

Gesund bleiben im Job: Gegen Stress hilft nur ein nasser Hund

(KJF Augsburg, 25.04.2016)

Was ein nasser Hund mit Stress zu tun hat? „Stellen Sie sich einen Hund vor, der gerade aus dem Wasser kommt“, so der Tipp von Elisabeth Schmid, bei einer Veranstaltung des Regionalen Eingliederungsmanagements (rem) Schwaben für Schwerbehindertenvertreter im Augsburger Raum.



„Und nun schütteln Sie sich wie ein nasser Hund! Alles schütteln einschließlich der Wangen!“ Der Großteil der rund 50 Teilnehmer an diesem Nachmittag macht diese Übung mit, und unweigerlich müssen dabei alle lachen - und das ist zusammen mit der Bewegung gut gegen Stress. Denn unter Stress schüttet der

(Fotos: KJF Augsburg)



Körper das Hormon Adrenalin aus und dieses wird im Körper am besten über Bewegung abgebaut. Darum lautet ein Erste-Hilfe-Tipp von Personal-Coach Elisabeth Schmid aus Wertingen gegen stressige Situationen im Berufsalltag: schütteln wie ein nasser Hund! Ein zweiter Tipp für Situationen, in denen man sich eher nicht bei der Nasse-Hund-Übung beobachten lassen will: Abwechselnd an rechter und linker Hand Zeigefinger und Daumen immer wieder aufeinander tippen, dabei versuchen bewusst tief in den Bauch zu atmen.

Die Schwerbehindertenvertreter erfahren an diesem Nachmittag viel über die Entstehung von Stress im Körper und warum Stress für jeden etwas anderes bedeutet. Schmid nennt es das innere Stresssystem. „Stress ist immer ein Mix aus äußeren Rahmenbedingungen und dem inneren Stresssystem“, so Schmid. Zum Beispiel gebe es innere Saboteure, die „Stress Marke Eigenbau produzieren“, dazu gehört zum Beispiel Perfektionismus. „Stresskompetenz hat viel mit Selbstverantwortung zu tun“, sagt Schmid. „Und Stressbelastung ist seriös messbar.“ Allerdings werde in den Betrieben meist nur die Belastung, zum Beispiel durch Lärm, und nicht auch die Beanspruchung der Mitarbeiter gemessen, obwohl beides im Arbeitsschutzgesetz vorgesehen sei, so Schmid.

Ein Teilnehmer der Veranstaltung ist Martin Schieder, Schwerbehindertenvertreter bei der Firma Eberle Federnfabrik in Schwabmünchen. Er beobachtet: „Die Stressbelastung nimmt zu. Und es wird immer schwieriger für gesundheitlich eingeschränkte Mitarbeiter sogenannte Schonarbeitsplätze zu finden, an denen sie sinnvoll weiter beschäftigt werden können.“ Da Schieder es aber schwierig findet, zu beurteilen, wie stark ein Mitarbeiter unter Stress steht, ist er zu der Veranstaltung gekommen.

Bei den von rem Schwaben organisierten Treffen ist auch der Austausch der Teilnehmer wichtig. Diesen schätzt unter anderem auch Stephan Gross, Schwerbehindertenvertreter bei Faurecia in Augsburg. „Ich lerne hier auch viel dazu, zum Beispiel für den Umgang mit Menschen“, sagt Gross über die Themen der Veranstaltungen. Für Robert Gossner, Schwerbehindertenvertreter und Personalrat bei der Kreissparkasse Augsburg, waren die beiden vorangegangenen rem-Veranstaltungen sogar Anlass, sich für eine tiefergehende Schulung des Integrationsamtes Schwaben anzumelden, um sich eingehender über die Sozialgesetzgebung und über den Gleichstellungsantrag zu informieren. „Man erhält bei den rem-Veranstaltungen gute Anregungen.“ Das Thema Stress findet er gerade für die Bankenbranche hoch aktuell, weil in den vergangenen Jahren viele Mitarbeiter ihren Job verloren haben. „Für die anderen steigen die Belastung und die Angst, auch den Arbeitsplatz zu verlieren.“

Information:

Das Regionale Eingliederungsmanagement (rem) Schwaben ist eine Kooperation zwischen dem Integrationsamt beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) Region Schwaben und der Katholischen Jugendfürsorge (KJF) der Diözese Augsburg. Ziel von rem Schwaben ist es, die Eingliederung von Menschen mit Behinderungen in den allgemeinen Arbeitsmarkt durch Informationsveranstaltungen, Workshops, Beratung und die Zusammenarbeit mit den Integrationsfachdiensten zu fördern. Ein Hauptanliegen der rem-Veranstaltungen ist es, das Thema bei den Personalverantwortlichen in den schwäbischen Betrieben präsenter zu machen. Eine weitere Veranstaltungsreihe wendet sich an die Vertrauensleute in den Betrieben und Dienststellen, um sie regelmäßig zu aktuellen Themen zu informieren und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch zu bieten. Aktuelle Termine der rem-Veranstaltungen finden Sie im Internet unter www.rem-schwaben.de.

Die Katholische Jugendfürsorge der Diözese Augsburg e.V. (KJF) wurde 1911 gegründet. Sie ist ein Gesundheits- und Sozialdienstleister mit rund 80 Einrichtungen und Diensten im Gebiet zwischen Lindau, Neu-Ulm, Nördlingen, Aichach und Murnau. Dazu gehören unter anderem Angebote der Medizin mit mehreren Kliniken, der Berufsbildung für behinderte und nicht behinderte Jugendliche und Erwachsene mit Berufsbildungswerken und Vermittlungsdiensten, der Kinder- und Jugendhilfe mit Wohngruppen, Tagesstätten, Beratungsstellen und mobilen Diensten sowie mehrere Schulen. Die rund 4.000 Beschäftigten des Verbandes helfen im Jahr 80.000 Kindern, Jugendlichen und Familien bei Schwierigkeiten und Fragen. Vorstandsvorsitzender der KJF ist Markus Mayer, Vorsitzender des Aufsichtsrates ist Domkapitular Armin Zürn. Weitere Informationen zur KJF finden Sie unter www.kjf-augsburg.de.