AGETHUR
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

Workshop

# Was hält mich gesund?

Ulrike Baumann & Dr. Victoria Obbarius

9. Thüringer Betriebs- und Personalrätekonferenz

18. September 2019
Erfurt

# Was andere über Gesundheitsförderung denken...

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

Bild: ©: #135062008, DenisProduction.com - Fotolia.com

**Was unsere Freunde denken, was wir machen.**

Bild: ©: #168286149, Andrey Popov - Fotolia.com

**Was unsere Familien denken, was wir machen.**

Bild: ©: #164574180, JenkoAtaman- Fotolia.com

**Was die Gesellschaft denkt, was wir machen.**

Bild: ©: #33747166, Antrey - Fotolia.com

**Was unsere Kooperationspartner denken, was wir machen.**

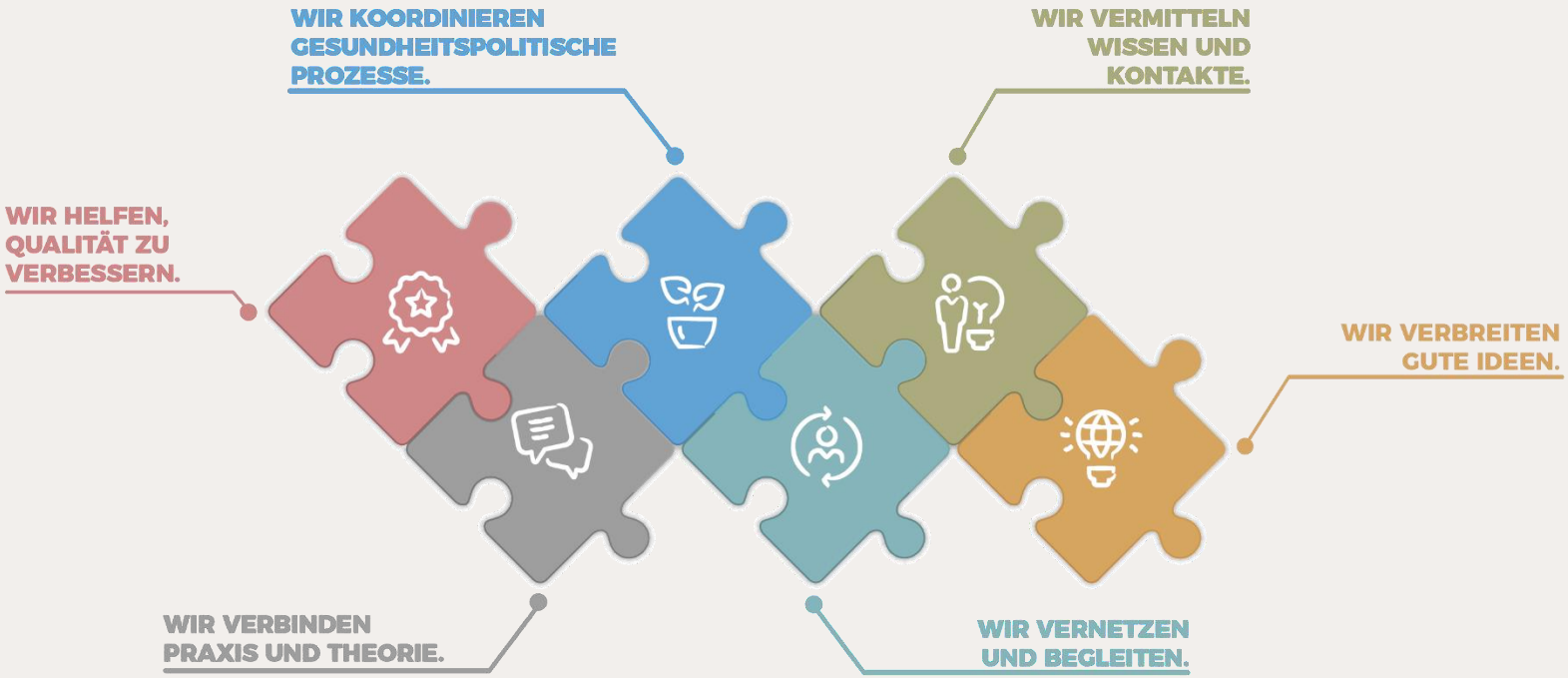
Bild: ©: #99609238, Konstantin Yuganov - Fotolia.com

**Was wir denken, was wir machen.**

Bild: ©: #127116411, olly - Fotolia.com

**Was wir wirklich machen.**

# Was wir machen

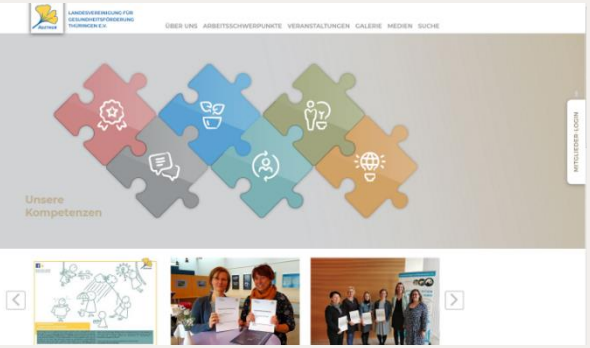


# AGETHUR

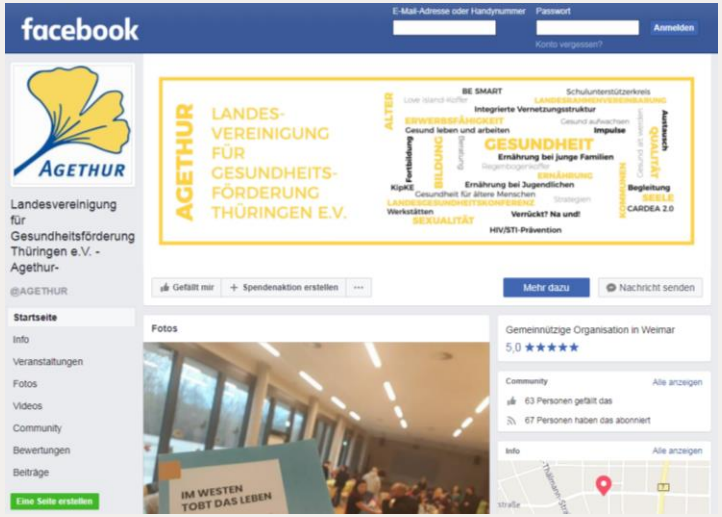
## Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

- Gesundheitliche Chancengleichheit
- Gesundheitsförderung im Alter
- Gesundheitsförderung in Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen
- Aidsprävention und Sexualpädagogik
- Psychische Gesundheit
- Kommunale Netzwerke Gesundheit

# AGETHUR in der Öffentlichkeit




www.agethur.de



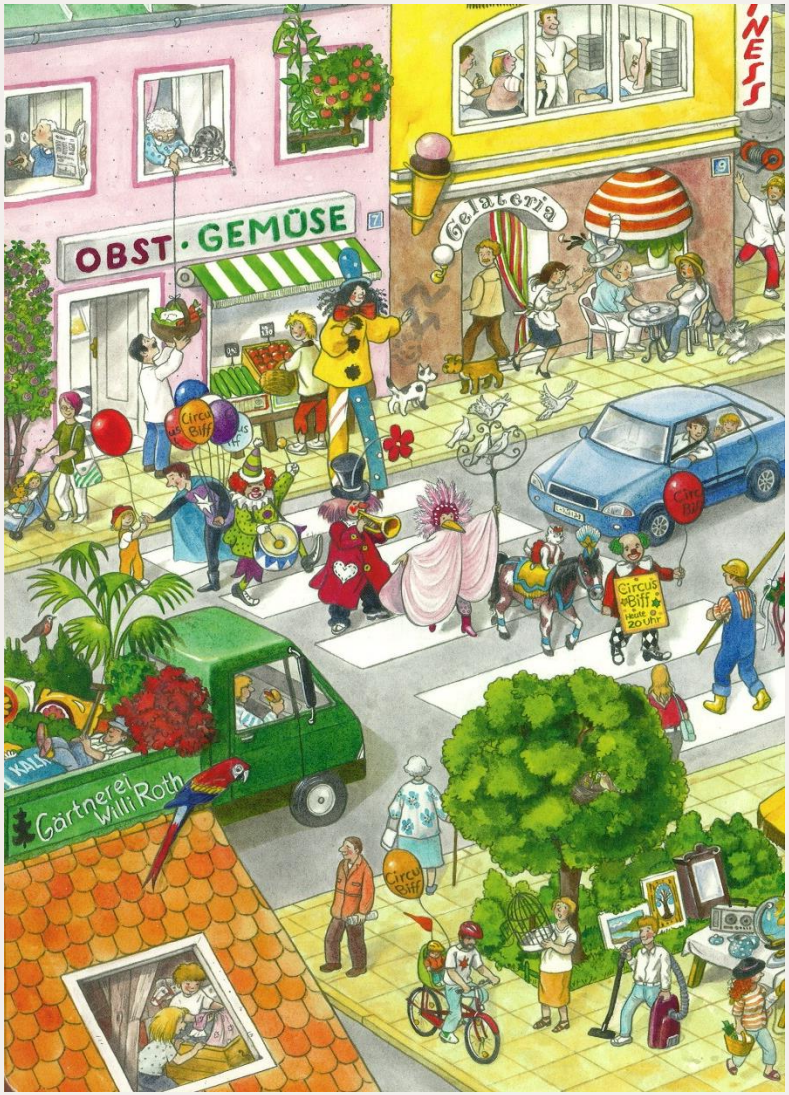

www.facebook.com/AGETHUR/

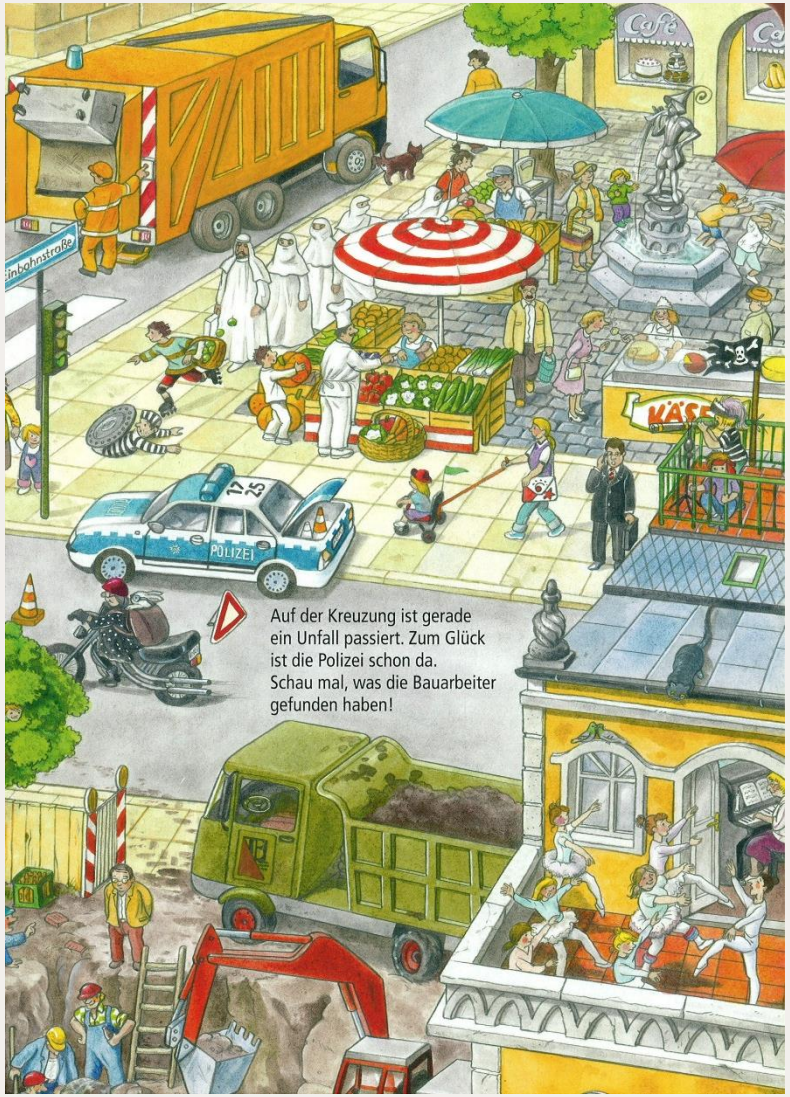
Jahresbericht

Newspicture

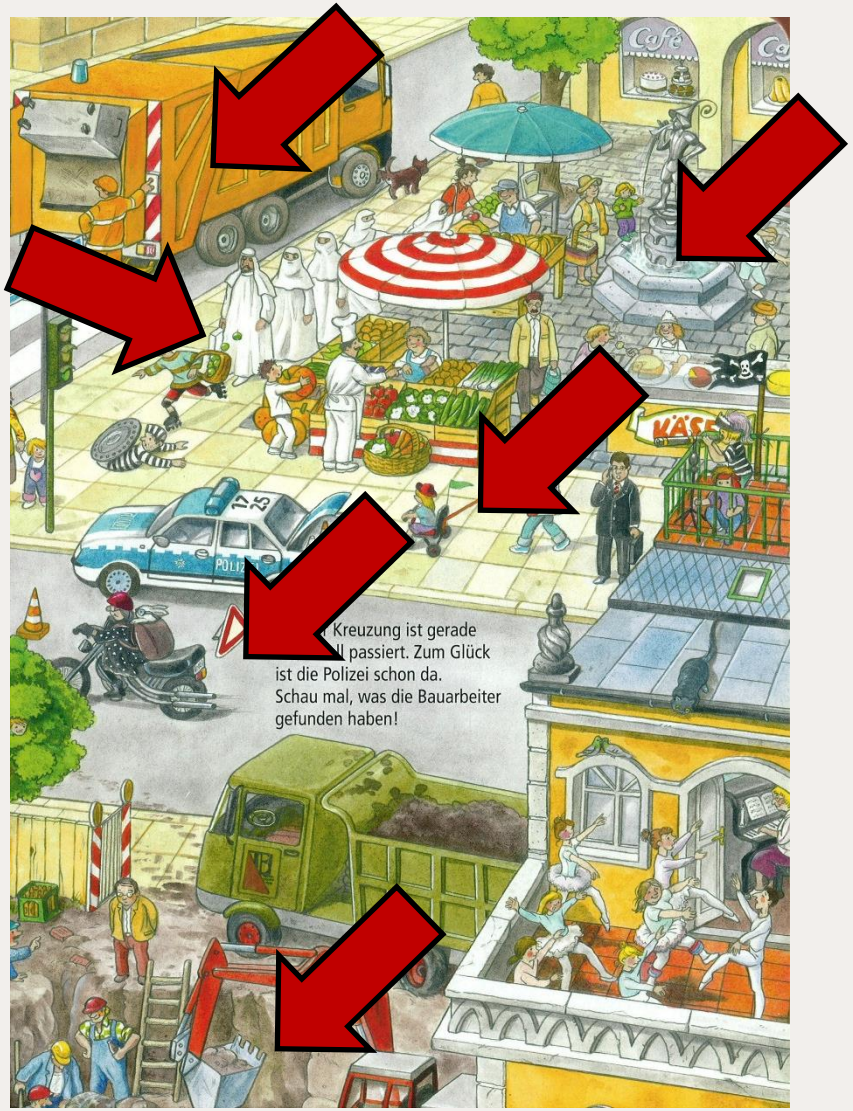
Flyer

# Was hält uns gesund?



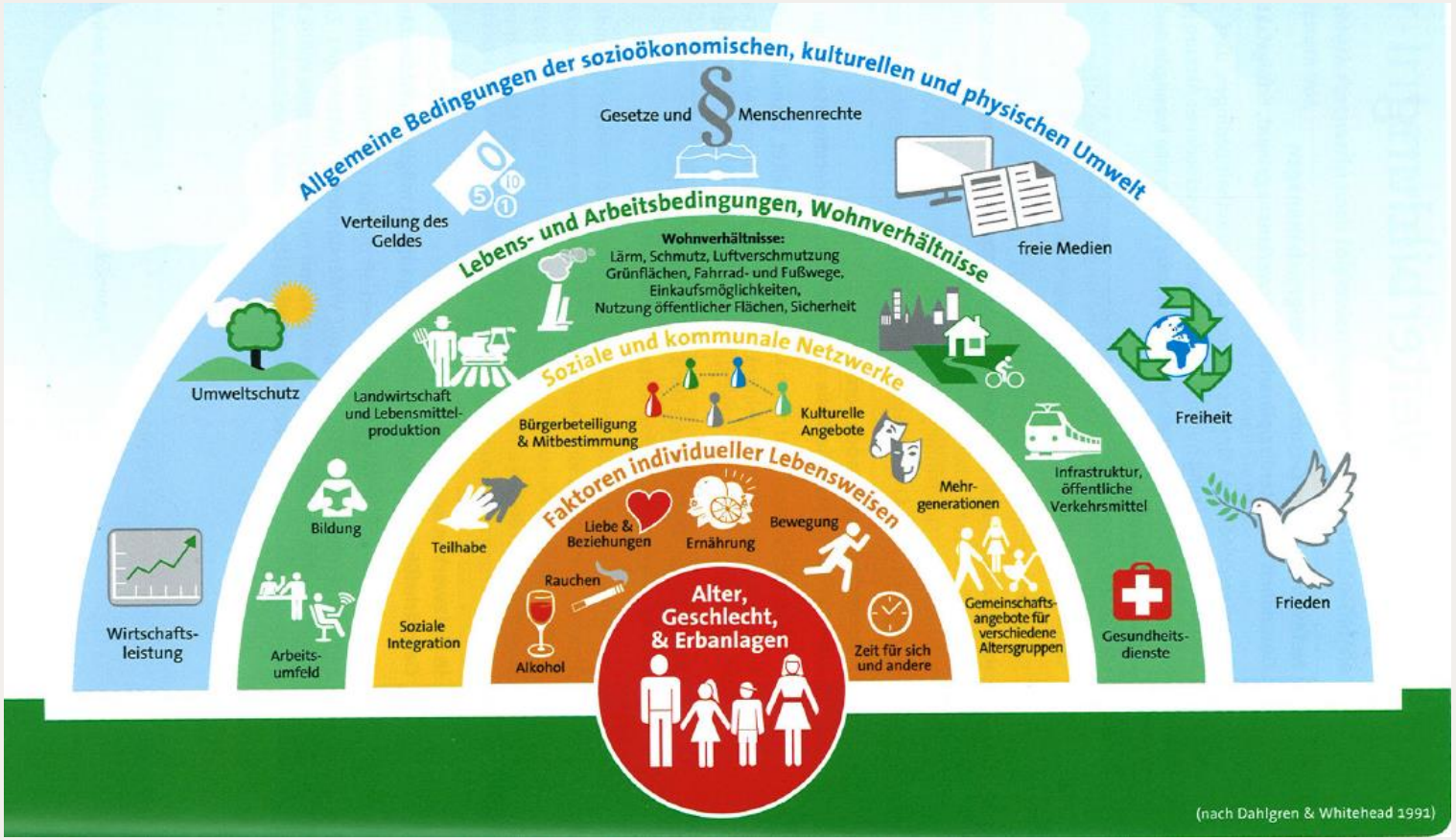




*(Anne Suess 2008)*




*(Anne Suess 2008)*

# Einflussfaktoren auf Gesundheit




*(Dahlgren, Whitehead 1991, modifiziert durch Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2016 )*

## Gesundheitsförderung

**Ziel der Gesundheitsförderung ist die Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung über die Stärkung von Ressourcen**

### Individuen

- Sollen befähigt werden, durch selbstbestimmtes Handeln ihre Gesundheitschancen zu erhöhen

### Rahmenbedingungen

- Sollen so gestaltet sein, dass die Gesundheits-chancen aller erhöht werden

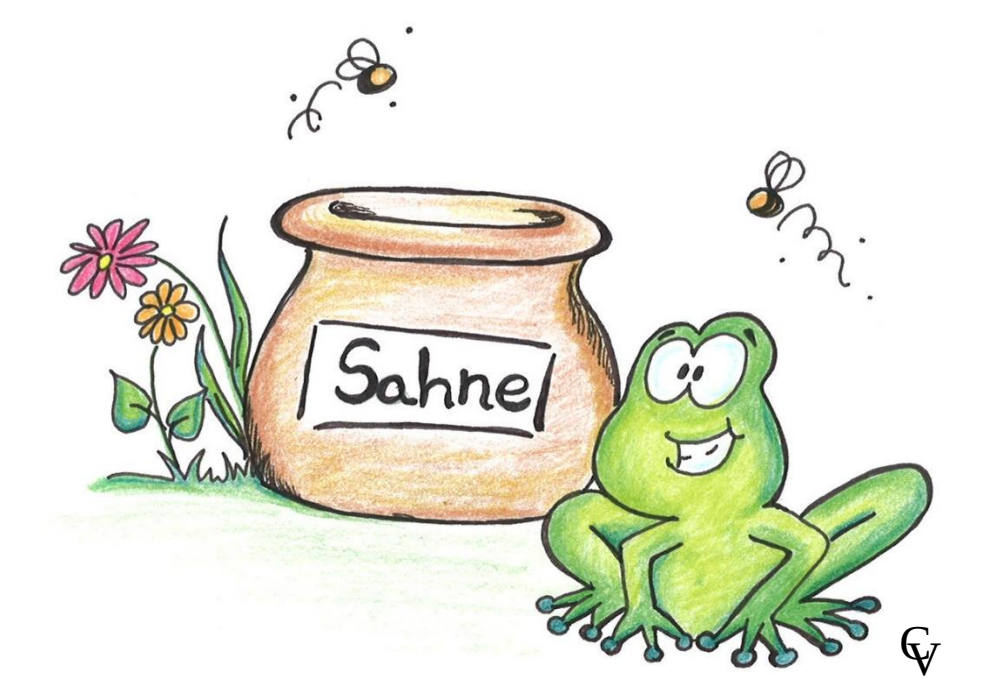
**Verhaltensbezogene + verhältnisbezogene Maßnahmen = besonders wirkungsvoll**

*(Altgeld, Kolip 2004)*

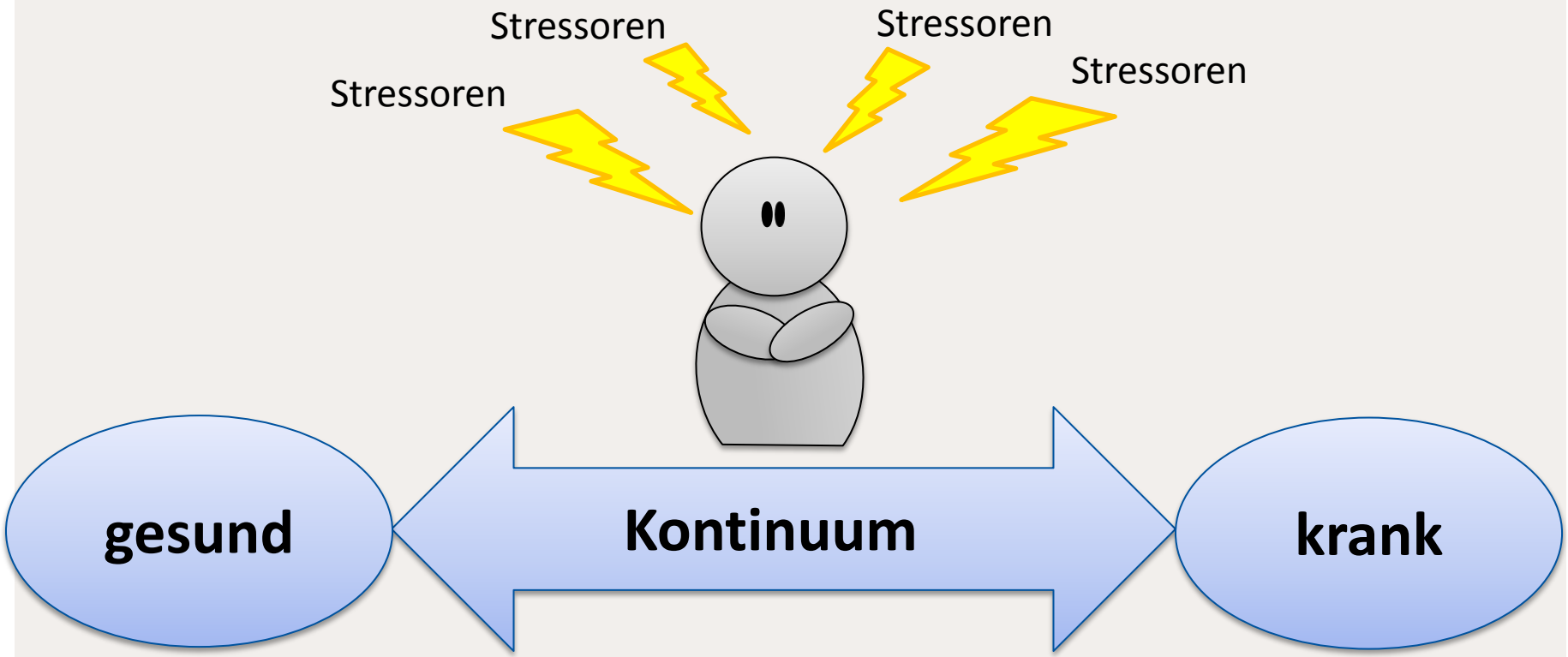
# Die Salutogenese –
## Die Lehre der Gesundheitsförderung

# Fabel: Die Frösche in der Sahne

Wichtig ist nicht, was einem passiert. Sondern wie man damit umgeht.

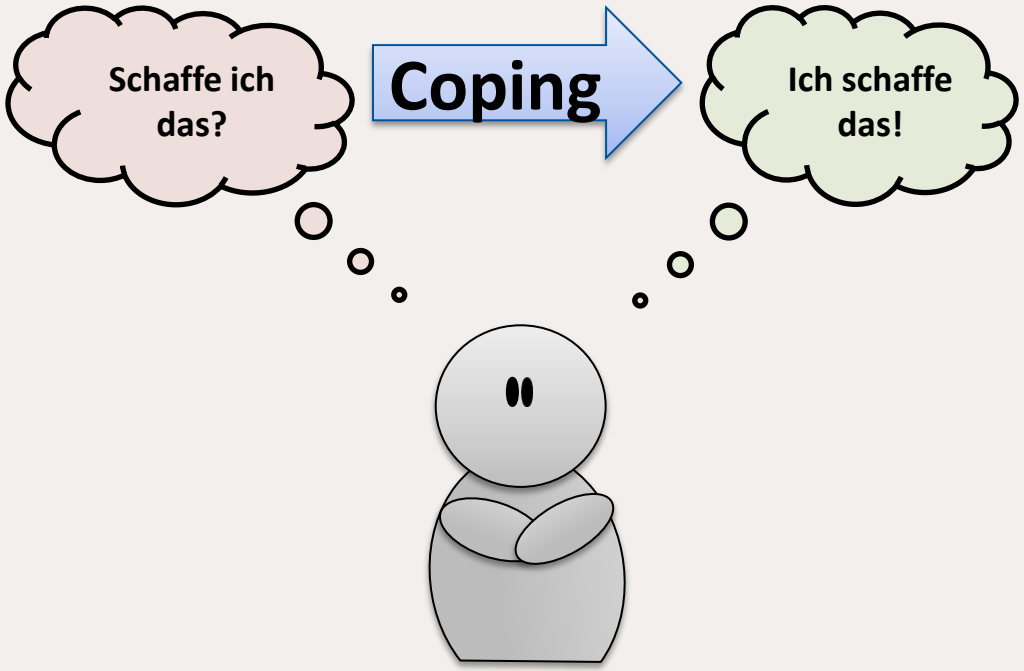


# Gesund und krank als Kontinuum




*(Antonovsky 1979)*

# Spannungsbewältigung (Coping)

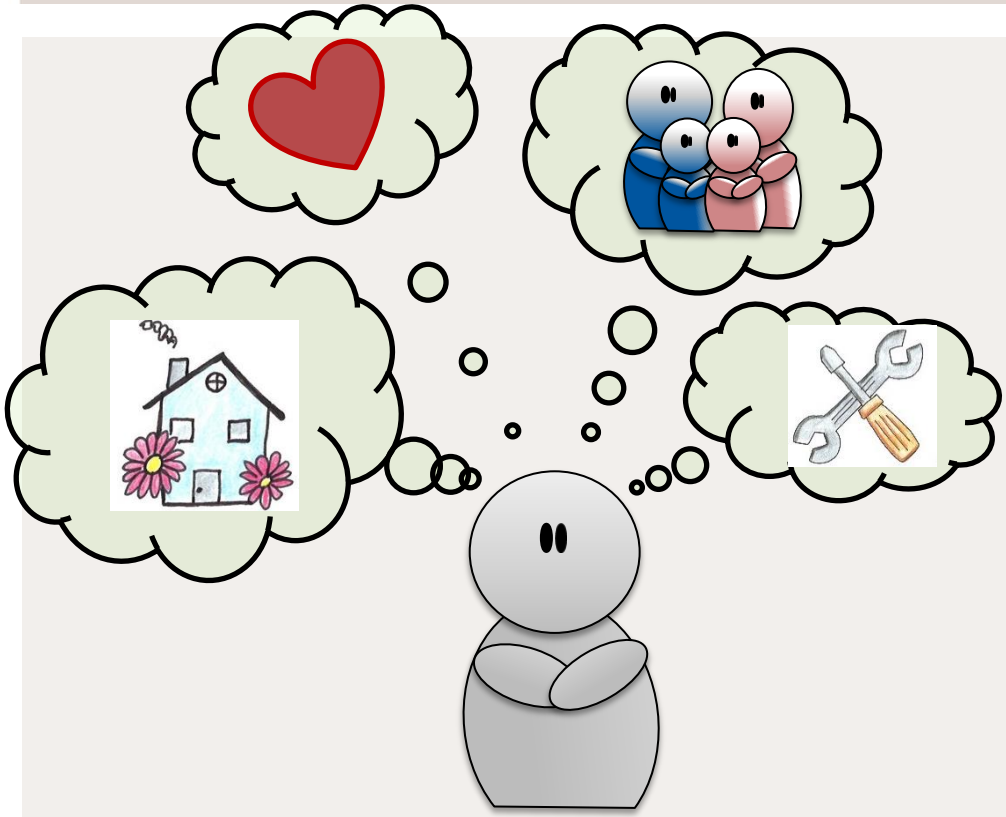



- Nutzung von verfügbaren Widerstandsressourcen
- u.a. materielle Voraussetzungen, Selbstidentität, soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität oder Gesundheitsbewusstsein
- Soziokultureller Kontext bzw. Lebensbedingungen entscheidend für Vorhandensein von Ressourcen

Coping-Strategie hat wiederum Einfluss auf das Gesundheits- und Krankheitskontinuum

*(Antonovsky 1979)*

# Lebensbedingungen entscheiden

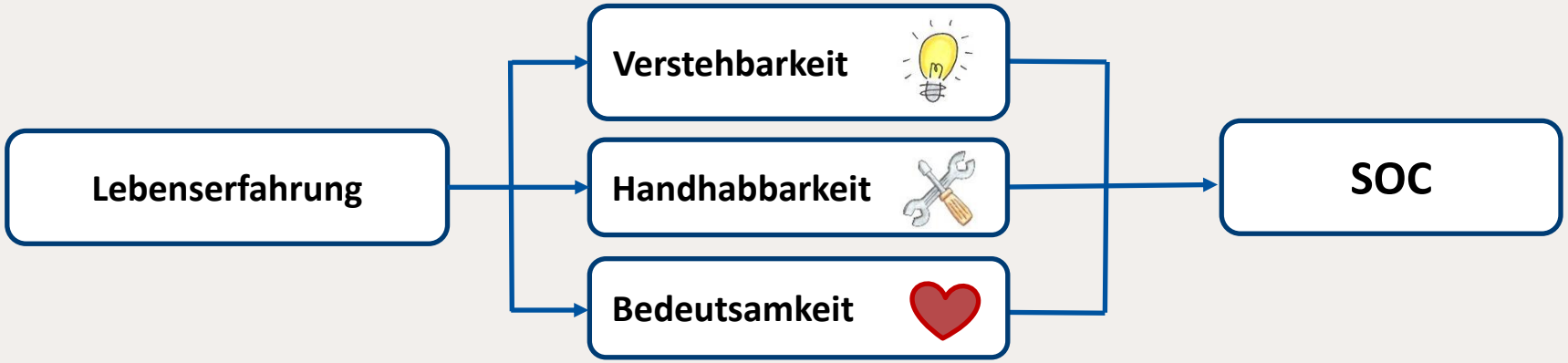


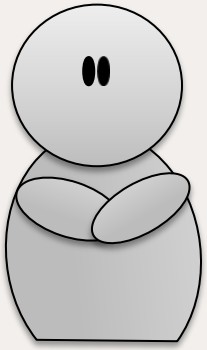
- Lebensbedingungen entscheiden über Art der Stressoren und über verfügbare Bewältigungsstrategien
- Damit stellen Lebensbedingungen eine entscheidende Komponente des Kontinuums zwischen Ressourcen und Defiziten dar

Lebensbedingungen beeinflussen die Chance auf Lebenserfahrungen, unter denen sich ein starkes SOC ausbilden kann

*(Antonovsky 1979)*

# Empfinden von Kohärenz („sense of coherence“ - SOC)



Das Empfinden von Kohärenz (SOC) entscheidet darüber, ob vorhandene Ressourcen für Bewältigungsstrategien nutzbar gemacht werden

*(Antonovsky 1979)*

## Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Sinne der Salutogenese

**- > zielen auf die Veränderung von Lebensbedingungen und die Möglichkeit des Handelns in diesen Bedingungen ab**

- **Teilhabe der Zielgruppe** – ihnen Entscheidungsmacht in sozial anerkannten Belangen geben und damit die Bedeutsamkeitskomponente stärken (Partizipation),
- **Befähigung der Zielgruppe** – ihre Ressourcen selbst zu entdecken und zu entwickeln zur Bewältigung von Anforderungen und damit die Komponente der Handhabbarkeit stärken (Empowerment)
- **Konsistenz** – auf nachhaltige Veränderung setzen und damit die Komponente Verstehbarkeit stärken (Nachhaltigkeit)

*(Antonovsky 1997)*

# Zeit für einen Piloten-Check!

# Stress verstehen

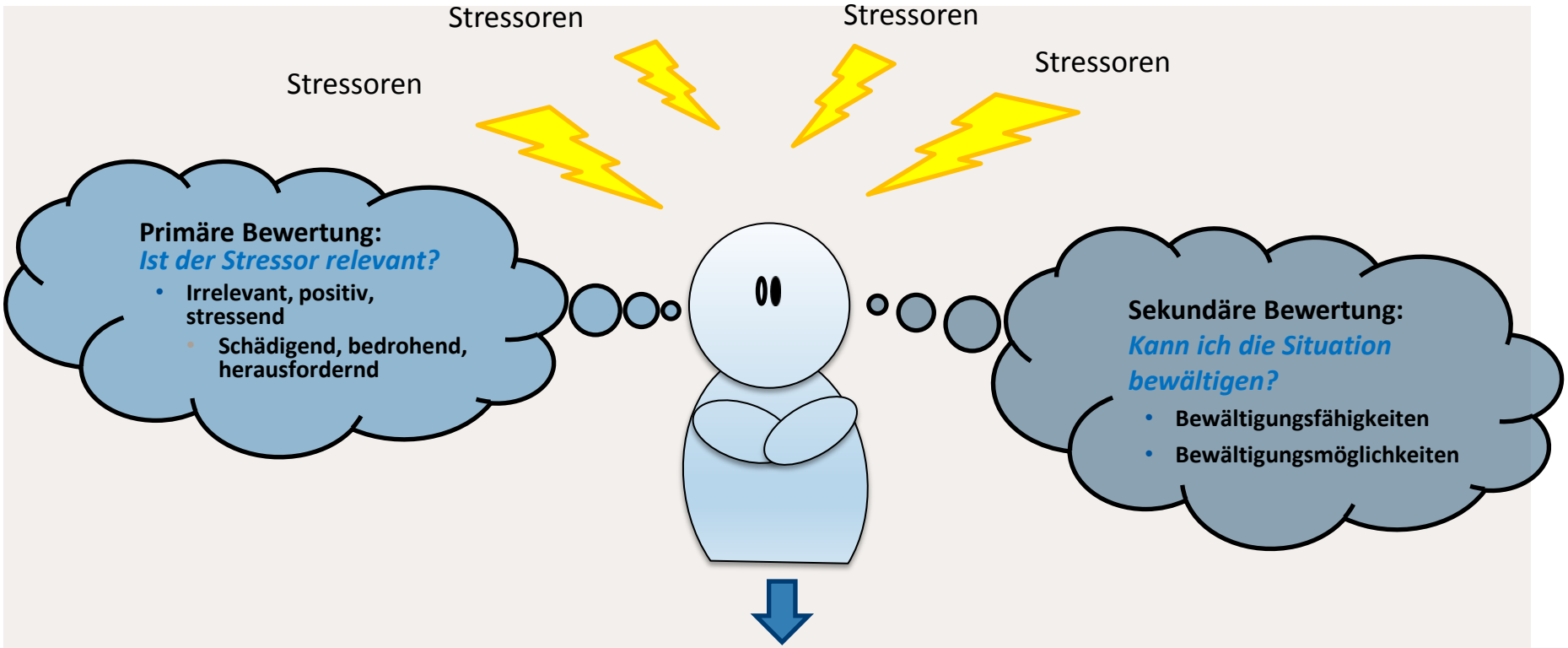
## Was ist Stress?

- **Stress ist die körperliche und psychische Reaktion auf Reize (Stressoren)**
- **Stress ist zunächst ein biologischer, reflexhafter Mechanismus zur Lebenserhaltung (Angriff und Flucht)**
  - Hormonausschüttung (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol); Sympathikus wird aktiviert
  - Energien in Muskeln und Gehirn werden frei gesetzt, Puls, Blutdruck, Atemfrequenz steigen
    Mobilmachung
- **Stress ist zunächst positiv und fördert Weiterentwicklung und Leistung**
- **Ob Stress negativ erlebt wird, ist individuell und hängt ab von**
  - Der Häufigkeit, Dauer und Intensität der Stressoreneinwirkung
  - Der individuellen Bewertung der Situation

# Stressoren in der Arbeit

| Faktor | Beispiele |
|---|---|
| Die Aufgaben selbst | Eintönig, uninteressant (Unterforderung)<br>Zu komplex (Überforderung)<br>Schwierige emotionale Anforderungen |
| Die Arbeitsorganisation | Intensität: hoher Zeitdruck, Daueraufmerksamkeit<br>Mangelhafte Werkzeuge, Materialien, Informationen<br>Mangel an Handlungsspielraum<br>Unklare Bewertungskriterien<br>Widersprüchliche Anweisungen (Rollenkonflikte)<br>Hohe Verantwortung für andere oder Sachwerte |
| Physische Bedingungen | Umgebungsbedingungen (Lärm, Hitze, Erschütterungen)<br>Einseitige Körperhaltung (ständiges Stehen oder Sitzen)<br>Länge der Arbeitszeit, Schichtarbeit |
| Die sozialen Bedingungen | Konflikte, schlechtes Klima, Mobbing<br>Unfaire Behandlung<br>Zu große Abhängigkeit (Kooperationszwänge) |
| Die organisatorischen Rahmenbedingungen | Status und Anerkennung<br>Informationspolitik<br>Lohnpolitik<br>Zukunftsaussichten (Aufstiegsmöglichkeiten, Sicherheit) |

# Stressempfinden: Transaktionales Stressmodell von Lazarus

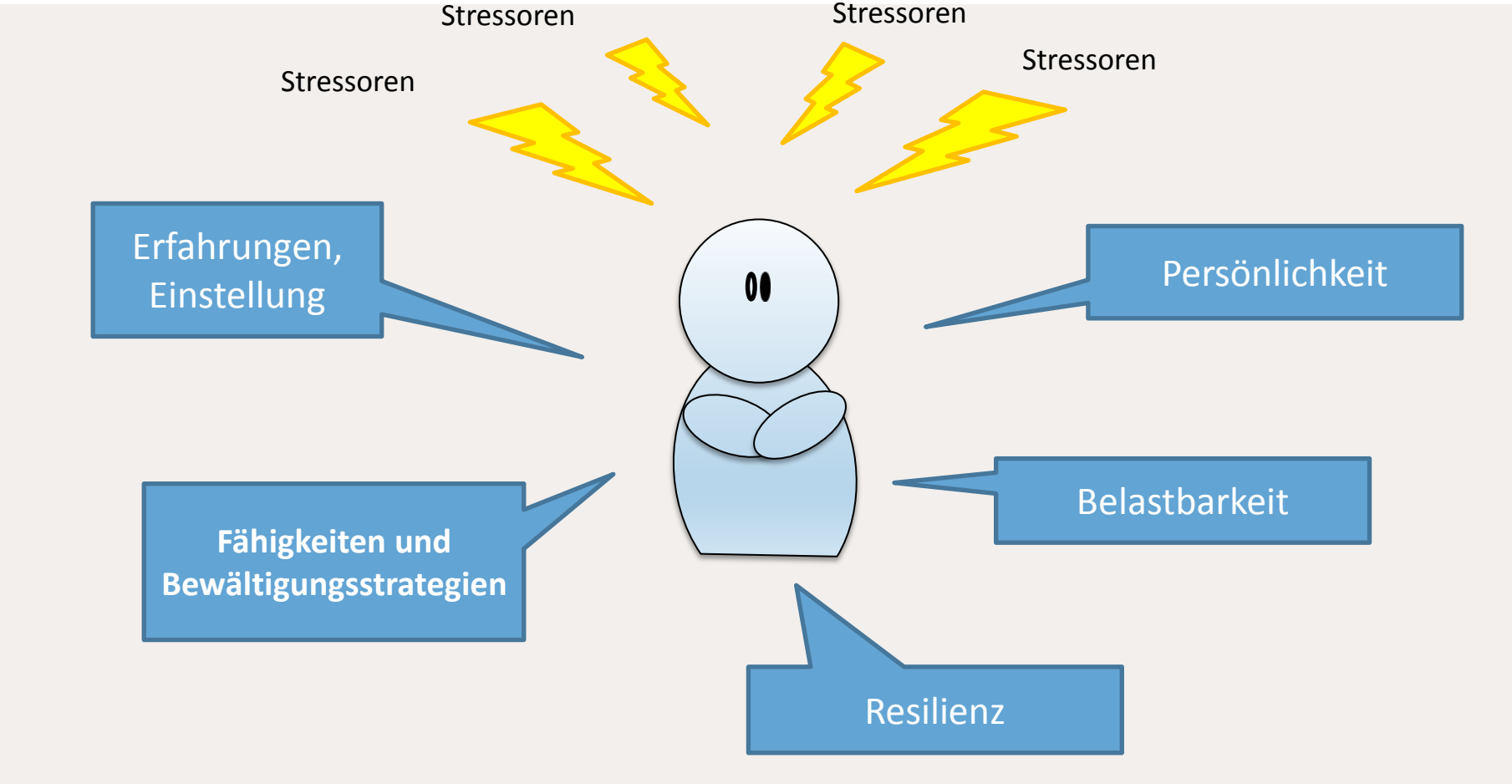



**Ergebnis der Bewertung hat Einfluss auf:**

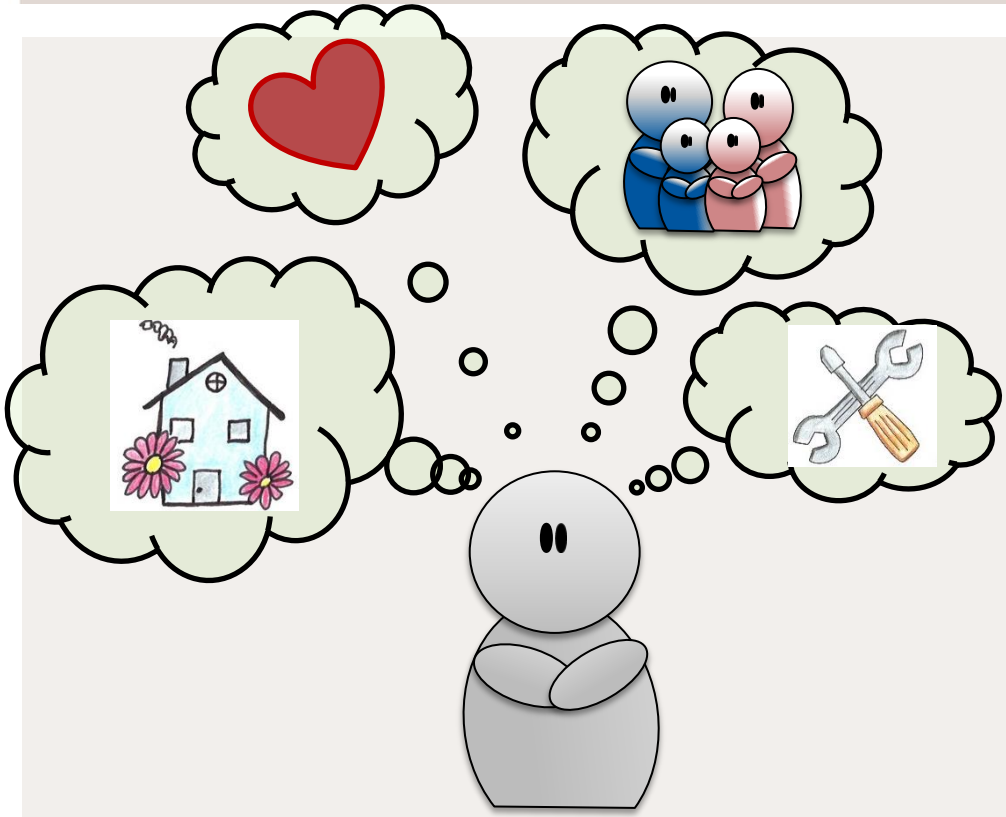
- Subjektives Empfinden (z.B. Angst); Körperliche Reaktion (z.B. Hormone); Verhalten

**Negativer Stress resultiert aus tatsächlichem oder wahrgenommenen Ungleichgewicht zwischen Anforderungen o. Belastungen und der Einschätzung, diese mit den verfügbaren Ressourcen nicht bewältigen zu können**

# Einflüsse auf die persönliche Bewertung von Stressoren



# Lebensbedingungen entscheiden



- Lebensbedingungen entscheiden über Art der Stressoren und über verfügbare Bewältigungsstrategien
- Damit stellen Lebensbedingungen eine entscheidende Komponente des Kontinuums zwischen Ressourcen und Defiziten dar

Lebensbedingungen beeinflussen die Chance auf Lebenserfahrungen, unter denen sich ein starkes Kohärenzgefühl ausbilden kann

*(Antonovsky 1979)*

# Stressbewältigung

## ABBAU VON STRESSFAKTOREN UND AUFBAU VON RESSOURCEN

- **Auf Ebene der Person selbst:**
  - Stärkung von Coping-Fähigkeiten, soziale Fähigkeiten, Führungsschulungen
  - Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöhen
  - Stressoren ausschalten, reduzieren, vermeiden
  - Bewertung der Stresssituation verändern
  - Schutzfaktoren stärken
  - Stressbewältigungstrainings

**Verhaltens-prävention**

- **Auf Ebene der Arbeitsgestaltung und der Organisationsstrukturen**
  - Organisations- und Personalentwicklung
  - Gesundheitsmanagement

**Verhältnis-prävention**

**Im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung sollten beide Ansätze miteinander verbunden werden**

# Verhaltensprävention: Methoden zur Stressbewältigung

- **Kurzfristige Erleichterung**
  - In akuter Stresssituation die Erregungsspitzen kappen und Aufschaukelung vermeiden durch Entspannungs- und Atemübungen, Ablenkung
- **Langfristige Stressbewältigung**
  - Belastungssituation analysieren und verändern
  - Systematisches Problemlösen (Problembeschreibung, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten, Bewerten und Auswahl einer Lösung, Handlungsplan, Umsetzung, Überprüfung des Erfolges)
  - Zeitmanagement
  - Entspannungs- und Atemtechniken erlernen
  - Sport und körperliche Aktivität
  - Zufriedenheitserlebnisse zum Ausgleich
  - Einstellung ändern (negative Einstellungen wahrnehmen und bewusst machen, Realitätsüberprüfung, neue Bewertungen finden)

AGETHUR
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

## Verhältnisprävention: Gesundheitsförderlicher Arbeitsplatz

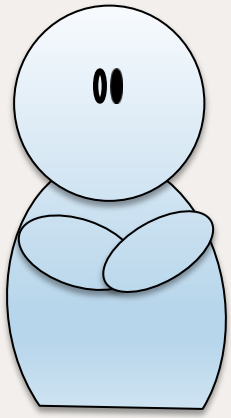
- Arbeitsplatz, Arbeitsmittel und Arbeitsumgebung sind so gestaltet, dass sie nicht schädigend sind
- Arbeitsaufgabe ist anregend, abwechslungsreich und konsistent und nicht widersprüchlich oder überfordernd
- Rahmenbedingungen erlauben störungsfreies Erfüllen der Aufgabe
- Entspannungs- und Regenerationsbedarf wird erfüllt
- Entscheidungs- und Handlungsspielräume
- Sicherheit und Entwicklungsperspektiven
- Transparenz und Einflussmöglichkeiten
- Motivierende und unterstützende Führung, Kommunikation und Kooperation
- Anerkennungskultur
- Inner- und überbetriebliche Fort- und Weiterbildungsangebote

Es gibt keine Patentrezepte.

Jede Stresssituation erfordert ihre eigene Bewältigungsstrategie.

Jede Person muss die für sie passenden Bewältigungsstrategien finden.

Im Arbeitskontext ist die Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisprävention wichtig.



# AUSPROBIEREN, WAS GUT TUT!

# Quellen und weiterführende Literatur


- Altgeld, T.; Kolip, P. (2004): Konzepte und Strategien der Gesundheitsförderung. In: Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (Hrg.) (2004): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Aufl. 3. Verlag Hans Huber. Bern.
- Antonovsky, A. (1979): Health, stress, and coping: New Perspectives on mental and physical well-being. San Francisco et al.: Jossey-Bass Publisher.
- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.
- Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (2004): Einführung: Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. In: Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (Hrg.) (2004): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Aufl. 3. Verlag Hans Huber. Bern.
- Janella, M.; Hornbruch, C. (2012): Strategien der kommunalen Gesundheitsförderung. Fördernde und hemmende Einflussfaktoren. In: Info-Dienst für Gesundheitsförderung: Soziale, gesunde Stadt. Strategien der kommunalen Gesundheitsförderung. 18.Kongress Armut und Gesundheit. Jg. 12/2012, 4. Ausgabe. S. 20-21.
- Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen (o.A.): Werkbuch Präventionskette.
- Leppin, A. (2004): Konzepte und Strategien der Prävention. In: Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (Hrg.) (2004): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Aufl. 3. Verlag Hans Huber. Bern.
- Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (2016): Weiterbildung Kommunale Gesundheitsmoderation. Manual für Trainerinnen und Trainer. 1. Aufl.
- Regenbogen-Modell nach Whitehead und Dahlgren, Darstellung: Fonds gesundes Österreich, www.fgoe.org
- Schuler, H. (Hrsg.) (2007). Lehrbuch Organisationspsychologie (4. Aufl.). Verlag Hans Huber, Bern.
- Suess, A.: Mein kunterbuntes Wimmel-Bilderbuch. Aufl. 1. F.X. Schmid. Bernau.
- Ulich, E. (2011). Arbeitspsychologie (7. Aufl.). Schäffer-Pöschel-Verlag, Stuttgart.

# Empfehlungen zum Weiterlesen

- **Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)**
  - Handlungshilfen für Beschäftigte und Führungskräfte zum Thema „Kein Stress mit dem Stress“
- **Broschüre der Techniker Krankenkasse**
  - Wagner-Link, Angelika (2011). Der Stress – Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen. Techniker Krankenkasse.
- **BZgA-Broschüre zum Thema „Resilienz“**
  - Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. In „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 43“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

AGETHUR
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.

Ulrike Baumann

Dr. Victoria Obbarius

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. – AGETHUR

baumann@agethur.de

obbarius@agethur.de

www.agethur.de