

# Losheim lebt gesund

## Die Gemeinde engagiert sich im Rahmen des Projektes

### „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung

In unserer neuen Rubrik geben wir ab sofort jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e. V.) Gesundheitstipps und Hinweise auf interessante Online-Angebote.



## Tipps gegen den Alltagsstress

Die Adventszeit steht bevor und viele Menschen sind wieder voll und ganz in ihrem Alltagstrott gefangen, da der nächste Urlaub erst wieder um Weihnachten oder den Jahreswechsel ansteht. Hinzu kommt, dass aufgrund der Corona-Pandemie in diesem Jahr alles anders ist, als in den Jahren zuvor. Dies geht in den meisten Fällen mit einem Gefühl von Stress einher. Aber warum ist das so, wie entsteht Stress überhaupt?



Auf diese Frage gibt es viele Antwortversuche; eine einheitliche Beschreibung von Stress gibt es dabei nicht. Wir wollen trotzdem an dieser Stelle die gängigsten Stressmodelle aus unterschiedlichen Perspektiven zusammengefasst erklären:

Wir streben stets ein körperliches und geistiges Gleichgewicht an. Das heißt, solange Umwelteinflüsse mit denen uns zur Verfügung stehenden Ressourcen bewältigt werden können, ist alles in Ordnung. Treten nun unvorhersehbare Störungen in dieser Umwelt auf und können wir zusätzlich nicht mit unseren normalen Verhaltensweisen darauf reagieren, drückt unser Körper den Notfallknopf und ein Gefühl von Stress kommt zustande. Dieser Stress entsteht in unserem Gehirn. Das Gehirn bewertet dabei die Situation und entscheidet dann, ob diese als stressvoll wahrgenommen wird oder nicht und gleichzeitig, ob wir die Situation bewältigen können oder nicht. Wird sie als stressvoll wahrgenommen und haben wir das Gefühl, sie nicht bewältigen zu können, kommt es schließlich zu Stressreaktionen. Typische Reaktionen sind entweder Ärger, Furcht oder Depressionen/ Hilflosigkeit. Das Empfinden von Stress, und wie sich eine Person in dieser Situation verhält, ist dabei individuell. Wir halten grundsätzlich fest, dass zur Entstehung von Stress das Verhältnis von Stressoren und dazugehörigen Bewältigungsressourcen entscheidend ist.

### Typische Stressoren sind dabei:

- Körperlicher Art: Schmerz, Nahrungsentzug, Bewegungseinschränkungen
- Umweltfaktoren: Lebensumstände wie z.B. ständiger Straßenlärm in der Nacht, unsichere Wohngegend
- Psychischer Art: fehlende Anerkennung, Sicherheit oder soziale Kontakte, subjektive Wahrnehmung der Kontrollierbarkeit von Lebensumständen
- Kritische Lebensereignisse: Tod des Partners/ eines Familienmitglieds, Geburt eines Kindes, Trennung, Umzug, Arbeitsplatzwechsel
- Arbeitsbelastungen: Sorgen um Existenzsicherung, immer schneller werdende Abläufe durch neue Kommunikationsmittel und Globalisierung, mehr Flexibilität und Eigenverantwortung wird verlangt
- Alltagsbelastungen: Die Erfüllung mehrerer Rollen: Beruf, Familie, Haushalt, Freizeit usw., allgemeine Unzufriedenheit, Konflikte im sozialen Umfeld, gedankliche Beschäftigung mit vergangenen und zukünftigen Ereignissen, eine Überflutung an Informationen durch bspw. Smartphones



### Typische Bewältigungsressourcen sind:

- Soziale Unterstützung
- Bildung bzw. das Verständnis für die eingetretene Situation
- Finanzielle Ressourcen
- Subjektive Regulationsmöglichkeiten
- Stabiles Umfeld
- Optimismus
- Selbstvertrauen
- Gesundheitsorientierung



Um nun Stress verringern zu können, ist die Grundidee, Stressoren zu mindern und Bewältigungsressourcen zu stärken. Hierfür gibt es folgende Strategien:

### 1. Stressoren reduzieren:

- Zeitdruck / ein Berg an Aufgaben: Natürlich lassen sich nicht alle unvorhersehbaren Mini-Katastrophen verhindern, jedoch können viele Probleme durch ein gutes Zeitmanagement vorab vermieden werden. Versuchen Sie, Ihre Aufgaben übersichtlich zu machen und legen Sie zusätzlich fest, welche Aufgabe bis wann erledigt sein muss. Ist die Erfüllung aller Aufgaben zeitlich einfach nicht möglich, müssen Sie lernen, Prioritäten zu setzen. Machen Sie sich im privaten Bereich klar, was Ihnen am wichtigsten ist und richten Sie ihr Verhalten daran aus. Überlegen Sie bei beruflichem Stress, ob eine Arbeitsaufgabe der anderen vorzuziehen ist. Sie können dazu die Aufgaben in Wichtigkeitsstufen wie: muss, soll und kann unterteilen. Fällt Ihnen eine Priorisierung schwer, fragen Sie ruhig um Hilfe. Eventuell hat Ihr Kollege freie Kapazitäten. Lernen Sie außerdem in jeder Lebenslage auch mal Nein zu sagen.
- Konflikte: Versuchen Sie Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen. In Klärungsgesprächen kommen oft einfache Kommunikationsfehler ans Licht, die den Konflikt überhaupt erst verursacht haben.
- Scheuen Sie sich im Allgemeinen nicht, nach Unterstützung zu suchen. Nutzen Sie Ihr soziales Netzwerk.



### 2. Persönliches Stressempfinden reduzieren:



Stress entsteht, wie wir bereits gehört haben, im Gehirn. Es handelt sich dabei um einen subjektiven Zustand, der von unserer individuellen Bewertung der aktuellen Situation abhängt. Die Lösung hierbei ist also (einfach gesagt) eine Einstellungsänderung. Versuchen Sie also, wenn eine stressig empfundene Situation auf Sie zukommt, erst einmal durchzuatmen. Fragen Sie sich, ob die Situation wirklich so ernst ist, wie sie scheint und versuchen Sie, etwas Positives daraus gewinnen zu können. Ist die Situation wirklich eine Bedrohung oder nicht doch als Herausforderung anzusehen? Ist der Leistungsanspruch an mich selbst wirklich realistisch oder notwendig? Zudem sollten Sie nicht alles persönlich nehmen. Besonders bei Arbeitsstress sollten Sie versuchen, eine innere Distanz zu wahren und Ihre Probleme nicht mit nach Hause zu nehmen. Halten Sie sich nicht an kleinen Ungereimtheiten auf und konzentrieren Sie sich stets auf das Wesentliche. Lernen Sie, Erfolge auch zu feiern und die erfreulichen Dinge zu sehen, anstatt sich an dem festzuhalten, was schiefgelaufen ist.

Ungereimtheiten auf und konzentrieren Sie sich stets auf das Wesentliche. Lernen Sie, Erfolge auch zu feiern und die erfreulichen Dinge zu sehen, anstatt sich an dem festzuhalten, was schiefgelaufen ist.

### 3. Bewältigungsressourcen stärken:

Versuchen Sie dem Stress mit Entspannungstechniken entgegenzuwirken. Lenken Sie sich in akuten Stresssituationen ab, sei es mit einem Film auf der Couch, mit Sport oder ähnlichem. Suchen Sie Trost bei Freunden oder der Familie, das ermutigt. Feiern Sie Erfolge und belohnen Sie sich mit etwas, was Ihnen persönlich gut tut (Beispielsweise mit Ihrem Lieblingsessen, einem Wellnessstag mit Freunden oder dem Partner usw.). Kommt eine stressige Situation auf Sie zu, versuchen Sie sich kurz zu entspannen, etwas durchzuatmen und dann kann eine Lösung gesucht werden. Für langfristigen Erfolg versuchen Sie einem festen Hobby nachzugehen, treiben Sie regelmäßig Sport und bauen Sie Entspannungsübungen in den Alltag ein. Zudem sollten Sie stets Ihre sozialen Kontakte pflegen.



Fotos: pixabay.com

**Literatur:** Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4. Auflage. Berlin: Springer.



**Work-Life-Balance (Digitales Angebot)**

Am 23. November digital von 18 bis 19 Uhr (Die kostenlose Anmeldung ist per E-Mail an [info@pu-gis.de](mailto:info@pu-gis.de) möglich. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsemail mit dem Browser-Link.

**Digitale Fortbildungen im November**

**Subjektives Wohlbefinden**  
 Mittwoch, 23.11.2020 von 18:00 bis 19:00 Uhr

**Wohlbefinden**  
 Mittwoch, 23.11.2020 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Die kostenlose Anmeldung ist bis 19.11.2020 möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Online-Tipp:**  
**PuGiS e.V. bietet am 23. November ein Webinar zum Thema „Work-Life-Balance“ an.**

**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)

### Gesundheitsprechstunde

**Bürgerdienstleistungszentrum bietet ab sofort eine Gesundheitsprechstunde an:**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bietet die Gemeinde Losheim am See im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

