



Stress erkennen und abbauen

*Informationen für Beschäftigte
im Rettungsdienst*



ver.di

Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft



>> Vorwort

Die Arbeit im Rettungsdienst ist eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit. Man ist permanent gefordert – und dies rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Dabei geht der Blick auf die eigene Gesundheit und auf das eigene Wohlergehen oft verloren. Die typischen Anforderungen mit Schichtarbeit, ungünstigen Arbeitszeiten, starken psychischen Belastungen und stetiger Anspannung

fordern ihren Tribut: Übergewicht, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Stresssymptome sind oft die gesundheitliche Folge.

„Vorbeugen ist besser als heilen!“

Mit diesem Medium wollen wir einen Beitrag dazu leisten, wie man gesundheitliche Probleme vermeiden kann. Gemeinsam haben ver.di und AOK – Die Gesundheitskasse wissenschaftlich überprüfte Ernährungstipps zusammengestellt, schmackhafte

(und kochbare!) Rezepte für Rettungswachenküchen erprobt, Auswirkungen langer Schichtarbeit beschrieben und einige einfach umsetzbare Bewegungsübungen gegen den stressigen Arbeits-Alltag eingebaut.

Wir hoffen, dass dieser Gesundheitsfächer als ein Stück praktischer Prävention einen Beitrag zu mehr Wohlbefinden und mehr Gesundheit in den Rettungswachen leistet.



Ellen Paschke
Mitglied im ver.di
Bundesvorstand



Dr. Hans Jürgen Ahrens
Vorstandsvorsitzender
AOK-Bundesvorstand

>> Belastungen

Wochenarbeitszeit und Leistungsdruck

Regelmäßigen Termin- und Leistungsdruck empfinden bei einer Wochenarbeitszeit

von 1 – 34 Stunden	35 %
von 35 – 40 Stunden	42 %
von 41 – 45 Stunden	67 %
von 46 und mehr Stunden	79 %

Hinweis: Bei der Erhebung der Daten waren Mehrfachnennungen möglich.

Überlange Wochenarbeitszeit – Gesundheitliche Beschwerden

Wochenarbeitszeit	1 – 34 h	35 – 40 h	41 – 45 h	46 h und mehr
Nervosität	24%	24%	27%	32%
Schlafstörungen	18%	15%	20%	25%
Psychische Erschöpfung	15%	16%	15%	25%
Magenschmerzen	10%	14%	13%	18%

>> Belastungen

Überlange Schichtlängen-Gefährdungen

- Cardiovasculäre Beschwerden
- Einhaltung MAK-Werte schwierig
- Verschlechterung der Reaktionszeit bei 12h-Schicht
- => 2fache Unfallhäufigkeit gegenüber 8h-Schicht
- über 12h => Verdoppelung der Unfallhäufigkeit

Herzinfarkttrisiken

Drei-Schicht-Betrieb => Infarkttrisiko ist 3,6 mal höher
häufige Überstunden => Infarkttrisiko ist 7,3 mal höher

Nacht- und Schichtarbeit –

- Schlafstörungen
- Einschlafstörungen
- geringere Leistungsfähigkeit
- gestörter Biorhythmus
- chronische Übermüdung
- nervöse Störungen (Reizbarkeit, Abgeschlagenheit usw.)
- geringere Sozialzeiten zur Stressbewältigung – insbesondere wenn zusätzlich Wochenendarbeit

>> Belastungen

Nacht- und Schichtarbeit – soziale Auswirkungen

- Selbst- und Fremdgefährdung, da bei Nachtarbeit die Widerstandsfähigkeit gegenüber weiterer Arbeitsbelastung herabgesetzt ist => Unfallhäufigkeit und -schwere
- schwindendes Sozial- und Familienleben

Maßnahmen

- Arbeitszeit pro Tag auf 8 Stunden und Arbeitstage in Woche begrenzen
- gleichartig aufeinanderfolgende Schichten auf 5 Tage begrenzen
- Nachschicht auf max. 3 Tage beschränken
- schnell und vorwärtsrotierende Schichtsysteme besser
- nach Nachtstunden 48 Stunden arbeitsfrei

>> Arbeit beim Rettungsdienst

Das haben Alle gemeinsam.

Da ist Stress vorprogrammiert!

- Ungewissheit über den Erfolg der Arbeit, Zeitdruck und hohe Verantwortung sind für Sie alltäglich.
- Sie müssen sich ständig an neue Einsatzorte, Probleme und Personen anpassen.
- Sie müssen schnelle und sichere Entscheidungen treffen.
- Arbeiten zu jeder Tages- und Nachtzeit ist die Regel für Sie.
- Sie arbeiten in einer ungünstigen Arbeitsumgebung: Unzureichende Räumlichkeiten und Verpflegungsmöglichkeiten sind ebenso normal für Sie wie Einsätze bei schlechtem Wetter und Dunkelheit.
- Sie haben umfangreiches Fachwissen: Trotzdem kann es manchmal zu Unsicherheiten kommen.
- Ihre Gesprächspartner stehen oft selbst unter Stress: Daher müssen Sie sich auf Kommunikationsprobleme einstellen.
- Sie sind häufig Gefahren ausgesetzt: Eigene Verletzungsgefahr und Risiken für Sie sind hoch.
- Sie erleben besondere Belastungen: Direkte Begegnung mit Leid und Tod gehören zu Ihrem Arbeitsalltag.

>> **Besonders im Rettungsdienst hat Stress viele Gesichter. Ihren Arbeitsalltag können Sie nicht ändern, aber wie Sie damit umgehen, das liegt in Ihrer Hand!**

>> Rettungsdienst in der Stadt

Da ist Belastung vorprogrammiert!

- Einsätze in ununterbrochener Folge lassen kaum Zeit für Pausen.
- Notfälle und normale Krankentransporte wechseln in schneller Folge ohne Zeit, Geschehnisse zu verarbeiten oder sich ordentlich auf den nächsten Einsatz vorzubereiten.
- Regelmäßige Mahlzeiten während der normalen Essenszeiten in der Krankenhauskantine oder auf der Rettungswache sind die Ausnahme, Fastfood unterwegs eher die Regel.
- Übergabe, Fahrzeugcheck, Prüfung der Geräte gemäß Medizinproduktegesetz kommen zu kurz, der nächste Einsatz wartet schon und die Leitstelle drängt.
- Für Reinigung und Wartung von Geräten, Material und Fahrzeugen ist zu wenig Zeit übrig.
- Sie haben umfangreiches Fachwissen: Trotzdem kann es manchmal zu Unsicherheiten kommen.
- Pünktlicher Feierabend ist Glückssache, zu viele Einsätze liegen noch vor, die schon seit Stunden auf Erledigung warten.
- Ein hoher Krankenstand bringt viele kurzfristige Dienstwechsel und Überstunden mit sich.
- Wenig freie Wochenenden und Abende sind Gift für Familienleben, Vereinsleben und Freunde.

>> **Besonders in der Stadt bringt der Rettungsdienst hohe Belastungen mit sich. Gerade hier ist es wichtig, darauf zu achten, dass Körper, Familie und Freunde nicht zu kurz kommen.**

>> Rettungsdienst auf dem Lande

Lange Wege, lange Arbeitszeit, viel Verantwortung!

- In ländlichen Rettungswachen dominieren überlange Arbeitszeiten und Bereitschaftsdienste.
- Lange Wartezeiten und wenige Einsätze prägen die Arbeit.
- Das Warten auf den nächsten Einsatz zermürbt.
- Einsätze dauern wegen der Entfernungen oft stundenlang.
- Lange Anfahrtswege unter Sondersignal und widrige Verkehrswege belasten.
- Wegen fehlender Notarztversorgung oder langen Anfahrtswegen ist man oft lange auf sich alleine gestellt.
- Das nächste Krankenhaus oder die Spezialklinik sind weit entfernt, die Patienten müssen aufwendiger für Transporte versorgt werden.
- Einsätze stellen deswegen hohe Anforderungen an Können und Kondition.
- Umfangreiche Hausmeister-, Putz- und Verwaltungsarbeiten sind zusätzlich noch zu erledigen.

>> Besonders auf dem Land bringt der Rettungsdienst andere hohe Belastungen mit sich. Gerade hier ist es wichtig, darauf zu achten, dass Körper, Familie und Freunde nicht zu kurz kommen.

>> Arbeiten in der Rettungsleitstelle

Klingeln ohne Ende!

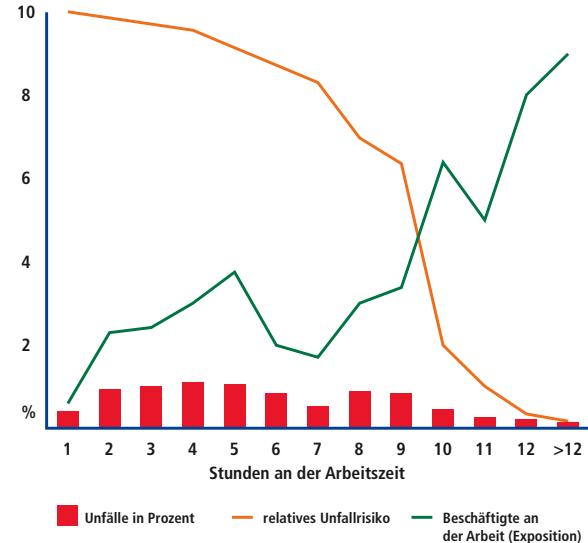
- Viele Anrufe und Alarme kommen gleichzeitig an. Sie müssen oft mehrere Dinge gleichzeitig tun.
- Sie müssen schnell und sicher Entscheidungen treffen, die oft nicht revidierbar sind.
- Anrufer sind in Ausnahmesituationen oder verärgert wegen Wartezeiten.
- Die verfügbaren Rettungs- und Krankentransportfahrzeuge reichen nicht aus, um alle Transporte sofort durchzuführen. Sie müssen Prioritäten setzen.
- Sie haben nur bedingt Einfluss auf die Einsatzkräfte draußen vor Ort, oft wird die Einsatzplanung durch deren Entscheidung über den Haufen geworfen.
- Kompetenzgerangel mit Vorgesetzten, Einsatzkräften und anderen Organisationen strapazieren die Nerven.
- Es bleibt kaum Zeit für Pause und den Gang zur Toilette, eine Ablösung ist oft nicht vorhanden.
- Mahlzeiten werden nebenher eingenommen, oft Fastfood und Süßigkeiten.
- Es gibt immer noch Leitstellen, in denen Mitarbeiter alleine Dienst tun.
- Bewegungsmangel, Überforderung und Wechselschicht führen zu Herz-Kreislaufkrankungen.

>> Besonders in Leitstellen birgt die Arbeit hohe gesundheitliche Risiken in sich. Gerade hier ist es wichtig, dass körperlicher und seelischer Ausgleich nicht zu kurz kommen.

>> Unfallrisiken bei erhöhtem Stress

Unfallgeschehen in Abhängigkeit zur Arbeitsstunde nach Hänecke et al. (1998)

Quelle: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften HVBG, BGAG-Report 1/2001



>> Was Sie über Stress wissen sollten!

Stress ist eine natürliche Reaktion des Organismus auf Belastungen aller Art.

Diese Reaktionen zeigen sich:

- körperlich (z. B. erhöhte Herzfrequenz),
- im Verhalten (z. B. Leistungsschwankungen) und
- im Erleben (z. B. Anspannung).

Stress ist das Gefühl, eine subjektiv unangenehme Situation nicht mehr beherrschen zu können und ist besonders mit dem Erleben von Bedrohung, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit verbunden.

>> Stress ist abhängig von der Art der Belastungen:

Beispiel Überforderung:

Sie müssen zu schnell und zu viele Arbeiten gleichzeitig erledigen und/oder in hohem Tempo.

Beispiel gefühlsmäßige Überlastung:

Leid und Tod gehören zum Berufsalltag.

>> Stresserleben ist abhängig von der Person:

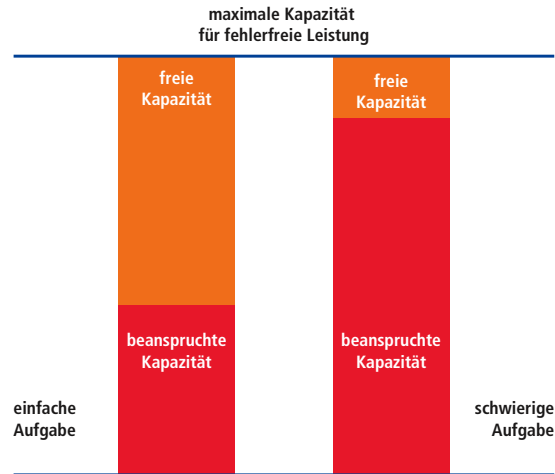
- Ihrer Veranlagung
- Ihrer Erfahrung sowie
- Ihrer aktuellen Verfassung

Was für den einen Stress ist, ist für den anderen eine positive Herausforderung.

>> Beanspruchte Kapazitäten

Bei einer einfachen Aufgabe wird weniger Kapazität beansprucht als bei einer schwierigen Aufgabe. Dennoch können beide Aufgaben fehlerfrei ausgeführt werden. Kommt es zu einer weiteren Beanspruchung durch eine zweite Aufgabe, wird die maximale Kapazität für fehlerfreie Leistung bei der schwierigen Aufgabe schnell erreicht und es kann zu Fehlern kommen. Bei einer einfachen Aufgabe wird weniger Kapazität bean-

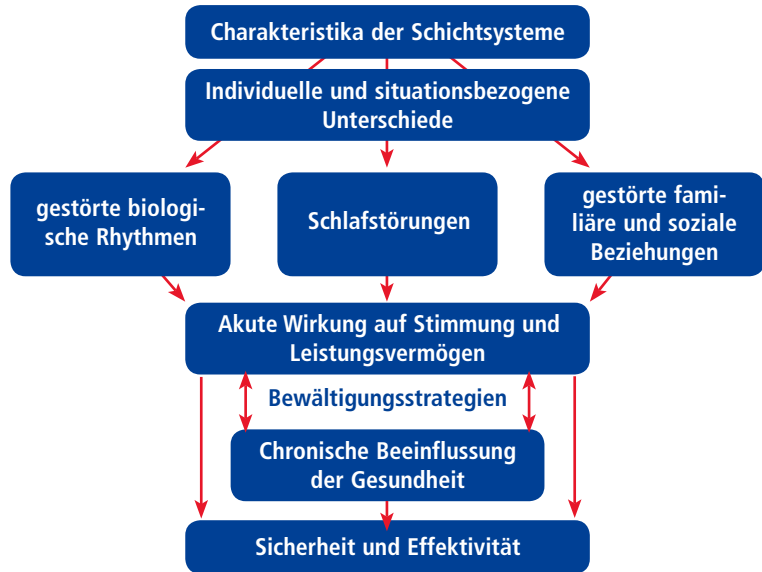
sprucht. Die Leistung bleibt aber bei beiden Aufgaben gleich, da die maximale Kapazität noch nicht erreicht wurde. Bei der schwierigen Aufgabe ist nur wenig freie Kapazität vorhanden, sodass hier eine schlechtere Leistung wahrscheinlicher ist, wenn durch eine zweite Aufgabe [...] weitere Kapazität in Anspruch genommen wird. Wenn auch bei beiden Aufgaben im offenen Verhalten keine unterschiedlichen Leistungen feststellbar sind, ist die Fehlerwahrscheinlichkeit der schwierigen Aufgabe höher.



Quelle: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften
HVBG, BGAG-Report 1/2001

>> Stressfaktoren und Einflüsse

**Modellvorstellung
über Mechanismen
der Beeinflussung
von Sicherheit und
Effektivität durch
Charakteristika der
Schichtarbeit (nach
Monk et al., 1996)**



*Quelle: Hauptverband
der gewerblichen
Berufsgenossen-
schaften HVBG,
BGAG-Report 1/2001*

>> Woran erkennen Sie Stress?

Um Stress zu bewältigen, müssen Sie zuerst wissen, wann und in welchen Situationen Sie in Stress geraten.

Wenn Sie Stress erleben:

- Was passiert in diesem Moment?
- Wann tritt die Situation auf?
- Wo befinden Sie sich gerade?

Nehmen Sie auch Ihre Reaktionen wahr: Beispiele:

- Was spüren Sie in Ihrem Körper?
- Was denken oder fühlen Sie?
- Was tun oder sagen Sie?

Ihr Herz schlägt schneller, die Atmung wird schneller und flacher.

Ihr Denken ist teilweise blockiert. Sie spüren, dass Sie Erholung brauchen.

Sie arbeiten zu hastig und verlieren den Überblick, was das Wichtigste ist.

>> Versuchen Sie, sich selbst und Ihren Körper genau zu beobachten. Wenn möglich, beantworten Sie diese Fragen schriftlich in einem Stresstagebuch.

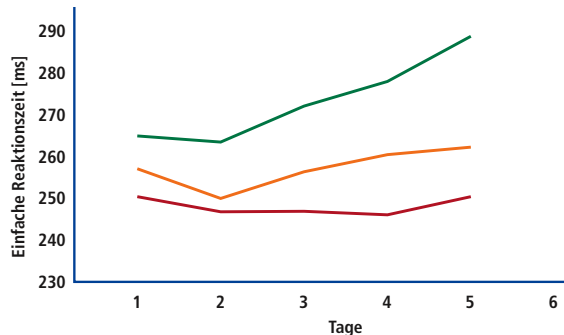
>> Woran erkennen Sie Stress?

Haben Sie Stress? Dann werden Ihnen folgende Symptome bekannt sein:

- Angespanntheit, Angst, Frust
- hastiges Tempo
- Schwitzen, Übelkeit, nervöse Magenschmerzen, Herzrasen, erhöhter Blutdruck
- Ein- oder Durchschlafstörungen, Alpträume
- gesteigerter Gebrauch von Nikotin, vielleicht sogar Alkohol und/oder Tabletten
- hektisches und unvernünftiges Essen
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- Ärger
- Schuldgefühle
- Rückzug aus Beziehungen mit Familie und Freunden
- übertriebene Lustigkeit, extreme Schweigsamkeit
- geringere Leistungsfähigkeit
- gehäufte Fehler

>> Grund genug, Stress positiv zu bewältigen und abzubauen!

Der Verlauf der Reaktionszeit in Abhängigkeit von Schichtzeit und Anzahl der Schichten (nach Tilley et al., 1982).



Quelle: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften
HVBG, BGAG-Report 1/2001

>> **Vorsicht Stressfalle!**

>> Dauern Stresssituationen lange an, häufen sie sich und fehlen Ihrem Körper wichtige Erholungsphasen, kann das langfristig zu Krankheiten und Störungen führen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtes Herzinfarktrisiko und nervösen Magenbeschwerden.

Insbesondere bei helfenden Berufen ist als langfristige Folge von Stress Burnout, das Phänomen des Ausgebrannt-Seins, sehr verbreitet.

Der Begriff Burnout bedeutet: Abnutzen, Verbrauchen und den Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten. Burnout ist ein schleichender und langwieriger Prozess, der vor allem im Berufsleben aber auch in Ihrer Freizeit zu gravierenden Veränderungen führen kann und damit auch auf Ihre gesamte Lebenssituation Einfluss nehmen kann!

>> **Vorsicht Stressfalle!**

Sie haben *kein* Burnout? Dann sollten Ihnen folgende Dinge fremd sein:

- Sie leiden unter herabgesetzter Energie.
- Gefühle der Hilflosigkeit sind Ihnen vertraut.
- Durch Ihre Tätigkeit fühlen Sie sich überfordert.
- Bei Ihrer Arbeit sind Sie nicht mehr enthusiastisch dabei.
- Ihre Kreativität und Leistung ist häufig reduziert.
- Ihre Einstellung gegenüber der Arbeit hat sich zum Negativen verändert.
- Die Beziehungen zu Ihren Kolleg/innen und im Privatleben sind problembehaftet.
- Sie empfinden häufiger Abneigung gegen Patienten.
- Nach der Arbeit können Sie immer seltener abschalten.
- Sie ertappen sich häufiger bei bissigen und spöttischen Bemerkungen.
- In tragischen Situationen schalten Sie immer häufiger gefühlsmäßig ab.

>> Tipps für die Arbeit

**Wie trotz Belastungen
und Stress gesund bleiben?**

**Stress abbauen und
besser für sich sorgen.**

Machen Sie mit!

>> Tipps für die Arbeit

Wie trotz Belastungen und Stress gesund bleiben?

Stress abbauen und besser für sich sorgen.

Machen Sie mit!

>> Tipp 1

Weniger Nachtschichten hintereinander und der Körper bleibt näher am Normalzustand der biologischen Rhythmik.

Da der Tagschlaf nach Nachtschichten in der Regel zu kurz und qualitativ schlechter als der normale Nachtschlaf ist, kommt es im Laufe einer Nachtschichtwoche zu einer Anhäufung von Schlafdefiziten. Diese Akkumulation von

Schlafdefiziten ist bei wenigen hintereinander liegenden Nachtschichten geringer.

Bei so genannten „kurz rotierenden Schichtsystemen“ (zum Beispiel zwei Früh-, zwei Spät-, zwei Nachtschichten) sind in kürzeren Abständen Kontakte zu Freunden möglich.

>> Arbeiten Sie maximal 2 bis 4 Nachtschichten hintereinander. Damit häufen Sie weniger Schlafdefizite an.

>> Tipp 2

Weniger Frühschichten hintereinander und der Körper sammelt nicht so viele Schlafdefizite an.

Auch bei vielen hintereinander liegenden Frühschichten wurde häufig eine deutliche Anhäufung von Schlafdefiziten beobachtet, die durch kürzere Frühschichtblöcke verhindert werden kann. Je früher die Frühschicht beginnt, desto kürzer wird der Nachtschlaf vor der Frühschicht und desto kritischer wird die Anhäufung von Schlafdefiziten bis zum Ende einer Frühschichtwoche.

Der Frühschichtbeginn sollte nicht vor 6.30 Uhr liegen. Die Verkehrsanbindung ist zu beachten.

Es verringern sich die Schlafbeschwerden beim Übergang von länger zu kürzer rotierenden Früh- und Spätschichten.

>> Arbeiten Sie maximal 2 bis 4 Frühschichten hintereinander. Damit häufen Sie weniger Schlafdefizite an. Frühschichten sind meist belastend.

>> Tipp 3

Vorwärts rotierende Schichtwechsel (Früh – Spät – Nacht) sind günstiger als rückwärts rotierende Wechsel.

Der Vorwärtswechsel sieht unter anderem Übergänge von Nachtschichten auf freie Tage und danach auf Frühschichten vor. Wenn allerdings nur 24 Stunden freie Zeit zwischen dem Ende der Nacht- und dem Beginn der folgenden Frühschicht liegen, kommt es im Anschluss an den Tagschlaf zu einer deutlichen Verkürzung des Nachtschlafes vor der Frühschicht. Es wird daher empfohlen, mindestens zwei freie Tage nach der letzten Nachtschicht einzuplanen.

Bei rückwärts rotierenden Schichten kommt es zu kurzen Freizeiten zwischen den Schichten. Die Empfehlung berücksichtigt die innere Uhr des Menschen.

>> Eine Verlängerung des Tages, die sich beim Vorwärtswechsel der Schichten ergibt, ist günstiger als eine Verkürzung des Tages durch Rückwärtswechsel der Schichten.

>> Tipp 4

Nach Arbeitsphasen müssen regelmäßige Erholungsphasen gemacht werden.

Arbeitsphasen sollen eine 5 bis 7 Tage Dauer nicht überschreiten. Das empfehlen Arbeitsmediziner. Einzelne Arbeitstage sind unbeliebt, einzelne Freizeittage unzureichend für die Erholung. Die Massierung von Arbeitstagen, um sehr große Freizeitblöcke zu erhalten, ist aus arbeitswissenschaftlicher Sicht nicht zu empfehlen. Die Freizeitblöcke werden oft nicht zur Erholung genutzt, die langen Arbeitsblöcke führen zu Überlastung und Krankheitsausfällen.

Zwischen Arbeitsphasen sollen mindestens zwei freie Tage zur Erholung geplant werden.

Das freie Wochenende soll nicht zerstückelt werden. In das Wochenende soll nicht hinein oder herausgearbeitet werden, um das Wochenende als Ganzes zu erhalten.

>> Arbeitsphasen und Freizeitphasen müssen richtig dimensioniert werden. Einzelne Tage wie auch zu lange Blöcke sind nicht geeignet.

>> Tipp 5

Vorausschauende langfristige Planung und die Vermeidung von kurzfristigen Abweichungen.

Bei der Dienstplangestaltung lautet die wichtigste Empfehlung natürlich: Kurzfristige Abweichungen vermeiden. In Fällen, in denen dies nicht möglich, sollten Spielregeln vereinbart werden, um bestimmte Vorankündigungsfristen zu realisieren und die ggf. auftretenden kurzfristigen Abweichungen zu erschweren oder gerecht auf alle zu verteilen. Die fortschrittlichste Lösung ist das Delegieren der Verantwortung für die Arbeitszeit an die Mitarbeiter.

Voraussetzung dabei ist das Wissen über mehr oder weniger gesundheitlich belastende Schichtsysteme.

Eine längerfristige Planung verringert die Notwendigkeit zu kurzfristigen Änderungen.

>> Eine „Vorausschaubarkeit“ der Dienstplanung wie auch die Vermeidung von kurzfristigen Änderungen wird von Beschäftigten als sehr wichtig angesehen.

>> Tipp 6

Entspannungsübung für zwischendurch!

Geht Ihnen manchmal die Puste aus?

Wenn Sie gestresst sind, atmen Sie oft zu schnell und zu flach. Dadurch erhält Ihr Gehirn weniger Sauerstoff und Ihr Körper wird nicht ausreichend versorgt.

Einfache Atemübungen können helfen, Stress abzubauen.

Setzen Sie sich bequem, ruhig und aufrecht auf einen Stuhl. Die Beine sind parallel und Ihre Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Atmen Sie nun durch die Nase bewusst in den Bauch-Zwerchfell-Raum ein und durch den Mund wieder aus. Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment von äußeren Ereignissen ab und achten Sie auf Ihren Körper. Konzentrieren Sie sich auf das Atmen und empfinden Sie die Entspannung!

>> Richtig atmen und mit etwas Übung zu mehr Gelassenheit.

>> Tipp 7

Kriegen Sie Ihren Kopf frei!

Gönnen Sie sich und anderen regelmäßig Pausen. Gerade wenn der Trubel über Ihnen zusammenschlägt: Ziehen Sie sich fünf Minuten zurück, atmen Sie langsam tief ein und aus. Langsames Atmen löst und entspannt. Nach kurzer Zeit ist der Kopf meistens wieder klar.

Entspannen Sie nach einem anstrengenden Tag mit Musik oder einem schönen Buch.

Für den richtigen Ausgleich kann auch ein Spaziergang am Abend sorgen. Spüren Sie, wie angenehm und beruhigend die Natur auf Sie wirkt.

>> Wenn es ihnen gelingt, im hektischen Alltag öfter abzuschalten und sich zu entspannen, werden sie Stresssituationen besser bewältigen können.

>> Tipp 8

Nutzen Sie die Stärken Ihres Teams – Ihre Unterstützung!

Besonders in schwierigen Situationen im Rettungsdienst ist die Hilfe von Kolleg/innen eine wichtige Stütze. Intensiver Austausch zwischen den Kolleg/innen ist wichtig für die richtige Einschätzung von Situationen und kann das Vertrauen im Team fördern.

Durch gute Arbeitsteilung und Kommunikation im Team können Sie Ihre Probleme besser angehen. Besprechen

Sie belastende Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag mit Kolleginnen und Kollegen und tauschen Sie Erfahrungen und Hilfestellungen aus, damit Probleme gelöst werden können.

>> Nehmen Sie alle Möglichkeiten für eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen wahr. Ein gutes Arbeitsklima kann Stress deutlich mindern.

>> **Tipps für ihre freie Zeit**

**Wie trotz Belastungen
und Stress gesund bleiben?**

**Stress abbauen und
besser für sich sorgen.**

Machen Sie mit!

>> Tipps für ihre freie Zeit

Wie trotz Belastungen und Stress gesund bleiben?
Stress abbauen und besser für sich sorgen.

Machen Sie mit!

>> Tipp 1

Selbst ist der Mann/die Frau!

Was können Sie selbst gegen Ihren Stress tun?

Wann haben Sie das letzte Mal einen Spaziergang durch den Wald gemacht oder ein gutes Buch gelesen?
Wann haben Sie das letzte Mal gelacht?

Planen Sie konkrete Schritte.
Setzen Sie Ihren Plan in die Tat um.

Anschließend können Sie Bilanz ziehen:
Was hilft Ihnen gegen Stress?
Was können Sie anders machen und verbessern?

>> Finden Sie eigene Ideen
für Ihre persönliche Stressbewältigung:
Erarbeiten Sie Ihr eigenes Anti-Stress-Programm.

>> Tipp 2

Raus aus dem inneren Trott!

Überdenken Sie Ihre berufliche und private Situation. Brauchen Sie mehr Bewegung oder ist Ihnen Ruhe ganz wichtig?

Wie sieht derzeit Ihr Ausgleich zum alltäglichen Stress aus?

Denken Sie daran: Alles was Sie gern und mit Freude tun, entspannt und tut Ihnen gut.

Nutzen Sie Ihren Urlaub als Zeit für den Stressabbau. Planen Sie Kurzurlaube über das Wochenende. Suchen Sie sich entspannende Hobbys und tun Sie sich selbst etwas Gutes: Gehen Sie beispielsweise in die Sauna oder unternehmen Sie etwas mit Freunden.

>> Denken Sie positiv, denken Sie über Ihr Leben nach.

>> Tipp 3

Zeit für Entspannung!

Erholung kommt nicht von selbst – man muss sie sich holen.

Stress und Entspannung gehören zusammen wie heiß und kalt. Nur wer richtig entspannt, findet einen Ausgleich zum alltäglichen Stress. Achten Sie darauf, welche Entspannungsmöglichkeit Ihnen wirklich gut tut. Bedenken Sie, dass der Fernsehabend auf der Couch Ihnen keinen sinnvollen Ausgleich nach einem anstrengenden Arbeitstag bieten kann.

Versuchen Sie Ihre Kraft sinnvoll einzuteilen und laden Sie Ihre „Energie-Akkus“ regelmäßig auf. Planen Sie entsprechende Zeiten in Ihrem Tagesablauf zum „Auftanken“ ein.

>> Überdenken Sie, wie viel Zeit Sie derzeit für Entspannung übrig haben. Wie lässt sich Entspannung besser in Ihren Tagesrhythmus integrieren?

>> Tipp 4

Einfach entspannt!

Es gibt verschiedene Entspannungsarten wie:

- Progressive Muskelentspannung: Entspannen Sie durch Anspannung und intensive Lockerung gezielter Muskelgruppen.
- Autogenes Training: Lernen Sie, Ihren Geist und Ihren Körper als Einheit zu begreifen.
- Atemübungen: Versetzen Sie Ihren Körper durch rhythmisches Ein- und Ausatmen in Entspannung.
- Meditation: Erleben Sie durch Konzentration oder Ruhe die Harmonie von Körper und Geist.
- Yoga: Durch verschiedene Körperpositionen spannen Sie Ihren Körper an, um anschließend wieder zu entspannen.
- Tai Chi: Finden Sie durch fließende Bewegungen zu Balance und Harmonie.
- Qigong: Die eigene Mitte durch ganzheitliche Bewegung finden.

>> Lernen Sie eine Entspannungsmethode.

>> Tipp 5

Hören Sie auf Ihren Körper!

Stress aktiviert Ihren Körper: Kurzfristig wird die Herzfrequenz erhöht, der Blutdruck steigt und es wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet. Diese Reaktionen dienen der Aktivierung und Vorbereitung des Körpers auf Flucht oder Kampf. Vor langer Zeit waren sie zum Überleben des Menschen notwendig. In der heutigen Arbeitswelt sind Flucht- und Kampfreaktionen zur Problembewältigung

natürlich nicht mehr geeignet. Trotzdem wird Ihr Körper in jeder Stresssituation mobilisiert. Bei häufigem und intensivem Auftreten der physiologischen Reaktionen gerät Ihr Körper aus dem Gleichgewicht und gesundheitsschädigende Folgen können auftreten.

>> Nehmen Sie Warnsignale Ihres Körpers frühzeitig wahr und handeln Sie.

>> Tipp 6

Dampf ablassen!

Damit Ihr Körper nicht aus dem Gleichgewicht gerät, müssen die physiologischen Reaktionen wieder ausgeglichen werden. Wenn Sie regelmäßig trainieren, tun Sie etwas für Ihre Fitness und stecken Stress besser weg. Betreiben Sie regelmäßig Ausdauertraining wie Joggen oder Rad fahren. Sport bietet Ihrem Körper ein wahres Anti-Stressprogramm. Erinnern Sie sich noch an Sportarten, die Sie früher gern ausgeübt haben? Spielen Sie z. B. Volleyball oder Fußball mit Freunden. Vielleicht machen Sie täglich ein paar Liegestütze?!

Nutzen Sie alle Möglichkeiten, Ihren Alltag bewegter zu gestalten. Machen Sie sich folgende Regeln zu Eigen: Mehr bewegen als sitzen. Das Auto lieber mal stehen lassen und mit dem Fahrrad fahren. Konsequenterweise die Treppe und nicht den Fahrstuhl nehmen. Die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang nutzen.

>> Sport ist die aktivste Möglichkeit, freigesetzte „Stress-Hormone“ und Stressreaktionen loszuwerden und abzubauen.

>> Tipp 7

Hauen Sie auch mal auf den Tisch!

Zum Dampf ablassen gehört noch mehr als Bewegung. Sport ist zwar die beste Möglichkeit, um Dampf abzulassen, aber um Frust und Stress abzubauen, hilft es auch, fälligen Konfrontationen nicht aus dem Weg zu gehen.

>> Es kann durchaus hilfreich sein, seine Anspannung einmal herauszuschreien und Streitigkeiten aktiv auszufechten, um angestaute Spannungen loszuwerden.

>> Tipp 8

Zeit zum Träumen!

Aufgrund des Schichtdienstes haben Sie einen erhöhten Erholungsbedarf. Die Schlafphasen tagsüber sind nicht so intensiv wie in der Nacht und werden ständig unterbrochen (z.B. durch das Telefon, Lärm aus der Küche oder dem Kinderzimmer). Die Schlafdauer des Menschen ist individuell sehr unterschiedlich. Durchschnittlich beträgt die Schlafdauer des Menschen siebeneinhalb Stunden. Die Schlafdauer von Personen im Schichtdienst beträgt im Schnitt nur vier bis sechs Stunden. Dadurch entsteht in einer Nachtschichtwoche ein Schlafdefizit, das nur schwer ausgeglichen werden kann.

Schlafentzug führt zu Beeinträchtigungen der Wahrnehmung und der Leistung Ihres Gehirns.

>> Keine Erholung ohne Schlaf.

>> Tipp 9

Achten Sie auf Ihre „innere Uhr“!

Das Schlafpensum, das ein Mensch braucht ist individuell verschieden. Es ist abhängig vom Alter, der körperlichen Verfassung und erblichen Faktoren.

Sind Sie eine Lerche oder eine Nachtteule?

Morgenmenschen oder „Lerchen“ erwachen früh und fühlen sich gleich hell wach. Diese Menschen sind am Vormittag voller Energie und werden am späten Nachmittag müde.

Abendmenschen, die auch als „Nachtteulen“ oder „Morgenmuffel“ bezeichnet werden, gehen spät ins Bett und sind morgens schlecht gelaunt. Sie fühlen sich erst am Nachmittag und Abend richtig fit.

>> Ihre innere Uhr bestimmt den Rhythmus,
nach dem Sie müde und aktiv sind.

>> Tipp 10

Schlafbedingungen!

- Finden Sie Ihren Schlafrhythmus:
Wann ist für Sie die beste Zeit, schlafen zu gehen?
Vielleicht müssen Sie vor dem Schlafen noch entspannen.
- Wenn Sie freie Tage haben, schlafen Sie nach der letzten Nachtschicht nur kurz und genießen dann einen langen Nachtschlaf.
- Zwingen Sie sich nicht zum Schlafen.
Entspannen Sie sich lieber mit einem schönen Buch oder einer Entspannungstechnik.
- Trinken Sie in den letzten Stunden der Nachtschicht keine koffeinhaltigen Getränke sondern lieber ein Glas Wasser oder Fruchtsaft.
- Omas Hausrezepte wirken Wunder:
Versuchen Sie als Einschlafhilfe ein Glas Milch mit Honig, warmes Wasser oder Kräutertees.
- Trinken Sie vor dem Schlafen keinen Alkohol als Entspannungsmittel. Alkohol wirkt sich negativ auf Ihre Schlafqualität aus.
- Hände weg von Schlafmitteln:
Nur in Absprache mit Ihrem Arzt anwenden, da Gewöhnungsgefahr besteht.

>> Schaffen Sie optimale Voraussetzungen für einen ruhigen Schlaf.

>> Bewegungsübungen

Der „Vielsitzer“

Bringen Sie mehr Bewegung in den Alltag!

Die Faustformel für Vielsitzer: Mehr stehen als sitzen, mehr bewegen als stehen.

Der Weg zur Arbeit: Wer mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, tut sich selbst und der Umwelt etwas Gutes. Wenn die Bahn oder der Bus auf sich warten lässt,

bleiben Sie nicht wie angewurzelt stehen. Gehen Sie ein paar Schritte herum. Sie können auch auf den Sitzplatz in öffentlichen Verkehrsmitteln verzichten und stattdessen z. B. etwas wippen, die Knie beugen und strecken, sich auf die Zehenspitzen stellen usw. Wenn Drucker und Fax in anderen Räumen stehen, sorgt das für mehr Bewegung im Arbeitsalltag. Bloß nicht alles in Griffnähe halten! Sie können auch

Arbeitsunterlagen, Büro-material usw. in weiter weg stehenden Schränken und Regalen unterbringen. Das bringt Bewegung in die Arbeitsabläufe. Nutzen Sie möglichst ein Stehpult für alles, was nicht im Sitzen erledigt werden muss.

Vielsitzer sollten:

- täglich 2 Aktivpausen einschieben
- täglich einmal zwischendurch entspannen
- täglich mehrfach Treppen steigen

- sich in der Mittagspause Luft beim Walking, Jogging oder Inline-Skaten verschaffen.
- zwei- bis dreimal wöchentlich ein Fitnessprogramm einflechten. Möglichst die freie Natur nutzen: Radfahren, Inline-Skaten, (Nordic) Walking oder Jogging sind ideale Sportarten.

Tipp: Einmal wöchentlich Rückenstärkung nicht vergessen!

>> Bewegungsübungen

Entlastungs-Tipps für Vielsitzer

Venenpumpe

Sie sitzen aufrecht auf der vorderen Hälfte Ihres Stuhls. Sie drücken links und rechts im Wechsel die Zehenspitzen in den Boden,



halten 2 Sekunden und drücken dann die Fersen ebenfalls 2 Sekunden in den Boden. Übung mehrmals wiederholen.

Körperstreckung

Stellen Sie sich im Stand auf die Zehenspitzen und machen Sie sich groß! Strecken Sie einen Arm Richtung Decke, den entgegengesetzten Arm drücken Sie Richtung Boden. Die Arme wechseln und mehrmals wiederholen.



>> Bewegungsübungen

Bogenschießen

Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Stuhl. Stellen Sie sich vor, Sie umschließen mit beiden Armen einen Ball. Mit dem Ausatmen drehen Sie sich nach rechts. Dabei zieht der rechte Ellenbogen nach hinten und der linke Arm nach vorne, als ob Sie einen Bogen spannen wollten. Das Gewicht bleibt dabei auf beiden Gesäßhälften gleichmäßig verteilt. Mit dem Einatmen drehen Sie wieder zur Mitte zurück. Beim Ausatmen die Seite wechseln. Mehrmals wiederholen.



Skispringer

Sie stehen mit gebeugten Beinen, der Oberkörper ist mit geradem Rücken leicht nach vorne gebeugt. Heben Sie die gestreckten Arme von den Knien über das Becken und drehen Sie dabei die Daumen nach außen (Rücken gerade halten!). Mehrmals wiederholen.



>> Bewegungsübungen

Der „Vielsteher“

Bewegungsmöglichkeiten für die Füße und Beine suchen!

Die Faustformel für Vielsteher: Sitzen und stehen vermeiden, laufen und liegen ist lobenswert.

Wer schwere Beine hat, möchte selten zusätzlich Laufen. Doch das Gefühl trägt. Der mach fit- Tipp:

Täglich so viel gehen wie möglich! Das bringt die Muskelpumpen erst richtig in Gang. Nehmen Sie jede Treppe, die Sie kriegen können, gehen Sie ruhig mal einen kleinen Umweg, wenn Sie ohnehin etwas holen müssen. Langes Sitzen oder Stehen in einer starren Position auf dem Weg zur Arbeit vermeiden. Gehen Sie zu Fuß, fahren Sie Rad, bleiben Sie im Bus oder der Bahn stehen und wippen Sie auf den Zehenspitzen bzw. Fußballen.

Abends so oft wie möglich die Beine hochlagern, wobei der Unterschenkel auf Herzhöhe liegen sollte. Sie sollten möglichst flache Absätze und keine einschneidende Kleidung tragen. Enge Jeans und zu enger Gummi von Strümpfen behindern den Rückfluss des Blutes aus den Beinen.

Vielsteher sollten:

- stündlich 2 Aktivpausen (Venenpumpe) einschieben

- täglich einmal zwischendurch entspannen (Beine hochlagern)
- täglich mehrfach Treppen steigen
- sich in der Mittagspause Luft beim Walking, Jogging oder Inline-Skaten verschaffen
- sich nach der Arbeit bewegen (weniger Auto ist mehr Fitness)
- zwei- bis dreimal wöchentlich ein Fitnessprogramm einplanen.

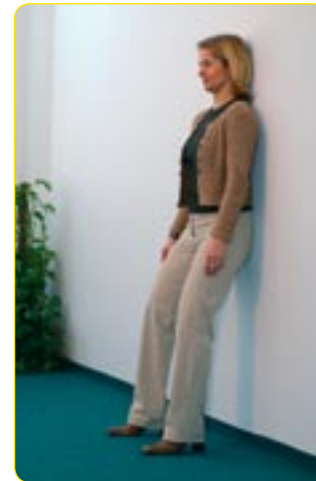
>> Bewegungsübungen

Tipp: Sehr gut ist regelmäßiges Schwimmtraining, da der Wasserdruck wie eine Komresse auf die Blutgefäße wirkt. Wie wäre es denn mal mit Aquarobic? Sehr gut sind auch alle Formen von Aerobic, Box-Aerobic und Tanzsport. Einmal wöchentlich Rückenstärkung nicht vergessen!

Die Entlastungs-Tipps für Vielsteher

Abrollen an der Wand

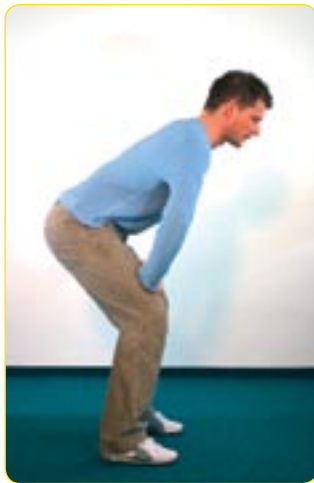
Ausgangsposition wie oben. Mit dem Ausatmen das Kinn Richtung Brustbein sinken lassen und dann Wirbel für Wirbel abrollen. Der untere Rücken bleibt an der Wand! Die Arme dabei locker hängen lassen und den Bauchnabel nach innen oben ziehen. Beim Einatmen die Position halten und mit dem nächsten Ausatmen wieder langsam hochrollen. Mobilisiert die Brustwirbelsäule.



>> Bewegungsübungen

Torwart

Sie stehen mit gebeugten Beinen. Den geraden Oberkörper nach vorne geneigt, stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf die Knie. Machen Sie im Wechsel einen Rundrücken und eine Hängebrücke. Mehrmals wiederholen.



Thekenstellung

Stehen Sie, z. B. in Pausen oder zur Entlastung, auf nur einem leicht gebeugten Bein, das andere ist auf einer Erhöhung aufgestellt. Wechseln Sie das Bein mehrmals.



>> Bewegungsübungen

Der „Heber, Träger und Bücken“

Entlastung für Rücken und Gelenke

**Die Faustformel für Heber, Träger und Bücken:
Mehr in die Knie gehen als mit gekrümmtem Rücken bücken. Lieber kleine Lasten oft als große Lasten auf einmal heben.**

Mit dem Rad oder den Inlinern zur Arbeit! Das lockert, entspannt die Muskulatur, und Sie haben bereits ein Ausgleichsprogramm für Herz und Kreislauf absolviert. Stellen Sie das Material zum Lagern, Heben und Tragen so zurecht, dass Sie möglichst wenig Drehungen im Oberkörper machen müssen. Beim Bücken in die Knie gehen. Nie mit rundem Rücken heben! Hebe- und Trageregeln beachten: Lasten verteilen, eng am Körper halten und Trage-

sowie Steighilfen nutzen! In der Mittagspause Rückenmuskulatur lockern oder die Zeit für einen Aktivwalk nutzen. Abends so oft wie möglich Lockerung durch Bewegung: Schwimmen, Sauna, Nordic Walking, Bewegungsbäder mit Rückenmassagen sind ideal zum Entlasten. Und einmal die Woche Rückenfitness im Wechsel mit einem Ausdauertraining in der Natur bieten ein ideales Ausgleichsprogramm.

Heber, Träger und Bücken sollten:

- stündlich zwei Lockerungsübungen für Schultern, Nacken und Rücken einschieben
- morgens und abends lockern und dehnen
- die Mittagspause zur Lockerung der Muskulatur nutzen
- sich nach der Arbeit bewegen
- 2 – 3 mal wöchentlich gezieltes Fitnesstraining durchführen.

>> Bewegungsübungen

Die Entlastungs-Tipps für Heber, Träger und Bücker

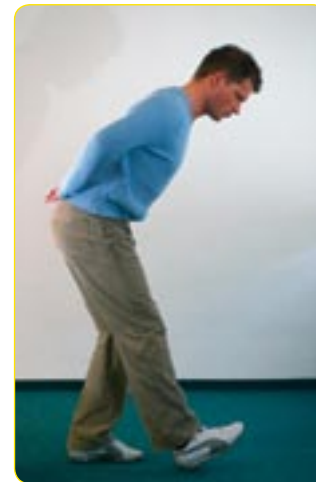
Gutes für die Lendenwirbelsäule

Sie stehen in den Knien leicht gebeugt, die Arme umgreifen in Höhe der Knie die Beine. Machen Sie einen Rundrücken und drücken Sie die Lendenwirbelsäule Richtung Decke. Einige Sekunden halten und dreimal wiederholen. Zwischendurch aufrichten. Dehnt die Lendenwirbelsäule.



Dehnung Beinrückseite

Das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein ist gestreckt und leicht nach vorne versetzt. Das Gewicht lagert auf dem leicht gebeugten Standbein. Den geraden Oberkörper nach vorne beugen, bis Sie ein Ziehen spüren. Position einige Sekunden halten und wieder auflösen. Beinwechsel und zweimal wiederholen.

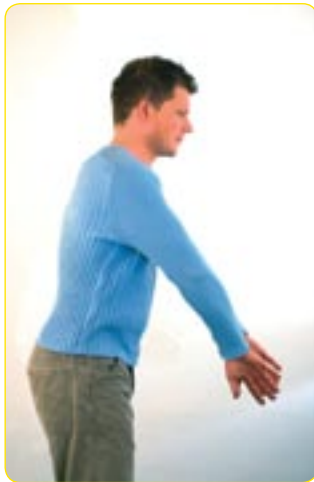


>> Bewegungsübungen

Die Welle

Im Stand mit leicht gebeugten Beinen führen Sie beim Ausatmen die gestreckten Arme mit den Handoberflächen vor dem Körper zusammen, und mit dem Einatmen führen Sie die gestreckten Arme (die Handoberflächen drehen zueinander) so weit wie möglich nach hinten.

Achten Sie auf eine flüssige Bewegung. Mehrmals wiederholen.



>> Bewegungsübungen

Der „Gestresste“

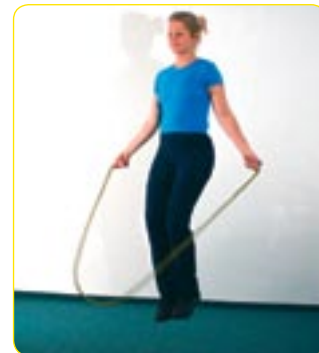
**Bewegungsmöglichkeiten
und sämtliche Chancen zur
Entstressung suchen!**

**Die Faustformel für Gestresste:
Mehr bewegen, gezielt ent-
spannen, Prioritäten setzen.**

Gerade in Stresszeiten müssen wir den „inneren Schweinehund“ überwinden: Unser Körper will sich in Stresszeiten bewegen, auch wenn der Geist vielleicht müde ist. Wer sich mehr bewegt, fühlt sich auch psychisch besser. Es ist absolut sinnvoll, sich am Feierabend mal schnell abzureagieren, um Stress abzubauen. Wenn Sie sich z. B. mit einem Springseil 5 bis 10 Minuten so richtig auspowern, werden Sie mit Sicherheit sofort Ihren Stress los!

Die mach fit-Tipps für „No-Time-Typen“

Aktiv zur Arbeit kommen: Wer mit dem Rad oder mit Inlinern zur Arbeit fährt, bekommt am Morgen und vor allem am Abend die „Extraportion Fitness“ und den besten „Entstresser“ gratis. Wer die Bahn oder den Bus ein bis zwei Stationen vorher verlässt, tut dem Körper und der Seele etwas Gutes.



>> Bewegungsübungen

Nutzen Sie im Job und privat ein konsequentes Zeitmanagement, um Freiräume für sich selber zu schaffen.

Total Gestresste sollten:

- aktiv zur Arbeit kommen
- täglich 2 Aktivpausen einschieben
- täglich zweimal zwischendurch entspannen
- sich in der Mittagspause Luft beim Walking, Jogging oder Inline-Skaten verschaffen

- sich Freiräume für ein Fitnessprogramm in der freien Natur schaffen: Inline-Skaten, Nordic Walking oder Ballspiele sind ideal.

Tipp: Einmal wöchentlich Rückenstärkung mit Lockerung/Entspannung nicht vergessen!

Die Entlastungs-Tipps für Gestresste

Entspannen durch Anspannen
Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und schließen

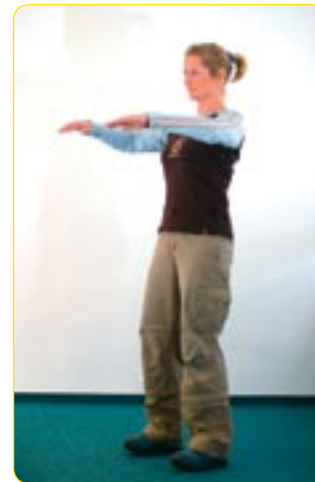
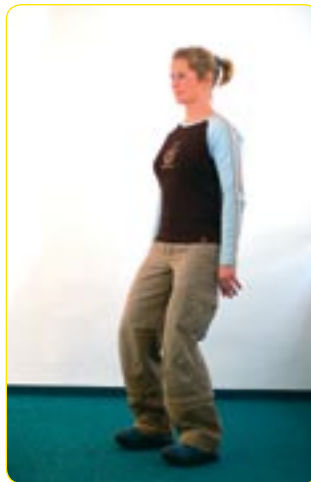
Sie die Augen. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Lassen Sie ihn ruhig fließen. Ballen Sie nun die rechte Hand zu einer Faust und halten Sie die Spannung etwa 5 bis 10 Sekunden. Entspannen Sie die Muskeln und genießen Sie das lockere Gefühl. Wiederholen Sie die Übung, bevor Sie die Hand wechseln. Versuchen Sie die Übung auch mal mit der Oberarm-, Gesichts- und Schultermuskulatur.



>> Bewegungsübungen

Wecken Sie Ihre Lebensenergie mit Qigong

Stehen Sie aufrecht, verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße und ziehen Sie die Schultern nach hinten und nach unten. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einer Tischkante, Ihr Kopf ist mit einem langen Zopf am Himmel befestigt, Sie sehen zum Horizont. Ihre Arme hängen locker seitlich, die Handrücken zeigen nach vorne. Mit dem Einatmen steigen Ihre Arme wie von selbst langsam vor dem Rumpf bis in Brusthöhe auf, Ihre Knie strecken sich dabei. Mit beginnender Ausatmung sinken die Hände wieder langsam in die Ausgangsposition, während Sie sich wieder „auf die Tischkante setzen“. Wiederholen Sie die Übung, so oft es Ihnen angenehm ist. Zum Abschluss die Hände auf den Unterbauch legen und dreimal tief einatmen.



>> Bewegungsübungen

Fantasiereise – Kurzurlaub durch Entspannung

Schließen Sie die Augen und begeben Sie sich auf die Reise an Ihren Lieblingsort, vielleicht ans Meer. Spüren Sie die leichte Brise in Ihrem Haar, die warme Sonne auf Ihrer Haut? Hören Sie das sanfte Rauschen der Wellen, die leise vertraute Musik von der Bar am Ende des Strandes... Lenken Sie am Ende Ihrer Reise die Gedanken wieder ins Hier und Jetzt und genießen Sie die Erholung und das gute Gefühl Ihres Kurztrips bis zum nächsten Mal.