

-SELBSTFÜRSORGE- STRESS ERFOLGREICH BEWÄLTIGEN

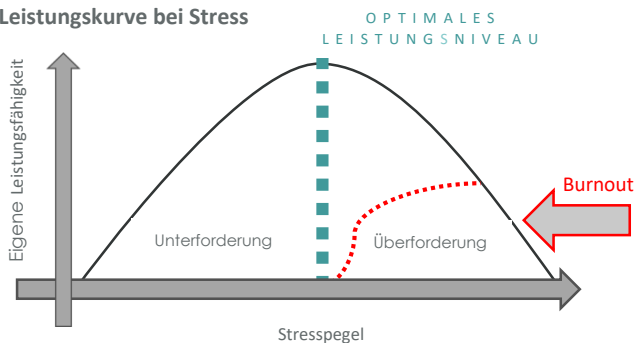
DEFINITION STRESS

Stress (= *Druck/Anspannung*) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) und außergewöhnliche Situationen hervorgerufene psychische und physische Reaktionen beim menschlichen Körper.

DEFINITION DISSTRESS

Distress ist die Bezeichnung für negativen Stress. Die lateinische Vorsilbe *Dis-* steht für *schlecht*. Dieser wird vor allem durch von außen kommenden, aber auch selbst auferlegten Leistungs- und Zeitdruck verursacht.

Leistungskurve bei Stress



WIE DISSTRESS ENTSTEHT

Äußere Belastungen auf den Geist

Stressoren:
Leistungsanforderung, Zeitdruck, Soziale Konflikte

Innere Einstellung

Stressverstärker:
Ungeduld, Perfektionismus,
Kontrollambitionen
Selbstüberforderung

Körper

Stressreaktion:
Körperliche Beschwerden

Äußere Belastungen auf den Körper

Stressoren:
Hitze, Lärm, Kälte

Zahlen zur psychischen Gesundheit in Deutschland



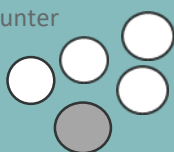
2018 wurden in Deutschland 2,2 Millionen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen aufgrund psychischer Erkrankungen registriert.

Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer*innen in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexpert*innen vom Burnoutsyndrom betroffen.



Eine Burnouterkrankung verursacht nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation im Schnitt 30,4 Krankheitstage pro Jahr.

Jede/r fünfte Arbeitnehmer*innen leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen.



Fast jede dritte beschäftigte Person arbeitet am Limit und fühlt sich stark erschöpft.

DEFINITION BURNOUT

Burnout (= *ausbrennen*) ist der Oberbegriff für eine bestimmte Art von persönlicher Krise, die als Reaktion auf andauernden Stress, Überforderung und Überlastung am Arbeitsplatz auftritt.

DEFINITION EUSTRESS

Stress muss keineswegs immer schädlich sein, dieser kann ebenfalls „die Würze unseres Lebens“ (Hans Selye, Stressforscher, 1957) sein. Eustress ist positiver Stress, welcher uns antreibt und ein optimales Leistungsniveau bringt.

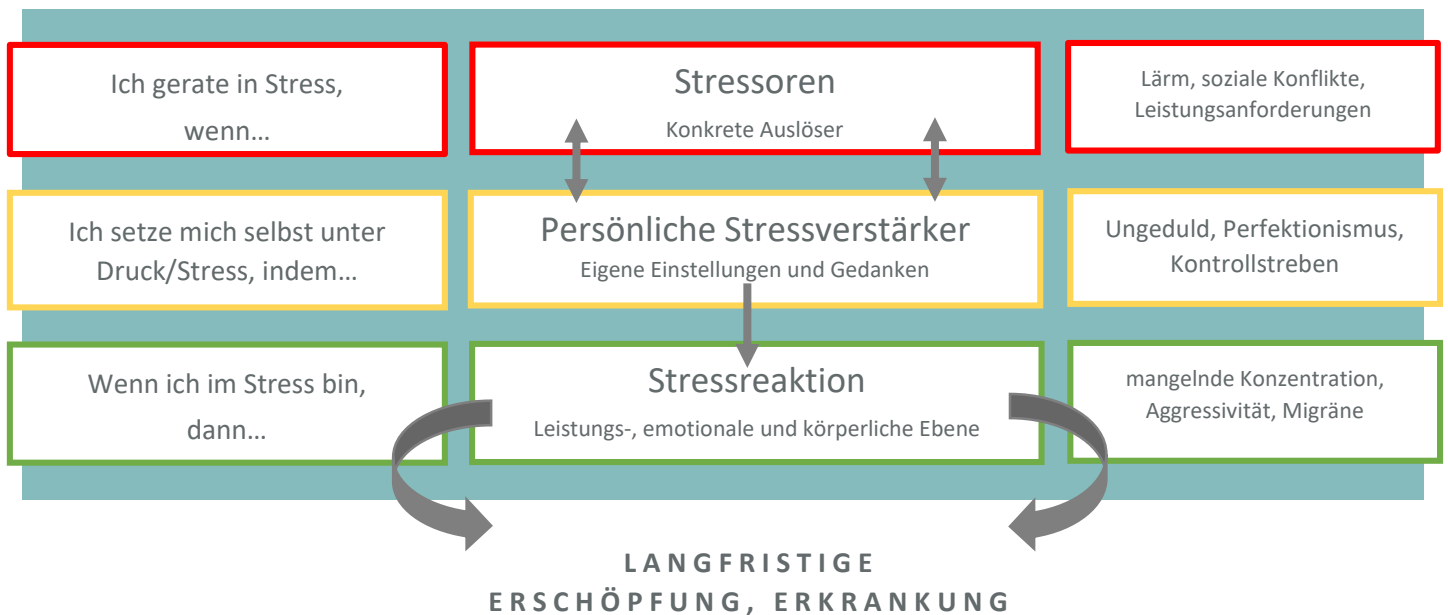


Gesellschaft für
Inklusion und
Soziale Arbeit e.V.

STRESSFAKTOREN ERKENNEN

Analysieren der persönlichen Stresssituationen

Die Stress-Ampel nach Kaluza ● ● ●

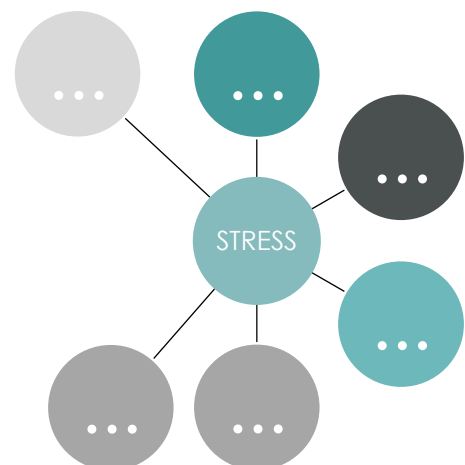


DIE DREI PHASEN UNTERSTÜTZEN SIE DABEI, IHR PERSÖNLICHES STRESSPROFIL ZU ERARBEITEN. GLEICHZEITIG BILDEN DIE DREI SÄULEN DIE ANSATZPUNKTE, WIE SIE IHRE PERSÖNLICHE STRESSKOMPETENZ VERBESSERN KÖNNEN.

ALTERNATIV STRESSKARTE ZEICHNEN

1. ein Blatt Papier (mind. DIN A3)
2. Mitte das Wort „STRESS“ = Stresszentrum
3. Nun tragen Sie auf diesem Blatt alle möglichen Dinge in Ihrem Leben ein: Namen von Leuten, die bei Ihnen Stress verursachen, Tätigkeiten und Aufgaben, Rollen, Begebenheiten und Situationen
Die stressigsten Dinge schreiben Sie nahe an die Mitte und die weniger stressigen je nach Gefühl auf dem Blatt verteilt.
4. Überlegen Sie nun, wie Sie diese Stressquellen reduzieren können

Eine solche Stresskarte hilft Ihnen dabei, einen Überblick über die Intensität des Stress zu bekommen. Sie sehen auf einem Blick, wer oder was Sie unter Stress setzt. Malen Sie die Karte in gewissen Abständen neu: Die Karte sieht wahrscheinlich jedes Mal anders aus. Bestimmte Faktoren halten sich eventuell langfristig.



STRESSMANAGEMENT UND STRESSABBAU

Drei Säulen der Stressbewältigung

INSTRUMENTELLE STRESSKOMPETENZ: ANSATZPUNKT STRESSOREN	MENTALE STRESSKOMPETENZ: ANSATZPUNKT PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER	REGENERATIVE STRESSKOMPETENZ: ANSATZPUNKT STRESSREAKTIONEN
<p>Es geht darum, äußere Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich zu verändern, soweit möglich zu verringern oder ganz abzubauen.</p> <p>Ziel: Den Alltag stressfreier zu gestalten, um so die Entstehung von Stress möglichst von vornherein zu verhindern.</p>	<p>Es geht darum, sich selbstkritisch eigener stresserzeugender oder -verschärfender Einstellungen und Bewertungen bewusst zu werden.</p> <p>Ziel: Allmählich verändernde und förderliche Einstellungen und Denkweisen zu entwickeln.</p>	<p>Es geht darum, körperliche und psychische Erregung zu dämpfen und abzubauen, für regelmäßige Erholung zu sorgen.</p> <p>Ziel: Langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten.</p>



ANREGUNG ZUR SELBSTREFLEKTION

WO LIEGEN MEINE STÄRKEN IN SACHEN STRESSMANAGEMENT?
 WELCHE DER DREI SÄULEN DER STRESSKOMPETENZ SIND BEI MIR
 STARK, WELCHE WENIGER STARK AUSGEPRÄGT?
 WAS MÖCHTE ICH LERNEN, UM MEINE PERSÖNLICHE
 STRESSKOMPETENZ ZU ERWEITERN?



AUCH MAL... **NEIN** SAGEN!

STRESSVERMEIDUNG

RESILIENZPROGRESSIONSMODELL



MEIN PLAN FÜR MORGEN

Projekte

Projekt 1:
(Die 4 wichtigsten Schritte)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Projekt 2:
(Die 4 wichtigsten Schritte)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Projekt 3:
(Die 4 wichtigsten Schritte)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Netzwerk

Menschen, die ich heute kontaktieren muss:

Menschen, von denen ich heute etwas erwarte:

Prioritäten

Die wichtigsten Dinge, die ich heute auf jeden Fall erledigen möchte:



INFORMATIONEN

Literatur mit Übungen zur Resilienzförderung



VERANSTALTUNGEN DIE SIE INTERESSIEREN KÖNNTEN

Fortbildung *Selbstfürsorge und Stressmanagement in der Arbeit mit Geflüchteten*

Die Arbeit mit Menschen mit Fluchthintergrund stellt an die Beschäftigten in der Migrationssozialarbeit hohe Anforderungen. Die Fortbildung behandelt den Umgang mit diesen Herausforderungen. Ziel der Fortbildung ist es, Stressfaktoren gezielt zu reduzieren und Stressereignisse besser verarbeiten zu können.

03. Juni 2020, von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Oranienwerk, Kremmener Str. 43, Raum KG1.9, 16515
Oranienburg

Kollegiale Fallbesprechung *Umgang mit Traumatisierung in der Beratung von Menschen mit Fluchterfahrungen*

Beschäftigte in der Migrationssozialarbeit betreuen und begleiten Menschen mit leidvollen Fluchtgeschichten, die traumatische Reaktionen mit psychosozialen Folgen hervorrufen können. In der täglichen Beratungsarbeit kann dies sehr belastend und herausfordernd sein. Im Rahmen der kollegialen Fallbesprechung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich umfassend in kleinen Gruppen mit Menschen aus ihrem Berufsfeld auszutauschen und sich mit eigenen Fällen aus der Praxis lösungsorientiert auseinanderzusetzen.

01. Juli 2020, von 09.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Außenstelle LDS, Brückenstraße 41, Raum 116, 15711 Königs
Wusterhausen

QUELLEN

- [https://www.gmp-online.de/blog-gmp/2017/05/15/stresskompetenz-in-drei-schritten/0\(1\).pdf](https://www.gmp-online.de/blog-gmp/2017/05/15/stresskompetenz-in-drei-schritten/0(1).pdf)
- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-45807-5_5
- <https://www.business-wissen.de/artikel/stressbewaeltigung-wie-die-stressampel-beim-umgang-mit-stress-hilft/>
- <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/Stressbewaeltigung.shtml>
- Gert Kaluza (2018): Gelassen und sicher im Stress. Springer Verlag,
- Hans Selye (1957): Stress beherrscht unser Leben. Econ Verlag.
- Luise Bartholdt/Astrid Schütz (2010): Stress im Arbeitskontext: Ursachen, Bewältigung und Prävention. Beltz Verlag.

Fachzentrum für Soziale Arbeit in den Bereichen Migration und Integration

IHRE ANSPRECHPARTNERIN
Fachbereich Gesundheit

Nina-Luisa Zilezinski
n.zilezinski@isa-brb.de
Telefon: 0177 6552 168
www.isa-brb.de

