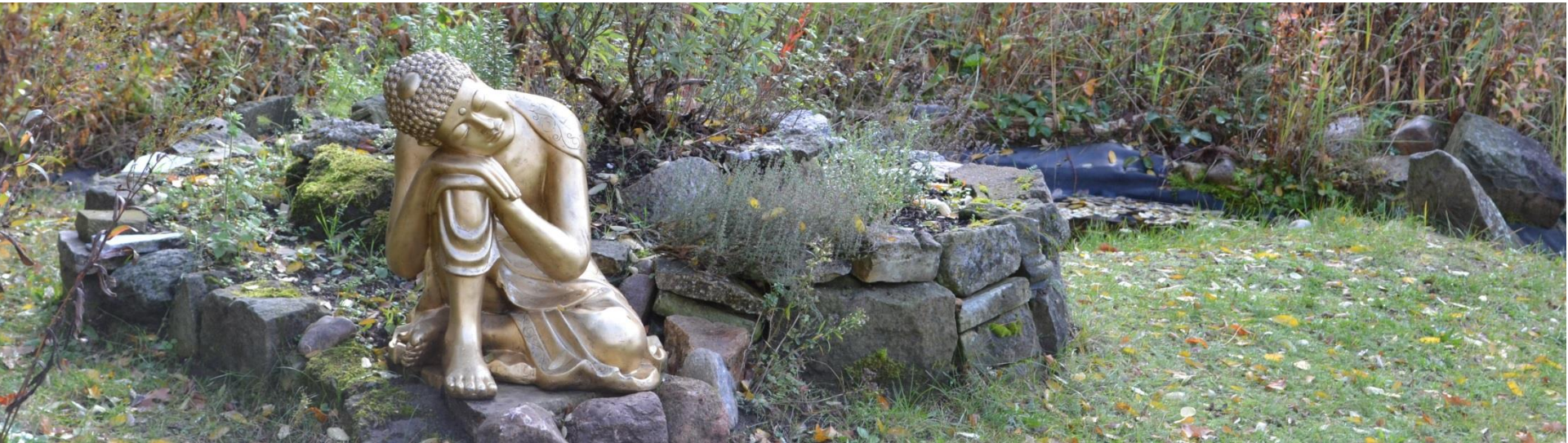


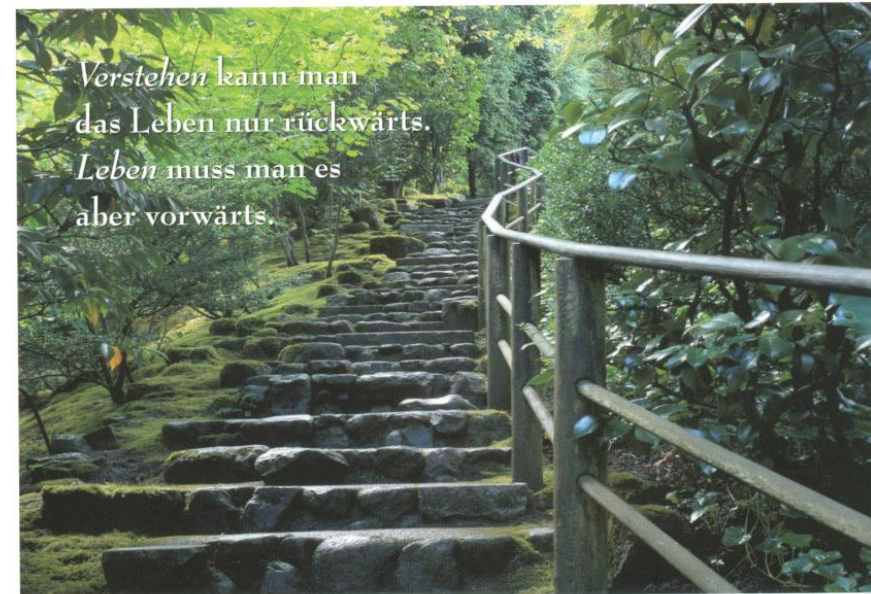
# Selbstfürsorge und Achtsamkeit



**Dr. Iris Schiek**  
**Fort- und Weiterbildung, Supervision, Naturheilpraxis**

## Angebote für heute

1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe
2. Was macht uns Stress und wie äußert sich dieser?
3. Was kann ich tun/ können wir tun?



# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe



## Was wir wissen...

### Fehlzeiten

Krankheitsbedingte Fehltage 2011 durch  
psychische und Verhaltensstörungen:

17,2 % aller Fehlzeiten

Durchschnittliche Erkrankungsdauer:

42,9 Tage

### Krankheitsursachen

Psychische Erkrankungen sind neben Rückenbeschwerden und  
Atemwegserkrankungen die häufigste Krankheitsursache

*"Nicht erst seit gestern lässt sich eigentlich klar sagen, dass  
psychische Erkrankungen die neue, aber auch versteckte  
Volkskrankheit bei uns sind"*

(Rolf-Ulrich Schlenker,  
stellv. Vorstandsvorsitzender Barmer GEK 2011)

# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe



## Frührente

2010 erhielten 900.000 Personen Rente wegen Minderung der Erwerbsfähigkeit, **mehr als ¼ fielen auf psychische Erkrankungen**,  
Inzwischen wird mehr als jede dritte Rente (37,7%) durch eine psychische Störung verursacht

(Bundespsychotherapeutenkammer)

**Durchschnittsalter bei Berentung** wegen Erwerbsunfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen liegt bei **48 Jahren**

(Statistik der Deutschen Rentenversicherung)

*„Deutsche Krankenkassen schlagen Alarm: Immer mehr Berufstätige werden psychisch krank. Krankheitstage aufgrund von Burnout Syndrom seien innerhalb von acht Jahren um das 18-fache gestiegen“*

(„Welt am Sonntag“ unter Berufung auf Zahlen des BKK-Bundesverbands, Januar 2013)

# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe



Was wir wissen...

## Berufsgruppen

Besonders verbreitet sind psychische Erkrankungen im **Gesundheits- und Sozialwesen**, aber auch innerhalb von Branchen mit niedrigen Krankenständen (Banken, Versicherungen, Informationsdienstleistungen, Erziehungs- und Unterrichtswesen u. a.).

## Schwerpunkt generell: der Dienstleistungsbereich

(Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Psychische Gesundheit im Betrieb, Arbeitsmedizinische Empfehlung, Ausschuss für Arbeitsmedizin, 2011)



# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe



## Belastungsfaktoren/ Stressoren

### Arbeitshetze

52% der Beschäftigten fühlen sich bei der Arbeit sehr häufig oder oft gehetzt

### Arbeitsintensivierung

63% der Beschäftigten schätzen ein, dass sie seit Jahren immer mehr in der gleichen Zeit leisten müssen

### Abschalten in der Freizeit

34% der Beschäftigten fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten



(DGB Index Gute Arbeit GmbH 2011)

# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe

## Belastungsfaktoren/ Stressoren



### Überstunden

20% der Beschäftigten leisten 10 oder mehr Überstunden pro Woche

### Krank zur Arbeit

49% der Beschäftigten sind innerhalb eines Jahres wiederholt auch dann arbeiten gegangen, wenn sie sich krank fühlten

(DGB Index Gute Arbeit GmbH 2011)



# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe

## Belastungsfaktoren/ Stressoren



### Lebenslange Fortbildung

Der Wert einmal erworbener Qualifikationen relativiert sich heutzutage durch Arbeitsverdichtung und -intensivierung; lebenslanges Lernen ist ein Muss.

### Atypische Beschäftigungsverhältnisse

Heute arbeiten **ca. ¼ aller Erwerbstätigen in atypischen Beschäftigungsverhältnissen**, viele davon prekär (befristete Arbeitsverträge, niedrigeres Einkommen, geringere Arbeitszeiten, eingeschränkte Arbeitnehmerschutzrechte).

(Statistisches Bundesamt, 2009)





# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe



## Belastungsfaktoren/ Stressoren

### Arbeitsaufgaben, Arbeitsunterbrechungen und Multitasking

Durch die neuen Kommunikationswege erfolgt eine starke Fragmentierung der Arbeitsvollzüge und Informationsüberlastung.

**59% der Erwerbstätigen geben an, verschiedene Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen.**

Über Arbeitsunterbrechungen klagen 46% der Befragten

(Beermann u.a. 2008; Mark Gonzalez u.a. 2005)



- **Folgen:** negative Gefühle wie Kontrollverlust, höhere Depressivität, höhere Erschöpfung, eingeschränkte Schlafqualität, fortwährende gedankliche Beschäftigung mit der Aufgabe, nächtliche Rückstellung der kardiovaskulären Aktivität

[www.gesunde-kita.net](http://www.gesunde-kita.net)

# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe

## Belastungsfaktoren/ Stressoren



<http://www.kitaportal-hessen.de>

[www.gesunde-kita.net](http://www.gesunde-kita.net)

# Belastungen in psychosozialen Berufen

- Sich stets in andere Menschen hineinversetzen, empathisch sein, Verständnis für alle aufbringen, sich selbst zurücknehmen
- Verantwortung für andere Menschen übernehmen
- Sie hören schwierige Lebensgeschichten, die Sie nicht loslassen
- Fremde Schicksale, Verzweiflung, Trauer und Tod – Themen, mit denen Sie konfrontiert sind
- Sie erfahren auch sehr intime Geschichten
- Sie wollen viel erreichen für die Klienten, eigener Ehrgeiz und keine Messlatte, ob Sie gut gearbeitet haben
- Dysbalance in der Beziehung: Der Klient/Patient steht im Mittelpunkt, der Helfer hält seine Bedürfnisse zurück.

# 1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe



Die Entwicklung der kognitiven und emotionalen Konstitution eines Menschen erfolgt auf der Grundlage

- einer biologischen Disposition und
- der Sozialisation.

Im Verlauf von Kindheit und Jugend entwickelt sich eine **mehr oder weniger stabile psychische Konstitution**

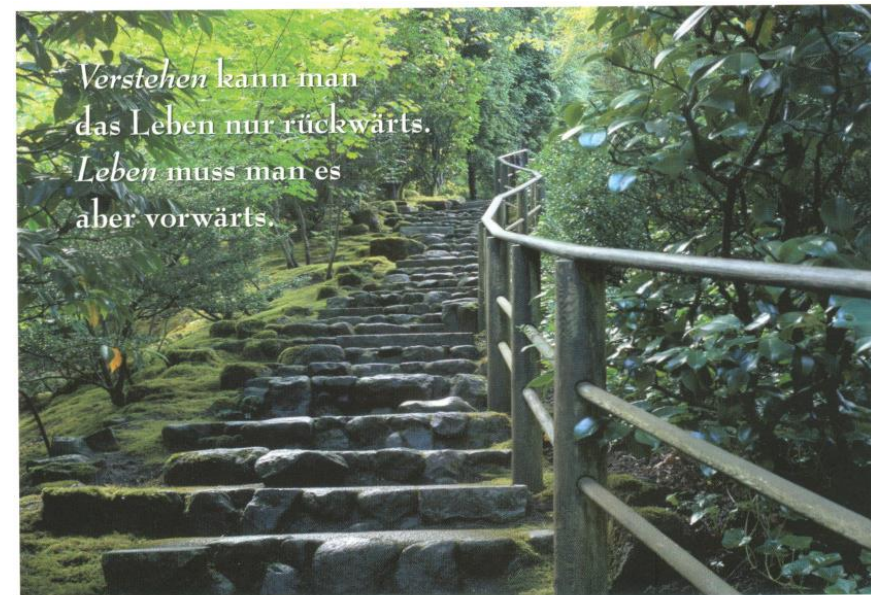
Das sind relativ stabile Erlebens- und Verhaltensmuster als Grundlage für die Reaktion auf Umweltreize, auf Stress.

**Jeder Mensch hat eine spezifische adaptive Kapazität im Umgang mit äußeren Faktoren (individuelle Stressreaktion).**



## Angebote für heute

1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe
2. Was macht uns Stress und wie äußert sich dieser?
3. Was kann ich tun/ können wir tun?



## 2. Was macht uns Stress und wie äußert sich dieser?



**Positiver Stress** ist situativ gebunden, hat eine belebende Wirkung, fördert Kreativität und Vitalität, ist die Grundlage, Herausforderungen zu meistern.



## 2. Was macht uns Stress und wie äußert sich dieser?

**Negativer Stress (maligner Dauerstress)** ist meist als dauerhafter Zustand vorhanden und wird vom Betroffenen anfänglich oft nicht erkannt.

Leistungsgrenzen werden wiederholt überschritten.

Erfolgsergebnisse führen nicht zur Entlastung oder werden nicht wahrgenommen.

**Folgen:** Ernsthafte Beeinträchtigungen in körperlicher, kognitiv-emotionaler und sozialer Hinsicht, nachlassende Arbeitsleistung und Belastbarkeit, psychische, physische und soziale Beeinträchtigungen



# 2. Was macht uns Stress und wie äußert sich dieser?



**Das Stresserleben hängt von subjektiven Bewertungen ab**

## Bewertung der Anforderung

Wichtig nicht realisierbar



## Stresserleben

Hoher Stress

Wichtig und realisierbar

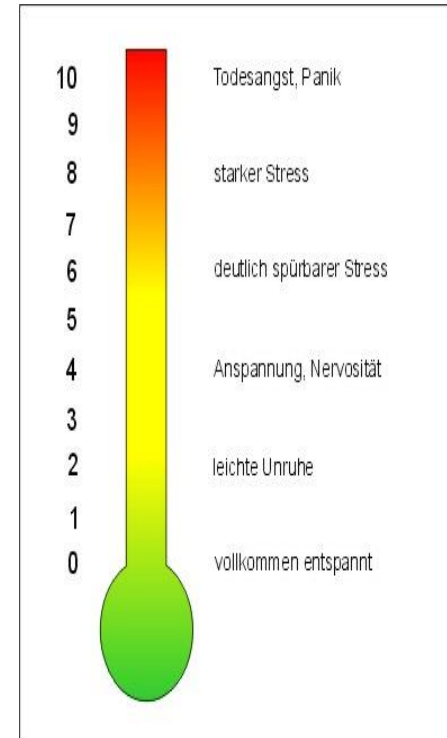


Mittelstarker Stress

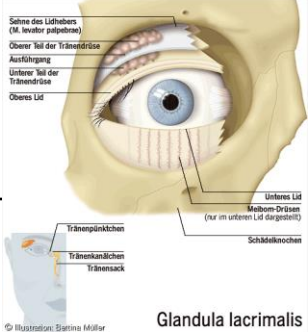


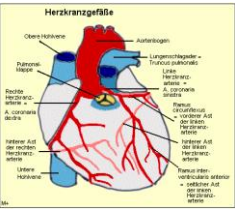


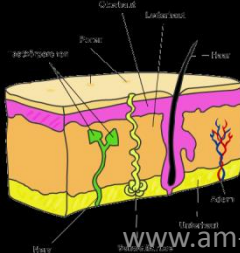
Wenig wichtig



Geringer Stress





Organ	Sympaticus	Parasympaticus
<b>Tränendrüse</b> 	Keine bekannte Wirkung	 Störung der Sekretion
<b>Pupille</b> 	weit	eng
<b>Herzmuskel</b> 	Puls schneller Kontraktionskraft gesteigert, Koronargefäße weit	Puls langsamer Kontraktionskraft vermindert, Koronargefäße eng
<b>Hirngefäße</b> 	Leicht enger	? unbekannt
<b>Muskelgefäße</b> 	Weit, Blutzucker- spiegel steigt	Eng, Blutzucker- spiegel sinkt
<b>Gefäße der Haut/ Schleimhaut</b> 	eng	weit

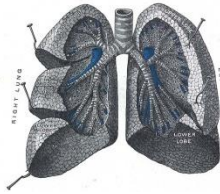
**Organ**

**Sympaticus**

**Parasympaticus**



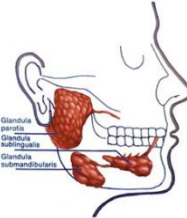
**Bronchien**



weit

eng

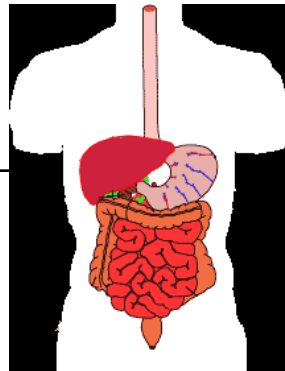
**Speicheldrüsen**



Sekretion vermindert

Sekretion gesteigert

**Magen-Darm-Trakt**



Tonus herabgesetzt,  
Sphinkter kontrahiert

Tonus gesteigert,  
Sphinkter entspannt

**Verdauungs-  
drüsen**

Sekretion  
vermindert

Sekretion gesteigert

**Sexualorgane Mann**

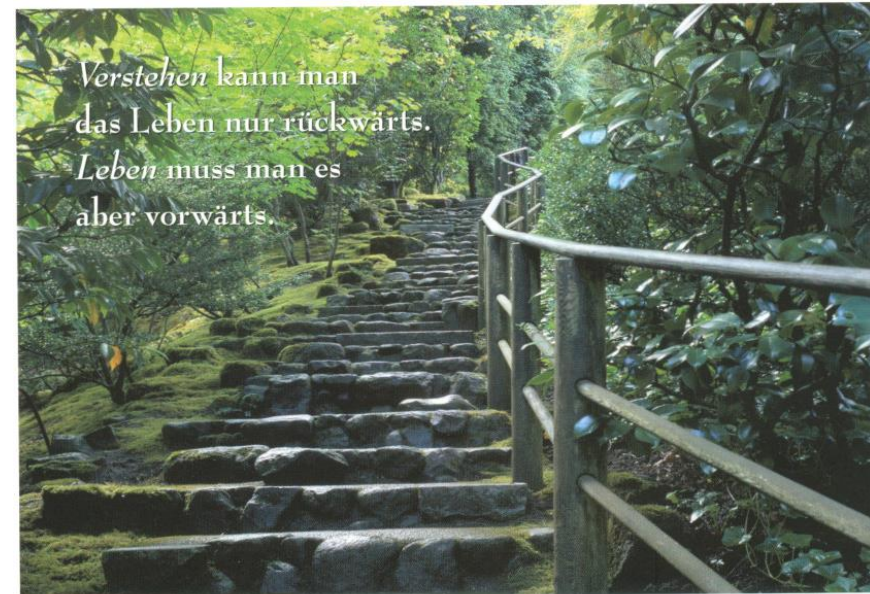


Ejakulation

Erektion

## Angebote für heute

1. Herausforderungen der Arbeitswelt und der helfenden Berufe
2. Was macht uns Stress und wie äußert sich dieser?
3. Was kann ich tun/ können wir tun?



# 3. Was kann ich tun/ können wir tun?



## Schutzfaktoren

**Interne Ressourcen** zur Bewältigung beruflicher Anforderungen:

- individuelle berufliche Qualifikation und Leistungsfähigkeit
- psychische Konstitution in Verbindung mit sozialen Kompetenzen, wie z. B. Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und Durchsetzungsfähigkeit.



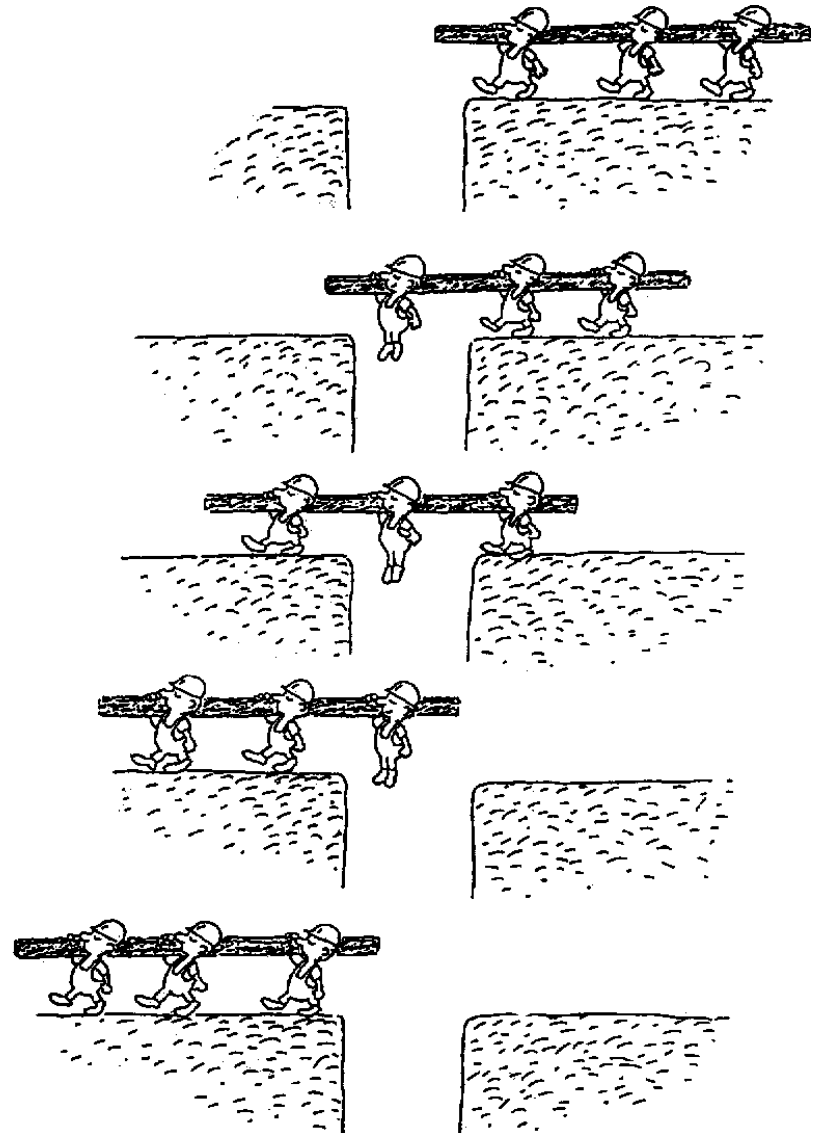
# 3. Was kann ich tun/ können wir tun?



## Schutzfaktoren

### Externe Ressourcen

- soziale (z.B. nette Kollegen),
- materielle (z.B. ergonomischer Arbeitsplatz),
- organisatorische Ressourcen (z.B. Entscheidungsspielräume)



### 3. Was kann ich tun/ können wir tun?



## Selbstfürsorge

- Begriff der Selbstfürsorge beinhaltet das sorgsame Umgehen mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen (= Fähigkeiten zur Lebensbewältigung) (vgl. Erika Blitz, 2009)
- Die Sorge um sich selbst ist ein wesentlicher Grundbaustein, mit Stressbelastungen, Herausforderungen und schwierigen Situationen umzugehen
- Um unsere Verhaltensweisen zu verändern, müssen wir unsere Kognitionen (Gedanken), Emotionen (Gefühle) und unseren Willen beeinflussen

# 3. Was kann ich tun/ können wir tun?



## Achtsamkeit – ein Weg der Selbstfürsorge!

- Kommt ursprünglich aus dem Buddhismus
- Ist eine allgemeine menschliche Fähigkeit
- Es ist kein spiritueller/religiöser Hintergrund nötig
- Im Buddhismus gibt es **vier Grundlagen der Achtsamkeit**:
  1. Die Achtsamkeit auf den Körper
  2. Die Achtsamkeit auf die Gefühle
  3. Die Achtsamkeit auf den Geist
  4. Die Achtsamkeit auf geistige Objekte

