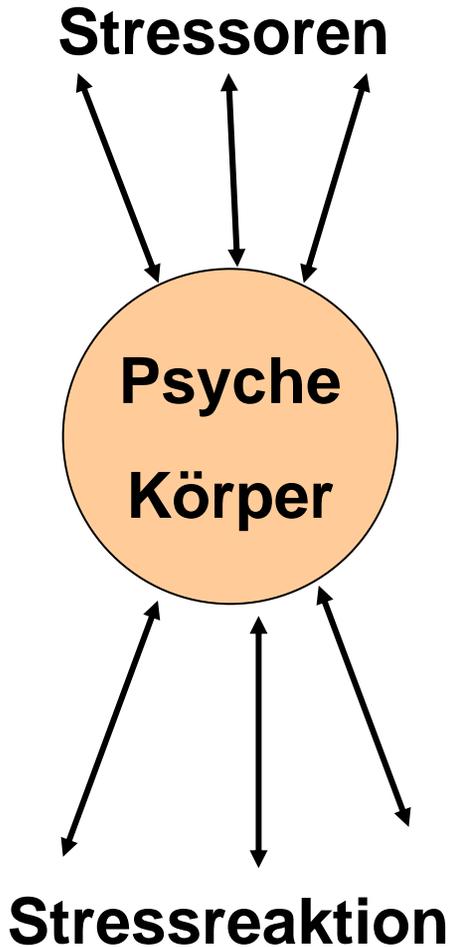
Stress-Reaktion auf den vier Ebenen



Stress-Signale
nach Wagner-Link, 1996



Merkmale Stressbegriff



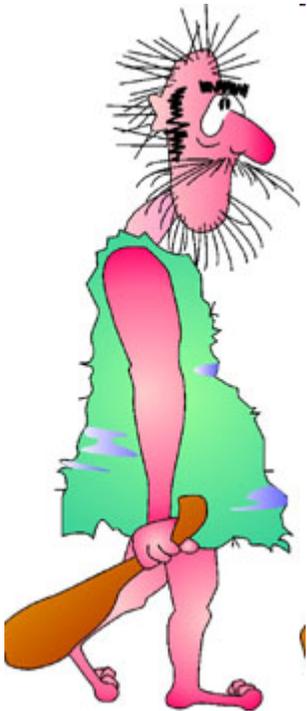
schnell – intensiv – dauerhaft – häufig - vielfältig

- **Stress ist Reaktion des gesamten Organismus**
- resultiert aus **Auseinandersetzung mit Stressoren -> Transaktion**
- **Spezifisches Syndrom = gestörtes Gleichgewicht** psychophysischer Regulationssysteme
- **Organismus strebt Anpassung bzw. Wiederherstellung des Gleichgewichts an**
→ **Entwicklung**
- **Nichtanpassung -> negativ erlebter Stress**

kognitiv – emotional – hormonell – vegetativ - muskulär



Stressablauf beim Urzeitmenschen



1. Orientierung
2. Aktivierung
3. Anpassung
4. Erholung

----- **Positiver Stress** -----

5. Überforderung
6. Erschöpfung
7. Tod



Stressablauf beim modernen Menschen

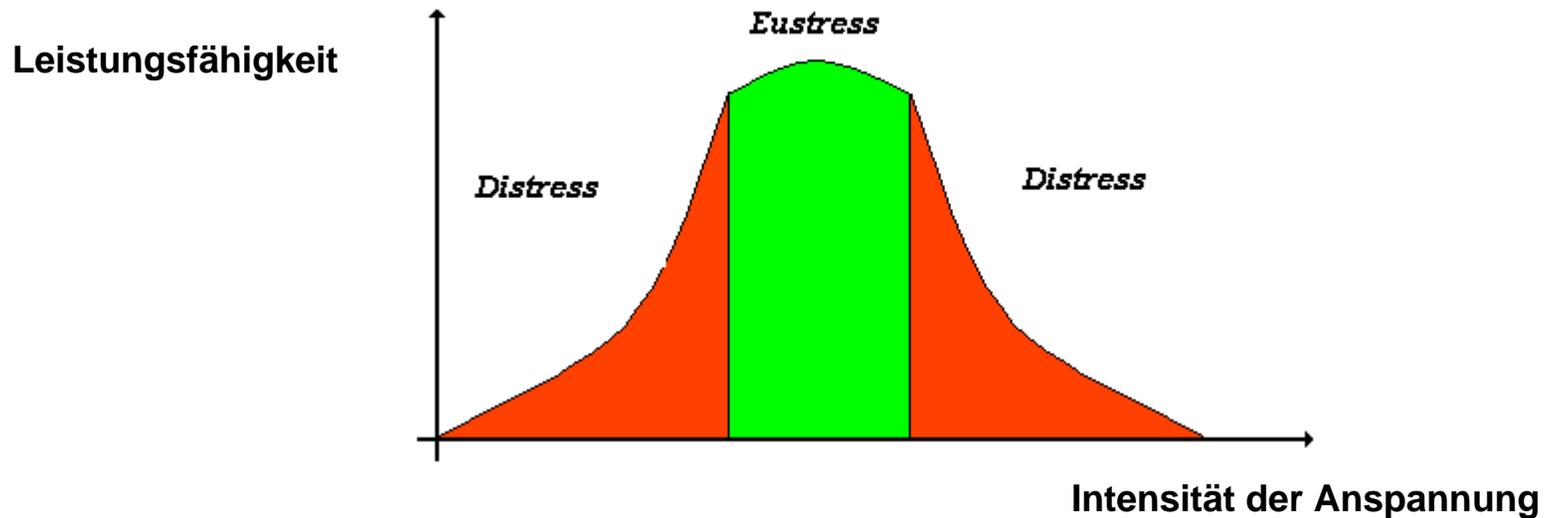
1. Orientierung
2. Aktivierung
3. Anpassung
4. Erholung

- - - - **Positiver Stress?** - - - -

5. Überforderung
6. Erschöpfung
7. Tod



Wieviel Stress braucht der Mensch?



Aktivierungs- und Erholungsmuster

Aktivierung/Leistungs-bereitschaft	Funktionsbereiche	Erholung/Wiederherstellung
↖	Blutdruck	↘
↖	Herz-/Kreislauf	↘
	Muskelspannung	entspannt/nicht schlaff
↙	Magen/Darmtätigkeit	↗
↖	Fett-/Zuckermobilis.	→
hoch/dickflüssig	Blutgerinnungsfähigkeit	geringer/dünnflüssig
aktiviert/erregt	Nervensystem	ruhig/ausgeglichen
stärker außengerichtet	geistige Prozesse	stärker innengerichtet
hellwach	Wachheitsgrad	entspannte W. bis Schlaf
↙	Sexualität	↗
↖	Immunsystem	→



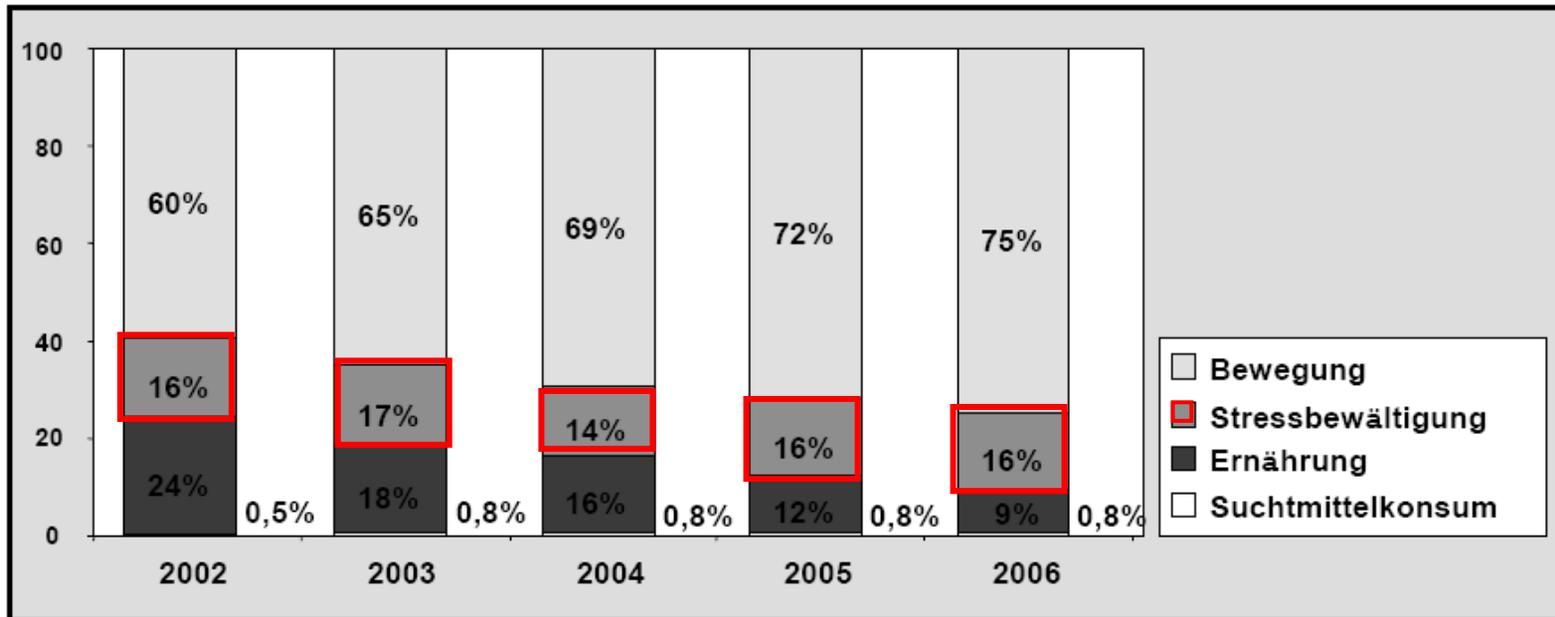
Präventionsbericht der GKV 2006



- Herstellung von Transparenz der Krankenkassenleistungen
- Bundesweite Dokumentation der Daten aller Kassenarten
- Basis für Weiterentwicklung



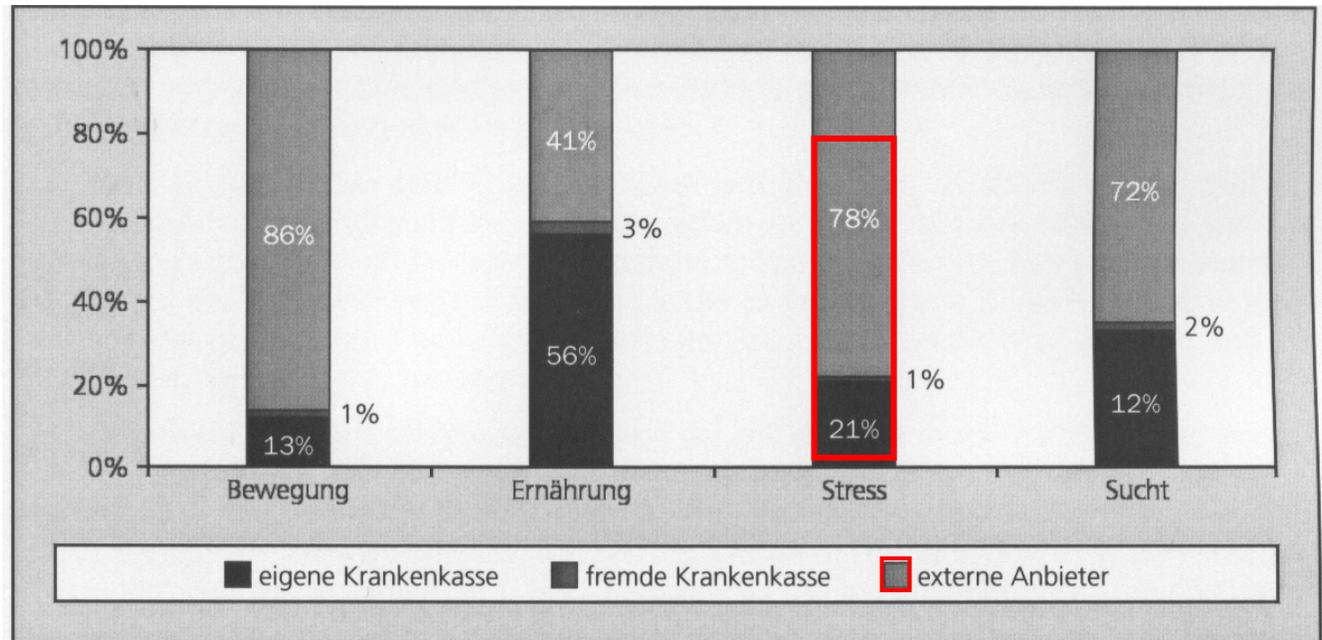
Individueller Ansatz Stressprävention



Im Jahr 2006 1,4 Mio. Kursteilnehmer (2006: 1,2 Mio: +17%)

Inanspruchnahme vorwiegend durch Frauen und überdurchschnittlich durch 40 bis 59-Jährige.

Individueller Ansatz Leistungsanbieter in der Prävention



Hoher Anteil des Kursangebotes für
Stressprävention durch externe Anbieter



Setting-Ansatz

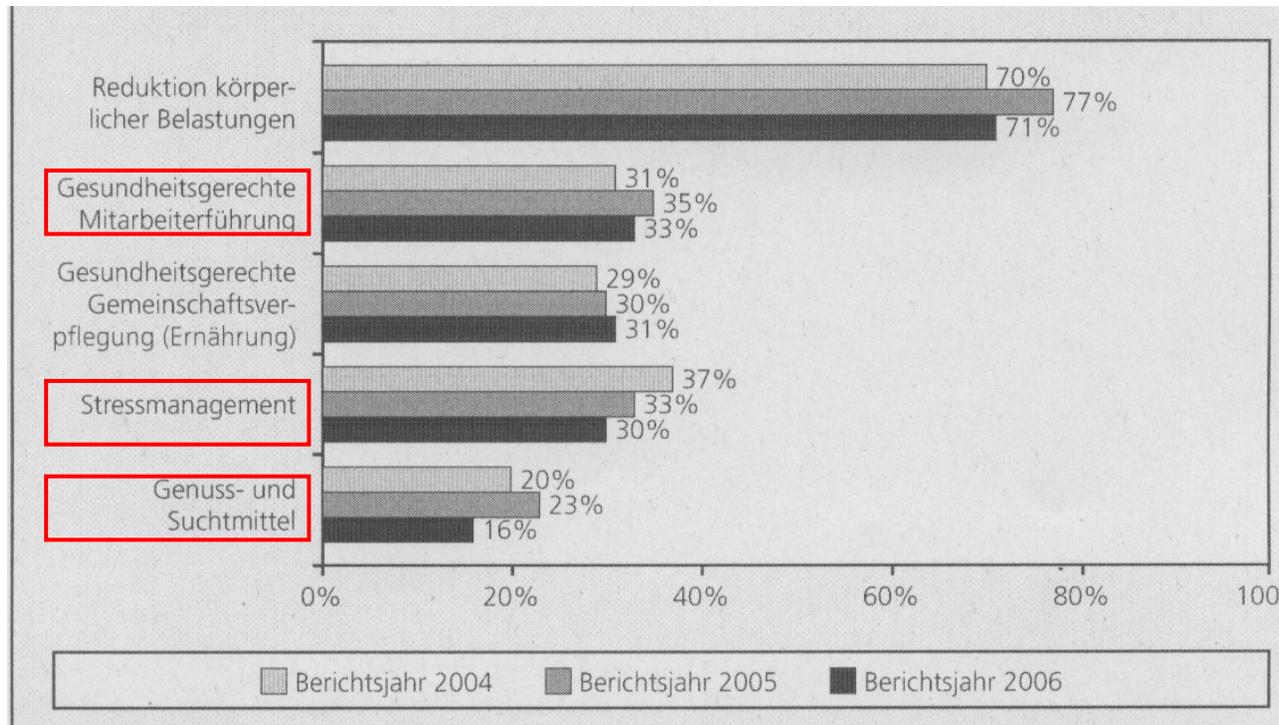
**Im Jahr 2008 1.083 dokumentierte Projekte
(2006: 859, +26%)**

	2005		2006
Bewegung	63%	⇒	63%
Ernährung	48%	⇒	56%
Stressbewältigung	30%	⇒	37%
Umgang miteinander	27%	⇒	32%
Suchtmittelkonsum	25%	⇒	25%

Fokus auf Kindergarten und Schulen (85%)



Inhalte betrieblicher Gesundheitsförderung



Berücksichtigt wurden
Mehrfachnennungen



Handlungsfeld Stressbewältigung



Leitfaden Prävention
Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 2. Juni 2008

Federführend für die Veröffentlichung: IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen

- AOK-Bundesverband, Bonn
- BKK Bundesverband, Essen
- IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach
- Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, Kassel
- Knappschaft, Bochum
- Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V., Siegburg
- AEV-Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V., Siegburg

unter Beteiligung des GKV-Spitzenverbandes

Ziel:

Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken

Drei Hauptwege:

- Instrumentelles Stressmanagement (Ansatz: Stressoren)
- Kognitives Stressmanagement (Ansatz: Bewertungsmuster)
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement (Ansatz: Ausgleich und Entspannung)



Gestaltung von Programmen zur Stressprävention



Multimodale Stressbewältigung

- Selbstmanagement-Kompetenzen
- Kognitive Umstrukturierung
- Entspannungsverfahren
- Sozial-kommunikative Kompetenzen

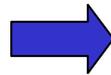
Maßnahmen zur Entspannung

- Autogenes Training (Grundstufe)
- Progressive Relaxation
- Hatha-Yoga
- Qi Gong, Tai Chi



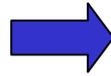
Stressmodelle und Interventionen

Biologische Stressmodelle
z.B. Selye (1936)



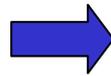
Reaktionsorientierung,
Entspannung, Sport

Psychologische Stressmodelle
z.B. Lazarus & Folkman (1984)



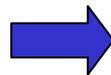
Coping, Problemlösung, Einstellungs-
änderung, Psychotherapie

Biopsychosoziale Stressmodelle
z.B. Engel (1977)



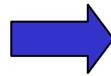
Systemische Interventionen
auf allen drei Ebenen

Ressourcenorientierte Stress-
modelle, z.B. Antonovsky (1987)



Aufbau von Ressourcen, Sinnhaftigkeit,
Ausgleich, Genussstraining

Arbeitsweltbezogene
Stressmodelle, z.B. Karasek
(1990), Siegrist (1996)



Erhöhung des Kontrollspielraums,
Variabilität, Wertschätzung und
angemessene Gatifikation.



Ansatzmöglichkeiten zur Stressbewältigung

Stressoren

Langfristige Veränderung

- ▶ Analysieren
- ▶ Bewerten
- ▶ Ausschalten
- ▶ Reduzieren
- ▶ Vermeiden

Organismus

Langfristige Veränderungen

- ▶ Psychische und körperliche Belastbarkeit erhöhen
- ▶ Positives Gesundheitsverhalten aufbauen
- ▶ Bewertungsmuster verändern

Reaktion

Kurzfristige Erleichterung

- ▶ Kappen der Erregungsspitzen
- ▶ De-Eskalation



Praxisbeispiel

Positiver Umgang mit Stress

(nach Wagner-Link, 1983)

Kurzfristige Erleichterung



Spontane
Entspannung

Wahrnehmungs-
lenkung

positive
Selbstgespräche

Abreaktion

Langfristige Veränderungen



Entspannung

Zufrieden-
heits-
erlebnisse

soziale
Kontakte

Fähigkeiten
zum Selbst-
management

Einstellungs-
änderung

